

Bir Devlet Üniversitesi'nde Okumakta Olan Sağlık Bilimleri Öğrencilerinde Obezite Görülme Sıklığı ve Obezite Farkındalık Düzeyi ile Yeme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of the Relationship Between the Prevalence of Obesity and the Obesity Awareness Level and Eating Habits in Health Sciences Students Studying at State University

Semiha AKIN¹, Elvan YILMAZ AKYÜZ², Elif BÜLBÜL³, Kader TEKCE⁴, Sıddıka TÜRK⁵, Fatma Nur KAPLANOĞLU⁶, Ceyda BAL⁷, Yasemin DEMİR⁸

ÖZ

Amaç: Bu araştırma sağlık bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerde obezite sıklığının belirlenmesi ve obezite farkındalık düzeyi ile yeme farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Yöntem: Tanımlayıcı-kesitsel nitelikte bir çalışmadır. Araştırma örneklemini lisans eğitimine devam eden 215 öğrenci oluşturmuştur. Veriler Obezite Farkındalık Ölçeği, Yeme Farkındalık Ölçeği ve biyoelektrik empedans analiz cihazı (BIA) ile elde edilmiştir.

Bulgular: Örneklemin yaş ortalaması 20,00 ± 1,62 yıl olup beden kütle indeksi ortalaması 21,65 (SD ± 3,90) kg/m² bulunmuştur. Obezite Farkındalık Ölçeği toplam puanı (60,09 ± 6,02) öğrencilerde obezite farkındalığının orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Obeziteden korunmada fiziksel aktivitenin önemine ilişkin farkındalık düzeyi en düşük (15,32 ± 1,97), yeme farkındalığı orta düzeyde (98,92 ± 12,26) belirlenmiştir. Yeme Farkındalık Ölçeği ile Obezite Farkındalık Ölçeği puanları arasında anlamlı korelasyon saptanmamıştır (p > 0,05).

Sonuç: Obezite ve yeme farkındalığının artırılmasına yönelik mesleki derslerin sürdürülmesi, üniversite ortamında sağlıklı yiyeceklere erişimin kolaylaştırılması ve öğrencilerin sportif faaliyetler için teşvik edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Obezite, obezite farkındalığı, yeme farkındalığı, üniversite öğrencisi

1-Prof. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Hemşirelik Fakültesi İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı,

E-posta: semihaakin@yahoo.com, ORCID: 0000-0002-1901-2963
2-Doç Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü,

E-posta: elvan.yilmazakyuz@sbu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1878-9412

3-Arş. Gör. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Hemşirelik Fakültesi İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, E-posta: elif.bulbul@sbu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8920-1041

4- Hemşire, E-posta: kader.sbu@gmail.com, ORCID: 0000-0002-4328-378X

5- Hemşire, E-posta: siddikaturk1@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6790-3405

6- Hemşire, American Hastanesi, E-posta: kaplanoglutmanur@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2606-7014

7- Hemşire, E-posta: ceydabal88@gmail.com, ORCID: 0000-0001-5184-9192

8- Diyetisyen, E-posta: yasemin.demir@gmail.com, ORCID: /0000-0002-8954-6637

Gönderim Tarihi: 13.11.2020 - Kabul Tarihi: 01.04.2022

ABSTRACT

Objective: This study was carried out to determine the prevalence of obesity in undergraduate students in the health sciences and to examine the relationship between obesity and eating awareness.

Method: It is a descriptive cross-sectional study. The sample consisted of 215 undergraduate students. Data were gathered using Obesity Awareness Scale, Eating Awareness Scale, and a bioelectrical impedance analysis device (BIA).

Results: The mean age of the sample was 20.00 ± 1.62 years, and body mass index was 21.65 kg/m² (SD ± 3.90). The obesity scale score (60.09 ± 6.02) indicated that students' awareness of obesity was moderate. The awareness about physical activity in the prevention of obesity was lowest (15.32 ± 1.97), and awareness of eating was moderate (98.92 ± 12.26). Comparisons did not reveal any significant correlation between the mean scores of the Eating Awareness Scale and the Obesity Awareness Scale (p > 0.05).

Conclusion: It is recommended to continue vocational courses for awareness raising on obesity and eating habits, to facilitate access to healthy food in the university, and to encourage students to participate in sports.

Keywords: Obesity, obesity awareness, eating awareness, university student

GİRİŞ

Obezite, Dünya Sağlık Örgütü tarafından "sağlığı bozabilecek anormal veya aşırı yağ birikimi" olarak tanımlanmaktadır. Obezitenin kabaca günlük besinlerle alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması ile oluşan enerji dengesizliği sonucu ortaya çıktığı söylenebilir, ancak multifaktöriyel bir hastalıktır ve diyabet, kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalıklar için risk oluşturmaktadır (1). Dünyada tüm yaş gruplarını kapsayan, artan prevalansa sahip ve yandaş birçok hastalığa neden olan obezite, önemli bir halk sağlığı sorunudur (2). Ülkemizde yapılan çalışmalar obezite prevalansının günden güne arttığını

ortaya koymaktadır (3). Üniversite öğrencilerinde de yapılan çalışmalarda obezite ve fazla kiloluk prevalansının yüksek olduğu belirlenmiştir (4,5). Buna rağmen yapılan kısıtlı sayıda çalışma üniversite öğrencileri arasında obezite farkındalığının düşük olduğunu, farkındalığı yüksek olanların ailesinde obezite varlığı, iyi yaşama ve saygınlık isteğine sahip olduğunu göstermiştir (5,6).

