

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YEME TUTUMU YEME
FARKINDALIĞI VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISININ
DEĞERLENDİRİLMESİ
(SİİRT İLİ ÖRNEĞİ)**

**EXAMINATION OF EATING ATTITUDE EATING AWARENESS AND
SOCIAL APPEARANCE ANXIETY OF UNIVERSITY STUDENTS
(SAMPLES OF PROVINCE OF SİİRT)**

Gönderilen Tarih: 28/01/2020
Kabul Edilen Tarih:16/03/2020

Deniz ÇAKAROĞLU

Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Orcid: 0000-0001-7305-5625

Esra Hafıza ÖMÜR

Siirt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu

Orcid: 0000-0003-2549-7781

Cengiz ARSLAN

Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Orcid: 0000-0003-4406-1131

Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu Yeme Farkındalığı ve Sosyal Görünüş Kaygısının Değerlendirilmesi (Siirt İli Örneği)

ÖZ

Bu çalışma üniversitede öğrenim gören öğrencilerin; yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 18-31 yaş arası toplam 362 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması 22.519 ± 2.60 yıl olarak belirlenmiştir. Katılımcılara Yeme Tutumu Testi (YTT-40), Yeme Farkındalığı Ölçeği-30 (YFÖ-30) ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) uygulanmıştır. İstatistik analizler SPSS programında anlamlılık düzeyleri $p < 0.005$ olarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların %90.9'unun YTT-40 puanı 1-30 puan arasında olup yeme bozukluğu riski taşımazken, %9.1'inin YTT40 puanının 30 puandan yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin Yeme Farkındalığı Ölçeğinin alt boyutları bölümlere göre değerlendirilmiş; Disinhibisyon ve Yeme kontrolü bakımından aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı, Duygusal Yeme, Farkındalık, Yeme Disiplini, Bilinçli Beslenme ve Enterferans bakımından bölümler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($p < 0.05$). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) bölümünde okuyan öğrencilerin SGKÖ puanının diğer bölümlerde okuyan öğrencilerden daha düşük olduğu ve aralarında anlamlı bir fark olduğu izlenmiştir ($p < 0.05$). Sonuç olarak, BESYO öğrencileri spor yapan bir gruba kapsamakta olup, diğer bölümdeki öğrencilere oranla daha az sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları, yeme disiplini, farkındalık ve bilinçli beslenme konusunda biraz daha ilgili oldukları söylenebilir. Bundan dolayı günden güne sağlıksız beslenme biçiminden dolayı artan hastalıklardan korunmak için toplum arasında nispeten sağlıklı, genç ve dinamik bir grup olan üniversite öğrencilerine yaşam boyunca beslenme disiplini kazandırılması, spor yapmaya yönlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yeme Tutumu, Yeme Farkındalığı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Üniversite Öğrencileri

Examination of Eating Attitude Eating Awareness and Social Appearance Anxiety of University Students (Samples of Province of Siirt)

ABSTRACT

This study was conducted to examine eating attitude, eating awareness and social appearance anxiety of university students. A total of 362 students aged 18-31 participated in the study. The average age of them was identified as 22.519 ± 2.60 years. Participants were subjected to Eating Attitude Test (EAT-40), Eating Awareness Scale-30 (EAS-30), Social Appearance Anxiety Scale (SAAS). Statistical analyses were evaluated in SPSS program where levels of significance were taken as $p < 0.005$. it was determined that while the score of 90.9% of the participants (EAT-40) was between 1-30 posing no risk of eating disorder, the score of 9.1% (EAT-40) was higher than 30. The sub-dimensions of the EAT of the participants were evaluated according to the departments. It was determined that there was no significant difference between Disinhibition and Eating control and there was a statistically significant difference between the departments in terms of Emotional Eating, Awareness, Eating Discipline, Conscious Nutrition and Interference ($p < 0.05$). The SAAS score of the students of the School of Physical Education and Sports (PEAS) was lower than those studying at other departments with a significant difference between them. As a result, PEAS students consist of a group doing sports with less social appearance anxiety than students in other departments and more interest in eating discipline, awareness, conscious nutrition. It is thought that university students as healthy, young and dynamic group among society should be provided with nutrition discipline throughout life and directed to engage in sports to avoid diseases due to unhealthy diet.

