



Sezgisel Yeme Davranışının Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi (Investigation of Intuitive Eating Behavior According to Demographic Characteristics)

Ayça Sena ÖNALAN^a , * Neslihan SERÇEOĞLU^b , Zuhâl OKCU^b 

^a Atatürk University Institute of Social Sciences, Department of Tourism and Hotel Management, Erzurum/Türkiye

^b Atatürk University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Erzurum/Türkiye

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 14.12.2022

Kabul Tarihi: 12.03.2023

Anahtar Kelimeler

Sezgisel yeme

Beslenme

Sağlıklı yaşam

Demografik özellikler

Öz

Yaşamın vazgeçilmez bir parçası olan beslenme doğumdan başlayıp ölüncüye kadar devam eden bir ihtiyaçtır. Birçok faktörün de etki ettiği beslenmede insanların duygusal durumları önemli bir yer tutmaktadır. Son zamanlarda duygu haline göre besin tüketimindeki bu değişimlerin fark edilmesi ve bunlarla başa çıkılabilmesi için yeme davranışları üzerinde durulmaktadır. Sezgisel yemekte insanların kendi ihtiyaçlarını öğrenip duygusal açlık yerine fiziksel açlığa odaklanması hedeflenmektedir. Sezgisel yeme; yeme alışkanlıklarının zihinsel, bedensel ve ruhsal iyi olmayı nasıl etkileyebileceği konusunda farkındalık kazanmada geniş bir çerçeve sunan, kronikleşmiş diyet döngülerini kırıp diyetsiz yaşam tarzına yönlendiren, açlık tokluk gibi içgüdüsel tepkileri odağına alan bir yaklaşımdır. Bu araştırma gastronomi ve mutfak sanatları bölümü öğrencilerinin sezgisel yeme davranışlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. İlk öğrencilerin demografik özelliklerini ikincisi ise öğrencilerin sezgisel yeme davranışını ölçmek için yapılan anketlere parametrik olmayan testler uygulanmıştır. Sonuçta cinsiyetlerine göre sezgisel yeme davranışları incelendiğinde; erkeklerin fiziksel nedenlerle kadınların ise duygusal nedenlerle yemek yedikleri, sınıflarına göre birinci sınıfların daha bilinçli olduğu, süreye göre bakıldığında ise yemeğe bir saatten fazla zaman ayıranların daha bilinçli olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak sağlıklı bir yaşam için sezgisel yemenin faydaları üzerine daha fazla araştırma yapılmalı ve farklı örneklerle araştırmalar artırılmalıdır.

Keywords

Intuitive eating

Nutrition

Healthy lifestyle

Demographic characteristics

Abstract

Nutrition, which is an indispensable part of life, is a need that starts from birth and continues until death. Emotional states of people have an important place in nutrition, which is also influenced by many factors. Recently, eating behaviors have been emphasized in order to recognize and cope with these changes in food consumption according to mood. In intuitive eating, it is aimed that people learn about their own needs and focus on physical hunger instead of emotional hunger. intuitive eating; It is an approach that focuses on instinctive reactions such as hunger and satiety, which provides a broad framework for raising awareness of how our eating habits can affect our mental, physical and spiritual well-being, breaks chronic diet cycles and directs them to a non-diet lifestyle. This research was conducted to examine the intuitive eating behaviors of the students of the gastronomy and culinary arts department. Non-parametric tests were applied to the questionnaires, the first of which was to measure the demographic characteristics of the students and the second to measure the intuitive eating behavior of the students. As a result, when the intuitive eating behaviors are examined according to their gender; It was observed that men ate for physical reasons while women ate for emotional reasons, first-class students were more conscious compared to their classes, and those who spent more than one hour on a meal were more conscious when looking at the time. As a result, more research should be done on the benefits of intuitive eating for a healthy life and it would be beneficial to increase examples with different scale samples.

Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

* Sorumlu Yazar

E-posta: nserceoglu@atauni.edu.tr (N. Serçeoğlu)

DOI: 10.21325/jotags.2023.1190

GİRİŞ

Canlılar, yaratılışları gereği yaşamsal fonksiyonlarını yerine getirebilmeleri ve hayatlarına devam edebilmeleri için belirli ihtiyaçlarını karşılamak zorundadırlar. Yaşamsal ihtiyaçlar olarak nitelendirilen bu eylemlerin başında elbette fizyolojik gereksinimler olan nefes alma, yeme-içme, uyku, sağlıklı bir metabolizma gelmektedir (Maslow, 1981). Yaşamın sürdürülebilmesi için temel şartlardan olan yeme davranışı, sadece basit bir şekilde nefes alma halinin devamı için değil, aynı zamanda bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal anlamda sağlıklı bir hayatında ana belirleyicilerindendir (WHO, 2017). Çoğu insanın hayatını tehdit eden, yaşam standartlarını düşüren ve yüksek risk taşıyan kronik rahatsızlıklar (koroner kalp hastalığı, diyabet, hipertansiyon, kanser türleri vb.) beslenme kaynaklı ortaya çıkabilmektedir (Ardies, 2014). Nitekim beslenmede amaç, yalnızca açlığın giderilmesi değil, aynı zamanda yaşamın sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi için kişilerin fizyolojik durum, yaş, cinsiyet, hastalıklara karşı risk durumu vb. faktörlere göre doğru yeme davranışı sergilemesidir (Derinalp Çanakçı, 2021: s.177).

Beslenme eylemi gerçekleştirilirken farklı yeme davranışları ortaya çıkabilmektedir. Bireylerin yeme davranışları birçok faktörden etkilenebilmektedir (Taş & Karaban, 2020). Bilişsel, psikolojik ve özellikle duygusal değişkenler kişilerin yeme durumlarını etkilemektedir (Özkan & Bilici, 2018: s.2). Bireyler, yemek seçimi, yemek miktarı ve yeme sıklığını çoğu zaman fizyolojik ihtiyaçları ile ilişkili değil, içinde buldukları duygusal duruma göre ayarlayabilmektedirler. Yeme davranışını etkileyen duygu durumları yaygın olarak, kaygı, öfke, stres, üzüntü, sevinç, depresyon vb. şeklinde açıklanmaktadır (Canetti, Bachar & Berry 2002). Yapılan araştırmalar arasında bazı araştırmacılar (Robbins & Fray,1980) gerilim korku gibi yoğun duygu anında kişilerin daha fazla besin tükettiği, depresif, üzüntü gibi durumlarda ise daha az besin tükettikleri sonucuna ulaşırken, bazı araştırmacılar da kişilerin öfke durumunda daha fazla besin tüketip, üzüntü ve stres durumunda daha az besin tükettikleri gibi sonuçlara ulaşmaktadır (Macht, 1999). Bahsedilen bu ve benzeri çalışmalar duygu durumunun yeme davranışını etkilediğinin bir kanıtı olup, insanlar için hayati öneme sahip beslenme eyleminin dengeli, yeterli ve kontrollü yapılmasının bir zorunluluk haline geldiğini de göstermektedir.

Bireylerin, duygusal uyarıcılardan etkilenip kontrolsüz yeme davranışı sergilemeleri noktasında açlık duygusunun fizyolojik bir güdüyle gelip gelmediğini belirlemeleri gerekmektedir (İnalkaç & Arslantaş, 2018: s.73). Bu farkındalık, sezgisel yeme davranışı olarak ifade edilmektedir. Yeme davranışı üzerinde potansiyel bir koruyucu (Bennett & Latner, 2022) olarak da ele alınan sezgisel yeme; bireyin kendi vücudunu tanıyarak açlık ve tokluk sinyalleri ile yeme ihtiyacını giderirken aynı zamanda duygu hassasiyetini azaltması durumudur (Taş & Karaban, 2020, s.128). Sezgisel yeme davranışı; besin seçimi, miktarı ve sıklığı konusunda kontrol sağlayarak insanların temel yaşam fonksiyonlarında büyük etkisi olan dengeli ve sağlıklı beslenme kriterlerini yerine getirmelerine yardımcı olmaktadır (Jackson, Sano, Parker, Cox & Lanigan, 2022; Schaefer & Magnuson 2014). Ayrıca sezgisel yeme davranışı, kardiyovasküler hastalık, diyabet, tansiyon, obezite gibi yaşamı tehdit eden riskli durumları önleme konusunda etkili bir yöntem olma özelliği de taşımaktadır. Sezgisel yeme ile sağlık arasında olumlu ilişkiler de daha önce yapılan çalışmalar ile desteklenmektedir (Hawsk, Madanat, Hawks & Harris, 2005; Van Dyke & Drinkwater, 2014; Bacon vd., 2002).

