

**Serbest Zaman Egzersiz Düzeyi Yeme Bağımlılığı ve Yeme Farkındalığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

An Investigation of the Relationship between Leisure-Time Exercise Levels, Eating Addiction and Eating Awareness

*Sema Arslan Kabasakal¹, Sinan Erdem Satılmış²

¹ Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, sema.kabasakal@yalova.edu.tr, 0000-0002-4552-9640

² Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, sinan.satilmis@yalova.edu.tr, 0000-0002-1535-1669

ÖZET

Üniversite yıllarında öğrencilerin yeni bir ortama uyum sağladığı düşünüldüğünde bu dönem özellikle kilo alımı için kritik bir süreç olarak değerlendirilebilir. Bu dönemde sağlıklı beslenme davranışları gelişebilir ve fiziksel aktivite düzeyinde azalmalar olabilir. Bu sonuçlar ilerleyen yaşlarda obezite, diyabet vb sağlık problemlerine davetiye çıkarabilir. Bu dönemde bireylerde gelişebilecek sağlıklı beslenme tutumlarının ve fiziksel aktivite katılım düzeylerinin belirlenmesi ve buna yönelik önlemlerin alınması gerekmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin yeme bağımlılığı, yeme farkındalığı ve serbest zaman egzersiz düzeylerinin incelenmesi ve bu faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Yalova Üniversitesi'nde öğrenim gören 769 gönüllü üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Katılımcılara "Kişisel Bilgi Formu", "Serbest Zaman Egzersiz Anketi" (SZA), "Modifiye Edilmiş Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği" (MYBÖ) ve "Yeme Farkındalığı Ölçeği" (YFÖ) uygulanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, çarpıklık ve basıklık değerleri, Bağımsız Örneklem T test, Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Çalışmada cinsiyete ve düzenli uyku uyuma durumuna göre SZA puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$), MYBÖ ve YFÖ puanlarında ise bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Dış görünümünden memnun olma durumuna göre ise MYBÖ ve YFÖ puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuş ($p<0,05$), SZA puanlarında bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Bunun yanı sıra MYBÖ ile YFÖ puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). SZA ile YFÖ ve MYBÖ puanları arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Sonuç olarak örneklem grubunun serbest zamanda aktif olarak egzersiz gerçekleştirdiği fakat bu durumun yeme farkındalık ve bağımlılık düzeyleri ile bir ilişkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra katılımcıların yeme bağımlılık düzeyleri arttıkça yeme farkındalık seviyelerinin de arttığı ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı beslenme, Yeme bağımlılığı, Yeme farkındalığı, Egzersiz

ABSTRACT

University is a critical time for students adjusting to a new lifestyle, especially regarding weight gain. During this time, unhealthy eating habits may develop, and physical activity levels may decrease. This can lead to health problems such as obesity, heart disease, diabetes, etc. later in life. It is necessary to identify the unhealthy eating attitudes and physical activity levels that may develop in individuals during this period and to take action accordingly. Therefore, this study aimed to investigate the levels of food addiction, food awareness, and leisure-time physical activity in university students and to examine the relationship between these factors. The study included 769 volunteer university students studying at Yalova University. In addition to the personal information form, the Leisure Time Exercise Questionnaire (LTEQ), the Modified Yale Eating Addiction Scale (MYEAS), and the Eating Awareness Scale (EAS) were administered to the participants. Descriptive statistics, skewness, and kurtosis values, independent samples t-test, and Pearson correlation analysis were used to analyze the data. According to the results of the study, a significant difference was found in LTEQ scores according to gender and regular sleep status ($p<0.05$), while no difference was found in MYEAS and EAS scores ($p>0.05$). A significant difference was found in MYEAS and EAS scores ($p<0.05$) according to satisfaction with physical appearance, while no difference was found in LTEQ scores ($p>0.05$). It was also found that there was a moderate positive correlation between MYEAS and EAS scores ($p<0.05$). It was observed that there was no significant relationship between LTEQ with MYEAS and EAS scores ($p>0.05$). As a result, it was found that the sample group was active in their leisure time, but this situation was not related to their level of food consciousness and addiction. It was also found that as the participants' levels of food addiction increased, so did their levels of food consciousness.

Keywords: Healthy nutrition, Food addiction, Eating awareness, Exercise

Citation: Arslan Kabasakal, S., & Satılmış, S.E. (2024). Serbest Zaman Egzersiz Düzeyi Yeme Bağımlılığı ve Yeme Farkındalığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 523-529.

