



Turizm Fakültesi Öğrencilerinin Yeme Farkındalığı Üzerine Bir İnceleme (A Study on The Mindful Eating of Tourism Faculty Students)

Betül TABAN^a , * Serdar SÜNNETÇİOĞLU^b

^a Çanakkale Onsekiz Mart University, Institute of Graduate Studies, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Çanakkale/Türkiye

^b Çanakkale Onsekiz Mart University Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Çanakkale/Türkiye

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 03.02.2025

Kabul Tarihi: 06.07.2025

Anahtar Kelimeler

Yeme farkındalığı

Turizm fakültesi

öğrencileri

Bilinçli farkındalık

Öz

Turizm fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yeme farkındalığını ölçmek ve gastronomi öğrencilerinin yeme farkındalığının diğer bölümlerdeki öğrencilere kıyasla ne derecede bir yeme farkındalığının olduğunu ölçmek amacıyla yapılan bu çalışma nicel araştırma yöntemiyle tasarlanmıştır. Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) kullanılarak Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Turizm Fakültesinde 422 anket üzerinden veri analizi yapılmıştır. Çalışma bulgularına göre gastronomi ve mutfak sanatları bölümü öğrencilerinin odaklanma ve disinhibisyon boyutlarında diğer bölümlerden yüksek çıkarak farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca elde edilen bir diğer sonuç da kadınların duygusal yeme davranışı ve yeme kontrolü erkeklere göre daha yüksek iken erkeklerin enterferans boyutu ortalaması kadınlara göre daha fazladır. Elde edilen bulguların ileride yapılacak çalışmalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Gelecek araştırmalarda olası bilinçli farkındalık eğitimleri sonrasında öğrencilerin yeme farkındalığı üzerinde bir değişim olup olmadığı karşılaştırmalı bir şekilde ölçülerek literatüre katkıda bulunulması beklenmektedir.

Keywords

Eating awareness

Students of tourism faculty

Mindfulness

Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

Abstract

This study, which was conducted to measure the eating awareness of the students studying at the faculty of tourism and to measure to what extent gastronomy students have an eating awareness compared to students in other departments, was designed with a quantitative research method. Using the Eating Awareness Scale (EAS-30), data analysis was conducted on 422 questionnaires at Çanakkale Onsekiz Mart University, Faculty of Tourism. According to the findings of the study, it was seen that the students of gastronomy and culinary arts department differed from other departments in the dimensions of focus and disinhibition. In addition, another result obtained is that while women's emotional eating behavior and eating control are higher than men, men's interference dimension average is higher than women. It is thought that the findings obtained will contribute to future studies. In future research, the potential impact of mindfulness-based interventions on students' eating awareness could be assessed through comparative measurements to contribute to the literature.

* Sorumlu Yazar

E-posta: serdarsunnetcioglu@comu.edu.tr (S. Sünnetçioğlu)

GİRİŞ

İnsanın yaşamını devam ettirebilmesi için beslenmesi zorunludur. Eğer insanlar beslenme ihtiya ını yeteri kadar kar ılayamazlarsa ise hayatın getirisi olan diğer ihtiyaçlarını yerine getirme konusunda zorluk çekebilirler (T urko lu ve Kozak, 2015, s. 208). Hayatta nefes alan her türlü canlı beslenir. Hayvanlar da insanlar da yemek yer ancak sadece akıllı insanlar yemek yemesini iyi bilir (Brillat Savarin, 2022, s. 15). Bir yemeği iyi bir şekilde yemiş olmak için de o yemeğin tarihini, kültürünü, yapılışını, lezzet notalarını bilmemiz gereklidir. Bir yemeğin lezzet notalarını tatmamız için de öncelikle yediğimiz yemeğin tadını düzgün bir şekilde algılamamız ve lezzetini anlamamız gereklidir (A an ve Doğan, 2022; Brillat Savarin, 2022; Gün ve Kılıç, 2024).

Lezzet algılaması ilk önce görsel olarak yemeği g rmemizle ba lar. İkinci olarak da yemeğin kokusunu almamızla devam eder (Karadeniz, 2000, s. 317). Yani, yemeğin tadına varmamız için önce yediğimiz yiyeceğin görünüşüne ve yaydığı kokuya dikkat etmemiz gerekmektedir. Aynı zamanda yiyeceği yerken almamız gereken lezzet notalarını yakalamamız için yediğimiz yemeğin ağzımızda oluşturduğu aromaların farkına varmamız önemlidir. Bu aromaların farkına varmamız da ancak yediğimiz yemeği belli bir süre ağzımızda tutarak, yavaş yavaş yani bir nevi tadını çıkararak yememiz ile olur.

Boyacı ve İçigen'in (2021) yaptığı araştırmada ise a  ıların lezzet kavramının tanımlanmasında bilgi eksiklerin olduğunu ortaya koymuştur. İyi bir a  ının da yemeği yaparken ve aynı zamanda yemek yerken tüm bu lezzeti algılama işlemini doğru bir şekilde yapması gerekmektedir. Çünkü a   olmak sadece yemeği yapmak değil aynı zamanda yaptığı yemeğin de bilincinde olmak demektir. Bir yemeğin bilincine varılması için öncelikle a  ının kendi yaşantısında da yediği yemeğin farkında olması gerekmektedir.

Bu noktada da aslında gastronominin gelişigüzel bir şekilde yalnızca varlığını devam ettirebilmek için yemek yeme ve içmek manasına gelmediğini söylemek gerekmektedir. Gastronomi, merkezinde estetiğin ve bireyin bulunduğu kapsamlı bir konu olmasının dışında esasında yemek yeme sadece tüketim olarak değil daha ötesinde bir anlama da sahiptir ( ney, 2016: 194). Gastronomi, yemeği bilinçli ve farkına vararak tüketmek ve üretmektir. Gastronominin sadece yemek yapmak gibi tek bir alandan oluşmayan coğrafya, ekonomi, işletme, gıda bilimi, kimya ve beslenme bilimi; zihinsel algı ve kültür, psikoloji, sanat, tarih, sosyoloji ve antropoloji gibi disiplinleri de kapsayan bir alandır (Samancı, 2020, s. 93).

Çalışma hayatının çok hızlı akması ve yoğun olan i  temposunun getirisi olan tükenmişlik ile beraber çalışanların iş performansının etkilendiği söylenmektedir (Durğun vd., 2024; Yalçın ve Yılmaz, 2024), doğal olarak yediği yemeğin farkında olmadan aynı zamanda yemeğini çok hızlı bir şekilde ve ne yediğini anlamadan tüketmek, kontrolün kaybedilmesi ve dikkatsizlik gibi durumlar a  ılar için kaçınılmaz bir durum olarak öngörülmektedir (Pekerşen ve Sırıkl , 2023). Belirtilen amaçlar doğrultusunda yürütülen çalışmanın yöntemi, örnekleme grubu ve kullanılan  l  m araçları aşağıda açıklanmıştır.

Yeme farkındalığı, mindfulness yani bilinçli farkındalığının yeme davranışına yansımasıdır. Ne yemek yenildi inden çok neden ve nasıl yeme davranışının oluştuğunu fark etmek, fiziksel açlık ve tokluk kavramını benimseyip duygu ve düşüncelerin etkisinin farkına varmak aynı zamanda çevresel koşullardan etkilenmeden besin seçimini o anda besine odaklanarak tüketilmesine yeme farkındalığı denmektedir (Köse vd., 2016, s. 126). A  ıların da çevresel koşullardan, yoğun tempodan ayrı olarak yedikleri besine odaklanarak o yemeği tüketmeleri ve

tükettikleri besinin de farkında olmaları çok önemli ve gereklidir.   ş temposunun hızlı oluşu ve bazı nedenlerden dolayı ayak üstü ve çok hızlı bir şekilde tüketilen besinlerin a  ıda oluşturduğu psikolojik zarar bu durumun   nemi  i göstermektedir. Çalışmanın amacı, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Turizm Fakültesinde Seyahat   şletmecili  i ve Turizm Rehberliği, Turizm   şletmecili  i (Konaklama   şletmecili  i) ve Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin yeme farkındalığını ölçmektir. Aynı zamanda Turizm Fakültesinde   ğrenim gören öğrencilerin cinsiyetlerine göre yeme farkındalığı boyutlarındaki farklılıklarını ölçmek de amaçlardan biridir. Bu çalışmanın bir diğer amacı da birer a   ı olan ya da ileride a   ı olacak gastronomi   ğrencilerinin diğer bölümlerdeki öğrencilere kıyasla ne derecede bir yeme farkındalığının olduğunu ölçmektir. Aynı zamanda öğrencilerin cinsiyetlerinin yeme farkındalığı üzerinde bir etkisi olup olmadığı da çalışma amaçlarından bir tanesidir. Yeme farkındalığı üzerinde literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde (Barı  skan ve Karakoç Kumsar, 2020; Bozyılan vd., 2022; Boyraz, 2020;   akaro  lu vd., 2021;   brahimova, 2020; Karataş, 2020; Karataş ve Müftüoğlu, 2020; Köse, 2017; Mısıroğlu, 2021), turizm ve gastronomi alanında öğrenim gören öğrenciler üzerinde çalışmaya rastlanmaması nedeniyle bu çalışma önem arz etmektedir.

