

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BESLENME OKURYAZARLIĞI VE
BEDEN MEMNUNİYETİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

TEZİ YAZAN

Ebru MALKOÇ

1.Danışman : Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ

2.Danışman : Doç. Dr. Mustafa KALE

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Mehmet Emin DEMİRKOL (Çukurova Üniversitesi)

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Soner ÇAKMAK (Çukurova Üniversitesi)

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Ufuk KOCATEPE

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERSİN / MAYIS 2023

ONAY SAYFASI**T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE**

2022011006 numaralı öğrencimiz olan Ebru MALKOÇ tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Okuryazarlığı ve Beden Memnuniyeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu tez çalışması jürimiz tarafından **oybirliği ile** Psikoloji Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

Üniversite İçi – 1.Tez Danışmanı– Jüri Başkanı: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

Üniversite İçi – 2.Tez Danışmanı– Jüri Başkanı: Doç. Dr. Mustafa KALE

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

Üniversite Dışı – Jüri Üyesi: Doç. Dr. Mehmet Emin DEMİRKOL
(Çukurova Üniversitesi)

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

Üniversite Dışı – Jüri Üyesi: Doç. Dr. Soner ÇAKMAK
(Çukurova Üniversitesi)

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

Üniversite İçi – Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Ufuk KOCATEPE

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

29/05/2023

Prof. Dr. Murat KOÇ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu’ndaki hükümlere tabidir.

İTHAF

Sevgili kızım Buğlem ve oğlum Asaf Tuna minik kalplerinizle bana gösterdiğiniz hoşgörüye ithafen...

Bir gün dönüp geçmişe baktığınızda mücadelelerle geçen yılların hayatınızın en güzel yılları olduğunu fark edeceksiniz.

Sigmund Freud, 1930

ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
 - Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
 - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi

beyan ederim. 29/05/2023.

Ebru MALKOÇ

TEŞEKKÜR

Tezimin her aşamasında yardımlarını benden esirgemeyen, bir dost edasıyla her defasında varlıklarını hissettirdikleri için tez danışmanlarım ve değerli hocalarım Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ ve Doç. Dr. Mustafa KALE'ye en içten şükranlarımı takdim ederim. Kıymetli hocam Prof. Dr. Ayşe AVCI, Prof. Dr. Şükrü UĞUZ sizlerin öğrencisi olmak benim için onurdu. Akademik yolda bana kazandırdığınız tecrübeler için çok teşekkür ederim. Tez aşamamda bıkmadan usanmadan literatür okumalarımı dinleyen her an bana olan güvenini hissettiren canım annem Hafize MALKOÇ ve maddi manevi desteğini esirgemeyen kahramanım babam Süleyman MALKOÇ size minnettarım. Bu süreçte bana en çok ihtiyacı olduğu yaşlarda zamanlarını çaldığım kıymetli kızım Buğlem ve oğlum Asaf Tuna küçük kalplerinizle bana verdiğiniz destek için çok teşekkür ederim. Bu zorlu yolda bana elini uzatan, bana olan güvenini her an hissettiren sevgili dostum Hatice SARIOĞLU'na teşekkürü bir borç bilirim.

ÖZ**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BESLENME OKURYAZARLIĞI VE
BEDEN MEMNUNİYETİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ****Ebru MALKOÇ****Yüksek Lisans Psikoloji Ana Bilim Dalı****1.Danışman: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ,****2.Danışman:Doç. Dr. Mustafa KALE****Mayıs 2023, 112 sayfa**

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlıkları ile beden memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu kapsamda 472 üniversite öğrencisinden anket tekniği kullanılarak veriler toplanmıştır.

Araştırmanın analizleri için SPSS v23 istatistik programı kullanılmıştır .Araştırmaya katılanların demografik verilerine yönelik sorulara frekans analizi uygulanmış, verilerin dağılımını “n” ve “%” olarak tablolarda sunulmuştur. Araştırmada, Beslenme Okuryazarlığı ve Beden Memnuniyeti Ölçeği'nin demografik verilere göre farklılık gösterip göstermediği anlamlılık testleri ile analiz edilmiştir.Ancak analizlere geçmeden önce verilerin normal dağılıma uygunluğu değerlendirilmiştir.Bu değerlendirmeler için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk sınamaları kullanılmıştır.Anlamlı çıkan analizlerde,hangi gruplar arasında fark olduğunun belirlenmesi için Mann Whitney U Testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır.Bu sayede anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğu belirlenmiştir.Ayrıca, ölçekler arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.Spearman Korelasyon analizi,sıralı veriler arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için kullanılan bir yöntemdir.Sonuç olarak, araştırmada Beslenme Okuryazarlığı ve Beden Memnuniyeti Ölçeği'nin demografik verilere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve verilerin normal dağılıma uygunluğu doğrulandıktan sonra uygun analiz yöntemleri kullanılarak sonuçlara ulaşılmıştır.Yapılan analizler sonucunda ulaşılan bulgulara göre ;katılımcıların okuduğunu anlama ve yorumlama ile beslenme okuryazarlığı ile beden memnuniyeti genel puan arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.Bu sonuçlara göre; genel beslenme bilgisi, okuduğunu anlama ve yorumlama ,beslenme okuryazarlığı artığında ,beden memnuniyetinin de kısmen arttığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Beslenme Okuryazarlığı, Beden Algısı, Beden Memnuniyeti.

ABSTRACT**EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL LITERACY AND BODY SATISFACTION IN UNIVERSITY STUDENTS****Ebru MALKOÇ****Master Thesis, Department of Psychology.****1.Supervisor: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ,****2.Supervisor:Assoc. Prof. Dr. Mustafa KALE****May 2023, 112 pages**

The aim of this study is to examine the relationship between nutritional literacy and body perceptions of university students. In this context, data were collected from 472 university students using the questionnaire technique. The SPSS v23 statistical program was used for the analysis of the research. Frequency analysis was applied to the questions regarding the demographic data of the participants, and the distribution of the data was presented in the tables as "n" and "%". Whether the satisfaction scales differ according to demographic data nutritional literacy and body was analyzed with significance tests. Before deciding which analysis to use, whether the data fit the normal distribution was evaluated by Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests. For data that do not conform to the normal distribution, the Mann Whitney U test was used in pairwise comparisons for analysis, and in comparisons of more than two variables; Kruskal-Wallis H test was used. Pairwise comparisons were made with the Mann Whitney U test to determine which groups were different in the analyses that were significant. The relationship between the scales was evaluated using Spearman correlation analysis. According to the findings obtained after the analysis; a positive, low-level, statistically significant relationship was found between participants' reading comprehension and interpretation, nutritional literacy, and body satisfaction overall score. According to these results; it is considered that when general nutritional knowledge, reading comprehension and interpretation, and nutritional literacy increase, body satisfaction will also partially increase.

Keywords: Nutrition, Nutrition Literacy, Body Perception, Body Satisfaction.

ÖN SÖZ

Beslenme okuryazarlığı ile beden memnuniyeti arasındaki ilişki üzerine yapılan bu tez çalışması, üniversite 1., 2., 3. ve 4. sınıfta okuyan öğrenciler üzerine yapılmıştır. Bu araştırma beslenme okuryazarlığı başta olmak üzere sağlık ve beslenme bilinçliliği üzerine de edinilen tüm bilgilerin ve hazır bulunuşluluk seviyesinin bireyin beden memnuniyetini yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu ile sigara ve alkol kullanımı demografik değişkenleri de dikkate alınarak nasıl etkilediğini belirleyebilmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada yurt içindeki ve yurtdışındaki beslenme okuryazarlığı ve beden memnuniyeti ile ilgili araştırmalar da incelenerek daha önce yapılmış araştırmalar bu araştırma ile ilişkilendirilmiştir. Araştırmada, beden memnuniyeti ile üniversite öğrencilerinin beslenme bilgisi, okuduğunu anlama, vitamin grupları, porsiyon miktarı ile sayısal okuryazarlık ve gıda etiketi okuma özellikleri arasında bir ilişki olup olmadığı da araştırılmıştır. Araştırmanın tüm öğrencilere, anne-babalara, öğretmenlere, akademisyenlere ve bu alanda çalışan herkese kaynak oluşturması hedeflenmiştir.

İÇİNDEKİLER

KAPAK.....	i
ONAY SAYFASI	ii
İTHAF.....	iii
ETİK BEYANI	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ	vi
ABSTRACT.....	vii
ÖN SÖZ	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	x
EKLER LİSTESİ.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
2. YÖNTEM	38
2.1. Katılımcılar.....	38
2.2. Prosedür	38
2.3. Araştırmada Kullanılan Materyaller.....	38
2.4. Araştırmanın Modeli.....	39
2.5. Verilerin Analizi	40
3. BULGULAR.....	42
3.1. Araştırmaya Katılanların Demografik Verilerinin Dağılımlarının Değerlendirilmesi	42
3.2. Araştırmada Kullanılan Beslenme Okuryazarlığı ve Genel Beslenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi	43
3.3. Demografik Verilere Göre Beslenme Okuryazarlığı ile Beden Memnuniyeti Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.....	45
4.TARTIŞMA VE SONUÇ	56
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	60
KAYNAKÇA.....	64
EKLER.....	81

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.	<i>Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Güvenirlik Analizi</i>	41
Tablo 2.	<i>Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normal Dağılım Analizleri</i>	41
Tablo 3.	<i>Araştırmaya Katılanların Demografik Verilerinin Dağılımları</i>	42
Tablo 4.	<i>Araştırmaya Katılanların Alkol ve Sigara Kullanımlarının Dağılımları</i>	43
Tablo 5.	<i>Araştırmaya Katılanların Beslenme Okuryazarlıklarının Kategorik Olarak Değerlendirilmesi</i>	43
Tablo 6.	<i>Araştırmaya Katılanların Beden Memnuniyet Puanlarının Değerlendirilmesi</i>	44
Tablo 7.	<i>Cinsiyete Göre Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi</i>	45
Tablo 8.	<i>Yaşa Göre Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi</i>	46
Tablo 9.	<i>Anne Eğitim Düzeyine Göre Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi</i>	47
Tablo 10.	<i>Baba Eğitim Düzeyine Göre Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi</i>	48
Tablo 11.	<i>Sigara Kullanım Durumuna Göre Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi</i>	49
Tablo 12.	<i>Alkol Kullanım Durumuna Göre Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi</i>	50
Tablo 13.	<i>Cinsiyete Göre Beden Memnuniyeti Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi</i>	50
Tablo 14.	<i>Yaşa Göre Beden Memnuniyeti Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi</i>	51
Tablo 15.	<i>Anne Eğitim Düzeyine Göre Beden Memnuniyeti Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi</i>	52
Tablo 16.	<i>Baba Eğitim Düzeyine Göre Beden Memnuniyeti Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi</i>	53
Tablo 17.	<i>Sigara Kullanma Durumuna Göre Beden Memnuniyeti Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi</i>	53
Tablo 18.	<i>Alkol Kullanma Durumuna Göre Beden Memnuniyeti Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi</i>	54
Tablo 19.	<i>Araştırmaya Katılanların Beslenme Okuryazarlık Düzeyleri ile Beden Memnuniyeti Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi</i>	55

EKLER LİSTESİ

Ek A. Çağ Üniversitesi Tez Anket İzin İstek Formu	81
Ek B. Çağ Üniversitesi Bilgilendirilmiş Onam Formu	83
Ek C. Kişisel Bilgi Formu	84
Ek D. Beden Memnuniyeti Ölçeği.....	85
Ek E. Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı.....	86
Ek F. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü Tez Etik İzin İstek Yazısı	94
Ek G. Çağ Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul İzin Yazısı.....	95
Ek H. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün Tez Anket İzin İstek Yazısı	96
Ek I. Çağ Üniversitesi Tez Anket İzin Yazıları.....	97

1. GİRİŞ

Beslenme, günümüzde üzerinde önemle durulan konular arasındadır ve sağlığı koruma, hayatı sürdürme, gelişme ve büyüme açısından yaşamın bütün evrelerinde sağlığın temelini oluşturmaktadır. Araştırmalarda dengesiz ve yetersiz beslenmenin, hem mental hem de fiziksel gelişme üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülmüştür. Özellikle ergenlik ve gençlik dönemlerinde beslenme, vücudun ihtiyacına paralel düzeyde olmalıdır (Avan, 2015).

Beslenme okuryazarlığı bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkları üzerinde etkili olan bir kavram olarak ifade edilmektedir. Özellikle kendileri için uygun sağlık hizmeti ve sağlık kararları alabilmeleri, sosyal ve zihinsel becerilerini anlama/kullanma çerçevesinde beslenme okuryazarlığı göstergeleri oldukça önemlidir (Nutbeam, 2000). Yapılan araştırmalarda yetersiz beslenme okuryazarlığının bireylerde alkol kullanımı, sigara kullanımı, düşük yaşam doyumu, yaşam kalitesinde azalış gibi etkiler yarattığını göstermektedir (Boberova & Husarova, 2021).

İnsan bedeni, birçok fonksiyonunun yanı sıra sosyal bir nesnedir. Sosyal ortamlarda başkaları tarafından ilk sırada algılanmakta ve dikkat çekmektedir. Fiziki görünüm kişilere ait yaş, cinsiyet, etnisite ve sosyoekonomik düzey gibi bilgiler hakkında ipuçları vererek bireylere sosyal dünyada kimlik kazandırmaktadır. Kişilerin fiziki görünümüne yönelik öznel değerlendirmeleri, nesnel gerçeklikten daha güçlüdür. Kişilerin bireysel değerlendirmeleri beden algısı olarak adlandırılmaktadır. İnsan bedeni ömür boyunca sürekli değiştiği için, beden algısındaki gelişim de ömür boyu süreklilik göstermektedir (Pop, 2016).

Beden memnuniyeti, kişinin beden ölçülerinden ya da görünümünden bağımsız olarak bedeni hakkında olumlu görüşlere sahip olması, beden memnuniyetsizliği ise kişinin vücut görünümünden ya da vücudunun çeşitli bölümlerinin görünümünden tatmin olmaması olarak tanımlanmaktadır (Avalos, 2005). Beden memnuniyetsizliğinin neden olduğu sağlıksız zayıflama yöntemleri, gelişim ve büyümede duraklamaya, cinsel gelişim bozukluğuna, kemik yoğunluğunda azalmaya, amenore gibi hormonal bozukluklara yol açabilmektedir. Bu tarz fizyolojik etkilerinin yanında psikolojik bozukluklar da görülebilmektedir.

Halk sağlığı açısından değerlendirildiğinde olumsuz beden algısı bireylerde ana endişe kaynaklarından birisi olarak görülmektedir. Bu durumun depresyon, düşük benlik saygısı, yeme bozukluğu ve benzeri duygusal sorunları beraberinde getirdiği

ifade edilmektedir. Bireylerin vücut değişimlerine duyarlı olmaya başladığı ergenlik dönemi ve yetişkinliğe geçiş dönemlerinde beden algıları da paralel olarak değişmekte ve önem kazanmaktadır (Alipour vd., 2015).

Birçok olumsuz sağlık durumu ile beslenme okuryazarlığı arasında ilişki arayan araştırmalar olmasına rağmen beden memnuniyeti ya da algısı ile ilişkili çalışma yapılmamıştır. Literatürde yer alan bu eksik araştırmanın gerekçesini sunmaktadır.

Araştırmanın alt problemleri şu şekildedir:

- 1) Üniversite öğrencilerinde beslenme okuryazarlığı hangi düzeydedir?
- 2) Üniversite öğrencilerinde beden memnuniyetsizliği düzeyi hangi seviyededir?
- 3) Üniversite öğrencilerinde beslenme okuryazarlığı ile beden memnuniyetsizliği arasında ilişki var mıdır?
- 4) Üniversite öğrencilerinde demografik değişkenler ile beslenme okuryazarlığı ve beden memnuniyetsizliği arasında bir ilişki var mıdır?

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde beslenme okuryazarlığı ve beden memnuniyeti arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir. Bu çerçevede oluşturulan hipotezler şu şekildedir:

H1: Üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlık ölçeği toplam puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H2: Üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlık ölçeği toplam puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

H3: Üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlık ölçeği toplam puanları anne eğitimine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

H4: Üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlık ölçeği toplam puanları baba eğitimine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

H5: Üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlık ölçeği toplam puanları sigara kullanımına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H6: Üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlık ölçeği toplam puanları alkol kullanımına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H7: Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti ölçeği toplam puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

H8: Üniversite öğrencilerinin beden memmuniyeti ölçeği toplam puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

H9: Üniversite öğrencilerinin beden memmuniyeti ölçeği toplam puanları anne eğitimine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

H10: Üniversite öğrencilerinin beden memmuniyeti ölçeği toplam puanları baba eğitimine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

H11: Üniversite öğrencilerinin beden memmuniyeti ölçeği toplam puanları sigara kullanım ölçeğine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

H12: Üniversite öğrencilerinin beden memmuniyeti ölçeği toplam puanları alkol kullanımına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

H13: Üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlık seviyeleri ile beden memmuniyeti arasındaki bağ değerlendirildiğinde genel beslenme bilgisi ile beden memmuniyeti ölçeği arasında okuduğunu anlama ve yorumlama ile genel puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

Beden ile ilgili endişeler, özellikle genç erişkinlerde daha düşük psikososyal işlevsellik ve sağlıksız yaşam tarzları ile ilişkilidir (Baceviciene vd., 2020). Vücut ağırlığı durumunun yanlış tanınması ve doğru olmayan beden algıları, sağlıksız yeme davranışları ve psikososyal morbiditelerle ilişkili olabileceğinden, ağırlık kontrolü için bir tehdit oluşturmaktadır (Moehlecke vd., 2020). Beden hakkındaki kaygıların bireyleri nasıl etkilediğini araştıran araştırmalar, bedeni algılamadaki yanlışlıkların, bireylerin diyet yapma, öğün atlama, düzensiz yeme geliştirme, sosyalleşmekten kaçınma ve tıbbi yardım almaktan kaçınma olasılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır (Baceviciene vd., 2020).

Üniversite öğrencilerinde dış görünüm, kişinin “kim” olduğunun başlıca unsurlarından biridir. Üniversite döneminde kişiler, hem ergenlik döneminde bedenlerinde oluşan değişikliklere uyum sağlamaya çalışmakta hem de birçok sosyal etkileşimde bedenleri ile yer almaktadır. Bu nedenle, gençlerin bedeni sosyal, fiziksel ve psikolojik açıdan önem arz etmekte ve bu süreçte bedenlerini aktif bir şekilde kullanmaktadırlar (Büyükmumcu & Ceyhan, 2020).

Beden algılarının büyük önem kazandığı üniversite döneminde bireylerin beslenme okuryazarlık düzeyleri de aynı derecede önem kazanmaktadır. Keza bu hususta daha önce de eğitim almış bilinçli bireyler beden algılarını daha bilinçli yönetebilmektedir (Baceviciene vd., 2020). Beslenme okuryazarlığı günümüz dünyasında genç nüfusta

görülen beslenme ve buna bağlı gelişen sorunlar ile bu sorunlara erken müdahale noktasında büyük önem taşımaktadır.

Okuryazarlık Kavramı

Okuryazarlık, toplumun ve teknolojinin gelişmesiyle birlikte sürekli olarak anlam yelpazesini genişleten, yeni anlamlar kazanan, yeni anlamlar gösteren bir olgu olarak ifade edilmektedir. Okuryazarlık kavramı şimdiye kadar mektup okuma ve şarkı söyleme anlamında farklı şekillerde tanımlanmıştır. orijinal metin. önündeki nesneye göre çok anlamlılık. Okuryazarlık genellikle “toplum tarafından anlam verilen iletişimsel sembollerin etkili bir biçimde kullanılabilme yeteneği” olarak tanımlanmaktadır (Kellner, 2001, Kurudayı & Tüzel, 2010). Okuryazarlık, ”toplum tarafından anlam verilen bir iletişim sembolü” olmasının yanı sıra okuryazarlığı modernleştirmenin ve çağın ihtiyaçlarına uyarılmanın bir özelliği olarak ortaya çıkmaktadır (Kurudayı & Tüzel, 2010). Günümüzde okuryazarlık, yazılı sembollerin çok ötesinde, dil kullanılarak gerçekleştirilen bir dizi düşünme becerisi, iletişim becerisi ve tutumları ifade eden bir eğitim terimi olarak nitelendirilmektedir.

Okuryazarlık, teknoloji okuryazarlığı, bilgisayar okuryazarlığı, internet okuryazarlığı ve medya okuryazarlığı gibi çeşitli okuryazarlık türleri ile birlikte kullanılmıştır (Altun, 2005). Toplumsal beklentiler ve değerler her dönemde farklı özellikler göstermektedir. Bu nedenle toplumsal kabul ve anlam da içinde yaşadığımız çağa bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Dolayısıyla bu anlamda okuryazarlık, o çağın gereksinimlerini karşılayabilme yeteneği olarak anlaşılmaktadır. Gelecekteki teknolojik gelişmelere paralel olarak yeni okuryazarlık modellerinin ortaya çıkması muhtemeldir (Kurudayı & Tüzel, 2010).

UNESCO, 1987 yılında dünya genelinde okuryazarlık konusunun gelişimi ve yapılan araştırmaları göz önünde bulundurarak "Herkes İçin Eğitim" programı kapsamında okuryazarlık konusunu yeniden değerlendirme ihtiyacını fark etmiştir. Ve üç farklı kategoride okuryazarlığı tanımlamıştır.

Birinci seviyede temel okuryazarlık yer almaktadır. Bu düzeyde, bireylerin konuşma ve cümleleri anlama gibi temel okuryazarlık becerilerine sahip olması beklenir. Temel okuryazarlık, kişinin günlük yaşamında iletişim kurabilmesi ve temel metinleri anlayabilmesi için gerekli olan düzeyi ifade eder. İkinci düzey ise işlevsel (fonksiyonel) okuryazarlıktır. Bu düzeyde, bireylerin matematiksel veri, okuma yazma yeteneklerini bireysel ,toplumsal ve medeniyet bağlamında uygulayabilmesi amaçlanır. İşlevsel

okuryazarlık, günlük yaşamda karşılaşılan metinleri anlama, bilgi edinme, iletişim kurma, sorunları çözme gibi pratik becerileri içerir. Bireylerin iş, eğitim, sağlık gibi alanlarda etkin bir şekilde okuma ve yazma becerilerini kullanabilmesi önemlidir. Üçüncü düzey ise çok işlevli okuryazarlıktır. Bu düzeyde, bireylerin karmaşık metinleri anlama, eleştirel düşünme, yaratıcı yazma gibi daha gelişmiş okuryazarlık becerilerine sahip olması amaçlanır. Çok işlevli okuryazarlık, bireylerin bilgiye erişim, bilgiyi analiz etme, farklı kaynaklardan bilgiyi sentezleme gibi yetenekleri içerir. Böylece, bireylerin karmaşık sorunlara çözüm üretebilme ve kritik düşünme becerilerini geliştirmesi hedeflenir. UNESCO'nun bu düzeylere dayalı tanımlamaları, okuryazarlık eğitimi programlarının ve politikalarının geliştirilmesinde rehberlik sağlamaktadır. Bu tanımlamalar, bireylerin okuryazarlık becerilerini geliştirerek toplumsal katılımı artırma, eğitim fırsatlarından daha iyi şekilde yararlanma ve kişisel gelişimi destekleme amacını taşımaktadır (Cimbaro, 2008).

Üçüncü düzey okuryazarlık, bireyin potansiyelini tam anlamıyla geliştirmeyi hedefler ve sadece bireyin kendisini değil, aynı zamanda toplumsal ilerlemeyi de sağlamaktadır. Okuryazarlık oranı yüksek olan bir birey, anlaşılması güç durum kavramları benlik bilinciyle bütünleştirerek aktarabilme ve yaratıcı düşünme becerilerini derin bir algı ve evrensel bir bakış açısıyla aktarmaktadır. (Kurudayı & Tüzel, 2010). Okuryazarlık, bu özellikleri sayesinde bilgi, beceri ve sosyal normları anlama, paylaşma, açıklama ve gelecek nesillere aktarma aracıdır (Altun, 2005). Başka bir deyişle, okuryazarlık, bireyin yaşadığı hayatı, bu hayatın nesnelere ve olaylarını okuma ve yazma etkinlikleriyle anlamasıyla ilgilidir ve toplumsal ilişkilerinin tüm yönlerinde anlam oluşturma sürecini içerir (Aşıcı, 2009). Okuryazarlık, bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal yeteneklerini geliştirmesine, bilgiye erişimini artırmasına ve katılımcı bir vatandaş olarak toplumda etkili olmasına olanak tanır.

Son yıllarda okuryazarlık kavramı "kişinin okuma ve yazmaya karşı ilgisini, amacını dışarıdan birinin değil, kendisinin belirlediği bir üst biliş faaliyeti" olarak tanımlanmaktadır. Bu yeteneğe sahip olan kişi, yazısında karşılaştığı sorunları tespit eder, varsa hataları düzeltir, gerekli düzeltmeleri yapar ve süreci kendisi yönetir (Aşıcı, 2009). Bu tür okuryazarlık becerilerine sahip kişilerin algı ve davranışlarını geliştireceklerine, verimli, detaylı değerlere sahip olacaklarını içinde yaşadıkları toplumun sorunlarının çözümüne iyileştirilmesine katkı sağlayacakları ifade edilmektedir (Cimbaro, 2008).

Okuryazarlığın Kavramsal Modeli

Okuryazarlık, dil, eylem ve ekolojik bileşenler arasındaki ilişki olarak tanımlanabilmektedir.

Dil, bilgiyi öğrenme, bilgi oluşturma ve bilgiye erişme amacıyla kullanılan bir araçtır. Sözlü, yazılı, görsel gibi sembolik araçlarla iletişimi mümkün kılar (Cimbaro, 2008). Günümüzde iletişim, insanları birbirine yakınlaştıran en önemli unsurlardan biri olarak kabul edilir ve bu iletişim dil aracılığıyla gerçekleşir. Dil, sembollerin, düşüncelerin ve deneyimlerin kullanılmasıyla iletişimi sağlar. İnsanlar birbirini anlayabilmek için ortak bir dil oluşturmak zorundadır. Bu ortak dil sayesinde aynı kültürü paylaşan insanlar birbirlerini anlayabilir (Öz, 2004). Belirli bir toplumun lisani ,medeniyet ve simgeleri veya sözcüklerin var olmasını, anlamını kullanımını ve saklamasını etkiler. Kültür, politika ve tarihin etkisi altında şekillenir (Cimbaro, 2008). Dil, insanların iletişim kurmasını sağlayan bir araç olduğu gibi, aynı zamanda düşünme, anlama ve kültürel ifade aracıdır. Dilin işlevleri, toplumun değerleri, inançları ve sosyal ilişkileri üzerinde derin bir etkiye sahiptir.

Eylem bileşeni, insanların toplum içinde etkileşimde bulunarak ortak anlayış ile bakış açılarını geliştirmelerini destekler. Bireylerin yaşam tecrübelerini ve müşterek anlayışları kişilerin çevrelerindeki dünyayı anlamalarına yardımcı olur. Eylemler, edinilen bilginin farkına varılması ve günlük hayatta uygulanmasıyla gerçekleşir. Elde edilen bilgi, bireylerin toplulukların hedeflerine ulaşmak için en faydalı eylemleri seçmelerini ve uygulamalarını sağlar. Bu nedenle okuryazarlık, insanların eyleme geçme konusunda son derece önemli bir faktördür (Cimbaro, 2008). Okuryazarlık, bilginin pratiğe dönüştürülmesini teşvik eder ve toplumun gelişimine katkı sağlar. İnsanlar, okuryazarlık sayesinde bilgiyi kullanarak etkili kararlar alabilir, sorunları çözebilir ve toplumsal değişimi destekleyebilirler. Okuryazarlık, bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları zorlukları aşmalarına yardımcı olur ve toplumun ilerlemesine katkıda bulunur.

Ekolojik bileşen: İnsan sistemleri ve çevreleri birbirine bağlıdır. İletişim, dil aracılığıyla bilginin yaratılmasına ve paylaşılmasına yardımcı olmaktadır. Dil aracılığıyla insanlar çevreleriyle ilgili günlük deneyimlerinden anlam çıkarmaktadırlar. Bu anlamda okuryazarlık, günlük yaşamda okuryazarlık etkinliklerine katılma yeteneği ile ilgili olmaktadır. Dil; televizyon, radyo, gazete, cep telefonu ve bilgisayar gibi çeşitli dil teknolojilerinin yanı sıra aile ilişkilerinde, okulda, işte ve boş zamanlarda sosyal olarak yapılanmaktadır. Dil kullanımı bireyin temel becerilerine ve toplumsal dilin

anlamına bağlıdır. Toplum, yeni sembol ve anlamların yaratılmasına ve insanların değişen çevrelere, teknolojilere ve ihtiyaçlara uyum sağlamasına bağlıdır. Ayrıca bir kişinin dil yeteneği, birey, toplum ve çevre arasındaki etkileşimi belirleyen kültürel, tarihsel ve politik özelliklere dayanmaktadır (Öz, 2004).