Key Words: Eating Attitude, Eating Awareness, Social Appearance Anxiety, University Students

GİRİŞ

Üniversiteye gitmek insan yaşamında önemli değişimleri beraberinde getirir. Üniversite yılları, yetişkinlik döneminin başlangıcıdır. Bu süreç gençlerin, beslenme tutumlarını, dış görünüşlerini etkileyen önemli durumlar arasındadır. Belirli bir aile ortamından ayrılarak yeni yaşam alanına girmek kişiyi, yaşam biçimi davranışlarını olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilmektedir⁶. Üniversite öğrencilerinin çoğunluğu aile yaşamında edindiği beslenme alışkanlıklarından uzaklaşmakta ve üniversite ortamında yeni ve hiç tecrübe etmediği bazı alışkanlıkları edinebilmektedirler¹³.

Yeme bozukluklarının büyük kısmının 25 yaş öncesinde ortaya çıktığı ve üniversite yıllarında yeme bozuklukları prevalansının yüksek olduğu belirtilmektedir. Yeme bozukluklarının ülkemizde görülme sıklığı son 25 yılda artmış olup genel olarak ağırlık kaybı ve kaybedilen vücut ağırlığını korumak amacıyla gelişen anormal ve zararlı yeme alışkanlıkları olarak tanımlanmaktadır¹.

Gençler; evdeki beslenme alışkanlıklarını bu dönemde devam ettiremedikleri için farklı alışkanlıklar geliştirebilmektedir. Özellikle, hazır gıda tüketimi, fast food, katı beslenme, gece yemek yeme alışkanlığı, tikanırcasına yeme gibi durumlara yönelme sonucunda kişiler; obezite, anoreksiya nervroza, bulimia nervroza gibi hastalıklara maruz kalabilmekte bunlar da kiloda ve vücut şeklinde değişiklikler yaratabilmekte ve kilo endişesini oluşturabilmektedir.

Kilo endişesinin bir formu da vücut algısındaki hoşnutsuzluğu oluşturur²⁰. İnsanların bedenleriyle ve fiziki görünüşleriyle ilgili olarak ortaya çıkan olumsuz beden imajı da sosyal görünüş kaygısına neden olmaktadır⁸.

Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin fiziki görünüşlerinin diğerleri tarafından değerlendirileceğine ilişkin yaşanan kaygıdır¹⁴. Yaşanan bu kaygının birey açısından sosyal, mesleki ve akademik açıdan olumsuz etkileri vardır²⁵. Sosyal görünüş kaygısı içinde bireyler, çeşitli olumsuz yeme davranışlarına yönelebilmekte, sağlığını ve vücudunu daha kötü etkileyebilmektedir. Vücuduyla ilişkili algısı daha pozitif olan kişiler, hem kendisiyle hem de çevresiyle daha barışık şekilde yaşamakta ve daha özerk davranmaktadırlar. Özerklik gücü yüksek kişiler ise daha fazla sorumluluk alabilmekte, kendini daha fazla kontrol edebilmekte, daha sağlıklı ailevi ve mesleki ilişkiler geliştirebilmektedir⁹.

Ülkemizde yapılan birçok çalışmada, üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenemedikleri ortaya konmuştur¹¹. Sosyal imkânlar, gelir düzeyi bakımından oluşan kısıtlılıklar, beslenme bilgisinin yetersizliği, yanlış beslenme alışkanlıkları ve daha birçok neden öğrencilerin düzenli ve dengeli beslenmesine engel olabilmektedir. Bu bağlamda üniversitede öğrenim gören gençlerin, yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının tespiti yapıp, gerekli önlemlerin alınması hedeflenmektedir.

MATERYAL VE METOD

Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmada betimleyici, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel çalışmalar bir durumu var olduğu şekliyle ortaya koyan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır^{5,15,16}. İlişkisel araştırma yöntemi de, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve muhtemel sonuçları tahmin için kullanılan iki ve ya daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyini istatistiksel testler kullanılarak ölçmeye çalışılan bir yöntemdir¹⁹.

Evren ve Örneklem

Araştırma Siirt Üniversitesinin BESYO Bölümündeki öğrencilerle diğer bölümlerde (Sağlık Yüksekokulu, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Çocuk Gelişimi) öğrenim gören 18-31 yaş arası 206 kadın, 156 erkek olmak üzere toplam 362 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Toplanması

Katılımcılara Yeme Tutumu Testi (YTT-40), Yeme Farkındalığı Ölçeği-30 (YFÖ-30) ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği-(SGKÖ) uygulanmıştır.