Kavramsal   er  eve

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Bilinçli farkındalık yani mindfulness, dikkati amaca yönelik olarak şimdiki anda ve yargısız bir şekilde an be an deneyimin yaşanmasına odaklanarak ortaya çıkan farkındalıktır (Kabat-Zinn, 2003, s. 145-146). Mindfulness teknik bir terim olarak tarihsel kökenlerini 2600 yıl önce Buda'nın farkındalık öğretisine dayandırmaktadır. 1881 yılında İngiliz   evirmen Rhys Davids ise Budist meditasyon el kitaplarını anlamlı bir şekilde tercüme etme giri  iminiyle 'mindfulness' kelimesini kullanarak ilk İngilizce çevirisini yaptı ve 1910 yılına gelindiğinde de 'mindfulness' genel olarak kabul edilen bir norm haline geldi (Levey ve Levey, 2018, s. 23-24). 1979 yılında Kabat-Zinn tarafından Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBRS)   ğitim kursu kurularak mindfulness terimi dini olmayan bir boyut kazanmıştır ve doğu coğrafyasından batı coğrafyasında yaygınlaşmaya ba  lamı  tır. Bu gelişme Schmidt, (2011, s. 27-28) tarafından genel hatlarıyla ele alınmış olup Kabat-Zinn'in Full Catastrophe Living (1990) adlı eserinde ise MBRS'nin detayları ve uygulamaları yer almaktadır.

Mindfulness kavramına ait birçok farklı tanımlamalar mevcuttur.   atak ve Ögel (2010) bu kavramı farkındalık olarak kullanmıştır. Özyeşil (2011) mindfulness kavramını genişleterek bilinçli farkındalık kavramını ortaya koymuştur. Karacaoğlan (2015) ise bu kavramı biraz daha değiştirerek 'bilgece farkındalık' demiştir. Farklı biçimlerde   vrilen mindfulness temelde aynı şeyi hedeflemektedir; bilinçli ve farkında olarak o anda kalabilmek. Bilinçli farkındalık ile birlikte birey, farkındalığının merkezine bedenini ve duyularını koyar yani duyularını görmezden gelmeden odağını şu andaki deneyime odaklanılarak ki  şinin bilişsel esnekliğe ulaşması hedeflenir çevirir (Akdemir ve   zcan, 2023, s. 63). Kısaca mindfulness, anda kalıp o anın farkında olmaktır.

Yeme farkındalığı

Yeme farkındalığı, yemek yeme ile ilgili fiziksel ve duygusal hisleri yargılama olmadan farkına varıp bu farkındalığı sürdürebilmektir (Framson vd., 2009, s. 1439). Köse ve vd. (2016, s. 126) yeme farkındalığını yenilen yemeğin ne olduğundan çok, nasıl ve neden yeme davranışının oluştuğunu fark etmek aynı zamanda bu farkındalık

ile birlikte fiziksel açlık ve tokluğu benimseyip duygu ve düşüncelerin etkisinin de farkında olmak, çevresel faktörlerden etkilenmeden ve yemek seçimlerini yargılamadan anda kalarak tüketmek olarak tanımlamıştır.

Monroe (2015, s. 217-219) yeme farkındalığının bazı temel ilkeleri olduğunu öne sürmektedir. Bunlar; aşırı tüketimden kaçınmak için vücudumuzun içsel olarak bize gönderdiği ipuçlarını yani açlık ve tokluk hislerini dinlememiz gerektiğini aynı zamanda da farkındalığa ulaşmak için dışsal ipuçlarını yani yemek yerken porsiyonun boyutlarını ve dikkatimizi dağıtacak unsurları azaltmak ve yavaş yemek yemeyi kapsar. Bu bağlamda yemek yemenin birtakım yolları vardır. Yutmadan önce yiyecekleri iyice çiğnemek, yiyecek ısırıklarımız arasında biraz su içmek, yemeğin aromasını ve tadını çıkarmak, daha küçük tabaklar kullanmak, yemek yerken televizyonu kapatmak ve yemek yerken etrafımızda keyifli bir deneyim ortaya çıkarmak bu yollar arasında yer alır. Acıktığında ve yavaş yemek, yemek yeme sırasında dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak durmak ve tadını çıkararak yemek bilinçli yeme kapsamına girmektedir. Bu yöntemler, yeme farkındalığını artırarak sağlıklı beslenme alışkanlıklarını desteklerken, yeme davranışını daha bilinçli hale getirmeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda da Öney ve Şişman (2023, s. 424) yeme farkındalığının kişinin açlık türlerinin farkında olmasını sağlanması ile birlikte duygusal ve duygusal açlığa bir cevap olarak değil de hücrel bir açlığa göre beslenmeyi konu aldığını söylemişlerdir.

Yeme farkındalığının artırılması için kişilerin bedenleri hakkında farkındalık kazanmaları, açlık ve tokluk hislerine karşı daha fazla uyum sağlamaları, yeme davranışını gerçekleştirmek için dışsal ipuçların tanınması, öz duyarlılığın kazanılması gerekmektedir (Monroe, 2015). Buna kapsamda, gastronomik deneyimlerin hatırlanması sırasında bireylerin olumlu duyguları bilinçli şekilde düzenlemesinin veya artırmasının, "tadına varma" kavramıyla ilişkili önemli bir süreç olduğu belirtilmektedir (Sthapit, 2019). Bu bağlamda, yeme farkındalığının artırılması konusunda pratik uygulamalar olarak Çolak ve Aktaş (2019) yaptıkları çalışmada, acıktığında ve yavaş yavaş yemek, doyulduğu zaman durmak, tabaklardaki porsiyon boyutlarını küçültmek, yemek yeme esnasında kişinin dikkatini dağıtacak unsurları olabildiğince ortadan kaldırmak ya da azaltmak ve bunun yanında da yemek yemekten keyif almak gerektiğini vurgulamışlardır. Ayrıca, aynı zamanda yutmadan önce yiyecekleri iyice çiğnemek, yiyecek ısırıklarımız arasında biraz su içmek, yemeğin aromasını ve tadını çıkarmak, daha küçük tabaklar kullanmak, yemek yerken televizyonu kapatmak gibi pratik uygulamalar da önermişlerdir.

Yeme farkındalığı, bireylerin yeme alışkanlıkları ve davranışlarını şekillendiren önemli bir psikolojik kavramdır ve farklı perspektiflerden araştırılmıştır. Bu alanda yapılan çalışmalar, yeme farkındalığının beslenme tutumları, obezite durumu, psikolojik etkenler ve sosyo-demografik özelliklerle olan ilişkisini ortaya koyarken, aynı zamanda kültürel ve eğitim bağlamlarında değişkenlik gösterdiğini vurgulamaktadır. Türkiye ve uluslararası platformda yeme farkındalığı üzerine yapılmış önemli araştırmaların bulguları bu bağlamda önem taşımaktadır.