Gönderme Tarihi/Received Date:
23.10.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
19.12.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1572220>

*Corresponding author:
sema.kabasakal@yalova.edu.tr

**Bu makale "Bağımlılık ve Tedavi Yöntemleri" adlı kongrede sözlü bildiri olarak sunulmuş ve kongre bildiri kitabında basılmış "Serbest Zaman Egzersiz Düzeyi Yeme Bağımlılığı ve Yeme Farkındalığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı bildirinin genişletilmiş halidir.

GİRİŞ

İnsanların sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmeleri için yeterli ve dengeli beslenmeleri gerekmektedir (Baysal, 2011). Ancak günümüzde yeme tutumu insanların gereksinimlerini karşılamaktan öteye giderek farklı durumlardan etkilenebilmektedir ve bu durum bireylerde dengesiz beslenmeye, öğün atlanmasına, hızlı yemek yeme gibi davranışların gelişmesine yol açabilmektedir (Jun ve Choi, 2014; Morrison vd., 2014), 2014). Özellikle bireylerin duyguları beslenme durumlarını etkilemektedir (Bayles ve Ebaugh, 1950). Bireylerin hayatında oluşan olumsuz durumlara bağlı olarak bireyler kısıtlayıcı ve zorlayıcı yeme yaklaşımını uygulamaya koyarak yeme problemlerinin oluşumuna yol açabilmektedir (Hendrickson ve Rasmussen, 2017). Yemek yemenin birçok kişide mutluluk duygusu oluşturduğunu belirten çalışmalar, bu kişilerde yeme ile uyarılan ödül sisteminde anormallik olduğunu belirlemiştir (Smith vd., 2007; Macht vd., 2005). Bu durumu destekleyen bir çalışma, yemenin olumlu duygulanımı arttırdığını savunan ergenlerde diğerlerine göre daha fazla tıkanırmasına yeme davranışı geliştiğini saptamıştır (Smith vd., 2007). Bir başka çalışmada ise depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygu durumlarının tıkanırmasına yemeyi tetikleyen bir unsur olduğu belirtilmiştir (Womble vd., 2001). Tıkanırmasına yeme bozukluğunun ortaya çıkardığı aşırı ve kontrolsüzce yeme durumu yeme bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Rogers, 2011). Bunun aksine yeme farkındalığı yüksek bireyler yedikleri yiyecekleri tadının farkında olarak tüketmekte ve bedenini doyurarak doyum sürecini sağlıklı bir şekilde sağlamaktadır. Ancak yeme farkındalığının yeme bağımlılığı ile ilişkisi karmaşıktır. Bunun yanı sıra egzersiz aktiviteleri bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını düzenleyerek olumlu duygulanımın artmasını sağladığı bilinmektedir (Tekin vd., 2009; Demir ve Çiftçi, 2020). Sağlıklı yaşam tarzı için gerçekleştirilecek olan egzersiz uygulamaları ve oluşan dengeli beslenme alışkanlıkları; sağlığın desteklenmesi ve korunması için gereklidir (Yüksel ve Akıl, 2019). Sağlıklı bir yaşam sürdürebilme noktasında yeme farkındalığı ve egzersiz düzeyi önem arz etmektedir.

Bu nedenle bu iki faktörü inceleyen araştırmaların yapılmasının gerekli olduğu bilinmektedir (Özgür vd., 2021, Dinç vd. 2017).