Yeme Tutumu testi: Garner ve Garfinkel (1979)¹⁰ tarafından anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza belirtilerini objektif olarak ölçen bir kendini değerlendirme ölçeği olarak geliştirilmiş olup 1989 yılında da Savaşır ve Erol Türkiye’de geçerlik ve güvenirlik uygulaması yapmıştır. Kişilerin yeme davranışlarındaki olası yeme bozukluğunu belirlemek için kullanılan bir ölçektir. Yeme tutumu ve davranışları hakkında bilgi verir. Ölçeğin puanı yükseldikçe yeme tutumu bozulmaktadır. 40 maddeden ve 6’ lı likert tipten oluşan ölçeğin puanı 30 puanın altındaysa normal yeme tutumu, 30 ve üzeri puan ise bozulmuş yeme davranışını göstermektedir²³.

Yeme Farkındalığı Ölçeği: Bireylerin besin tüketimi ile ilişkili olan tüm fiziksel aktivitelerinin ve duygusal duyularının her hangi bir yargılama olmaksızın farkında olması olarak tanımlanmakta ve 7 alt boyut içermektedir¹⁸. Köse ve ark. Tarafından Türkçeye uyarlanmış olup alt faktörlerine bakıldığında Disinhibisyon, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Odaklanma, Yeme Disiplini, Farkındalık ve Enterferans şeklinde dağılmıştır¹⁷.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği: Kişilerin görüntüsüyle yaşadığı duygusal, bilişsel ve de davranışsal kaygı durumlarını belirlemek üzere geliştirilmiş kendileriyle ilgili bilgi veren ölçektir. Hart ve ark. (2008) tarafından sosyal görünüş kaygısını ölçmek üzere geliştirilmiş olan Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) Doğan tarafından Türk üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme psikometrik özellikleri incelemek amacıyla uygulanmış ve Türkçe uyarlaması yapılmıştır. SGKÖ, 5’ li Likert şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçeğin 1. Maddesi tersten kodlanmaktadır. Tek boyutlu olarak sosyal görünüş kaygısını ölçen SGKÖ’ den alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir⁸.

Verilerin Analizi

İstatistik analizler SPSS 22.0 programında anlamlılık düzeyleri $p < 0.001$, $p < 0.005$ olarak değerlendirilmiştir. YTT-40, YFÖ-30, SGKÖ puanlarının normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi kurtosis ve skewness değerleri baz alınarak, normal dağılım gösteren veriler için, farklılığın hangi grup(lar)dan kaynaklandığının tespit etmek amacıyla Independent Sample t Testi, değişkenler arasında bağımlılık olup olmadığını belirlemek için ki-kare analizleri kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik düzeyinin belirlenmesi amacı ile de Cronbach's Alfa katsayısı hesaplanmıştır. YTT-40 için 0.835, YFÖ-30 0.807 ve SGKÖ için Cronbach's Alfa=0.919 bulunmuştur.

Değişkenler arasındaki doğrusal ilişkinin yönünü ve bu ilişkinin derecesini tespit etmek amacıyla korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Değişkenler için tanımlayıcı veriler ortalama, standart sapma ($X \pm SS$), kategorik değişkenlerin gösteriminde ise sayı (n) ve yüzde (%) şeklinde gösterilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Erkek ve Kadın Öğrencilere Ait Demografik Bilgiler

	Erkek		Kadın		Toplam		p
	S	%	S	%	S	%	
Cinsiyet	156	43.1	206	56.9	362	100	
Yaş (yıl)							
18-22	76	32.3	159	67.7	235	64.9	0.000*
≥23	80	63.0	47	37.0	127	35.1	
$X \pm SS = 22.519 \pm 2.60$ yıl							
Fakülte							
BESYO	114	72.2	44	27.8	158	43.6	0.000*
Diğer	42	20.6	162	79.4	204	56.4	
Spor Branşı							
Branş Yok	41	20.1	163	79.9	204	56.4	
Takım	61	67.8	29	32.2	90	24.9	0.000*
Diğer	54	79.4	14	20.6	68	18.8	
Sınıf							
1.Sınıf	43	40.2	64	59.8	107	29.6	
2.Sınıf	54	31.6	117	68.4	171	47.2	0.000*
3.Sınıf	59	70.2	25	29.8	84	23.2	
BKI							
Zayıf	11	22.9	37	77.1	48	13.3	0.002*
Normal	145	46.2	169	53.8	314	86.7	
Kaldığı Yer							
Ailesi ile Evde	97	49.2	100	50.8	197	54.4	
Arkadaşları ile Evde	42	64.6	23	35.4	65	18.0	0.000*
Yurtta	17	17.0	83	83.0	100	27.6	
Sigara Kullanımı							
Evet	47	64.4	26	35.6	73	20.2	
Hayır	103	37.9	169	62.1	272	75.1	0.000*
İçiyordum Bıraktım	6	35.3	11	64.7	17	4.7	