Bu çalışmanın amacı, yeme davranışını etkileyen duygusal durumlara karşı kilit bir yöntem olma özelliği taşıyan sezgisel yeme modelini incelemek ve demografik özelliklerin bu davranış modeli üzerindeki etkilerini saptamaktır. Ulusal ve uluslararası literatürde sezgisel yeme durumuna ilişkin çalışmalar yapılmıştır. Ancak sonuçlar, kişilerin

özelliğlerine ve demografik koşullarına göre farklılıklar gösterebilmektedir (Canetti vd., 2002). Bu doğrultuda öncelikle konuya ilişkin literatür incelenmiş, elde edilen bilgiler sunulmuştur. Ardından anket yoluyla katılımcılardan elde edilen verilerin analizleri yapılarak bulgular değerlendirilmiş ve çalışma kapsamında sunulmuştur. Saptanan bulgulara ilişkin sonuçlar ise çalışmanın son kısmında aktarılmıştır.

Sezgisel Yeme Kavramı

Sezgisel yeme olgusunun bir terim olarak kullanılması 1995 yılına dayanmaktadır (Tribole & Resch, 2012). Bilimsel açıdan ise ilk kez, kilo verme üzerine Gast ve Hawks (1998) tarafından yapılan araştırmada yeni bir kilo verme paradigması olarak ele alınmıştır. Obezite ve kontrolsüz kilo alımları için geliştirilen müdahale programlarının (tıbbi, kısıtlama vb.) yetersiz kaldığı dönemlerde yeni bir teori olarak “sezgisel yeme davranışı” oldukça dikkat çekmiştir (Gast & Hawks, 1998). Bu sayede çalışmalara konu olan sezgisel yeme davranışının, kilo verme, sağlık, psikolojik, gastronomik vb. açılardan değerlendirilip potansiyel faydalarının da araştırılmasının yolu açılmıştır.

Sezgisel yeme fizyolojik açlık ve tokluk ipuçlarıyla bağlantı kurularak ve bu ipuçlarına yanıt olarak insanların yemek yemesi şeklinde tanımlandığından uygulanabilir bir yeme tarzı olarak da klinik araştırmalar tarafından lanse edilmiştir. Bu açıdan halk sağlığı için de dikkat çekici bir olgu olmaktadır (Tylka, 2006).

Sezgisel yeme davranışının, alışılmış kısıtlayıcı geleneksel diyetlere kıyasla psikososyal sağlık açısından faydalı olduğu düşünölmekte ve etkili, sürdürülebilir bir yaklaşımdır olduğu ileri sürölmektedir (Gödde, Yuan, Kakinami & Cohen, 2022). Nitekim sezgisel yeme davranışı sergileyen bireyler, yeme konusunda kısıtlama hissetmeyip, suçluluk duygusuna da sahip olmazlar bu durum psikolojik sağlığı da olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca açlık duygusuna göre yeme davranışı sergilemek, belirli bir düzeni de beraberinde getireceğinden davranışsal iyi olma eğilimi de artırmaktadır. Bu ve benzeri öncüller sezgisel yeme olgusunun kısıtlayıcı diyetlere karşı bir alternatif olma yaklaşımı ortaya çıkarmıştır (Bruce & Ricciardelli, 2016; Gast & Hawks, 2000; Tribole & Resch, 1995).

Sezgisel yeme genel itibarıyla aynı ifadelerle tanımlanmakta olup, yalnızca fizyolojik olarak açlık hissine karşı yemek yemeyi teşvik eden adaptif bir yeme şeklidir (Tylka, 2006). Daha ayrıntılı bir tanıma göre sezgisel yeme, duygusal uyarıcıların görmezden gelinerek fiziksel nedenlere bağlı, iç güdüsel açlık ve tokluk sezgilerine güvenerek yemek yeme durumu olup, açlık halinde istenilen yiyeceğın tercih edilmesine olanak tanıyan, bireylerin fizyolojik yapılarına uygun besleyici gıdalar ile desteklenebilen, diyete gerek duyulmayan uyarlanabilir bir davranış modelidir (Tribole & Resch 2020). Ayrıca, zihin, beden ve yiyecek arasındaki uyuma vurgu yapılıp dinamik bir süreç (Baş vd., 2017) şeklinde nitelendirilen sezgisel yeme davranışı, besin alımı sırasında duygusal hassasiyetleri azaltabilme içgüdüğü ve yeteneğı olarak da ifade edilmektedir.

Sezgisel Yeme Yaklaşımları ve İlkeleri

Beslenme yaşamın devamı için bireylerin sürdürmesi gereken bir eylem olmasının yanında insan hayatını hemen her alanda etkileyebilme özelliğine de sahip bir davranıştır. Beslenmenin şekli, miktarı, sıklığı gibi değişkenler, sağlık başta olmak üzere farklı; sosyal, çevresel, fiziki, psikolojik durumlardan etkilenmektedir. İnsanlar bu denli ciddi bir role sahip yeme davranışını farklı motivasyonlar ile gerçekleştirilebilmektedirler. Gast ve Hawks (1998), yeni bir paradigma olarak sezgisel yemeyi ele aldığı çalışmasında yeme davranışını üç ana nedene bağlamaktadır. Bunlardan ilki, fizyolojik ihtiyaç; ikincisi, çevresel ve sosyal uyarıcılar; üçüncüsü ise, duygusal nedenler (stres, kaygı, öfke vb.) olarak sıralanmaktadır.

Sezgisel yeme modeli, yeme davranışının zararlı bir hal almasını önlemek ve aksine insan kimyasına olumlu sonuçlar bırakmasını sağlamak adına, bu nedenlerin ilkinde odaklanmayı önermektedir (Gast & Hawks, 1998). Bu şekilde, duygusal uyarıcıları dikkate alarak aslında aç olunmadığı halde yemeğe yönelmenin ya da can sıkıntısından öylesine birşeyler yeme eyleminde bulunmanın önüne geçilebilir. Ancak bunu yapmak birçok insan için zor olabilmektedir. Zira sezgisel yeme davranışında bir kontrol söz konusudur. İnsanlar yeme zamanı ve şekli konusunda çoğu zaman kontrol sahibi olamayabilirler. Örneğin, kalabalık aile kültürüne göre yemekler herkes için aynı hazırlanır ve zamanı bireysel ayarlanmaz. Ya da iş hayatında belli saatlerde verilen molalar, insanların ne yiyeceğini düşünme olanağı tanımadan hızlıca geçirilmesi gereken zaman dilimi şeklindedir. Bu ve benzeri durumlar sezgisel yeme davranışının önünde engel olarak gösterilebilir.

Sezgisel olarak yemek yeme davranışında bulunan insanlar, zevk aldıkları yiyecekleri seçerken, yeme saatlerini ve yiyecek miktarlarını da kendileri belirler. Açlık ipuçlarına göre hareket eden insanlar, tokluk ipuçlarını da rahatlıkla algılayıp fazla yemekten kaçınırlar. Böylece vücutlarının doğru bir şekilde çalışmasını sağlayarak, iç organlarının da tahribatını engellemiş olup, yaşam fonksiyonlarının sürdürülebilirliğini sağlamaktadırlar (Tylka, 2006). Sezgisel yeme esnek ve uyarlanabilir yeme davranışı olma özelliğine sahiptir. Bireyler herhangi bir öğünde fazla yedikleri takdirde bir sonraki öğünde daha az açlık hissettiklerinden yemek miktarlarını azaltabilirler.

Sezgisel yiyciler yemekleri iyi ya da kötü olarak sınıflandırmayıp bunun yerine çoğunlukla sağlık, enerji, dayanıklılık, performans gibi kriterlere göre seçmektedirler (Tribole & Resch 2012). Sezgisel yeme davranışını ayrıca duyguları algılayabilme ve işleme konusunda bireysel yetenekler ile de ilişkilendirilmektedir. Kişinin açlık ve tokluk belirtilerini tanıyabilmesi buna göre de yemek yeme davranışını düzenlemesi diğer bir ifadeyle bedensel sinyalleri (interoseptif duyarlılık) algılama yeteneğine sahip olması gerekmektedir (Herbert, Blechert, Hautzinger, Matthias & Herbert, 2013).

Sezgisel yeme paradigmasının tanımı yapılırken, bireyin arzu ettiği herşeye odaklanması, vücudun neye ihtiyacı olduğunu algılaması, duygusal, sosyal, çevresel sinyallere göre beslenmeden kaçınılması, beden ölçüleri, tokluk seviyeleri gibi ölçütlerin kullanıldığı dikkat çekmektedir (Baş vd., 2017). Kullanılan bu terimler sezgisel yeme modelinin ortaya çıkışıyla varolan temel ilkeler çerçevesinde gelişmiştir.