Üniversite döneminde bireyler ailelerinden uzakta yaşamaktadırlar ve yeni düzenle beraber akademik stres içerisinde beslenme, uyku, fiziksel aktivite alışkanlıklarında farklılıklar oluşabilir. Özellikle bu dönemde fiziksel aktivite yetersizliği ve sağlıksız beslenme davranışları gelişebilir. Bu gibi davranışların gelişiminde düzensiz uyku, dış görünüşünden memnun olmama gibi faktörler rol oynayabilir. Dış görünüm memnuniyetsizliği bireyleri sağlıksız diyet uygulamalarına itebilir ve aşırı yeme davranışı geliştirerek yeme bağımlılığına yol açabilir (French vd., 1997; Sorbara ve Geliebter, 2002). Bunun yanı sıra yetersiz uyku kilo alımında artışa yol açarak sağlıksız beslenme alışkanlıkları geliştirir (Spaeth vd., 2013) ve fiziksel aktivitede azalmaya yol açabilir (Kline, 2014). Bu gibi faktörlerden kaynaklı üniversite sürecinde oluşabilecek yeme farkındalığında ve fiziksel aktivitede azalma, yeme bağımlılığının gelişmesi gibi durumlar ileride obezite, diyabet, kalp hastalıkları gibi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu sebepten üniversite döneminde bu sağlıksız davranışların belirlenip düzeltilmesi gerekmektedir (Deliens vd., 2014). Bu bağlamda bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin yeme bağımlılığı, yeme farkındalığı ve serbest zamanda gerçekleştirdikleri egzersiz düzeylerinin birbiri ile ilişkilerinin ortaya konulması ve cinsiyet, düzenli uyku, dış görünüşünden memnun olma değişkenleri çerçevesinden incelenmesi amaçlanmaktadır. Böylece üniversitelerde yeme farkındalığını arttırmaya, yeme bağımlılığlarını önlemeye ve fiziksel aktiviteye teşvik etmeye yönelik programlarının oluşturulmasına katkıda bulunabilecek bulgular sunulacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu çalışmada, araştırma tekniklerinden biri olan deneysel olmayan nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Bu araştırma modeli, bir duruma yönelik nedenleri ve bu nedenlere etki eden değişkenleri belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2008).

Araştırma Grubu: Araştırma kapsamını olasılık dışı tekniklerden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen Yalova Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmaya yaş ortalaması 20,72±2,55 olan ortalama 67,59±14,40 kiloya ve ortalama 1,72±0,13 boy uzunluğuna sahip 769 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de bulunmaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler

Bağımsız Değişkenler	Alt Gruplar	Frekans	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	368	47,9	769
	Erkek	401	52,1	
Düzenli Uyku Durumu	Evet	426	55,4	769
	Hayır	343	44,6	
Dış Görünüşten Memnuniyet	Evet	586	76,2	769
	Hayır	183	23,8	
Serbest Zaman Egzersiz Düzeyi	Yeteri Kadar Aktif Değil	62	8,1	769
	Orta Düzeyde Aktif	252	32,8	
	Aktif	455	59,2	

Verilerin Elde Edilmesi: Veri toplama aracı olarak çalışmada Kişisel Bilgi formu, Serbest Zaman Egzersiz Anketi, Modifiye Edilmiş Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kişisel bilgi formu kapsamında katılımcıların yaş, cinsiyet, boy, kilo, dış görünüşten memnuniyet durumu, durumu gibi demografik bilgiler sorulmuştur.

Serbest Zaman Egzersiz Anketi: Godin ve Shephard (1985) tarafından geliştirilmiştir. Anketin Türkçe geçerlilik, güvenilirlik çalışması Yerlisu Lapa ve Yağar (2015) tarafından yapılmıştır. Anket bireylerin son 7 gün içerisinde gerçekleştirdikleri ve en az 15 dakika olmak kaydıyla serbest zamanda yaptığı egzersizlerle ilgili soruları içermektedir. Anket, son haftada yapılan a) Zorlayıcı şiddette fiziksel aktivitelere, b) Orta şiddette fiziksel aktivitelere, c) Hafif şiddette fiziksel aktivitelere katıldığını belirlemeyi hedeflemektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alfa değeri 0,63 olarak bulunmuştur.

Modifiye Edilmiş Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği: Schulte vd. (2017) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Tok (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek 13 maddeden oluşmakta ve bireylerin son 12 ayda yeme alışkanlıklarına ilişkin ifadeleri barındırmaktadır. Ölçeğin toplam Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,80 olup, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Yeme Farkındalığı Ölçeği: Köse vd. (2016) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması, Framson vd. (2009) tarafından geliştirilen "Mindful Eating Questionnaire" MEQ ölçeğinden esinlenerek yapılmıştır. Ölçek yeme deneyimine verilen dikkatin kalitesini ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçeğin toplam Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,86 olarak bulunmuştur. Bu sonuç ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi: Verilerin analizi SPSS 25 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Ölçeklerin normal dağılıma uygun olup olmadığını tespit etmek için çarpıklık ve basıklık test sonuçları incelenmiştir ve çalışma verilerinin normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir. Değişkenlerin test edilmesinde parametrik test teknikleri kullanılmıştır. İstatistik analizlerde tanımlayıcı istatistikler, Bağımsız Gruplar T Testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon Testleri kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi p<0,05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etiği: Çalışmaya ilişkin etik kurul izni 10.03.2023 Tarihinde Yalova Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 2023/52 sayısı ile alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Ölçek puanlarının dağılımı