Doğru beslenme alışkanlığının edinilmesi obezitenin önlenmesinde önemlidir. Bireylerin yeme alışkanlıkları çocukluk çağlarında oluşmakta ve yetişkinlik öncesi üniversite dönemlerinde farklılık gösterebilmektedir. Üniversite yıllarında alışılan çevre ve aile ortamından uzaklaşmak, ekonomik nedenler, farklı sosyal ortamlar gibi birçok etken yeme alışkanlıklarında değişikliklere neden olabilir. Özellikle üniversite öğrencilerinin ev dışı ortamlarda, "fast food" tarzı beslenmeleri, yağ ve şeker oranı yüksek paketli gıda tüketimleri ve gece yeme alışkanlıkları vücut ağırlığı artışına neden olabilmektedir (7).

Obezitenin önlenmesinde ve tedavisinde görev alan sağlık profesyonellerinin bu konu hakkında bilgi ve yüksek farkındalığa sahip olmaları gerekir. Bu araştırma sağlık bilimleri alanında lisans eğitime devam eden öğrencilerde obezite görülme sıklığının belirlenmesi ve obezite farkındalık düzeyi ile yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın Tasarımı

Araştırma bir devlet üniversitesine bağlı Hemşirelik Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma tanımlayıcı-kesitsel nitelikte bir çalışmadır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma evrenini bir devlet üniversitesine bağlı fakültelerde okuyan öğrenciler oluşturmuştur. Hemşirelik Fakültesi'nde toplam 231 öğrenci ve Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde (beslenme ve diyetetik, ebelik, fizyoterapi ve rehabilitasyon) toplam 752 öğrenci öğrenim görmektedir.

Araştırmanın örneklemini Mayıs-Haziran 2019 tarihleri arasında Hemşirelik Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesinin üç bölümünde (beslenme ve diyetetik, ebelik, fizyoterapi ve rehabilitasyon) lisans

eğitimine devam eden ve çalışmaya katılmaya kabul eden 215 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem, olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden birisi olan gelişigüzel örnekleme yöntemiyle seçilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın uygulanabilmesi için XX Etik Kurulu'ndan onay alındıktan (sayı ve tarih: 46418926-050.03.04 ve 03.05.2019) sonra her bir fakülte yönetiminden kurum izni alınarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya başlamadan önce katılımcılardan yazılı Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur'ları alınmıştır. Bu çalışmada Obezite Farkındalık Ölçeği ve Yeme Farkındalığı Ölçeği izin alınarak kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Yazılı onamaları alınan katılımcılardan ilk olarak Katılımcı Bilgi Formu, Obezite Farkındalık Ölçeği ve Yeme Farkındalığı Ölçeği'ni dikkatle okumaları ve soruları yanıtlamaları istenmiştir. Anketler yaklaşık 5 dakikalık sürede doldurulmuştur. Beslenme ve Diyetetik Laboratuvarında yapılan antropometrik ölçümlerde katılımcıların bel çevresi ve kalça çevresi esnek olmayan bir mezura ile ölçülerek bel-kalça oranı hesaplanmıştır. Boy ölçümü çıplak ayakla başın en üst noktasından santimetre cinsinden yapılmıştır. Biyoelektrik empedans analiz (BIA) cihazı (TANITA DC-360) ile vücut kas, yağ oranı ve vücut ağırlık ölçümleri için analizatörün uygun kısımlarına bireylerin çıplak ayak ile basacak şekilde sistemin üzerine çıkartılarak ölçüm yapılmıştır. BIA ölçümü için bireylere en az 3-4 saat önceden bir şey yiyip içmemeleri ve 12 saat öncesinde egzersiz yapmamaları gerektiği konusunda bilgi verilmiş ve kız öğrencilere menstrüel dönemde ölçümlere katılmamaları gerektiği açıklanmıştır. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu bilgisi ile beden kütle indeksi hesaplanmıştır. Antropometrik ölçümler her kişi için 5-10 dakikalık sürede tamamlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmacıların kişisel özellikleri ve beslenme alışkanlıkları Katılımcı Bilgi Formu ve Antropometrik Ölçümler Kayıt Formu, Obezite Farkındalık Ölçeği ve Yeme Farkındalığı Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir.

Katılımcı Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından oluşturulan form sosyo-demografik verilere yönelik sorular içermektedir.

Antropometrik Ölçümler Kayıt Formu: Bu forma boy uzunluğu, vücut ağırlığı, beden kütle indeksi, bel çevresi, kalça çevresi ve bel/kalça oranı kayıt edilmiştir. Antropometrik ölçümler için boy ölçer, BİA cihazı ve esnemeyen mezura kullanılmıştır. Boy uzunluğu, ADE marka boy ölçer ile ölçülmüştür. BKİ, vücut ağırlığı, vücut yağ ve kas yüzdesi TANITA DC-360 marka tartı ile ölçülmüştür. Bel-kalça oranı, esnek olmayan bir mezura ile ölçüm yapılarak hesaplanmıştır. Bel çevresi birey göbek deliğinin bir parmak altından ölçülmüştür.

Obezite Farkındalık Ölçeği: Ölçek toplam 20 sorudan oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir (1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Katılıyorum, 4: Tamamen katılıyorum). Ölçek üç boyuttan (Obezite Farkındalığı, Beslenme ve Fiziksel Aktivite alt boyutları) oluşmaktadır. Ölçeğin orijinali Allen (2011) tarafından geliştirilmiştir (8). Ölçeğin Türk toplumunda güvenilirlik ve geçerliği Kafkas ve Özen tarafından (2014) yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,87 bildirilmiştir (9). Ölçekten alınan toplam puan ve alt boyutlardan elde edilen puan arttıkça obeziteye ilişkin farkındalığın arttığını gösterir. Bu çalışmada Obezite Farkındalık Ölçeği Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,76 bulunmuştur.

