



## TFEQ-R21 ile Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının İncelenmesi (Examination of Eating Behaviors of University Students With TFEQ-R21)

\* **Aylin NALÇACI İKİZ** <sup>a</sup> 

<sup>a</sup> Kırıkkale University, Fatma Şenses Social Scienc Vocational School, Department of Tourism and Hotel Management, Kırıkkale /Turkey

### Makale Geçmişi

Gönderim

Tarihi: 18.04.2019

Kabul Tarihi: 27.05.2019

### Anahtar Kelimeler

Yeme davranışı

TFEQ-R21

Beden ağırlığı algısı

Beden kitle indeksi

### Öz

Araştırmada üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının üç faktörlü yeme ölçeği TFEQ-R21 ile incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın alanı Kırıkkale Üniversitesi olarak belirlenmiştir. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket kullanılmıştır. Anket uygulaması sonucunda, 375 adet değerlendirilebilir anket formuna ulaşılmıştır. Anket formlarından elde edilen verilerin analizinde t-testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Araştırmada, öğrencilerin yeme davranışları, cinsiyet, beden kitle indeksi ve beden ağırlığı algısı açısından karşılaştırılmıştır. Araştırmada, zayıf ve normal kilolu katılımcıların doğru beden algısının (DBA), normal kilolunun üzerinde olan katılımcılara göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, beden kitle indeksinin yeme davranışının bilişsel kısıtlama boyutunda, cinsiyetin duygusal yeme boyutunda ve beden ağırlığı algısının bilişsel kısıtlama ve duygusal yeme boyutlarında farklılığa yol açtığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

### Keywords

Eating behavior

TFEQ-R21

Body weight perception

Body mass index

### Abstract

The aim of this study is to examine the eating behaviors of university students with three-factor eating scale TFEQ-R21. The area of the study was determined as Kırıkkale University. The questionnaire was used as the data collection method. As a result of the questionnaire application, 375 evaluable questionnaires were reached. T-test and one-way analysis of variance (Anova) were used to analyze the data obtained from the questionnaires. In the study, eating behaviors of students were compared in terms of gender, body mass index and body weight perception. In the study, it was determined that the correct body perception of the weak and normal weight individuals was higher than the participants who were over the normal weight. In addition, the body mass index differs in the dimension of cognitive restriction of eating behavior and gender varies in the emotional eating dimension. The perception of body weight resulted in differences in cognitive restriction and emotional eating behavior.

### Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

\* Sorumlu Yazar.

E-posta: [a.nalcaci@yandex.com](mailto:a.nalcaci@yandex.com) (A. Nalçacı İkiz)

**Makale Künyesi:** Nalçacı İkiz, A. (2019). TFEQ-R21 ile Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının İncelenmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (2), 968-979.

DOI: 10.21325/jotags.2019.402

## **GİRİŞ**

Beslenme ihtiyacı, canlıların hayatlarını sürdürebilmeleri için gerekli olan temel gereksinimlerden biridir ve yaşamın başlangıcından sonuna kadar, insan hayatının her döneminde oldukça önemlidir. Beslenme, “canlıların, büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşamaları için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarda vücutlarına alıp, kullanmaları” olarak tanımlanmaktadır (Altinel, 2011, 57). Besin öğeleri vücudun ihtiyaçları düzeyinde alınamadığında, uygun olmayan pişirme yöntemleri kullanıldığında besin öğeleri vücutta değerlendirilememekte ve hatalı beslenme durumu ortaya çıkmaktadır. Vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin gerektiğinden az ya da fazla tüketilmesi sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir. Dengeli ve yeterli beslenme alışkanlıkları insanların sağlıklı bir hayat sürmesinde, hastalıklardan korunmasında ve yaşam kalitesinin artırılmasında etkili olduğu gibi, dengesiz ve yetersiz beslenme davranışları, bağışıklığın azalmasına, hastalık risklerinin artmasına ve yaşam devamlılığının tehlikeye girmesine neden olmaktadır (Şanlıer, 2012, 2). Özellikle çocukluk ve gençlik dönemlerinde doğru beslenme ileriki yaşlarda ortaya çıkabilecek hastalıkların önlenmesinde etkilidir.