Bağımlı Değişken	Madde Sayısı	n	Ort.	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach alfa
MYYBÖ	13	769	0,14	1,697	3,603	0,804
YFÖ	30		2,77	-0,183	1,756	0,858
SZEA	3		44,35	1,723	3,893	-

Tablo 2 incelendiğinde Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği'nin (MYYBÖ) iç tutarlılık katsayısı 0,804, Yeme Farkındalığı Ölçeği'nin (YFÖ) ise 0,858 olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların ölçeklerden aldığı toplam ortalama puanlar incelendiğinde SZEA toplam ortalama puanı 44,35, MYYBÖ toplam ortalama puanı 0,14, YFÖ toplam ortalama puanı ise 2,77 olarak bulunmuştur. Örneklem grubunun verdiği cevaplara yönelik çarpıklık değerleri incelendiğinde SZEA, MYYBÖ ve YFÖ'ye ait çarpıklık değerlerinin (-2) ile (+2) aralığında olması basıklık değerlerinin ise (-7) ile (+7) arasında bulunması verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir (Hair vd., 2010; Byrne, 2010).

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre SZEA, MYYBÖ ve YFÖ puanlarının karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	p
MYYBÖ	Kadın	368	0.15	767	0,969	0,33
	Erkek	401	0.13			
YFÖ	Kadın	368	2.77	767	0,101	0,92
	Erkek	401	2.77			
SZEA	Kadın	368	36,57	711,986	-5,701	0,00*
	Erkek	401	51,49			

* $p < 0,001$

Tablo 3'te görüldüğü üzere Bağımsız Örneklem T testi sonucunda katılımcıların SZEA puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p < 0,05$). MYYBÖ ve YFÖ ilişkin puan ortalamaları ise cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Tablo 4. Düzenli Uyku Durumuna Göre SZEA, MYYBÖ ve YFÖ puanlarının karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Düzenli Uyku Durumu	n	Ort.	Ss	t	p
MYYBÖ	Evet	426	0,13	767	-2,307	0,02*
	Hayır	343	0,16			
YFÖ	Evet	426	2,75	767	-1,151	0,25
	Hayır	343	2,79			
SZEA	Evet	426	46,90	766,703	2,186	0,02*
	Hayır	343	41,18			

* $p < 0,05$

Tablo 4'te düzenli uyku uyuma durumu değişkenine ilişkin yapılan Bağımsız Gruplar T Test sonuçları SZEA ve MYYBÖ açısından anlamlı farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Düzenli uyumayan bireylerin bağımlılığa ilişkin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülürken serbest zamanda gerçekleştirdikleri egzersizlerin daha düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. YFÖ yönelik gerçekleştirilen test sonuçları ise anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Tablo 5. Dış Görünüşünden Memnun Olma Durumuna göre SZEA, MYYBÖ ve YFÖ puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Dış Görünüşünden Memnun Olma Durumu	n	Ort.	Ss	t	p
MYYBÖ	Evet	586	0,12	255,255	-5,769	0,000*
	Hayır	183	0,22			
YFÖ	Evet	586	2,74	767	-2,154	0,03**
	Hayır	183	2,84			
SZEA	Evet	586	45,36	767	1,360	0,17
	Hayır	183	41,10			

* $p < 0,001$, ** $p < 0,05$

Tablo 5'te bireylerin dış görünüşlerinden memnun olma değişkenlerine ilişkin Bağımsız Gruplar T Test sonuçları MYYBÖ ve YFÖ açısından anlamlı farklılık göstermektedir [$p = 0,00 < 0,05$; $p = 0,00 < 0,05$; $p = 0,00 < 0,05$]. Dış görünüşünden memnun olmayan katılımcıların yeme farkındalık düzeyleri ve yeme bağımlılık seviyeleri memnun olanlara kıyasla daha yüksektir. SZEA'ya ilişkin test sonuçları incelendiğinde ise mevcut değişken açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Tablo 6. SZEA MYYBÖ ve YFÖ puanları arasındaki ilişki

Ölçekler		SZEA	MYYBÖ	YFÖ
SZEA	r	1		
	p			
MYYBÖ	r	-0,043	1	
	p	0,239		
YFÖ	r	0,007	0,434	1
	p	0,852	0,000*	