Sezgisel Yeme ilkeleri

Sezgisel yeme davranışının gelişimine büyük katkı sağlayan Tribole ve Resch (1995), sezgisel yeme modelini 10 ana maddeye dayandırarak açıklamıştır (Tribole & Resch 2012). Bu maddeler sırasıyla şöyledir;

- Diyet temelli beslenmeyi reddetmek
- Açlık hissini anlamak ve güvenmek
- Yiyecekler ile güzel bağ kurmak (barışık olmak)
- Yemek seçiminde kuralcı olmamak
- Vücuda saygı duymak
- Egzersiz yapmak ve farkı hissetmek
- Besinleri kullanarak duyguları bastırmamak
- Tokluğu hissetmek
- Tatmin olma hissini keşfetmek

- Hoşgörülı beslenerek sağlığı ön plana almak

Bu ilkeler ile amaç; bireylerin kendilerini tanıyarak açlık ve tokluk ipuçlarına göre doğru ve dengeli beslenmelerini sağlayacak sezgisel yeme davranışlarını ortaya çıkarmaktır.

Beslenmenin önemi yeme davranışlarında önemli bir gelişme olan sezgisel yeme davranışına ilişkin çalışmaların gittikçe artmasına sebep olmuştur. Bunlardan biri, Tylka tarafından 2006 yılında, Tribole ve Resch' in (1995) sezgisel yeme ilkelerine dayanarak geliştirilen “Sezgisel Yeme Ölçeği” olmuştur. Bu ölçek, ilkeleri 3 alt boyutta kümelemiştir; 1- koşulsuz yeme izni, 2- duygusal sebepler ile değil fizyolojik sebepler ile yemek yeme, 3- açlık ve doyma sinyallerini algılama ve güvenme şeklindedir (Tylka, 2006). Daha sonra Tylka ve Van Diest (2013), tarafından yapılan çalışma ile Sezgisel Yeme Ölçeği revize edilmiş ve 3 alt boyuta 1 boyut daha eklenerek Sezgisel Yeme Ölçeği-2 geliştirilerek, 4 alt boyuta dayandırılmıştır. Bunlar řu şekilde maddelenebilir;

- Açlık hissi duyulduğunda istenilen yiyeceğin (tıbbi kısıtlamalar hariç) seçilmesi için koşulsuz yeme izni,
- Duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenler ile yeme davranışı sergilemek,
- Açlık ve tokluk sezgilerine (ipuçlarına) güvenmek,
- Sağlığa ve vücut-besin uyumuna dikkat ederek beslenmektir.

Sezgisel yeme davranışının temel ilkelerine dayanarak geliştirilmiş bu çalışmaların ilki ise 2004 yılında Hawks ve ark. tarafından yürütülmüştür (Hawks, Merrill & Madanat, 2004). Bu ölçeğin alt boyutları ise; “1-İçsel yeme, 2- dışsal yeme, 3- Diyet önleme, 4- Öz bakım” şeklinde olup, Tylka (2006) tarafından geliştirilen ölçekden farklı faktör yapısına ve alt boyutlara sahiptir.

Bunların yanı sıra Baş vd. (2017) tarafından yürütölen çalışma kapsamında Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (Tylka & Van Diest 2013), Türk diline uyarlanarak, Türk nüfusu, dinamikleri arasında geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiştir. Çalışmanın sonucunda orijinal çalışmada bulunan 4 alt boyuta karşılık gelen 4 faktör ortaya çıkmıştır. Bunlar; 1-Duygusal nedenlerden ziyade fiziksel nedenlerle yemek yeme 2- Koşulsuz yemek yeme izni, 3- Açlık ve tokluk ipuçlarına güvenme, 4- Yemek ve vücut uyumuna bağlı olma (Baş vd., 2017).

Sezgisel yeme davranışının temel ilkeleri göz önünde bulundurularak, insanların bu yöndeki özelliklerini, tercihlerini belirlemeye yönelik geliştirilmiş ve literatürde rastlanan ölçek çalışmaları yukarda sunulmuş olup, konuyu farklı değişkenlere göre ele alan araştırmalara da yer verilmiştir.

Konuya ilişkin çalışmalar;

Meta-analitik bir inceleme sonucu sezgisel yemenin uyarlanabilir bir takım yapıyla ilişkisine dair sonuçlar ortaya konmuştur. Araştırmaya göre sezgisel yeme davranışı, beden imaj bozuklukları, yeme patolojisi ve sayısız psikolojik sıkıntı ile ters orantılı olup, pozitif psikoloji ile ise doğru orantılı ilişkisi tespit edilmiştir (Linardon, Tylka & Fuller-Tyszkiewicz., 2021). Aynı çalışmaya göre kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde sezgisel yeme davranışı sergiledikleri sonucuna da ulaşılmıştır.

Diğer yandan Kanada' da Gödde vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada ilk kez yetişkinlerde sezgisel yeme ve psikososyal sağlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Sezgisel yeme davranışı sergileyen kişilerin psikosağlık açısından diğer kişilere göre daha iyi oldukları yönünde bulgular elde edilmiştir.

Sezgisel yeme ve diyet arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik ABD’ de yapılan bir çalışma, sezgisel yemenin alt boyutları olan duygusal nedenler ile değil fiziksel nedenlerle yemek yeme ve vücut-gıda uyumunun diyet kalitesini artırdığı yönünde saptamalar sunmaktadır. Ayrıca sezgisel yemenin cinsiyete ve gıda güvenliğine göre farklılık gösterdiği de elde edilen başka bir sonuçtur (Jackson vd., 2022).

Linardon (2022), tarafından yapılan çalışmada, sezgisel yeme ve pozitif vücut imajının üç bileşeni arasındaki ilişki test edilmiştir. Sezgisel yemenin vücudun işlevselliğini ve sezgisel olarak canlılığını artırdığını ileri sürmektedir. Ayrıca sezgisel yeme davranışının vücut imajına olumlu katkılar sağladığı da ortaya konulmuştur.

Sezgisel yeme ve esnek diyetin aynı noktada olup olmadığını araştıran Tylka vd. (2015), tarafından yürütölen çalışmada esnek diyet kontrolü ile sezgisel yeme davranışının farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sezgisel yemenin içsel açlık ve tokluk sinyallerine dayanan yeme davranışı iken esnek kontrollü diyet, dış etkenlere (porsiyon küçöltme, kilo) bağlıdır. Ancak alışma kapsamında her iki stratejinin de sağlık ve refahlık ile olumlu ilişki de olduğu vurgulanmaktadır.

Van Dyke ve Drinkwater ise 2014 yılında sezgisel yeme ve sağlık göstergeleri arasındaki ilişkiyi literatüre dayanan verilerle incelemiştir. Konuya ilişkin 26 makalenin incelendiği çalışma, 17 makalenin sezgisel yeme ve sağlık göstergeleri arasındaki ilişkiye dair kanıtlar, 9 makalenin ise aşırı kilolu katılımcılarla yapılan klinik araştırma bulgularına ilişkin kanıtlar sağladığı ileri sürölmektedir. İncelenen bu makalelere göre sonuçlar, sezgisel yeme davranışının vücut kitle indeksi ile negatif ilişkili, çeşitli psikolojik sağlık göstergeleri ile pozitif ilişkili olduğu yönündedir. Ayrıca sezgisel yeme davranışının önemli kilo kaybına yol açmadığı, uzun vadede kilonun korunmasını sağladığı da gözlenmiştir. Ancak diğer fiziki sağlık göstergelerinde bir iyileşme olup olmadığı kesinleşmemiştir.

Araştırma kapsamında geliştirilen hipotezler aşağıda yer almaktadır.

H1: Cinsiyet ile sezgisel yeme davranışı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H1a: Cinsiyet ile duygusal nedenler yerine fiziksel nedenler için yeme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H1b: Cinsiyet ile koşulsuz yeme izni alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H1c: Cinsiyet ile açlık ve tokluk işaretlerine güvenme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H1d: Cinsiyet ile vücut-besin seçimi uyumu alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H2: Kaçınıcı sınıfta oldukları ile sezgisel yeme davranışı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H2a: Kaçınıcı sınıfta oldukları ile duygusal nedenler yerine fiziksel nedenler için yeme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H2b: Kaçınıcı sınıfta oldukları ile koşulsuz yeme izni alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H2c: Kaçınıcı sınıfta oldukları ile açlık ve tokluk işaretlerine güvenme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H2d: Kaçınıcı sınıfta oldukları ile vücut-besin seçimi uyumu alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H3: Yemekte geçirilen süre ile sezgisel yeme davranışı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H3a: Yemekte geçirilen süre ile duygusal nedenler yerine fiziksel nedenler için yeme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H3b: Yemekte geçirilen süre ile koşulsuz yeme izni alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H3c: Yemekte geçirilen süre ile açlık ve tokluk işaretlerine güvenme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H3d: Yemekte geçirilen süre ile vücut-besin seçimi uyumu alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Yöntem

Bu araştırma, gastronomi ve mutfak sanatları bölümü öğrencilerinin sezgisel yeme davranışlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Günümüzde gerçekleşen beslenme davranışlarının değişmesi beslenmede alternatif müdahalelerin yaratılmasına sebep olmuştur. Bu alternatiflerden biri olarak değerlendirilen sezgisel yeme davranışının birer şef adayı olacak gastronomi ve mutfak sanatları bölümü öğrencileri bazında değerlendirilmesi araştırmayı özgün kılmaktadır.

