



Araştırma Makalesi (Research Article)

Yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin yeme farkındalıklarının tespit edilmesine yönelik bir araştırma

A study aimed at determining the eating awareness of students enrolled in higher education institutions

Dilek ÇOŞAN^{1*} (orcid.org/ 0000-0002-2331-9132)

Murat DOĞDUBAY² (orcid.org/ 0000-0001-5601-6931)

¹Balıkesir Üniversitesi, Sındırgı MYO, Otel Lokanta ve İkram Hizmetleri, Balıkesir, Türkiye

²Balıkesir Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Balıkesir, Türkiye

Özet

Amaç: Bu araştırmanın temel amacı yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören lisans ve önlisans öğrencilerinin yeme farkındalık düzeylerini belirlemek ve bu düzeylerin çeşitli sosyo-demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını gastronomi perspektifi ile incelemektir. Gastronomi yalnızca yiyecek ve içecekleri tüketmek değil aynı zamanda yemeklerin hazırlanması, sunumunun yapılması, tadı ve en önemlisi de yeme sürecinde bilişsel ve duysal süreçleri kapsayan çok boyutlu bir alandır. Yeme farkındalığı bu bağlamda incelendiğinde bireyin yemekle kurduğu bağın niteliğini belirleyen önemli bir unsurdur.

Üniversite öğrencileri; akademik stres, gelecek kaygısı, düzensiz öğün saatleri, yüksek düzeyde fast food ve abur cubur tüketimi, sınav ve ödevlere bağlı kaygı, ekonomik nedenlerle düşük maliyetli besinleri tercih etme eğilimi gibi nedenlerle sağlıksız ve otomatikleşmiş yemek yeme eğilimi göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin sergilediği bu yeme davranışı hem beslenme kalitesini düşürmekte hem de yeme deneyiminin gastronomik boyutunu olumsuz etkilemektedir.

Yöntem: Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırmanın evrenini yükseköğretim kurumunda öğrenim gören öğrenciler örneklemi ise Balıkesir Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada Köse, Tayfur ve Birincioğlu tarafından Türkçe 'ye uyarlanan Yeme Farkındalığı ölçeği kullanılmıştır. Geçerliliği test etmek amacıyla Açıklayıcı ve Doğrulamalı Faktör analizleri yapılmıştır. Analiz sonucunda ifadeler; farkındalık, yeme kontrolü, bilinçli beslenme ve yeme disiplini olmak üzere 4 boyutta toplanmıştır.

Bulgular: Araştırma sonuçları, yeme farkındalığı ölçeğinin farkındalık, yeme kontrolü, bilinçli beslenme ve yeme disiplini alt boyutları ile katılımcıların sosyodemografik değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Yeme Farkındalığı, Gastronomi, Yeme Deneyimi, Bilinçli Beslenme, Yeme Disiplini

Abstract

Purpose: The main objective of this research is to determine the levels of food awareness among undergraduate and associate degree students studying in higher education institutions and to examine, from a gastronomic perspective, whether these levels differ in terms of various socio-demographic variables. Gastronomy is not only about consuming food and beverages, but also a multidimensional field encompassing the preparation, presentation, taste, and most importantly, the cognitive and sensory processes involved in the eating process. When examined in this context, food awareness is an important element that determines the quality of the individual's relationship with food.

University students tend to exhibit unhealthy and automated eating habits due to reasons such as academic stress, anxiety about the future, irregular meal times, high levels of fast food and junk food consumption, anxiety related to exams and assignments, and a tendency to prefer low-cost foods for economic reasons. This eating behavior exhibited by university students both reduces the quality of nutrition and negatively affects the gastronomic dimension of the eating experience.

Design/methodology/approach: The research employs a descriptive survey model from quantitative research methods. The population of the research consists of students studying in higher education institutions, and the sample consists of students studying at Balıkesir University. The study utilized the Awareness of Eating Scale, adapted into Turkish by Köse, Tayfur, and Birincioğlu. Exploratory and Confirmatory Factor analyses were conducted to test its validity. The analysis revealed that the statements were grouped into four dimensions: awareness, eating control, mindful eating, and eating discipline.

*Sorumlu yazar: dilek.cosan@balikesir.edu.tr

DOI: 10.33083/joghat.2026.692

Results: The research results showed statistically significant differences between the awareness, eating control, mindful eating, and eating discipline sub-dimensions of the awareness of eating scale and the sociodemographic variables of the participants.

Keywords: Mindful Eating, Gastronomy, Eating Experience, Mindful Nutrition, Eating Discipline

Giriş

Yemek yeme davranışı içgüdüsel bir davranıştır. İlk beslenme bireyin anne karnında plasenta ve göbek kordonu aracılığıyla daha sonra ise emme davranışıyla gerçekleşmektedir. Bireyin yemek yeme davranışının süreklilik kazanmasıyla birlikte öznelleşerek bireyin yeme tutumunu şekillendirmektedir (Gürel, 2020: 6).

Yeme tutumu, bireylerin yemek yeme konusunda duygu, düşünce ve davranış eğilimlerini ifade etmektedir (Alvarenga, Scagliusi ve Philippi, 2010: 380). Bireylerin sergiledikleri yeme tutumu; hormonlar, çevresel faktörler, genetik faktörler, beden imajı ve dini inançlara göre şekillenebilmektedir (Bengisu, 2024: 12). Cooper ve Fairburn (2001) kişilerin yemek yerken zihninde oluşan düşünceleri onların yemek yeme tutumunu etkilediğini belirtmektedir. Bireylerin yeme tutumları özellikle üniversite döneminde çevrenin etkisiyle değişikliğe uğramaktadır. Öğrenciler, aile içi beslenme alışkanlıklarını yurt vb. ortamlarda devam ettiremediklerinden dolayı hazır gıdaya yönelimleri artmakta, katı beslenme, fast food tüketimi artmakta, stres kaynaklı tıkanırcasına yemek yeme ve gece uykudan uyanıp yemek yeme isteği gibi yeni yemek alışkanlıkları edinmektedirler (Çakaroğlu, 2020: 3).