Araştırmaya 18-31 yaş arası toplam 362 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması 22.519 ± 2.60 yıl olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %43.1'i erkek, %56.9'u kadın olup, 158 kişi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde farklı spor branşlarını yapmakta, 204 kişi de diğer bölümlerde öğrenim görmekte ve herhangi bir spor branşını uygulamamaktadır. Katılımcıların %86.7'sinin normal vücut

tipinde oldukları görülmüş 54.4'ü ailesiyle birlikte kaldığını, %75.1'i sigara içmediğini belirtmiştir (Tablo 1).

Tablo 2. Öğrencilerin cinsiyetlerine, bölümlerine göre YTT-40 ölçeğine göre aritmetik ortalama, standart sapma ve önemlilik testi ile YTT-40 puan gruplarının dağılımı

Cinsiyet YTT-40 Puanı	X (Ort.)	SS	t	p
Erkek (156)	17.23	9.55		
Kadın (206)	20.71	12.43	-2.912	0.004*
Bölmeler arası YTT-40 Puanı				
BESYO (158)	17.19	7.10	-2.998	0.003*
Diğer (204)	20.77	13.65		
Yaşa Göre YTT-40 Puanı				
18-22 (235)	19.05	10.51	-0.363	0.717
≥23 (127)	19.51	12.91		
Ailede Obezite YTT-40 Puanı				
Obez Yok	17.80	9.08	-2.257	0.025*
Obez Mevcut	20.49	13.04		
Toplam (362)	19.21	11.40		
YTT-40 Puanı			S	%
1-30 Puan Arası			329	90.9
31 ve Üstü			33	9.1
Toplam			362	100.0

Öğrencilerin yaşlarına göre göre dağılan YTT-40 puanında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). YTT-40 puanlarının cinsiyet ortalamalarına bakıldığında ise erkeklerin puanı 17.23 ± 9.55 , kadınların puanı 20.71 ± 12.43 olup aralarında anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmektedir şeklindedir. Yine bölümler arası ve ailede obezite YTT-40 puanlarının ortalamalarında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Katılımcıların %90.9'unun YTT-40 puanı 1-30 puan arasında olup yeme bozukluğu riski taşımazken, %9.1'inin YTT40 puanının 30 puandan yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımların Cinsiyetlerine göre YFÖ-30 Alt Boyutları Arasındaki ilişki.

	Cinsiyet	N	X (Ort.)	SS	p
Disinhibisyon	Erkek	156	12.65	3.98	0.002*
	Kadın	206	14.05	4.23	
Duygusal Yeme	Erkek	156	10.80	4.18	0.000*
	Kadın	206	14.22	5.02	
Yeme Kontrolü	Erkek	156	9.39	2.75	0.606
	Kadın	206	9.54	2.96	
Farkındalık	Erkek	156	17.75	3.82	0.455
	Kadın	206	18.06	4.03	
Yeme Disiplini	Erkek	156	11.68	3.04	0.470
	Kadın	206	11.05	2.91	
Bilinçli Beslenme	Erkek	156	13.48	3.16	0.003*
	Kadın	206	12.53	2.90	
Enterferans	Erkek	156	4.67	1.74	0.518
	Kadın	206	4.79	1.82	

Cinsiyete ilişkin YFÖ Alt boyutları incelendiğinde disinhibisyon, duygusal yeme ve bilinçli beslenme bakımından erkek ve kadınlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0.05$), Yeme kontrolü, Farkındalık, Yeme Disiplini ve Enterferans bakımından kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 4. Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Bölümlere göre YFÖ-30 Alt Boyutları Arasındaki ilişki.