Okuryazarlığın dili, uygulaması ve ekolojik bileşenleri, farklı zamanlarda değişen etkilerle dinamik olarak birbiriyle ilişkilidir. Bahsi geçen bileşenler birbiriyle yakından ilişkili olmaları sebebiyle birbirlerini ve sosyal çevreyi (siyasi, tarihi ve kültürel) etkilemektedir. Söz konusu durum dikkate alındığında okuryazarlık, çeşitli ortamlarda yaşayan bireylerin ve toplumların özgür bir şekilde bilgi oluşturma, bilgiyi edinme, bilgiyi anlama, bilgiyi iletme, bilgiyi yayma ve simgesel dil aracılığıyla eylemde bulunmayı özgürce seçme yeteneği olarak ifade edilmektedir (Cimbaro, 2008).

Sağlık Okuryazarlığı

Sağlık okuryazarlığı kavramı DSÖ (1998) tarafından “İyi sağlık halinin geliştirilmesi ve korunması için bireylerin bilgiye ulaşma, bilgiyi anlama ve kullanma yeteneğini ve motivasyonunu belirleyen bilişsel ve sosyal becerilerini ifade eder” şeklinde tanımlamaktadır.

Sağlık eğitimi, insanların hayat kriterlerini asimile ederek bireysel beceri ve eforu eyleme geçirilmesini ifade etmektedir. Yaşam koşullarını değiştirerek ve bireysel bilgi düzeylerini geliştirerek bireylerin ve toplumun sağlığını iyileştirmek için bireysel beceri ve gücün harekete geçirilmesini ifade etmektedir. Yani sağlık eğitimi sadece broşür okumak ve randevu almaktan ibaret değildir. İnsanların sağlık bilgilerine erişimini, onu uygun şekilde kullanma becerilerini geliştirmesi ve sağlık okuryazarlığını güçlendirmesi sonucunda çok yönlü okuryazarlık düzeyine ulaşılması olarak ifade edilmektedir (WHO, 1998).

Son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalarda sağlık okuryazarlığı; bir kişiden bilgi almak, sağlık bilgilerini anlamak, ölçmek ve uygulamak, sağlık bakımına yönelik karar alma, sonuçlara ulaşmak, hastalıkları önlemek, sağlığı geliştirmek ve korumak ve kaliteyi iyileştirmek için bilgi, motivasyon ve efor sağlayan okuryazarlıkla alakalı konsept olarak tanımlanmaktadır (Sorensen vd., 2012). Tanımda da görüldüğü gibi sağlık okuryazarlığı, genel okuryazarlık seviyesine bağlıdır. Okuryazarlık seviyesi engin bilgilerin şahsi, kültürel ve medeniyet gelişimini doğrudan engeller ve sağlık okuryazarlığı becerisini etkilemektedir (WHO, 1998). Yapılan araştırmalar, sağlık sorunu yaşayanlarda okuryazarlık düzeyi yeterli olmasına rağmen yeni sağlık sistemi,

karmaşık sağlık sistemleri, sağlık hizmeti ekiplerinin kullandığı tıbbi lisan terimler gibi etkenlerin sağlık okuryazarlığına negatif yönde etki ettiklerini ortaya çıkarmıştır (Martin vd.,2009).

Kickbusch (2001), okuryazarlığın toplumda uygulanabilmesi için kişinin öngörülen bazı yetilerini geliştirmiş düzeyde olması gerektiğine dikkat çekmiştir. Bahsi geçen yetiler; bilimsel okuryazarlık, teknolojik okuryazarlık kültürel okuryazarlık, bilgisayar okuryazarlık ve medya okuryazarlığı olarak ifade edilmiştir. Son yıllarda sağlık okuryazarlığının da bu beceriler listesine dahil edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Kickbusch, 2001). Mevcut duruma bağlı olarak, beslenme değişikliklerinin ve bilinçsiz beslenmenin insan sağlığı, yaşam kalitesi ve yaşam beklentisi üzerinde olumsuz etkisi olduğunu gösteren birçok bilimsel çalışma bulunmaktadır (Ndahura, 2012; Bilgiç & Ersoy, 2008). Sağlık ve beslenme arasındaki önemli ilişki nedeniyle sağlık bilgisinin yanı sıra beslenme bilgisi de bu beceri listesine eklenmiştir.

Sağlık hizmetleri ve sağlık okuryazarlığı arasında etkili bir etkendir. Hizmet sağlayıcılar ve yararlanıcılar açısından yeni sağlık sistemi kapsamlı bir yapıya sahiptir.. İnsanlar, rollerini ve haklarını bilme sağlık kararları verme, sağlık problemleri ve hizmetleri hakkında bilgi edinme gibi yeni sorumluluklar üstlenmekte ve kişilerin bu konularda bilgi ve yetkinliğe sahip olduğu kabul edilmektedir.

. Sağlık sisteminin nasıl kullanılacağını ve ondan nasıl yararlanılacağını bilmek de çok önemlidir. Bireyin sağlık kararları verebilmesi için sadece okuması ve anlaması değil, aynı zamanda yeterli sağlık bilgisine de sahip olması gerekmektedir (Akalin, 2012).

Sağlık okuryazarlık seviyesi sınırlı ya da yetersiz olanlar için; Sağlıksız yaşam tarzları ve kronik hastalıklar hakkında bilgi eksiklikler, algılamada güçlük sağlık önleyici sağlık hizmetleri hakkında bilgi yetersizliği hizmetlerden yararlanma da güçlükler (muayeneler, aşılar, beslenme ve egzersiz programları vb.), tedavilerinin büyük bir kısmını acil servislerden sağlama, tedavi almada zorluklar (ilaç uyumu, izleme vb.), artan hastaneye yatış oranları, yetersiz sağlık göstergeleri ve artan sağlık maliyetleri gibi olumsuz sağlık sonuçları beklenmektedir (Nielsen vd., 2004).

Institute of Medicine (Tıp Enstitüsü) (2004) yetersiz sağlık okuryazarlığı ile sağlık hizmeti sunumu dört faktörden oluşan ana bağ belirlenmiştir. Bu ilişkiler; önleyici hizmetlerde azalma, hastalık ve yönetimi hakkında bilgide azalma, hastaneye yatışlarda artış ve sağlık hizmetlerinin maliyetinde artış olarak ifade edilmektedir.

İnsanların sağlık sistemini dinamik bir süreç olarak kullanmalarını sağlamak ve çeşitli ve büyüyen bilgiler hakkında eleştirel düşüncelerini ve kararlar almalarını sağlamak için sağlık okuryazarlığının geliştirilmesine büyük ölçüde ihtiyaç duyulmaktadır (Baker vd., 2004; Nutbeam, 2000).

Beslenme

Beslenme, vücudun büyüme, gelişme, hayatta kalma, sağlık durumunun korunması ve geliştirilmesi için besin maddelerinin alınması sürecidir. İnsanlar için hayati öneme sahip olan beslenme, yaşamsal ihtiyaçların temel bir parçasıdır. İnsanlar, tarih boyunca sağlıklı ve verimli bir yaşam sürdürmeyi amaçlamışlardır. Ancak, sağlıklı ve verimli bir yaşam sürdürmek, fiziksel ve zihinsel sağlığın yanı sıra sosyal ve ruhsal sağlığın uzun süreli olarak sürdürülmesini gerektirir. Sağlık durumu, beslenme alışkanlıkları, genetik faktörler ve çevresel koşullar gibi birçok etkenden etkilenebilir. Beslenme, insanların ve toplumun sağlığının temelini oluşturur ve temel bir insan ihtiyacıdır.

Günümüzde, beslenme kavramı, vücudun enerji ve besin öğelerine olan ihtiyacının uygun oranlarda karşılanması ve vücut tarafından etkili bir şekilde kullanılması olarak tanımlanmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için vücuda gereken besinleri doğru miktarlarda ve doğru şekilde sağlamayı içerir. Bu şekilde, vücudun ihtiyaç duyduğu enerji, protein, vitamin, mineral ve diğer besin öğeleri sağlanır. Beslenme, sadece fiziksel sağlığı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlığı da etkiler. İyi beslenme alışkanlıkları, enerji düzeyini artırır, bağışıklık sistemini güçlendirir, hastalıklara karşı koruma sağlar ve yaşam kalitesini iyileştirir.

Sonuç olarak, beslenme vücudun sağlığını korumak ve geliştirmek için temel bir gereksinimdir. Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri sağlayarak sağlıklı bir yaşamın temelini oluşturur. Beslenme, insanların fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığını etkiler ve bireylerin ve toplumun genel refahını artırır (Baysal, 2011).

Beslenme, büyüme, gelişme, hastalıklara karşı direnç kazanma, bedenin ve zihnin optimal düzeyde çalışmasını sağlamak ve uzun bir yaşam sürdürebilmek için temel bir gereksinimdir. Sağlıklı bir beslenme şekli, birçok sağlık sorununu önemli ölçüde etkileyebilir. Yetersiz ve dengesiz beslenme, çeşitli sorunlara neden olabilir.

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin neden olduğu sorunlar arasında, hastalıklara karşı direncin azalması ve iyileşme sürecinin uzaması yer alır. Vücut, yeterli besinleri

almadığında bağımsızlık sistemi zayıflar ve hastalıklara karşı savunmasız hale gelir. Ayrıca, yetersiz beslenme büyüme ve gelişme geriliğine yol açabilir. Özellikle çocukluk döneminde, yeterli beslenme alınmadığında fiziksel ve zihinsel gelişim olumsuz etkilenebilir. Öğrenme güçlüğü, dikkat azalması ve iş kazalarında artış gibi sorunlar da yetersiz ve dengesiz beslenmenin sonuçları arasında yer alır. Beslenme eksiklikleri, beyin fonksiyonlarını etkileyebilir ve bireylerin öğrenme yeteneklerini olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca, okul başarısında düşüklük gözlemlenebilir.

Dengeli beslenme ;vücudun ihtiyaç duyduğu vitamin, protein, mineral ve enerji taşıyan besinlerden elde edilerek karşılanır. Bu sayede, bedenin optimal düzeyde çalışması sağlanır, bağımsızlık sistemi güçlenir, hastalıklara karşı direnç artar ve iyileşme süreci hızlanır. Aynı zamanda, zihinsel fonksiyonlar da iyileşir, konsantrasyon ve dikkat artar. İyi beslenme alışkanlıkları, genel yaşam kalitesini yükseltir ve uzun süreli sağlıklı bir yaşamın temelini oluşturur.

Sonuç olarak, beslenme büyüme, gelişme, hastalıklara karşı direnç kazanma, zihinsel ve fiziksel fonksiyonların en üst düzeyde tutulması ve uzun bir yaşam sürdürme için temel bir gereksinimdir. Yetersiz ve dengesiz beslenme, çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarının benimsenmesi önemlidir. (Baysal, 2011).

Yetersiz beslenme bilgisi ve yanlış beslenme alışkanlıkları, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen önemli faktörlerden biridir. Beslenme konusunda doğru bilgiye sahip olmamak ve yanlış davranışlar sergilemek, çeşitli sağlık sorunlarına zemin hazırlayabilir.

Beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler arasında genetik yatkınlık önemli bir rol oynar. Her bireyin genetik yapısı farklı olduğu için, bazıları belirli besin öğelerine karşı daha hassas olabilir veya daha hızlı kilo alabilir. Bunun yanı sıra, tüketilen besin öğelerinin oranı da önemlidir. Dengeli bir beslenme için protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral gibi besin öğelerinin dengeli bir şekilde alınması gerekmektedir. Yanlış beslenme alışkanlıklarından biri de öğün atlama veya öğün aralarında karbonhidrat ve yağ içeriği yüksek besinleri tüketmektir. Bu durum, kan şekerinin dalgalanmasına, enerji düşüklüğüne ve kilo problemlerine yol açabilir.

Doğru olmayan yemek hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerinin kullanılması da sağlık sorunlarına zemin hazırlayabilir. Besinlerin doğru şekilde pişirilmemesi veya saklanmaması, besin değerlerinin azalmasına ve mikroorganizmaların çoğalmasına neden olabilir. Ayrıca, yetersiz diyet lifi tüketimi ve su alımının yetersiz olması da

sindirim sorunları, kabızlık ve diğer sağlık sorunlarına neden olabilir. Alkol kullanımı ise karaciğer problemleri, bağımlılık ve diğer ciddi sağlık sorunlarıyla ilişkilidir.

Bu nedenlerle, doğru beslenme bilgisine sahip olmak ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimsemek önemlidir. Dengeli bir diyet, çeşitli besin gruplarından yeterli miktarlarda alınan besinleri içermelidir. Ayrıca, besinleri doğru şekilde hazırlamak, pişirmek ve saklamak da önemlidir. Lifli gıdaları tüketmek, su alımını düzenlemek ve alkol tüketimini sınırlamak da sağlıklı beslenmenin temel prensiplerindedir. Bu şekilde sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinilerek, birçok sağlık sorununun önüne geçilebilir ve yaşam kalitesi artırılabilir (Şanlıer vd., 2009).

Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının benimsenmesi, kronik hastalıkların ortaya çıkma riskini azaltmada temel bir faktördür. Beslenme alışkanlıkları, bir bireyin sağlığı üzerinde ömür boyu olumlu veya olumsuz etkilere sahiptir. Yeterli ve dengeli beslenme, bireylerin sağlık durumlarını korumakla kalmaz, aynı zamanda ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek diyabet, kanser, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar ve osteoporoz gibi kronik hastalıkların oluşmasını da engelleyebilir.

Sağlıklı beslenme alışkanlıkları, vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin doğru oranlarda alınmasını sağlar. Dengeli bir beslenme planı, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral gibi tüm önemli besin öğelerinin uygun miktarlarda alınmasını hedefler. Yeterli beslenme, vücudun enerji ihtiyacını karşılamak için yeterli miktarda kalori alınmasını içerir. Aynı zamanda, çeşitli besin kaynaklarından beslenmek, vücudun ihtiyaç duyduğu farklı besin maddelerini sağlar.

Beslenme alışkanlıkları, sağlıklı bir yaşam tarzının ayrılmaz bir parçasıdır. Doğru ve düzenli beslenme, vücut fonksiyonlarının düzgün çalışmasını destekler, bağışıklık sistemini güçlendirir ve hastalıklara karşı direnci artırır. Ayrıca, uygun beslenme alışkanlıkları, ideal vücut ağırlığının korunmasına ve kilo problemlerinin önlenmesine yardımcı olur.

Kronik hastalıkların önlenmesinde ve yönetiminde beslenme büyük önem taşır. Örneğin, düşük tuzlu bir diyet hipertansiyon riskini azaltırken, düşük yağlı bir diyet kalp hastalığı riskini azaltabilir. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları, kan şekeri düzeyini kontrol altında tutarak diyabet riskini azaltabilir ve bağırsak sağlığını iyileştirerek sindirim sistemi sorunlarının önüne geçebilir. (Şanlıer vd., 2009).

Yeterli ve Dengeli Beslenme

Bitki ve hayvanların besin dokularına, besinleri oluşturan su, organik ve inorganik maddelere besin ögesi adı verilmektedir.(Baysal,2011). Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun büyümesi, gelişmesi, yenilenmesi ve normal işleyişi için gerekli olan besinlerin yeterli düzeyde alınması ve kullanılması olarak ifade edilmektedir (Baysal vd., 1990).

Düzenli egzersizin yanı sıra dengeli beslenme, sağlığın temel taşıdır. Yetersiz beslenme, vücut yeterli besin almadığında veya kullanmadığında ortaya çıkmaktadır. Enerji veren makro besinler olan protein-karbonhidrat-yağların yeterli miktarda tüketilmesiyle açığa çıkan fazla enerji, yağa dönüştürülerek vücutta depolanmaktadır. Dengesiz beslenme olarak tanımlanan yağların birikmesi çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Doğru besini seçseniz bile yanlış pişirme yöntemi kullanmak ya da vücudunuza doğru şekilde sokmamak besin değerinin kaybedilmesine ve dengesiz beslenmeye neden olabilmektedir (Pekcan, 2008).

Beslenme ve Sağlık

Beslenme durumu, gıda üretiminden tüketimine kadar geçen bütün süreci etkilemektedir. Bir insanı hayatı boyunca sağlıklı tutmak, sağlığını geliştirmek ve sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını benimsemek bir hedef olarak uygulanmalıdır. Diyet kavramı ise sağlığın kolayca değiştirilebilen en önemli faktörü olarak nitelendirilmektedir (Pekcan, 2008).

Yetersiz beslenme, bağışıklık sistemini zayıflatır, hastalığa yatkınlığı artırır, fiziksel ve zihinsel gelişimi bozar ve böylece üretkenliğin azalmasına neden olmaktadır (WHO, 2019).

Son zamanlarda yapılan çalışmalara göre, koroner kalp hastalığı, diyabet, yüksek tansiyon, hiperlipidemi ,kolon hastalığı ve gut beslenme ile ilgili önemli sağlık sorunlarıdır. Bu hastalıkların gelişmesinde doymuş yağ ve rafine gıdaların fazla, sebze, meyve, rafine edilmemiş tahıl ve baklagillerin az alımı etkili olmaktadır (Baysal vd., 1990). Ayrıca yeterli beslenmeyle bile fazla yemek malnütrisyon gibi yapısal bozukluklara yol açabilmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalarda, insanların sağlığı, sağlıklı kiloyla ilişkilendirdiğini göstermiştir (Colatruglio, 2014).

Beslenme Eğitimi

Cesur ve diğeri (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, beslenme bilgisinin, nitelikli beslenme için yeterli olmadığı saptanmıştır. Çünkü beslenme bilgisi, günlük yaşamda kullanılabildiği ve uygulanabildiği sürece anlamlıdır. Beslenme eğitimi, ruh haline göre yemek yeme, yemek yerken başka etkinliklerde bulunma ve yeme hızı gibi beslenmeyle ilgili davranışlarda olumlu ve önemli değişiklikler üretmektedir. Çalışma denekleri arasında, başlangıç evresinde zararlı atıştırma tüketiminin olduğu durumlarda, kişisel beslenme eğitimi verilen tip 2 diyabetli yüksek kilolu deneklerde vücut kitle ağırlığı BKİ ve biyokimya tahlillerinde büyük ölçüde düşüşler saptanırken beslenme hakkında bilgi ve bilinç seviyeleri önemli ölçüde yükselişler saptanmıştır. Beslenme eğitiminde eğitim öncesi ve sonrası kan şekeri, total kolesterol, LDL-kolesterol ve HbA1c'de pozitif ve anlamlı farklılıklar bulunan başka bir çalışmada; eğitimden sonra BKİ değerinde, yağ, enerji ve kolesterol tüketiminde azalma; diyet lifi ve kalsiyum alımının ve beslenme bilgisinin arttığı tespit edilmiştir (Melek, 2010).

Diyet yapanlarla yapılan çalışmalarda obezite için önemli kriterler olarak kabul edilen Beden kitle indeksi ve bel çevresi ölçümleri HbA1C seviyeleri kardiyovasküler hastalıkların trigliserid seviyelerinde azalmalar görülürken HDL kolesterol seviyelerinde artış saptanmıştır. (Köroğlu, 2014).

Bu alanda yapılan araştırmalarda, eğitimde geçirilen sürenin beslenme bilgi düzeylerine yansıdığı beslenme eğitimi etkilediği tespit edilmiştir (3, Baban, 2010; Gibbs vd., 2018). Bu alanda yapılan başka bir araştırmaya göre beslenme eğitimi süresi uzatıldıkça beslenme eğitimi seviyelerinin de artış gösterdiği saptanmıştır (Köseoğlu, 2015).

Üniversite müfredatı kapsamında tüm öğrencilere beslenme eğitimi verilmemektedir (Ermiş vd., 2015). Ancak üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, müfredatın bir parçası olarak düzenli olarak beslenme eğitimi alan öğrencilerde obezite prevalansının daha düşük olduğu saptanmıştır (Acar, 2015).

Beslenme Okuryazarlığı

Bireyin temel beslenme bilgilerini ve hizmetlerini terapötik bir şekilde elde etme, anlama, yorumlama ve uygulama becerisi beslenme okuryazarlığı olarak tanımlanabilir (Cesur vd., 2015). Gıda ve beslenme okuryazarlığı sağlıklı beslenmeye bağlı kaliteli yaşam sürdürmek sağlıklı besin seçimi ve doğru miktarlarda gıda tüketmek gıda

döngüsündeki hesaplamalar ile birlikte değerlendirmektedir. Sağlıklı gıda temin etmek yeterli bilgi, beceri, istek, yetenek tutum davranış biçimidir(Aktaş & Özdoğan, 2016).

Beslenme bilgilerini sağlığı geliştirici bir şekilde elde etme, anlama ve kullanma becerisi, beslenme okuryazarlığının ana prensiplerinden biridir (Silk vd., 2008). Beslenme okuryazarlığı konusu insanların beslenme bilgilerini nasıl araştırdıkları ve edindikleri bilgilerin olumlu sonuçlar ile güvenilir hale getirerek bilgilerini teyit etmişlerdir.

Sağlık okuryazarlığına ilişkin akademik manada birçok araştırma ortaya konmuştur. Ancak sağlık okuryazarlığının alt dalı olan beslenme okuryazarlığı üzerine az sayıda araştırma yapılmıştır (Cesur vd., 2015; Diamond, 2005; Kellner, 2001). Beslenme okuryazarlığını arttırmak için geliştirilmiş olan araçlar, ülkelere has olmuş uluslararası boyuta taşınmamış yahut tek bir perspektiften bakılarak bilgi seviyesini ölçmeden yetenek düzleminde gerçekleştirilmiştir (Kellner, 2001). Pettersen tarafından geliştirilen bir ölçek, Nutbeam'ın sağlık okuryazarlığı düzeylerinde de benzer biçimde fonksiyonel, interaktif ve kritik beslenme bilgisi alt ölçeklerini barındırmaktadır (Kurudayı & Tüzel, 2010).

Nutbeam tarafından sağlık okuryazarlığına yapılan düzeylendirmelerden hareketle alan yazınında beslenme okuryazarlığı açısından benzer üç başlık bulunmaktadır (Türkmen, 2017):

İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı: Temel seviyede beslenmeye ilişkin ilgili kaynakların izlenmesi, temel okuma yazma becerisiyle gerçekleştirilebilecek beslenme bilgilerini aktararak bilgilendirilmesi,

İnteraktif Beslenme Okuryazarlığı: Uzmanlarca iletişim halinde gereken bilgileri almaya dönük, öte yandan bireylerin aralarında etkileşimi de barındıran beslenme bilgisinin sağlanması,

Eleştirel Beslenme Okuryazarlığı: Kaynaklardan sağlanan beslenme bilgilerinin eleştirel bir perspektiften değerlendirilmesi suretiyle analizinin yapılması ve bilginin önünde olan engelleri ortadan kaldırmaya dönük bilgi sağlanmasıdır.

Ortaya konan bir araştırmaya göre her dört kişiden biri yeterli düzeyde beslenme okuryazarlığına sahip olmasına karşın; gıdaların içerikleri, etiket okuma, porsiyon hesapları ,kalori değerleri, sayısal manada okuryazarlık bölümlerinden bilgi yetersizlikleri ile karşılaşıldığı görülmektedir. Sınırlanmış beslenme, beslenme bilgisinin sebep ve sonuçlarını anlamak beslenme ile ilgili kronik hastalıkların insan neslinin yükünü azaltmaya yönelik bir adım olabilir(Zoellner vd., 2009).

Beslenme Okuryazarlığında Uzmanın Rolü

Dünya çapında özellikle yakın dönemde en fazla büyüyen bir pazarlar; sağlık ve diyet pazarlarıdır (Velardo, 2017). Bu pazardaki paydaşlar, interneti kullanarak kilo kontrolü hakkında çeşitli mitler anlatan kişiler, kısa kursların nitelikli eğitmenleri, bloglar ve sözde uzmanlar, yazarlar ve tüketicileri eğitmek için çalışan kişilerdir. Çıkarları çatışan birden fazla paydaşın varlığı, medyada beslenmeyle ilgili çelişkili bilgilerin giderek daha fazla yer aldığı anlamına gelmektedir. Çalışmalar, ergenlerin medyadan aldıkları bilgilere göre sağlıklı ve dengesiz beslenme seçimleri yapma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve bireylerin diğer insanlardan ve medyadan daha kolay etkilendiğini göstermiştir (Kurudayı & Tüzel, 2010). Oluşan çelişkilerle ancak bilim ve bilginin rehberliğinde çözülebilmektedir. Diyetisyenler ve alanda uzman olan sağlık eğitimecilerinin çalışmaları sonucu elde edilen kaynakların güvenilir biçimde insanlara sunulmasında rol oynarlar (Fitzgibbon vd., 2007). Sahte uzmanlar tarafından sağlanan bilgiler ile güvenilir referanslara dayanan güvenilir bilgiler arasında ayırım yapmak, yüksek düzeyde beslenme bilgisi gerektirmektedir (WHO, 1998).

Sağlık eğitiminin bireysel, toplumsal ve politika düzeyinde savunulmasında beslenme uzmanının rolü önemlidir (Carbone & Zoellner, 2012). Beslenme eğitimi öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre; insanların ideal eğitim açısından diyetisyen tarafından eğitimin verilmesinin gerekli olduğu, beslenme bilgi puanları açısından ise beslenme eğitimini doktorlardan alanlara göre, diyetisyenden alanların bu puanlarının daha yüksek etkilere sahip olduğu görülmektedir (Köseoğlu, 2015). Diğer bir araştırmada ise etkin olan çalışmada ise, etkin olan bir eğiticiden, uzunca bir zaman zarfında eğitim almış kişilerin bilgi seviyelerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir (Banan, 2010).

Ortaya konan bir çalışmada kişilerin hastalıklarına ilişkin bir durumlarında genellikle sağlık personellerine danışıldığı ve doktorların en güvenilir bilgi kaynağı olduğu belirlenmiştir (Aslantekin, 2011). Beslenmeye ilişkin olarak ortaya konmuş diğer çalışmalar ise doktor, diyetisyen ve hemşirenin beslenme konusunda en fazla güven duyulan sağlık personelleri olduğu ortaya konmuştur (Cesur vd., 2015; Zoellner vd., 2009). Kişilerin ambalajlı ürünler ile ilgili uzman görüşlerinin ve firmaların güvenilir onaylarına birde farklı örgütlerin onayından daha önemli bulunduğu belirlenmiştir (Banan, 2010).

Obeziteye yönelik bilgi kaynaklarını inceleyen bir araştırma, obezite ile ilgili bilgilerin çoğunun televizyondan edinildiğini bulmuştur (Ayar, 2009). Başka bir çalışma, insanların internetten ve televizyondan aldıkları bilgilere daha az güvendiklerini bulmuştur (Zoellner vd., 2009). Yapılan başka bir araştırmada hasta ve yakınlarının kamu spotlarına maruz kaldıkları ve medyadan bilgi aldıkları saptanmıştır (Zengin, 2017). Obez insanlar üzerinde yapılan bir araştırma, obezite reklamının onlar için alakasız olduğunu ve obez insanların ne ilginç ne de etkileyici olduğunu saptamıştır (Mollaoğlu, 2016).

Üniversite Öğrencileri ve Beslenme

Yaş aralığı 18 ile 21 arasında değişen insanlar, beslenme alışkanlıklarını düzenlemek ve ileride oluşabilecek hastalıkları önlemek için eğitilebilecek bir gruptur (Erçim & Pekcan, 2014). Sağlık Bakanlığı, yetişkinlik öncesi dönemi, sağlıklı yaşamın temellerinin atıldığı altın çağ olarak tanımlamaktadır. Büyüme ve gelişme artarak devam ettikçe vücuttaki değişiklikler daha belirgin hale gelmekte ve genç erişkinliğin bu dönemlerinde vücudun besin ihtiyacı doğru orantılı olarak artmaktadır (Baysal, 1993).

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını araştıran birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalardan birinde üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını sağlığı etkileyen en önemli faktör olarak gördükleri saptanmıştır (Kazma, 2013). Üniversite öğrencilerinin beslenme durumlarını incelediği bir çalışmada, öğrencilerin beslenme konusundaki bilgilerinin düşük olduğu ve parasızlıktan iyi beslenemedikleri saptanmıştır (Aytekin, 2000). Başka bir çalışmada, çalışmaya dahil edilen öğrencilerin hiçbirinin sağlıklı beslenmediği saptanmıştır (Çelik, 2017). Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının araştırıldığı bir çalışmada öğrencilerin %92,9'unun beslenmelerine dikkat etmedikleri belirlenmiş; % 85,7'lik kısmı ise beslenmeyle sporun ciddi manada etkili olduğuna inanmaktadır (Süel, 2000). Araştırmalar, öğrencilerin sağlıklı beslenmenin önemini farkında olduklarını göstermektedir. Öte yandan aynı araştırmalar, çoğunun sağlıklı beslenmediklerini düşündüklerini ortaya koymuştur. Yine bir diğer araştırmada öğrencilere sağlıklı beslenme hakkında ne düşündükleri sorulduğunda, "Daha fazla sebze ve meyve" tüketimi cevabını verdikleri bulunmuştur (Sonkaya vd., 2018).