Yeme Farkındalığı Ölçeği: Bu form toplam 30 sorudan oluşmaktadır ve 5'li likert tipi (1: Hiç, 2: Nadiren, 3: Bazen, 4: Sık sık, 5: Her zaman) bir ölçektir. Toplam yedi alt boyuttan (Disinhibisyon, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Odaklanma, Yeme Disiplini, Bilinçli Beslenme ve Enterferans alt boyutları) oluşmaktadır. Ölçeğin kesme noktası 30 puandır. Ölçeğin orijinali Framson ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiştir (10). Ölçeğin Türk toplumunda güvenilirlik ve geçerliği Köse tarafından yapılmıştır (7). Bu ölçekten alınan puanın artması bireylerin açlık ve tokluğun fizyolojik göstergelerinin farkında oldukları olarak değerlendirilir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,73 bildirilmiştir. Bu çalışmada Yeme Farkındalığı Ölçeği Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,71 bulunmuştur.

Verilerin İstatistiksel Analizi ve Değerlendirilmesi

İstatistiksel analiz için SPSS 25.0 (Statistical Program for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Kişisel özellikler, antropometrik değişkenler ve

ölçek puanlarının dağılımı frekans, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılarak incelenmiştir. Ölçek toplam puan ortalamaları ile değişkenlerin karşılaştırılması amacıyla normal dağılım gösteren değişkenlerde bağımsız gruplarda t-testi ve One-Way Anova testleri kullanılmıştır. İlişki analizleri için Pearson korelasyon analizi testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık değeri için $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Örneklem yaş ortalaması 20,00 (SD \pm 1,62) yıl olup %85,1'i (n = 183) kadın ve %37,7'si (n=81) 2.sınıf, %34,4'ü (n=74) 3.sınıf ve 27,9'u (n=60) 4.sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin %53'ü (n = 114) ailesiyle birlikte yaşamaktadır. Örneklem %81,4'ü (n = 175) düzenli egzersiz yaptığını ve %93'ü (n = 200) sigara içmediğini bildirmiştir. Örneklem diğer özellikleri Tablo 1'de verilmektedir.

Araştırmada öğrencilerin antropometrik ölçümleri incelenmiştir. Kadınların vücut ağırlığı ortalaması 57,22 \pm 11,32 kg, erkeklerin 71,80 \pm 12,76 kg, kadınların BKİ ortalaması 21,40 \pm 3,84 kg/m², erkeklerin 23,14 \pm 3,99 kg/m² olarak hesaplanmıştır. BKİ sınıflamasına göre örneklem %82,3'ünün normal grupta olduğu (n=177) ve örneklemde obez öğrenci olmadığı görülmektedir (Tablo 1).

Bel-kalça oranı ile BKİ arasında pozitif yönde ileri derece anlamlı korelasyon saptanmıştır (r = 0,32, p = 0,000). Vücut kas oranı (%) ile BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı korelasyon bulunmuştur (r = - 0,44, p = 0,000). Vücut yağ yüzdesi (%) oranı ile BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde korelasyon belirlenmiştir (r = 0,64, p = 0,000). Kas oranı ile yağ oranı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde korelasyon saptanmıştır (r = - 0,68, p = 0,000) (Tablo 2).

Sağlık Bilimleri öğrencilerinin Obezite Farkındalık Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması 60,09 \pm 6,02 puandır. Obezite Farkındalık Ölçeği alt boyut puanları incelendiğinde, öğrencilerin en düşük puanı Fiziksel Aktivite alt boyutundan (15,32 \pm 1,97), en yüksek ortalama puanı ise Obezite Farkındalığı alt boyutundan (24,11 \pm 2,95) aldıkları bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 1. Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Kişisel Özellikleri ve Antropometrik Ölçüm Sonuçları (N = 215), İstanbul - 2019

Değişkenler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	183	85,1
Erkek	32	14,9
Sınıf		
2	81	37,7
3	74	34,4
4	60	27,9
Bölüm		
Hemşirelik	128	59,6
Beslenme ve Diyetetik	56	26,0
Ebelik	14	6,5
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	17	7,9
Aile tipi		
Çekirdek aile	174	81
Geniş aile	36	16,7
Parçalanmış aile	5	2,3
Yaşanılan yer		
Ailesiyle birlikte	114	53,0
Yurtta	82	38,2
Evde yalnız	2	0,9
Evde arkadaşla	17	7,9
Maddi durum		
İyi	73	34,0
Orta	137	63,7
Kötü	5	2,3
Sigara alışkanlığı		
Evet	200	93
Hayır	15	7
Egzersiz yapma alışkanlığı		
Evet	175	81,4
Hayır	40	18,6
Beden Kütle İndeksine göre sınıflama		
Zayıf (<18,5 kg/m ²)	38	17,7
Normal (18,5-24,99 kg/m ²)	177	82,3
Fazla kilolu (25,00-29,99 kg/m ²)	0	0
Obez (>30,00 kg/m ²)	0	0
	Ort ± SS	Min-Maks.
Antropometrik özellikler		
Boy uzunluğu (cm) (kadın)	161,66 ± 6,07	146-180
Boy uzunluğu (cm) (erkek)	174,13 ± 6,68	158-189
Vücut Ağırlığı (kg) (kadın)	57,22 ± 11,32	39,70-129,10
Vücut Ağırlığı (kg) (erkek)	71,80 ± 12,76	50,90-98,80
Beden Kütle İndeksi (kg/m ²) (kadın)	21,40 ± 3,84	16,00-42,00
Beden Kütle İndeksi (kg/m ²) (erkek)	23,14 ± 3,99	17,00-33,00
Bel çevresi (cm) (kadın)	71,86 ± 8,75	59-104
Bel çevresi (cm) (erkek)	81,38 ± 10,43	56-109

Kalça çevresi (cm) (kadın)	94,59 ± 8,50	80-140
Kalça çevresi (cm) (erkek)	96,91 ± 8,86	32-80
Bel/Kalça oranı (kadın)	0,75 ± 0,06	0,63-1,02
Bel/Kalça oranı (erkek)	0,84 ± 0,07	0,76-1,00
Vücut kas oranı (%) (kadın)	68,42 ± 9,48	0,59-82,80
Vücut kas oranı (%) (erkek)	79,37 ± 5,18	67,30-87,80
Vücut yağ oranı (%) (kadın)	26,64 ± 6,29	12,50-50,60
Vücut yağ oranı (%) (erkek)	16,36 ± 7,50	7,50-28,10