* $p < 0,001$

Tablo 6'da ölçümler arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Sonuçlara göre MYYBÖ ile YFÖ puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,434$; $p < 0,001$). SZEA ile YFÖ ve MYYBÖ puanları arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Sonuçlara göre katılımcıların yeme bağımlılık düzeyleri arttıkça yeme farkındalıklarının da arttığı görülmüştür.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Üniversite örnekleminde gerçekleştirilen bu araştırma kapsamında bireylerin serbest zaman egzersiz düzeyi, yeme bağımlılığı ve yeme farkındalık düzeylerinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın bu kısmında bağımlı ve bağımsız değişkenler literatürde bulunan benzer örnekleriyle tartışılmaktadır. Cinsiyet değişkeni açısından bağımlı değişkenler incelendiğinde yeme bağımlılığı ve yeme farkındalığının anlamlı farklılık göstermediği fakat serbest zaman egzersiz düzeyinin anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir. Tespit edilen anlamlı farklılık erkek katılımcılar lehine olmuştur. Kayantaş vd. (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada fiziksel aktiviteye katılım düzeyi cinsiyet değişkeni açısından incelenmiş ve benzer bir sonuç olarak erkeklerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Şanlı ve Güzel (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise kadın ve erkek bireylerin fiziksel aktivite puanlarının karşılaştırılması yapılmış kadınların erkeklere kıyasla daha aktif olduğu belirlenmiştir. Temel bir beslenme düzenine sahip olmayan üniversite öğrencilerinde cinsiyetin yeme tutumlarını değiştirdiği bilinmektedir (Akdevelioğlu ve Yörüşün, 2019). Yeme davranışı fizyolojik ihtiyacın dışında çıktığında ve daha çok haz odaklı bir hale geldiğinde obezite başta olmak üzere bağımlılık vb. hastalıklar meydana gelmekte ve bir yaşam formuna dönüşmektedir (Tekin vd., 2018). Bireylerin yeme tutumları cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermektedir. Kadınların erkeklere kıyasla yeme davranışlarında daha yüksek seviyede bozulmaların olduğu bilinmektedir (Çakaroglu vd., 2020). Bu gibi durumlar sağlıklı beslenmeden kaynaklanan kronik rahatsızlıkların artışına neden olmaktadır (Arslan Kabasakal, 2023). Bu durumun önüne geçebilmek adına bireylerin yeme farkındalığı artırılmalıdır. Bor (2021) yeme farkındalığının cinsiyete göre incelendiği araştırmada, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek seviyede yeme farkındalığına sahip olduğu belirlenmiştir.

Mevcut çalışmada düzenli uyku durumuna göre katılımcıların serbest zamanda katılım gösterdikleri egzersiz düzeyleri ve yeme bağımlılık seviyeleri anlamlı farklılık göstermektedir. Düzenli uyku uyuyan bireyler daha fazla egzersiz gerçekleştirirken düzenli uyumayanların yeme bağımlılık seviyeleri daha yüksektir. Ayrıca yeme farkındalığı ve düzenli uyku uyuma değişkeni açısından herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Uyku problemleri bireylerde hemodinamik ve metabolik birçok rahatsızlığa neden olan önemli bir sorundur. Bu sorunun çözümüne yönelik önemli yöntemlerden birisi de egzersiz tedavilerinin kullanımınıdır. Kronik uyku problemleri ile baş etmede egzersiz temelli yaklaşımların alternatif bir yöntem olduğu belirtilmektedir (Tuncer vd., 2020). Yapılan bir diğer araştırmada egzersiz yapma oranı düşük olan bireylerin uyku kalitesinin kötü olduğu ve düzenli egzersiz yapanların uyku kalitelerinin daha iyi olduğu saptanmıştır (Ayaz-Alkaya ve Okuyan, 2017). Sağlıklı bir yaşam için uyku düzeni, beslenme ve fiziksel aktivite/egzersiz uygulamaları etkin bir şekilde yönetilmelidir. Günümüzde uyku kalitesi ve egzersiz düzeyinin giderek azaldığı ve beslenmelerin ise kötü bir hal aldığı görülmektedir (Orbatu vd., 2023). Serbest zamanların aktif bir şekilde değerlendirilememesi sonucunda pasif bir sürecin getirisi olarak yaşam kalitesinde meydana gelen bozulmalar kişinin uyku düzeni ve beslenme alışkanlıklarında negatif çıktılara neden olmaktadır.