Türkiye’de üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı üzerine yapılan çalışmalar, bu kavramın yeme tutumları ve sağlık durumları ile ilişkisini farklı açılardan ele almaktadır. Örneğin, Köse (2017) tarafından yapılan ilk araştırmada, yeme farkındalığı ölçeğindeki puan arttıkça yeme tutumunun azaldığı saptanmıştır. Karataş ve Müftüoğlu (2020) sağlık yüksekokulu öğrencilerinin yeme farkındalığı durumları üzerine yaptığı çalışmada öğrenciler arasında babası obez olanların yeme farkındalığının daha düşük olduğunu ve öğün atlamayıp yavaş yemek yiyen öğrencilerin de yeme farkındalığının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Barışkan ve Karakoç Kumsar (2020), yeme farkındalığının içinde yer alan obeziteyi de konu alarak sağlık bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin abdominal obezite sıklığını ve yeme farkındalık düzeylerini araştırmışlardır. Öğrencilerde abdominal

obezite sıklığının düşük olduğunu ve yeme farkındalığının da yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Yemek tutumları, farkındalıkla yeme uygulamaları ve yemekle ilgili yaşam memnuniyetini  niversite öğrencileri üzerinden inceleyen Chiodo ve arkadaşları (2023), 244 İtalyan ve 433 Amerikalı   renci yani toplamda 677 katılımcı üzerinden ampirik bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Katılımcılara  evrim-içi anket uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda Amerikalı   rencilerin Farkındalık puanları İtalyan   rencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Aynı zamanda İtalyan   rencilerin Diyet-Sağlık Yönelimi puanları Amerikalı   rencilere göre daha yüksek çıktığını gözlemlemişlerdir. Farkındalıkla yemenin ve yemek tutumlarının yemekle ilgili yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğunu ve bu ilişkilerin kısmen kültürden etkilenebileceğini  ne sürmüşlerdir.

Benzer şekilde, lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda da yeme farkındalığının cinsiyetle ilişkili olduğu görülmektedir. Boyraz (2020) yaptığı çalışmasında lise   rencilerinin yeme farkındalığı ile olumsuz beden konuşmaları ve bunun sağlık arasındaki ilişkiyi araştırırken kız öğrencilerin yeme farkındalığının toplam puanı erkek öğrencilere oranla daha düşük olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda duygusal yeme ile  eldiricilerle baş edebilme puanı erkek öğrencilerin daha yüksek iken yeme kontrolü ve farkındalık puanları da kız öğrencilerin daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu duruma ek olarak, Kuseyri (2020) yeme farkındalığı ile sezgisel yeme davranışını bir arada ele alarak beslenme durumu üzerine etkisini araştırmıştır. Sezgisel yeme ve yeme farkındalığının beslenme durumu üzerinde etkili olabileceğini öne s rm ştur.

İbrahimova (2020) ise yeme farkındalığını farklı bir açıdan ele alarak aşırı besin isteği, iştah ve beslenme durumlarını ele almıştır. Öğrencilerin, aşırı besin isteği ve yeme farkındalığı günlük alınan enerji, ya  ve karbonhidrat tüketimlerini etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bu bilgilere ek olarak Karataş (2020) yaptığı çalışmasında da öğrenciler arasında    n atlamayan kişilerin    n atlayan öğrencilere göre YF  puan ortalamasının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Aynı zamanda yavaş yemek yiyen öğrencilerin diğer kategorilere göre YF  puan ortalamasının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılan bir diğer çalışmada Karaca ve Rakıcıoğlu (2024)'nın yetişkinlerde yeme farkındalığını inceledikleri araştırmadır. Yapılan analizler sonucunda da çalışmaya katılan bireylerin yeme farkındalığı yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Üniversite   rencileri arasında sosyal görünüm kaygısı ve yeme farkındalığı ilişkisini inceleyen  akıro lu ve arkadaşları (2021), BESYO bölümünde öğrenim gören öğrencilerin, yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüm kaygısının değerlendirilmesini ele alarak; diğer bölümdeki öğrencilere oranla daha az sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları, yeme disiplini, farkındalık ve bilinçli beslenme konusunda biraz daha ilgili olduklarını ortaya çıkarmıştır. Aynı zamanda Bozyılan ve arkadaşları (2022), zorlu geçen Covid-19 pandemisi sürecinde sporcu  niversite   rencilerinin yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerini incelerken sporcu öğrencilerin yeme farkındalığı  l  e i toplam puanı ile sosyal görünüş kaygısı  l  e i toplam puanı arasında ortanın üstünde pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bu bulgulara paralel olarak Portekiz'in başkenti Lizbon'da yürütülen ve Fine-Dining restoranlardaki yemek deneyimi ile müşterilerin mutluluğu, hafıza oluşturma süreci, tekrar ziyaret etme niyeti ve farkındalıkları arasındaki ilişkileri inceleyen Alves (2022), son 6 ay içinde Fine-Dining bir restoranda yemek yemiş olan 311 kişiye çevrim-içi anket uygulamıştır. Yapılan analiz sonucunda yemek deneyiminin müşterilerin mutluluğunu, hafıza oluşturmasını ve farkındalık boyutlarını (yenilik arayışı ve yenilik üretme) anlamlı ve pozitif yönde etkilediğini bulmuştur. Ancak aynı zamanda yemek deneyiminin yenilik arayışını artırırken mutluluğu dolaylı olarak azalttığını da gözlemlemiştir. Bunun da daha dikkatli ve yenilik arayan müşterilerin

deneyimden daha az mutluluk duyduğunu   ne sürmüştür. Bu sonuçlar, sosyal görünüm kaygısı ve yeme farkındalığı arasındaki ili  şkilerin karmaşıklığını ve bireylerin yeme deneyimlerine dair farkındalıklarının psikolojik etkilerini desteklemektedir.

Yeme farkındalığını etkileyen faktörler üzerine yapılan diğer çalışmalar ise farklı değişkenleri ortaya koymaktadır. Yeme davranışı etkileyen birçok faktörü inceleyen   nal ve arkadaşları (2021), yeme farkındalığını etkileyen faktörler arasında alkol kullanmamanın, vücudunu normal veya zayıf olarak görme ve zayıflamak için uygulamalar yapmanın arttırdığı   ne sürmüşlerdir. Benzer   ekilde Mısırlıoğlu (2021), tıp fakültesinde 6. Sınıf olan öğrencilerin yeme farkındalığının obezite ve beslenme durumu ile ilişkisini incelerken öğrencilerde obezite sıklığının düşük olup düşük diyet kalitesi sıklığının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yeme farkındalığının da düşük diyet kalitesi ve obezite ile ilişkisinin anlamlı olmadığı bulgusunu edinmiştir. Aras vd. (2023) yeme farkındalığının beslenme alışkanlıkları ile birlikte ele almışlardır. Bunun akabinde de duygusal yeme puanının erkeklerde daha yüksek olduğu, yeme kontrolünün ise kadınlarda daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Farkındalıkla yeme ve beslenme kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen Paolassini-Guesnier ve arkadaşları (2025), Fransa'da yürütülen web tabanlı büyük bir ileriye dönük kohort çalışması olan NutriNet-Sant   çalışmasının 13.759 katılımcısı üzerinde kesitsel olarak bir araştırma gerçekleştirilmişlerdir. Çalışmada katılımcıların yeme farkındalığı düzeyi 24 maddelik Mind-Eat   l  e  i kullanılarak değerlendirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda farkındalıkla yemek yeme düzeyi daha yüksek olan bireylerin genel olarak daha sağlıklı bir beslenme kalitesine sahip olduklarını gözlemlemişlerdir. Aynı zamanda açlık ve tokluk hislerini daha iyi algılamının enerji alımı ve harcaması arasında bir denge kurarak daha iyi beslenme kalitesini teşvik etmek için uygun bir strateji olabileceğini öne sürmüşlerdir.

Yeme farkındalığı ile ilişkili faktörleri inceleyen bir diğer çalışma da   etiner'in (2021) yaptığı çalışmadır. Bu çalışmada yeme farkındalığının uyku düzeni, stres, besin seçimi gibi çeşitli faktörlerle ilişkisi olduğunu bulmuştur. Ayrıca, Saygın (2021)'nin yaptığı çalışmada yeme farkındalığının öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri, yeme davranışları, var olan beslenme alışkanlıkları ve depresyon düzeyleri ile ilişkisini incelemiştir. Öğrencilerin yaş, BKİ, yaşadıkları yer, kronik hastalık varlığı gibi özellikleri ile YF   puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak bir fark olduğunu saptamıştır. Aynı zamanda Saygın ve arkadaşlarının (2022) tarafından yapılan çalışma sonucunda da yeme farkındalığının bireylerin sosyo-demografik özellikleri, beslenme alışkanlıkları ve depresyon düzeyleri ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Psikolojik belirtiler ve yeme farkındalığı arasındaki bağlantıya odaklanan Tarakçioğlu (2022) ise yaptığı çalışmada öğrencilerde yeme farkındalığının depresyon, anksiyete ve dikkat eksikliği hiperaktivite belirtileri ile ilişkisini araştırmıştır. Yeme farkındalığının ya  , beden kitle indeksi, depresyon ve dikkat eksikliği hiperaktivite belirti şiddeti tarafından anlamlı olarak öngörüldüğünü, ancak anksiyete belirti şiddeti tarafından anlamlı olarak   ng  r  lemedi  ini tespit etmiştir. Aynı zamanda   spir (2022), yeme farkındalığı ve sezgisel yeme davranışları arasındaki ilişkiyi incelerken öğrencilerin 'duygusal sebepler yerine fiziksel sebeplerden yeme, 'açlık ve tokluk ipuçlarına güvenme' ve 'beden ile besin seçimi' uyumu arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Öğrencilerin yanı sıra öğretmenler üzerinden bir araştırma gerçekleştiren Adkha, Sudira ve Iskandar (2021), Endonezya'nın Yogyakarta   zel Bölgesi'nde beş meslek lisesinde görev yapan 30 mutfak sanatları öğretmeninin    retim süreçlerinde mindfulness boyutlarını (yenilik, çeşitlilik, neşelilik, anlamlılık ve dikkatlilik) hangi düzeyde uyguladıklarını betimsel olarak araştırmışlardır. Nicel bir araştırma yöntemiyle yürütülen bu çalışmanın bulguları,