Yemek yeme tutumları insan psikolojisine göre de değişiklik gösterebilmektedir (Alkan vd., 2016: 251). Özellikle gençlerin sosyal medyada gördükleri ideal vücut algısına ulaşma arzuları ve kendi fiziki görünüşünden rahatsızlık duyma gibi psikolojik durumları yeme tutumlarında değişikliklere neden olabilmektedir (Aparicio-Martinez, vd., 2019: 12). Aile içi sorunlar, cinselliğin kabulü, sosyokültürel normlar, düşük benlik algısı ve cinsel travma gibi durumlarda da bireylerin yemek yeme alışkanlıklarında farklılıklar gözlemlenebilmektedir (Önelan vd., 2009: 76). Bu tür durumlarda bireyler aşırı kilo alma, aşırı kilo kaybı ve sağlıksız beslenme gibi durumlarla karşılaşabilir ve zihinsel ve bedensel sağlıkları olumsuz etkilenebilmektedir. Bireylerde yeme farkındalığının oluşması, bu tür bilinçsiz yeme tutumlarının önüne geçilmesinde önemli görülmektedir.

Bu araştırma yükseköğretim kurumlarında eğitim alan ön lisans, lisans ve lisansüstü eğitim alan öğrencilerin yeme farkındalıklarını tespit etmeyi amaçlamaktadır. Öğrencilerin cinsiyet, eğitim seviyesi, yaşanılan yer, bireysel gelir durumu, geliri elde etme şekli ve yemek tercihleri gibi demografik değişkenlere göre yeme farkındalıklarının farklılık gösterip göstermediği incelenecek ve öğrencilerin beslenme bilinci tespit edilecektir. Araştırmadan elde edilecek sonuçların, öğrencilerin yeme pratiklerinin gastronomi perspektifinden yorumlanmasına olanak sağlayacağı; yeme sürecine ilişkin deneyimsel ve duyuşsal farkındalık düzeylerinin ortaya konmasına katkıda bulunacağı ve bu doğrultuda gastronomi eğitimi ile sağlıklı beslenmeyi destekleyen uygulamaların geliştirilmesine rehberlik edeceği düşünülmektedir.

Gastronomi Davranışı Perspektifinden Yeme Farkındalığı

Gastronomi; yiyecek ve içeceklerin hijyen kurallarına uygun, damağa ve göze hitap edecek şekilde hazırlanan ve masaya sistematik bir düzenle sunulan yemek sanatı ve yemek kültürü olarak tanımlanmaktadır (Dilsiz, 2010: 3). Başka bir tanıma göre gastronomi, bireyin sağlığına uygun hazırlanmış, lezzetli ve sistematik mutfak düzenidir (Hatipoğlu, 2014: 10). Etimolojik ve tarihsel olarak değerlendirildiğinde ise gastronomi; ne zaman, nerede, hangi kombinasyonlarla ve ne şekilde yemek yiyeceğimize ve içeceğimize yönelik tavsiye ve rehberlik ile ilgilidir. Ayrıca yemek yeme ve içme keyfini artıran, yiyecek ve içeceklerin seçimine dair bilgi sahibi olmayı kapsayan bir alandır. (Santich, 2004: 15).

Yemek yeme; yaşamı devam ettirebilme, üreme, sağlıklı yaşama gibi bireyin temel ihtiyaçlarını karşılayan biyolojik bir zorumluluk olmanın yanında kültürel, psikolojik, sosyal ve ekonomik anlamlar taşıyan bütüncül bir davranıştır (Eker, 2018: 170). Bireylerin yeme davranışı; sosyal çevre, aile kültürü, rol ve statü, yaş, cinsiyet, meslek, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, motivasyon, tutum ve inançlar, reklamlar, yiyeceklerin görünümü, dokusu, kokusu ve lezzeti gibi çok sayıda faktörden etkilenmektedir (Erkayran, 2023). Bu sebeple “birey hangi yemeği ve içeceği tüketiyor?” sorusuna cevap aramak gastronomi davranışını anlamak için yeterli değildir. Bu noktada yemek yeme farkındalığı kavramı önem kazanmaktadır.

Framson ve ark. (2009) farkındalık ve yeme davranışı kavramlarını sentezleyerek “yeme farkındalığı” kavramını ortaya atmıştır. Framson ve ark. yeme farkındalığı kavramını, bireyin yemek yeme sürecinde fiziksel ve duyuşsal duyuşlardan uzaklaşıp yemeği tarafsız bir şekilde gözlemlemesi şeklinde tanımlamıştır. Yeme farkındalığını ölçen “Mindful Eating Questionnaire (MEQ)” 2009 yılında Framson ve ark. Tarafından geliştirilen 28 ifadeden oluşan bir ölçektir. Ölçeği Türkçe’ye uyarlama çalışması Köse ve ark. Tarafından 2016

yılında yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve 30 ifadeli bir ölçek olduğu bildirilmiştir. Ölçekte 5'li likert skala (1: Hiç katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle katılıyorum) kullanılmıştır.

Bu çalışmada kullanılan alt boyutların içeriksel kapsamı aşağıdaki gibidir;

Farkındalık: Bireyin yemek yeme alışkanlıklarının farkında olması, tokluk ve açlık sinyallerinin farkına varması, yiyecek ve içeceklerin besin değerlerinin ve besin enerjilerinin farkında olması, bireylerin sağlıklı beslenme konusunda bilgisinin bulunması (Eren, 2025: 24).