Erçim ve Pekcan (2014) tarafından yapılan bir araştırmada ortaya çıkan üniversite öğrencilerinin beslenme seviyesinin gereken düzeyde ve diyet programı kalitelerinin

yeterli olmadığı belirlenmiştir. Çalışma neticesinde üniversite öğrencilerinin genel itibarıyla ders olarak beslenme bilgisini aldıklarını ve her yıl düzenli bir biçimde eğitim gören öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça beslenme bilgi puanlarının da yükseldiği görülmüştür. Fakat başka bir çalışmada ise akademik yılın yükselmesiyle beraber beslenme bilgi puanlarının arttığı fakat beslenme davranışının değişmediği belirlenmiştir (Astarlı, 2008). Beslenmeye ilgi genç yetişkinlerde genel itibarıyla kilo alımı ve kilo kaybıyla alakalıdır. Öğrencilerin neredeyse yarısının beslenmeye ilişkin haberlerle ilgili olduğu, yetişkin bireylerde olduğu üzere bu haberlerin genellikle televizyon ile internet vasıtası ile gerçekleştirilen çalışmalar ile gözler önüne serilmiştir (Onurlubaş vd., 2015).

Gül (2011)'ün araştırmasında her 10 üniversite gencinin yedisinin Türkiye 'de yetersiz beslenme karşı karşıya olduğu ve sağlıklı beslenme önerilerini geliştirmek için faydalı beslenme programlarının medyada yer alması ardından beslenmeyi öğretmesi gerektiğine inanmaktadır. Beslenme eğitiminin okullar, beslenme ve sağlık profesyonelleri eğitimleri, seminerler ve benzeri etkinliklerle yaygınlaştırılması gerektiğine inandıkları görülmüştür (Gül, 2011).

Üniversite Öğrencileri ve Beslenme Okuryazarlığı

Beslenme eğitimi, gelişmekte olan bir konu olmasından dolayı üniversite öğrencileri arasında bu konuda yapılan araştırmalar henüz çok sınırlıdır. Bu nedenle beslenme bilgisini değerlendirmek için genel beslenme bilgisi, okuduğunu anlama, besin grupları hakkındaki bilgi, porsiyon kontrolü, besin etiketlerini okuma ve sayısal okuryazarlık gibi alt ölçekler kullanılarak üniversite öğrencilerinin beslenme konusundaki genel durumu belirlenmeye çalışılmıştır. Bu ölçekler, öğrencilerin beslenme konusunda ne kadar bilgi sahibi olduklarını ve beslenmeyle ilgili becerilerini ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Elde edilen veriler, üniversite öğrencilerinin beslenme bilinci ve davranışlarına yönelik bilgi sağlamak ve gelecekte yapılacak çalışmalar için temel oluşturmak amacıyla değerlendirilebilir.

Trakya Üniversitesi'nde Onurlubaş ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, 444 teknik öğrenci üzerinde yapılmış ve bu çalışma, öğrencilerin sadece %34'ünün daha önce beslenme bilgisi eğitimi aldığını ortaya koymuştur. Ayrıca, Astarlı (2008) tarafından yapılan bir araştırma, Türkiye'ye özgü Beslenme Rehberi'ne dayalı olarak hazırlanan sorularla tıp fakültesi öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerini

ölçmeyi amaçlamıştır ve bu çalışma sonucunda öğrencilerin genel bilgilerinin %70'inin orta düzeyde olduğu saptanmıştır.

Öte yandan, Çetin ve Sarper (2013) tarafından yapılan bir araştırmada Tıp Fakültesi öğrencilerine beslenmeyle ilgili çeşitli konular hakkında sorular yöneltilmiş ve öğrencilerin %59'unun bu soruları doğru olarak cevapladığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Çalıştır ve diğerleri (2005) Muğla Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüş ve öğrencilerin %59,97'sinin beslenme bilgisine sahip olduğu, her beş öğrenciden birinin beslenme bilgisinin ise zayıf olduğu ve sağlıkla ilgili okullarda öğrenim gören öğrencilerin diğer okullardaki öğrencilere göre daha yüksek bir beslenme bilgi düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

Bu çalışmalar, üniversite öğrencilerinin beslenme bilgisi düzeyinin genel olarak iyileştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Beslenme eğitiminin daha kapsamlı bir şekilde sunulması ve bu konuda farkındalığın artırılması, öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmelerine ve bilinçli beslenme tercihleri yapmalarına yardımcı olabilir.

Genel beslenme bilgileri alt bölümünde sağlıklı besin seçimi, vitamin-mineral içerikleri, besin saklama ve koruma koşulları ile ilgili sorular bulunmaktadır. Araştırmalar, öğrencilerin öğle ve akşam yemeklerinde mutlaka ekmek yediklerini, pirinç, makarna, çorba gibi tahılları yoğun olarak tükettiklerini, tam tahıllı ve tam kepekli ekmekleri daha sağlıklı bulduklarını göstermektedir (Onurlubaş vd., 2015). Şanher ve diğerleri (2009) 1340 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada, öğrencilerin katı yağlar yerine sıvı yağların tercih edilmesi gerektiğini düşündükleri belirlenmiştir.

Gazi Üniversitesi'nde Aytekin (2000) ve Trakya Üniversitesi'nde Onurlubaş ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda benzer bulgular ortaya çıkmıştır. Bu araştırmalar, öğrencilerin yüksek protein tüketimine ve düşük kalsiyum tüketimine sahip olduğunu göstermiştir. Özellikle erkek öğrencilerin kas gelişimi için proteine daha fazla önem verdiği belirlenmiştir.

Ankara'da bir devlet yurdunda yapılan Özdoğan ve diğerleri (2012) araştırmasında ise öğrencilerin %60,5'inin günlük su tüketiminin Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'nde belirtilen 8 bardak miktarında olmadığı ortaya çıkmıştır. Ortalama su tüketiminin ise en fazla 4-6 bardak arasında olduğu belirlenmiştir. Koldaş (2017) tarafından beden eğitimi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırma da su tüketiminin doğru bir beslenme için önemli olduğunu vurgulamıştır.

Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının dikkate alınması gerektiğini ve sağlıklı beslenme konusunda daha bilinçli olmalarının önemli olduğunu göstermektedir. Beslenme programları ve farkındalık çalışmalarıyla öğrencilere doğru beslenme alışkanlıklarının ve yeterli su tüketiminin önemi aktarılmalıdır. Ayrıca, beslenme eğitimi müfredatında bu konulara daha fazla yer verilerek öğrencilerin sağlıklı beslenme konusunda bilgi sahibi olmaları teşvik edilmelidir.

Yapılan araştırmalarda öğrencilerin yarısından fazlası sadece doğal olarak üretilmiş sebze ve meyveleri tercih ettiklerini; ancak günde en az bir porsiyon çiğ meyve sebze tüketen öğrencilerin oranı yarından az bulunmuştur (Onurlubaş vd., 2015). Yapılan bir çalışmada öğrencilerin haşlama ve fırınlama yöntemine göre kızartma yöntemini tercih ettikleri ve öğrencilerin yarısından fazlasının yemeğin tadına bakılmadan tuz eklenmemesi gerektiğinin farkında oldukları belirlenmiştir (Şanlıer vd., 2009).

Güngör (2014)'ün görsel materyaller kullanarak yaptığı araştırmada, yemeğin kesilme şeklinin, tabak boyutunun porsiyon algısını etkilediği ve beslenme düzeyi yüksek olanlar da dahil tüm katılımcıların bu durumdan etkilendiği belirlenmiştir. Şanlıer ve diğerleri (2009) tarafından 1340 öğrenci üzerinde yapılan araştırma, öğrencilerin sadece dörtte birinin her gün her besin grubundan en az bir porsiyon tükettiğini, sadece %22,7'sinin günlük süt-yoğurt tüketiminin iki porsiyon, %40,9'unun günlük su tüketiminin 8 bardak olması gerektiğini düşündüğünü tespit etmiştir.

Sezek ve diğerleri (2008) farklı üniversitelerden 1374 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada, öğrencilerin gıda etiketlerini okumayı önemli buldukları belirlenmiştir. Diamond tarafından Türkiye'nin farklı şehirlerinde ve yurt dışında yapılan farklı araştırmalarda, üniversite öğrencilerinin yarısından fazlasının etiket okuduğu; fakat ara sıra okurum ve hiç okumam diyenlerin toplamının yarından fazlasının etiket okumaması manasına gediği belirlenmiştir (Sezek vd., 2008). Şanlıer ve diğerleri (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, light ürünün sağlıklı ürün anlamına gelmediği tespit edilmiştir. Sezek ve diğerleri (2008), öğrencilerin yaklaşık yarısının katkı maddesi ve içeriği bilinmeyen ürünleri tüketmediğini, yarısından fazlasının katkı maddesi ve yapay olarak üretilmiş gıdaların sağlıksız olduğuna inandığını; ancak %5,7'sinin bu besinlerin sağlıksız olduğuna inanmadığı belirlenmiştir.

Beden Algısı

İnsan bedeni, birçok fonksiyonunun yanı sıra sosyal bir nesnedir. Sosyal ortamlarda başkaları tarafından ilk sırada algılanmakta ve dikkat çekmektedir. Fiziki görünüm

kişilere ait yaş, cinsiyet, etnisite ve sosyoekonomik düzey gibi bilgiler hakkında ipuçları vererek bireylere sosyal dünyada kimlik kazandırmaktadır. Kişilerin fiziki görünümüne yönelik öznel değerlendirmeleri, nesnel gerçeklikten daha güçlüdür. Kişilerin bireysel değerlendirmeleri beden algısı olarak adlandırılmaktadır. İnsan bedeni ömür boyunca sürekli değiştiği için, beden algısındaki gelişim de ömür boyu süreklilik göstermektedir (Pop, 2016).

Beden sosyolojisinin araştırma alanını; bedenin temsil ettiği toplumsal anlamlar, kişiler arasındaki iletişimlerin nasıl şekillendiği, bedenin sosyal ilişkilerdeki fonksiyonları oluşturmaktadır. Kişilerin sosyal ilişkilerinde beden biçimi, önemli oranda belirleyicidir. Beden; insanlar arasında iletişim aracı olarak sözlü iletişimden önce kullanılmaktadır. Ayrıca beden ile sosyal çevre çift yönlü bir etkileşim halindedir (Lobo vd., 2020).

20. yy'da psikoloji biliminin araştırma konusu olmaya başlayan beden algısı, son yıllarda sağlık ve eğitim gibi alanlarda da kapsamlı bir şekilde araştırılmaktadır. Beden algısı ile nörolojik sorunlar, farmakolojik ve psikoterapötik sonuçlar, psikosomatik rahatsızlıklar arasındaki ilişki konuları çok daha fazla araştırılmaya başlanmış olup, beden algısını psikiyatri ve nöroloji gibi alanlarda önemli ve üzerinde durulması gereken bir kavram haline getirmiştir (Hacıoğlu, 2017).

Beden algısı kavramı ilk olarak 1920 yılında Paul Schilder tarafından sosyolojik ve psikolojik yönlerden ele alınmıştır. Bu tarihten önce yapılmış çalışmalar, genellikle beyin hasarı sonucunda ortaya çıkan bozulmuş beden algılarını araştırmıştır. Schilder "The Image and Appearance of Human Body" adlı kitabında beden algısının yalnızca bilişsel bir kavramı ifade etmediğini, aynı zamanda başkaları ile kurulan ilişkilerin bir yansıması olduğunu bildirmiştir. Schilder; beden algısını "Zihnimize biçimlendirdiğimiz kendi vücudumuzun resmidir, yani kendimize nasıl görüldüğümüzdür." şeklinde açıklamıştır (Schilder, 1999). 1958 yılında Seymour Fisher, 'Body Image and Personality' adlı kitabında beden algısının bedenin psikolojik bir deneyimini yansıttığını bildirmiştir (Fisher, 1958). Bedenin toplumsal açıdan ele alınması ise 1980'li yıllarda başlamıştır. Bu dönemde beden sosyolojik bir unsur olarak değerlendirilmiş; kültürel ve toplumsal yapılar içinde yer almıştır. Bu değerlendirme süreci nedeniyle insanların bedenlerini algılamaları da farklılaşmış ve çeşitli tanımlamalara gidilmiştir (Hacıoğlu, 2017).

Beden algısı, zihinde oluşturulan beden temsili ve onun duygu ve düşüncelerle bütünleşme biçimi olarak tanımlanabilmektedir (Schilder, 1999). Sağlıklı beden,

günümüzde biyolojik etkenlerden daha fazla sosyal ve kültürel öğelerle ilgili olan bir kavram haline dönüşmüştür. Beden algısı, bedenün göstergesel özelliklerinin yanı sıra fizyolojik ve kültürel özellikleri de içermektedir. Kişinin negatif bir beden algısına sahip olması tüm hayatını etkileyebilmektedir. Birey fiziki görünümünü hakkında endişe duyabilmekte ve bu nedenle sosyal ortamlardan uzaklaşabilmektedir (Radwan vd., 2019; Lobo vd., 2020;).

Genel olarak, beden ağırlığının ve şeklinin algılanmasının kişinin fiziksel ve mental sağlığında önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir (Vijayalakshmi vd., 2017). Fiziki görünüme yüklenen anlam ve yapılan değerlendirmeler; zaman, mekan, ve kültürel faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Maruz kaldıkları ideal ölçüler nedeniyle bedenlerine karşı duygu, düşünce ve tutum geliştiren kişilerde ideal ölçülerden sapma ve algılarda bozulma görülebilmektedir. Kişinin bedenini ve bedenini oluşturan kısımları algılaması sonucunda onlara belirli anlamlar yüklemesi özsaygı, özgüven, kişilik ve kendilik algıları ile yakından bağlantılıdır (Aslan, 2004). Kadın bedeni genellikle güzellik ve çekicilik, erkek bedeni ise güçlü ve kaslı olma ile ilişkilendirilmektedir (Neagu, 2015).

Beden Algısı ile Beslenme İlişkisi

Beden ile ilgili endişeler, özellikle genç erişkinlerde daha düşük psikososyal işlevsellik ve sağlıksız yaşam tarzları ile ilişkilidir (Baceviciene vd., 2020). Vücut ağırlığı durumunun yanlış tanınması ve doğru olmayan beden algıları, sağlıksız yeme davranışları ve psikososyal morbiditelerle ilişkili olabileceğinden, ağırlık kontrolü için bir tehdit oluşturmaktadır (Moehlecke vd., 2020). Beden hakkındaki kaygıların yaşam kalitesini nasıl etkilediğini araştıran araştırmalar, bedeni algılamadaki yanlışlıkların, bireylerin diyet yapma, öğün atlama, düzensiz yeme geliştirme, sosyalleşmekten kaçınma ve tıbbi yardım almaktan kaçınma olasılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır (Baceviciene vd., 2020).

Üniversite öğrencilerinde dış görünüm, kişinin “kim” olduğunun başlıca unsurlarından biridir. Üniversite döneminde kişiler, hem ergenlik döneminde bedenlerinde oluşan değişikliklere uyum sağlamaya çalışmakta hem de birçok sosyal etkileşimde bedenleri ile yer almaktadır. Bu nedenle, gençlerin bedeni sosyal, fiziksel ve psikolojik açıdan önem arz etmekte ve bu süreçte bedenlerini aktif bir şekilde kullanmaktadırlar (Büyükmumcu & Ceyhan, 2020).

Beden algısı ile ilgili sağlık sorunlarının büyük kısmı adölesan dönemde yada genç erişkinlikte ortaya çıkmaktadır (Yu & Tan, 2016; Akindele vd., 2017). Yeme bozuklukları semptomlarının üniversite popülasyonları arasında %8 ila %20,5 aralığında olduğu tahmin edilmektedir (Nivedita vd., 2018; Tavalacci vd., 2015). Ulusal Anoreksiya Nervosa Derneği verilerine göre ise; yeme bozuklukları başlangıcı %86 oranında 20 yaşında, %43 oranında da 16 ile 20 yaş arasındaki dönemde görülmektedir (Prado vd., 2015). Ayrıca bazı araştırma sonuçları, beden algı bozukluğunun yeme bozukluklarının sadece bir semptomu olmadığını, yeme bozukluklarının gelişiminde, kalıcılığında ve nüksetmesinde nedensel bir rol oynadığını ileri sürmekte ve beden algı bozukluklarını yeme bozukluklarının tedavisinde önemli bir hedef olarak görmektedir (Glashouwer vd., 2019). Yeme bozuklukları (YB), yiyeceklerin tüketilmesinde veya emiliminde değişiklik ve fiziksel veya psikolojik işlev bozukluğu ile sonuçlanan kalıcı ve rahatsız edici yeme davranışları olarak tanımlanmaktadır (Maguire vd., 2019). Yeme bozuklukları, günümüzde en yaygın psikiyatrik sorunlar arasında üst sıralarda yer almakta olup, bireylerin vücut ağırlıklarına ve şekillerine karşı yanlış tutumlar geliştirdikleri ve vücut şekliyle ilgili çarpık algılara sahip olduğu bir durumdur (Albrahim vd., 2019). Yeme bozukluklarının temel özellikleri arasında beslenme bozuklukları ve vücut imajının çarpık bir şekilde anlaşılması, aşırı yeme ve/veya bazı durumlarda aşırı kilolu durumlarla sonuçlanabilecek boşaltma davranışlarına neden olması yer almaktadır (Maguire vd., 2019). Yeme bozukluklarının her bir vücut organını etkilediği bulunmuştur. Bu tür hastalar daha ciddi kardiyovasküler problemler, kısırlık, sindirim bozuklukları, uykusuzluk, anksiyete, depresyon, yorgunluk, ağrı ve zayıf kas-iskelet sağlığının neden olduğu aktivite kısıtlamaları yaşamaktadırlar (Westmoreland vd., 2016). Ayrıca, psikiyatrik hastalıklar arasında yeme bozuklukları en yüksek ölüm oranına sahiptir (Smink vd., 2012). Hem bulimia nervosa hem de anoreksiya nervosa fiziksel ve psikolojik etkilere yol açmakta; artan kaygı, geri çekilme, sosyal izolasyon ve depresyon duyguları gibi bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde etkili olmaktadır.

Beden memnuniyetsizliği de benlik saygısını düşürmekte, motivasyon kaybına, obsesif- kompulsif rahatsızlıklara, gerginliğe, duygudurum bozukluklarına, ağırlık ve aile ile ilgili endişelere yol açmaktadır (Aljomaa, 2018). 217 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen bir çalışmada beden algısı ve tıknırcasına yeme bozukluğunun yaygınlığı araştırılmıştır. Çalışmada, katılımcılar %86.32'si kendilerine gösterilen beden figürleri arasından, kendi bedenlerinden daha kilolu beden figürlerini

seçmişlerdir ve %12.90 oranında tıknırcasına yeme bozukluğu tespit edilmiştir (Nicoli & Liberatore, 2011).

Beden algısındaki bozuklukların uygun olmayan ağırlık yönetiminin yanı sıra obeziteye de yol açtığı vurgulanmaktadır. Literatür, obezitenin hem fiziksel hem de zihinsel olmak üzere birçok olumsuz sağlık sonucu ile ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Ek olarak, genç erişkinlikte obezite, daha sonraki yaşamda cinsiyet, ırk ve obezite durumundan bağımsız olarak daha yüksek bir ölüm oranı ile ilişkilidir (Mahat & Zha, 2020). Bir çalışmada, genç yetişkinlerde aşırı kilolu veya obez olduğunu bildiren katılımcıların ölüm oranının normal kilolu meslektaşlarından yaklaşık %19 daha yüksek olduğunu bildirmiştir (Hirko vd., 2015).

Beden Algısını Etkileyen Faktörler

Beden algısı, biyolojik, psikolojik, kültürel ve toplumsal faktörlere bağlı olarak gelişebilen ve farklılıklar gösterebilen çok boyutlu bir kavramdır ve sosyal normlardan, kültürel standartlardan ve ekonomik durumdan etkilenmektedir. Kişinin beden algısı, bu faktörlere gösterilen tepkiye göre şekillenmektedir (El Ansari vd., 2010).

Kültürel ve sosyal etkilerin vücut imajı algısını, ağırlık normlarını, obeziteyi ve vücut şeklinden memnuniyetsizliği etkilediği görülmektedir (Albeeybe vd., 2018). Yapılan çalışmalarda beden algısının sosyo-demografik faktörler, algılanan stresörler, beslenme davranışları, sosyal destek ve sosyal destekten memnuniyet gibi çeşitli faktörlerden etkilendiği bulunmuştur (El Ansari vd., 2010). Aile, ebeveynler, medya, kültürel beden stereotipleri ve genç yetişkinlerdeki psikososyal savunmasızlık dönemi, beden nesen gerçekliğinden uzaklaşmanın başlıca nedenleri arasında gösterilmektedir (Mendoza-González & Olalde-Libreros, 2019).

Aile

Beden algısı, fiziksel görünüme yönelik duygu, düşünce ve tutumların sentezi olmanın yanı sıra sosyal deneyimlerin de etkilediği bir kavramdır. Bu deneyimlere etki eden başlıca faktörlerden biri ailedir. Çocuklar üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda, çocukların olumlu bir beden algısına sahip olmasında en büyük etkiyi ailelerin oluşturduğu ileri sürülmüştür. Aileler hem genetik özellikleri hem de sonradan yetiştirme tarzları ile çocukların beden algılarının oluşumunda önemli bir faktördür (Garbett & Diedrichs, 2016; Shoraka vd., 2019). Yapılan bir çalışmada ebeveynlerin çocuklarının görünümüne yönelik eleştiriler yaptıkları belirlenmiştir (Webb vd.,

2017). Beden algısı üzerinde ebeveyn ve akran baskısının etkilerini inceleyen prospektif bir çalışmada ise ebeveynlerin çocuklarının nasıl görünmeleri gerektiği konusunda talep ve teşviklerde bulunarak çocukların fiziki görünüş kaygısını arttırdıkları gözlemlenmiştir (Helfert & Warschburger, 2011). Bir çalışmada, ebeveynlerle düzenli kahvaltı etmenin ve yemek yemenin daha olumlu beden algıları ile ilişkili olabileceği gösterilmiştir (Ramseyer Winter vd., 2019).

Sosyokültürel Faktörler

Toplum genelinde yaygın olarak “güzel olan iyidir” görüşü bulunmaktadır. İdeal vücut standartlarına sahip olmak genellikle başarı, mutluluk gibi pozitif kavramlarla ilişkilendirilmektedir. Bu durum özellikle toplumda ilgi odağı olan genç kişileri fiziki görüntüleri hakkında kaygılandırmaktadır (Pop, 2016). Batı toplumları gibi fiziki görüntüyü önemli gören toplumlarda, kusursuz bir bedene sahip olmaya dair baskıcı tutumların sonucunda ortaya çıkan görünüş kaygıları, gençler arasında normal kabul edilebilecek kadar sık görülmektedir (Pietro & Silveira, 2009; Pop, 2016). Beden imajı kaygıları ve düzensiz beslenme, genç yaştan yetişkinliğe kadar devam eden önemli sağlık sorunlarıdır. Araştırmalar, sosyokültürel baskıların ince ve/veya kaslı/atletik vücut idealinin içselleştirilmesine ve sosyal karşılaştırmalara yol açtığını göstermektedir (Baceviciene vd., 2020). Araştırmalar, bu vücut ideallerinin içselleştirilmesine; yüksek nevrotiklik, mükemmeliyetçilik ve dürtüsellik gibi benlik saygısı ve kişilik faktörlerinin aracılık ettiğini göstermektedir (Soohinda vd., 2019).

Sosyal karşılaştırma teorisi, insanların yaşamdaki konumlarını değerlendirmek için doğal bir dürtüye sahip olduklarını ve bu nedenle, dünyaya nasıl uyum sağladıklarını anlamak için başkalarıyla sosyal karşılaştırmalar yaptığını kabul etmektedir (Festinger, 1954). İnsanlar kendilerini en çok benzedikleri kişilerle ve akranlarıyla karşılaştırmaktadır. Üniversiteli kadınların da akranlarıyla sık sık karşılaştırma yaptıklarına dair çok sayıda kanıt vardır çünkü üniversite kampüsleri, bu davranışı sergilemeye uygun ortamlardır. Akranlarla sosyal karşılaştırmaya girmenin, beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğu bulunmuştur; bu bulgu hem deneysel hem de ilişkisel çalışmalarda gösterilmiştir. Kişiler, sosyal karşılaştırma yoluyla, ideal bedeni ile gerçek bedeni arasında bir tutarsızlık olduğunu fark edebilmekte ve beden algıları negatif yönde etkilenebilmektedir (Fitzsimmons-Craft vd., 2016).

Yaş

Beden algısı açısından yaş önemli belirleyicidir. Gençler kendilerini yaşlılardan daha sık “şişman” olarak algılamaktadır. Gençlik döneminde okul, üniversite veya iş seçimi gibi bir gencin gelecekteki sosyal statüsünü belirleme açısından önemli değişiklikler meydana gelmektedir. Erken yetişkinlik aynı zamanda bir eş seçmek ve bir aile kurmakla da bağlantılıdır. Bu nedenle, bu yaştaki kişilerin kendi görünümlerine özellikle dikkat etmeleri ve kendilerini başkalarıyla karşılaştırmaları sık görülen bir durumdur (Wronka vd., 2013).

Üniversiteye yeni başlayan ve devam eden öğrenciler yeni rutinelere, psikosozal değişikliklere adapte olmak, akademik ve sosyal taleplere mesleğe hazırlık açısından karşılık vermek zorunda olmaktadır (Gomez & Martin, 2019). Üniversite öğrencileri, genç yetişkinlik evresine geçiş nedeniyle birtakım zorlayıcı görevler üstlenmektedir. Üniversiteye adapte olma, gelecek ile ilgili endişeler, iş kaygıları gibi birçok problem yaşayabilmektedirler. Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin başlıca problemleri arasında finansal zorluklar, yaşamsal ihtiyaçları giderememe, eğitim ve öğretime ilişkin sorunlar, yetersiz sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetler, çevreye uyum sağlayamama, bireysel ve aile ile ilgili sorunlar, doyumsuzluk, fiziki koşulların uygun olmayışı, anti-demokratik ortam, amaçsızlık, yönetim ile ilgili sorunlar, politikayla ilgilenme(me), manevi boşluk yaşama, entelektüel olmama ve özgüvensizlik olarak bulunmuştur (Şahin vd., 2009). Bu zorluklar şüphesiz öğrencilerin yemek seçimi kararlarında önemli bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte, yetersiz fiziksel egzersiz ve uyku eksikliği de dahil olmak üzere sağlıklı olmayan diğer davranış kalıplarıyla birleştiğinde ortaya çıkan kötü beslenme alışkanlıkları ciddi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Pearcey & Zhan, 2018). Brezil ve diğerlerine göre, gıdanın duyuşal doğası, piyasa değeri ve tüketici geliri, bu kararları doğrudan etkileyen faktörlerdir (Brazil vd., 2016).

Üniversite; genç yetişkinlerin, özellikle sağlıkla ilgili olarak, yetişkinliğe geçme olasılığı yüksek benlik kavramları, tutumları ve davranışları geliştirdiği kritik bir gelişim dönemidir (Thomas ve Warren-Findlow, 2020). Üniversite yılları, öğrencilerin yeme davranışlarının bozulma riskini arttıran stresli bir geçiş periyodudur (Gan vd., 2011; Blair vd., 2017; Schnettler vd., 2017). Geç adolesanlık ve genç yetişkinlik olarak adlandırılan bu dönemde, bireyler genellikle aile evinden ayrılıp bağımsız yaşamaya başlamakta, yeni bir sosyal çevre edinmekte, yeni sorumluluklar yüklenmekte, finansal zorluklarla başa çıkmaya çalışmakta ve aile dışındaki kişilerle yakın ilişki

kurmaktadırlar. Yaşamlarındaki bu değişikliklere adapte olma süreci stresli olduğu kadar sağlık sorunlarını da beraberinde getirebilen bir süreçtir (Quick & Byrd-Bredbenner, 2013; Ferrari vd., 2013; Trindade vd., 2019).

Kişilerin yaşam tarzı ve ilerleyen yaşlardaki sağlık durumlarını belirleyecek olan pek çok alışkanlık üniversite döneminde oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı ve kaliteli yaşam standartlarını belirleyen önemli faktörlerden biri de beslenme davranışlarıdır (Radwan vd., 2019). Stresin, bireylerde besin tüketiminin artışına neden olmanın yanı sıra besin seçimlerini de düşük yağlı besinlerden yüksek yağlı besinlerin seçimine yönelik olarak değiştirdiği görülmüştür (El Ansari vd., 2010).