Tüm dünyada yetersiz ve kötü beslenmeye bağlı olarak artan sağlık sorunları nedeniyle beslenme konusu üzerine yapılan araştırmalarda artış gözlenmektedir. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, Dünya geneline kötü beslenmeye bağlı oluşan obezite ve fazla kilolu olma durumu yetişkinlerde % 38,9'dur ve ergenlerde de sayı hızla artmaktadır. Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde ise, kötü beslenmeye bağlı olan hastalıklardan en fazla kadınların etkilendiği görülmektedir (WHO, Nutrition). 2016 yılı Türkiye Sağlık Araştırması sonuçları da dünya ile paralellik göstermektedir. Buna göre, 15 yaş ve üstü obez bireylerin oranı % 19,6 olduğu, kadınların % 23,9'unun, erkeklerin ise % 15,2 'sinin obez olduğu açıklanmıştır (Türkiye Sağlık Araştırması, 2016).

İnsanlar beslenme ihtiyaçlarını giderirken farklı yeme davranışları ve alışkanlıkları göstermektedirler. Bu farklılıklarda, genetik, demografik, fizyolojik, psikolojik ve çevresel faktörler etkili olmaktadır. İnsanların hayatlarının normal seyrini değiştiren olaylar, stres, kaygı ve baskı düzeylerinin artması yeme davranışında değişmelere ve aksamalara neden olmakta ve birçok hastalığın oluşumuna zemin hazırlamaktadır.

Araştırmalar bireylerin üniversite hayatlarına başlamalarıyla yaşam tarzlarının değiştiğini, aileden ayrılma ile ortaya çıkan yeni hayat tarzlarının, yeme davranışlarını etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu dönemde yeni bir düzene alışmaya çalışmanın verdiği strese, yoğun ders çalışma temposu eklendiğinde yemek yemeye yeterli zaman bulunamaması, besin değeri açısından düşük fakat yüksek kalorili hızlı ve kolay hazırlanan gıdaların tüketilmesine neden olmaktadır (Abdull Hakim v.d, 2012; Cheli Vettori v.d, 2014; Mahfouz v.d, 2016). Bireylerin çocukluk ve gençlik dönemlerinde ortaya çıkan yeme davranışlarındaki yeni alışkanlıklar ve tutumlar yaşamlarının ileriki dönemlerine de taşınabilmektedir (Yılmaz ve Özkan, 2007, 89). Bu nedenle, hatalı beslenme alışkanlıklarının ve yeme davranışlarının erken dönemlerde tespit edilmesi, bunları önlemeye yönelik tedbirlerin alınması öncelikle bireylerin sağlıklarının korunmasında ve yaşam kalitelerinin artırılmasında, uzun vadede ise toplumların ekonomik ve sosyal anlamda gelişmesi için gerekli olan sağlıklı ve güçlü bireylerin yetişmesine katkı sağlayacaktır.

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının incelenmesini amaçlamaktadır. Ayrıca bu çalışma, bireylerin yeme davranışlarını cinsiyet, beden kitle indeksi, beden ağırlığı algısına göre karşılaştırmak ve bu değişkenler arasındaki farklılığı belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

## **Araştırma Metodolojisi**

### **Araştırmanın Önemi ve Amacı**

Bireylerin erken dönemlerde edindikleri yeme alışkanlıkları hayatlarının ilerleyen dönemlerinde sağlıklarını ve dolayısıyla yaşam kalitelerini etkilemektedir. Özellikle bireylerin üniversiteye başlamalarıyla hayatlarında meydana gelen ciddi değişiklikler yeme davranışları üzerinde etkili olmaktadır. Üniversite nedeni ile ailelerinden uzaklaşan bireylerin yemek düzenleri de değişmekte ve bu değişim olumsuz yönde olabilmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının incelenmesi ve varsa hatalı yeme davranışlarının belirlenerek buna yönelik önlemlerin alınması sağlıklı bir toplumun oluşabilmesi açısından önem arz etmektedir. Konu ile ilgili literatürde gençlerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesine dair (Şanlıer v.d, 2009; Demirezen ve Çoşansu, 2005, Mahfouz v.d, 2016; Deveci v.d, 2017) çalışmalar bulunmaktadır fakat “TFEQ-R21 İle Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışının İncelenmesi” adıyla hazırlanan bu araştırma öğrencilerin yeme davranışlarını çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılması anlamında literatüre katkı sağlayacaktır. Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının analiz edilmesidir. Ayrıca bu araştırma, öğrencilerin yeme davranışlarını cinsiyet, beden kitle indeksi, beden ağırlığı algısına göre karşılaştırmayı ve farklılığa neden olan değişkenlerin belirlenmesini amaçlamaktadır.