Araştırmanın evreni Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümü öğrencileri olarak belirlenmiş, örneklem olarak ise Atatürk niversitesi seçilmiştir. Evrenin ilgilenilen özellikler bakımından homojen olması sebebiyle tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir.

Araştırmanın %95 güven aralığında 0,05 önem düzeyinde toplamda 384 kişiye yapılması uygun görülmüştür (Altunışık vd., 2012: s.137). Bu hususta anket doldurulurken oluşabilecek bir takım cevaplama hataları göz önünde bulundurularak tüm öğrencilere anketler çevrimiçi ortamda yaptırılmıştır. 2022-2023 yılı güz dönemi bölüm öğrenci sayıları dikkate alınmıştır. Bu sayılar Tablo 1.'de yer almaktadır. 15 Ekim-15 Kasım 2022 tarihleri arasında yapılan anket çalışması sonucu 271 anket verisi elde edilmiştir. Ancak bazı anketlerin hatalı doldurulması nedeniyle toplamda 264 anket verisi değerlendirmeye alınmıştır.

Tablo 1. 2022-2023 Dönemi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğrenci Sayıları

	Toplam Öğrenci Sayısı
1.Sınıf Örgün	83
1.Sınıf İ.Ö.	69
2.Sınıf Örgün	70
2.Sınıf İ.Ö.	67
3.Sınıf Örgün	64
3.Sınıf İ.Ö.	57
4.Sınıf Örgün	64
4.Sınıf İ.Ö.	66

Araştırmanın amacının gerçekleştirilebilmesi için çevrimiçi ortamda anket hazırlanmış ve öğrenci danışmanları aracılığıyla öğrencilerin doldurmaları sağlanmıştır. Çalışmada nicel bir araştırma deseni tercih edilmiştir. Anket formu ilgili literatür incelendikten sonra Baş vd. (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan, geçerliliği ve güvenilirliği test edilen Sezgisel Yeme Ölçeği 2'den alınmıştır. İki bölümden oluşan anketin ilk bölümü öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik cinsiyet, kaçınıcı sınıfta oldukları, yemekte geçirdikleri süre gibi değerkenleri içeren sorulardan oluşmaktadır. İkinci bölüm ise öğrencilerin sezgisel yeme davranışlarını ölçebilmek amacıyla sezgisel yeme ölçeği 2'den alınan 23 ifadeden oluşmaktadır. Anket ifadeleri 5'li likert ölçeği ile (0:Fikrim yok, 1:Kesinlikle

Katılmıyorum, 2:Katılmıyorum, 3:Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, 4:Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum) ölçülmüştür.

Çevrimiçi ortamda hazırlanan anketin linki öğrenci danışmanları tarafından öğrencilerle paylaşılmış, bunun için danışmanlık dersinin saati tercih edilmiştir. Öğrenciler arasında kimsenin herhangi bir anlama problemi yaşamadığı veya dil gücünü çekmediği görülmüştür.

Veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için en önemli tanımlayıcı istatistik ölçüleri olan çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınmıştır (Kalaycı, 2014, s. 6-7). Basıklık ve çarpıklık değerlerinin + 2,0 ve - 2,0 arasında olması durumunda verilerin normal dağıldığı söylenmektedir (George ve Mallery, 2010). Çalışmanın veri setine ilişkin skewness değeri -1,103 ve kurtosis değeri 3,149 olduğu görülmüştür. Bu durumda veriler normal dağılım göstermemektedir. Bu nedenle araştırmanın verilerini analiz etmek için parametrik olmayan testler uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeğin güvenilirliğini test etmek için ise Cronbach's Alpha değeri hesaplanmış ve ,815 olduğu saptanmıştır. Bu durumda ölçeğin oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

Çalışmanın yapılabilmesi için Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünden Etik Kurul uygunluk onay belgesi alınmıştır. Dolayısıyla araştırmanın tüm hazırlanma süreçlerinde araştırma ve yayın etik kurallara riayet edildiğini yazarlar beyan etmektedir.

Bulgular

Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik dağılımları belirlenmiş, cinsiyetleri, kaçınıcı sınıfta oldukları ve yemekte geçirdikleri süreler hakkında bilgi edinilmiştir. Elde edilen verilerin frekans analizleri yapılmış buna göre öğrencilerin 174'ünün kadın, 90'ının erkek öğrenci olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin 86'sı 1.sınıf, 69'u 2.sınıf, 46'sı üçüncü sınıf ve 63'ü 4.sınıftadır. Öğrencilerin yemekte geçirdikleri süreler göz önünde bulundurulduğunda ise 185 kişi yemeğe 30 dakikadan az zaman ayırmakta, 68 kişi yaklaşık 1 saat, 11 kişi de 1 saatten fazla yemekte zaman geçirmektedirler.

Tablo 2. Ölçeğe İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Mean	Std.Deviation	Skewness	Kurtosis
Faktör 1: Duygusal Nedenler Yerine Fiziksel Nedenler İçin Yeme	264	3,04	0,52	-,786	3,883
Faktör 2: Koşulsuz Yeme İzni	264	3,30	0,57	-,881	2,803
Faktör 3: Açlık ve Tokluk İşaretlerine Güvenme	264	3,57	0,91	-,966	1,611
Faktör 4: Vücut-Besin Seçimi Uyumu	264	3,50	0,90	-,707	,992

Tablo 2.'de çalışmada kullanılan ölçeğe ilişkin tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır. Sezgisel yeme davranışı ölçeği dört boyutlu ve 23 ifadeli bir ölçektir. Boyutlar; duygusal nedenler yerine fiziksel nedenler için yeme, koşulsuz yeme izni, açlık ve tokluk işaretlerine güvenme ve vücut-besin seçimi uyumudur. Duygusal nedenler yerine fiziksel nedenler için yeme boyutunda yer alan ifadelerden bazıları şöyledir; Duygusal hissettiğimde (ör. kaygılı, depresif, üzgün), fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum, Yalnız hissederken, fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum, Yiyecekleri olumsuz duygularımı yatıştırmak için kullanırım, Stresliyken, fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum vb. dir. Koşulsuz yeme izni boyutunda yer alan ifadelerden bazıları şöyledir; Yüksek yağ, karbonhidrat veya kalori içeren yiyeceklerden kaçınmaya çalışırım, Bir yiyeceği çok istiyorsam, kendime onu yeme izni veririm, Sağlıksız bir şey yediğimde kendime çok

kızarıım, Kendime yeme izni vermediğim yasaklı yiyecekler vardır, Herhangi bir anda, arzuladığım bir yiyeceği kendime yeme izni veririm vb.dir. Açlık ve tokluk işaretlerine güvenme boyutunda yer alan maddelerden bazıları şöyledir; Ne zaman yemek yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim, Ne yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim, Ne kadar yemek yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim, Ne zaman yemek yiyeceğimi söylemesi konusunda açlık sinyallerime güvenirim, Ne zaman yemeyi bırakmamı söylemesi konusunda tokluk sinyallerime güvenirim vb.dir. Vücut-besin seçimi uyumu boyutunda ise Çoğu zaman besleyici yiyecekler yemeyi arzularım, Çoğu zaman vücudumun verimli (iyi) bir şekilde işlemlerini sağlayacak yiyecekler yerim ve Çoğu zaman bana enerji ve dayanıklılık veren yiyecekler yerim ifadeleri yer almaktadır.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre sezgisel yeme davranışı alt ölçekleri puan ortalama, standart sapma, medyan, alt ve üst değerleri Tablo 3.'te verilmiştir. Tablo incelendiğinde en düşük ortalamanın faktör 1 boyutunda kadınlarda olduğu görülmektedir. Bu durumda kadınların duygusal hissettikleri zamanlarda, kendilerini yalnız hissettiklerinde, stresli olduklarında aç olmasalar bile yemek yedikleri ve yiyecekleri olumsuz duygularını yatıştırmak için kullandıkları söylenebilir.