Tablo 2. Sağlık Bilimleri Öğrencilerinde Obezite Görülme Sıklığı ve Obezite Farkındalık Düzeyi ile Yeme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (N = 215), İstanbul - 2019

		Obezite Farkındalık Ölçeği toplam puanı	Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanı	Beden Kütle İndeksi	Bel-kalça oranı	Kas oranı
Obezite Farkındalık Ölçeği toplam puanı	r	-	-	-	-	-
	p	-	-	-	-	-
Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanı	r	0,10	-	-	-	-
	p	0,14	-	-	-	-
Beden Kütle İndeksi	r	0,04	-0,12	-	-	-
	p	0,52	0,07	-	-	-
Bel kalça oranı	r	0,05	-0,05	0,32*	-	-
	p	0,46	0,46	0,000	-	-
Kas oranı	r	-0,01	0,04	-0,44*	-0,11	-
	p	0,89	0,59	0,000	0,12	-
Yağ oranı	r	0,08	-0,09	0,64*	0,02	-0,68*
	p	0,24	0,19	0,000	0,80	0,000

Pearson Korelasyon * p < 0,01

Tablo 3. Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Obezite Farkındalık Ölçeği ve Yeme Farkındalığı Ölçeği puan ortalamaları (N = 215), İstanbul - 2019

	<i>Kadın</i>		<i>Erkek</i>	
	<i>Ort ± SS</i>	<i>Min-Maks.</i>	<i>Ort ± SS</i>	<i>Min-Maks.</i>
Obezite Farkındalık Ölçeği				
Obezite Farkındalığı alt boyutu	25,15 ± 2,85	14,00-32,00	23,87 ± 3,47	15,00-31,00
Fiziksel Aktivite alt boyutu	15,27 ± 2,11	8,00-20,00	15,56 ± 1,72	13,00-20,00
Beslenme alt boyutu	20,69 ± 2,46	12,00-28,00	20,53 ± 2,37	14,00-25,00
Ölçek toplam puanı	60,11 ± 6,07	38,00-80,00	59,97 ± 5,77	43,00-72,00
Yeme Farkındalığı Ölçeği				
Düşünmeden Yeme alt boyutu	16,64 ± 3,66	5,00-24,00	17,75 ± 4,62	5,00-23,00
Duygusal Yeme alt boyutu	15,76 ± 4,27	5,00-25,00	18,40 ± 4,25	6,00-25,00
Yeme Kontrolü alt boyutu	14,90 ± 3,27	5,00-20,00	13,93 ± 3,67	5,00-19,00
Farkındalık alt boyutu	15,62 ± 1,79	10,00-19,00	15,62 ± 1,98	11,00-20,00
Yeme Disiplini alt boyutu	12,43 ± 2,36	5,00-17,00	12,87 ± 2,44	7,00-17,00
Bilinçli Beslenme alt boyutu	16,51 ± 2,68	7,00-23,00	14,28 ± 1,56	9,00-18,00
Enterferans (Dış etmenlerden etkilenme) alt boyutu	7,22 ± 1,79	2,00-10,00	6,90 ± 1,94	2,00-10,00
Ölçek toplam puanı	99,11 ± 11,93	60,00-128,00	97,78 ± 14,17	57,00 ± 118,00

Tablo 4. Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin kişisel özelliklerine göre Obezite Farkındalık Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (N = 215), İstanbul - 2019

		<i>Obezite Farkındalığı</i>	<i>Fiziksel Aktivite</i>	<i>Beslenme</i>	<i>Toplam ölçek puanı</i>
	n	<i>Ort ± SS</i>	<i>Ort ± SS</i>	<i>Ort ± SS</i>	<i>Ort ± SS</i>
Cinsiyet					
Kadın	183	24,15 ± 2,85	15,27 ± 2,01	20,69 ± 2,46	60,11 ± 6,07
Erkek	32	23,87 ± 3,47	15,56 ± 1,72	20,53 ± 2,37	59,97 ± 5,77
	<i>t;p</i>	1,276; 0,62	0,296; 0,45	0,255; 0,74	0,342; 0,90
Sınıf					
2	81	24,00 ± 3,01	14,96 ± 1,97	20,61 ± 2,41	59,58 ± 5,98
3	74	23,67 ± 3,08	15,36 ± 2,09	20,52 ± 2,84	59,56 ± 6,70
4	60	24,80 ± 2,58	15,73 ± 1,73	20,90 ± 1,93	61,43 ± 4,97
	<i>F;p</i>	2,540; 0,81	2,713; 0,07	0,409; 0,67	2,086; 0,13
Bölüm					
Hemşirelik ^a	128	24,29 ± 2,85	15,37 ± 1,87	20,58 ± 2,23	60,25 ± 5,84
Beslenme ve Diyetetik ^b	56	23,96 ± 3,19	14,80 ± 2,01	20,83 ± 2,98	59,60 ± 6,66
Ebelik ^c	14	24,14 ± 3,27	16,28 ± 2,33	20,64 ± 2,53	61,07 ± 6,84
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon ^d	17	23,17 ± 2,53	15,76 ± 1,88	20,70 ± 2,08	59,64 ± 4,52
	<i>F;p</i>	0,784; 0,50	1,795; 0,041	0,936; 0,14	0,305; 0,82
			c<b		
Düzenli egzersiz alışkanlığı					
Var	175	24,06 ± 3,00	15,25 ± 2,00	20,54 ± 2,51	59,86 ± 6,27
Yok	40	24,32 ± 2,72	15,60 ± 1,78	21,20 ± 2,07	61,12 ± 4,68
	<i>t;p</i>	0,175; 0,6	0,035; 0,314	1,194; 0,13	1,449; 0,23

F = One-way ANOVA, t = Bağımsız gruplarda t testi * İstatistiksel fark Beslenme ve Diyetetik bölümü ile Ebelik bölümü arasında

Araştırmada Obezite Farkındalık Ölçeği puan ortalamaları arasında sadece öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkeni yönünden istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır (p < 0,05). Ebelik bölümü öğrencileri Fiziksel Aktivite alt boyutundan Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerine göre daha yüksek puan almıştır (Tablo 4).