Yeme disiplini: Bireyin günlük ya da uzun vadeli beslenme alışkanlıklarının ihtiyaçlar doğrultusunda planlanması, yiyeceklerin uygun tekniklerle hazırlanması, besin öğeleri ve enerji bakımından dengeli biçimde dağıtılması, tüketilen yiyecek ve içeceklerin sürekliliğini sağlayabilmek adına temel malzemelerin düzenli olarak temin edilmesi, belirli zaman aralıklarında düzenli yeme alışkanlığının bulunması (Eren, 2025: 24).

Yeme Kontrolü: Yeme denetimi ve yeme hızını kontrol altında tutabilme becerisi (Eren, 2025: 24).

Bilinçli Beslenme: bireyin açlık ve tokluk sinyallerini fark ederek, yeme sürecine dikkatini odaklaması, yavaş ve hissederek yemesi, yargılamadan kabul edici bir tutum sergilemesi ve dikkati dağıtan unsurları azaltarak yemek yemesidir. (Román ve Urbán,2019: 2111).

İlgili Alanyazın

Çakaroglu vd. (2020) üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı, yeme tutumu ve sosyal görünüş kaygısını bölümlere göre araştırmıştır. Araştırmada BESYO bölümünde okuyan öğrenciler ile diğer bölümlerde okuyan öğrencileri kıyaslamıştır. Araştırma sonucunda yeme farkındalığı, duygusal yeme, yeme disiplini, bilinçli beslenme ve enterferans boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmiştir.

Hamurcu ve Taş (2022) sağlık çalışanlarının yeme farkındalık düzeylerini araştırmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet, yaş, medeni durum, beden kitle indeksi, deneyim, çalışma şekli, sağlıklı beslenme düşünce durumu, stresli olduğunda yeme durumu ve gıda etiketi okuma durumunda istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde etmiştir.

Demirezen vd. (2022) vardiyalı çalışan bireylerin yeme farkındalıklarını araştırmıştır. Çalışma sonucunda evli bireylerin duygusal yemek yeme eğiliminin bekarlara nazaran daha yüksek olduğu, vardiyalı çalışan bireylerin ise farkındalık düzeyi düşük bulunmuştur.

Karataş ve Müftüoğlu (2020) üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri ile yeme farkındalık durumlarını karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin okuduğu bölümler arasında, babanın obezite durumu, kronik hastalık durumu, besin seçim durumu, öğün atlama durumu, yeme hızı ve üzüntülü yorgun hissetme durumu ile yeme farkındalığı arasında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde etmiştir. Ayrıca yeme farkındalığı alt boyutu olan yeme kontrolü ile vücut kitle indeksi arasında ve yeme kontrolü, bilinçli beslenme ile vücut ağırlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşmıştır.

Kuseyri ve Kızıltan (2019), üniversite öğrencilerinin beden kitle indeksi ile yeme farkındalığı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda disinhibisyon ve yeme kontrolü arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmiştir.

Yöntem

Bu araştırmada, yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören lisans ve ön lisans öğrencilerinin yeme farkındalık düzeylerini tespit etmek ve bu farkındalık düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemi benimsenmiştir. Bu amaçla bu araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli bir durumu olduğu haliyle gözlemleyip betimleyen ve sonuçları ortaya koyan bir modeldir (Karasar, 1991: 77). Nicel yöntemin tercih edilmesinin temel sebebi araştırma verilerinin istatistiksel olarak analiz edilebilmesi ve geniş bir örneklem grubuna ulaşarak daha genel sonuçlar elde edilebilmesidir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Köse, Tayfur ve Birincioğlu tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yeme Farkındalığı ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada ölçeğin toplam puanı yerine alt boyut puanları esas alınarak analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler, örneklemi ise Balıkesir Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

Ölçeğin güvenilirliğini sağlamak amacıyla Cronbach's Alfa analizi yapılmıştır. Özdamar (1999: 513), 0,60 ve 0,80 Cronbach's Alfa değer aralıklarının güvenilir olduğunu, 0,80 ve üzerinin ise yüksek düzeyde güvenilir

olduğunu bildirmiştir. Özdamar (1999) referans alındığında farkındalık (0,696), bilinçli beslenme (0,693) ve yeme kontrolü (0,620) boyutlarının güvenilir olduğu, yeme disiplini (0,743) boyutunun ise yüksek düzeyde güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Araştırmının geçerliliğini sağlamak amacıyla açıklayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

Araştırma verileri istatistiksel bir program ile analiz edilmiştir. Değişkenler arası farklılıkları analiz etmeden önce normallik analizi yapılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek amacıyla Skewness ve Kurtosis değerleri incelenmiştir. Shao (2002), Skewness ve Kurtosis değerlerinin -3.0 +3.0 aralığında bulunduğunda normal dağılım gösterdiğini bildirmiştir. Shao referans alındığında araştırmada kullanılan farkındalık, yeme disiplini ve yeme kontrolü ölçeklerinin normal dağılım gösterdiği bilinçli beslenme boyutunun ise normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin farklılık düzeylerini tespit etmek amacıyla Kruskal Wallis Testi, Mann Whitney U Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Bağımsız T Testi analizleri yapılmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan katılımcılara ait sosyodemografik özellikler Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri- Frekans

	Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Kadın	200	55,2
	Erkek	162	44,8
Eğitim seviyesi	Önlisans	61	16,9
	Lisans	301	83,1
Yaşanılan yer	Aile yanı	79	21,8
	Öğrenci evi	56	15,5
	Yurt	196	54,1
	Tek başına evde	31	8,6
Gelir durumu	5000 ve altı	183	50,6
	5001 ve üstü	179	49,4
Geliri elde etme şekli	Aile desteği	188	51,9
	Burs/Kredi	121	33,5
	Çalışıyorum	53	14,6
Yemek tercihi	Ev yapımı	218	60,2
	Hazır yemek	71	19,6
	Fast food	73	20,2

Katılımcıların sosyodemografik özellikleri incelendiğinde %55,2’sinin kadın, %83,1’inin lisans seviyesinde, %54,1’inin yurttta kaldığı ve %60,2’sinin ev yapımı yemekleri tercih ettiği bilinmektedir. Katılımcıların gelir durumu kıyaslandığında %50,6’sının 5000 ve altı gelirinin olduğu ve %51,9’unun bu geliri aile desteği ile sağladığı görülmektedir.