Tablo 3. Öğrencilerin cinsiyete göre sezgisel yeme davranışı alt ölçekleri ortalama puanı, standart sapma, medyan, alt ve üst değerleri

	Cinsiyet	N	Mean	Std.Deviation
Faktör 1	Kadın	174	2,84	0,48
	Erkek	90	3,04	0,54
Faktör 2	Kadın	174	3,72	0,49
	Erkek	90	3,30	0,71
Faktör 3	Kadın	174	3,66	0,85
	Erkek	90	3,57	1,02
Faktör 4	Kadın	174	3,64	0,83
	Erkek	90	3,50	1,01

Araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin sezgisel yeme davranışları cinsiyete göre değerlendirilmiş ve “Cinsiyet ile sezgisel yeme davranışı arasında anlamlı bir farklılık vardır” şeklindeki H1 hipotezi için Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Elde edilen veriler Tablo 4.'te yer almaktadır.

Tablo 4. Cinsiyet ile Sezgisel Yeme Davranışı

	Duygusal Nedenler Yerine Fiziksel Nedenler İçin Yeme	Koşulsuz Yeme İzni	Açlık Ve Tokluk İşaretlerine Güvenme	Vücut-Besin Seçimi Uyumu
Mann Whitney U	5228,500	7557,500	6803,500	6489,000
Wilcoxon W	9323,500	22782,500	22028,500	21714,000
Z	-4,446	-,466	-1,764	-2,306
Anlamlılık Değeri	,000	,641	,078	,021

Tablo 4.'te görüldüğü üzere sezgisel yeme davranışının alt boyutları olan “duygusal nedenler yerine fiziksel nedenler için yeme” boyutu ile “vücut-besin seçimi uyumu” boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu durumda H1a ve H1d hipotezleri kabul edilmiştir. Bu doğrultuda gruplar incelendiğinde “duygusal nedenler yerine fiziksel nedenler için yeme” boyutunda erkeklerin fiziksel nedenlerle, kadınların duygusal nedenlerle yemek yediği sonucuna ulaşılmıştır. “Vücut-besin seçimi uyumu” boyutunda ise yine erkeklerin çoğu zaman besleyici yiyecekler

yemeyi arzuladığı, vücudunun verimli bir şekilde işlemlerini sağlayacak yiyecekler yemeyi tercih ettikleri ve kendilerine enerji veren yiyeceklere yöneldikleri tespit edilmiştir.

Öğrencilerin kaçınıcı sınıfta olduklarına göre sezgisel yeme davranışı alt ölçekleri puan ortalama, standart sapma, medyan, alt ve üst değerleri Tablo 5.'te verilmiştir. Tabloya göre en düşük ortalama puan değerlendirilerek 4.sınıf öğrencilerin duygusal hissettikleri zamanlarda, kendilerini yalnız hissettiklerinde, stresli olduklarında aç olmasalar bile yemek yedikleri ve yiyecekleri olumsuz duygularını yatıştırmak için kullandıkları söylenebilir.

Tablo 5. Öğrencilerin kaçınıcı sınıfta olduklarına göre sezgisel yeme davranışı alt ölçekleri ortalama puanı, standart sapma, medyan, alt ve üst değerleri

	Sınıf	N	Mean	Std.Deviation
Faktör 1	1.Sınıf	86	3,05	,556
	2.Sınıf	69	3,05	,404
	3.Sınıf	46	3,08	,495
	4.Sınıf	63	3,00	,622
Faktör 2	1.Sınıf	86	3,21	,616
	2.Sınıf	69	3,31	,535
	3.Sınıf	46	3,36	,420
	4.Sınıf	63	3,35	,663
Faktör 3	1.Sınıf	86	3,77	,788
	2.Sınıf	69	3,32	1,085
	3.Sınıf	46	3,73	,801
	4.Sınıf	63	3,45	,897
Faktör 4	1.Sınıf	86	3,70	,728
	2.Sınıf	69	3,38	1,074
	3.Sınıf	46	3,72	,727
	4.Sınıf	63	3,21	,958

Araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin sezgisel yeme davranışları buldukları sınıfa göre değerlendirilmiş ve “Kaçınıcı sınıfta oldukları ile sezgisel yeme davranışı arasında anlamlı bir farklılık vardır” şeklindeki H2 hipotezi için Kruskal-Wallis testi yapılmıştır. Elde edilen veriler Tablo 6.'da yer almaktadır.

Tablo 6. Buldukları Sınıf ile Sezgisel Yeme Davranışı

	Duygusal Nedenler Yerine Fiziksel Nedenler İçin Yeme	Koşulsuz Yeme İzni	Açlık Ve Tokluk İşaretlerine Güvenme	Vücut-Besin Seçimi Uyumu
Ki-kare Değeri	1,531	3,664	10,796	10,031
Serbestlik Derecesi	3	3	3	3
Anlamlılık Değeri	,675	,300	,013	,018

Tablo 6. incelendiğinde “açlık ve tokluk işaretlerine güvenme” alt boyutu ile “vücut-besin seçimi uyumu” alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu doğrultuda yapılan anova testinde ilgili alt boyutlar incelenmiş ve birinci sınıfların ikinci sınıflara göre ne zaman yemek yemeleri gerektiği, ne yemeleri, ne kadar yemeleri, ne zaman yemeyi bırakmalarını söylemesi konusunda vücutlarına daha fazla güvendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yine birinci ve üçüncü sınıfların dördüncü sınıflara göre çoğu zaman besleyici yiyecekler yemeyi arzuladıkları, kendilerine enerji ve dayanıklılık veren yiyecekler tükettikleri de tespit edilmiştir. Bu durumda H2c ve H2d hipotezleri kabul edilmiştir.

Öğrencilerin yemekte geçirdikleri süreye göre sezgisel yeme davranışı alt ölçekleri puan ortalama, standart sapma, medyan, alt ve üst değerleri Tablo 7.'de verilmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin yemekte geçirdikleri süreye göre sezgisel yeme davranışı alt ölçekleri ortalama puanı, standart sapma, medyan, alt ve üst değerleri

	Cinsiyet	N	Mean	Std.Deviation
Faktör 1	30 dakikadan az	185	3,00	,506
	Yaklaşık 1 saat	68	3,10	,583
	1 saatten fazla	11	3,27	,413
Faktör 2	30 dakikadan az	185	3,33	,599
	Yaklaşık 1 saat	68	3,22	,531
	1 saatten fazla	11	3,16	,471
Faktör 3	30 dakikadan az	185	3,61	,901
	Yaklaşık 1 saat	68	3,56	,934
	1 saatten fazla	11	2,90	,929
Faktör 4	30 dakikadan az	185	3,54	,925
	Yaklaşık 1 saat	68	3,50	,817
	1 saatten fazla	11	2,72	,840

Araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin sezgisel yeme davranışları yemekte geçirdikleri süreye göre değerlendirilmiş ve “Yemekte geçirilen süre ile sezgisel yeme davranışı arasında anlamlı bir farklılık vardır” şeklindeki H3 hipotezi için Kruskal-Wallis testi yapılmıştır. Elde edilen veriler Tablo 8.’de yer almaktadır.

Tablo 8. Yemekte Geçirilen Süre ile Sezgisel Yeme Davranışı

	Duygusal Nedenler Yerine Fiziksel Nedenler İçin Yeme	Koşulsuz Yeme İzni	Açlık Ve Tokluk İşaretlerine Güvenme	Vücut-Besin Seçimi Uyumu
Ki-kare Değeri	5,761	5,507	6,894	8,875
Serbestlik Derecesi	2	2	2	2
Anlamlılık Değeri	,066	,064	,032	,012

Tablo 8.’de öğrencilerin yemek yerken geçirdikleri süre ile sezgisel yeme davranışları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirleyen Kruskal-Wallis test sonuçları yer almaktadır. Tabloya göre “açlık ve tokluk işaretlerine güvenme” alt boyutu ile “vücut-besin seçimi uyumu” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu doğrultuda anova testi yapılarak farklılığın yemekte bir saatten fazla zaman geçirenler ile yemeğe 30 dakikadan az zaman ayıranlar arasında olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda yemekte daha fazla zaman geçirenlerin açlık ve tokluk işaretlerine güvendikleri söylenebilir. Bununla birlikte yine bir saatten fazla yemek yiyenlerin yemeğe daha az zaman ayıranlara göre vücut- besin uyumuna da dikkat ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda H3c ve H3d hipotezleri kabul edilmiştir.

Ölçekte yer alan 23 ifadeye ilişkin tanımlayıcı istatistiksel analizler Tablo 9.’da verilmiştir.