### **Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini Kırıkkale Üniversitesi Fatma Şenses Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu öğrencileri oluşturmaktadır. Meslek yüksekokulu öğrenci işleri biriminden alınan bilgiye göre, 2018-2019 öğretim yılında Kırıkkale Üniversitesi Fatma Şenses Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulunda toplamda 509 kayıtlı öğrenci bulunmaktadır. Kırıkkale Üniversitesi Fatma Şenses Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulunda 5 bölüm bulunmaktadır ve bu bölümlerde sırasıyla: Büro Yönetimi ve Yönetici Asistanlığı programında 165, Emlak ve Emlak Yönetimi Programında 106, İşletme Yönetimi Programında 89, Muhasebe ve Vergi Uygulamaları Programında 104, Turizm ve Otel İşletmeciliği Programında 45 kayıtlı öğrenci bulunmaktadır.

### **Veri Toplama Aracı**

Araştırmada kapsamında yapılan literatür araştırması sonucunda yeme davranışlarının ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesinde kullanılan bir çok ölçme aracına rastlanmıştır. Ancak ifadelerinin net ve anlaşılır olması, Türk kültürüne uygunluğu gibi nedenlerden ötürü bu araştırmada veri toplamak amacıyla TFEQ-R21 Üç Faktörlü Yeme Davranışı Ölçeği kullanılmıştır. TFEQ-R21'nin Türk Kültürüne uyarlama çalışmaları Karakuş, Yıldırım ve Büyüköztürk (2016) tarafından yapılmış ve TFEQ-R21'in Türkiye'de yeme davranışlarının ölçülmesinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

TFEQ-R21' de yeme davranışı üç boyutta ele alınmaktadır.

1. *Bilişsel kısıtlama davranışı*: Vücut ağırlığını sabit tutmak, kilo alımını engellemek veya kilo vermek amacıyla bireylerin, bilinçli olarak besin alımını kısıtlama davranışıdır (Güzey, 2014, 22)

2. *Duygusal yeme davranışı*: Olumsuz duygu durumlarına (mutsuzluk, yalnızlık, kaygı v.b) cevap olarak gelişen aşırı yeme davranışıdır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018, 71). Duygusal yeme davranışına sahip birey, fiziksel açlık belirtisi göstermeden aşırı yemeye eğilimlidir (Serin ve Şanlıer, 2018, 135).

3. *Kontrolsüz yeme davranışı*: Bireylerin, sonuçlarını düşünmeden besin tüketimi için güçlü bir istek duyması sonucu kontrolü kaybetmesi ile ortaya çıkan fazla yeme eğilimidir (Çeçen ve Eren, 2018,315).

Bu araştırmada veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmada kullanılan anket formu iki bölüm olarak hazırlanmıştır. Anket formunun ilk bölümü, katılımcıların cinsiyet, beden kitle indeksi (boy ve kilo) ve beden ağırlığı algılarını belirlemek için hazırlanan sorulardan oluşmaktadır. İkinci bölümünde ise katılımcıların yeme davranışlarının belirlenmesi için 3 boyut ve 21 maddeden oluşan beşli likert derecelendirilmesi ile hazırlanan TFEQ-R21 Üç Faktörlü Yeme Davranışı Ölçeği yer almaktadır. TFEQ-R21 Üç Faktörlü Yeme Davranışı Ölçeğinde bilişsel kısıtlama boyutu 6 madde ile, duygusal yeme boyutu 6 madde ile ve kontrolsüz yeme boyutu 9 madde ile ölçülmektedir.

### Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada veriler 02.01.2019 ile 18.01.2019 tarihleri arasında anket uygulaması şeklinde elde edilmiştir. Sayıca fazla öğrenciye ulaşabilmek adına, anket uygulaması için meslek yüksekokulunun final sınavlarının uygulandığı dönem tercih edilmiştir. Uygulama sonucunda 412 öğrenciye ulaşılmıştır. Eksik veya hatalı doldurulan 37 anket çalışma dışı bırakıldıktan sonra toplamda 375 anket formu ile çalışma yürütülmüştür. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi için sosyal bilimlerde kullanılan istatistik programından faydalanılmıştır.

### Bulgular

**Tablo 1.** TFEQ-R21'in Boyutlarına Ait Güvenirlik Düzeyleri

Boyutlar	Cronbach's Alpha	Madde sayısı
Bilişsel Kısıtlama	,862	6
Duygusal Yeme	,828	6
Kontrolsüz Yeme	,876	9
Genel yeme davranışı	,858	21

Tablo 1'de TFEQ-R21 ölçeğinin boyutlarının güvenilirlik düzeyleri verilmektedir. Boyutların güvenirligi, Cronbach Alfa katsayısı ile belirlenmiştir. Buna göre TFEQ-R21 ölçeğine ait iç tutarlılık katsayıları ,828 ile ,876 arasında değişmektedir ve bu değerler kabul edilebilir bir iç tutarlılığa işaret etmektedir.