	Bölüm	N	X (Ort.)	Ss	p
Disinhibisyon	BESYO	158	13.87	4.37	0.085
	Diğer	204	13.11	4.00	
Duygusal Yeme	BESYO	158	11.54	4.22	0.000*
	Diğer	204	13.68	5.30	
Yeme Kontrolü	BESYO	158	9.50	2.81	0.881
	Diğer	204	9.46	2.91	
Farkındalık	BESYO	158	18.82	3.23	0.000*
	Diğer	204	17.23	4.29	
Yeme Disiplini	BESYO	158	12.00	2.85	0.000*
	Diğer	204	10.80	2.98	
Bilinçli Beslenme	BESYO	158	13.50	2.96	0.002*
	Diğer	204	12.51	3.05	
Enterferans	BESYO	158	4.50	1.60	0.027*
	Diğer	204	4.92	1.90	

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin Yeme Farkındalığı Ölçeği okuduğu bölüm bakımından değerlendirildiğinde Disinhibisyon ve Yeme kontrolü bakımından aralarında bir farklılık olmadığı gözlenmektedir. Tablo 4'te; Duygusal Yeme, Farkındalık, Yeme Disiplini, Bilinçli Beslenme ve Enterferans bakımından bölümler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmektedir ($p<0.05$).

Tablo 5. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Cinsiyet ve Okudukları Bölümlere Göre Dağılımı

Cinsiyet SGKÖ Puanı	X (Ort.)	SS	t	p
Erkek (156)	29.91	11.71	-1.167	0.244
Kadın (206)	31.50	13.54		
Bölümler arası SGKÖ Puanı				
BESYO (158)	28.29	10.79	-3.345	0.001*
Diğer (204)	32.76	13.86		
Yaşa Göre SGKÖ Puanı				
18-22 (235)	31.12	12.39	0.627	0.531
≥23 (127)	30.24	13.52		
YTT-40 Puanı İle SGKÖ Puanı Arasındaki İlişki				
YTT-40 Puanı	1	SGKÖ Puanı		
YTT-40 Puanı	1	0.687**		
SGKÖ Puanı	0.687**	1		

Tablo 5 incelendiğinde SGKÖ yaş grupları ve cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ancak BESYO bölümünde okuyan öğrencilerin SGKÖ puanının diğer bölümlerde okuyan öğrencilerden daha düşük olduğu ve aralarında

anlamli olduğu izlenmektedir ($p<0.05$). YTT-40 puanı ile SGKÖ puanı arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında pozitif yönde anlamli bir ilişki olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri fiziksel aktivite düzeyleri yüksek olduğundan beslenme alışkanlıklarının da düzenli ve dengeli olması gerekmektedir³⁰. Sağlığı kapsayan (BESYO, Hemşirelik, Çocuk Gelişimi vb.) birçok bölümde temel beslenme dersi mutlaka müfredat programına dâhil edilmektedir. Bu gibi bölümlerde, öğrencilerin diğer bölümlere oranla daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemeleri beklenir. Alkol, sigara, uyuşturucu gibi bağımlılık yapan maddelerden uzak, dengeli ve düzenli beslenme, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı edinmiş, fiziksel ve sosyal yönden örnek bireyler olarak kabul edilir. Çalışmamızda BESYO bölümü dışındaki diğer bölümlerde herhangi bir spor branşının uygulanmamakta olduğu bulunmuştur. Yılmaz (2019)³¹ çalışmasında, 400 öğrenci bir günde ortalama 2 saat ile zamanlarının %17'sini fiziksel olarak aktif geçirirken, ortalama 9 saat ile zamanlarının %82'sini sedanter davranışlar ile geçirdiğini, Serel ve ark. (2018)²⁴ çalışmalarında lisans eğitimine devam eden gençlerin yalnızca %15'inin yeterli düzeyde aktif olduğunu belirtmiş olup, ortaya çıkan sonuçlar çalışmamızla benzerlik göstermiştir.