Üniversite öğrencileri, şekerle tatlandırılmış içeceklerin ve fast food'un en büyük tüketicileri arasındadır ve düşük meyve ve sebze alımlarına sahiptirler (Rounsefell vd., 2020). Bir araştırmada; erkeklerde %55,9 oranında kadınlarda ise %44,1 oranında fast food tüketimi bildirilmiştir (Goon, 2014). Başka bir çalışmada, üniversite öğrencileri arasında fast food tüketim yaygınlığının %98,5 olduğu ve harçlıklarının %43,3'ünün bu yiyeceklerin satın alınmasına harcadığı görülmüştür. Fast food'un tercih edilmesindeki önemli faktörler arasında iyi tat, fiyat ve kolay erişilebilirlik gösterilmektedir. Öğrencilerin %98'inin aşırı fast food tüketiminin olumsuz etkileri hakkında iyi bilgi sahibi olmalarına rağmen, buna derinden bağımlı oldukları gözlemlenmiştir (Bipasha & Shatabdi, 2014). Yapılan bir çalışmada; ailesiyle yaşayan öğrencilerin daha fazla pişmiş sebze, balık, et ürünleri, cips, ekmek/tahıl, bakliyat, pişmiş yemek ve sandviç tükettiği görülmüştür. Buna karşılık, evden uzakta yaşayan öğrencilerin, daha fazla çiğ sebze, bira ve alkollü içecekler, çiğ/soğuk yemekler, dondurulmuş yemekler ve hazır yemek tüketimi gözlemlenmiştir. Ayrıca, yalnız yaşayan öğrenciler daha fazla sayıda gastroenterit vakası bildirmekte ve daha büyük bir vücut kitlesine sahip olduklarını algılamaktadırlar. Öğrenci yaşam tarzları ve yaşam düzenlemelerinin, öğrencileri gıda kaynaklı hastalık riskine maruz bıraktığı görülmüştür (Bagordo vd., 2013). Çoğunluk taze meyve yemeyi kabul etse de, önemli bir kısmı tat tercihi nedeniyle cips, kurabiye ve mısır gevreği gibi işlenmiş gıdaları tüketmektedir (Abraham vd., 2018). Bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin gıdaların duyuşal çekiciliğine ve fiyatlarına yüksek derecede; sağlık faktörüne ise orta derecede önem verdikleri ve bunun da genellikle sağlıksız gıda seçimlerine yol açtığı belirtilmiştir (Santanna vd., 2021).

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının sorgulandığı bir çalışmada, normal vücut ağırlığına sahip olduğunu düşünen kişilerin daha az enerji, karbonhidrat, toplam yağ ve doymuş yağ tüketimlerinin olduğu, tekli doymamış yağ asidi

tüketimlerinin de diğer gruplar ile karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu görülmüştür. Sağlıklı diyet alışkanlıkları ile normal vücut algısının pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Alipour vd., 2015). Olumsuz beden algısına sahip kadınların daha az meyve ve sebze tükettikleri tespit edilmiştir (Neumark-Sztainer vd., 2006).

Üniversite döneminde ev dışında geçirilen zamanın artması ve yemek hazırlama ve pişirme için yeterli vakit ayrılamaması sonucunda düzensiz bir beslenme şekli, kahvaltı yapmama, hazır ve işlenmiş gıda tüketimini artırmakta, meyve, sebze ve süt ürünlerinin tüketimini azaltmakta ve sedanter bir yaşamı da beraberinde getirmektedir (Erdenebilge vd., 2018). Bireyler yemek ve yemek zamanlarına karar verme özerkliğini kazandıkça, yemek tercihlerine ek olarak sosyal, kültürel ve ekonomik faktörler de tüketim örüntüsünün oluşmasını ve değiştirilmesini etkilemektedir (Alves vd., 2012). Çeşitli araştırmacılar, üniversite öğrencilerinin beslenme açısından özellikle savunmasız bir grup olduğunu çünkü sık sık öğün atladıklarını, öğün aralarında atıştırmalık aldıklarını, fast food tercih ettiklerini ve sıklıkla alkol aldıklarını belirtmişlerdir (López-Azpiazu vd., 2003). Kadın üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, bozulmuş yeme davranışlarının büyük bir bölümünün sadece obezite ile ilgili değil beden algısı ile ilgili olduğu saptanmıştır. Kadın üniversite öğrencileri arasında fazla kilolu ve obez kadın popülasyonunda bozulmuş yeme davranışları gösterme oranının yüksek olduğu görülmüştür. Diyetle ilişkili ölçsüz yeme davranışları ve diğer anormal davranışlar BKİ'yi normal seviyelerde tutmayı zorlaştırmaktadır. Üniversite öğrencileri arasında bozulmuş yeme davranışlarının yüksek prevalansının üniversitenin getirdiği yaşam tarzı, diyet ve sosyal etkilerin kombinasyonunun bir sonucu olduğu düşünülmektedir (Alkazemi vd., 2018).

Cinsiyet

Beden algısını etkileyen faktörlerden biri de cinsiyettir. Bilimsel literatür, beden algısı, memnuniyetsizliği ve sağlıksız yeme tutumları ile ilgili olarak cinsiyet farklılıklarına işaret etmektedir. (Vijayalakshmi vd., 2017). Yapılan çalışmalarda, kadınların erkeklere oranla kendini olduğundan kilolu olarak algılama ve vücut memnuniyetsizliğine daha yatkın oldukları görülmektedir (Bucchianeri vd., 2017; Coelho vd., 2015; Quick & Byrd-Bredbenner, 2013). Genç kadınlar genel olarak ince bir vücut imajına sahip olmayı arzulamaktadır. Beden memnuniyetsizliğine, özellikle BKİ'si 25.0 kg/m^2 'nin üzerinde olan kadınlarda yaygın olarak rastlanmaktadır. Bu durum, kadınlarda ağırlık kaybına yol açan bir diyeti ve/veya disfonksiyonel

egzersizleri yapmaya, laksatif kullanma gibi davranışlara yönelttiği görülmüştür. Erkeklerde ise kaslı ve atletik bir vücut yapısı ve düşük yağ oranına sahip olma amacıyla kas artışı sağlayan yeme düzeni ve aşırı egzersiz uygulaması sıklıkla gözlenen davranışlardır (Baceviciene vd., 2020; Mitchell vd., 2017; Ferrari vd., 2013; Ebrahim vd., 2019). Egzersiz yaparken yakılan enerjiyi düşünme (47.4%); daha zayıf olma (46.2%); vücuttaki yağ oranıyla meşgul olma (40.8%); yemek yemeyi diğer insanlardan daha uzun sürede bitirme (36.8%); fazla kilolu olmaktan korkma (33.7%); insanların çok zayıf olduğunu düşüncülerinden korkma (32.3%); besinlerin hayatını kontrol ettiğini hissetme gibi davranışlar da bildirilmiştir (Alkazemi vd., 2018).

Yapılan bir çalışmaya göre kadınlar sahip oldukları görünüşün ideal görünüşlerinden farklı olduğunu hissettiklerinde, depresif duygudurumları gösterebilmekte, özgüvenleri düşmekte sağlıklı diyet davranışlarına yönelmektedirler. Ayrıca BKİ ve beden memnuniyeti arasında negatif bir ilişki olduğu yapılan birçok çalışmada görülmüştür (Daniali vd., 2013; Bucchianeri vd., 2017).

Epidemiyolojik çalışmalar, anoreksiya nervoza (AN) ve bulimia nervoza prevalansının (BN) kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Slater ve Tiggemann (2010) tarafından 714 genç ile yapılan araştırmanın sonucunda, kadınların erkeklere kıyasla daha çok beden denetimi yaptıkları, bedenlerinden utanç duydukları, görünüş kaygısı yaşadıkları ve daha yüksek oranda yeme davranışı bozukluklarına sahip oldukları görülmüştür (Slater & Tiggemann, 2010). Yemek, ağırlık ve vücut şekline aşırı ilgi, kısıtlayıcı yeme davranışı ve egzersiz yapma zorunluluğu hissetme, tıknırcasına yeme, diüretik ve zayıflama hapları kullanımı gibi davranışlar kız öğrencilerde erkek öğrenciler ile karşılaştırıldığında anlamlı olarak daha yüksek orandadır (Nagata vd., 2020). Kısıtlayıcı yeme davranışının açlığı, iştahı arttıracığı ve lezzetli besinlere karşı aşırı yeme dürtüsü oluşturabileceği de ileri sürülmüştür (Dochat vd., 2019).

Erkekler genellikle beden güçleri hakkında kaygı taşımaktadırlar. Erkekler arasında yaygın olarak; göğüs, kollar ve kas kitlesi önemli görülmekte ve kaslı göğüs, kollar, deltoidler, düz bir karın ve mezomorfik vücut tipine sahip olmaya istek duyulduğu; ancak kadınlarda daha çok vücut ağırlıklarına önem verildiği yapılan birçok çalışma tarafından desteklenmiştir (Kuan vd., 2011; Cho ve Lee, 2013). Erkek üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada da, vücut yağ oranı ve kaslılık durumu hakkındaki olumsuz görüşlerin erkek öğrencilerde beden memnuniyetsizliği ve bozulmuş yeme davranışı riskini arttırdığı görülmüştür (Ebrahim vd., 2019). Erkek

üniversite öğrencileri üzerinde yapılan kesitsel bir çalışma sonucunda da, kas dismorfisinin %25 oranında yaygın olduğu ve steroidlerin bilinçsiz şekilde kullanımı rapor edilmiştir (Sarfraz vd., 2020). Ergojenik destek kullanan üniversite öğrencilerinin bozulmuş yeme davranışı riskinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkek üniversite öğrencileri; dallı zincirli aminoasitler, protein tozları, barları ve içecekleri, nitrik oksit, büyüme hormonu, kreatin, antiöstrojenler, androjenik anabolik steroidler kullandıklarını, kadın üniversite öğrencileri de daha çok yağ yakıcı supplementler kullandıklarını rapor etmişlerdir (Nagata vd., 2020).

Kitle İletişim Araçları

Kitle iletişim araçlarının toplumda beden algılarını etkilediğini gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır. Kitle iletişim araçları aracılığıyla maruz kalınan beden imajları; kişileri kendi ağırlık ve vücut şekillerini değerlendirmeye yönelterek, vücut ağırlıklarını azaltıcı ya da artırıcı davranışlar sergilemeye neden olmaktadır (Castillo vd., 2019; Sharma vd., 2013; Shoraka vd., 2019). Kitle iletişim araçları tarafından zayıf kadın bedenlerinin gösterilmesi 1940'larda başlamış; 1950'lerde ortalama bir kadın bedeninden %5-%8 daha zayıf gösterilmiş; günümüzde ise %20 daha zayıf olarak gösterilmektedir (Bovet vd., 2018).

Kitle iletişim araçlarının idealize ettiği zayıf ve kaslı vücut figürlerine maruz kalmanın beden algısı üzerindeki etkilerini araştıran meta-analizlerde de bu figürlere maruz kalan kişilerin kendi fiziksel görünümleri ile ilgili olumsuz düşüncelerinde artışa neden olduğu görülmüştür (Groesz vd., 2002; Huang vd., 2020). Batı toplumlarında medyanın ince, uzun ve genç kadın bedenlerini sosyal norm olarak empoze etmesi nedeniyle, bu beden figürleri başarı, özgüven, çekicilik ve sağlık gibi kavramlarla ilişkili görülürken, ağırlık; çirkinlik, tembellik, ahlaksızlık ve oburluk gibi kavramlarla ilişkilendirilmektedir (Hawkins vd., 2004; Lobo vd., 2020).

Sosyal medya kullanımının beden algısına etkilerinin araştırıldığı çalışmalarda, sosyal medya platformlarında görülen fotoğrafların da toplumda beden algı durumlarını ve benlik saygısını olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Fardouly & Vartanian, 2016; Zaurub vd., 2018). Vilaro ve ark., sosyal medyanın insanların günlük beslenme planlarını doğrudan etkilediğini gözlemlemişlerdir (Vilaro vd., 2017).

Beden algısı

Beden algısı, “bireyin kendi bedeninin boyutu, yapısı ve şekli hakkında zihninde sahip olduğu imaj ile bu özellikler ve vücudun oluşturduğu kısımlar hakkındaki hisleri” olarak tanımlanmaktadır (Celenia vd., 2020). Beden algısı bireyin vücudunu oluşturan kısımlar ve bu kısımların üstlendiği fonksiyonlara ilişkin olumlu ya da olumsuz hislerinin özdeğerlendirilmesi; beden zihinde şekillenen ve kişiye görünen biçimini ifade eden resim” veya “bedenin şekil, ölçü ve biçim gibi karakteristik özelliklerini ve bunlarla ilgili olan duyguları içeren, zihinde var olan bir resim” şeklinde de tanımlanan çok boyutlu bir kavramdır (Neagu, 2015; Uskun & Şabaplı, 2013). Vücudun ölçülerinin ve şeklinin zihne yansıyan fotoğrafı (Sharma vd., 2013); kişinin vücudunun boyutu, şekli ve görünümüne yönelik tutumları gibi beden algısının pek çok tanımı yapılmıştır (Sharifi vd., 2016). Beden algısı, düşünce ve davranışı etkileyen fiziki görünümün içselleştirilmiş bir vizyonu olarak kabul edilebilir (Mendoza- González & Olalde-Libreros, 2019).

Beden Algı Bozukluğu

Kişinin beden imajını algılaması, bilişsel, duygusal, sosyal ve kültürel yönleri içeren karmaşık bir olgudur (Silva vd., 2019). Kişinin beden algısı zaman içerisinde değişikliğe uğrayabilir ve kişinin gerçek bedeniyle algıladığı beden uyumlu olmayabilir. Beden algısının oluşumunda psikolojik, sosyokültürel etkilerin yanı sıra yaş, cinsiyet, arkadaş ve aile üyelerinin tutumu gibi çeşitli faktörler rol oynamaktadır (Sharma vd., 2013; El Ansari vd., 2010). Beden hakkındaki duygu, düşünce ve davranışlar pozitif ya da negatif olabilmekte; psikososyal sağlığı ve yaşam kalitesini etkilemektedir (Sharifi vd., 2016). Gelişmekte olan yetişkinlerin refahını etkileyen bir alan da beden algısıdır (Smith vd., 2019). Beden ağırlığının ve şeklinin yanlış algılanması sağlıklı yaşam tarzlarının benimsenmesinde önemli bir engel olarak kabul edilmektedir. Sağlıklı bir yaşam tarzı uygulamak ve vücut imajı hakkında doğru bir benlik algısına sahip olmak, toplum sağlığı için önem arz etmektedir (Wan Abdul Hamed & Abd Aziz, 2020).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın 5. Baskısında (DSM-5), beden algı bozukluğu Anoreksiya için tanı kriterlerinin bir parçası olarak “kişinin vücut ağırlığının veya şeklinin deneyimlenme biçimindeki bir rahatsızlık” ve “vücut ağırlığı ve şeklinin öz değerlendirme üzerindeki uygun olmayan ve aşırı etkisi” olarak tanımlanmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Beden algısındaki ve yeme davranışlarındaki bozukluklar, öğrencilik çağındaki kişilerde psikolojik, mental ve fiziksel yönden yaşam kalitesini düşüren sağlık problemleri arasında gösterilmektedir (Baceviciene vd., 2020). Ayrıca, üniversite öğrencileri akademik atmosferde artan stresörlerle karşı karşıya kaldıklarından, risk alma davranışları ve sağlıksız ağırlık yönetimi stratejilerini kullanmaya eğilimli bir nüfus kesimi olarak tanımlanmaktadır (Smith vd., 2019). Bir çalışmada; öğrencilerin çoğunluğu normal bir BKİ bildirmiş olsa da (erkeklerin %72-84'ü, kadınların %65-83'ü), öğrencilerin sadece %32 ila %68'i kilolarını “doğru” olarak değerlendirmiştir (Mikolajczyk vd., 2010). Erkek öğrencilerin toplam %45,9'u bedenlerini olduğundan daha zayıf, kız öğrencilerin ise %18,9'u olduğundan daha kilolu olarak algılamıştır (Bae vd., 2019).

Gelişmiş ülkelerdeki çalışma sonuçlarına göre, beden algılarındaki yanlışlıklar %42'ye ulaşan oranlarda görülmekte ve pekçok fazla kilolu ve obez birey sahip olduğu vücut ağırlığını daha az algılama eğilimindedir (Robinson & Oldham, 2016; Yan vd., 2018). Bozulmuş beden algısı, vücut memnuniyetsizliği ve sağlıksız ağırlık kontrolü stratejileri ile ilişkilidir, bu da vücut dismorfik bozukluğuna, sağlık takıntılı davranışlara, düşük yaşam kalitesine ve yeme bozukluklarına yol açmaktadır. Bozulmuş beden algısına sahip olan kişiler, ağırlıklarının gerçek vücut ağırlıklarının üstünde veya altında olduğuna dair yanlış inançlara sahiptir (Kim vd., 2021). Yanlış beden algıları, kişilerde vücut ağırlığı endişesine eşlik eden depresyon, bulimia ve anoreksiya nervoza gibi psikolojik ve davranışsal sorunlara yatkınlık oluşturabilmektedir (Quit, 2018).

Beden Memnuniyeti

Literatür bulgularından hareketle yeme davranışındaki bozulmayla ilgili bir çalışma yapılırken, kişilerin beden algısı ve memnuniyeti konularına değinmemenin, çalışmanın büyük ölçüde eksik kalmasına neden olabileceği düşünülmüştür. Beden memnuniyetini, kişinin beden ölçülerinden ya da görünümünden bağımsız olarak bedeni hakkında olumlu görüşlere sahip olması (Avalos, 2005), beden memnuniyetsizliği ise kişinin vücut görünümünden ya da vücudunun çeşitli bölümlerinin görünümünden tatmin olmaması (Stice & Shaw, 2002) olarak tanımlanmaktadır, ancak bu durum AN ve BN için tanı kriteri niteliğindeki beden algı bozukluğu kavramından farklıdır; çünkü beden algı bozukluğunda bir beden memnuniyetsizliğinden ziyade, bedenin kendisi ya da bölümlerinin olduğundan biçimsel olarak daha farklı ve çarpıtılmış bir biçimde algılanması söz konusudur (APA, 2013; Stice & Shaw, 2002).

Beden memnuniyetsizliğinin erken yaşlardan itibaren görülebildiğine örnek olarak, 2019 yılında Birleşik Krallık'ta yapılan bir araştırma gösterilebilir. Bu çalışmada 14 yaşındaki kız çocuklarının %26,5'i ve erkek çocuklarının %14,9'u bedenlerinin biçimden memnun olmadıklarını dile getirmiştir (Bornioli vd., 2019). Aynı çalışmada katılımcılar 16 yaşına geldiklerinde kız çocuklarının %45,1'inin ve erkek çocuklarının %19'unun en az bir bozulmuş yeme semptomu olduğu ve kız çocukları için 14 yaşındaki beden memnuniyetsizliğinin 21 yaşına geldiklerinde sigara, esrar, uyuşturucu kullanımı, kendine zarar verme ve riskli alkol tüketimi davranışını yordadığı bulunmuştur. Erkekler için de aynı yaştaki beden memnuniyetsizliği sigara içme davranışını yordamıştır.

Beden memnuniyetsizliğinin, arkadaşlar, romantik partnerler, aile üyeleri ya da medya organları gibi birçok sosyal ögenin bireyler üzerindeki, vücutlarının zayıf olması gerektiği yönündeki baskılarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Stice & Shaw, 2002; Şanlıer vd., 2016). Üniversite öğrencisi kadınlarla yapılan bir çalışmada, kendini kendinden daha zayıf bir akranı ile karşılaştırmanın, kişilerin beden memnuniyetlerini ve kendilerinin karşı cins tarafından çekici bulunacağı ile ilgili düşüncelerini olumsuz yönde değiştirdiği bulunmuştur (Lin & Kulik, 2002). Olumsuz beden yorumlarına maruz kalmanın bireylerde zayıflama çabasına yol açacağını düşünmek mantıklı görünse de bilimsel kanıtlar bunun aksine işaret etmektedir: Kiloları yüzünden ayrımcılığa uğrayan kişilerin, uğramayanlara oranla obeziteye sahip olmaları ya da obezite durumunu sürdürmeleri 2,5-3 kat daha fazladır (Stanford vd., 2018). Obezite ile ilgili sosyal algıyı ele alan çalışmalarda; hastalık olarak obez ya da kilolu olmanın suçlusunun kişinin kendisi olduğuna, bu kişilerin kendini kontrol edemeyen kişiler olduklarına dair olumsuz algıların bulunduğu ilişkin bulgular elde edilmiştir (Crandall & Schiffhauer, 1998; Schwartz & Brownell, 2004). Bunun yanı sıra, Puhl ve diğerlerinin (2015) yapmış olduğu çalışmada, söz konusu olumsuz sosyal algının kültürlerarası farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

Beden memnuniyetsizliğinin anormal diyet davranışı ile birlikte, özellikle de kilo verildikçe sosyal desteğin artış gösterdiği ortamlarda, AN ve BN gibi yeme bozukluklarına; dürtü ve duygulanım kontrolünün azaldığı durumlarda ise, tıknırcasına yeme gibi fazla yemeyi de içeren yeme davranışındaki bozulmalara sebep olabilmesi, beden memnuniyetsizliğinin fiziksel ve psikolojik sağlık açısından potansiyel bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir (Stice & Shaw, 2002; Wertheim vd., 2001). Üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada Şanlıer ve arkadaşları (2016), kilo ya da

beden kitle indeksi fark etmeksizin katılımcıların çoğunun beden algısının iyi yönde olmadığını tespit etmiştir. Bu veri, yukarıda bahsedilen rahatsızlıkların Türkiye’deki gençler arasında da aslında ne kadar yaygın olabileceğine dair bir fikir verebilmektedir. İlgili çalışmada ayrıca, önceki (Neighbors & Sobal, 2007) ve sonraki (Freire vd., 2020) çalışmaların bulgularına paralel olarak, kadın katılımcıların beden algısının erkek katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha kötü olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz yapan kişiler ile yapılmış olan bir başka çalışmada da beden memnuniyetsizliğinin riskli yeme bozukluğu davranışları ve egzersiz bağımlılığı ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Freire vd., 2020). Bazı çalışmalarda ise kadınların kendilerini kilolu olarak değerlendirmeye ve kilo kapsamındaki eleştirilere muhatap kalmaya erkeklerden daha yatkın oldukları bulunmuştur (Wardle & Johnson, 2002; Puhl vd., 2015). Literatür bulguları, beden memnuniyeti ya da memnuniyetsizliği kavramları kadınlar ile daha çok çalışılmış olsa da bunun sadece kadınlara özgü bir problem olmadığına, toplumsal baskı ve yönlendirmeler nedeni ile kadınların daha zayıf/ince olabilmeyi, erkeklerin de daha kaslı olmayı arzu ettiklerine işaret etmektedir (Şanlıer vd., 2016). Erkek üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada da yine medyadaki kaslı ve ince resimlere maruz kalmanın beden memnuniyetsizliğinin önemli ölçüde artması ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Galioto & Crowther, 2013). Aynı çalışmada içselleştirme ve sosyal karşılaştırmanın da yine beden memnuniyetsizliğinde artış ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda beden memnuniyetsizliğinin (Şanlıer vd., 2016; Wu vd., 2020) ve kilolu olmakla ilgili içselleştirilmiş kusurluluk düşüncelerinin (Meadows vd., 2017) yiyecek bağımlılığı ile olumlu yönde ilişkili olduğuna dair bulgulara ulaşılmıştır. Örneğin; Wu ve arkadaşlarının (2020) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada, beden memnuniyetsizliği ve yiyecek bağımlılığı arasındaki ilişkide, yemek yemenin kontrol kaybı duygusuna yol açıyor olmasının kısmi olarak aracı rolde olduğu tespit edilmiştir. Mevcut çalışmada beden memnuniyeti ile bağımlılık benzeri yeme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesinin literatür bulgularının genişletilmesi açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda mevcut çalışmadaki örneklem grubunun sadece üniversite öğrencilerinden değil, farklı yaş ve meslek gruplarından katılımcılardan oluşmasının da örneklem çeşitliliğinin artırılmasına ilişkin olarak literatüre katkıda bulunabileceği değerlendirilmiştir.

Beden Memnuniyetsizliği

Beden algısı kavramı tutumsal ve algısal boyutta ele alınmaktadır. Algısal boyut, beden boyutunu belirlemede bozulmanın olup olmaması olarak tanımlanmaktadır. Tutumsal boyut ise, bedenden hoşlanmayı veya hoşlanmamayı ifade eden bireysel duyguları ve beden imajından memnuniyetsizliği içerir. Bu boyut aynı zamanda, besin tüketimi gibi tutumları ifade eden davranışsal bir bileşeni de içermektedir. (Oliveira vd., 2020).

Beden memnuniyetsizliği yeme bozukluklarının başlı başına bir sebebi olmakla birlikte ağırlık kontrolü ve korunumu için başvurulan ölçüsüz davranışların başlangıcından sorumlu tutulmaktadır. Üniversite öğrencileri arasında bu davranışlara daha katı bir şekilde uyulduğu görölmüştür (Berengüi vd., 2020). Beden memnuniyetsizliği, kişilerde algılanan beden ile gerçek bedenin birbiri ile örtüşmemesi sonucu oluşmaktadır (Coelho vd., 2015). Vücut memnuniyetsizliğinin yeme bozukluğunun gelişiminin bir yordayıcısı ve yeme patolojileri için bir risk faktörü olduğu çeşitli çalışmalarca da desteklenmiş ve üniversite öğrencileri arasında yaygın olarak göröldüğu bildirilmiştir (McVey vd. 2010; Blair vd., 2017). Zayıf arkadaşlara sahip olan kişilerde de beden memnuniyetsizliği oranının yüksek olduğu görölmüştür (Shoraka vd., 2019). Anne ve baba ile kurulan sağlıklı iletişimin bireylerde beden memnuniyetsizliği ve yeme bozukluğu riskini azalttığu bildirilmiştir (Taniguchi, 2019). Birey bedeni hakkında ne kadar memnuniyetsizlik duyarsa, azalmış benlik saygısı, yaşam kalitesinde düşüklük ve depresyon görölme riski o kadar yüksek olmaktadır (Rounsefell vd., 2020). Bir meta-analizde de daha yüksek nevrotiklik ve daha düşük dışadönüklük düzeylerinin, gerçek beden ağırlığından bağımsız olarak daha yüksek bir beden memnuniyetsizliği riski ile ilişkili olduğu gösterilmektedir (Allen & Robson, 2020).

Gençler üzerinde 10 yıllık bir süreyi kapsayan bir boylamsal çalışmanın sonuçları, ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş sırasında vücut memnuniyetsizliğinin önemli ölçüde arttığını göstermiştir (Kadınlr ve erkekler için sırasıyla %6,2 ve %6,3 artış) (Bucchinaieri vd., 2017). Birçok araştırma bulgusu, geç adölesan dönemde beden memnuniyetsizliğinin en yüksek seviyeye ulaştığını göstermiştir. Üniversite yıllarına rastlayan bu dönem öğrencilerde depresyona neden olmakta ayrıca akademik ve sosyal yaşamda olumsuz etkiler yaratmaktadır (Amissah vd., 2015; Martinez vd., 2019).

Kadınlarda beden memnuniyetsizliğinin erkekler ile karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu birçok çalışma ile de desteklenmiştir (Wardle vd., 2006; El Ansari vd., 2010;

Kuan vd., 2011; Neagu, 2015; Baceviciene vd., 2020; Lee & Cheng, 2020). Yapılan bir meta-analizde de kadınlarda beden memnuniyetsizliğinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür (He vd., 2020).

Basmakalıp vücut imajları, kadın ve erkeklerde beden memnuniyetsizliğine yol açmaktadır (Baceviciene vd., 2020). Son yıllarda kozmetik ürünlerin ve prosedürlerin kullanımında ve liposuction ya da abdominoplasti gibi plastik cerrahi uygulamalarındaki artış, beden memnuniyetsizliği oranının yüksek olduğunu düşündürmektedir (Lobo vd., 2020). Beden memnuniyetsizliği de bozulmuş yeme davranışları ile yakından ilişkilidir. Olumsuz beden algısı ve yeme patolojileri, genç yetişkinlerde düşük psikososyal fonksiyon ve sağlıksız yaşam stillerine eğilimi arttırmaktadır (Baceviciene vd., 2020).