**Tablo 2.** Katılımcıların Cinsiyet, BKİ ve Beden Ağırlığı Algılarının Sayısal ve Yüzdesele Dağılımı

Özellikler	f	%	
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	185	49,3
	Erkek	190	50,7
	<b>Toplam</b>	375	100
<b>Beden Kitle İndeksi</b>	Zayıf	45	12,0
	Normal	252	67,2
	Fazla kilolu	67	17,9
	Obez	11	2,9
	<b>Toplam</b>	375	100
<b>Beden Ağırlığı Algısı</b>	Zayıf	85	22,7
	Normal	253	67,5
	Şişman	37	9,9
	<b>Toplam</b>	375	100

Tablo 2'ye göre toplam 375 katılımcının 185'i kadın, 190'ı erkektir. Beden Kitle İndeksine (BKİ) göre katılımcıların %12'si zayıf, % 67,2'si normal kiloda, % 17,9'u fazla kilolu, % 2,9'u obezdir. Beden kitle indeksi (BKİ), kişinin kilogram cinsinden ağırlığının, boyunun metre karesine bölünmesiyle (kg/m<sup>2</sup>) hesaplanmaktadır. Araştırmada Dünya Sağlık Örgütü'nün belirlediği BKİ sınıflandırması kullanılmıştır. Buna göre; BKİ değerleri 18,5 altında olanlar zayıf, 18,5-24,9 arası olanlar normal ve 25-29,9 arası olanlar şişman, 30 ve üstü olanlar ise obez olarak belirlenmiştir. Katılımcıların Beden Ağırlıkları Algıları incelendiğinde katılımcılardan 85'i kendisini zayıf, 253'ü normal, 37'si şişman olarak tanımlamıştır.

**Tablo 3.** Katılımcıların Beden Kitle İndeksine Göre Beden Ağırlığı Algısı Dağılımı

Sınıflandırma	Zayıf	Normal	Şişman	Toplam
<b>Zayıf</b>	35	10	0	45
	77,8%	22,2 %	0,0 %	12,0 %
<b>Normal</b>	49	191	12	252
	19,4 %	75,8 %	4,8 %	67,2 %
<b>Fazla kilolu</b>	1	47	19	67
	1,5 %	70,1 %	28,4 %	17,9 %
<b>Obez</b>	0	5	6	11
	0,0 %	45,5 %	54,5 %	2,9 %
<b>Toplam</b>	85	253	37	375
	22,7 %	67,5 %	9,9 %	100,0 %

Tablo 3'te katılımcıların Beden Kitle İndeksi değerlerinin, Beden Ağırlığı Algılarına göre dağılımı verilmektedir. Buna göre, BKİ'ye göre zayıf olan katılımcının 35'i kendini zayıf ve 10'u kendini normal olarak tanımlamaktadır. BKİ değerlerine göre normal kilolu olan 49 katılımcı kendisini zayıf, 191 katılımcı kendisini normal, 12 katılımcı kendisini şişman olarak algılamaktadır. Obez katılımcılar kendilerini zayıf olarak tanımlamamaktadırlar. Fakat fazla kilolu olan katılımcıların büyük çoğunluğu ve obez olan katılımcıların da yaklaşık yarısı beden ağırlıklarını normal olarak algılamaktadır.

**Tablo 4.** Katılımcıların Cinsiyetine göre Beden Kitle İndeksi Dağılımı

		<b>Beden Kitle İndeksi</b>				
		<b>Zayıf</b>	<b>Normal</b>	<b>Fazla kilolu</b>	<b>Obez</b>	<b>Toplam</b>
<b>Cinsiyet</b>	<b>Kadın</b>	33 8,8 %	127 33,9 %	18 4,8 %	7 1,9 %	185 49,3 %
	<b>Erkek</b>	12 3,2 %	125 33,3 %	49 13,1 %	4 1,1 %	190 50,7 %
	<b>Toplam</b>	45 12,0 %	252 67,2 %	67 17,9%	11 2,9 %	375 100,0 %

Tablo 4 incelendiğinde, BKİ değerlerine göre kadın katılımcılardan 33'ü zayıf, 127'si normal, 18'i fazla kilolu ve 7'si obez olarak sınıflandırılmaktadır. Erkek katılımcıların ise 12'si zayıf, 125'i normal, 49'u fazla kilolu ve 4 tanesi obezdir. Katılımcılardan normal kiloda olanların oranı cinsiyete göre benzerlik gösterirken (kadın % 33,9, erkek % 33,3), kadın katılımcılarda zayıf olanların oranı erkek katılımcılara göre daha yüksek, erkek katılımcılarda da fazla kilolu olma durumu kadın katılımcılara oranla daha yüksektir.