Tablo 2. Ölçeğe Yönelik Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA)

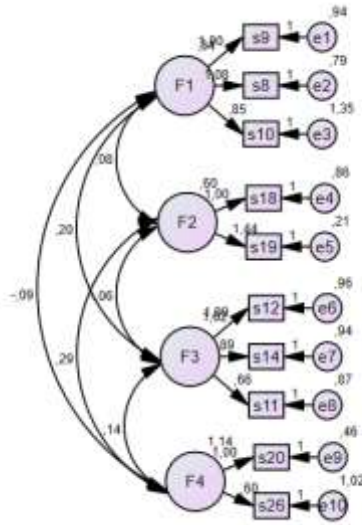
Faktör Yüğü					
İfadeler	Farkındalık	Yeme disiplini	Bilinçli beslenme	Yeme kontrolü	Düşünmeden yeme
9	0,865				
8	0,763				
7	0,667				
10	0,506				
18		0,864			
15		0,762			

Faktör Yüğü

İfadeler	Farkındalık	Yeme disiplini	Bilinçli beslenme	Yeme kontrolü	Düşünmeden yeme
19	0,743				
12			0,843		
14			0,778		
11			0,670		
20				0,760	
26				0,751	
21				0,699	
29					0,703
6					0,688
3					0,630
5					0,592

İdeal faktör yapısını analiz edebilmek amacıyla Açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Rotasyon yöntemi olarak direct oblmin seçilmiştir. Yeme farkındalığı ölçeğine ait KMO (0,750) ve Bartlet Küresellik Testi ($\chi^2=1581,388$, $df=136$, $p<0,000$) değerlerine bakıldığında ölçeğin faktör analizine uygun olduğu tespit edilmiştir. S1, S2, S4, S13, S16, S17 S22,S23, S24, S25, S27, S28 VE S30 kodlu ifadeler binişiklik nedeniyle ölçekten çıkartılmıştır.

Şekil 1. Ölçeğe Yönelik Doğrulatory Faktör Analizi (DFA)



Araştırma verilerinde normal dağılım gözlemlendiğinden dolayı Maximum Likelihood yöntemi tercih edilmiştir. Hair vd. (2014) faktör yükleri için alt sınırın 0,50 olması gerektiğini vurgulamıştır. Bu durum maddenin bağlı olduğu faktör ile ilişkisinin pratikte anlamlı ve iyi düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu nedenle araştırmada faktör yükü 0,50'nin altında kalan s3, s5, s6, s7, s15, s21, s29 kodlu ifadeler analizden çıkartılmıştır. Analiz sonucunda standardize edilmiş faktör yüklerinin 0,533 ve 0,924 aralığında değişiklik gösterdiği ve istatistiksel olarak anlamlı oldukları tespit edilmiştir ($p<0,005$). Modelin uyum iyilikleri incelendiğinde; χ^2 / sd (CMIN/DF):2,484, RMR:0,087, RMSEA:0,064, GFI: 0,962, AGFI: 0,928, NFI: 0,903, RFI: 0,850, IFI:0,940, TLI: 0,904 VE CFI:0,938 iyi ve mükemmel aralıkta uyumlu olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Ölçeklere İlişkin Bağımsız T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Farkındalık	Kadın	200	11,895	3,767	-6,356	0,00*
	Erkek	162	14,419	3,746		
Yeme disiplini	Kadın	200	8,170	2,828	-2,293	0,02*
	Erkek	162	8,895	3,181		
Yeme kontrolü	Kadın	200	9,595	2,909	-0,329	0,74
	Erkek	162	9,691	2,652		

***p<0.05**

Araştırmaya katılan öğrencilerin farkındalık, yeme disiplini ve yeme kontrolü toplam puanları ile cinsiyet değişkenini karşılaştırmak amacıyla bağımsız t testi yapılmıştır. Test sonucuna göre farkındalık puan toplamı ve cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($t=-6,356$, $p<0.05$). Erkeklerin yeme farkındalık düzeyi ($14,419\pm3,746$) kadınlara ($11,895\pm3,767$) nazaran daha yüksektir. Ayrıca katılımcıların yeme disiplini puan toplamı ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Erkekler ($8,895\pm3,181$) kadınlara ($8,170\pm2,828$) nazaran daha disiplinle yeme eğilimine sahiptir. Yeme kontrolü toplam puanı ile cinsiyet değişkeni arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. Eğitim Düzeyine Göre Ölçeklere Yönelik Bağımsız T testi

	Eğitim	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Farkındalık	Önlisans	61	12,245	3,139	-2,010	0,047*
	Lisans	301	13,182	4,090		
Yeme disiplini	Önlisans	61	10,409	2,728	5,684	0,000*
	Lisans	301	8,106	2,916		
Yeme kontrolü	Önlisans	61	9,885	2,799	0,757	0,449
	Lisans	301	9,588	2,794		