Tablo 9. Ölçekte Yer Alan İfadelerin Tanımlayıcı Analizleri (%)

	Fikrim yok	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Yüksek yağ, karbonhidrat veya kalori içeren yiyeceklerden kaçınmaya çalışırım.	1,5	6,8	19,3	31,4	31,8	9,1
Kendime yeme izni vermediğim yasaklı yiyecekler vardır.	3	15,9	21,6	16,7	31,8	11
Sağlıksız bir şey yediğimde kendime çok kızarırım.	0,4	17	28,4	24,2	20,5	9,5
Bir yiyeceği çok istiyorsam, kendime onu yeme izni veririm.	0,8	3,8	4,5	6,8	51,5	32,6
Herhangi bir anda, arzuladığım bir yiyeceği kendime yeme izni veririm.	0,8	3	8,3	14,8	49,2	23,9
Neyi, ne zaman ve/veya ne kadar yiyeceğimi belirleyen yeme kurallarını veya diyet planlarını takip etmem.	3	10,2	17,8	17	37,9	14
Duygusal hissettiğimde (ör. kaygılı, depresif, üzgün), fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.	1,9	18,9	25,8	13,3	26,1	14
Yalnız hissederken, fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.	1,9	17	30,7	15,5	26,9	8
Yiyecekleri olumsuz duygularımı yatıştırmak için kullanırım.	0,8	22,3	32,2	15,5	21,2	8
Stresliyken, fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.	0,8	22,3	29,9	16,3	23,9	6,8
Beni rahatlatması için yiyeceklere başvurmama gerek kalmadan olumsuz duygularıyla (ör. endişe, üzgün olma) baş edebilirim.	1,1	4,9	14,8	19,3	44,7	15,2
Sıkılmışken, sırf yapacak bir şey olsun diye yemek yemem.	1,9	5,3	30,7	15,5	29,2	17,4
Yalnız hissederken, beni rahatlatması için yemek yemeye başvurmam.	1,5	8	20,1	18,2	37,5	14,8
Stres ve kaygıyla baş etmede, yemek yemekten başka yollar bulurum.	1,5	3,8	7,2	21,6	42	23,9
Ne zaman yemek yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.	0,8	4,2	14	11,4	51,1	18,6
Ne yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.	1,5	5,3	18,2	19,3	41,3	14,4
Ne kadar yemek yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.	1,1	4,9	15,2	17	47,3	14,4
Ne zaman yemek yiyeceğimi söylemesi konusunda açlık sinyallerime güvenirim.	1,9	4,5	6,4	6,8	61,4	18,9
Ne zaman yemeyi bırakmamı söylemesi konusunda tokluk sinyallerime güvenirim.	0,8	4,9	13,6	12,5	50	18,2
Ne zaman yemeyi bırakmamı söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.	0,8	3,8	14,4	15,5	48,9	16,7
Çoğu zaman besleyici yiyecekler yemeyi arzularım.	1,1	3	14,8	21,6	43,2	16,3
Çoğu zaman vücudumun verimli (iyi) bir şekilde işlemesini sağlayacak yiyecekler yerim.	0,8	3	11	33,3	39,8	12,1
Çoğu zaman bana enerji ve dayanıklılık veren yiyecekler yerim.	1,1	2,7	9,8	27,7	43,6	15,2

Tablo incelendiğinde öğrencilerin yarısından fazlasının (%61,4) “Ne zaman yemek yiyeceğimi söylemesi konusunda açlık sinyallerime güvenirim” ifadesine katılıyorum şeklinde cevap verdikleri tespit edilmiştir. “Bir yiyeceği çok istiyorsam, kendime onu yeme izni veririm” ifadesine ve “Ne zaman yemek yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim” ifadesine de öğrencilerin çoğunluğunun katılıyorum cevabını verdikleri gözlemlenmiştir. “Ne zaman yemeyi bırakmamı söylemesi konusunda tokluk sinyallerime güvenirim” ifadesinde ise öğrencilerin yarısının katılıyorum cevabını verdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç ve Öneriler

Sezgisel yeme kavramı, son yıllarda yeme bozuklukları ve obezitenin önüne geçmeyi amaçlayan ve vücudun açlık ve tokluk sinyallerine cevap vermeye dayalı olan bir yemek yeme şeklidir. Sağlığın iyileştirilmesine yönelik bir diyet dışı yaklaşım olarak kabul edilen sezgisel yeme davranışı, yemeye esnek bir yaklaşımla karakterize edilen uyarlanabilir bir yeme modelinden oluşmaktadır. Kavrama yönelik yapılan birçok araştırma genellikle kavramı diyet, dikkatli/ölçülü yeme, sağlıklı beslenme, beden imajı algısı, psikososyal işlevsellik, vücut kitle indeksi, yaşam tarzı, metabolik sağlık, duygusal durum, sağlıklı ve sağlıksız besin alımı, yeme farkındalığı gibi kavramlarla ilişkilendirmiştir. Araştırmaların örneklemeleri incelendiğinde ise ergen bireyler, obez bireyler, genç erişkin kadınlar, kadın üniversite öğrencileri, yaşlı yetişkinler, kırsalda yaşayanlar, çocuklar ve yaşlı kadınlardan oluşmaktadır. Bu araştırmada ise sezgisel yeme davranışı kavramı gastronomi ve mutfak sanatları bölümü öğrencilerinin demografik özelliklerine göre incelenmiştir. Örneklem grubunun en önemli özelliği birer şef adayı olmalarıdır. Özellikle sağlıklı beslenmeyi teşvik eden sezgisel yeme davranışına olan farkındalıklarını artırarak sektörde çalışmaya başladıklarında sağlıklı beslenme konusunda daha vizyonel bir bakış açısına sahip olmalarını sağlamaktır. Bu hususta bu araştırmanın amacı gastronomi ve mutfak sanatları bölümü öğrencilerinin yeme davranışlarını incelemek, sezgisel yeme davranışlarını belirlemek ve bu konuda bir farkındalık oluşturmaya çalışmaktır.

Araştırma Erzurum ili Atatürk Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümü öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. 2022-2023 eğitim-öğretim yılında toplam kayıtlı öğrenci sayısı 540'dır. Araştırmaya katılım sağlayan öğrenci sayısı ise 264'tür. Anketler gönüllülük esasına göre dağıtılmış ve doldurulmaları sağlanmıştır. Demografik sorular cinsiyet, kaçınıcı sınıfta oldukları ve yemekte geçirilen süreye ilişkindir. Konuyla ilgili yapılan araştırmalarda genellikle cinsiyet ile sezgisel yeme davranışı arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Ancak özellikle birinci sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin arasında konuya yönelik düşünceler bakımından farklılık olup olmadığının da tespit edilmesi amaçlandığından demografik sorular arasında öğrencilerin sınıflarına da yer verilmiştir. Bununla birlikte yemekte geçirilen süre ile sezgisel yeme davranışı arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemekte amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda hazırlanan, dağıtılan ve sağlıklı bir şekilde toplanan veriler SPSS 20. Programı ile analize tabi tutulmuştur.

Verilerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle oluşturulan hipotezler parametrik olmayan testlerle incelenmiştir. Ölçeğe ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde "açlık ve tokluk işaretlerine güvenme" alt boyutunun ortalamasının diğer boyutlara nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yani öğrencilerin genel olarak ne zaman yemek yemeleri gerektiği konusunda, ne yemeleri gerektiği konusunda, ne kadar yemeleri gerektiği konusunda ve ne zaman yemeyi bırakmalarını söylemesi konusunda vücutlarına güvendikleri görülmüştür. Bu hususta öğrencilerin sezgileriyle hareket ettikleri ve sağlıklı beslenmeye uygun davranışlar sergiledikleri söylenebilir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre sezgisel yeme davranışlarının incelendiği Mann-Whitney U testinin sonuçları değerlendirildiğinde erkeklerin fiziksel nedenlerle, kadınların duygusal nedenlerle yemek yedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde erkeklerin kadınlarla karşılaştırıldığında cinsiyet hormonlarının etkisiyle daha çok açlık yaşadıkları gözlenmiştir (Muşoğlu & Hayoğlu, 2005). Bu nedenle erkeklerin kendilerini yalnız hissettiklerinde rahatlamaları için yemeye başvurmadıkları, sıkıldıkları zaman sırf yapacak bir şey olsun diye yemek yemedikleri, olumsuz duygularıyla yiyeceklere başvurmaya gerek kalmadan baş ettikleri tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerin ise

kendilerini duygusal hissettiklerinde ve stresli olduklarında fiziksel olarak aç olmasalar bile kendilerini yemek yerken buldukları ve yiyecekleri olumsuz duygularını yatıştırmak için kullandıkları belirlenmiştir.