**Tablo 5.** Beden Kitle İndeksine Göre Yeme Davranışı Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

<b>Boyutlar</b>	<b>BKİ</b>	<b>n</b>	<b>ort.</b>	<b>s.s.</b>	<b>f</b>	<b>p</b>	<b>Post-Hoc (Scheffe)</b>
<b>Bilişsel kısıtlama</b>	Zayıf	45	1,8593	,746	11,063	<b>,000</b>	Zayıf- Normal Kilolu= <b>,002</b> Zayıf-Fazla Kilolu= <b>,000</b> Normal Kilolu-Fazla Kilolu= <b>,006</b>
	Normal kilolu	252	2,4597	,980			
	Fazla kilolu	67	2,9279	1,050			
	Obez	11	2,5303	,805			
	Toplam	375	2,4733	1,002			
<b>Duyusal yeme</b>	Zayıf	45	2,3741	1,518	1,839	,140	---
	Normal kilolu	252	2,5767	1,059			
	Fazla kilolu	67	2,4627	1,055			
	Obez	11	3,2273	1,507			
	Toplam	375	2,5511	1,140			
<b>Kontrolsüz yeme</b>	Zayıf	45	2,6988	,944	1,529	,207	---
	Normal kilolu	252	2,8082	,904			
	Fazla kilolu	67	2,6434	,796			
	Obez	11	3,2020	1,144			
	Toplam	375	2,7772	,900			

Tablo 5'te TFEQ-R21 ölçeğinin üç boyutu, katılımcıların Beden Kitle İndeksi değerlerine göre karşılaştırılmıştır. TFEQ-R21'nin bilişsel kısıtlama boyutunda, BKİ değerlerine göre anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Levene testi ile grup dağılımı varyanslarının homojen olduğu belirlendikten sonra farklılığın hangi gruplar arasında ortaya çıktığının belirlenmesi amacıyla çoklu karşılaştırma (post-hoc) analizi yapılmıştır. Varyansların homojen olması durumunda kullanılan ve gruplardaki gözlem sayılarının eşit olması varsayımını dikkate almayan (Kayri, 2009, 54) bir post hoc türü olan Scheffe tekniği tercih edilmiştir. Buna göre, zayıflar ile normal kilolular ve fazla kilolular arasında, ayrıca normal kilolular ile fazla kilolular arasında farklılıklar olduğu belirlenmiştir. BKİ değerlerine göre TFEQ-R21'nin diğer boyutları olan duygusal yeme ve kontrolsüz yeme boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

**Tablo 6.** Cinsiyete Göre Yeme Davranışı Boyutlarına İlişkin T-Testi Analizi

Boyutlar	Cinsiyet	n	ort.	s.s	s.d	t	p
<b>Bilişsel kısıtlama</b>	Kadın	185	2,5234	,988	373	,954	,341
	Erkek	190	2,4246	1,017			
<b>Duygusal yeme</b>	Kadın	185	2,7667	1,220	373	3,672	<b>,000</b>
	Erkek	190	2,3412	1,016			
<b>Kontrolsüz yeme</b>	Kadın	185	2,7700	,919	373	,153	,522
	Erkek	190	2,7842	,883			

Tablo 6'da TFEQ-R21'nin duygusal yeme boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir fark olduğu fakat bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir. Kadınların erkek katılımcılara göre daha fazla duygusal yeme davranışına eğilimli oldukları görülmektedir.

**Tablo 7.** Beden Ağırlığı Algısına Göre Yeme Davranışı Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Boyutlar	Beden Ağırlığı Algısı	n	ort.	s.s	f	p	Post-Hoc (Scheffe)
<b>Bilişsel kısıtlama</b>	Zayıf	85	2,0745	,902	13,104	<b>,000</b>	Zayıf- Normal Kilolu=, <b>001</b> Zayıf- Şişman= <b>,000</b> Normal Kilolu- Şişman=, <b>022</b>
	Normal	253	2,5296	,989			
	Şişman	37	3,0045	1,004			
	<b>Toplam</b>	375	2,4733	1,002			
<b>Duygusal yeme</b>	Zayıf	85	2,4196	1,263	13,537	<b>,000</b>	Zayıf-Şişman=, <b>000</b> Normal- Şişman=, <b>000</b>
	Normal	253	2,4644	1,039			
	Şişman	37	3,4459	1,140			
	<b>Toplam</b>	375	2,5511	1,140			
<b>Kontrolsüz yeme</b>	Zayıf	85	2,7046	,885	2,161	,117	---
	Normal	253	2,7602	,864			
	Şişman	37	3,0601	1,1257			
	<b>Toplam</b>	375	2,7772	,900			