***p<0.05**

Araştırmaya katılan öğrencilerin farkındalık, yeme disiplini ve yeme kontrolü toplam puanları ile eğitim düzeyi değişkenini karşılaştırmak amacıyla bağımsız t testi yapılmıştır. Test sonucuna göre farkındalık puan toplamı ve eğitim düzeyi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($t=-2,010$, $p<0.05$). Lisans düzeyi eğitim gören öğrencilerin ($13,182\pm4,090$) önlisans düzeyi öğrencilere ($12,245\pm3,139$) nazaran farkındalıkları daha yüksektir. Ayrıca katılımcıların yeme disiplini puan toplamı ile eğitim düzeyi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Önlisans düzeyi eğitim gören öğrencilerin ($10,409\pm2,728$) önlisans düzeyi öğrencilere ($8,106\pm2,916$) nazaran farkındalıkları daha yüksektir. Yeme kontrolü toplam puanı ile eğitim düzeyi değişkeni arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 5. Gelir Düzeyine Göre Ölçeklere Yönelik Bağımsız T testi

	Gelir	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Farkındalık	5000 ve altı	183	12,284	4,118	-3,667	0,000*
	5001 ve üzeri	179	13,782	3,644		
Yeme disiplini	5000 ve altı	183	8,579	2,943	0,541	0,589
	5001 ve üzeri	179	8,407	3,080		
Yeme kontrolü	5000 ve altı	183	9,781	2,841	0,987	0,324
	5001 ve üzeri	179	9,491	2,744		

***p<0.05**

Araştırmaya katılan öğrencilerin farkındalık, yeme disiplini ve yeme kontrolü toplam puanları ile gelir düzeyi değişkenini karşılaştırmak amacıyla bağımsız t testi yapılmıştır. Test sonucuna göre farkındalık puan toplamı ve gelir düzeyi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($t=-3,667$, $p<0.05$).

5001 ve üzeri gelir düzeyine sahip öğrencilerin (13,782±3,644) 5000 ve altı gelir düzeyine sahip öğrencilere (12,284±4,118) nazaran farkındalıkları daha yüksektir. Yeme disiplini ve yeme kontrolü toplam puanı ile gelir düzeyi değişkeni arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 6. Gelir Elde Etme Şekline Göre Ölçeklere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi

		n	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferroni
Farkındalık	Aile desteği (a)	188	12,617	4,021	3,196	0,042*	c>a
	Burs/Kredi (b)	121	13,173	3,889			
	Çalışıyorum ©	53	14,132	3,710			
Yeme disiplini	Aile desteği (a)	188	8,319	3,008	1,514	0,222	
	Burs/Kredi (b)	121	8,487	2,863			
	Çalışıyorum ©	53	9,132	3,293			
Yeme kontrolü	Aile desteği (a)	188	9,643	2,883	0,126	0,882	
	Burs/Kredi (b)	121	9,5620	2,854			
	Çalışıyorum ©	53	9,7925	2,331			

***p<0.05**

Araştırmaya katılan öğrencilerin farkındalık, yeme disiplini ve yeme kontrolü toplam puanları ile geliri elde etme şekli değişkenini karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Test sonucuna göre farkındalık puan toplamı ve geliri elde etme şekli değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0.05). Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni testi yapılmıştır. Bonferroni sonucuna göre çalışan öğrencilerin farkındalık düzeyleri aile desteğiyle geçinen öğrencilere nazaran daha yüksek tespit edilmiştir. Yeme disiplini ve yeme kontrolü toplam puanları ile geliri elde etme şekli arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 7. Yemek Türüne Göre Ölçeklere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi

		n	$\bar{X}$	SS	F	p
Farkındalık	Ev yapımı	218	13,3716	4,02922	3,196	0,118
	Hazır yemek	71	12,4085	3,43751		
	Fast food	73	12,5890	4,14607		
Yeme disiplini	Ev yapımı	218	8,3670	3,08007	1,514	0,288
	Hazır yemek	71	9,0000	2,88840		
	Fast food	73	8,3836	2,89458		
Yeme kontrolü	Ev yapımı	218	9,5183	2,89320	0,126	0,604
	Hazır yemek	71	9,8028	2,67592		
	Fast food	73	9,8356	2,61414		

Araştırmaya katılan öğrencilerin farkındalık, yeme disiplini ve yeme kontrolü toplam puanları ile geliri tercih ettikleri yemek değişkenini karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Test sonucuna göre farkındalık, yeme disiplini ve yeme kontrolü puan toplamaları ile tercih edilen yemek türü değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 8. Yaşanılan Yere Göre Ölçeklere İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

		n	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferroni
Farkındalık	Aile yanı	79	13,696	3,698	3,042	0,029*	Aile yanı > Tek başına evde
	Öğrenci evi	56	13,482	4,004			
	Yurt	196	12,892	4,029			
	Tek başına evde	31	11,322	3,645			
Yeme disiplini	Aile yanı	79	8,291	3,347	0,717	0,542	
	Öğrenci evi	56	8,589	3,388			
	Yurt	196	8,438	2,823			
	Tek başına evde	31	9,193	2,508			

		n	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferroni
Yeme kontrolü	Aile yanı	79	9,303	2,756	0,745	0,526	
	Öğrenci evi	56	10,017	3,176			
	Yurt	196	9,678	2,682			
	Tek başına evde	31	9,548	2,884			

***p<0.05**

Araştırmaya katılan öğrencilerin farkındalık, yeme disiplini ve yeme kontrolü toplam puanları ile yaşanan yer değişkenini karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Test sonucuna göre farkındalık puan toplamı ve yaşanan yer değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni testi yapılmıştır. Bonferroni sonucuna göre; aile yanında kalan öğrencilerin farkındalık düzeyleri tek başına evde kalan öğrencilere nazaran daha yüksek tespit edilmiştir. Yeme disiplini ve yeme kontrolü toplam puanları ile yaşanan yer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 9. Bilinçli Beslenme Ölçeğine Yönelik Mann Whitney U Testi

		n	Sıra Ortalaması	U	p
Cinsiyet	Kadın	200	197,58	12985,000	0,001*
	Erkek	162	161,65		
Eğitim Durumu	Önlisans	61	140,12	6656,500	0,001*
	Lisans	301	189,89		
Gelir	5000 ve altı	183	192,43	14378,000	0,043*
	5001 ve üstü	179	170,32		