Gençlerde düzenli fiziksel aktivitenin yanında, sağlıklı yeme davranışlarının da bulunması gerekmektedir. Yeme davranışlarındaki olası yeme bozukluğunu belirlemek için kullanılan YTT-40 puanının artıyor olması beklenen sağlıklı yeme davranışlarının azalıyor olması anlamına gelmektedir. Araştırmamızda YTT-40 puanlarının cinsiyet ortalamalarına bakıldığında, erkeklerin puanı 17.23 ± 9.55 , kadınların puanı 20.71 ± 12.43 olup aralarında anlamli bir farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 2, $p<0.05$). Kadioğlu ve Ergün (2015)¹² bulgularında üniversite öğrencilerinin YTT puan ortalamasını 17.91 ± 11.10 , kız öğrencilerin YTT puan ortalamasının (18.67 ± 11.30) erkek öğrencilerden (16.79 ± 10.73) istatistiksel olarak anlamli yüksek bulunduğunu belirtmiştir. Alper ve ark. (2008)² lise öğrencileriyle çalışmalarında, öğrencilerin %15.5'inde yeme bozukluğu olduğunu ve %19.7' isinin kız, %11.8'inin erkek öğrenci olduğunu ifade etmişlerdir². 253 kadın lisans öğrencisine yapılan başka bir çalışmada da deneklerin % 7.9'u anormal yeme tutum ve davranışlarına sahip olarak sınıflandırılmıştır³. Bizim çalışmamızda da kadın öğrencilerin yeme bozukluğu puanının erkeklerden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Topkara (2014)²⁸ çalışmasında Yeme Tutum Testi'nden alınan puanın yaş değişkenine göre farklılık göstermediğini saptamış olup, bu çalışmada da öğrencilerin yaşlarına göre göre dağılan YTT-40 puanında istatistiksel açıdan anlamli bir fark saptanmamıştır (Tablo 2, $p>0.05$).

Zarifoğlu (2019)³² bireylerin fakültele göre YTT'den aldıkları puanları incelediğinde en fazla puanı ($24,9\pm 17,7$) Eğitim Bilimleri öğrencilerinin, en az puanı ($17,5\pm 10,6$) Hukuk Fakültesi öğrencilerinin aldığını, bölüm ve YTT puanı arasında anlamli bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir ($p>0,05$). Yüksekokul ve Meslek Yüksekokulları kapsamında yapılan bu çalışmada ise BESYO öğrencilerinin YTT puan ortalaması 17.19 ± 7.10 olduğu ve diğer bölümlerle aralarında anlamli bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır (Tablo 2, $p<0.05$). Uludağ üniversitesi Fakülte ve Meslek Yüksek Okullarında okuyan birinci sınıf öğrencileri arasında yeme bozukluğu riskini

Çakıroğlu D., Ömer EH., 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.

belirlenmesi ile yapılan çalışmada 1000 öğrenciden %22,6'sı (n:226) Yeme Tutum Testi'nden 30 puan ve üzeri aldığı görülmüştür¹¹.

Öğrencilerin üniversite zamanlarında aileden uzakta olmaları, vakitlerinin çoğunu dışarıda geçirmeleri, kendi seçimlerinde özgür olmaları gibi ana etkenlerin yanında yaş, cinsiyet, ekonomik etkenler ve yeni kurulan düzene uyum sağlama gibi pek çok faktör yemek yeme düzeni, yeme farkındalığı ve besin seçimini etkileyebilmektedir. Üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada Anderson ve ark (2016)⁴ yeme farkındalığı bakımından cinsiyete göre anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Yeme farkındalığının daha sağlıklı yemek yeme üzerinde nedensel bir etkisi olduğu, daha az enerji alımı ile yeterli ve dengeli beslenmeyi teşvik ettiği ve sağlıklı vücut ağırlığı kaybına yardımcı olduğu bildirilmektedir.

Çalışmamızda disinhibisyon, duygusal yeme bakımından kadınların daha yüksek puana sahip olduğu, bilinçli beslenme bakımından ise erkeklerin kadınlara oranla yüksek puan aldıkları ortaya çıkmıştır. Waller ve Matoba (1997)²⁹ Japonya ve İngiltere'de yaşayan Japon kadınları ve İngiltere'de yaşayan İngiliz kadınlara duygusal yeme ölçeği uygulamış duygusal yeme konusunda farklılıklar görmüştür. Duygusal yeme sorununun, en çok genç kadınlar arasında yaygın olduğunu, aşırı yeme bozukluğunun, kadınların yüzde 3.5' inde, erkeklerinse yüzde 2'sinde görüldüğünü ifade eden benzer çalışmalar mevcuttur²¹. Thombs ve ark (1996)²⁶ üniversiteli kızlarla yapmış oldukları çalışmada, birçoğunun kilo verme beklentileri nedeniyle yeme davranışlarını kontrol altında tutmaya çalıştığını, beden imajı kaygılarının olduğunu, kilo vermek için boşaltım sistemlerini harekete geçiren ilaçlar kullandıkları ve kilo vermeye birlikte benlik saygılarında artış beklentilerinin olduğunu bulmuştur.