öğretmenlerin neşelilik, anlamlılık ve dikkatlilik boyutlarını öğretimlerine genellikle “çok iyi” düzeyde, yenilik ve çeşitlilik boyutlarını ise “iyi” düzeyde yansıttıklarını göstermektedir. Araştırma sonuçları, öğretmenlerin özellikle derslerde olumlu bir atmosfer oluşturma, öğrenciler için anlamlı içerikler sunma ve dikkat yönetimi konusunda başarılı olduklarını; ancak yenilik ve çeşitlilik sağlama konusunda görece daha sınırlı kaldıklarını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, farkındalığın bireylerin davranışlarına etkisini farklı açılardan ele alan Jordan ve arkadaşlarının (2014) çalışması, farkındalığın özel bir eğitim olmaksızın dahi yeme davranışlarında olumlu değişiklikler yaratabileceğini göstermektedir. Bu çalışmada farkındalığın, yeme davranışı için özel bir eğitim almasa bile, daha az kalori tüketimini ve daha sağlıklı yiyecek seçimlerini teşvik edip etmediğini araştırdıkları çalışma kapsamında farkındalığın daha sağlıklı yeme davranışı üzerindeki etkisini dört çalışma aracılığıyla incelemişlerdir. 249’u üniversite öğrencisi, 157’si yetişkin birey olan ve toplamda 406 birey üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmalar sonucunda hem kişilik özelliği olarak hem de geçici olarak tetiklenen farkındalığın bireylerin daha az kalori tüketmesine, kontrolsüz yeme davranışlarını azaltmasına ve daha sağlıklı yiyecek tercihleri yapmasına yardımcı olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, genel farkındalığın özel bir farkındalıkli yeme eğitimi olmaksızın dahi, bireylerin daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesine katkı sağladığını ve bu etkinin kısmen yiyeceklerle karşı gelişen olumlu tutumsal tercihler aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir.

Yöntem

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu model, araştırma için seçilen olay, birey veya nesnenin kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmasıdır (Karasar, 2012, s. 77). Örneklem gönüllü katılım esasına dayalı olasılıksız örnekleme yöntemiyle belirlenmiş olup araştırma evrenini, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Turizm Fakültesi’nde Seyahat İşletmeciliği ve Turizm Rehberliği, Turizm İşletmeciliği (Konaklama İşletmeciliği) ve Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Bu örneklem grubunun seçilmesinde, Turizm Fakültesi’nde turizm alanının çeşitli disiplinlerini bir arada bulundurması, Çanakkale ilinin doğal ve tarihi olarak turistik özellikler taşıması, uygulamalı turizm eğitimi konusunda avantajlı bir konumda yer alması ve araştırmacıların ilgili fakülteye erişim kolaylığı sayesinde zaman ve maliyet açısından tasarruf sağlaması gibi unsurlar etkili olmuştur. Bu doğrultuda da toplam 443 öğrenciye anket düzenlenmiştir. Ancak 21 adet anket eksik ya da hatalı doldurma nedeniyle veri analizine alınmamıştır ve toplam 422 anket üzerinden veri analizi yapılmıştır.

Veri toplama aracı olarak, ilk kez Framson ve arkadaşları (2009) tarafından asıl adı “Mindful Eating Questionnaire (MEQ)” olup Köse ve arkadaşları (2016) tarafından da Türkçeye uyarlanan Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) kullanılmıştır. 30 sorudan ve Likert (1932)’in oluşturduğu 5’li Likert tipinden oluşmakta olan YFÖ-30 ölçeğinin Türkçeye uyarlanmış versiyonun güvenirlik katsayısı (Cronbach Alfa) 0.733 olarak bulunmuştur. Literatürde, ölçeklerin güvenilir olması için Cronbach Alfa katsayısı ($0.60 \leq \alpha < 0.90$) arasında olması gerektiği belirtilmektedir (Kılıç, 2016).

Öğrencilerin yeme farkındalığı durumları YFÖ-30 Ölçeği kullanılarak tespit edilmiştir. 28 soruluk 5 alt faktörü bulunan 4’lü Likert tipli yeme farkındalığı ölçeği oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ise Köse vd. tarafından 2016 yılında YFÖ-30 (Yeme Farkındalığı Ölçeği) olarak yapılmıştır (Köse vd., 2016). Ölçeklerin güvenilir olması için Cronbach Alfa katsayısı ($0.60 \leq \alpha < 0.90$) arasında olmalıdır (Karagöz, 2019, s.17-19). YFÖ-30 ölçeğinde Cronbach Alfa katsayısı 0.733 olarak bulunmuştur (Köse vd., 2016). Anketin ilk bölümünde ölçek maddeleri yer

almakta olup ikinci bölümünde katılımcıların yaş, cinsiyet, okudukları bölümler ve sınıflarını belirlemeye yönelik demografik sorular yer almaktadır.

Verilerin analizleri SPSS paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizleri yapılırken öncelikle katılımcıların demografik özelliklerini gözlemleyebilmek için frekans analizi yapılmıştır. Elde edilen verilerin yapılacak olan testlere uygunluğunu ölçmek için normallik analizi; kullanılan ölçeğin güvenilirliğini göstermek için güvenilirlik analizi yapıp Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki farkları belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA); ölçekte yer alan boyutların bölümler arasındaki farkını tespit etmek için Post-Hoc testi; cinsiyetlere göre farklılıkları görebilmek için T-testi uygulanmıştır.

Araştırmaya başlamadan önce Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Etik Kurul’undan E-84026528-050.01.04-2300302547 sayılı, 07.12.2023 tarihli etik kurul onayı alınmıştır.

Araştırmanın en önemli sınırlılığı Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Turizm Fakültesi öğrencilerinin örneklem olarak seçilmiş olmasıdır. Bu doğrultuda, tek bir üniversitenin turizm fakültesi ile sınırlı olması, elde edilen bulguların daha geniş üniversite öğrencileri evrenine genellenmesini kısıtlamaktadır (Creswell, 2009). Her ne kadar çalışma yalnızca belirli bir örneklem grubuyla sınırlı olsa da elde edilen bulgular alan yazına özgün katkılar sunmakta ve benzer demografik özelliklere sahip gruplar için yol gösterici nitelik taşımaktadır.

Bulgular

Bu bölümde, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Turizm Fakültesinde 2023-2024 eğitim yılında Seyahat İşletmeciliği ve Turizm Rehberliği, Turizm İşletmeciliği (Konaklama İşletmeciliği) ve Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümlerinde okuyan öğrencilerin yeme farkındalığı durumlarına ait veriler yer almaktadır.

Analiz sonucunda Seyahat İşl. ve Tur. Rehberliği bölümünde 126; Turizm İşletmeciliği bölümünde 101; Gastronomi ve Mut. Sanatları bölümünde 195 öğrenci olduğu gözlemlenmiştir. Aynı zamanda kadın cinsiyetinde 229 kişi; erkek cinsiyetinde 193 kişi olduğu görülmüştür. Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular Çizelge 1’de gösterilmiştir.