Yapılan çalışmaların büyük bir kısmında obez kişilerde daha fazla beden hoşnutsuzluğu ve buna bağlı olarak ağırlık kaybetme isteği olduğu görülmüştür. (Hamurcu vd., 2015). Ayrıca, son yıllarda artan obezite prevalansı nedeniyle insanların obezite farkındalığı giderek azalmakta ve fazla kilolu olmak da normal olarak kabul edilmeye başlanmıştır (Wardle vd., 2006).

Üniversite öğrencileri arasında fazla kiloluluk ve obezite yaygınlığı yüksek olmamasına rağmen, beden memnuniyetsizliğinin yüksek olduğu görülmektedir (Fardouly & Vartanian, 2016). 1980'lerden itibaren, beden imajı memnuniyetsizliği üniversite öğrencileri arasında yaygın hale gelmiştir (Smith vd., 2019). Bir çalışmada vücut ağırlığından memnun olanların oranı %27.7, memnun olmayanların %57.4'ü ve hiç memnun olmayanların oranı %14.9 olarak bulunmuş ve katılımcıların %83'ü "iyileştirme ihtiyacı" olarak sınıflandırılan bir diyetle sahip olduğu görülmüştür (Alves vd., 2012). Frederick ve ark., kadınların %20 ila %40; erkeklerin ise %10 ila %30 oranında beden memnuniyetsizliği yaşadığını göstermiştir. Ayrıca örneklemelerindeki ABD'li erkek öğrencilerin %90'ının kendilerini kaslılık konusunda tatminsiz olarak tanımladıklarını bildirmişlerdir (Frederick vd., 2012). Sağlıksız beslenme düzenine sahip kadın popülasyonu, depresyon, paranoid semptomlar, diyet yapma davranışı ve beden memnuniyetsizliği ile ilişkilendirilmektedir (Sepulveda vd., 2010).

12 ay süren prospektif bir çalışma, geç adölesan dönemde zayıf olmaya yönelik yapılan sosyal baskıların yeme bozuklukları oluşmasında büyük bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır (Shomaker & Furman, 2009). Ayrıca Brezilya'da 427 beslenme ve diyetetik bölümü öğrencisi ve 318 diyetisyen üzerinde yapılan kesitsel bir çalışmada, her iki grupta beden memnuniyetsizliği prevalansının yüksek olduğu görülmüştür.

Beslenme ve diyetetik bölümü öğrencileri ve diyetisyenlerin üzerindeki zayıf olma baskısının yeme bozukluğu yatkinliğini arttırabileceği tespit edilmiştir (Toral vd., 2016). Elde edilen bulgular, sosyokültürel baskıların beslenme bilincine sahip kişilerde ve beslenme uzmanlarında dahi sağlıksız yeme davranışlarına yol açabileceğini göstermekte ve araştırma konusunun önemini ortaya koymaktadır. Başka bir çalışmada; üniversite öğrencilerinin besin supplementi kullanım durumları araştırılmış ve bu supplementlerinin genellikle tıbbi bir yardım alınmadan kullanıldığı görülmüştür. Öğrencilerin %66'sının haftada en az bir kez; %12'sinin haftada 5 veya daha fazla besin supplementi kullandığı rapor edilmiştir. Multivitamin desteği kullanma oranı %42 olup, C vitamini (%18), protein/aminoasitler (%17), kafein (%16), balık yağı (%8), ekinezya (%5) kreatin supplementleri en çok tercih edilenler olarak bulunmuştur. Öğrenciler gıda takviyelerini genel sağlık durumlarını iyileştirmek (%73), kasları geliştirmek (%20), performansı arttırmak (%19) ve enerji sağlamak (%29) amacıyla kullandıklarını bildirmişlerdir (Lieberman vd., 2015). Kronik olarak diyet yapan kadınlar genellikle şeker, pasta, tuz, pirinç ve patates tüketimini kısıtladıklarını bildirmişlerdir (Schnettler vd., 2017). Ayrıca erkekler ve erkek atletler arasında daha yaygın olarak sezgisel yeme davranışına da rastlanılmıştır. Sezgisel yeme, besin alımını kısıtlamaktan daha çok bireyin kaslılığı arttırmak gibi belirli hedeflere ulaşmak için kendi inançlarına dayanan beslenme modelini uygulamasıdır (Turel vd., 2018). Yapılan bir çalışmada, beslenmeyi kısıtlama davranışının kadınlarda dörtte bir, erkeklerde beşte bir oranında olduğu saptanmıştır. Binge eating ise kadın ve erkek popülasyonun toplamında yedide bir oranında görülmüştür. Üçte bir oranında bir çoğunluk, ağırlık ve vücut şekli kontrolü amacıyla bilinçli kusma, yanlış ilaç kullanımı ve aşırı egzersiz yapma gibi yemeği dengeleyici olduğunu düşündükleri davranışlara yönelmektedirler. Katılımcıların psikografik özellikleri incelendiğinde, beşte bir oranında depresyon ve anksiyete görülmüş, ayrıca katılımcıların yarıya yakın bir kısmının en az bir obsesif-kompulsif hastalık taşıdığı ortaya çıkarılmıştır (Quick & Byrd-Bredbennert, 2013).

Depresyon insidansının bozulmuş yemenin önemli bir ön göstergesi olduğu başka çalışmalarda da desteklenmiştir (Liechty & Lee, 2013). Algılanan aşırı kilo, erkekler ve kadınlar için önemli depresif belirtilerle bağlantılıken, algılanan düşük kiloluluğun, yalnızca erkeklerde depresif belirtilerle bağlantılı olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin depresif semptomlarını tespit etmede beden algı durumları önemli bir faktördür (Zhang vd., 2021). Beslenme davranışlarının araştırıldığı başka bir kapsamlı çalışmada; kendi oluşturduğu ya da bir dergi veya kitapta yer alan diyetleri uygulama,

öğünler arasında herhangi bir besin yememe, fazla su içme, egzersiz yapma, zayıflama çayları, detoks ürünleri, protein barları ve tozları, kreatin, tütün, zayıflama hapları, anabolik steroidler, laksatifler kullanma, kusma ve kendini aç bırakma gibi davranışların da üniversite öğrencileri arasında yaygın olduğu belirtilmiştir (Yager vd., 2017).

Yeme bozuklukları yaşamı tehdit eden ciddi hastalıklardır. Vücut şekli, görüntüsü ve ağırlık ile aşırı ilgilenme, aşırı kısıtlayıcı ve ölçsüz diyet davranışları sonucu çeşitli sağlık problemleri ortaya çıkmaktadır. Yeme bozuklukları erken teşhis edildiklerinde etkili ve hızlı bir şekilde tedavi edilebilmektedir. Bu nedenle bozulmuş yeme davranışlarını patolojik yeme hastalıklarına yol açmadan tespit etmek büyük önem taşımaktadır (Turel vd., 2018).



2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma katılımcıları, prosedür, araştırmada kullanılan materyaller, araştırmanın modeli ve verilerin analizi hakkında bilgiler verilmiştir.

2.1. Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini Mersin Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi'nde öğrenim gören 472 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Seçkisiz örneklemede “temel alınan birimlerin örneklem için seçilme olasılıkları eşittir ve bu durum evren değerlerinin daha güçlü tahminini sağlamaktadır” (Büyükoztürk, 2008).

2.2. Prosedür

Araştırmanın bağımlı değişkenleri öğrencilerin beslenme okuryazarlığı ve beden memnuniyet algıları iken, bağımsız değişkenleri yaş, cinsiyet, sınıf, anne-baba eğitim durumu, aile gelir düzeyi, sigara ve alkol kullanımı gibi demografik değişkenleridir

Araştırmaya dahil edilme kriterleri;

- Çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlamak,
- Mersin Çağ Üniversitesi'nde öğrenim görmektir.

Araştırmada ilk etapta, Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Formu ve Beden Memnuniyet Ölçeği geçerlik güvenirlik katsayıları değerlendirilmiş ve ölçek sahipleri/Türkçe uyarlamasını yapan kişilerden e-mail yoluyla izinler alınmıştır. Aynı zamanda Çağ Üniversitesi Etik Kurul onayı da alınarak araştırmaya başlanmıştır.

Araştırma, Mersin Çağ Üniversitesi Sosyal Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile çevrimiçi anket yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı katılımcılara araştırmasına dair detaylı bilgileri verip anket formlarını eksiksiz doldurmalarını istemiştir. Elde edilen veriler SPSS programına kodlanarak analiz edilecektir.

2.3. Araştırmada Kullanılan Materyaller

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Formu ve Beden Memnuniyet Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu:

Üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, aile gelir düzeyi, sigara kullanımı ve alkol kullanımı gibi demografik bilgilerini içeren formdur.

Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Formu:

Cesur (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplamda 38 sorudan ve beş bölümden oluşmaktadır. Cesur (2014) tarafından yapılan geçerlilik güvenilirlik çalışması sonrasında üç madde ölçekten çıkarılmış ve toplam puan 35 olarak belirlenmiştir. Ölçekte doğru yanıtlanan her bir soru birer puan, yanlış yanıtlanan ya da yanıt verilmeyen sorular ise sıfır puan olarak hesaplanmaktadır. Ölçeğin ilk bölümünde genel beslenme bilgisi ile ilişkili 10 soru, ikinci bölümünde okuduğunu anlama ve yorumlama ile ilişkili altı soru, üçüncü bölümde besin grupları ile ilişkini 10 soru, dördüncü bölümde porsiyon miktarlarına ilişkin olarak üç soru, beşinci bölümde gıda etiketi okuma ve temel matematik ile ilişkini altı soru bulunmaktadır. Değerlendirme aracının Cronbach Alfa katsayısı 0.75 olarak belirtilmiştir.

Beden Memnuniyet Ölçeği:

Ölçek Avolos, Tyka ve Wood-Barcalow (2005) tarafından geliştirilmiş Türkçe uyarlaması Bakalım ve Taşdelen Karçkay (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda dokuz sorudan ve iki faktörden oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipindedir. Ölçeğin 1,2,3,4,5,8, ve 9. Soruları genel beden memnuniyeti faktörünü, 6 ve 7. Maddeler beden imaj yatırımı faktörünü açıklamaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.94 olarak belirtilmiştir.

2.4. Araştırmanın Modeli

Mevcut araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma yöntemiyle ele alınmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir” (Karasar, 2015). Bu çalışmada beslenme okuryazarlığı ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki ele alınmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmaya katılanların demografik verilerine yönelik sorulara frekans analiz uygulanmış, verilerin dağılımı “n” ve “%” olarak tablolarda sunulmuştur. Beslenme okuryazarlık ve beden memnuniyeti ölçeğinin demografik verilere göre farklılık gösterip göstermediği anlamlılık testleri ile analiz edilmiştir. Hangi analizin kullanılacağına karar vermeden önce, verilerin normal dağılıma uyup uymadığı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk sınamaları ile değerlendirilmiştir. Normal dağılıma uymayan verilerin; analizi için ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi, ikiden daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında ise; Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Anlamlı çıkan analizlerde hangi gruplar arasında fark olduğunun belirlenmesi için Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki Spearman Korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın analizleri için SPSS v23 istatistik programı kullanılmıştır.

Cronbach alfa, iç tutarlılığın bir ölçüsüdür; başka bir deyişle, “bir grup öğenin grupla ne kadar yakından alakalı olduğudur. Ölçek güvenilirliğinin bir ölçüsü olarak kabul edilir. Alpha, bir testin veya ölçeğin iç tutarlılığının bir ölçüsü sağlamak için 1951’de Lee Cronbach tarafından geliştirildi; 0 ile 1 arasında bir sayı olarak ifade edilir. İç tutarlılık, bir testteki tüm öğelerin aynı kavramı veya yapıyı ölçme derecesini tanımlar ve dolayısıyla test içindeki öğelerin birbirleriyle ilişkili olduğuna bağlıdır.¹

Alfa katsayısı korelasyon katsayısı gibi yorumlanabilir ve 0 ile 1 arasında değerler alır. Alfa katsayısı; (Cronbach,1951).

- 0,80-1,00 arasında ise; Geliştirilen test (ölçek) yüksek güvenilirliğe sahiptir.
- 0,60-0,80 arasında ise; Geliştirilen test oldukça güvenilirdir.
- 0,40-0,60 arasında ise; Geliştirilen testin güvenirliliği düşüktür.
- 0,00-0,40 arasında ise; Geliştirilen test güvenilir değildir”.

¹ Cronbach L. Coefficient alpha and the internal structure of tests. Psychometrika. 1951; 16:297-334.

Tablo 1

Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Güvenirlilik Analizi

Ölçekler	Cronbach's Alpha	N
Beslenme Okuryazarlığı	,655	35
Beden Memnuniyeti	,896	9

Araştırmada kullanılan ölçek değerlendirildiğinde; yüksek derecede güvenilir olarak belirlenmiştir.

Tablo 2.

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normal Dağılım Analizleri

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Genel Beslenme Bilgisi	,185	472	,000	,916	472	,000
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	,248	472	,000	,757	472	,000
Besin Grupları	,526	472	,000	,369	472	,000
Porsiyon Miktarları	,290	472	,000	,828	472	,000
Gıda Etiketini Okuma ve Basit Hesap Yapma Kabiliyeti	,172	472	,000	,919	472	,000
Beslenme Okuryazarlığı (Toplam)	,164	472	,000	,920	472	,000
Genel Beden Memnuniyeti	,119	472	,000	,959	472	,000
Beden İmajı	,129	472	,000	,956	472	,000
Beden Memnuniyeti (Toplam)	,099	472	,000	,970	472	,000

3. BULGULAR

3.1. Araştırmaya Katılanların Demografik Verilerinin Dağılımlarının Değerlendirilmesi

Tablo 3.

Araştırmaya Katılanların Demografik Verilerinin Dağılımları

		Sıklık (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	227	48,1
	Kadın	245	51,9
Yaş	20 yaş ve altı	129	27,3
	21-22 yaş	192	40,7
	23-24 yaş	70	14,8
	25 yaş ve üzeri	81	17,2
	2. Sınıf	164	34,7
	3. Sınıf	98	20,8
	4. Sınıf	98	20,8
Anne Eğitim	İlkokul Mezunu	198	41,9
	Ortaokul Mezunu	70	14,8
	Lise Mezunu	137	29,0
	Üniversite Mezunu	57	12,1
	Lisansüstü Mezunu	10	2,1
Baba Eğitim	İlkokul Mezunu	124	26,3
	Ortaokul Mezunu	96	20,3
	Lise Mezunu	151	32,0
	Üniversite Mezunu	98	20,8
	Lisansüstü Mezunu	3	,6
	Toplam	472	100,0

Araştırmaya katılanların demografik dağılımları değerlendirildiğinde; %51,9'unun kadın, %40,7'sinin 21-22 yaş aralığında, %41,9'unun annesi ilkokul mezunu, %32'sinin babası lise mezunu olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.

Araştırmaya Katılanların Alkol ve Sigara Kullanımlarının Dağılımları

		Sıklık (n)	Yüzde (%)
Sigara	Kullanıyor	129	27,3
	Kullanmıyor	343	72,7
Alkol	Kullanıyor	118	25,0
	Kullanmıyor	354	75,0
	Toplam	472	100,0

Araştırmaya katılanların alkol ve sigara kullanım dağılımları değerlendirildiğinde; %27,3'ünün sigara kullandığı, %25'inin ise alkol kullandığı tespit edilmiştir.

3.2. Araştırmada Kullanılan Beslenme Okuryazarlığı ve Genel Beslenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Tablo 5.

Araştırmaya Katılanların Beslenme Okuryazarlıklarının Kategorik Olarak Değerlendirilmesi

		Sıklık (n)	Yüzde (%)
Genel Beslenme Bilgisi	Yetersiz	6	1,3
	Sınırdaki	215	45,6
	Yeterli	251	53,2
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	Yetersiz	19	4,0
	Sınırdaki	85	18,0
	Yeterli	368	78,0
Porsiyon Miktarları Bilgisi	Yetersiz	246	52,1
	Sınırdaki	175	37,1
	Yeterli	51	10,8
Besin Grupları Bilgisi	Yetersiz	106	22,5
	Sınırdaki	312	66,1
	Yeterli	54	11,4
Gıda Etiketini Okuma ve Basit Hesap Yapma Kabiliyeti	Yetersiz	133	28,2
	Sınırdaki	282	59,7
	Yeterli	57	12,1
Beslenme Okuryazarlığı (Genel)	Yetersiz	18	3,8
	Sınırdaki	402	85,2
	Yeterli	52	11,0
	Total	472	100,0

Araştırmaya katılanların beslenme okuryazarlıklarının kategorik olarak değerlendirildiğinde; %53,2'sinin genel beslenme bilgisi yeterli, %78'inin okuduğunu anlama ve yorumla becerisinin yeterli, %52,1'inin porsiyon miktarları bilgisi yetersiz, %66,1'inin besin grupları bilgisi sınırdadır, %59,7'sinin gıda etiketi okuma ve basit hesap yapma kabiliyeti sınırdadır, %85,2'sinin genel beslenme okuryazarlık düzeyi sınırdadır bulunmuştur.

Tablo 6.

Araştırmaya Katılanların Beden Memnuniyet Puanlarının Değerlendirilmesi

	N	Min	Max	Ortalama	Standart Sapma
Genel Beden Memnuniyeti	472	7	35	25,62	5,803
Beden İmajı	472	2	10	6,69	2,007
Beden Memnuniyeti (Toplam)	472	9	45	32,31	7,193

Araştırmaya katılanların beden memnuniyeti puanları değerlendirildiğinde; genel beden memnuniyeti $25,62 \pm 5,803$, beden imajı $6,69 \pm 2,007$ ve beden memnuniyeti toplam puanı $32,31 \pm 7,193$ olarak tespit edilmiştir. Ortalama puanlara göre beden memnuniyet düzeyinin ortalamanın üzerinde olduğu değerlendirilmektedir.

3.3. Demografik Verilere Göre Beslenme Okuryazarlığı ile Beden Memnuniyeti Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

Tablo 7.

Cinsiyete Göre Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	S.Ort.	z	p*
Genel Beslenme Bilgisi	Erkek	227	220,23	-2,561	,010
	Kadın	245	251,58		
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	Erkek	227	234,29	-,364	,716
	Kadın	245	238,55		
Besin Grupları Bilgisi	Erkek	227	229,25	-2,015	,044
	Kadın	245	243,21		
Porsiyon Miktarları Bilgisi	Erkek	227	217,52	-3,180	,001
	Kadın	245	254,09		
Gıda Etiketi Okuma ve Basit Hesap Yapma Kabiliyeti	Erkek	227	239,13	-,418	,676
	Kadın	245	234,06		
Beslenme Okuryazarlığı (Toplam)	Erkek	227	218,22	-2,815	,005
	Kadın	245	253,43		

*Mann-Whitney U testi

Cinsiyete göre beslenme okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; genel beslenme bilgisi ($p=0.010$), besin grupları bilgisi ($p=0.044$), porsiyon miktarları bilgisi ($p=0.001$) alt boyutlarında ve genel beslenme okuryazarlık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p=0.005$). Sonuçlara göre, kadınların, erkeklere göre anlamlı fark olan alt boyutlarda ve beslenme okuryazarlık düzeylerinde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir.

*= < 0,05

Tablo 8.

Yaşa Göre Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Yaş	N	S.Ort	X ²	p*
Genel Beslenme Bilgisi	20 yaş ve altı	129	231,78	,966	,810
	21-22 yaş	192	234,60		
	23-24 yaş	70	250,38		
	25 yaş ve üzeri	81	236,53		
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	20 yaş ve altı	129	222,70	2,761	,430
	21-22 yaş	192	244,46		
	23-24 yaş	70	230,60		
	25 yaş ve üzeri	81	244,71		
Besin Grupları Bilgisi	20 yaş ve altı	129	235,11	4,373	,224
	21-22 yaş	192	234,08		
	23-24 yaş	70	253,33		
	25 yaş ve üzeri	81	229,90		
Porsiyon Miktarları Bilgisi	20 yaş ve altı	129	248,40	4,795	,187
	21-22 yaş	192	237,45		
	23-24 yaş	70	241,90		
	25 yaş ve üzeri	81	210,62		
Gıda Etiket Okuma ve Basit Hesap Yapma Kabiliyeti	20 yaş ve altı	129	235,32	2,543	,468
	21-22 yaş	192	232,82		
	23-24 yaş	70	258,89		
	25 yaş ve üzeri	81	227,77		
Beslenme Okuryazarlığı (Toplam)	20 yaş ve altı	129	230,03	4,861	,182
	21-22 yaş	192	235,65		
	23-24 yaş	70	267,47		
	25 yaş ve üzeri	81	222,05		

*Kruskal Wallis H test

Yaşa göre beslenme okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; alt boyut ve ölçek genelinde anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Yaş değişkeni açısından beslenme okuryazarlığının farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

* = < 0,05

Tablo 9.

Anne Eğitim Düzeyine Göre Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Anne Eğitim	N	S.Ort	X²	p*
Genel Beslenme Bilgisi	İlkokul Mezunu	198	249,13	5,041	,283
	Ortaokul Mezunu	70	215,49		
	Lise Mezunu	137	225,42		
	Üniversite Mezunu	57	247,81		
	Lisansüstü Mezunu	10	220,95		
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	İlkokul Mezunu	198	254,21	6,804	,147
	Ortaokul Mezunu	70	224,21		
	Lise Mezunu	137	225,86		
	Üniversite Mezunu	57	220,04		
	Lisansüstü Mezunu	10	211,40		
Besin Grupları Bilgisi	İlkokul Mezunu	198	234,53	4,588	,332
	Ortaokul Mezunu	70	243,21		
	Lise Mezunu	137	231,89		
	Üniversite Mezunu	57	250,90		
	Lisansüstü Mezunu	10	209,50		
Porsiyon Miktarları Bilgisi	İlkokul Mezunu	198	245,92	5,997	,199
	Ortaokul Mezunu	70	221,94		
	Lise Mezunu	137	242,93		
	Üniversite Mezunu	57	216,04		
	Lisansüstü Mezunu	10	180,35		
Gıda Etiket Okuma ve Basit Hesap Yapma Kabiliyeti	İlkokul Mezunu	198	250,11	6,036	,196
	Ortaokul Mezunu	70	218,56		
	Lise Mezunu	137	224,70		
	Üniversite Mezunu	57	230,91		
	Lisansüstü Mezunu	10	286,10		
Beslenme Okuryazarlığı (Toplam)	İlkokul Mezunu	198	251,52	5,477	,242
	Ortaokul Mezunu	70	225,76		
	Lise Mezunu	137	220,20		
	Üniversite Mezunu	57	242,23		
	Lisansüstü Mezunu	10	204,95		

*Kruskal Wallis H test

Anne eğitim düzeyine göre beslenme okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; alt boyut ve ölçek genelinde anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Anne eğitim düzeyi değişkeni açısından beslenme okuryazarlığının farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

*= < 0,05

Tablo 10.

Baba Eğitim Düzeyine Göre Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Baba Eğitim	N	S.Ort	X ²	p*
Genel Beslenme Bilgisi	İlkokul Mezunu	124	235,76	1,909	,752
	Ortaokul Mezunu	96	234,15		
	Lise Mezunu	151	238,41		
	Üniversite Mezunu	98	239,93		
	Lisansüstü Mezunu	3	134,17		
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	İlkokul Mezunu	124	250,26	6,116	,191
	Ortaokul Mezunu	96	245,32		
	Lise Mezunu	151	218,92		
	Üniversite Mezunu	98	240,03		
	Lisansüstü Mezunu	3	154,83		
Besin Grupları Bilgisi	İlkokul Mezunu	124	245,66	5,888	,208
	Ortaokul Mezunu	96	236,54		
	Lise Mezunu	151	226,69		
	Üniversite Mezunu	98	238,40		
	Lisansüstü Mezunu	3	288,17		
Porsiyon Miktarları Bilgisi	İlkokul Mezunu	124	231,93	2,613	,624
	Ortaokul Mezunu	96	235,03		
	Lise Mezunu	151	233,71		
	Üniversite Mezunu	98	250,39		
	Lisansüstü Mezunu	3	159,33		
Gıda Etiket Okuma ve Basit Hesap Yapma Kabiliyeti	İlkokul Mezunu	124	232,84	4,099	,393
	Ortaokul Mezunu	96	236,33		
	Lise Mezunu	151	231,32		
	Üniversite Mezunu	98	252,79		
	Lisansüstü Mezunu	3	122,00		
Beslenme Okuryazarlığı (Toplam)	İlkokul Mezunu	124	242,73	4,216	,377
	Ortaokul Mezunu	96	245,51		
	Lise Mezunu	151	220,18		
	Üniversite Mezunu	98	247,03		
	Lisansüstü Mezunu	3	168,17		

*Kruskal Wallis H test

Baba eğitim düzeyine göre beslenme okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; alt boyut ve ölçek genelinde anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Baba eğitim düzeyi değişkeni açısından beslenme okuryazarlığının farklılaşmadığı tespit edilmiştir.*= < 0,05

Tablo 11.

Sigara Kullanım Durumuna Göre Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Sigara	n	S.Ort	z	p*
Genel Beslenme Bilgisi	Kullanıyor	129	209,26	-2,732	,006
	Kullanmıyor	343	246,75		
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	Kullanıyor	129	231,92	-,480	,631
	Kullanmıyor	343	238,22		
Besin Grupları Bilgisi	Kullanıyor	129	240,60	-,727	,467
	Kullanmıyor	343	234,96		
Porsiyon Miktarları Bilgisi	Kullanıyor	129	221,75	-1,574	,115
	Kullanmıyor	343	242,05		
Gıda Etiketleri Okuma ve Basit Hesap Yapma Kabiliyeti	Kullanıyor	129	210,69	-2,612	,009
	Kullanmıyor	343	246,21		
Beslenme Okuryazarlığı (Toplam)	Kullanıyor	129	211,55	-2,448	,014
	Kullanmıyor	343	245,88		

*Mann-Whitney U testi

Sigara kullanımına göre beslenme okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; genel beslenme bilgisi (p=0.006), gıda etiketi okuma ve basit hesap yapma kabiliyeti (p=0.009) alt boyutlarında ve genel beslenme okuryazarlık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (p=0.014). Sonuçlara göre, sigara kullanmayanların, sigara kullananlara göre anlamlı fark olan alt boyutlarda ve beslenme okuryazarlık düzeylerinde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir.

*= < 0,05

Tablo 12.

Alkol Kullanım Durumuna Göre Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Alkol	n	S.Ort	Z	p*
Genel Beslenme Bilgisi	Kullanıyor	118	225,11	-1,075	,282
	Kullanmıyor	354	240,30		
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	Kullanıyor	118	215,33	-2,089	,037
	Kullanmıyor	354	243,56		
Besin Grupları Bilgisi	Kullanıyor	118	249,50	-2,168	,030
	Kullanmıyor	354	232,17		
Porsiyon Miktarları Bilgisi	Kullanıyor	118	213,42	-2,318	,020
	Kullanmıyor	354	244,19		
Gıda Etiketleri Okuma ve Basit Hesap Yapma Kabiliyeti	Kullanıyor	118	231,22	-,503	,615
	Kullanmıyor	354	238,26		
Beslenme Okuryazarlığı (Toplam)	Kullanıyor	118	227,98	-,787	,431
	Kullanmıyor	354	239,34		

*Mann-Whitney U testi

Alkol kullanma durumuna göre beslenme okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; okuduğunu anlama ve yorumlama ($p=0.037$), besin grupları bilgisi ($p=0.030$), porsiyon miktarları bilgisi ($p=0.020$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p=0.005$). Sonuçlara göre, okuduğunu anlama ve yorumlama ile porsiyon miktarları bilgisi düzeyinde alkol kullanmayanların bilgi düzeyi daha yüksek, besin grupları bilgisi açısından ise alkol kullananların bilgi düzeyi daha yüksek bulunmuştur.

*= <0,05

Tablo 13.

Cinsiyete Göre Beden Memnuniyeti Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	S.Ort.	z	p*
Genel Beden Memnuniyeti	Erkek	227	235,37	-,174	,862
	Kadın	245	237,55		
Beden İmajı	Erkek	227	241,18	-,726	,468
	Kadın	245	232,17		
Beden Memnuniyeti (Toplam)	Erkek	227	237,01	-,078	,938
	Kadın	245	236,03		

*Mann-Whitney U testi

Cinsiyete göre beden memnuniyeti ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; alt boyut ve ölçek genelinde anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Cinsiyet değişkeni açısından beden memnuniyetinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

*= < 0,05

Tablo 14.

Yaşa Göre Beden Memnuniyeti Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Yaş	N	S.Ort	X ²	p*
Genel Beden Memnuniyeti	20 yaş ve altı	129	235,66	,663	,882
	21-22 yaş	192	238,08		
	23-24 yaş	70	244,56		
	25 yaş ve üzeri	81	227,12		
Beden İmajı	20 yaş ve altı	129	228,91	2,405	,493
	21-22 yaş	192	230,71		
	23-24 yaş	70	247,85		
	25 yaş ve üzeri	81	252,49		
Beden Memnuniyeti (Toplam)	20 yaş ve altı	129	233,54	,242	,971
	21-22 yaş	192	236,26		
	23-24 yaş	70	243,38		
	25 yaş ve üzeri	81	235,83		

*Kruskal Wallis H test

Yaşa göre beden memnuniyeti ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; alt boyut ve ölçek genelinde anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Yaş değişkeni açısından beden memnuniyetinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

*= < 0,05

Tablo 15.