Araştırmaya katılan katılımcıların Bilinçli Beslenme ölçeği toplam puanın cinsiyet, eğitim durumu ve gelir düzeyi değişkenleriyle karşılaştırmak amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmıştır. Test sonucuna göre; cinsiyet ile bilinçli beslenme toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($U = 12985,000$; $p<0.05$). Sıra ortalamaları incelendiğinde kadınların (197,58) bilinçli beslenme düzeyleri erkeklere (161,65) nazaran daha yüksek olduğu görülmektedir. Eğitim durumu incelendiğinde önlisans ve lisans mezunları ile bilinçli beslenme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($U = 6656,500$; $p<0.05$). Sıra ortalamaları incelendiğinde lisans öğrencilerinin (189,89) bilinçli beslenme düzeylerinin önlisans öğrencilerinden (140,12) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, eğitim düzeyi arttıkça bilinçli beslenme farkındalığının da arttığına işaret etmektedir. Gelir düzeyi incelendiğinde 5000 TL ve altı gelire sahip katılımcılar ile 5001 TL ve üzeri gelire sahip katılımcılar arasında bilinçli beslenme puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($U = 14378,000$; $p<0.05$). Sıra ortalamaları, 5000 TL ve altı gelire sahip bireylerin (192,43) bilinçli beslenme düzeylerinin, 5001 TL ve üzeri gelire sahip bireylere (170,32) nazaran daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir.

Tablo 10. Bilinçli Beslenme Ölçeğine Yönelik Kruskal Wallis Testi

		n	Sıra ortalaması	KW	p	Bonferroni
Geliri elde etme şekli	Aile desteği	188	185,60	1,178	0,555	
	Burs/Kredi	121	181,01			
	Çalışıyorum	533	168,01			
Yaşanılan yer	Aile yanı	79	179,44	13,201	0,001*	Aile yanı > Yurt
	Öğrenci evi	56	124,38			
	Yurt	196	172,47			
Yemek türü	Ev yapımı	218	183,02	0,133	0,936	
	Hazır yemek	71	178,07			
	Fast food	73	180,31			

Araştırmaya katılan katılımcıların Bilinçli Beslenme ölçeği toplam puanın geliri elde etme şekli, yaşanılan yer ve tercih ettikleri yemek türünü karşılaştırmak amacıyla Kruskal Wallis Testi yapılmıştır. Test sonucuna göre; yaşanılan yer ile bilinçli beslenme toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Fark yaratan grubu bulmak amacıyla düzeltilmiş Bonferroni testi yapılmıştır. Bonferroni sonucunda; aile yanında yaşayan öğrencilerin bilinçli beslenme düzeyi yurt da yaşayan öğrencilere nazaran

daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yemek türü ve yaşanan yer değişkenleri ile bilinçli beslenme düzeyi karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p<0,05$).

Sonuç ve Tartışma

Yeme farkındalığı, bireyin yemek tüketirken hangi yiyeceği tükettiği, ne miktarlarda yediği ve bu yemeği neden yediğinin farkında olmasıdır. Duygusal yemek yeme ve yeme alışkanlıklarının dışına çıkarak, yalnızca vücudun gönderdiği tokluk/açlık gibi sinyalleri takip ederek beslenme sürecini daha bilinçli hale getirmeyi hedeflemektedir. Bireylerin yeme farkındalığı kazanması; duygusal durumlarda aşırı yemenin azalması, katı diyetlerden uzaklaşılması, yeme sonrası oluşan suçluluk duygusunun azalması ve psikolojik iyi oluşun sağlanması bakımından önemlidir.

Üniversite eğitimi alan öğrenciler; düzensiz öğün saatleri, yüksek düzeyde fast food ve abur cubur tüketimi, sınav ve ödevlere bağlı kaygı, ekonomik nedenlerle düşük maliyetli besinleri tercih etme eğilimi ile akademik stres ve gelecek kaygısı gibi çok boyutlu psikososyal baskılara maruz kalmaktadır. Bu nedenlerle, öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışları geliştirebilmeleri açısından yeme farkındalığı kazanmaları büyük önem taşımaktadır.

Araştırmada geçerliliği test etmek amacıyla Açıklayıcı ve Doğrulamalı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçeğin 4 boyuttan ve 10 ifadeden oluştuğu gözlemlenmiştir. Araştırmada ölçeğin alt boyutları kullanıldığından dolayı her bir boyutun Cronbach Alfa değerleri incelenmiş ve kabul edilebilir güvenilirlikte olduğu tespit edilmiştir. Ölçeklerin Skewness ve Kurtosis değerleri incelenerek farkındalık, yeme disiplini ve yeme kontrolü ölçeklerinin normal dağılım gösterdiği bilinçli beslenme boyutunun ise normal dağılım göstermediği gözlemlenmiştir. Sosyodemografik özellikler ile kıyaslamak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi, Bağımsız T testi, Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi yapılmıştır.

Cinsiyete göre farklılıklar incelendiğinde farkındalık, yeme disiplini bilinçli beslenme boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Bulgular, erkeklerin farkındalık ve yeme disiplini düzeylerinin kadınlara nazaran daha yüksek olduğunu, buna karşılık kadın katılımcıların bilinçli beslenme düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Çakaroğlu vd. (2020) üniversite öğrencilerinin yeme farkındalıklarını araştırmıştır. Araştırmasında bilinçli beslenme boyutunda anlamlı farklılıklar olduğunu ve erkek öğrencilerin daha bilinçli beslenme düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Aslan Kabasakal ve Satılmış (2024) yeme farkındalığı ve cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Üstündağ (2020) yaptığı araştırmada kadınların erkeklere nazaran daha bilinçli tüketim yaptığı sonucuna varmıştır.