Bununla birlikte, Obezite Farkındalık Ölçeği puan ortalamaları arasında cinsiyet, sınıf, aile tipi, yaşadığı yer, maddi durumları, sigara alışkanlığı, düzenli egzersiz alışkanlığı ve BKİ değişkenleri yönünden istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (p > 0,05) (Tablo 4).

Öğrencilerin Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puan ortalaması kadınlar için 99,11 ± 11,93, erkekler için 97,78 ± 14,17 hesaplanmıştır. En yüksek puanı kadınlarda Düşünmeden Yeme alt boyutundan (16,64 ± 3,66), erkeklerde Duygusal Yeme alt boyutundan (18,40 ± 4,25) ve en düşük puanı her iki cinsiyette Enterferans alt boyutundan alındığı bulunmuştur (Tablo 3).

Erkek öğrencilerin Bilinçli Beslenme alt boyut puanları kız öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Erkek öğrenciler kız öğrencilere kıyasla Duygusal Yeme alt boyutuna göre daha yüksek puan almıştır (p < 0,05). Dördüncü sınıf öğrencilerinin Yeme Kontrolü alt boyut puanları ve toplam ölçek puanı ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Maddi durumunu “orta düzey” olarak bildiren öğrencilerin Bilinçli Beslenme alt boyut puanları gelir düzeyini iyi ve kötü olarak bildiren öğrencilere göre daha düşük belirlenmiştir (Tablo 5).

Düzenli olarak egzersiz yaptığını bildiren öğrencilerin Disinhibisyon alt boyut puanları düzenli egzersiz yapmadığını bildiren öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Düzenli olarak egzersiz yapmadığını bildiren öğrenciler Yeme Disiplini alt boyutundan düzenli egzersiz yaptığını bildiren öğrencilere göre daha yüksek puan almıştır (Tablo 5).

Tablo 5. Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin kişisel özelliklerine göre Yeme Farkındalığı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (N = 215), İstanbul - 2019

		Yeme Farkındalığı Ölçeği ve alt boyutları (puan)								Toplam Ölçek Puanı
		Disinhibisyon	Duygusal Yeme	Yeme Kontrolü	Odaklanma	Yeme Disiplini	Bilinçli Beslenme	Enterferans (Diş etmenlerden etkilenme)		
		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
Cinsiyet										
	Kadın	16,64 ± 3,66	15,75 ± 4,27	14,90 ± 3,27	15,62 ± 1,78	12,43 ± 2,35	16,51 ± 2,68	7,22 ± 1,74	99,11 ± 11,92	
	Erkek	15,75 ± 4,62	18,40 ± 4,24	13,93 ± 3,67	15,62 ± 1,97	12,87 ± 2,44	14,28 ± 2,15	6,90 ± 1,94	97,78 ± 14,17	
	<i>t;p</i>	2,133; 0,22	0,022; 0,001	0,580; 0,13	0,142; 0,99	0,120; 0,33	2,326; 0,000	0,114; 0,34	0,491; 0,57	
Sınıf										
	2	16,69 ± 3,76	15,96 ± 4,65	14,65 ± 3,28	15,55 ± 1,91	12,20 ± 2,41	16,24 ± 2,60	7,24 ± 1,54	98,56 ± 12,18	
	3	15,71 ± 3,87	15,48 ± 4,06	14,17 ± 3,47	15,70 ± 1,74	12,40 ± 2,25	16,12 ± 3,01	6,87 ± 2,04	96,48 ± 12,79	
	4	17,25 ± 3,71	17,23 ± 4,17	15,63 ± 3,13	15,63 ± 1,77	13,00 ± 2,41	16,16 ± 2,55	7,46 ± 1,68	102,38 ± 11,02	
	<i>F;p</i>	2,861; 0,06	2,827; 0,06	3,282; 0,039*	0,127; 0,88	20,17; 0,14	0,042; 0,959	1,920; 0,15	3,993; 0,020*	
Maddi durum										
	İyi düzeyde	16,80 ± 4,07	15,71 ± 4,48	15,01 ± 3,39	15,72 ± 1,91	12,72 ± 2,52	16,85 ± 2,75	7,16 ± 1,89	100,00 ± 13,96	
	Orta düzeyde	16,36 ± 3,74	16,29 ± 4,35	14,68 ± 3,33	15,51 ± 1,75	12,40 ± 2,28	15,81 ± 2,68	7,18 ± 1,72	98,27 ± 11,49	
	Kötü düzeyde	16,20 ± 1,30	18,60 ± 1,67	13,20 ± 2,77	17,20 ± 0,83	11,60 ± 2,50	16,60 ± 1,94	7,40 ± 1,81	100,80 ± 1,64	
	<i>F;p</i>	0,335; 0,72	1,238; 0,29	0,785; 0,46	2,268; 0,11	0,791; 0,46	3,607; 0,029**	0,041; 0,96	0,532; 0,59	
Düzenli egzersiz alışkanlığı										
	Var	16,90 ± 3,68	16,16 ± 4,44	14,82 ± 3,33	15,67 ± 1,79	12,32 ± 2,35	16,30 ± 2,70	7,13 ± 1,72	99,33 ± 11,96	
	Yok	14,80 ± 3,96	16,12 ± 4,04	14,47 ± 3,42	15,42 ± 1,89	13,25 ± 2,33	15,62 ± 2,79	7,40 ± 1,99	97,10 ± 13,48	
	<i>t;p</i>	0,567; 0,002	0,143; 0,96	0,214; 0,55	0,034; 0,43	0,004; 0,026	0,031; 0,15	1,104; 0,39	0,665; 0,30	

F: One-Way ANOVA, t: Bağımsız gruplarda t-testi

* İstatistiksel fark 3 ile 4. sınıf arasındadır.