Çalışma kapsamında dış görünüşten memnun olma durumu ile serbest zaman egzersiz düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların yeme bağımlılık ve yeme farkındalık seviyeleri ise dış görünüşten memnun olma değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Bu duruma göre dış görünüşünden memnun olmayan katılımcıların yeme bağımlılık ve yeme farkındalığına ilişkin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özkan vd. (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada egzersize katılım sağlayan bireylerin görünümüne ilişkin sosyal bir kaygı taşımadığı belirlenmiştir. Veske (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada dış görünüşünden memnun olmayan bireylerin yeme bağımlılık seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ulaş vd. (2013) kişilerin kendi bedeninden memnun olmaması yeme tutumlarında farklılıklara neden olmakta ve yeme bozukluğu oluşum riskini tetiklemektedir. Murathan (2023) tarafından gerçekleştirilen bir diğer araştırmada ise bireylerin yeme farkındalık seviyeleri arttıkça bedenlerine ilişkin olumsuz görüşlerinin azaldığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda bedensel görünüme ilişkin olumsuz görüşlerdeki azalma duygusal yeme oranında azalma sağlamaktadır (Arslan Kabasakal vd., 2024). İkinci vd. (2022) fiziksel aktivitelere katılmayan bireylerin daha yüksek düzeyde sıkılma yaşadığı ve bu durumun duygusal yeme eğilimini arttırdığı belirtilmiştir. Bu sonuçlar, serbest zamanda gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin, yeme bağımlılığı riskini azaltmada etkili bir yöntem olabileceğini ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada katılımcıların, yeme bağımlılık ve yeme farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Kişilerin yeme bağımlılıkları arttıkça yeme farkındalıklarının da arttığı belirlenmiştir. Öney ve

Şişman'a (2023) göre yeme farkındalığı olan bireyler kilo vermede ve vücut ağırlığını kontrol etmede daha başarılı olmaktadır. Yeme farkındalığı olan bireyler, çeşitli yeme bozukluklarının (duygusal yeme, boğulurcasına yemek, anoreksiya nevroza vb.) gelişimini engelleyecek bilinçli yapıya sahip kişilerdir (Bayrakdar ve Zorba, 2020). Bu bireyler duygusal açlığı değil fizyolojik açlığı takip ederek beslenme eğilimi gösterirler. Uçar (2020) artan yeme farkındalığı, hedonizm temelli beslenme ve besine karşı aşırı isteğin kontrolünü sağlamaya yardımcı olmaktadır. Cherikh vd. (2020) yeme bozukluğu ve kilo alımına ilişkin endişelerin önüne geçebilmek adına kişilerin yeme farkındalığı konusunda bilinçlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Ancak yeme bağımlılığı, madde kullanım bozukluğu ile benzer özellikler taşımaktadır. Bireyler, olumsuz bir duygu durum içerisinde olduğunda ve buna karşı koyacak yeterli beceriye sahip olmadığında yeme bağımlılığıyla karşı karşıya kalmaktadır (Bunio vd., 2021). Belki de üniversite öğrencilerinde yeme farkındalık seviyesi ne kadar yüksek olsa da bu durum olumsuz duygulanım durumunda yeme bağımlılığı gelişimini engelleyememektedir. Bu durum göz önüne alındığında kişilerin olumsuz duygu durumlarına karşı koyacak seviyede bilinçlendirilmesi, yeme farkındalığının artırılması bağımlılık vb. yaşam kalitesi açısından olumsuz sonuçlar oluşturabilecek durumların önüne geçilmesi adına önemli olacaktır.