Eğitim düzeyine göre farklılıklar incelendiğinde; farkındalık, yeme disiplini ve bilinçli beslenme boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Bulgular incelendiğinde, bilinçli beslenme ve farkındalık boyutlarında lisans düzeyindeki öğrencilerin ortalama puanlarının, önlisans düzeyindeki öğrencilere nazaran istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna karşın, yeme disiplini boyutunda önlisans düzeyindeki katılımcıların ortalama puanlarının lisans düzeyindeki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Lisans düzeyinde eğitim gören öğrencilerin farkındalık yeme ve bilinçli beslenme düzeylerinin yüksek olmasının nedeni daha kapsamlı ve uzun bir eğitim almaları, beslenme ve sağlıklı yaşama yönelik bilgi düzeylerinin yüksek olmasından kaynaklandığı varsayılmaktadır. Önlisans düzeyi öğrencilerin yeme disiplinin daha yüksek bulunması onların genellikle uygulamalı eğitim almalarından dolayı düzenli günlük rutinlerinin olması, kaynak ve zaman yönetiminde daha yapılandırılmış davranışlar sergilemelerinden kaynaklandığı tahmin edilmektedir. Eren (2025) yaptığı çalışmada farkındalık, yeme disiplini, yeme kontrolü ve bilinçli beslenme ile eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

Gelir düzeyine göre farklılıklar incelendiğinde farkındalık ve bilinçli beslenme boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bulgular incelendiğinde 5001 ve üzeri gelire sahip öğrencilerin daha farkındalıkla beslendikleri, 5000 ve altı gelire sahip öğrencilerin ise daha bilinçli beslendikleri görülmektedir. 5000 ve altı gelire sahip öğrencilerin bilinçli beslenme düzeylerinin yüksek çıkmasının nedeni; ekonomik kısıtlılık nedeniyle daha planlı ve kontrollü gıda seçimi yapmaları, bütçeyi doğru kullanmaya yönelik stratejiler geliştirmeleri ve gıda israfını azaltıcı önlemler almalarından kaynaklı olacağı varsayılmaktadır. Öğrencilerin daha sınırlı ekonomik kaynaklarının olması onların beslenme sürecinde daha bilinçli davranmalarına neden olmaktadır. 5001 ve üstü gelire sahip öğrencilerin daha yüksek farkındalık düzeylerinin olması ise; sağlıklı beslenmeye yönelik kaynaklara ya da etkinliklere ulaşmalarının kolay olması, sosyal ve kültürel imkanlarının öğrencilerin farkındalık düzeylerine katkı sağladığından kaynaklandığı tahmin

edilmektedir. Eren (2025) yaptığı çalışmada farkındalık, yeme disiplini, yeme kontrolü ve bilinçli beslenme ile gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

Geliri elde etme biçimlerine göre incelendiğinde farklılık boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bulgular incelendiğinde kazancını çalışarak elde eden öğrencilerin aile desteği alanlara nazaran daha yüksek farkındalığı olduğu görülmektedir. Bu durum kazancını çalışarak elde eden öğrencilerin ekonomik sorumluluk üstlenmeleri ve kendi yaşamları hakkında tek başına karar alma deneyimlerinin olmasından kaynaklandığı tahmin edilmektedir.

Öğrencilerin tercih ettikleri yemek türüne göre incelendiğinde farklılık, yeme disiplini, bilinçli yeme ve yeme kontrolü boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum yemek türü tercihinin tek başına farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme ve yeme kontrolünü etkileyen bir değişken olmadığını göstermektedir.

Öğrencilerin yaşadıkları yere göre incelendiğinde farkındalık ve bilinçli beslenme boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bulgular incelendiğinde; aile yanında yaşayan öğrencilerin tek başına evde yaşayan öğrencilerden daha farkındalıklı olduğu, aile yanında yaşayan öğrencilerin yurtda yaşayan öğrencilerden ise daha bilinçli beslendiği görülmektedir. Bu durum aile ortamının beslenme düzenini etkilediği, ailenin denetim mekanizması olması, ailenin yönlendirme işlevi görmesi ve öğrencilere rol model olmasından kaynaklandığı varsayılmaktadır.

Teorik Çıkarımlar

Üniversite öğrencilerinin yemek yeme davranışları değerlendirilirken yalnızca ne yediklerine değil aynı zamanda neden o yemeği tercih ettiklerini ne kadar yemek yediklerini ve ne kadar bilinçli yemek yedikleri de göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Araştırmada yeme farkındalığının bazı alt boyutlarında öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre farklılık oluşturduğu gözlemlenmiştir. Bu durum yeme farkındalığının bireysel tercihlerden ibaret olmadığını aynı zamanda sosyodemografik özelliklerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Pratik Çıkarımlar

Öğrencilerin sağlıklı ve farkındalıklı beslenme eğilimi kazanabilmeleri adına programlarına konu ile ilgili seçmeli dersler eklenmelidir. Sağlık bakanlığı, yerel yönetimler ve üniversitelerin iş birliğiyle üniversite öğrencilerine yönelik yeme farkındalığı eğitimleri verilmelidir. Öğrencilere yönelik beslenme danışmanlığı ve destek hizmetleri geliştirilmelidir. Yemekhanelerde sağlıklı yiyeceklerin sunulması ve besin içeriklerinin, yiyeceklerin yapım aşamalarının görünür hale getirilmesi gerekmektedir.