** İstatistiksel fark: “orta düzeyde” ile “iyi düzeyde” grupları arasında

Bu araştırmada Yeme Farkındalığı Ölçeği puan ortalamaları arasında öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm, aile tipi, yaşadığı yer, sigara alışkanlığı ve BKİ değişkenleri yönünden istatistiksel anlamlı fark saptanmamıştır ($p > 0,05$).

Sağlık Bilimleri öğrencilerinin Yeme Farkındalığı Ölçeği ile Obezite Farkındalık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmamıştır ($p > 0,05$) (Tablo 2).

Antropometrik değişkenler ile Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Obezite Farkındalık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişki ise Tablo 3'te incelenmiştir. Antropometrik değişkenler ile Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Obezite Farkındalık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon saptanmamıştır ($p > 0,05$) (Tablo 2).

TARTIŞMA

Sağlıklı yaşam tarzının ve sağlıklı yemek yeme düzeninin genç yaşlarda benimsenmesi obezite farkındalığını artırmaktadır. Dünyada çocuk ve gençler arasında obezite oranlarının hızla arttığı bilinmektedir. Bu sorunun altında yatan ve erken yaşlardan itibaren başlayan beslenme ve obezite gelişimini etkileyen faktörlerin bilinmesi obezite ile mücadele adına büyük önem taşımaktadır.

Bu araştırmada Sağlık Bilimleri öğrencilerinde antropometrik ölçüm değerlerinin (BKİ ortalaması, bel-kalça oranı) normal aralıkta olduğunun belirlenmesi oldukça anlamlı ve olumlu bir sonuçtur. Farklı kültürler üzerinde yapılan araştırmalarda üniversite öğrencileri arasında fazla kiloluluk ve obezite oranlarının yüksek olduğu bildirilmektedir (11-14). Bu çalışmadan farklı olarak, üniversite birinci sınıfında okuyan öğrenciler ($n=336$) üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin %22'sinin fazla kilolu, %6,3'nün obez olduğu, bel kalça oranlarının yüksek olduğu belirlenmiştir (12). Çalışmalara arasında görülen bu farkın kültürel ve bölgesel farklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Ülkemizde yapılan bir çalışmada, Türk toplumunda obezite farkındalığı %30,1 oranında bulunmuştur (2). Bu çalışmada Sağlık Bilimleri öğrencilerinin Obezite Farkındalık Ölçeği puanı ($60,09 \pm 6,02$) öğrencilerin obezite konusundaki farkındalığının orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada elde edilen

sonuç ülkemizde yapılan çalışma ile uyumludur. Öğrenciler arasında fiziksel aktivite yapma oranı yüksek olmasına rağmen (%81,4) öğrencilerin obeziteden korunmada fiziksel aktivitenin önemine ilişkin farkındalık düzeyi en düşük düzeyde ($15,32 \pm 1,97$) saptanmıştır. Bu sonuç öğrencilerin obeziteden korunmada fiziksel aktivitenin önemine ilişkin farkındalık düzeyini geliştirilmesine gereksinim olduğunu göstermektedir.

Obezite tüm dünyada prevalansı hızla artan, çevresel ve genetik faktörlerin önemli rol oynadığı önemli kronik sağlık sorunlarından birisidir. Özellikle gençlerde obezite risk faktörleri ile ilgili yapılacak araştırmalar obezite tedavisi ve önlenmesi konusunda önemli veri sağlayacaktır. Sağlık bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen bu araştırmada Obezite Farkındalık Ölçeği puan ortalamaları arasında sadece öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkeni yönünden istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Ebelik bölümü öğrencileri Fiziksel Aktivite alt boyutundan Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerine göre daha yüksek puan almıştır. Yapılan karşılaştırmada, ebelik öğrencilerinde özellikle obezite ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiye dair farkındalık düzeyinin beslenme bölümü öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç özellikle beslenme bölümü öğrencilerinin obezite ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiye dair farkındalık düzeyinin geliştirilmesine gereksinim olduğunu göstermektedir.

Yapılan çalışmalarda da Türk toplumunda obezite oranının arttığı bildirilmektedir (2). Temel olarak obeziteyi yaşam tarzı, eğitim durumu, gelir düzeyi ve genetik faktörler etkilemektedir (3). Bu çalışmada beklenilenin aksine, Obezite Farkındalık Ölçeği puan ortalamaları arasında cinsiyet, sınıf, aile tipi, yaşadığı yer, maddi durum algısı, sigara alışkanlığı, düzenli egzersiz alışkanlığı ve BKİ değişkenleri yönünden istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Özkan ve arkadaşlarının çalışma sonuçları bulgularımızla paralel nitelikte olup; cinsiyet, maddi durum, sigara alışkanlığı, düzenli egzersiz alışkanlığı ve BKİ'nin obezite farkındalığını etkilemediği yönündedir (14).