Çizelge 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular

Özellik	Frekans	%
Bölümler		
Seyahat İşl. ve Tur. Rehberliği	126	29,9
Turizm İşletmeciliği	101	23,9
Gastronomi ve Mut. Sanatları	195	46,2
Toplam	422	100,0
Özellik	Frekans	%
Yaş		
18-24	406	96,2
25-34	14	3,3
45-54	2	,5
Toplam	102	100
Özellik	Frekans	%
Cinsiyet		
Kadın	229	54,3
Erkek	193	45,7
Toplam	422	100

Çizelge 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular (devamı)

Özellik Sınıf	Frekans	%
1. sınıf	115	27,3
2. sınıf	135	32,0
3. sınıf	88	20,9
4. sınıf	84	19,9
Toplam	422	100,0

Öğrencilere ait demografik özellikler incelendiğinde erkeklerin oranının (%45,7) kadınların oranına (%54,3) yakın olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Turizm Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin cinsiyetleri arasında büyük bir fark olmadığını ve cinsiyetleri dengeli bir şekilde dağıldığını söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş grupları incelendiğinde %96,2'lik orana sahip olan 18-24 yaş grubunun büyük çoğunluğu oluşturduğu söylenebilir. Bu grubu takip eden %3,3'lük orana sahip olan 25-34 yaş grubu ve sonrasında %0,5'lik orana sahip olan 45-54 yaş grubunun olduğu tespit edilmiştir.

Bölgelere ait bulgular incelendiğinde %46,2'lik orana sahip olan Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümünün büyük çoğunluğu oluşturduğu görülmektedir. Bunu takip eden %29,9'luk oran ile Seyahat İşletmeciliği ve Turizm Rehberliği bölümü; %23,9'luk orana sahip olan Turizm İşletmeciliği (Konaklama İşletmeciliği) bölümünün olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümünün çoğunlukta olduğunu ve aynı zamanda Seyahat İşletmeciliği ve Turizm Rehberliği bölümü ve Turizm İşletmeciliği (Konaklama İşletmeciliği) bölümü arasında belirgin bir fark olmadığını ve dengeli dağıldığını söylemek mümkündür.

Turizm Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sınıflara göre dağılımının bulguları incelendiğinde %27,3'lük orana sahip olan 1. Sınıfların %32'lik orana sahip olan 2. Sınıfların oranına yakın olduğu görülmektedir. Bu bağlamda Turizm Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin 1. ve 2. Sınıflar arasında belirgin bir fark olmadığını ve dengeli bir şekilde dağıldığını söyleyebiliriz. Bunu takip eden %19,9'luk bir orana sahip olan 4. Sınıfların da %20,9'luk bir orana sahip olan 3. Sınıflara yakın bir oranı olduğu tespit edilmiştir. Buradan yola çıkarak 4. ve 3. Sınıflar arasında da belirgin bir fark olmadığı ve dengeli bir şekilde dağıldığı görülmüştür.

Normallik ve Güvenirlilik Analizleri

Bir ölçeğin normal dağıldığını göstergesi Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk analizlerinin $P > 0,05$ 'ten büyük olmasıdır (Karagöz, 2019, s. 352-353). Yeme farkındalığı ölçeğinde elde edilen verilerin sonucunda sig. Değeri ,000 olarak bulunmuştur. Yani $P < 0,05$ olduğu için veriler normal dağılmamaktadır. Normallik analizinden sonra ölçekte yer alan maddelerin iç tutarlılığını belirlemek güvenilirlik analizine yer verilmiştir.

Bir araştırmada elde edilen verilerin güvenilirliği, kullanılan ölçeğin güvenilirliğine bağlıdır (Karagöz, 2019, s. 15). Güvenirlilik düzeyini belirlemek için Cronbach Alfa değerine bakılmalıdır. Bu değer $0,60 < r < 0,80$ arasında ise ölçek güvenilir demektir (Karagöz, 2019, s.17-19). Bu doğrultuda yeme farkındalığı ölçeğinin Cronbach Alpha değerine bakıldığında, $\alpha = 0,743$ olarak bulunmuştur. Yani, ölçek oldukça güvenilirdir.

Güvenirliliği sağlamanın bir diğer yolu da iç tutarlılığı sağlamaktır. Bunun için de Corrected Item-Total Correlation (Madde toplam korelasyonu) ve Squared Multiple Correlation (Çoklu Açıklayıcılık Katsayısı) katsayılarına bakmak gerekmektedir. Her bir değişkenin Madde toplam korelasyonu +0,200'ü; Çoklu Açıklayıcılık Katsayısının ise

+0,300'ü geçmesi gerekmektedir. Eğer ifadeler bu değerlerden büyükse ölçek yüksek iç tutarlılığa sahip demektir. Bu şartları sağlamayan ifadeler de analiz dışı tutulmalıdır (Karagöz, 2019, s. 80). Bu bilgiler doğrultusunda sırasıyla 2., 12., 16., 15., 9., 13. ve 8. maddeler analiz dışı edilmiştir.

Faktör Analizi

Veri setinde yer alan değişkenlerin arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmanın yanı sıra söz konusu değişkenleri daha az sayıda ve daha anlamlı olan yeni değişkenlerin altında toplamayı sağlayan analize faktör analizi denmektedir (Karagöz, 2019, s. 118). Faktör analizi yapılırken örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterli olduğunu anlamak için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değerine bakılmaktadır. Bu değer 0,50'nin altında ise veri seti faktör analizi için uygun kabul edilememektedir (Çokluk ve ark., 2021, s. 207; Karagöz, 2019, s. 121). Bu bilgiler doğrultusunda 15., 25., 4. ve 26. maddeler çıkarılmıştır. Elde edilen veriler sonrasında da bileşik ifade olması nedeniyle 20. madde de analiz dışı edilmiştir. Daha sonrasında sırasıyla 17., 14., 3. ve 29. maddeleri çıkarılmıştır. Yapılan analizler sonucunda da KMO değeri ,775 olarak bulunmuştur. Aynı zamanda Sig değeri ,000 olarak elde edilmiştir. Buradan yola çıkarak veriler faktör analizi için uygun olup anlamlıdır. Yapılan analizler sonucunda faktörlerin toplam varyansı açıklama oranı %58,665 olarak hesaplanmıştır. Çizelge 2'de faktör analizi sonuçları verilmiştir.

Çizelge 2. Yeme farkındalığı ölçeği faktör analizi tablosu

Yeme Farkındalığı Faktör ve İfadeleri	Faktör Yüğü	Özdeğer	Varyansın Açıklanma Oranı
Faktör 1-Duygusal Yeme		3,209	%27,561
28.Stresli hissettiğimde abur cubur yerim.	,838		
22.Moralim bozulunca ilk aklıma gelen şey yemek olur.	,825		
30.Mutlu olmak için çikolata yerim.	,673		
23.Sıkılınca yerim.	,812		
21.Evin bir yerlerinde dondurma, kurabiye ya da cips varken yemeden duramam	,685		
Faktör 2-Yeme Disiplini		1,956	%18,309
24. Sağlıklı beslenirim.	,756		
18. Yemeklerimi saatli yerim.	,654		
1. Besinlerin kalorileri hakkında bilgim vardır.	,697		
11. Yüksek kalorili besinlerden uzak dururum.	,653		
Faktör 3- Yeme Kontrolü		1,288	%12,795
6. Çevremdekiler çok hızlı yemek yediğimi söyler.	,827		
27. Küçük lokmalarla yerim.	,790		
KMO: ,775; Bartlett Küresellik Testi Sonucu:1164,071; P =0,000; Toplam Varyans (%):58,665			
Ölçeğin ve Ölçeğe Ait Faktörlerin Güvenirlilik (Cronbach Alpha) Katsayıları			
Genel Güvenirlilik	Duygusal Yeme	Yeme Disiplini	Yeme Kontrolü
0,743	0,830	0,647	0,532

İkiden fazla grubun ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmaktadır. Uygulanan bu analizde elde edilen Sig. değeri 0,05' den küçük ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu kabul edilmektedir. Bu analizde aynı zamanda hangi grubun diğerlerinden farklı olduğunu anlayabilmek için Post-Hoc testi de yapılmaktadır (Karagöz, 2019, s. 441-447). Bu bilgiler ışığında yeme farkındalığı ölçeğinin alt boyutlarının bölümlere göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını ölçmek üzere tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Buna göre yeme disiplini ve yeme kontrolü alt boyutlarının bölümlere göre fark göstermediği ($P > 0,05$) görülmüştür. Yalnızca duygusal yeme boyutunun bölümlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkı ($P = 0,040$) olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan Post-Hoc testine göre bu farkın Gastronomi ve Mutfak Sanatları

öğrencileri ile Seyahat İşl. ve Tur. Rehberliği öğrencileri arasında anlamlı olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda Gastronomi ve Mutfak Sanatları öğrencilerinin duygusal yeme puanları daha düşüktür. Buna ilişkin veriler de aşağıdaki çizelge 3’de verilmektedir.