Sınırlılıklar ve Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler

Bu araştırma Balıkesir Üniversitesinde öğretim gören bir grup öğrenci ile yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar tüm üniversite öğrencilerini genellemektedir. Ayrıca çalışma belirli bir zaman aralığını kapsamaktadır. Bu durum yapılan araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

Gelecekte yapılacak olan çalışmalara tavsiye olarak; farklı üniversitelerde ve daha geniş gruplarla çalışılması önerilmektedir. Ayrıca stres, fiziksel aktivite ve uyku düzeni gibi değişkenlerin de araştırmaya dahil edilmesi önerilmektedir.

Etik Beyan: Bu çalışmada kullanılan ölçek için Balıkesir Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 28.03.2025 tarihli ve 2025/03-5 nolu toplantısında E-19928322-050.04-507687sıra sayılı kararı ile izin alınmıştır. Aksi bir durumun tespiti halinde Journal of Gastronomy Hospitality and Travel (JOGHAT) Dergisinin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk çalışmanın yazar (lar) ına aittir.

Yazar Katkı Beyanı: 1. Yazarın katkı oranı %50 2. Yazarın katkı oranı ise %50'dir.

Çıkar Beyanı: Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

Kaynakça

- Alkan, S. A., Özdelikara, A. ve Boğa, N. M. (2016). Hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumunun belirlenmesi. *Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 13(3), 250-257.
- Alvarenga, M. dos S., Scagliusi, F. B. and Philippi, S. T. (2010). Development and validity of the disordered eating attitude scale (Deas). *Perceptual and Motor Skills*, 110(2): 379-395.

- Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A. J., Martinez-Jimenez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C. and Vaquero-Abellan, M. (2019). Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(21): 4177.
- Aslan Kabasakal, S. ve Satılmış, S. E. (2024). Serbest zaman egzersiz düzeyi yeme bağımlılığı ve yeme farkındalığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 523-529.
- Bengisu, Ç. (2024). *Diyabetli bireylerde hipoglisemi korkusu ile fiziksel aktivite düzeyi ve yeme tutumu arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Cooper, Z. and Fairburn, C. G. (2001). A new cognitive behavioural approach to the treatment of obesity. *Behaviour research and therapy*, 39(5), 499-511.
- Çakaroğlu, 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.
- Çakaroğlu, D., Ömür, E. H., ve Arslan, C. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Yeme Farkındalığı ve Sosyal Görünüş Kaygısının Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-12.
- Çakaroğlu, D., Ömür, E. H., ve Arslan, C. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-12.
- Demirezen, M., Büyükokudan, Ş., Coşkun, A. R., Büyükokudan, U. ve Şenol, Y. (2023). Vardiyalı çalışmanın yeme farkındalığı üzerine etkisi: Kesitsel bir çalışma. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 32(2), 139-145.
- Dilsiz, B. (2010). Türkiye’de Gastronomi ve Turizm (İstanbul Örneği), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- EKER, G. Ö. (2018). Farklı görme biçimiyle modern dünya ritüeli olarak yemek kültürü: sınanma/erginlenme ve intikam alma gizli işlevleri. *Milli Folklor*, 30(120), 170.
- Eren, A.G. (2025). *İstanbul’da özel bir tıp merkezinin beslenme ve diyet polikliniğine başvuran 19-45 yaş arası bireylerde yeme farkındalığı ve beden kütle indeksi ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi.
- Erkayırın, B.Y. (2023). *Türk turistlerin otel seçimini etkileyen çekici faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Framson, C., Kristal, A.R., Schenk, J.M., Littman, A.J., Zeliadt, S. and Benitez, D. (2009). Development and validation of the Mindful Eating Questionnaire. *Journal of American Dietetic Association*, 109(8):1439-1444.
- George, D. and Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Gürel, G. (2020). *Lise öğrencilerinde yeme tutumu üzerinde beden algısı, kontrol odağı ve ebeveyn tutumunun etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. and Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson Education Limited.
- Hamurcu, P. Ve Taş, D. (2022). Sağlık çalışanlarında yeme farkındalığı düzeyinin belirlenmesi: Zeynep Kamil kadın ve çocuk hastalıkları eğitim araştırma hastanesi örneği. *Medical Journal of Western Black Sea*, 6(1), 96-105.
- Hatipoğlu, A. (2014). Osmanlı Saray Mutfağı’nın Gastronomi Turizmi Çerçevesinde İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi.
- Karasar, N. (1991). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş, Y. F. Ve Müftüoğlu, S. (2020). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin yeme farkındalığı durumlarının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 3(1), 24-33.
- Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ., ve Dönmez, A. (2016). Yeme farkındalığı ölçeği’ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 125-134.

- Kuseyri, G. ve Kızıltan, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı ve sezgisel yeme davranışının beslenme durumu üzerine etkisi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(3), 202-219.
- Leech, N.L., Barrett, K.C. and Morgan, G.A (2005) *SPSS for Intermediate Statistics: Use and Interpretation*, 2nd Edition, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Özdamar, K. (1999). *Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi 1*. Kaan Kitabevi, Eskişehir
- Román, N., and Urbán, R. (2019). Mindful awareness or self-regulation in eating: an investigation into the underlying dimensions of mindful eating. *Mindfulness*, 10(10), 2110-2120.
- Santich, B. (2004). The study of gastronomy and its relevance to hospitality education and industry. *International Journal of Hospitality Management*, 23(1), 15–24.
- Shao, A. T. (2002). *Marketing research: An aid to decision making*. United States: South-Western/Thomson Learning.
- Ünalın, D., Öztıp, D. B., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B., & Güneş, D. (2009). Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 16(2), 75-82.
- Üstündağ, E.G. (2020). *Spor salonunda spor yapan bireylerde yeme farkındalığı ile ortoreksiya nervoza belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.