Özellikle gençler üniversite döneminde yeni beslenme alışkanlıkları ve yeme farkındalığı kazanabilmektedir. Yeme farkındalığı, beslenmeyle ilişkili duyguların ve alışkanlıkların yargılanmadan farkında olma

durumudur. Üniversite gençleri üzerinde yapılacak araştırmalarda bu kavramın araştırılması ve bu konudaki farkındalığı geliştirmeye yönelik çabalar obezite tedavisinde kalıcı çözüm sağlayabilir (15). Günümüzde özellikle yaş ile birlikte artan ve beslenme ile ilişkili kronik hastalıkların çözümünde çocukluk, ergenlik ve gençlik dönemindeki beslenme ve yeme farkındalığının araştırılması önemli yer tutmaktadır. Bu çalışmada öğrencilerin Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanı da hesaplanmıştır. Elde edilen puan ($98,92 \pm 12,26$) Sağlık Bilimlerinde öğrenime devam eden öğrencilerin yeme konusundaki farkındalığının orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Grubun en yüksek puanı ($16,51 \pm 3,82$) Düşünmeden Yeme alt boyutundan ve en düşük puanı ($7,18 \pm 1,78$) Enterferans (Dış etmenlerden etkilenme) alt boyutundan alındığı belirlenmiştir. Bu sonuç sağlık bilimlerinde öğrenimlerine devam eden öğrencilerin düşünmeden yeme davranışlarından kaçındıkları, besin seçimi konusunda farkındalıklarının yüksek olduğunu ancak beslenme konularında dış etmenlerden etkilendiklerini göstermektedir. Tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının “iyi” sınıfında olduğu bildirilmiştir (4). Yurt dışında yapılan bir çalışmada üniversite öğrencileri arasında yeme bozukluklarının yüksek oranda görüldüğü bildirilmektedir (16).

Yeme Farkındalığı Ölçeği puan ortalamaları arasında cinsiyet, sınıf ve maddi gelir düzeyi algısı değişkenleri yönünden fark belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin Bilinçli Beslenme alt boyut puanları kız öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Çakaroglu ve arkadaşlarının çalışmasında da erkek öğrencilerin Bilinçli Beslenme alt boyut puanları kız öğrencilere göre daha düşük olduğu gösterilmiştir (17). Bu sonuç kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre beslenme konusunda daha bilinçli olduklarını gösterir. Erkek öğrenciler kız öğrencilere kıyasla Duygusal Yeme alt boyutundan göre daha yüksek puan almıştır. Bu sonuç kız öğrencilerde duygusal durumlarda beslenme tutumlarının erkek öğrencilere göre daha az bilinçli olduğunu gösterir. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada depresyonda olan öğrencilerin cinsiyet ayrımı yapılmadan yeme bozukluklarının arttığı gösterilmiştir (16). Benzer yaş grubunda yapılan ve yeme tutumlarının incelendiği bir çalışmada kız öğrencilerin yeme tutumlarının erkek öğrencilere göre

daha kötü olduğu ve yeme bozukluğuna daha yatkın olduğu bulunmuştur (5).

Duygusal ve kontrolsüz yeme alışkanlıkları sağlıklı vücut ağırlığının sürdürülmesi adına önemli kavramlardan birisidir. Duygu ve yeme ile ilgili tutumların besin seçimini, yemek yeme işlevini ve besin tüketimi miktarı üzerinde etkilediği bilinmektedir (18). Bu araştırmada dördüncü sınıf öğrencilerinin Yeme Kontrolü alt boyut puanları ve toplam ölçek puanı ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç dördüncü sınıf öğrencilerinde yeme davranışlarına ilişkin kontrolünün ikinci ve üçüncü sınıflara göre daha iyi olduğunu gösterir. Beslenme ve Diyetetik ile Mühendislik bölümü öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelediği bir çalışmada, beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinin sınıfları artıka mühendislik bölümü öğrencilerine göre daha sağlıklı besinleri öğünlerinde tercih ettikleri gösterilmiştir (13).

Bu çalışmadan farklı olarak, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada (7) ise öğrencilerin yürüyüş yapma durumuna göre ölçeğin Yeme Kontrolü alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Aynı araştırmada öğrencileri yürüyüş yapma durumu ile Yeme Farkındalığı Ölçeği'nin sadece duygusal yeme arasında istatistiksel açıdan önemli bir ilişki saptandığı bildirilmiştir (7). Diğer bir çalışmada da benzer şekilde yeme farkındalığı düşük olan öğrencilerin duygusal yeme oranının daha yüksek ve fiziksel aktivite oranlarının daha az olduğu gösterilmiştir (19).

Bu araştırmada maddi durumunu “orta düzey” olarak bildiren öğrencilerin Bilinçli Beslenme alt boyut puanları gelir düzeyi algısını iyi ve kötü olarak bildiren öğrencilere göre daha düşük belirlenmiştir. Bu sonuç gelir düzeyini iyi ve kötü olarak tanımlayan öğrencilerin beslenme konusunda gelir düzeyinin orta olarak tanımlayan öğrencilere göre daha bilinçli olduklarını gösterir.

Çalışmalarda bazı sosyodemografik özelliklerin ve sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıkları ile beslenme alışkanlıklarının ilişkili olduğu bildirilmektedir (3, 20, 21). Bu araştırmada düzenli olarak egzersiz yapan öğrencilerde özellikle düşünmeden yeme davranışları ve tutumlarının (Disinhibisyon alt

boyutu) düzenli egzersiz yapmayan öğrencilere göre daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Çalışmada ayrıca, düzenli olarak egzersiz yapan öğrencilerde özellikle yeme disiplini konusundaki tutumlarının egzersiz yapmayan öğrencilere daha olumsuz bulunmuştur. Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada yeme ve fiziksel aktivite davranışlarının ortaya çıkmasında motivasyonun, kendi kendini kontrol etme becerilerinin, sosyal ve fiziksel faktörlerin etkili olduğu belirlenmiştir (22). Bir çalışmada, bu çalışmayla benzer şekilde, düzenli spor yapmanın beslenme alışkanlık puanını önemli derecede etkilediği, üniversite öğrencilerinin büyük oranının (%87,4'ü) öğün atladığı, öğrenciler tarafından sıklıkla sabah kahvaltısının atlandığı saptanmıştır (3). Bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun sağlıklı beslenmeye inandıkları, fakat beslenme eğitim ve beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu bildirilmiştir.