Yeme davranışı boyutlarının beden ağırlığı algısına göre karşılaştırıldığı Tablo 7 incelendiğinde, ilk iki boyutta (bilişsel kısıtlama ve duygusal yeme) anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bilişsel kısıtlama boyutunda farklılık, Zayıf- Normal Kilolu, Zayıf- Şişman ve Normal Kilolu- Şişman gruplarından, duygusal yeme boyutunda farklılık ise Zayıf-Şişman ve Normal Kilolu- Şişman gruplarından kaynaklanmaktadır. Kontrolsüz yeme boyutu, beden ağırlığı algısına göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Fakat kontrolsüz yeme davranışının, Beden Ağırlığı Algısı arttıkça yükseldiği gözlenmektedir.

## Sonuç ve Öneriler

Üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının incelendiği bu çalışmada elde edilen bulgular, Beden Kitle İndeksine göre, fazla kilolu ve obez ölçüleri arasında olan katılımcıların büyük çoğunluğunun kendilerini normal kilolu olarak algıladıklarını göstermektedir. Ayrıca, zayıf ve normal kilolu bireylerde Doğru Beden Algısı (DBA) oranları yüksek iken, normal kilolunun üzerinde olan katılımcılarda doğru beden algısı (DBA) oranlarının düşük olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuç, Ata, Vural ve Keskin (2014) tarafından yapılan araştırma sonuçlarını da desteklemektedir. Bireylerin, fazla kilolu oldukları halde kendilerini normal kilolu olarak algılamaları kilo vermelerini zorlaştırmakta ve obeziteye davetiye çıkarmaktadır. Kişilerin doğru beden algısına sahip olmaları, hatalı yeme davranışlarının neden olduğu riskler konusunda daha farkında olmalarını ve doğru beslenme ile ilgili verilen bilgileri değerlendirerek hayatlarına daha kolay adapte edebilmelerini sağlayabilmektedir.

Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, normal kilo aralığında bulunan katılımcıların oranı cinsiyete göre paralellik gösterirken (kadın % 33,9, erkek % 33,3), fazla kilolu olanların çoğunluğunu erkek katılımcıların, zayıf olanların çoğunluğunu da kadın katılımcıların oluşturduğu görülmektedir.

Araştırmaya göre, yeme davranışının bilişsel kısıtlama boyutu, katılımcıların beden kitle indeksine (BKI) göre farklılık göstermektedir. Bilişsel kısıtlama maddeleri zayıf bireylerde en düşük ortalamaya sahipken fazla kilolu bireylerde en yüksek ortalamaya sahiptir. Fazla kilolu katılımcılar vücut ağırlıklarını stabil tutmak ya da kilo alımını engellemek için yeme davranışlarını diğer katılımcılara göre daha fazla kısıtlamaktadırlar. Ayrıca, zayıf bireylerin, normal kilolu ve fazla kilolu bireylere göre ve normal kilolu bireylerin de fazla kilolu bireylere göre bilişsel kısıtlama davranışları farklılaşmaktadır. Normal ve fazla kilolu katılımcılar zayıf katılımcılara göre, fazla kilolu katılımcılar da normal kilolu katılımcılara göre bilişsel kısıtlama boyutunun maddelerine yüksek katılım göstermektedir.

Yeme davranışı boyutlarından duygusal yeme boyutunun cinsiyete göre farklılık gösterdiği de bu araştırmadan elde edilen bir başka sonuçtur. Buna göre, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre duygu durumları yeme davranışlarında daha fazla değişikliğe neden olmaktadır. Bu durum, kadınlarda hormonal değişikliklerin erkeklere göre fazla olması, depresyon vakalarının kadınlarda daha çok görülmesi ve stresli durumlara karşı erkeklere oranla daha hassas olmaları ile açıklanabilmektedir (Uğur, 2008, 61). Araştırmadan elde edilen bu sonuç Deveci vd. (2017) tarafından hazırlanan çalışmayı desteklemektedir.