Çizelge 3. Duygusal yeme boyutu

	Bölümler	N	Ort.	S.D.	F Değeri	P	Farkın Kaynağı
1	Seyahat İşl. ve Tur. Rehberliği	126	3,28	1,04	3,234	,040	1>3
2	Turizm İşletmeciliği	101	3,09	1,14			
3	Gastronomi ve Mutfak Sanatları	195	2,98	1,00			

P=Anlamlılık; S.D.=Standart Sapma

İkinci olarak yeme farkındalığı boyutlarının sınıflara göre fark gösterip göstermediği test edilmiş, yapılan tek yönlü Anova analizi sonucu sig. değerinin ($P > 0,05$) görülmüştür.

İki grup arasındaki farklılıkları ölçmek için yapılan analize T-testi denmektedir (Karagöz, 2019, s. 427). Bu doğrultuda yeme farkındalığı alt boyutlarının cinsiyete göre farklılıkları incelendiğinde duygusal yeme ($P=,000$) ve yeme kontrolü ($P=,000$) boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda erkeklerin duygusal yeme puanı kadınlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu sonuç, erkeklerin duygusal faktörlere bağlı olarak yeme davranışlarında kadınlara göre daha hassas ve duyarlı olabileceğini göstermektedir. Bunun yanı sıra, yeme kontrolü boyutunda kadınların puanlarının erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, kadınların yeme davranışları üzerindeki kontrol mekanizmalarını erkeklere göre daha etkin kullandıklarını düşündürmektedir. Yapılan analizlerin sonuçlarına ilişkin bulgular çizelge 4’de verilmiştir.

Çizelge 4. Duygusal yeme ve yeme kontrolü boyutlarına ilişkin t-testi analizleri

Duygusal Yeme							
	Cinsiyet	N	Ort.	S.D.	F Değeri	t Değeri	P
1	Kadın	229	2,83	1,04	,290	-5,888	,000
2	Erkek	191	3,41	,97			
Yeme Kontrolü							
	Cinsiyet	N	Ort.	S.D.	F Değeri	t Değeri	P
1	Kadın	229	3,53	1,06	2,06	6,559	,000
2	Erkek	191	2,87	,99			
P=Anlamlılık; S.D.=Serbestlik derecesi							

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı alt boyutları açısından bölüm ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Özellikle Seyahat İşletmeciliği ve Turizm Rehberliği öğrencilerinin Gastronomi ve Mutfak Sanatları öğrencilerine göre duygusal yeme puanlarının daha yüksek bulunması ($P=0,040$), gastronomi ve mutfak sanatları öğrencilerinin yemek yeme konusuna daha profesyonel açıdan yaklaştıkları ve duyguları ile fazla hareket etmediklerinden dolayı olabilir. Bu bulgu, Adkha ve arkadaşlarının (2021) mutfak sanatları alanında mindfulness boyutlarının yoğun olarak uygulandığını ortaya koyan çalışması ile zıtlık göstermektedir. Ayrıca, Çakıroğlu ve arkadaşlarının (2021) BESYO öğrencilerinde yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesinde, spor yapan öğrencilerin yeme farkındalığına daha fazla önem verdiklerine işaret etmeleri, mesleki alanın yeme farkındalığını etkileyebileceği sonucumuzu desteklemektedir.

Bununla birlikte, bazı çalışmalar bölüm farklılıklarının yeme davranışları üzerinde anlamlı etkisi olmadığını ya da farklı yönlerde bulgular elde ettiğini bildirmiştir (Köse, 2017; Karataş ve Müftüoğlu, 2020). Bu farklılıkların, çalışma örneklemelerinin yapısı, kültürel bağlam, kullanılan ölçüm araçları ve çalışma koşulları gibi faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Örneğin, gastronomi öğrencilerinin alanları gereği yiyeceğe yönelik bilinç ve farkındalıklarının yüksek olması beklenmekle birlikte, bazı örneklemelerde bu durumun ölçülmesi zorlaşabilir ya da diğer disiplinlerde benzer yeme farkındalığı stratejilerinin geliştirilmiş olması sonuçları etkileyebilir.

Cinsiyet temelli analizlerde, erkek öğrencilerin duygusal yeme puanlarının kadınlardan anlamlı şekilde yüksek bulunması ($P=0,000$), literatürde Boyraz (2020) ve Aras ve arkadaşları (2023) tarafından da benzer şekilde rapor edilmiştir. Bu durum, erkek öğrencilerin yeme davranışlarının duygusal faktörlerden daha fazla etkilenebileceği varsayımını güçlendirmektedir. Toplumsal cinsiyet rollerinin erkeklerde duygusal yeme biçimlerine farklı etkiler gösterebileceği, örneğin erkeklerin stresle başa çıkma biçimlerinde yeme davranışlarının önemli bir rol oynayabileceği literatürde tartışılmaktadır. Öte yandan, kadınların yeme kontrolü puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olması, yeme davranışı üzerindeki kontrol mekanizmalarının cinsiyete bağlı olarak farklılaştığını göstermektedir (Boyraz, 2020; Karataş ve Müftüoğlu, 2020). Kadınların yeme davranışlarında daha fazla kontrol ve farkındalık geliştirmesi, beden algısı ve sosyal beklentilerle ilişkilendirilebilir. Ancak, Kuseyri (2020) ve Mısırlıoğlu (2021) gibi bazı çalışmalar cinsiyetler arasında yeme farkındalığı veya duygusal yeme boyutlarında anlamlı farklar olmadığını bildirmiştir. Bu farklılıklar, örneklem büyüklüğü, ölçüm araçları, kültürel ve sosyo-demografik faktörlerin etkisiyle açıklanabilir; dolayısıyla cinsiyetin yeme farkındalığı üzerindeki etkisinin bağlamsal olarak değerlendirilmesi gerekmektedir.

Yeme farkındalığının sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile ilişkisi de literatürde geniş biçimde vurgulanmıştır. Paolassini-Guesnier ve arkadaşları (2025), farkındalıkla yemenin beslenme kalitesini artırdığını belirtmiş, Jordan ve arkadaşları (2014) ise farkındalığın sağlıklı beslenme davranışlarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Bu çalışmadaki yeme kontrolü yüksek kadın öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışlarına daha yatkın oldukları bulgusu da bu literatürle paralellik göstermektedir. Ancak, Mısırlıoğlu (2021) yeme farkındalığı ile düşük diyet kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiş, bu da farkındalık ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin çok boyutlu ve karmaşık olduğunu göstermektedir. Bu karmaşıklık, yeme farkındalığını etkileyen psikososyal, çevresel ve biyolojik faktörlerin bir arada değerlendirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, elde edilen bulgular yeme farkındalığının hem demografik hem de öğrenim alanına bağlı olarak değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle Gastronomi ve Mutfak Sanatları gibi alanlarda yeme farkındalığının yüksek olması, bu alanlarda verilen eğitimlerin ve mesleki deneyimlerin etkisini yansıtmaktadır. Cinsiyete bağlı farklılıklar ise bireylerin yeme davranışlarını şekillendiren sosyal ve psikolojik faktörlerin önemine işaret etmektedir. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerine yönelik yeme farkındalığını artırmaya yönelik eğitim programlarının cinsiyet ve öğrenim alanına göre uyarlanması gerekliliğini göstermektedir. Örneğin, gastronomi öğrencilerine yönelik mindfulness ve bilinçli yeme eğitimleri, mevcut farkındalık düzeylerini daha da artırabilirken, diğer bölümlerde de benzer programlarla yeme kontrolü ve farkındalık geliştirilebilir.

Araştırmanın sınırlılıkları arasında, sadece Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Turizm Fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmesi yer almaktadır. Gelecekte farklı üniversitelerde ve bölümlerde, özellikle farklı kültürel bağlamlarda yeme farkındalığına ilişkin karşılaştırmalı çalışmalar yapılması önerilmektedir. Ayrıca, gastronomi ve

diğer bölümler arasındaki farkları inceleyen literatürün sınırlılığı nedeniyle tartışma kısmında karşılaştırmalar sınırlı kalmıştır. Bu nedenle, ilerleyen araştırmalarda bu alanda daha kapsamlı nicel ve nitel çalışmalarla literatür zenginleştirilebilir. Mindfulness tabanlı farkındalık eğitimlerinin etkinliğini ölçen deneysel çalışmalar da alana önemli katkılar sağlayacaktır.