Öğrencilerin sezgisel yeme davranışları buldukları sınıfa göre değerlendirilmiş ve birinci sınıfların sezgisel yeme davranışı konusunda diğer sınıflara nazaran daha bilinçli olduğu belirlenmiştir. Öğrenciler ikinci sınıftan itibaren staj yapmaya başlamakta ve böylece hem yiyecek-içecek sektörünü hem de mesleklerini tanımaktadırlar. Ancak birinci sınıf öğrencileri ilk yıllarında hem yalnızca teorik dersler almakta hem de staj yapmamaktadırlar. Araştırmadan elde edilen bu sonuç şaşırtıcıdır. İkinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin sağlıklı beslenmeyi öneren sezgisel yeme davranışına daha yatkın olması beklenirken birinci sınıf öğrencilerinin bu konuda daha bilinçli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin yemekte geçirdikleri süreye göre sezgisel yeme davranışları arasındaki farklılıklar incelendiğinde ise yemeğe bir saatten fazla zaman ayıranların sezgisel yeme davranışı konusunda daha bilinçli olduğu belirlenmiştir. Saygı (2022) tarafından yapılan “farkında olarak yemek” isimli çalışmada farkında yemek yeme ile sezgisel yeme davranışı arasında örtüşmenin olduğu ifade edilmekte ancak iki yöntemin de farkları olduğu anlatılmaktadır. Bu araştırmada beslenmede farkındalık döngüsü hakkında bilgi verilmiş ve Neden yemek yiyorum? Ne zaman yemek yemek istiyorum? Ne yiyeceğim? Yemeği nasıl yiyeceğim? Ne kadar yiyeceğim? Enerjimi nerede harcıyorum sorularına aranan cevapların beslenme alışkanlıklarını değiştireceği ifade edilmektedir. Farkında olmadan yemek; vücudun sinyallerini görmezden gelmek, duygularımız bize yememizi söylediğinde yemek yemek, rastgele zamanlarda ve yerlerde yalnız yemek yemek, duygusal olarak rahatlatıcı yiyecekler yemek gibi durumlarken, farkında olarak yemek ise vücudu dinlemek, vücudumuz bize yememizi söylediğinde yemek yemek, başkaları ile birlikte belirli zamanlarda ve yerlerde yemek yemek, besleyicilik açısından sağlıklı yiyecekler yemek gibi durumlardır. Ayrıca farkında olarak yemek yiyenlerin yavaş yemek yedikleri ve her lokmalarının tadını çıkardıkları da görülmektedir. Bu hususta bu araştırma doğrultusunda yemekte fazla zaman geçiren kişilerin sağlığı destekleyen seçimleri kabul ettiği ve sezgisel yeme davranışına daha yatkın bireyler olduğu söylenebilir.

Genel itibarıyla konuya ilişkin geçmişten günümüze kadar yapılan çalışmalarda sezgisel yeme davranışının, açlık-tokluk sinyallerine ve tıbbi gerekçeler dışında yiyecekler üzerinde hiçbir kısıtlama olmaması ilkelerine dayandığı görülmektedir. Bunun yanı sıra çalışmalar, sezgisel yeme davranışının yaşamsal fonksiyonlar ve yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır (Schaefer & Magnuson, 2014). Sağlıklı bir yaşam ile pozitif ilişkisi aşikar olan sezgisel yeme davranışının potansiyel faydalarını daha iyi anlamak için doğru hedefler ile ileriye dönük araştırmalar artırılmalıdır.

Bu araştırma sezgisel yeme davranışının desteklenmesini ve böylece beslenmenin mental sağlıkla da ilişki olması nedeniyle mental sağlığın iyileştirilmesine imkan sağladığını göstermektedir. Ancak araştırmada sezgisel yeme davranışı yalnızca demografik özellikler çerçevesinde incelenmiştir. Gelecek araştırmalarda konu ile ilgili daha geniş örneklemler ve farklı ölççeklerle ilişkilendirilebilecek çalışmaların yürütülmesi önem arz etmektedir.

Beyan

Makalenin tüm yazarlarının makale sürecine verdikleri katkı eşittir. Yazarların bildirmesi gereken herhangi bir çıkar çatışması yoktur. Bu araştırmada kullanılan verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Atatürk Üniversitesi Etik Kurulu 03.11.2022 tarihi ve E-88656144-000-2200363899 sayı numarası ile alınmıştır.

KAYNAKÇA

- Altunışık, R., Çoşkun, R., Bayraktaroğlu, S. & Yıldırım, E. (2012). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı*, Geliştirilmiş 7. Baskı, Sakarya Yayıncılık.
- Ardies, C. M. (Ed.). (2014). *Diet, Exercise, and Chronic Disease: The Biological Basis of Prevention*. CRC Press.
- Bacon, L., Keim, N. L., Van Loan, M. D., Derricote, M., Gale, B., Kazaks, A., & Stern, J. (2002). Evaluating a ‘non-diet’ wellness intervention for improvement of metabolic fitness, psychological well-being and eating and activity behaviors. *International Journal of Obesity*, 26(6), 854-865.
- Baş, M., Karaca, K. E., Sağlam, D., Arıtcı, G., Cengiz, E., Köksal, S., & Buyukkaragoz, A. H. (2017). Turkish version of the Intuitive Eating Scale-2: Validity and reliability among university students. *Appetite*, 114, 391-397.
- Bennett, B. L., & Latner, J. D. (2022). Mindful eating, intuitive eating, and the loss of control over eating. *Eating Behaviors*, 101680.
- Bruce, L. J., & Ricciardelli, L. A. (2016). A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. *Appetite*, 96, 454-472.
- Canetti, L., Bachar, E. & Berry, EM (2002). Yemek ve duygu. *Davranışsal Süreçler* , 60 (2), 157-164.
- Derinalp Çanakçı, S. (2021). *NeoGastronomik Akımlar*. Nobel bilimsel eserler yayımları. Ankara. 1. Basım.
- Gast, J. A., & Hawks, S. R. (2000). Examining intuitive eating as a weight loss program. *Healthy Weight Journal*, 14(3), 42-44.
- Gast, J., & Hawks, S. R. (1998). Weight loss education: the challenge of a new paradigm. *Health Education & Behavior*, 25(4), 464-473.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update* (10a ed.) Boston: Pearson
- Gödde, J. U., Yuan, T. Y., Kakinami, L., & Cohen, T. R. (2022). Intuitive eating and its association with psychosocial health in adults: A cross-sectional study in a representative Canadian sample. *Appetite*, 168, 105782.
- Hawks, S., Madanat, H., Hawks, J., & Harris, A. (2005). The relationship between intuitive eating and health indicators among college women. *Journal of Health Education*, 36(6), 331-336.
- Hawks, S., Merrill, R. M., & Madanat, H. N. (2004). The intuitive eating scale: Development and preliminary validation. *American Journal of Health Education*, 35(2), 90-99.
- Herbert, B. M., Blechert, J., Hautzinger, M., Matthias, E., & Herbert, C. (2013). Intuitive eating is associated with interoceptive sensitivity. Effects on body mass index. *Appetite*, 70, 22-30.
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- Jackson, A., Sano, Y., Parker, L., Cox, A. E., & Lanigan, J. (2022). Intuitive eating and dietary intake. *Eating Behaviors*, 45, 101606.
- Kalaycı, Ş. (2014), *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

- Linardon, J. (2022). Reciprocal associations between intuitive eating and positive body image components: A multi-wave, cross-lagged study. *Appetite*, 178, 106184.
- Linardon, J., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(7), 1073-1098.
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 33(1), 129-139.
- Maslow, A. H. (1981). *Motivation and Personality*. Prabhat Prakashan.
- Mııııoğlu D, Hayoğlu I. (2005). Perception, identification and grading of treshold values of taste. *Harran University Journal of Faculty of Agriculture*, 9(2): 29- 35.
- Özkan, N., & Bilici, S. (2018). Yeme davranııında yeni yaklaıımlar: sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16-24.
- Robbins, T. W., & Fray, P. J. (1980). Stress-induced eating: fact, fiction or misunderstanding?. *Appetite*, 1(2), 103-133).
- Sayđı, Y. B. (2022). Farkında Olarak Yemek, *Aydın Gastronomy*, 2022, 6 (1), 91-106.
- Schaefer, J. T., & Magnuson, A. B. (2014). A review of interventions that promote eating by internal cues. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(5), 734-760.
- Taıı, E., & Kabaran, S. (2020). Sezgisel yeme, duygusal yeme ve depresyon: Antropometrik ölçümler üzerinde etkileri var mı. *Sağlık ve Toplum*, 20, 127-139.
- Tribole, E. & Resch, E. (1995). *Intuitive eating: a recovery book for the chronic dieter: rediscover the pleasures of eating and rebuild your body image*.
- Tribole, E., & Resch, E. (2012). *Intuitive Eating*. Macmillan.
- Tribole, E., & Resch, E. (2020). *Intuitive Eating: A Revolutionary Anti-Diet Approach*. St. Martin's Essentials.
- Tylka, T. L. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology*, 53(2), 226.
- Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 137.
- Tylka, T. L., Calogero, R. M., & Danięlsdóttir, S. (2015). Is intuitive eating the same as flexible dietary control? Their links to each other and well-being could provide an answer. *Appetite*, 95, 166-175.
- Van Dyke, N. & Drinkwater, E. J. (2014). Review article relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutrition*, 17(8), 1757-1766.
- World Health Organization. (2017). *Global diffusion of eHealth: making universal health coverage achievable: report of the third global survey on eHealth*. World Health Organization.