Araştırma bulgularından elde edilen önemli sonuçlardan biri de, bilişsel kısıtlama ve duygusal yeme davranışlarında Beden Ağırlığı Algısının farklılığa yol açtığıdır. Bilişsel kısıtlama davranışları, diğer katılımcılara oranla kendisini şişman olarak tanımlayan katılımcılarda daha fazla görülmektedir. Besin alımında sürekli olarak kısıtlayıcı davranan bireyler bir süre sonra aşırı yeme davranışları gösterebilmekte (Serin ve Şanlıer, 2018, 135) bu da kilo artışına neden olabilmektedir. Ayrıca, Zayıf- Normal Kilolu, Zayıf- Şişman ve Normal Kilolu- Şişman gruplarında farklılık söz konusudur. Duygusal yeme boyutunda ise, kendisini şişman olarak algılayan katılımcılar diğer katılımcılara oranla daha fazla duygusal yeme davranışı gösterme eğilimindedirler. Bu bireyler, değişen duygu durumlarına karşılık olarak yeme davranışlarını da değiştirmektedirler. Bu sonuçlara ek olarak, katılımcıların kontrolsüz yeme davranışları, beden ağırlığı algılarıyla birlikte artış göstermektedir.

Hayatın erken dönemlerinde edinilen doğru, bilinçli, dengeli ve yeterli beslenme alışkanlıkları insanların ileriki yaşlarında sağlık bir yaşam sürmelerini sağlamaktadır. Bu nedenle erken dönemlerde hatalı beslenme alışkanlıklarının, tutum ve davranışlarının belirlenmesi ve bunları düzeltici önlemlerin alınması gereklidir. Beslenmenin yaşam boyu devam eden bir ihtiyaç olduğu göz önünde bulundurulduğunda, öğrencileri beslenme konusunda bilinçlendirmek, olumlu yeme tutum ve davranışları geliştirmelerini sağlamak açısından beslenme konusunda genel farkındalık eğitimlerinin verilmesi ve öğrencilerin, doğru beslenme ve yaşam tarzı seçimlerinde yardımcı olacak birimlerin üniversitelerde oluşturulması önerilmektedir. İleride konu ile ilgili yapılacak çalışmalarda çeşitli fizyolojik ve psikolojik etkenlerin yeme davranışlarını hangi yönde etkilediğinin araştırılması literatüre katkı sağlayabilir.



## KAYNAKÇA

- Abdull Hakim, N. H., Muniandy, N. D., & Danish, A. (2012). Nutritional status and eating practices among university students in selected universities in Selangor, Malaysia. *Asian Journal of Clinical Nutrition*. 4(3), 77–87.
- Altınel, H. (2011). *Menü Yönetimi ve Menü Planlama*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ata, A., Vural, A. & Keskin, F. (2014). Beden Algısı ve Obezite. *Ankara Medical Journal*. 14(3), 74 -84.
- Cheli Vettori J, Covolo, N, Savegnago Mialich M, & Jordao Junior AA. (2014). Nutritional status, weight evolution and eating behavior in university students of health careers in Ribeirao, Preto, Sao Paulo, Brazil. *Nutr Clin Diet Hosp*.34(2):52-62.
- Çeçen, S., & Eren, C. (2018). The association between ABO, RH blood types and eating behaviour. *Medeniyet Medical Journal*. 33(4):314-319. doi:10.5222/MMJ.2018.73558
- Demirezen, E. & Çoşansu, G. (2005). Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi (STED)*. 14(8). 174-178.
- Deveci, B., Deveci B., & Avcıkurt C. (2017). Yeme Davranışı: Gastronomi ve Mutfak Sanatları Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 5/3 118-134. DOI: 10.21325/jotags.2017.8
- Güzey, M. (2014). Kadınlarda Ağırlık Yönetiminin Yeme Tutum Davranışı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi* . 27(1):70-82. doi:10.17827/aktd.336860
- Karakuş, S., Ş., Yıldırım, H., & Büyüköztürk, Ş. (2016). Üç faktörlü yeme ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 15 (3). DOI: 10.5455/pmb.1-1446540396
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*: 19 (1). 51-64.
- Mahfouz M. S, Makeen A. M, Akour A. Y, Madkhly T. M, Hakami H. M, & Shaabi W. M, et al.( 2016). Nutritional habits and weight status among Jazan university students: Eating patterns and healthy lifestyle assessment. *Epidemiol Biostat Public Health*.13(2):e11658. <https://doi.org/10.2427/11658>.
- Serin, Y. & Şanlıer, N.(2018). Duygusal Yeme, Besin Alımını Etkileyen Faktörler ve Temel Hemşirelik Yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 9(2):135-146. DOI: 10.14744/phd.2018.23600
- Şanlıer, N. (2012). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E. & Güçer, E. (2009). Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık ve Davranışları Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 29 (2) 333-352
- Türkiye Sağlık Araştırması, (2016). *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni*. Erişim: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24573>. (15.03.2019).

Uğur, M. (2008). *Duygudurum Bozuklukları*. Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar. Sempozyum Dizisi No:62. S:59-84.

WHO (World Health Organization). *Nutrition*. Erişim: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi> (26.03.2019).