Alberts ve ark. tarafından farkındalık müdahalesinin, sorunlu yeme davranışı üzerine etkileri araştırıldığında yeme ile ilgili duygu ve düşüncelerin farkındalığı, yargılanmaması, kabulü, günlük yeme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının değişim adımları konuları işlenmiş ve kontrol grubuna kıyasla müdahale grubunda; aşermeler, duygusal ve dışsal yeme, vücut imajı endişesi önemli ölçüde azalmış, farkındalıkları ise artmıştır⁷.

Ergenlik çağındaki üniversite öğrencilerinin doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olması; hem kendi sağlıkları hem de bu grubun örnek model olma rolü nedeniyle toplumsal önem taşımaktadır²⁷. Bu çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin Yeme Farkındalığı Ölçeği okuduğu bölüm bakımından değerlendirildiğinde Farkındalık, Yeme Disiplini, Bilinçli Beslenme sporcu puanlarının daha yüksek olduğu, duygusal yeme ve enterferans bakımından diğer bölümlerde okuyanlara oranla daha düşük puan aldıkları ve aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir (Tablo 4, p<0.05).

Sosyal açıdan güzel görünümlü insanların kişiler arası ilişkilerde, sosyal ve iş yaşamında daha avantajlı yerlere sahip oldukları için, sosyal görünüş çoğu kişi tarafından önemli bir olgudur. İnsan yaşamının önemli dönüm noktalarından biri olan üniversite yılları da sosyal görünüş açısından önemlidir. Literatürde egzersiz ve spor yapmanın antropometrik ve fizyolojik yapıyı olumlu yönden etkilediğini gösteren birçok çalışma mevcuttur. Kişide fiziksel uygunluğun istenilen düzeyde olması sosyal

görünüş bakımından kaygı yaşanmasını azaltabilir. Bu çalışmada spor yapan bir grubu kapsayan BESYO öğrencilerinin SGKÖ puanının diğer bölümlerde okuyan öğrencilerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda yeme tutumu ve davranışları puanı arttıkça yani bozuldukça kişilerde sosyal görünüş kaygısının da o denli arttığı gözlenmiştir.

Akyüz, yeme alışkanlıklarında sorun yaşayan kişilerin sosyal onay alan bir dış görünüşte olma çabası içinde olduklarını, yaşamlarında karşılaştıkları problemleri çözmek için yeme davranışı içine girdiklerini, yaşamlarında mükemmeli kovaladıklarını, kendilerine güven duymadıklarını, kişilik çatışmaları yaşadıklarını ve iç huzuru bulamadıklarını belirtmiştir²². Üniversite örneğinde Bamford ve Halliwell tarafından yapılan bir çalışmada kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilerin yemek ve kilo durumlarına aşırı odaklandıkları ve bu yüzden duygusal ve sosyal ilişkilerden kaçındıkları, kendilerine izole bir yaşam kurmayı tercih ettikleri belirtilmektedir²².