Son olarak, yeme farkındalığını etkileyen öncül değişkenler ve yeme farkındalığının diğer psikolojik, sosyal ve sağlıkla ilgili değişkenlerle ilişkisini inceleyen çok değişkenli analizlerin yapılması, bu alandaki bilgi boşluklarını dolduracak ve uygulamalara yönelik daha etkili önerilerin geliştirilmesini sağlayacaktır.

Beyan

Makalenin tüm yazarlarının makale sürecine verdikleri katkı eşittir. Yazarların bildirmesi gereken herhangi bir çıkar çatışması yoktur. Araştırmaya başlamadan önce Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Etik Kurul'undan E-84026528-050.01.04-2300302547 sayılı, 07.12.2023 tarihli etik kurul onayı alınmıştır.

KAYNAKÇA

- Adkha, N. F., Sudira, P., & Iskandar, R. (2021). The mindfulness aspects in the teaching of culinary art in vocational high school. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 11(2), 155–170.
- Ağan, C., Doğan, M. (2022). Lezzet ve lezzetin bilimi: mutfak şeflerinin lezzet algıları üzerine bir araştırma. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 199–219.
- Akdemir, A., Özcan, E. (2023). Mindfulness (bilinçli farkındalık) ve emzirme. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 9 (Özel Sayı-1), 62–66.
- Alves, M. J. R. B. P. (2022). Meal Experience in Fine-Dining: Exploring the role of memory, happiness and mindfulness as mediators (Master's thesis proposal report, Data-Driven Marketing). Instituto Superior de Estatística e Gestão de Informação, Universidade Nova de Lisboa.
- Aras, K.A., Delen, İ. (2023). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve yeme farkındalığı durumlarının değerlendirilmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(3), 265–274.
- Baer, R.A., Fischer, S., Huss, D.B. (2005). Mindfulness and acceptance in the treatment of disordered eating. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 281–300.
- Barışkan, H., Karakoç Kumsar, A. (2020). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde abdominal obezite sıklığı ve yeme farkındalık düzeyleri. *Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 17(2), 162–169.
- Boyacı, D., İçigen, M. (2021). Profesyonel aşçıların tat ve lezzet kavramlarına ilişkin bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *AHBVÜ Turizm Fakültesi Dergisi*, 24 (2), 310–329.
- Boyras, N.S. (2020). *Lise öğrencilerinde yeme farkındalığı ile olumsuz beden konuşmaları ve sağlık algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi ve etkileyen faktörler*. [Yüksek Lisans Tezi İnönü Üniversitesi].
- Bozyılan, E., Murathan, G., Murathan, F. ve Dünder, A. (2022). Covid-19 pandemisi sürecinde sporcu üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *ADYÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(3), 191–200.

- Brillat- Savarin, J. A. (2022), Bucak, H. (çev.), *Lezzetin Fizyolojisi ya da Yüce Mutfak Üzerine Düşünceler*. Oğlak Yayıncılık.
- Chiodo, C., Goto, K., Horst, K., Giampaoli, J., & Giromini, L. (2023). Food Attitudes, Mindful Eating, and Satisfaction with Food-Related Life among Italian and American University Students. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 18(5), 798–811.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Çakaroğlu D., Ömür EH., Arslan C. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi (Siirt ili örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1–12.
- Çatak, P. D., Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13(1), 85–91.
- Çetiner, E.N. (2021). *Erciyes üniversitesi öğrencilerinin yeme farkındalığı ve ilişkili faktörler*. [Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi].
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2021). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve Lisrel Uygulamaları*, Pegem: Ankara.
- Çolak, H., Aktaş, Ş. (2019). Ağırlık yönetimine yeni bir yaklaşım: yeme farkındalığı. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(3), 212–222.
- Durğun, S., Tayfun, A., Silik, C. E. (2024). MESEM’e kayıtlı turizm öğrencilerinin iş yükü ile tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkide iş-serbest zaman ve iş-okul çatışmasının aracılık rolü ve sektöre yönelik tutum. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 11(4), 3188–3212.
- Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1439–1444.
- Gün, S., Kılıç, G. D. (2024). Şeflerin yerel yiyeceğe ilişkin davranışlarının incelenmesi (an analysis of chefs’ behaviors towards local food). *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 12(1), 147–167.
- İbrahimova, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığına göre aşırı besin isteği, iştah ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi].
- İspir, K. (2022). *Atatürk üniversitesi beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinin beslenme durumları ile yeme farkındalığı ve sezgisel yeme davranışları arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi, Lokman Hekim Üniversitesi].
- Jordan, C. H., Wang, W., Donatoni, L., & Meier, B. P. (2014). Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual Differences*, 68, 107–111.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using The Wisdom Of Your Body And Mind To Face Stress, Pain, And Illness*. New York: Bantam Dell.
- Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-Based interventions in context: past, present and future. *Clinical Psychology Science Practice*, 10(2), 144–156.

- Karacaoğlu, B. (2015). *Bilgece farkındalık, duygu düzenleme becerisi ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Kara Harp Okulu Komutanlığı, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaca, V., Rakıcıoğlu, N. (2024). Yetişkinlerde yeme farkındalığı ve besinlerin günlük tüketilen porsiyon miktarları arasındaki ilişki. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 1–11.
- Karadeniz, F. (2000). Lezzet algılama mekanizması. *GIDA*, 25(5), 317–324.
- Karagöz, Y. (2019). *SPSS-AMOS-META Uygulamalı Nicel-Nitel-Karma Bilimsel Araştırma Yöntemleri ve Yayın Etiği*. Nobel.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Y.F. (2020). *Osmaniye korkut ata üniversitesi sağlık yüksekokulu öğrencilerinin yeme farkındalığı durumlarının değerlendirilmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi].
- Karataş, Y.F., Müftüoğlu, S. (2020). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin yeme farkındalığı durumlarının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 3(1), 24–33.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın alfa güvenirlik katsayısı. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47–48.
- Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ., Dönmez, A. (2016). Yeme farkındalığı ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 125–134.
- Köse, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığının üzerine bir araştırma*. [Yayımlanmış Doktora Tezi, Başkent Üniversitesi].
- Kuseyri, G. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı ve sezgisel yeme davranışının beslenme durumu üzerine etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi].
- Levey, J., & Levey, M. (2018). Roots and shoots of mindfulness. *Subtle Energies Magazine*, 28(3), 23–39.
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 140, 5–55.
- Mısırlıoğlu, P.E. (2021). *Tıp fakültesi 6. sınıf öğrencilerinde yeme farkındalığının beslenme durumu ve obezite ile ilişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].
- Monroe, J.T. (2015). Mindful eating: principles and practice. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(3), 217–220.
- Önal, Ö., Doğru, M., Külcü, A. (2021). Bir ilçe fakülte ve meslek yüksekokulu öğrencilerinde yeme farkındalığı risk faktörlerinin incelenmesi. *Gevher Nesibe Journal of Medical & Health Sciences*, 6(15), 52–56.
- Öney, H. (2016). Gastronomi eğitimi üzerine bir değerlendirme. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 193–203.
- Öney, B., Şişman, Z. (2023). Beslenmede güncel bir yaklaşım: yeme farkındalığı. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(2), 416–427.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi], Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Paolassini-Guesnier, P., Van Beekum, M., Kesse-Guyot, E., Baudry, J., Srour, B., Bellicha, A., Shankland, R., Rodhain, A., Leys, C., Hercberg, S., Touvier, M., Allès, B., & Péneau, S. (2025). Mindful eating is associated with a better diet quality in the NutriNet-Santé study. *Appetite*, 206, 107797.
- Pekerşen, Y., Sırlıklı, İ. K. (2023). Gastronomi ve mutfak sanatları öğrencilerinin staj süreçlerinde yaşadıkları iş stresinin belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 1325-1343.
- Samancı, Ö. (2020). Gastronomi: disiplinler arası bir buluşma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 31(1), 92–95.
- Saygın, D.G. (2021). *Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi: sağlık bilimleri fakültesi örneği*. [Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi].
- Saygın, D.G., Eskin, S.G. (2022). Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 50(2), 20–29.
- Schmidt, S. (2011). Mindfulness in east and west – is it the same? studies in Neuroscience. *Consciousness and Spirituality*, 23–38.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton, Mifflin and Company.
- Sthapit, E. (2019). Memories of gastronomic experiences, savoured positive emotions and savouring processes. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 19(2), 115–139.
- Tarakçıoğlu, M.F.N. (2022). *Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığının dikkat eksikliği, hiperaktivite, depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İbn Haldun Üniversitesi].
- Türkoğlu, H., Kozak, M. A. (2015). Türk mutfağının gelişiminde gurmelerin rollerine yönelik algılamalar. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 20(2), 207–220.
- Uzun, B., Kral, T. (2020). Fark et, anda kal; namıdiğer mindfulness: farkındalık uygulamalarının dünü, bugünü ve kültüre duyarlılığı. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 4(1), 16–27.
- Yalçın, B., Yılmaz, A. (2024). İş Stresi ve Tükenmişlik Sendromunun Çalışan Performansı Üzerine Etkileri (The Effect of Job Stress and Burnout Syndrome on Employee Performance). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 12(1), 227-244.