Mevcut çalışma sonucunda kadın öğrencilerin serbest zaman egzersiz düzeylerinin erkeklere göre düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Kadınların serbest zaman egzersiz düzeylerinin artırılması yönünde fiziksel aktiviteye teşvik edici çalışmaların yapılması önerilmektedir. Bunun yanı sıra üniversite öğrencilerinde düzenli uykunun fiziksel aktivite düzeyinin artışında önemli rol oynadığı söylenebilir. Ayrıca düzenli uyku ile yeme bağımlılığına yönelik iyileşmeler gerçekleştirilebilir. Bunun yanı sıra üniversite öğrencilerinde dış görünüm memnuniyeti azaldıkça yeme farkındalıklarında artış olmakta ve eş zamanlı yeme bağımlılığı da artmaktadır. Dış görünüşten bağımsız olarak yeme bağımlılığı ve yeme farkındalığının yüksek olması bu bireylerde duygusal yeme düzeyinin yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Yeme farkındalığı her ne kadar yüksek olsa dahi duygu durumuna bağlı olarak bireyler yeme isteğinin önüne geçemezlerse yeme bağımlılığı kaçınılmaz olacaktır. İleride yapılacak olan benzer çalışmalarda yeme bağımlılığı ve farkındalığının yanı sıra bireylerin duygusal yeme ve duygulanım düzeylerinin ölçülmesini önermekteyiz.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Akdevelioğlu, Y., & Yörüşün, T. Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-28.
- Arslan Kabasakal, S. (2023). Beslenme ve Fiziksel Aktivite. *Fiziksel Aktivite ve Sağlık*, 157.
- Arslan Kabasakal, S., Güvendi, B., Kaya, S., & Keskin, B. (2024). Emotional Eating and Social Physique Anxiety in Weight-Class Athletes. *Electronic Journal of Social Sciences*, 23(91), 1069-1084. <https://doi.org/10.17755/esosder.1434338>
- Ayaz-Alkaya, S., & Okuyan, C. B. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin egzersiz davranışları ve uyku kaliteleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 10(4), 236-241.
- Bayles, S., & Ebaugh, F.G. (1950). Emotional factors in eating and obesity. *Journal of the American Dietetic Association*, 26(6), 430-434. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(21\)30276-0](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(21)30276-0)
- Bayrakdar, A., & Zorba, E. (2024). *Egzersiz ve Beslenme*, Akademisyen Kitabevi, Ankara.
- Baysal, A. (2011). *Beslenme* (13. Baskı). Hatiboğlu Yayınları, Ankara.
- Bor, H. (2021). Cinsiyete göre yeme farkındalığı düzeyinin incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 911-920. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1003868>
- Bunio, L. K., Battles, J. A., & Loverich, T. M. (2021). The nuances of emotion regulation difficulties and mindfulness in food addiction. *Addiction Research & Theory*, 29(1), 11-17. <https://doi.org/10.1080/16066359.2020.1714038>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with amos: basic concepts, applications, and programming*. New York: Routledge.
- Cherikh, F., Frey, S., Bel, C., Attanasi, G., Alifano, M., & Iannelli, A. (2020). Behavioral food addiction during lockdown: time for awareness, time to prepare the aftermath. *Obesity Surgery*, 30, 3585-3587.
- Çakaroglu, D., Ömür, E. H., & Arslan, C. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-12.
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 14, 1-12.
- Demir, A., & Çifçi, F. (2020). COVID-19 Pandemi Sürecinde Egzersizsiz Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 169-179. <https://doi.org/10.33689/spormetre.739918>
- Dinç, N., Gökmen, M. H., & Ergin, E. (2017). Düzenli egzersiz yapan bireylerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43-53. <https://doi.org/10.30769/usbd.313945>
- Ekinci, N. E., Satılmış, S. E., Güler, Y., Ergüven, A. T., ve Küçükkubaş, N. (2022). Serbest zamanda sıkılma algısı, beslenme ve fiziksel aktive arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 693-712. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.1160484>