Investigation of Intuitive Eating Behavior According To Demographic Characteristics

Ayça Sena ÖNALAN

Atatürk University, Institute of Social Sciences, Erzurum/Türkiye

Neslihan SERÇEOĞLU

Atatürk University, Faculty of Tourism, Erzurum/Türkiye

Zühal OKCU

Atatürk University, Faculty of Tourism, Erzurum/Türkiye

Extended Summary

While performing the act of eating, which has a serious role in human life, different eating behaviors may occur. Eating behaviors of individuals can be affected by many factors (Taş & Karaban, 2020). Cognitive, psychological and especially emotional variables affect people's eating status (Özkan & Bilici, 2018: p.2). Individuals can adjust the choice of food, the amount of food and the frequency of eating, not related to their physiological needs, but according to the emotional state they are in. The emotional states that affect the eating behavior are commonly anxiety, anger, stress, sadness, joy, depression, etc. (Canetti, Bachar & Berry 2002).

Individuals need to determine whether the feeling of hunger comes with a physiological motive at the point of being affected by emotional stimuli and exhibiting uncontrolled eating behavior (İnalkaç & Arslantaş, 2018: p.73). This awareness is expressed as intuitive eating behavior. intuitive eating behavior; It helps people to fulfill the criteria of balanced and healthy nutrition, which has a great impact on basic life functions, by providing control over food selection, amount and frequency (Jackson, Sano, Parker, Cox, & Lanigan, 2022; Schaefer & Magnuson 2014).

The aim of this study is to examine the intuitive eating model, which is a key method against emotional states that affect the eating behavior, which is one of the basic needs of people, and to determine the effects of demographic characteristics on this behavior model. Studies on intuitive eating have been conducted in the national and international literature. However, the results may differ according to the characteristics and demographic conditions of the individuals (Canetti et al., 2002). In this direction, first of all, the literature on the subject was examined and the information obtained was presented. Then, the data obtained from the participants through the questionnaire were analyzed and the findings were evaluated and presented within the scope of the study. The results related to the findings are presented in the last part of the study.

This research was conducted to examine the intuitive eating behaviors of the students of the gastronomy and culinary arts department. The change in nutritional behaviors taking place today has led to the creation of alternative interventions in nutrition. Evaluation of intuitive eating behavior, which is considered as one of these alternatives, on the basis of gastronomy and culinary arts department students, who will be chef candidates, makes the research unique.

The universe of the research was determined as the students of the Faculty of Tourism, Gastronomy and Culinary Arts Department, and Atatürk University was chosen as the sample. Since the universe is homogeneous in terms of

the features of interest, the convenience sampling method, which is one of the non-random sampling methods, was preferred.

It was deemed appropriate to conduct the study to a total of 384 people at a significance level of 0.05 in the 95% confidence interval (Altunışık et al., 2012: p.137). In this regard, taking into account some answering errors that may occur while filling out the questionnaire, all students were asked to complete the questionnaires online. The number of department students in the fall semester of 2022-2023 is taken into account. These numbers are included in Table 1. As a result of the survey conducted between October 15 and November 15, 2022, 271 survey data were obtained. However, due to the incorrect filling of some questionnaires, a total of 264 questionnaires were evaluated.

The demographic distribution of the students participating in the study was determined, and information was obtained about their gender, which grade they were in, and the time they spent at dinner. Frequency analyzes of the obtained data were made and it was determined that 174 of the students were female and 90 of them were male students. 86 of the students are in the 1st grade, 69 of them are in the 2nd grade, 46 of them are in the third grade and 63 of them are in the 4th grade. Considering the time spent by the students at the meal, 185 people spend less than 30 minutes for dinner, 68 people spend about 1 hour and 11 people spend more than 1 hour at the meal.

The intuitive eating behaviors of the students participating in the research were evaluated according to gender, and the Mann-Whitney U test was conducted for the H1 hypothesis, "There is a significant difference between gender and intuitive eating behavior". A significant difference was found between the sub-dimensions of intuitive eating behavior, "eating for physical reasons instead of emotional reasons" and "body-food choice compatibility". In this direction, when the groups were examined, it was concluded that in the dimension of "eating for physical reasons instead of emotional reasons", men ate for physical reasons and women for emotional reasons. In the dimension of "body-food choice compatibility", it was determined that men often desire to eat nutritious foods, they prefer to eat foods that will enable their bodies to function efficiently, and they tend to eat foods that give them energy.

The intuitive eating behaviors of the students participating in the research were evaluated according to the class they were in, and the Kruskal-Wallis test was conducted for the H2 hypothesis, "There is a significant difference between the class they are in and the intuitive eating behavior". Accordingly, a significant difference was found in the sub-dimension of "trusting hunger and satiety cues" and the sub-dimension of "body-food choice compatibility". In this direction, the related sub-dimensions were examined in the anova test, and it was concluded that the first graders were more confident in telling their bodies when to eat, what to eat, how much to eat, and when to stop eating compared to the second graders. In addition, it was also determined that first and third grade students mostly desire to eat nutritious foods and consume foods that give them energy and stamina compared to fourth graders.

The intuitive eating behaviors of the students participating in the research were evaluated according to the time they spent at the meal, and the Kruskal-Wallis test was conducted for the hypothesis that "There is a significant difference between the time spent at the meal and the intuitive eating behavior". Accordingly, a significant difference was found in the sub-dimensions of "trusting hunger and satiety cues" and "body-food choice compatibility" sub-dimensions. In this direction, the anova test was performed and it was determined that the difference was between those who spent more than one hour at a meal and those who spent less than 30 minutes for a meal. Accordingly, it can be said that those who spend more time at meals rely on hunger and satiety signals. However, it was concluded

that those who ate more than an hour paid attention to body-nutrient compatibility compared to those who spent less time eating.

In general, in the studies conducted from the past to the present, it is seen that the intuitive eating behavior is based on the hunger-satiety signals and the principles of no restrictions on food except for medical reasons. In addition, studies reveal the positive effects of intuitive eating behavior on vital functions and quality of life (Schaefer & Magnuson, 2014). Prospective research with the right targets should be increased to better understand the potential benefits of intuitive eating behavior, which is clearly positively associated with a healthy life.

This research shows that intuitive eating behavior is supported and thus allows to improve mental health because nutrition is also related to mental health. However, intuitive eating behavior was only examined within the framework of demographic characteristics in the study. In future studies, it is important to carry out studies with larger samples and which can be associated with different scales.

Ek-1: Etik Kurul İzni



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : E.88656144-000-2200363899

ETİK KURUL ONAY BELGESİ

KARAR BİLGİLERİ	Oturum Sayısı : 20 Karar No : 295	Toplantı Tarihi: 03.11.2022
	<p>Aşağıda bilgileri verilen proje ile ilgili çalışmanın, etik ilkeler açısından değerlendirilmesi isteği ile ilgili husus görüştüldü.</p> <p>Yapılan görüşmelerden sonra; söz konusu projeye alakalı yapılacak çalışma için, araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak konuyla ilgili çalışmanın gerçekleştirilmesinde <i>bilim etiği yönünden sakınca bulunmadığına</i>, Etik Kurulu oy birliği ile karar vermiştir.</p>	
PROJE - TEZ BİLGİLERİ	<p>Proje- Tez Yürütücüleri:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doç.Dr. Neslihan SERÇEOĞLU - Dr.Öğr.Üyesi Zühal OKCU - Doktora Öğrencisi Ayça Sena ÖNALAN <p>Proje -Tez Konusu: "GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN SEZGİSEL YEME DAVRANIŞLARININ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ"</p>	
	SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU	
Unvanı/Adı Soyadı	Görevi	İmza
<i>Prof.Dr. Vedat KAYA</i>	<i>Etik Kurul Başkanı.</i>	<i>(e-imza)</i>
<i>Prof.Dr. Cavit YEŞİLYURTI</i>	<i>Etik Kurul Üyesi</i>	<i>(e-imza)</i>
<i>Prof.Dr. Dilaver DÜZGÜN</i>	<i>Etik Kurul Üyesi</i>	<i>(e-imza)</i>
<i>Prof.Dr. Gökıalp Nuri SELÇUK</i>	<i>Etik Kurul Üyesi</i>	<i>(e-imza)</i>
<i>Prof.Dr. Ufuk ŞİMŞEK</i>	<i>Etik Kurul Üyesi</i>	<i>(e-imza)</i>
<i>Prof.Dr. Musa BİLGİZ</i>	<i>Etik Kurul Üyesi</i>	<i>(e-imza)</i>
<i>Prof.Dr. Adem YILMAZ</i>	<i>Etik Kurul Üyesi</i>	<i>(e-imza)</i>