WHO (World Health Organization). *Obesity*. Erişim: <https://www.who.int/topics/obesity/en/> (26.03.2019)

Yılmaz, E., & Özkan, S. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi*. V. Temel Sağlık Hizmetleri Sempozyumu, 10-11 Mayıs, Manisa.

## **Examination of Eating Behaviors of University Students With TFEQ-R21**

**Aylin NALÇACI İKİZ**

Kırıkkale University, Fatma Şenses Social Scienc Vocational School, Kırıkkale /Turkey

### **Extensive Summary**

The need for nutrition is one of the basic requirements of living things that are necessary for survival and from the beginning to the end of life, it is very important in every period of human life. People show different eating behaviors and habits when they meet their nutritional needs. Genetic, demographic, physiological, psychological and environmental factors are effective in these differences. The events that change the normal course of people's lives, increase stress, anxiety and pressure levels cause changes and disruptions in eating behavior and paves the way for many diseases.

Researches show that lifestyles have changed with the start of university life of individuals, new life styles emerged by separation from family affect eating behaviors (Abdull Hakim, Muniandy, and Danish, 2012 / Cheli Vettori v.d, 2014 / Mahfouz v.d, 2016). New habits and attitudes in eating behaviors of individuals during childhood and youth can also be carried into their later periods (Yılmaz and Özkan, 2007, 89). Therefore, early detection of malnutrition habits and eating behaviors and taking measures to prevent them will contribute to the development of healthy and strong individuals. In the long term, it will contribute to the development of healthy and strong individuals who are necessary for the economic and social development of societies.

This study aims to examine the eating behaviors of university students. In addition, this study was designed to compare the eating behavior of individuals according to gender, body mass index, body weight perception and to determine the difference between these variables.

### **Methodology**

The universe of the study is composed of the students of Kırıkkale University, Fatma Şenses Vocational School of Social Sciences. According to the information received from the vocational school, there are 509 enrolled students in the academic year of 2018-2019 at Kırıkkale University Fatma Şenses School of Social Sciences.

In this research, data were collected by survey method. The questionnaire used in the research was prepared as two parts. The first part of the questionnaire consists of questions prepared to determine the participants' gender, body mass index (height and weight) and body weight perceptions. In the second part, TFEQ-R21 Three-Factor Eating Scale is used to determine the eating behavior of the participants. TFEQ-R21 Three-Factor Eating Behavior Scale was used to collect data in this study due to reasons such as being clear and comprehensible , and its suitability to Turkish culture.

The data of the study was obtained as a questionnaire application between 02.01.2019 and 18.01.2019. As a result of the application, 375 students were reached.

## **Results**

The internal consistency coefficients of the TFEQ-R21 scale range from ,828 to ,876 indicating an acceptable internal consistency. Of the 375 participants, 185 were female, 190 were male. According to body mass index, 12% of the participants were weak, 67,2% were in normal weight, 17,9% were overweight, 2,9% were obese. In the study, BMI classification determined by World Health Organization was used.

According to Body Mass Index values, Body Weight Perceptions of participants, obese participants do not define themselves as weak. However, most of the participants who are overweight and obese, perceive body weights as normal. Persons with the right body perception are more aware of the risks caused by faulty eating behaviors and are able to adapt to their lives more easily by evaluating the information given about proper nutrition.

According to BMI values, 33 of the female participants were classified as weak, 127 were normal, 18 were overweight and 7 were obese. Of the male participants, 12 were weak, 125 were normal, 49 were overweight and 4 were obese.

A significant difference was observed in the cognitive restriction dimension of TFEQ-R21 according to BMI values. Overweight participants restrict their eating behaviors more than other participants to keep their body weight stable or to prevent weight gain. There was no significant difference between the other dimensions of TFEQ-R21, emotional eating and uncontrolled eating, according to BMI values.

It was observed that TFEQ-R21 had a significant difference according to gender in the emotional eating dimension but there was no significant difference in cognitive restriction and uncontrolled eating dimensions. It is observed that women have more emotional eating behavior than male participants.

When compared to the perception of the body weight of the eating behavior dimensions, it was determined that there were differences in two dimensions (cognitive restriction and emotional eating). Cognitive restriction behaviors are more common in participants who define themselves as obese compared to the other participants. In the emotional eating dimension, participants who perceive themselves as obese tend to show more emotional eating behavior than the other participants. Uncontrolled eating size does not differ according to body weight perception.

Nutrition is a lifelong requirement. For this reason, general awareness trainings should be given in order to raise awareness of the students about nutrition and to enable them to develop positive eating attitudes and behaviors. It is recommended that the units should be established in universities to help students choose the right nutrition and lifestyle choices.