- 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>
- French, S. A., Story, M., Neumark-Sztainer, D., Downes, B., Resnick, M., & Blum, R. (1997). Ethnic differences in psychosocial and health behavior correlates of dieting, purging, and binge eating in a population-based sample of adolescent females. *International Journal of Eating Disorders*, 22(3), 315-322. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199711\)22:3%3C315::AID-EAT11%3E3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199711)22:3%3C315::AID-EAT11%3E3.0.CO;2-X)
- Godin, G. & Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10(3), 141-146.
- Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010) *Multivariate data analysis*. New Jersey: Pearson Educational International.
- Hendrickson, K. L., & Rasmussen, E. (2017). Mindful eating reduces impulsive food choice in adolescents and adults. *Health Psychology*, 36, 226-35.
- Jun, E. M., & Choi, S. B. (2014). Obesity, body image, depression, and weight-control behaviour among female university students in Korea. *Journal of Cancer Prevention*, 19(3), 240-246. <https://doi.org/10.15430/JCP.2014.19.3.240>
- Kayantaş, İ., Özdemir, M., & Buyrukoğlu, E. (2022). Fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet özelliği açısından incelenmesi (bir meta-analiz çalışması). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 687-696. <https://doi.org/10.38021/asbid.1207249>
- Kline, C. E. (2014). The bidirectional relationship between exercise and sleep: implications for exercise adherence and sleep improvement. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(6), 375-379. <https://doi.org/10.1177/1559827614544437>
- 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>
- Macht, M., Meiningner, J., & Roth, J. (2005). The pleasures of eating: A qualitative analysis. *Journal of Happiness Studies*, 6, 137-160. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-0287-x>
- Morrison, K. M., Shin, S., Tarnopolsky, M., & Taylor, V. H. (2014). Association of depression and health related quality of life with body composition in children and youth with obesity. *Journal of Affective Disorders*, 172, 18-23. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.09.014>
- Murathan, G. (2023). Kadın sporcuların yeme farkındalıkları ile olumsuz beden konuşmaları özelliklerinin değerlendirilmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 573-583. <https://doi.org/10.38021/asbid.1357240>
- Orbatu, D., Daşdemir, F., & Bektaş, M. (2023). Adölesanlarda internet bağımlılığı, uyku kalitesi ve beslenme-egzersiz davranışlarının klinik obezite ile ilişkisi. *Yaşam Boyu Hemşirelik Dergisi*, 4(3), 1-18.
- Öney, B., & Şişman, Z. (2023). Beslenmede güncel bir yaklaşım: Yeme farkındalığı. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(2), 416-427. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.1087583>
- Özgür, Ö., Doğru, M., & Külçü, A. (2021). Bir ilçe fakülte ve meslek yüksekokulu öğrencilerinde yeme farkındalığı risk faktörlerinin incelenmesi. *Gevher Nesibe Journal of Medical and Health Sciences*, 6(15), 52-56. <https://doi.org/10.46648/gnj.279>
- Özkan, A. M., Çekiç, A., & Çepikkurt, F. (2023). Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 9(1), 26-37. <https://doi.org/10.18826/useeabd.1192210>
- Rogers, P. J. (2011). Obesity- is food addiction to blame?. *Addiction*, 106(7), 1213-1220.
- Schulte, E. M., & Gearhardt, A. N. (2017). Development of the modified Yale food addiction scale version 2.0. *European Eating Disorders Review*, 25(4), 302-308. <https://doi.org/10.1002/erv.2515>
- Smith, G. T., Simmons, J. R., Flory, K., Annus, A. M., & Hill, K. K. (2007). Thinness and eating expectancies predict subsequent binge-eating and purging behavior among adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(1), 188.
- Sorbara, M., & Geliebter, A. (2002). Body image disturbance in obese outpatients before and after weight loss in relation to race, gender, binge eating, and age of onset of obesity. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 416-423. <https://doi.org/10.1002/eat.10046>
- Spaeth, A. M., Dinges, D. F., & Goel, N. (2013). Effects of experimental sleep restriction on weight gain, caloric intake, and meal timing in healthy adults. *Sleep*, 36(7), 981-990. <https://doi.org/10.5665/sleep.2792>
- Şanlı, E., & Atalay Güzel, N. (2009). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 23-32.
- Tekin, A., Yetkin, A., & Gürsoy, Ç. (2018). Genç erişkinlerde yeme bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(4), 171-178. <https://doi.org/10.26453/otjhs.416562>
- Tekin, G., Amman, M. T., & Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148-159.
- Tok, Ş. (2018). *Modifiye edilmiş Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği sürüm 2.0'ın Türkçe uyarlanmasının geçerlilik ve güvenilirlik çalışması*. Uzmanlık Tezi, Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Sakarya.
- Tuncer, A., Enzin, F., İri, F., Dinler, E., Pelin, Z., & Bayramlar, K. (2020). Uyku bozukluklarında egzersiz tedavisinin önemi. *Zeugma Sağlık Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 89-97.
- Uçar, A. (2020). *Lise öğrencilerinde hedonik açlık ve yeme farkındalığının beslenme durumu ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara.
- Ulaş, B., Uncu, F., & Üner, S. (2013). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı ve Etkileyen Faktörler. *Annals of Health Sciences Research*, 2(2), 1-8.

- Veske, S. (2021). *Denizli il merkezinde öğrenim gören lise öğrencilerinin yeme bağımlılığı sıklığı ve etkileyen faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Denizli.
- Womble, L. G., Williamson, D. A., Martin, C. K., Zucker, N. L., Thaw, J. M., Netemeyer, R., Lovejoy, J. C., & Greenway, F. L. (2001). Psychosocial variables associated with binge eating in obese males and females. *International Journal of Eating Disorders*, 30(2), 217-221. <https://doi.org/10.1002/eat.1076>
- Yerlisu Lapa, T., & Yağar, G. (2015). *Validity and reliability study of leisure time exercise questionnaire into Turkish*. 2nd International Sports Science, Tourism and Recreation Student Congress (ss. 74-75).
- Yüksel, E. & Akıl, M. (2019). Adölesanların fiziksel aktivite seviyeleri ile obezite farkındalık düzeyleri ve beslenme davranışlarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 185-193.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)