Anne Eğitim Düzeyine Göre Beden Memnuniyeti Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Anne Eğitim	N	S.Ort	X²	p*
Genel Beden Memnuniyeti	İlkokul Mezunu	198	235,34	1,042	,903
	Ortaokul Mezunu	70	236,06		
	Lise Mezunu	137	242,02		
	Üniversite Mezunu	57	234,51		
	Lisansüstü Mezunu	10	198,30		
Beden İmajı	İlkokul Mezunu	198	239,36	1,102	,894
	Ortaokul Mezunu	70	240,76		
	Lise Mezunu	137	226,84		
	Üniversite Mezunu	57	241,61		
	Lisansüstü Mezunu	10	253,25		
Beden Memnuniyeti (Toplam)	İlkokul Mezunu	198	236,59	,249	,993
	Ortaokul Mezunu	70	235,94		
	Lise Mezunu	137	237,96		
	Üniversite Mezunu	57	237,02		
	Lisansüstü Mezunu	10	215,80		

*Kruskal Wallis H test

Anne eğitim düzeyine göre beden memnuniyeti ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; alt boyut ve ölçek genelinde anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Anne eğitim düzeyi değişkeni açısından beden memnuniyetinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

*= < 0,05

Tablo 16.

Baba Eğitim Düzeyine Göre Beden Memnuniyeti Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Anne Eğitim	N	S.Ort	X²	p*
Genel Beden Memnuniyeti	İlkokul Mezunu	124	227,62	5,809	,214
	Ortaokul Mezunu	96	264,48		
	Lise Mezunu	151	235,98		
	Üniversite Mezunu	98	221,51		
	Lisansüstü Mezunu	3	224,33		
Beden İmajı	İlkokul Mezunu	124	218,29	7,053	,133
	Ortaokul Mezunu	96	265,28		
	Lise Mezunu	151	236,94		
	Üniversite Mezunu	98	229,75		
	Lisansüstü Mezunu	3	266,50		
Beden Memnuniyeti (Toplam)	İlkokul Mezunu	124	224,15	7,511	,111
	Ortaokul Mezunu	96	269,07		
	Lise Mezunu	151	234,70		
	Üniversite Mezunu	98	222,92		
	Lisansüstü Mezunu	3	239,17		

*Kruskal Wallis H test

Baba eğitim düzeyine göre beden memnuniyeti ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; alt boyut ve ölçek genelinde anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Baba eğitim düzeyi değişkeni açısından beden memnuniyetinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

*= < 0,05

Tablo 17.

Sigara Kullanma Durumuna Göre Beden Memnuniyeti Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Sigara	N	S.Ort	z	p*
Genel Beden Memnuniyeti	Kullanıyor	129	237,13	-,062	,951
	Kullanmıyor	343	236,26		
Beden İmajı	Kullanıyor	129	249,20	-1,257	,209
	Kullanmıyor	343	231,72		
Beden Memnuniyeti (Toplam)	Kullanıyor	129	240,14	-,356	,722
	Kullanmıyor	343	235,13		

*Mann-Whitney U testi

Sigara kullanma durumuna göre beden memnuniyeti ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; alt boyut ve ölçek genelinde anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Sigara kullanma değişkeni açısından beden memnuniyetinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

*= < 0,05

Tablo 18.

Alkol Kullanma Durumuna Göre Beden Memnuniyeti Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Alkol	N	S.Ort	z	p*
Genel Beden Memnuniyeti	Kullanıyor	118	223,67	-1,183	,237
	Kullanmıyo r	354	240,78		
Beden İmajı	Kullanıyor	118	235,44	-,099	,921
	Kullanmıyo r	354	236,85		
Beden Memnuniyeti (Toplam)	Kullanıyor	118	225,40	-1,022	,307
	Kullanmıyo r	354	240,20		

*Mann-Whitney U testi

Alkol kullanma durumuna göre beden memnuniyeti ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; alt boyut ve ölçek genelinde anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Alkol kullanma değişkeni açısından beden memnuniyetinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

*= < 0,05

Tablo 19.

Araştırmaya Katılanların Beslenme Okuryazarlık Düzeyleri ile Beden Memnuniyeti Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		Genel Beden Memnuniyeti	Beden İmajı	Beden Memnuniyeti (Toplam)
Genel Beslenme Bilgisi	R	,088	,067	,096
	P	,055	,146	,037
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	R	,148**	,071	,141
	P	,001	,126	,002
Besin Grupları	R	,007	,030	,021
	P	,885	,510	,652
Porsiyon Miktarları	R	,089	,004	,074
	P	,052	,925	,106
Gıda Etiketi Okuma ve Basit Hesap Yapma Kabiliyeti	R	-,039	-,009	-,028
	P	,392	,850	,541
Beslenme Okuryazarlığı (Toplam)	R	,074	,070	,091
	P	,107	,127	,049

Araştırmaya katılanların beslenme okuryazarlık düzeyleri ile beden memnuniyeti arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; genel beslenme bilgisi ile beden memnuniyeti ölçeği arasında ($r=,096$ $p=0.037$); okuduğunu anlama ve yorumlama ile genel beden memnuniyeti ($r=,148$ $p=0.001$) ve beden memnuniyeti genel puanı ($r=,141$ $p=0.002$) arasında; beslenme okuryazarlığı ile beden memnuniyeti genel puanı ($r=,091$ $p=0.049$), arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuçlara göre; genel beslenme bilgisi, okuduğunu anlama ve yorumlama, beslenme okuryazarlığı arttığında, beden memnuniyetinin de kısmen artacağı değerlendirilmektedir.

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlıkları ile beden algıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcılardan toplanan anket verileri analiz edilerek belirli bulgulara ulaşılmıştır. Bu bulgular değerlendirildiğinde;

Yapılan analizler sonrasında ulaşılan bulgulara göre; araştırmaya katılanların beslenme okuryazarlıklarının kategorik olarak değerlendirildiğinde; %53,2'sinin genel beslenme bilgisi yeterli, %78'inin okuduğunu anlama ve yorumla becerisinin yeterli, %52,1'inin porsiyon miktarları bilgisi yetersiz, %66,1'inin besin grupları bilgisi sınırda, %59,7'sinin gıda etiketi okuma ve basit hesap yapma kabiliyeti sınırda, %85,2'sinin genel beslenme okuryazarlık düzeyi sınırda bulunmuştur. Literatür değerlendirildiğinde, Özdemir (2019) tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların çoğunluğunun (%76.5) genel beslenme bilgisi yeterli olduğu, Cesur (2014) tarafından yapılan çalışmada beslenme okuryazarlığı düzeyinin %79.8 olduğu, Aihara ve Minai (2011), tarafından yapılan ve yaşlı Japon katılımcıların %30.7'sinin yeterli beslenme okuryazarlığı seviyesinde olduğu ve %66.3'ünün ise sınırda bilgi düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarda beslenme okuryazarlık yeterlilik oranlarının farklı olma nedenleri olarak örneklem gruplarının coğrafi ve kültürel olarak farklılıkları ile değerlendirme araçlarında yer alan farklılıklar olarak değerlendirilebilir.

Araştırmaya katılanların cinsiyete göre beslenme okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; kadınların, erkeklere göre anlamlı fark olan alt boyutlarda ve beslenme okuryazarlık düzeylerinde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Literatüre bakıldığında yapılan bazı çalışmalara göre beslenme okuryazarlığı puanları benzer şekilde kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Cunha vd.,2014; Makiabadi vd. 2019; Özenoğlu vd. ,2021; Lassetter vd. 2015; Cesur vd. 2015; Sanlier vd. 2009; Vançelik vd. 2007). Bu durum özellikle alışveriş ve mutfak deneyimleri açısından erkeklere göre daha etkin olan kadınların, farkındalık seviyelerinin erkeklere göre daha yüksek olması ile açıklanabilir. Ayrıca kadınların beden algılarının erkeklere göre yüksek olması da bu duruma etki eden unsurlardan olmaktadır. Bununla birlikte Kozan (2019), Vassigh (2012) ve Zoellner vd. (2011) tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyet değişkeni bağlamında beslenme okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları açısından anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır.

Araştırmaya katılanların yaş değişkeni açısından beslenme okuryazarlığının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında ulaşılan bulgularla uyumlu

olarak beslenme okuryazarlığı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Demir Özdenk ve Özcebe (2018), Kadioğlu (2019) ve Kozan (2019) tarafından yapılan çalışmalarda benzer şekilde yaş değişkeni ile beslenme okuryazarlığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Cunha vd. (2014) ile Lassetter vd. (2015) tarafından yapılan çalışmalarda ise yaş değişkeni ile beslenme okuryazarlığı arasında negatif yönlü bir ilişkili tespit edilmiş olup, gençlerde beslenme okuryazarlık düzeyinin yaşlılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların beslenme okuryazarlık düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre değerlendirildiğinde; beslenme okuryazarlığının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında Astarlı (2008), Şanlıer vd. (2017) ve Önal vd. (2007) tarafından yapılan çalışmalarda benzer şekilde beslenme okuryazarlığı düzeyi ile ebeveynlerin eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bununla birlikte Çelik (2017) tarafından yapılan çalışmada ebeveyn eğitim düzeyi arttıkça beslenme kalitesinde düşüş yaşandığı tespit edilmiştir. Bu durum ebeveynlerin özellikle annelerin eğitim düzeyi arttıkça çalışma imkanlarının artması sonucunda özellikle evde bulunan çocuk ve yetişkinlerin beslenme bilgi düzeyinde olumsuz durum oluşturabilecektir.

Yapılan analizler sonrasında ulaşılan bulgulara göre; araştırmaya katılanların sigara kullanımına göre beslenme okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; sigara kullanmayanların, kullananlara göre anlamlı fark olan alt boyutlarda ve beslenme okuryazarlık düzeylerinde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılanların alkol kullanma durumuna göre okuduğunu anlama ve yorumlama ile porsiyon miktarları bilgisi düzeyinde alkol kullanmayanların bilgi düzeyi daha yüksek, besin grupları bilgisi açısından ise alkol kullananların bilgi düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Sorensen vd.'e (2015) göre, sigara ve alkol kullanım düzeyi ile yetersiz sağlık okuryazarlığı düzeyinin birbiriyle ilişkili risk faktörleri olmaktadır. Rababah vd.'ne (2019) göre ise özellikle üniversite öğrencilerinin sigara ve alkol kullanma durumu ile beslenme okuryazarlık düzeyleri arasında ilişki söz konusudur. Bununla birlikte Wolf vd. (2007) ve Tokuda vd. (2009) tarafından yapılan çalışma bulgularına göre sağlık okuryazarlığı düzeyi yetersiz olan bireylerin sigara ve alkol kullanma oranlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya ilişkin yapılan analiz sonuçlarından hareketle ulaşılan bulgulara göre; araştırmaya katılanların beden memnuniyeti ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde ise; cinsiyet, yaş, sınıf, anne eğitim, baba eğitim, sigara kullanma, alkol kullanma

değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Beden memnuniyetinin söz konusu demografik değişkenlere göre farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında bu durumdan farklı bulgulara ulaşılan birçok çalışma bulunmaktadır. Gomez-Baya vd. (2019) tarafından yapılan ve 1810 on adölesan ile yapılan çalışmada, kadınların erkeklere göre daha fazla beden memnuniyetsizliğine sahip oldukları görülmektedir. Neumark Sztainer vd. (2004) tarafından Kuzey Amerikalı gençlerden oluşan bir örnekleme erkeklerin kadınlara göre daha fazla beden memnuniyetine sahip oldukları görülmektedir. Benzer şekilde Wardle tarafından yapılan çalışmada erkeklerin beden memnuniyetsizliği fikirlerinin kadınlara göre daha az olduğu görülmektedir. Çok (1990), tarafından yapılan çalışmada erkek öğrencilerin, kız öğrencilere göre bedenleri ile daha barışık oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgular son yıllarda erkeklerin de kadınlar gibi fiziksel görünümelerini önemsemeye başlamaları ile açıklanabilir. Ayrıca Okumuşoğlu (2017) ve Miller vd. (2017) tarafından yapılan çalışmalarda yaş değişkeni ile beden memnuniyeti arasında bir ilişki olduğu ve artan yaş ile birlikte beden memnuniyetsizliğinde arttığı tespit edilmiştir. Büyük vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların gelir düzeyleri, aile tipi, anne ve baba eğitim durumları ile beden memnuniyetleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

İlgili literatür incelendiğinde, sigara ve alkol kullanımı ile beden memnuniyeti arasında anlamlı ilişkinin olmadığı çalışmalar (Yüçetürk, 2002; Gulliford vd.2003; Kutlu vd.2015) bulunmakla birlikte Ergin vd. (2016) tarafından yapılan çalışma bulgularına göre sigara ve alkol kullanan kişilerin bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve toplam yorgunluk seviyesini olumsuz etkilenmesi nedeniyle beden memnuniyetlerinin düşük olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılanların beslenme okuryazarlık ölçeği ve beden memnuniyet ölçeği arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; genel beslenme bilgisi ile beden memnuniyeti ölçeği arasında; okuduğunu anlama ve yorumlama ile genel beden memnuniyeti ve beden memnuniyeti toplam puanı arasında; beslenme okuryazarlığı ile beden memnuniyeti genel puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuçlara göre; genel beslenme bilgisi, okuduğunu anlama ve yorumlama, beslenme okuryazarlığı arttığında, beden memnuniyetinin de kısmen artacağı değerlendirilmektedir. Literatüre incelendiğinde araştırmanın bu verisiyle benzerlik gösteren çalışmaların bulunduğu görülmektedir (Tanrıverdi vd. 2011; ve Miller vd. 2017; Büyük vd. 2018; Gomez-Baya vd. 2019; Thompson ve Stice, 2001).

Beslenme okuryazarlığı ile beden algısı arasında anlamlı ilişkin olmasının unsurlarından birisi beden memnuniyet düzeyi yüksek kişilerin düzenli spor, diyet, yeme ve içme alışkanlıklarında düzen ve toplumsal çekicilik standartlarının içselleştirilmesi gibi unsurlara dikkat etmelerinden kaynaklanabilir.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

İlk bölümde, araştırmaya katılanların cinsiyet, yaş, sınıf gibi demografik verilerinin dağılımları değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılanların demografik dağılımları değerlendirildiğinde; %51,9'unun kadın, %40,7'sinin 21-22 yaş aralığında, %34,7'sinin 2.sınıf, %41,9'unun annesi ilkokul mezunu, %32'sinin babası lise mezunu olarak belirlenmiştir. Ayrıca araştırmaya katılanların alkol ve sigara kullanım dağılımları değerlendirildiğinde; %27,3'ünün sigara kullandığı, %25'inin ise alkol kullandığı tespit edilmiştir.

İkinci bölümde beslenme okuryazarlık ölçeği ve beden memnuniyet ölçeğinin tüm katılımcılardaki yanıtlarının dağılımları ve ortalama puanları değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılanların beslenme okuryazarlıklarının kategorik olarak değerlendirildiğinde; %53,2'sinin genel beslenme bilgisi yeterli, %78'inin okuduğunu anlama ve yorumla becerisinin yeterli, %52,1'inin porsiyon miktarları bilgisi yetersiz, %66,1'inin besin grupları bilgisi sınırda, %59,7'sinin gıda etiketi okuma ve basit hesap yapma kabiliyeti sınırda, %85,2'sinin genel beslenme okuryazarlık düzeyi sınırda bulunmuştur. Beden memnuniyeti puanları değerlendirildiğinde ise; genel beden memnuniyeti $25,62 \pm 5,803$, beden imajı $6,69 \pm 2,007$ ve beden memnuniyeti toplam puanı $32,31 \pm 7,193$ olarak tespit edilmiştir. Ortalama puanlara göre beden memnuniyet düzeyinin ortalamanın üzerinde olduğu değerlendirilmektedir.

Üçüncü bölümde demografik verilere göre beslenme okuryazarlık ölçeği ve beden memnuniyet ölçeğinin farklılaşma durumları değerlendirilmiştir. Cinsiyete göre beslenme okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; kadınların, erkeklere göre anlamlı fark olan alt boyutlarda ve beslenme okuryazarlık düzeylerinde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Yaş değişkeni açısından beslenme okuryazarlığının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Sınıfa göre değerlendirildiğinde; 4. ve 2. sınıfların okuduğunu anlama ve yorumlama düzeyleri, 1. ve 3. sınıf katılımcılara göre daha ileri seviyededir. Anne ve baba eğitim düzeyi değişkeni açısından beslenme okuryazarlığının farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Sigara kullanımına göre beslenme okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; sigara kullanmayanların, kullananlara göre anlamlı fark olan alt boyutlarda ve beslenme okuryazarlık düzeylerinde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Alkol kullanma durumuna göre okuduğunu anlama ve yorumlama ile porsiyon miktarları bilgisi düzeyinde alkol kullanmayanların bilgi düzeyi daha yüksek,

besin grupları bilgisi açısından ise alkol kullananların bilgi düzeyi daha yüksek bulunmuştur.

Beden memnuniyeti ölçeği ve alt boyutlarında ise; cinsiyet, yaş, sınıf, anne eğitim, baba eğitim, sigara kullanma, alkol kullanma değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Beden memnuniyetinin söz konusu demografik değişkenlere göre farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir.

Dördüncü bölümde beslenme okuryazarlık ölçeği ve beden memnuniyet ölçeği arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre; genel beslenme bilgisi ile beden memnuniyeti ölçeği arasında; okuduğunu anlama ve yorumlama ile genel beden memnuniyeti ve beden memnuniyeti toplam puanı arasında; beslenme okuryazarlığı ile beden memnuniyeti genel puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuçlara göre; genel beslenme bilgisi, okuduğunu anlama ve yorumlama, beslenme okuryazarlığı arttığında, beden memnuniyetinin de kısmen artacağı değerlendirilmektedir.

Çalışma kapsamında yapılan analizler sonucunda ulaşılan bulgulara göre belirli sonuçlara ulaşılmıştır. Bu sonuçlar;

- Araştırmaya katılanların demografik dağılımları değerlendirildiğinde; %51,9'unun kadın, %40,7'sinin 21-22 yaş aralığında, %34,7'sinin 2.sınıf, %41,9'unun annesi ilkokul mezunu, %32'sinin babası lise mezunu olarak belirlenmiştir.
- Araştırmaya katılanların alkol ve sigara kullanım dağılımları değerlendirildiğinde; %27,3'ünün sigara kullandığı, %25'inin ise alkol kullandığı tespit edilmiştir.
- Araştırmaya katılanların beslenme okuryazarlıklarının kategorik olarak değerlendirildiğinde; %53,2'sinin genel beslenme bilgisi yeterli, %78'inin okuduğunu anlama ve yorumla becerisinin yeterli, %52,1'inin porsiyon miktarları bilgisi yetersiz, %66,1'inin besin grupları bilgisi sınırda, %59,7'sinin gıda etiketi okuma ve basit hesap yapma kabiliyeti sınırda, %85,2'sinin genel beslenme okuryazarlık düzeyi sınırda bulunmuştur.

- Beden memnuniyeti puanları değerlendirildiğinde ise; genel beden memnuniyeti $25,62 \pm 5,803$, beden imajı $6,69 \pm 2,007$ ve beden memnuniyeti toplam puanı $32,31 \pm 7,193$ olarak tespit edilmiştir. Ortalama puanlara göre beden memnuniyet düzeyinin ortalamanın üzerinde olduğu değerlendirilmektedir.
- Araştırmaya katılanların cinsiyetlerine göre beslenme okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; kadınların, erkeklere göre anlamlı fark olan alt boyutlarda ve beslenme okuryazarlık düzeylerinde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir.
- Araştırmaya katılanların yaş değişkeni açısından beslenme okuryazarlığının farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
- Araştırmaya katılanların sınıf değişkenine göre değerlendirildiğinde; 4. ve 2. sınıfların okuduğunu anlama ve yorumlama düzeyleri, 1. ve 3. sınıf katılımcılara göre daha ileri seviyededir.
- Araştırmaya katılanların anne ve baba eğitim düzeyi değişkeni açısından beslenme okuryazarlığının farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
- Araştırmaya katılanların sigara kullanımına göre beslenme okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; sigara kullanmayanların, kullananlara göre anlamlı fark olan alt boyutlarda ve beslenme okuryazarlık düzeylerinde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir.
- Araştırmaya katılanların alkol kullanma durumuna göre okuduğunu anlama ve yorumlama ile porsiyon miktarları bilgisi düzeyinde alkol kullanmayanların bilgi düzeyi daha yüksek, besin grupları bilgisi açısından ise alkol kullananların bilgi düzeyi daha yüksek bulunmuştur.
- Araştırmaya katılanların beden memnuniyeti ölçeği ve alt boyutlarında ise; cinsiyet, yaş, sınıf, anne eğitim, baba eğitim, sigara kullanma, alkol kullanma değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Beden memnuniyetinin söz konusu demografik değişkenlere göre farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir.
- Araştırmaya katılanların; genel beslenme bilgisi ile beden memnuniyeti ölçeği arasında; okuduğunu anlama ve yorumlama ile genel beden memnuniyeti ve beden memnuniyeti toplam puanı arasında; beslenme okuryazarlığı ile beden memnuniyeti genel puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

- Sonuçlara göre; genel beslenme bilgisi, okuduğunu anlama ve yorumlama, beslenme okuryazarlığı arttığında, beden memnuniyetinin de kısmen artacağı değerlendirilmektedir.

Öneriler

Çalışma kapsamının da ulaşılan sonuçlar değerlendirildiğinde belirli öneriler sunmak mümkün olacaktır. Bu öneriler;

- Beslenme okuryazarlık düzeyinin üniversite öğrencilerinde artırılması için aileden başta olmak üzere okul ve diğer profesyonellerle birlikte beslenme okuyazarlığı eğitimin yönelik etkinliklerin yapılması sağlanmalıdır.
- Öğrencilere beslenme okuyazarlığı eğitim faaliyetlerinin uzman diyetisyenler tarafından yapılması gerekmektedir.
- Beslenme okuyazarlığının alışkanlık olarak şekillenmesinde rolleri olan beslenme, spor ve yaşam merkezlerinin etkileri önemsenerak, özellikle üniversite öğrencilerine seminerler verilerek beslenme okuyazarlığı konusunda farkındalık oluşturulması sağlanmalıdır.
- Üniversitede eğitim gören öğrencilerin beslenme okuyazarlık düzeyleri ile beden memnuniyetleri arasında bir ilişki söz konusu olmaktadır. Öğrencilerin beslenme okuyazarlığının artırılması amacıyla afiş ve broşürler hazırlanmalıdır. Ayrıca topluma açık alanlarda bulunan ekranlar ve televizyon yayınları ile internet üzerinden farkındalık oluşturacak videolar ile de bilgilendirmeler yapılmalıdır.
- Üniversite öğrencilerinin beslenmelerinin dengeli ve sağlıklı olabilmesi için üniversite ve dengi kurumlarda sağlıklı öğün alternatiflerinin sunulması gerekmektedir.
- Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyet düzeylerine etki eden sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanmaları bağlamında uzman desteği alınarak, öğrencilerin beslenme okuyazarlık düzeylerinin geliştirilmesi sağlanmalıdır.
- Farklı örneklem grupları incelenerek beslenme okuyazarlığı ve beden memnuniyeti değişkenlerinin ele alındığı farklı çalışmalar yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Abraham, S., Noriega, B., & Shin, J. (2018). College students' eating habits and knowledge of nutritional requirements. *Journal of Nutrition and Human Health*, 2, 13- 17.
- Acar, Ö. (2015). *Üniversite öğrencilerinde obezite ve yaşam davranışları*, Uzmanlık Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Samsun.
- Aihara, Y., & Minai, J. (2011). Barriers and catalysts of nutrition literacy among elderly Japanese people. *Health Promot. Int*, 26(4), 421-31.
- Akalın, H.E. (2012). Sağlık okuryazarlığı nedir? neden önemlidir? *Sağlık Ekonomisi Dergisi*, 10(1), 42-47.
- Aktaş N., & Özdoğan Y. (2016). Gıda ve beslenme okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20(2), 146- 153.
- Alipour, B., Farhangi, M.A., Dehghan, P., & Alipour, M. (2015). Body image perception and its association with body mass index and nutrient intakes among female college students aged 18-35 years from Tabriz, Iran. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia. Bulimia and Obesity*, 20(4), 465-471.
- Aljomaa, S. (2018). The Relationship between Body Image Satisfaction and Bulimia Nervosa among King Saud University Students. *International Education Studies*, 11(5), 123.
- Alkazemi, D., Zafar, D., Ebrahim, M., & Kubow, S. (2018), Distorted weight perception correlates with disordered eating attitudes in Kuwaiti college women. *International Journal of Eating Disorders*, 51(5), 449–458.
- Allen, M.S., & Robson, D.A. (2020). Personality and body dissatisfaction: An updated systematic review with meta-analysis. *Body Image*, 33, 77-89.
- Altun, A. (2005) *Gelişen teknolojiler ve yeni okuryazarlıklar*. Anı Yayıncılık, Ankara.
- Alves, D., Hernández, N., Nekane, B., Pablo, A., & Arroyo, M. (2012). Body satisfaction and diet quality in female university students from the Basque Country. *Endocrinología y nutrición: Organo de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición*, (59), 239-45.

- Amissah, C.M., Nyarko, G., Gyasi-Gyamerah, A.A., & Anto-Winne, M.N. (2015). Relationships among Body Image, Eating Behavior, and Psychological Health of University of Ghana Students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 5(6), 192-203.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi-STEED*, 13(9), 326-329.
- Aslantekin F. (2011) *Yetişkinlerin sağlık okuryazarlık durumları ve etkileyen faktörler (tip 2 diyabetli hasta örneği)*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Astarlı, Ö. (2008). *Marmara Üniversitesi tıp fakültesi 1. ve 5. sınıf öğrencilerinde beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Astarlı, Ö. (2008). *Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 5. sınıf öğrencilerinde beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aşıcı, M. (2009). Kişisel ve sosyal bir değer olarak okuryazarlık. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 17(7), 9-26.
- Avalos, L., Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and Psychometric Evaluation. *Body Image*, 2(3), 285-297.
- Avan, Z. (2015). *Özel bir spor merkezine devam eden 18-30 yaş arası bireylerin beslenme durumlarının ve beden algılarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tez, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ayar, K. (2009) *Normal kilolu, kilolu ve obez bireylerin obezite ve obezite ilişkili hastalıklar hakkındaki bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi ve karşılaştırılması*. Uzmanlık Tezi, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı.
- Aytekin, F. (2000) Üniversite öğrencilerinin beslenme durumları üzerinde bir araştırma. *GIDA Dergisi*, 25(2), 121- 126.
- Baban, M. (2010). *Obez ve diyabetik yetişkinlerin beslenme bilgi düzeyleri, beslenme alışkanlıkları, diyet ve diyabetik ürünleri algılama düzeylerinin karşılaştırılması olarak değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Baceviciene, M., Jankauskiene, R., & Balciuniene, V. (2020). The Role of Body Image, Disordered Eating and Lifestyle on the Quality of Life in Lithuanian University Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(5), 1593.