Bu çalışmada beklenilenin aksine, Sağlık Bilimleri öğrencilerinin Yeme Farkındalığı Ölçeği ile Obezite Farkındalık Ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı korelasyon saptanmamıştır. Yapılan çalışmalarda özellikle obez veya fazla kilolu öğrencilerin yeme bozukluğu riskinin arttığı belirtilmektedir (3,23). Sonuçlarımızdan farklı olan bu bulgunun nedeninin çalışmamıza katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun normal BKİ değer aralığında olmasından kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıklarından birisi ilgili araştırmanın sadece üniversiteye bağlı hemşirelik ve sağlık bilimleri fakültesindeki üç bölümde gerçekleştirilmiştir. Diğeri ise Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Obezite Farkındalığı Ölçeğine ilişkin verilerin toplanılmasında elde edilen bilgilerin bireylerin öz bildirimine dayalı olmasıdır.

Sonuç

Bu çalışmada sağlık bilimleri öğrencilerinde antropometrik parametrelerin normal aralıkta olduğu bulunmuştur. Puan ortalamaları öğrencilerin obeziteden korunmada fiziksel aktivitenin önemi ve fiziksel aktivitenin artırılması konusunda farkındalık düzeyinin geliştirilmesine gereksinim olduğuna işaret etmektedir. Beklenilenin aksine bu çalışmada sağlık bilimleri öğrencilerinde yeme farkındalığı ile obezite farkındalık düzeyi arasında istatistiksel olarak

anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Bunun yanında, sağlık bilimleri öğrencilerinin eğitimi süresince yeme alışkanlığı ve obezite konusundaki farkındalığın artırılmasına yönelik derslerin sürdürülmesi, üniversite ortamında sağlıklı yiyecek-ışeceklerle erişiminin artırılması ve sportif faaliyetlere katılımları konusunda teşvik edilmesi önerilir.

KAYNAKLAR

1. World Health Organization Health topics: Obesity. [Internet]. 2020 -[cited 2020 Sep]; Available from <https://www.who.int/topics/obesity/en/>
2. Dinççağ N, Çelik S, İdiz C, Tütüncü Y, Yıldız SÖ, Satman İ. Awareness of diabetes and obesity in Turkey. *Turk J Endocrinol Metab* 2017;21:31-36.
3. Vançelik S, Önal SG, Güraksın A, Beyhun E. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 2007;6(4):242-248.
4. Kaleli S, Kılıç N, Erdoğan M, Erdoğan N. Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi* 2017;2(2):12-18.
5. Ulaş B, Uncu F, Üner S. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2013;2:15-22.
6. Onurlubaş E, Doğan HG, Demirkıran S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi* 2015;32(3):61-69.
7. Köse G. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Farkındalığının Üzerine Bir Araştırma. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara 2017 (Tez Danışmanı: Prof. Dr. Muhittin Tayfur).*
8. Allen A. Effects of educational intervention on children's knowledge of obesity risk factors. *Carroll College, Department of Health Sciences, Undergraduate Thesis. Helena: 2011.*
9. Kafkas M.E, Özen G. Obezite Farkındalık Ölçeği'nin (OFÖ) Türkçeye uyarlanması: Bir geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2014;1(2):1-15.
10. 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 Aug;109(8):1439-44. doi: 10.1016/j.jada.2009.05.006.
11. Reslan S, Saules KK. Assessing the prevalence of and factors associated with overweight, obesity, and binge eating

as a function of ethnicity. *Eat Weight Disord* 2013;18:209–219. doi:10.1007/s40519-013-0022-2.

12. Zileli R, Cumhuri Ö, Özkanç H, Diker G. Üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ile obezite görülme sıklığı. *Bilinçli Sağlıklı Yaşam Dergisi* 2016;12:549-562.

13. Korinth A, Schiess S, Westenhofer J. Eating behaviour and eating disorders in students of nutrition sciences. *Public Health Nutr* 2010;13(1):32-7. doi: 10.1017/S1368980009005709.

14. Özkan İ, Adıbelli D, İlaslan E, Taylan S. Üniversite öğrencilerinin obezite farkındalıkları ile beden kitle indeksleri arasındaki ilişki. *ACU Sağlık Bil Derg* 2020;11(1):120-126. doi: 10.31067/0.2020.249.

15. Çolak H, Şule Aktaç Ş. Ağırlık yönetimine yeni bir yaklaşım: yeme farkındalığı. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2019;3(3):212-222.

16. Tavalacci MP, Grigioni S, Richard L, Meyrignac G, Déchelotte P, Ladner J. Eating disorders and associated health risks among university students. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 2015;47(5):412-20.e1. doi: 10.1016/j.jneb.2015.06.009.

17. Çakaroğlu D., Ömür EH., Arslan C. Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi (Siirt ili örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi* 2020;14(1):1-12.

18. Serin Y, Şanlıer N. Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2018;9(2):135-146. doi: 10.14744/phd.2018.23600

19. Grinnell S, Greene G, Melanson K, Blissmer B, Lofgren IE. Anthropometric and behavioral measures related to mindfulness in college students. *J Am Coll Health* 2011;59(6):539-45. doi: 10.1080/07448481.2011.555932. PMID: 21660809.

20. Kundakçı AH. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algısı, Vücut Algısı ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara 2005 (Tez Danışmanı Prof. Dr. Selim Hovardaoğlu).

21. Ermiş E, Doğan E, Erilli NA, Satıcı A. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* 2014;6(1):30-40. doi: 10.17155/spd.67561

22. LaCaille LJ, Dauner KN, Krambeer RJ, Pedersen J. Psychosocial and environmental determinants of eating behaviors, physical activity, and weight change among college students: A Qualitative Analysis. *Journal of American College Health* 2011;59(6):531-538. doi: 10.1080/07448481.2010.523855

23. Kadoğlu M ve Ergün A. Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörler. *MÜSBED* 2015;5(2):96-104. DOI: 10.5455/musbed.20150309011008