Sonuç olarak, BESYO öğrencileri spor yapan bir grubu kapsamakta olup, diğer bölümdeki öğrencilere oranla daha az sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları, yeme disiplini, farkındalık ve bilinçli beslenme konusunda biraz daha ilgili oldukları söylenebilir. Bundan dolayı gündün güne sağlıklı beslenme biçiminden dolayı artan hastalıklardan korunmak için toplum arasında nispeten sağlıklı, genç ve dinamik bir grup olan üniversite öğrencilerine yaşam boyunca beslenme disiplini kazandırılması, spor yapmaya yönlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Akdevelioğlu Y., Yörüsün TÖ. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 4(1), 19-28.
2. Alper Z., Özdemir H., Uncu Y., Özçakır A., Sadıkoğlu G., Bayram N. (2008). Getting better or worse? General health status of 9. th grade students in Orhangazi, Bursa Turkey. *The Scientific World Journal*. 8, 313-330.
3. Altuğ A., Elal G., Slade P., Tekcan A. (2000). The eating attitudes test (EAT) in Turkish university students: relationship with sociodemographic, social and individual variables. *Eat Weight Disord*. 5(3), 152-60.
4. Anderson LM., Reilly EE., Schaumberg K., Dmochowski S., Anderson DA. (2016). Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating and meal consumption in college students. *Eat Weight Disord*. 21(1),83-90.
5. Büyüköztürk Ş. (2010). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı, Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
6. Çakıroğlu D., Arslan C., Sandıkçı B. (2016). Investigation of healthy life style behavior and body mass index of university students. *Sport si Societate*. 16(1), 85-88.
7. Çolak H., Aktaş Ş. (2019). Ağırlık yönetimine yeni bir yaklaşım: yeme farkındalığı. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 3(3), 212-222.
8. Doğan T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeği' nin (sgkö) türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 39, 151-159.

9. Ekşi H., Arıcan T., Yaman G. (2016). Meslek lisesi öğrencilerinin riskli davranışlarının yordayıcısı olarak sosyal görünüş kaygısı ve mükemmeliyetçilik. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 17(2), 527-545.
10. Garner DM., Garfinkel PE. (1979). The eating attitudes test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological medicine*. 9(02), 273-280.
11. Işık B. (2009). Uludağ Üniversitesi öğrencilerinde yeme bozukluklarının araştırılması. Uzmanlık Tezi, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Bursa.
12. Kadioğlu M., Ergün A. (2015). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörler. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 5(2), 96-104.
13. Kaleli S., Kılış N., Erdoğan M., Erdoğan N. (2017). Sakarya Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2(2), 12-8.
14. Kara A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum*. 6(11), 95-106.
15. Karasar N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
16. Karasar N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemi, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
17. Köse G. (2017). Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığının üzerine bir araştırma. Doktora Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara.
18. Köse G., Tayfur M., Birincioğlu İ., Dönmez A. (2016). Adaptation study of the mindful eating questionnaire (MEQ) into Turkish. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*. 16(3), 125-134.
19. Metin M. (2014). Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
20. Oruçlular Y. (2013). Vücut algısının aracı rolü üzerinden özerk ilişkisel benlik özellikleri ve yeme tutumu ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.
21. Öz M. <http://www.hurriyet.com.tr/asiri-yemenin-nedeni-tamamen-duygusal-22345141>. 30.12.2019 tarihinde erişim sağlanmıştır.
22. Pehlivan B. (2017). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum inançları, bağlanma stilleri, yalnızlık düzeylerinin yeme tutumu üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
23. Savaşır İ., Erol N. (1989). Yeme tutum testi: anoreksiya nervoza belirtileri indeksi. *Psikoloji Dergisi*. 7, 19-25.
24. Serel AS., Bozgeyik S., Ateş NE., Öksüz Ç., Alemdaroğlu İ., Karaduman, AA., Tunca YÖ. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*. 6(1), 37-42.
25. Şimşir Z., Seki T., Dilmaç B. Sosyal görünüş kaygısında cinsiyet farklılıkları: bir meta analiz çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 10(17), 615-637.
26. Thombs DL., Rosenberg J., Mahoney CA., Daniel EL. (1996). Weight loss expectancies, relative weight, and symptoms of bulimia in young women. *Journal of College Student Development*. 37(4), 405-413.
27. Tokgöz P., Ertem M., Çelik F., Gökçe Ş., Saka G., Hatunoğlu R. (1995). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanmasına ilişkin bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 24(2), 229-238.

Çakıroğlu D., Ömer EH., 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.

28. Topkara G. (2014). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin cinsiyete göre karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
29. Waller G., Matoba M. (1997). Emotional eating and eating pathology in non-clinical groups. *Emotional Eating*. 26(3), 333–340.
30. Yıldırım İ., Yıldırım Y., Tortop Y., Poyraz A. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8(1), 1375-91.
31. Yılmaz A. (2019). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite, sedanter süre ve yaşam kalitesi ilişkisinin değerlendirilmesi. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 10(17), 1433-1453.
32. Zarifoğlu A. (2019). Farklı fakültelerdeki üniversite öğrencilerinde ortoreksiya nervoza görülme sıklığı ile yeme tutum davranışları ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