- Bae, J., Chung, W.S., & Shin, K. (2019). Gender differences in body image misperception according to body mass index, physical activity, and health concern among Korean University students. *Journal of Men's Health*, 15.
- Bagordo, F., Grassi, T., Serio, F., Idolo, A., De Donno, A. (2013). Dietary habits and health among university students living at or away from home in Southern Italy. *Journal of Food and Nutrition Research*, 52, 164-171.
- Bakalım, O., & Taşdelen-Karçkay, A. (2016). Beden memnuniyeti ölçeği: Türk kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde faktör yapısı ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 410-422.
- Baker, D.W., Gazmararian, J.A., Williams, M.V., Scott, T., Parker R.M. Green, D., Ren, J., & Peel, J. (2004). Health literacy and use of outpatient physician services by medicare managed care enrollees. *J. Gen. Intern. Med.*, 19, 215–20.
- Baysal, A., Aksoy, M., & Besler, T. (1990). *Diyet el kitabı* (9. Baskı), Hatipoğlu, T. (Ed), Hatipoğlu Yayınları, Ankara.
- Baysal, A. (1993). Gençliğin beslenme sorunları. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 1(3), 97- 108.
- Baysal, A. (2011), *Beslenme*. 13'üncü baskı, Hatiboğlu Yayınları, Ankara.
- Berengüí, R., Castejón, M.Á., & Torregrosa, M.S. (2020). Body dissatisfaction, risk behaviors and eating disorders in university students. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7(1), 1–8.
- Bilgiç, P., & Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*, Sağlık Bakanlığı, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.
- Bipasha, M.S., & Goon, S. (2014). Fast food preferences and food habits among students of private universities in Bangladesh. *South East Asia Journal of Public Health*, 3.
- Blair, L., Aloia, CR., Vaillant, M.W., Knight, K.B., Garner, J.C., & Nahar, V.K. (2017). Association between athletic participation and the risk of eating disorder and body dissatisfaction in college students. *International Journal of Health Sciences*, 11(4), 8-12.
- Boberova, Z., & Husárová, D. (2021). What role does body image in relationship between level of health literacy and symptoms of eating disorders in adolescents?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3482

- Bovet, J., Kapoula, E., Renoult, V.J., & Andreatta, M. (2017). *The evolution of feminine beauty, Exploring transdisciplinarity in art and sciences*, Springer.
- Brazil, J.M., Milagres, M.P., Lima, E.R., Pinto, C.F.B., & Santos, G., (2016). Healthy food and its influence on consumption: Explicit and implicit attitudes. *International Archives of Medicine* 9(237).
- Büyük E.T., & Özdemir, E. (2018). Lise öğrencilerinin beden algısı ile yeme tutumu arasındaki ilişki. *International Anatolia Academic Online Journal Health Sciences Year*, 4(2), 1 – 12.
- Büyükmumcu, S.M. & Ceyhan, A.A. (2020). Üniversite öğrencilerinde işlevsel olmayan tutumlar, algılanan ebeveyn tutumları ve sosyal karşılaştırma yönelimlerinin beden imgesini yordayıcılığı. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 19-35.
- Büyüköztürk, Ş. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Yayınları.
- Carbone, T.E., & Zoellner, M.J. (2012). Nutrition and health literacy: A systematic review to inform nutrition research and practice. *Journal of The Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(2), 254- 265.
- Castillo, I., Solano, S., & Sepulveda, A.R., (2019). A controlled study of an integrated prevention program for improving disordered eating and body image among Mexican university students: A 3-month follow-up. *European Eating Disorders Review*, 27(4), 541–556.
- Celenia, R., Monteiro, A., Alberto, C., Dias-Filho, C., Coelho, A., & Belfort, I.K.P. (2020). Self-Perception of Body Image in College Students of a Nutrition Course. *International Journal for Innovation Education and Research*, 8, 83-94.
- Cesur, B., Koçoğlu, G., & Sümer, H. (2015). Evaluation instrument of nutrition literacy on adults (EINLA): The study of validity and reliability. *Integr Food Nutr Metab*, 2(3), 174-177.
- Cesur, B. (2014). *Sivas il merkezi yetişkin nüfusta beslenme okuryazarlığı durumu ve yaşam kalitesi ile ilişkisi*. Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Sivas.
- Cimbaro, M.A. (2008). *Nutrition literacy: Towards a new conception for home economics education*. Yüksek Lisans Tezi, U.B.C. Sciences of Art.

- Coelho, C.G., Giatti, L., Molina, M.C.B., Nunes, M.A., & Barreto, S.M. (2015). Body image and nutritional status are associated with physical activity in men and women: the Elsa-Brasil study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 12(6), 6179-6196.
- Colatruglio, S. (2014). Understanding food literacy from perceptions of young Canadian adults: A qualitative study, master of science, university of manitoba department of human nutritional sciences, *Winnipeg*, 168.
- Cunha, M., Gaspar, R., & Fonseca, S. (2014). Implications of literacy for health for body mass index. *Atencion primaria*, 46, 180-186.
- Çalıştır, B., Dereli, F., Eksen, M., & Aktaş, S. (2005), Muğla Üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1- 8.
- Çelik, S. (2017). *Bir tıp fakültesi öğrencilerinde fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi*, Uzmanlık Tezi, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul, 96.
- Çetin, G., & Sarper, F. (2013). Tıp Fakültesi birinci ve son sınıfa devam eden öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(6), 84-104.
- Çok, F. (1990). Body image satisfaction in Turkish adolescents. *Adolescence*, Summer, 25(98), 409-422.
- Daniali, S., Azadbakht, L., Mostafavi, F. (2013), Relationship between body satisfaction with self esteem and unhealthy body weight management, *Journal of Education and Health Promotion*, 2(1):29.
- Demir Özdenk, G. ve Özcebe, L.H. (2018). Bir üniversite çalışanlarının beslenme okuryazarlığı, beslenme davranışları ve ilişkili faktörler, *Turk J Public Health*, 16(3), 178- 179.
- Diamond, J.J. (2005). Development of a scale to measure nutritional literacy. *Health Policy Newsletter*, 18(2), Article 11.
- Dochat, C., Godfrey, K.M., Golshan, S., Cuneo, J.G., & Afari, N. (2019). Dietary restraint and weight loss in relation to disinhibited eating in obese Veterans following a behavioral weight loss intervention, *Appetite*, 140, 98–104.
- Ebrahim, M., Alkazemi, D., Zafar, T.A., & Kubow, S. (2019). Disordered eating attitudes correlate with body dissatisfaction among Kuwaiti male college students, *Journal of Eating Disorders*, 7(1), 1-13.

- El-Ansari, W., Clausen, S.V., Mabhala, A., & Stock, C. (2010). How do I look? body image perceptions among university students from england and denmark. *Int J Environ Res Public Health*, 7(2), 583–95.
- Erçim, R.E., Pekcan, G. (2014). Genç yetişkinlerin beslenme durumunun sağlıklı yeme indeksi-2005 ile değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(2), 91-98.
- Erdenebileg, Z., Park, S.H., & Chang, K.J. (2018). Comparison of body image perception, nutrition knowledge, dietary attitudes, and dietary habits between Korean and Mongolian college students. *Nutrition Research and Practice*, 12(2), 149-159.
- Ergin, Ç., Yurdalan, S.U., Demirbüken, İ., & Zengin, O. (2016). Sigara içicisi olan ve olmayan sağlıklı sedanter bireylerde yorgunluk seviyesi ve fiziksel aktivite düzeyi. *Clin Exp Health Sci*, 6(2), 51-59.
- Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, N.A., & Satıcı, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-40.
- Fardouly, J., & Vartanian, L.R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5.
- Ferrari, E.P., Petroski, E.L., & Silva, D.A.S. (2013). Prevalence of body image dissatisfaction and associated factors among physical education students, *Trends Psychiatry Psychother*, 35(2), 119-127.
- Festinger, L.A. (1954). Theory of social comparison processes. *Hum Relat*, 7, 117–40.
- Fitzgibbon, M., Gans, K.M., Evans, W.D. et. al., (2007). Communicating healthy eating: Lessons learned and future directions. *J. Nutr. Educ. Behav.*, 39, 63-71.
- Fitzsimmons-Craft, E., Ciao, A.C., & Accurso, E.C, (2016). A naturalistic examination of social comparisons and disordered eating thoughts, urges, and behaviors in college women. *Int J Eat Disord*, 49(2), 143–152.
- Frederick, D.A., Jafary, A.M., Gruys, K., & Daniels, E.A. (2012). *Surveys and the epidemiology of body image dissatisfaction. Encyclopedia of body image and human appearance*. Amsterdam: Academic Press, 766–774.
- Galioto, R., & Crowther, J.H. (2013). The effects of exposure to slender and muscular images on male body dissatisfaction. *Body Image* 10(4), 566-573.
- Gan, W.Y., Mohd, N.M., Zalilah, M.S., & Hazizi, A.S. (2011). Differences in eating behaviours, dietary intake and body weight status between male and female Malaysian University students. *Malays J Nutr.*, 17(2), 213-228.

- Garbett, K.M., & Diedrichs, P.C. (2016), Improving uptake and engagement with child body image interventions delivered to mothers: Understanding mother and daughter preferences for intervention content, *Body Image*, 19, 24-27.
- Gibbs, H., & Chapman-Novakofski, K. (2013). Establishing content validity for the nutrition literacy assesment instrument. *Prev Chronic Dis*. 10, 109.
- Glashouwer, K.A., van der Veer, R.M.L., Adipatria, F., de Jong, P.J., & Vocks, S. (2019). *The role of body image disturbance in the onset, maintenance, and relapse of anorexia nervosa: A systematic review*. *Clin Psychol Rev*.
- Gomez, M.B.M., & Martin, M.A.M., Llamazares MCE., Alonso YG., & Val E.M., (2019). Anxiety and body dissatisfaction in university students. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(1), 22-30.
- Gomez-Baya D, Mendoza R, Matos MG de, Tomico A. Sport participation, body satisfaction and depressive symptoms in adolescence: a moderated-mediation analysis of genderdifferences. *Eur J Dev Psychol*, 16(2), 183–197.
- Goon, S. (2014). Fast food consumption and obesity risk among University Students of Bangladesh. *European Journal of Preventive Medicine*, 2.
- Groesz, L.M., Levine, M.P., & Murnen S.K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A metaanalytic review, *International Journal of Eating Disorders*, 31(1), 1-16.
- Gulliford, M.C., Sedgwick, J.E.C., & Pearce, A.J. (2003). Cigarette smoking, health status, socioeconomicstatus and access to health care in diabetes Melis: A crosssectional survey. *BMC Health Serv Res*, 3, 4-13.
- Gül, T. (2011). *Sağlıklı beslenme kavramı ve üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışları: Çukurova Üniversitesi örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B., & Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türk Aile Hek Dergisi*, 19(3), 122–128.
- Hawkins, N., Richards, P.S., Granley, H.M., & Stein David, M.N, (2004), The impact of exposure to the thin-ideal media image on women. *Eating Disorders*, 12(1), 35–50.

- He, J., Sun, S., Zickgraf, H.F., Lin, Z., & Fan, X. (2020). Meta-analysis of gender differences in body appreciation. *Body Image*, 30, 90–100.
- Helfert, S., & Warschburger, P. (2011). A prospective study on the impact of peri and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image*, 8(2), 101-109.
- Hirko, K.A., Kantor, E.D., Cohen, S.S., Blot, W.J., Stampfer, M.J., & Signorello, L.B. (2015). Body mass index in young adulthood, obesity trajectory, and premature mortality. *Am J Epidemiol.*, 182(5), 441–450.
- Huang, Q., Peng, W., & Ahn, S, (2020). When media become the mirror: a meta-analysis on media and body image. *Media Psychology*, 24, 1-53.
- Kadıoğlu, B.U. (2019). Gıda ve beslenme okuryazarlığı ölçeklerin incelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 14(2), 13-20.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kellner, D. (2001). New technologies/new literacies: Reconstructing education for the new millennium. *International journal of technology and design education*, 11, 67-81.
- Kickbusch, I.S. (2001). Health literacy: Addressing the health and education divide. *Health Promotion International*, 16(3), 289-297.
- Koldaş, G. (2017). *Marmara bölgesinde beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören beslenme dersi almış olan öğrencilerin beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kozan, E.H. (2019). *Fazla kilolu ve obez olan ve olmayan erişkin kadınların beslenme okuryazarlığı ve etkileyen faktörler*. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Köseoğlu, Ö. (2015). *Tip 2 diyabetik bireylerde beslenme eğitiminin diyabet durumu ve beslenme alışkanlıklarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kuan, P.X., Ho, H.L., Shuhaili, M.S., Siti, A.A., & Gudum, H.R. (2011). Gender differences in body mass index, body weight perception and weight loss strategies among undergraduates in University Malaysia Sarawak. *Malaysian Journal of Nutrition*, 17(1), 67-75.
- Kurundayıoğlu, M., & Tüzel, S. (2010). 21. Yüzyıl okuryazarlık türleri, değişen metin algısı ve Türkçe eğitimi. *TÜBAR*, 28, 284-298.

- Kutlu, R., Demirbaş, N., Çivi, S., & Can, A. (2015). Göğüs cerrahisi servisinde yatan hastalarda depresyonun ve yaşam kalitesinin kısa form 36 ile değerlendirilmesi. *Türk Göğüs Kalp Damar*, 3(3), 524-531.
- Lassetter, J.H., Clark, L., & Morgan, S.E. (2015) Health literacy and obesity among native Hawaiian and Pacific Islanders in the United States. *Public Health Nursing*, 32, 15-23.
- Lobo, I.L.B., Mello, M.T., Oliveira, J.R.V., Cruz, M. P., Guerreiro, R.C., & Silva, A. (2020). Body image perception and satisfaction in university students. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 22(13), 1-11.
- Maguire, S., Li, A., Cunich, M., & Maloney, D. (2019). Evaluating the effectiveness of an evidence-based online training program for health professionals in eating disorders, *J Eat Disord.*, 7, 14.
- Mahat, G., & Zha, P, (2020), Body weight perception and physical activity among young adults: Analysis from the national longitudinal study of adolescent to adult health. *J Am Coll Health*, 1-8.
- Makiabadi, E., Kaveh, M.H., Mahmoodi, M.R., Asadollahi, A. and Salehi, M. (2019). Enhancing nutrition-related literacy, knowledge and behavior among university students: A randomized controlled trial. *Int J Nutr Sci*, 4(3), 122-129. 216.
- Martin, L.T., Dastidar, B.G., & Fremont, A. (2009) Developing predictive models of health literacy. *J Gen Intern Med*, 24(11), 1211–1216.
- Martinez, P.A., Moreno A.J.P., Jimenez M.P.M., Macias, M.D.R., Pagliari C., & Abellan, M.V. (2019). Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 6(21), 1-16.
- McVey, G.L., Kirsh, G., Maker, D., Walker, K.S., Mullane, J., & Laliberte, M. (2010). Promoting positive body image among university students: A collaborative pilot study. *Body Image*, 7(3), 200–204.
- Meadows, A., Nolan, L.J. & Higgs, S. (2017). Self-perceived food addiction: Prevalence, predictors and prognosis. *Appetite*, 114, 282-298.
- Mendoza-González, M.F. & Olalde-Libreros, G.J. (2019), Body image self- perception and risky eating behaviors in medicine undergraduate students in xalapa Veracruz. *Mexico, Rev Cienc Salud.*, 17(1), 34-52.

- Mikolajczyk, R.T., Maxwell, A.E., El-Ansari, W., Stock, C., Petkeviciene, J., & Guillen-Grima, F. (2010), Relationship between perceived body weight and body mass index based on self- reported height and weight among university students: A cross- sectional study in seven European countries. *BMC Public Health*, 10-40.
- Miller, S.J. Schnur, J.B., Weinberger-Litman, S.L., & Montgomery, G.H. (2014). The relationship between body image, age, and distress in women facing breast cancer surgery. *Palliative & supportive care*, 12(5), 363-367.
- Mitchell, L., Murray, S.B., Cobley, S., Hackett, D., Gifford, J., & Capling, L. (2017). Muscle dysmorphia symptomatology and associated psychological features in bodybuilders and non-bodybuilder resistance trainers: A systematic review and meta- analysis. *Sports Medicine*, 47(2), 233-259.
- Moehlecke, M., Blume, C.A., Cureau, F.V., Kieling, C., & Schaan, B.D. (2020). Self-perceived body image, dissatisfaction with body weight and nutritional status of Brazilian adolescents: A nationwide study. *J Pediatr (Rio J)*, 96(1), 76-83.
- Mollaoğlu, S. (2016) *Televizyonda yayımlanan obezite ile ilgili kamu spotlarının obez bireylerin kilo vermeye yönelik tutum ve inançları üzerine etkisi ve grafik tasarım açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Nagata, J.M., Peebles, R., Hill, K.B., Görselle, S., & Carlson, J.L. (2020). Associations between ergogenic supplement use and eating behaviors among university students. *Eating Disorders*, 29(6), 599-615.
- Ndahura, N.B. (2012). *Nutrition literacy status of adolescent students in kampala ditici, Uganda*. Oslo and Akershus University College of Applied Sciences, Master's Programme in Food, Nutrition and Health Lillestrøm, Norway.
- Neagu, A. (2015). Body image: A theoretical framework. *Proc. Rom. Acad., Series B*, 17(1), 29–38.
- Neighbors, L.A. & Sobal, J. (2007). Prevalence and magnitude of body weight and sahne dissatisfaction among university students. *Eating Behaviors* 8(4), 429-439.
- Neumark-Sztainer, D., Goeden C., Story, M., & Wall, M. (2004). Associations between body satisfaction and physical activity in adolescents: Implications for programs adimde at preventing a boada spectrum of weight-related disorders. *Eat Disord.*, 12(2), 125–137.

- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S.J., Annan, P., Stat, M., Haines, J., & Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Adolescent Health, 39*(2), 244–251.
- Nicoli, M.G., & Liberatore, R.D.R.J. (2011). Binge eating disorder and body image perception among university students. *Eating Behaviors, 12*(4), 284–288.
- Nielsen-Bohlman, L., Panzer, A.M., & Kindig, D.A. (2004). Health literacy: A prescription to end confusion.
- Nivedita, N., Sreenivasa, G., Sathyanarayana-Rao, T.S., & Malini, S.S, (2018). Eating disorders: Prevalence in the student population of Mysore. *South India. Indian J Psychiatry, 60*(4), 433-437.
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health promotion international, 15*(3), 259-67.
- Okumuşoğlu, S. (2017). Diyet yapan kadınlarda beden algısı, benlik saygısı, yaş ve vücut kitle indeksi ilişkisinin araştırılması. *Ulakbilge, 5*(13), 1171-1181.
- Onurlubaş, E., Doğan, H.G., & Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gazioamanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 32*(3), 61- 69.
- Önal, S.G., Vançelik, S., Beyhun, E., & Güraksın, A. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6*(4), 242-248.
- Öz, F. (2004). *Sağlık alanında temel kavramlar*, İmaj İç ve Dış Ticaret A.Ş., Ankara.
- Özdemir, M.V. (2019). *Aksaray Ortaköy Toplum Sağlığı Merkezi Diyet Polikliniğine başvuranların beslenme okuryazarlığı düzeyi*. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.
- Özenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., Koç, F., Bilgin, V., Bembeyaz, Z., & Saha, B. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığın sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences, 16*(1), 1-18.
- Pekcan, G. (2008). *Beslenme Durumunun Saptanması*. (1.baskı), T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Ankara.
- Pop, C. (2016). Self-esteem and body image perception in a sample of university students. *Eurasian Journal of Educational Research, 16*(64), 31-44.

- Prado, M.C.L., Prado, W.L., Barros, M.V.G., & Souza, S.L. (2015). Eating disorders and body image dissatisfaction among college students. *ConScientiae Saúde*, 14(3), 355- 362.
- Quick, V.M., & Byrd-Bredbenner, C. (2013). Disturbed eating behaviours and associated psychographic characteristics of college students. *J. Hum. Nutr. Diet*, 26(1), 53-63.
- Rababah, J.A., Al-Hammouri, M.M., Drew, B.L., & Aldalaykeh, M. (2019). Health literacy: Exploring disparities among college students. *BMC Public Health*, 19(1), 1-14.
- Radwan, H., Hasan, H.A., Ismat, H., Hakim, H., Khalid, H., Al-Fityani, L. vd. (2019). Body mass index perception, body image dissatisfaction and their relations with weight-related behaviors among university students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16(9), 15-41.
- Ramseyer-Winter, V., Jones, A., & O'Neill, E. (2019). Eating breakfast and family meals in adolescence: The role of body image. *Soc Work Public Health*, 34(3), 230–238.
- Robinson, E., & Oldham, M. (2016). Weight status misperceptions among UK adults: The use of self-reported vs measured BMI. *BMC Obes.*, 3-21.
- Rounsefell, K., Gibson S., McLean S., Blair M., Molenaar A., Brennan L., Truby, H., & McCaffrey, T.A. (2020). Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutr Diet.*, 77(1), 19-40.
- Santanna, M.G., Lima, E.R., Matos, T.B., Anjos, L.A., Gomes, J.R., & Milagres, M.P. (2021). Assessment of food choices of University students in Southwest Bahia. *Psychol Behav Sci Int J* 17(3), 555961.
- Sarfraz, A., Sultan, A.F., Ma iğ, M.Z., Akhan, M., Arshad, N., Chhapra, R., Madran, S.I., Abdul Gan, M.O., Haldi H.B., & Jehan I, (2020). Prevalence of Muscle dysmorphia and associated health activities in male medical students in Karachi, Pakistan, *Pakistan Journal of Surgery. Medicine*, 1(1), 10-17.
- Schilder, P. (1999). *The image and appearance of the human body: Studies in the constructive energies of the psyche*. Psychology Press.
- Schnettler, B., Grunert, K. G., Orellana, L., Sepulveda, J., Miranda, H., Lobos, G. vd. (2017). Dietary restraint, life satisfaction and self-discrepancy by gender in university students. *Suma Psicológica*, 24(1), 25–33.

- Schwartz, M.B. & Brownell, K.D. (2004). Obesity and body image. *Body Image*, 1(1), 43-56.
- Sepulveda, A., Carrobbles, J.A., & Gandarillas, A.M. (2010). Associated factors of unhealthy eating patterns among Spanish university students by gender. *Span J Psychol.*, 13(1), 364-375.
- Sharifi, S.M., Omidi, A., Marzban, B. (2016). The impact of instagram use on body image concerns among Iranian University female students: A phenomenological approach. *International Journal of Academic Research in Psychology*, 3(1), 26-36.
- Sharma, S., Ikeda, J., & Fleming, S.E. (2013). Influence of body dissatisfaction on 1-year change in nutrient intake of overweight and obese inner-city African American children. *Body Image*, 10(1), 121-126.
- Shomaker, L.B., & Furman, W. (2009). Interpersonal influences on Late adolescent girls' and boys. *Disordered Eating Eat Behav.* 10(2), 97–106.
- Shoraka, H.R., Amirkafi, A., & Garrusi, B. (2019). Review of body image and some of contributing factors in Iranian population. *International Journal of Preventive Medicine*, 10(1), 1-9.
- Silva, L., Tucan, A., Rodrigues, E.L., Del-Ré, P.V., Sanches, P., & Bresan, D. (2019). Dissatisfaction about body image and associated factors: A study of young undergraduate students. *Einstein (Sao Paulo, Brazil)*, 17(4).
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2010). Body image and disordered eating in adolescent girls and boys: A test of objectification Theory. *Sex Roles*, 63(1), 42-49.
- Smink, F.R., van Hoeken, D., & Hoek, H.W. (2012). Epidemiology of eating disorders: Incidence, prevalence and mortality rates. *Curr Psychiatry Rep*, 14(4), 406-414.
- Smith, C., Becnel, J., & Terrell, A.L. (2019). Body image and self-esteem in female college students of healthy weight and excess weight: the mediating role of weight stigma. *American Journal of Undergraduate Research*, 16, 53-61.
- Sonkaya, İ.Z., Balcı, E., & Ayar, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin gıda okuryazarlığı ve gıda güvenliği konusunda bilgi, tutum ve davranışları “Amasya Üniversitesi Sabuncuoğlu Şerefeddin Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Örneği”. *Türk Hij Biyol Dergisi*, 75(1), 53- 64.
- Soohinda, G., Mishra, D., Sampath, H., & Dutta, S. (2019). Body dissatisfaction and its relation to Big Five personality factors and self-esteem in young adult college women in India. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(4), 400–404.

- Sørensen, K., Pelikan, J.M., Röthlin, F., Ganahl, K., Slonska, Z., Doyle, G., vd. (2015). Health literacy in Europe: comparative results of the European health literacy survey (HLS-EU). *Eur J Public Health*, 25(6), 105-138.
- Sorensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., & European, C.H.L.P. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12(1).
- Stice, E., & Shaw, H.E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985-993.
- Süel, E. (2000). *Basketbolda beslenme (üniversite düzeyindeki bayan ve erkek basketbolcuların beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının belirlenmesi)*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Şahin, İ., Fırat, N., Zoraloğlu, Y.R., & Açıkgöz, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 4(4), 1435-1449.
- Şanlıer, N., Adanur-Uzunlar, E., Özata-Uyar, G., Elibol, E., Beyaz-Coşkun, A., Erdoğan, R., vd. (2017). Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle endeksleri arasındaki ilişki. *KEJ*, 25(3), 941-956.
- Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E., & Güçer, E. (2009). Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle endeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 29(2), 333-352.
- Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E., & Güçer, E. (2009). Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle endeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 333-352.
- Tanrıverdi, D. (2011). determination of high school students' eating attitudes, eating behavior and self-esteem. *Gaziantep Med J*, 7(1), 33-39.
- Tavolacci, M.P., Grigioni, S., Richard, L. (2015). Eating disorders and associated health risks among university students. *J Nutr Educ Behav*, 47(5), 412- 420.
- Thomas, E.V., & Warren-Findlow, J. (2020). Body image, self-esteem, and behavioral risk for chronic disease among college students: Additional evidence for integrated prevention. *Journal of American College Health*, 68(6), 658-665.
- Thompson, K.J., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 181-183.

- Tokuda, Y., Doba, N., Butler, J.P., & Paasche-Orlow, M.K. (2009). Health literacy and physical and psychological wellbeing in Japanese adults. *Patient Educ Couns*, 75(3), 411-417.
- Toral, N., Gubert, M.B., Spaniol, A.M., & Monteiro, R.A. (2016). Eating disorders and body image satisfaction among Brazilian undergraduate nutrition students and dietitians. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 66(2), 129-134.
- Trindade, A.P., Appolinario, J.C., Mattos, P., Treasure, J., & Nazar B.P., (2019). Eating disorder symptoms in Brazilian university students: A systematic review and meta- analysis. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 41(2), 179–187.
- Turel, T., Jameson, M., Gitimu, P., Rowlands, Z., Mincher, J., & Pohle-Krauzza, R. (2018). Disordered eating: Influence of body image, sociocultural attitudes, appearance anxiety and depression a focus on college males and a gender comparison, *Cogent Psychology*, 5(1), 1-22.
- Türkmen, S.A., Kalkan, İ., & Filiz, E. (2017). Adolesan beslenme okuryazarlığı ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Hakemli Beslenme Araştırmaları Dergisi*, 10, 1-16.
- Uskun, E., & Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Belleten*, 12(5), 519-528.
- Vançelik, S., Önal, S.G., Güraksın, A., & Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.
- Vassigh, G. (2012). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ile sağlıklı beslenme indekslerinin değerlendirilmesi*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi Ankara.
- Velardo, S. (2017). Nutrition literacy for the health literacy. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(2), 183.
- Vijayalakshmi, P., Thimmaiah, R., Nikhil-Reddy, S.S, Gandhi, S., & BadaMath, S. (2017). Gender differences in body mass index, body weight perception, weight satisfaction, disordered eating and weight control strategies among indian medical and nursing undergraduates. *Invest Educ Enferm*, 35(3), 268-276.
- Wan Abdul Hamed, W.N., & Abd Aziz, N.A, (2020). Barriers in adopting healthy body weight among Malaysian population: A cross-sectional study of body weight perception and misperception versus actual body weight. *Journal of Primary Care, Community Health*, 11.

- Wardle, J., & Cooke, L. (2005). The impact of obesity on psychological well-being. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab.* 19(3), 421-430.
- Wardle, J., Haase, A.M., & Steptoe, A. (2006). Body image and weight control in young adults: International comparisons in university students from 22 countries. *International Journal of Obesity*, 30(4), 644–651.
- Webb, H.J., Zimmer-Gembeck, M.J., Waters, A.M., Farrell, L.J., Nesdale, D., & Downey, G. (2017). Pretty pressure from peers, parents, and the media: A longitudinal study of appearance-webbbased rejection sensitivity. *Journal of Research on Adolescence*, 27(4), 718-735.
- Westmoreland, P., Krantz, M.J., & Mehler, P.S. (2016). Medical complications of anorexia nervosa and bulimia. *Am J Med*, 129(1), 30-37.
- WHO, (1998). *Health promotion glossary*. Geneva. WHO/HPR/HEP/98.1.
- Wolf, MS., Gazmararian, J.A., & Baker, D.W. (2007). Health literacy and health risk behaviors among older adults. *Am J Prev Med.*, 32(1), 19-24.
- Wronka, I., Suliga, E., & Pawlinska-Chmara, R. (2013). Perceived and desired body weight among female university students in relation to bmi-based weight status and socio- economic factors. *Ann. Agric. Environ. Med.*, 20, 533–538.
- Yager, Z., Gray, T., Curry, C., & McLean, S.A. (2017), Body dissatisfaction, excessive exercise, and weight change strategies used by first-year undergraduate students: comparing health and physical education and other education students. *Journal of Eating Disorders*, 5(1), 1-11.
- Yüçetürk, N. (2002). Tip I Diabetes mellitusta yaşam kalitesi ve yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin incelenmesi. Uzmanlık Tezi.
- Zengin, C. (2017). *Hastane çalışanları, hasta ve hasta yakınlarının sağlık okuryazarlığı değerlendirilmesi bir kamu hastanesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zhang, Y., Wang, R., Liu, B., & Sun, L. (2021). Weight in the mind: Weight perception and depressive symptoms in Chinese adolescents. *J Affect Disord.*, 127(8), 506-514.
- Zoellner, J., Connell, C., Bounds, W., Crook, L., & Yadrick, K. (2009). Nutrition literacy status and preferred nutrition communication channels among adults in the lower Mississippi Delta. *Prev Chronic Dis.*, 6(4), 1- 11.