A Study on The Mindful Eating of Tourism Faculty Students

Betül TABAN

Çanakkale Onsekiz Mart University, Institute of Graduate Studies, Çanakkale/Türkiye

Serdar SÜNNETÇİOĞLU

Çanakkale Onsekiz Mart University Faculty of Tourism, Çanakkale/Türkiye

Extendend Summary

Eating awareness is the reflection of mindfulness, that is, conscious awareness on eating behavior. Noticing why and how eating behavior occurs rather than what food is eaten, adopting the concept of physical hunger and fullness and becoming aware of the influence of emotions and thoughts, as well as choosing food without being influenced by environmental conditions, focusing on the food at that moment, is called eating awareness (Kose et al., 2016, p. 126).). It is very important and necessary for cooks to focus on the food they eat, apart from the environmental conditions and busy pace, and to be aware of the food they consume. The importance of this situation is shown by the fast pace of work and the psychological damage caused to the cook by food consumed on foot and very quickly due to some reasons. The purpose of the study is to measure the food awareness of students studying in the departments of Travel Management and Tourism Guiding, Tourism Management (Accommodation Management) and Gastronomy and Culinary Arts at the Faculty of Tourism of Çanakkale Onsekiz Mart University. At the same time, one of the goals is to measure the differences in the dimensions of eating awareness of the students studying at the Faculty of Tourism according to their gender. Another goal of this study is to measure the food awareness of gastronomy students who are cooks or who will be cooks in the future compared to students in other departments. At the same time, whether students' gender has an effect on eating awareness is one of the study matches. When studies on food awareness are examined in the literature (Barışkan and Karakoç, 2020; Bozyılan et al., 2022; Boyraz, 2020; Çakıroğlu et al., 2021; İbrahimova, 2020; Karataş, 2020; Karataş and Müftüoğlu, 2020; Köse, 2017; Mısıroğlu, 2021), in the field of tourism and gastronomy This study is important due to the lack of research on students.

The state of students' eating awareness was determined using the YFÖ-30 Scale. For the first time, Baer et al. In 2006, a 4-point Likert-type eating awareness scale with 28 questions and 5 sub-factors, named "Mindful Eating Questionnaire (MEQ)", was created. Adaptation of the scale to Turkish Köse et al. by YFÖ-30 (Eating Awareness Scale) in 2016. The scale adapted to Turkish consists of 30 questions and a 5-point Likert type created by Likert (1932) (Köse et al., 2016). For scales to be reliable, the Cronbach Alpha coefficient should be between $(0.60 \leq \alpha < 0.90)$ (Kılıç, 2016). The Cronbach Alpha coefficient of the YFÖ-30 scale was found to be 0.733 (Köse et al., 2016).

When analyzing the data, first of all, frequency analysis to observe the demographic characteristics of the participants; normality analysis to measure the relevance of the obtained data to the tests to be performed; reliability analysis to show the reliability of the scale used; one-way analysis of variance (ANOVA) to see differences by sections; post hoc test to determine the difference between the dimensions of the scale; t-test was applied to see the differences according to gender.

When examining the findings of the departments, it is seen that the Gastronomy and Culinary Arts department, which has a rate of 46%, constitutes the majority. This is followed by Travel Management and Tourism Guide with

a rate of 29.9%; It was determined that there is a department of Tourism Management (Accommodation Management) with a rate of 24.2%. In this regard, it is possible to say that the Gastronomy and Culinary Arts department is in the majority, and at the same time, there is no significant difference between the Travel Management and Tourism Guiding department and the Tourism Management (Accommodation Management) department and it is evenly distributed.

When examining the results of the distribution of students studying at the Faculty of Tourism according to classes, it is seen that the 1st Class, which has a rate of 27.3%, is close to the rate of the 2nd Class, which has a rate of 32%. In this regard, we can say that there is no significant difference between the 1st and 2nd grades of students studying at the Faculty of Tourism and they are evenly distributed. Following this, it was determined that the 4th Grades, which had a rate of 19.9%, were close to the 3rd Grades, which had a rate of 20.9%. Based on this, it was seen that there is no significant difference between the 4th and 3rd Grades and they are evenly distributed.

A one-way analysis of variance was performed to understand whether the eating awareness subdimensions differed by section. Accordingly, a statistically significant difference was found in the dimensions of focus and disinhibition according to the sections. (Focus $P = .000$; disinhibition $P = .019$). A post hoc test was performed to determine which sections differed in focus size. Data related to this are given in table 3 below. Accordingly, the students of Gastronomy and Culinary Arts Travel Business. and Tour. According to students of Guidance and Tourism Management, the concentration averages are higher.

In this study, which conducted an examination on the eating awareness of the students studying at the Faculty of Tourism, among the findings, it was concluded that the focus dimension and the disinhibition dimension of the sub-factors included in the Eating Awareness Scale are higher among the students of Gastronomy and Culinary Arts than the students of the other two departments. That is, Gastronomy and Culinary Arts students focus on food, but at the same time, they experience a decrease or loss of control while eating.

Another purpose of the study was related to whether there is any difference between the genders of the students. According to the findings in this context, it was observed that men have a higher average than women in the dimension of interference. At this point, in the study of Karaca and Rakıcıoğlu (2024), in which they examined the awareness of eating in adults, they came to the conclusion that the dimension of interference is higher in men than in women. In this context, studies overlap. It can be said that the academic publications related to the eating awareness of tourism faculty students examined in this research are insufficient. Another finding is that female students studying at the Faculty of Tourism have higher rates of emotional eating than male students. The reasons for the high rate of emotional eating in women may be that they prioritize their emotions more. At this point, Boyraz (2020) and Aras et al. (2023) and the results of their studies do not coincide with the results of this study.

Another finding is that the dimensions of interference and eating control in the YFÖ-30 scale are higher in male students than in female students. The reason for this may be that men want to have more time than women. In terms of eating control, male students' eating control was higher than female students in this study. Aras et al. (2023) does not coincide with the results of his study.

Ek 1. Etik Kurul İzni



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği



Sayı : E-84026528-050.01.04-2300302547
Konu : Başvuru İncelenmesi

11.12.2023

Sayın Betül TABAN

Yürütücülüğünüzü yapmış olduğunuz 2023-YÖNP-0923 nolu projeniz ile ilgili Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu'nun almış olduğu 07.12.2023 tarih ve 15/02 sayılı kararı aşağıdadır.

Bilgilerinize rica ederim.

KARAR 02- Sorumlu yürütücülüğünü **Doç. Dr. Serdar SÜNNETÇİOĞLU**'nun yaptığı ve eş yürütücünün **Betül TABAN** olduğu “Turizm Fakültesi Öğrencilerinin Yeme Farkındalığı Üzerine Bir İnceleme” başlıklı araştırmanın, ilgili **taahhüt edilen izinlerin alınması** ve Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonuna sunulması koşulu ile Etik Komisyon ilkelerine **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Doç. Dr. Derya GİRGİN
Kurul Başkanı

Belge Doğrulama Kodu: 7HP77FF

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: dogrulama.comu.edu.tr

Adres: Onsekiz Mart Üniversitesi Terzioğlu Yerleşkesi Çanakkale

Bilgi için :

Emine Ateş
Fen Bilimleri Enstitüsü Etik
Kurulu Memur
(0 286) 2180018 - 1040

Telefon No: (0 286) 2180018

Faks No:

Telefon No:

e-Posta:

İnternet Adresi: <https://www.comu.edu.tr>

Direkt Hat:

Kep Adresi: comu@hs01.kep.tr