Zoellner, J., You, W., Connell, C., Smith-Ray, R.L. et al. (2011). Health literacy is associated with healthy eating index scores and sugar-sweetened beverage intake: Findings from the rural lower Mississippi Delta. *Journal of the American Dietetic Association*, 111, 1012-1020.



EKLER

Ek A. Çağ Üniversitesi Tez Etik, Anket İzin İstek Formu

T.C	
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	
TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU	
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
T.C. NOSU	
ADI VE SOYADI	EBRU SAĞIR
ÖĞRENCİ NO	2022011006
TEL. NO.	
E - MAİL ADRESLERİ	
ANA BİLİM DALI	Psikoloji
HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)	Tez
İSTEKDE BULUNDUĞU DÖNEME AİT DÖNEMLIK KAYDINI YAPILIP- YAPILMADIĞI	2022..... / 2023..... - GÜZ / BAHAR DÖNEMİ KAYDINI YENİLEMEDİM / YENİLEDİM.
ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER	
TEZİN KONUSU	Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Okuryazarlığı ile Beden Memnuniyeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
TEZİN AMACI	Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde beslenme okuryazarlığı ve beden memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelenmesidir.
TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ	Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde beslenme okuryazarlığı ve beden memnuniyeti arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir. İlişkisel tarama modeline sahip araştırmanın örneklemini seçkisiz örnekleme yoluyla belirten Çağ Üniversitesinde öğrenim gören 400 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada kişisel bilgi formu, Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığı değerlendirme formu ve Beden Memnuniyeti Ölçeği kullanılacaktır. İstatistiksel analizler IBM SPSS Statistics paket programında yapılacaktır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup durumunda, normal dağılım gösteren parametrelerin gruplararası karşılaştırılmalarında Bağımsız örnekler (Independent samples) t testi niceliksel verilerin karşılaştırılmasında ikiden fazla grup durumunda, normal dağılım gösteren parametrelerin gruplararası karşılaştırılmalarında Tek yönlü (One way) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Tukey testi kullanılacaktır. Ölçekler arasındaki ilişkinin tespit edilmesinde korelasyon analizi uygulanacaktır. Sonuçlar %95 güven aralığında $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilecektir.
ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER/ KURUMLARIN ADLARI	Çağ Üniversitesi
İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AİT BİLGİLER (KURUMUN ADI - ŞUBESİ/ MÜDÜRLÜĞÜ - İLİ - İLÇESİ)	Çağ Üniversitesi/ Rektörlüğü/Mersin
YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNE/ HANGİ KURUMUNA/ HANGİ BÖLÜMÜNDE/ HANGİ ALANINA/ HANGİ KONULARDA/ HANGİ GRUBA/ KİMLERE/ NE UYGULANACAĞI GİBİ AYRINTILI BİLGİLER	Çağ Üniversitesine bağlı tüm bölümlerde okuyan öğrencilere ölçek uygulanacaktır.
UYGULANACAK OLAN ÇALIŞMAYA AİT ANKETLERİN/ ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - ÖLÇEKLERİN UYGULANACAĞI	Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı, Beden memnuniyeti Ölçeği
EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR, ... V.B. GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADET/ SAYFA OLDUKLARINA AİT BİLGİLER İLE AYRINTILI YAZILACAKTIR)	Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı 8 sayfadan oluşmakta ve 2 bölümden oluşan ölçeğin 1. Bölümü 10 sorudan 2. Bölümü 6 sorudan oluşmaktadır. Beden Memnuniyeti Ölçeği 1 sayfa olup 9 sorudan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formu 1 adet 1 sayfadır
ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: ...Ebru Sağır.....	Enstitü müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır. ÖĞRENCİNİN İMZASI: . TARİH: ...13... / 12..... / 2022....

TEZ/ ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU						
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilecektir.						
2. Anılan konu Psikoloji faaliyet alanı içerisine girmektedir.						
1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI	2. TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)	ANA BİLİM DALI BAŞKANININ ONAYI		SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI		
Adı - Soyadı: Nurgül ÖZPOYRAZ	Adı - Soyadı: Mustafa KALE	Adı - Soyadı: Şükrü UĞUZ		Adı - Soyadı: Murat KOÇ		
Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı: Doç. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.		Unvanı: Prof. Dr.		
Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.		Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.		
..... / / 20.....	İmzası: / / 20.....	İmzası: / / 20.....		İmzası: / / 20.....		
ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER						
Adı - Soyadı: Şehnaz ŞAHİNKARAKAŞ	Adı - Soyadı: Yücel ERTEKİN	Adı - Soyadı: Deniz Aynur GÜLER	Adı - Soyadı: Mustafa BAŞARAN	Adı - Soyadı: Mustafa Tevfik ODMAN	Adı - Soyadı: Hüseyin Mahir FİSUNOĞLU	Adı - Soyadı: Jülide İNÖZÜ
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.
Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.
İmzası : / / 20.....	İmzası : / / 20.....	İmzası : / / 20.....	İmzası : / / 20.....	İmzası : / / 20.....	İmzası : / / 20.....	İmzası : / / 20.....
Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi
OY BİRLİĞİ İLE	<input checked="" type="radio"/>	Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince İncelenmiş olup, / / 20..... - / / 20..... tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli izin verilmesi taraflarımızca uygundur.				
OY ÇOKLUĞU İLE	<input type="radio"/>					
AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ SEKRETERLİĞİNE ONAYLAR ALINMAK ÜZERE TESLİM EDİLECEKTİR. AYRICA FORMDAKİ YAZI ON İKİ PUNTO OLACAK ŞEKİLDE YAZILACAKTIR.						

Ek B. Çağ Üniversitesi Bilgilendirilmiş Onam Formu

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ ETİK KURULU

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu formun amacı araştırma ile ilgili olarak sizi bilgilendirmek ve katılmanız ile ilgili izin almaktır.

Bukapsamda “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Okuryazarlığı İle Beden Memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi.” başlıklı araştırma “Ebru MALKOÇ (SAĞIR)” tarafından **gönüllü katılımcılarla** yürütülmektedir. Araştırma sırasında sizden alınacak bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Araştırma sürecinde konu ile ilgili her türlü soru ve görüşleriniz için aşağıda iletişim bilgisi bulunan araştırmacıyla görüşebilirsiniz. Bu araştırmaya **katılmama** hakkınız bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra çalışmadan **çıkabilirsiniz**. Bu formu onaylamanız, **araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** anlamına gelecektir.

Araştırmayla İlgili Bilgiler:

Araştırmanın Amacı:.....Üniversite Öğrencilerinde Beslenme okuryazarlığı ve beden memnuniyeti arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir.....

Araştırmanın Nedeni:Birçok olumsuz sağlık durumu ile beslenme okuryazarlığı arasında ilişkiyi arayan araştırmalar olmasına rağmen beden memnuniyeti ya da algısı ile ilişkili çalışma yapılmamıştır.Literatürde yer alan bu eksik araştırmanın gerekçesini sunmaktadır.....

Araştırmanın Yürütüleceği Yer: ... Çağ Üniversitesi

Çalışmaya Katılım Onayı:

Araştırmanın amacını, nedenini, yürütüleceği yer ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Araştırma ile ilgili ayrıntılı açıklamalar yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunuldu. Bu araştırmaya ile ilgili faydalar ve riskler ile ilgili bilgilendirildim.

Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Islak imzası ile***)

Adı-Soyadı:

İmzası**:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Ebru MALKOÇ

e-posta:

İmzası:

***Online yapılacak uygulamalarda, ıslak imza yerine, bilgilendirilmiş onam formunun anketin ilk sayfasındaki en üst bölümüne yerleştirilerek katılımcıların kabul ediyorum onay kutusunu işaretlemesinin istenilmesi gerekmektedir.

Ek C. Kişisel Bilgi Formu**KİŞİSEL BİLGİ FORMU****1) Yaşınız:****2) Cinsiyetiniz:**

a) Erkek

b) Kadın

3) Sınıfınız:

a) 1

b) 2

c) 3

d) 4

4) Anne Eğitim Durumu:

a) İlkokul Mezunu

b) Ortaokul Mezunu

c) Lise Mezunu

d) Üniversite Mezunu

e) Lisansüstü Mezun

5) Baba Eğitim Durumu:

a) İlkokul Mezunu

b) Ortaokul Mezunu

c) Lise Mezunu

d) Üniversite Mezunu

e) Lisansüstü Mezun

6) Sigara kullanıyor musunuz?

a) Evet

b) Hayır

7) Alkol Kullanıyor musunuz?

a) Evet

b) Hayır

Ek D. Beden Memnuniyeti Ölçeği

<p style="text-align: center;">BEDEN MEMNUNİYETİ ÖLÇEĞİ Aşağıdaki ifadelere tecrübeleriniz ve düşünceleriniz doğrultusunda size en uygun olan cevabı veriniz. (1) Hiçbir Zaman, (2) Nadiren, (3) Bazen, (4) Sıklıkla, (5) Her Zaman seçenekleri arasından seçerek işaretleyiniz.</p>		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1	Bedenim konusunda kendimi iyi hissediyorum	1	2	3	4	5
2	Genel olarak bedenimden memnunum.	1	2	3	4	5
3	Kusurlarına rağmen bedenimi olduğu gibi kabul ediyorum.	1	2	3	4	5
4	Bedenimin en azından bazı iyi özellikleri olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
5	Bedenime karşı olumlu tutum takınıyorum.	1	2	3	4	5
6	Benim kendime verdiğim değer bedenimin şekli ya da kilom ile bağlantılı değil	1	2	3	4	5
7	Bedenimin şeklini veya kilomu çok da dert etmiyorum	1	2	3	4	5
8	Bedenimin çoğu bölümü için olumlu duygular besliyorum .	1	2	3	4	5
9	Kusurlarına rağmen, hala bedenimi seviyorum.	1	2	3	4	5

Ek E. Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı

Ek E. Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı

1. Bölüm Genel Beslenme Bilgisi

1. Sağlık açısından en yararlı tahıl ürünü aşağıdakilerden hangisidir?
a.Makarna b.Pirinç pilavı c. Mısır unu d.Tam buğday ekmeği
2. Hangisi en sağlıklı yağ kaynağıdır?
a.Margarin b.Kuyrukyacağı c.Mısır özü yağı d.Zeytinyağı
3. Diş sağlığı için hangisi gereklidir?
a.Demir b. İyot c. Sodyum d. Flor
4. Hangisi yüksek oranda tuz içeren bir besin değildir?
a.Sucuk b. Turşu c. Zeytin d. Taze bezelye
5. Kemik sağlığı için gereklidir.
a.Kalsiyum b.Magnezyum c.Potasyum d.İyot
6. Yetişkinler her gün su içmelidir.
a.Bir – iki bardak
b. Üç- dört bardak
c. Sekiz –on bardak
d.Susadıkça
7. Yemekle birlikte gibi içeceklerin tüketilmesi, vücudunuzun demirden yararlanmasını azaltır.
a.Portakal suyu b. Limonata c. Ihlamur d. Çay
8. grip, nezle gibi hastalıklara karşı korur, diş etlerimizin daha sağlıklı olmasını sağlar.
a.C vitamini b. B vitamini c. A vitamini d. D vitamini

Ayşe Hanım, market alışverişinde balık, ekmeğe, kutu süt, konserve, yumurta, domates alıyor. Yapması gereken diğer işlerini tamamlıyor ve iki buçuk saat sonra eve dönüyor. Eve gelir gelmez sütü ve dondurulmuş balığı buzdolabına koyuyor.

9. Ayşe Hanım'ın aldığı yiyeceklerden en erken bozulabilecek olan hangisidir?
a. Balık
b. Süt
c. Domates
d. Yumurta

10 . Balığın en geç kaç saat içinde buzdolabına konması gerekir?

- a. 2 saat
- b. 3 saat
- c. 4 saat
- d. 5 saat

2. Bölüm (Okuduğunu Anlama)

Doğumdan itibaren büyüme ve gelişme, sağlıklı ve uzun bir yaşam için vücudumuza gerekli olan bütün maddeleri besinlerle alırız. Her öğünde aynı içeriğe sahip yiyeceklerle beslenirsek eksik ve tek yönlü beslenmiş oluruz. Bu tür beslenme sağlıklı değildir. Sağlıklı beslenmek için, her gün sebze, meyve, et, süt ve tahıl ürünleri gibi değişik besin gruplarından yeterince tüketilmesi, doymuş yağ, trans yağ, kolesterol, tuz ve şeker içeren besinlerin ise az tüketilmesi gerekir. Besin gruplarından herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında ya da yağ, kolesterol, tuz, şeker oranı yüksek besinler fazla tüketildiğinde büyüme ve gelişme engellenir ve sağlık bozulur. Günümüzde insanların beslenme alışkanlıklarının değişmesi ile birlikte hareketsiz bir yaşam sürdürmesi sonucunda kalp-damar hastalıkları, pek çok kanser türü, kansızlık, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, kemik erimesi, şişmanlık gibi sağlık sorunlarının temelinde beslenme alışkanlıkları önemli bir rol oynamaktadır. Gıdaların sağlığı olumsuz yönde etkilememesi için besinlerin taze ve temiz olması da önemlidir. Bu nedenle satın alınacak ürünlerin üretim tarihi, son kullanma tarihi, bakanlıktan izin yazısı gibi etiket bilgileri incelendikten sonra alınmalıdır.

1. Sağlıklı beslenmek için et, süt gibi besinlertüketilmelidir.

- a. Fazla
- b. Yeterince
- c. Az
- d. Nadir

2. Olumsuz beslenme alışkanlıkları olan insanlarda gibi hastalıklar gelişebilir.

- a. AİDS
- b. Hepatit B
- c. Yüksek tansiyon
- d. Kızamık

3.....gibi bazı besinler sağlıklı beslenme için sınırlı alınmalıdır.

- a. Sebze
- b. Tuz
- c. Süt
- d. Tahıl ürünleri

4. Her öğünde içeriğe sahip besinlerle beslenirsek sağlıklı beslenmiş oluruz.

- a. Aynı
- b. Çeşitli
- c. Benzer
- d. Az

5. Sizden sağlıklı bir besin seçmeniz istense aşağıdaki fotoğraflarda yer alan yiyeceklerden hangisini tercih edersiniz?

- a. Hamburger menü
- b. Salata ve balık
- c. Kızarmış patates
- d. Domates soslu makarna

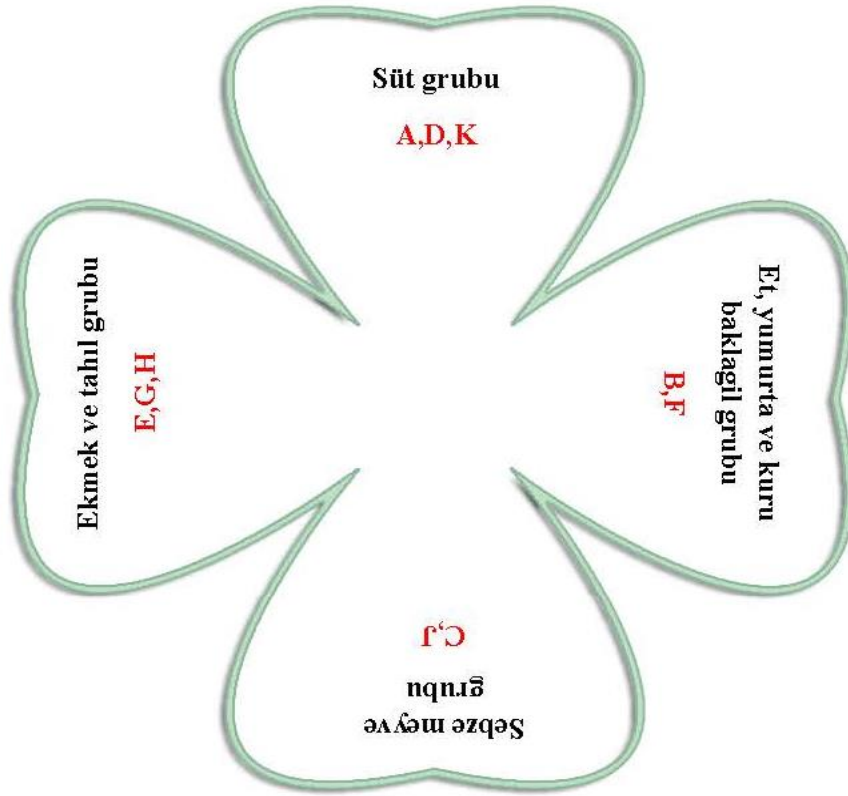


6. Aldığımız ürünün son kullanma tarihinin geçmiş olduğunu fark ettiğinizde ne yaparsınız?

- a. Tarihi çok geçmemişse kullanırım
- b. Üründe renk değişimi, kötü koku vb. yoksa kullanırım
- c. İade ederim ve satıcıyı uyarırım
- d. Kullanmam, çöpe atarım

3. Bölüm (Besin Grupları)

Resimlerle gösterilen besinlerin üzerindeki harfleri şekilde yer alan uygun besin grupları bölümüne yazınız.



A



B



C



D



E



F



G



H



J



K



4. Bölüm (Porsiyon Miktarları)

Not: Besinlerin bir porsiyon miktarları soruların yanındaki kutucuklarda belirtilmiştir.

1. Süt grubu besinler günde tüketilmelidir.

- a. Bir porsiyon
- b. İki porsiyon**
- c. Dört porsiyon
- d. Beş porsiyon

Süt bir su bardağı (200g)
2 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir
(60 g)

2. Et, yumurta, kurubaklagil grubundan günde tüketilmelidir.

- a. Bir porsiyon
- b. İki porsiyon**
- c. Dört porsiyon
- d. Beş porsiyon

Kurubaklagil bir çay bardağı (90 g)
Et, tavuk, balık vb. 50-60 g(iki
ızgara köfte kadar)
2 yumurta

3. Sağlıklı yaşam için hergün kuruyemiş yenmelidir.

- a. Sıfır
- b. Bir avuç**
- c. İki avuç
- d. Üç avuç

Ceviz, fındık badem vb. bir avuç (30 g)

5.Bölüm (Sayısal Okuryazarlık ve Gıda Etiketleri Okuma)

$$\text{Beden Kitle İndeksi: } \frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boy uzunluğunun karesi(m}^2\text{)}}$$

- a. Zayıf: <20 b. Normal: 20.0-24.9 c. Kilolu: 25.0-29.9 d. Şişman: 30.0-Üstü

1.BKİ:


2. Değerlendirme:

İçindekiler: Buğday unu, bitkisel yağ, glikoz şurubu, aroma verici, tuz, şeker, peynir altı suyu tozu, domates salçası, patates unu, kabartıcılar (sodyum ve hidrojen amonyum karbonat)

Parti-Seri no: 100003335-5444 Üretim Yeri: Sivas Türk Malı Net: 90 g

Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın 2013 tarih ve 10002 sayılı izni ile üretilmiştir.

Besin Öğeleri	100 g	1 paket (90 g)
Enerji(kcal)	456	410
Protein(g)	7.2	6.5
Karbonhidrat (g)	63.3	57.0
Yağ (g)	19.3	17.3
Sodyum (mg)	907	816



3. Bu yiyecekte üç paket yediğinizde kaç kalorilik enerji almış olursunuz?

- a. 1230
b. 1368
c. 410
d. 820

4. Ürünün 100 gramındaki yağ miktarının enerji değeri kaç kaloridir? (1 g yağ 9 kcal)

- a. 36.6 kcal
- b. 155.7 kcal
- c. 456 kcal
- d. 173.7 kcal

5. Hangi hastalığı olanlar bu yiyeceği dikkatli tüketmelidir/fazla tüketmemelidir?

- a. Kansızlık
- b. Yüksek tansiyon
- c. Kanser
- d. Kemik erimesi

6. Gıda etiketi üzerinde zorunlu olarak bulunması gereken bilgilerden hangisi yukarıdaki gıda etiketinde bulunmamaktadır?

- a. Tarım ve Hayvancılık Bakanlığının izni
- b. Türk Standartları Enstitüsü'nün logosu
- c. Son kullanma tarihi
- d. Gıdanın üretildiği ülke

Değerlendirme ve Uygulama kriterleri

18-64 yaş arasında olan, en az ilkokul mezunu olan bireylere uygulanabilir. Biz renkli çıktı ile çalıştık, renkli çıktı alınmayacaksa hangi besinler olduğu yazılabilir, katılımcılar hesaplamalar için hesap makinası kullanabilirler ancak **aracın yüz yüze uygulanması(internet, kitap, başka bir kişi vb. yardım almadan)**, bireylerin sadece kendi bilgi ve becerileri doğrultusunda soruları cevaplamaları beslenme okuryazarlığı düzeyini doğru tespit edebilmek açısından önemlidir.

Birinci bölümde genel beslenme bilgisi, ikinci bölümde okuduğunu anlama ve yorumlama, üçüncü bölümde besin grupları, dördüncü bölümde porsiyon miktarları, beşinci bölümde gıda etiketi okuma ve basit hesap yapma kabiliyeti ile ilgili sorular bulunmaktadır. Doğru yanıtlanan **her soru bir puan, yanlış cevaplanan ve boş bırakılan sorular ise sıfır puandır.**

Araçtan alınabilecek toplam puan 35'dir. Toplam puan üzerinden 0-11 puan arası yetersiz, 12-23 puan arası sınırdaki, 24-35 puan arası yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyi olarak puanlandırıldı.

Alt bölümlerin puanlandırılması:

1. bölüm: Genel beslenme bilgisi ile ilgili 10 soru bulunmaktadır.

Beslenme okuryazarlığı düzeyleri

0-3 puan : yetersiz

4-7 puan : sınırdaki

8-10 puan: yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyi

2. bölüm: Okuduğunu anlama ve yorumlama ile ilgili 6 soru bulunmaktadır.

Beslenme okuryazarlığı düzeyleri

0-2 puan: yetersiz

3-4 puan: sınırdaki

5-6 puan: yeterli

3. bölüm: Besin grupları ile ilgili 10 soru bulunmaktadır.

Beslenme okuryazarlığı düzeyleri

0-3 puan : yetersiz

4-7 puan : sınırdaki

8-10 puan: yeterli

4. Bölüm: Porsiyon miktarları ile ilgili 3 soru bulunmaktadır.

Beslenme okuryazarlığı düzeyleri

0-1 puan: yetersiz

2 puan : sınırdaki

3 puan : yeterli

5. Bölüm: Gıda etiketi okuma ve temel matematik ile ilgili 6 soru bulunmaktadır.

Beslenme okuryazarlığı düzeyleri

0-2 puan: yetersiz

3-4 puan: sınırdaki

5-6 puan: yeterli

Ek F. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü Tez Etik İzin İstek**Yazısı**

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sayı : E-23867972-050.01.04-2200009748

26.12.2022

Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu Kararı Alınması Hk.

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi: 09.03.2021 tarih ve E-81570533-050.01.01-2100001828 sayılı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu konulu yazınız.

İlgi tarihli yazınız kapsamında Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında tez aşamasında kayıtlı olan **Ebru Malkoç (Sağır)** isimli öğrencimize ait evraklarının "Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Onayları" alınmak üzere Ek'te sunulmuş olduğunu arz ederim.

Prof. Dr. Murat KOÇ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Ek : 1 adet öğrenciye ait tez evrakları dosyası.

Ek G. Çağ Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul İzin**Yazısı**

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Sayı : E-81570533-044-2200009946
Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurul İzni Hk.

29.12.2022

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : a) 21.12.2022 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2200009650 sayılı yazınız.
b) 26.12.2022 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2200009748 sayılı yazınız.

İlgi yazılarda söz konusu edilen **Belgin Bozkurt Akdemir** ve **Ebru Malkoç (Sağır)** isimli öğrencilerimize ait tez evrakları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunda incelenerek uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ünal AY
Rektör

Ek H. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün Tez Anket İzin İstek Yazısı



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Saya : E-23867972-044-2300001962
Konu : Ebru Sağır'ın Tez Anket İznü Hk.

23.03.2023

DAĞITIM YERLERİNE

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında kayıtlı **Ebru Sağır** isimli öğrencimizin, **“Üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlığı ile beden memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi”** konulu tez çalışması Üniversitemiz Öğretim Üyelerinden **Prof. Dr. Nurgül Özpoyraz** 1.Tez Danışmanı, **Doç. Dr. Mustafa Kale** 2.Tez danışmanlığında halen yürütülmektedir. Adı geçen öğrenci tez çalışmasında **Üniversitemizde bulunan tüm programlarda halen eğitim görmekte olan öğrencileri** kapsamak üzere kopyası Ek’lerde sunulan anket uygulamasını yapmayı planlamaktadır. Üniversitemiz Etik Kurulunda yer alan üyelerin onaylan alınmış olup, gerekli iznin verilmesi hususunun Rektörlük Makamının tensiplerine maruz olduğunu arz ederim.

Prof. Dr. Murat KOÇ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Ek : 1 adet öğrenciye ait tez evrakları dosyası.

Dağıtım:
Gereği:
Rektörlük Makamına

Bilgi:
Fen Edebiyat Fakültesi Dekanlığına
Hukuk Fakültesi Dekanlığına
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığına
Meslek Yüksek Okulu Müdürlüğüne
Yabancı Diller Yüksekokulu Müdürlüğüne

Ek I. Çağ Üniversitesi Tez Anket İzin Yazıları

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Fen Edebiyat Fakültesi

Sayı : E-33089555-044-2300002007
Konu : Ebru Sağır'ın Tez Anket İzni Hk.

24.03.2023

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 23.03.2023 tarihli ve E-23867972-044-2300001962 sayılı belge

İlgi yazı gereği Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden Ebru SAĞIR'ın "Üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlığı ile beden memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi" konulu tez çalışmasına ilişkin anketi yapması uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize arz/rica ederim.

Prof. Dr. Deniz Aynur GÜLER
Fen Edebiyat Fakültesi Dekanı

Ek : Ebru SAĞIR'a ait tez evrakları

Dağıtım:
Gereği:
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

Bilgi:
Rektörlük Makamına



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi

Sayı : E-88998576-044-2300002043
Konu : Ebru Sağır'ın Tez Anket İzni Hk.

27.03.2023

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 23.03.2023 tarihli ve E-23867972-044-2300001962 sayılı belge.

İlgi yazınıza istinaden Enstitünüz Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ebru Sağır'ın "*Üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlığı ile beden memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi*" konulu tez çalışması kapsamında yer alan anket çalışmasını Fakültemiz Bölümlerinde halen eğitim görmekte olan öğrencilere uygulamasının uygun olacağı değerlendirilmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini arz/rica ederim.

Prof. Dr. Mustafa BAŞARAN
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanı

Dağıtım:
Gereği:
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

Bilgi:
Rektörlük Makamına



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Meblek Yüksek Okulu

Saya : E-98052352-044-2300002038
Konu : Ebru Sağır'ın Tez Anket İzni Hk.

27.03.2023

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 23.03.2023 tarihli ve E-23867972-044-2300001962 sayılı belge.

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında kayıtlı Ebru Sağır isimli öğrenciniz, "Üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlığı ile beden memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi" konulu tez çalışması ile ilgili yapmak istediği anket çalışması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Eda YAŞA ÖZELTÜRKAY
Meblek Yüksekokulu Müdürü



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Hukuk Fakültesi

Saya : E-82356537-044-2300003237
Konu : Ebru Sağır'ın Tez Anket İzni Hk.

05.04.2023

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 23.03.2023 tarihli ve E-23867972-044-2300001962 sayılı belge.

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrenciniz Ebru Sağır'ın "Üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlığı ile beden memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi" başlıklı tez çalışması ile ilgili yapmak istediği anket çalışması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize sunulur.

Prof. Dr. Yücel ERTEKİN
Hukuk Fakültesi Dekanı





T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Yabancı Diller Yüksekokulu

Sayı : E-23932836-044-2300008130
Konu : Ebru SAĞIR'ın Tez Anket İzni Hk.

07.09.2023

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 23.03.2023 tarihli ve E-23867972-044-2300001962 sayılı belge.

İlgi yazı gereği Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında kayıtlı Ebru SAĞIR isimli öğrencinin "Üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlığı ile beden memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi" konulu tez çalışması için sunulan anketi 03.04.2023 - 14.04.2023 tarihleri arasında öğrencilere ulaşılarak uygulanmıştır.

Dr. Öğr. Üyesi Semiha GÜR SOY
Yabancı Diller Yüksek Okulu Müdürü

Dağıtım:
Gereği:
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

Bilgi:
Rektörlük Makamına