



Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışları Üzerine Bir Araştırma (A Study on the Eating Behavior of University Students)

* Ahmet TAYFUN ^a, Nadira TURGANBAEVA ^b, Dinara ISAKOVA ^c

^a Ankara Hacı Bayram Veli University, Faculty of Tourism, Department of Tourism Management, Ankara/Turkey

^b Kyrgyz-Turkish Manas University, School of Tourism and Hospitality Management, Department of Restaurant Management, Bishkek/Kyrgyzstan

^c Kyrgyz-Turkish Manas University, School of Tourism and Hospitality Management, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Bishkek/Kyrgyzstan

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi:28.12.2020

Kabul Tarihi:15.03.2021

Anahtar Kelimeler

Öğrenci

Yeme davranışı

Beden ağırlığı algısı

Beden kitle indeksi

Öz

Ülkelerin gelecekte sağlıklı bir nüfusa sahip olmaları, o ülke gençlerin sağlıklı ve yeterli beslenmeleri ile yakından alakalıdır. Gençlerin yeme alışkanlıklarının oluşmasında aile, okul, arkadaş ve sosyal çevresi önemli rol oynar. Yapılan araştırmalara göre öğrencilerin çoğunluğunun bir üniversiteye girdikten sonra beslenme tarzlarının tamamen veya kısmen değiştiği gösterilmiştir. Bu bağlamda Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yeme davranışlarının tespit edilmesi amaçlanmıştır. Toplam 251 öğrenciden gönüllük esasına göre “Üç Faktörlü Yeme Ölçeği TFEQ-R21” kullanılarak veriler toplanmıştır. Anket formlarından elde edilen veriler t-testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analiz neticesinde öğrencilerin beden kitle endeksine göre ve kendilerini nasıl gördükleri (çok zayıf, zayıf, normal, şişman, çok şişman) arasında bazı boyutlarda anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Keywords

Student

Eating behaviour

Body weight perception

Body mass index

Abstract

The fact that countries have a healthy population in the future is closely related to the healthy and adequate nutrition of the youth of that country. Family, school, friends and social environment play an important role in the formation of the eating habits of young people. According to the studies, the majority of students have been shown to change their diet completely or partially after entering a university. In this context, it aimed to determine the eating behaviours of the students attending the Kyrgyz-Turkish Manas University. Data were collected using a "Three-Factor Eating Scale TFEQ-R21" voluntarily from 251 students. The data obtained from the questionnaire forms were analysed using the t-test and one-way analysis of variance (Anova). As a result of the analysis, some significant differences were found between students' body mass index and how they saw themselves (very weak, weak, normal, fat, very fat).

Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

* Sorumlu Yazar

E-posta: ahmet.tayfun@hbv.edu.tr (A. Tayfun)

DOI: 10.21325/jotags.2021.793

GİRİŞ

“Yaşamak için yiyoruz, yemek için yaşamıyoruz”

Hipokrat

Dünya Sağlık Örgütüne göre insan sağlığı %70 oranında yaşam tarzına ve doğru beslenmeye bağlıdır ve sadece %15’lik kısmı genetik ve tıbbi müdahaleye ayrılmıştır. Sağlıklı olabilmenin önemli koşullardan birisi yeterli ve dengeli beslenme olmakla birlikte yemeği nerede, ne zaman ve nasıl yediğimiz de büyük ölçüde önemlidir. Ancak, büyük şehirlerde yaşayan insanların beslenme alışkanlıkları önemli değişikliklere uğramaktadır. Bu değişimin nedenlerinden biri yaşam temposunun değişmesidir. Özellikle genç nesiller eskisi gibi sabah, öğlen ya da akşam öğünlerinde yemek yemek yerine ayaküstü yemek tüketimini daha fazla tercih eder hale gelmişlerdir. Bu tarz beslenme gençlerin büyümesi ve gelişmesi için gerekli besin öğelerini alamamalarına hatta sağlıklarının bozulmasına yol açabilmektedir. Modern dünyanın yaşam temposu insanlara standart modellerin normlarını empoze ederek, ‘şişman’ ya da ‘kilolu’ insanları tembellik, becerisizlik ile adlandırarak insanların sağlıklı beslenme dengesini psikolojik açıdan etkilemektedir (İnalkaç & Arslantaş, 2018). Bazıları böyle durumlarda kendilerini bazı modellere benzetmek için yemek yemeyi azaltırken, bazıları da tam tersi gergin ve psikolojik baskı altında olduğunu hissettiğinde daha fazla yemek yiyerek kendilerini teselli etmektedirler. Bunlar üniversiteye yeni başlayan öğrencileri daha da çok etkilemektedir. Çünkü gençler ailesinden uzak kalıp üniversitede yeni yaşam şekillerine ve farklı beslenme alışkanlıklarına alışmaya çalışmakta ve birçok zihinsel ve fiziksel sorunlarla karşılaşabilmektedir.

Beslenme toplumun her kesimi için oldukça önemli olmasına rağmen üniversite öğrencileri açısından farklı bir öneme sahiptir. Üniversitelerde eğitimi gören öğrencilerin büyük bir kısmı ailelerinden ilk defa uzak kalmaktadır. Üniversite öncesinde öğrenciler aile yaşamının gerektirdiği şekilde beslenme alışkanlıkları sergilerken, üniversite ile birlikte farklılaşan yaşam şekilleriyle beslenme alışkanlıklarını da değiştirebilirler. Değişen beslenme davranışları üniversite öğrencilerinin zihinsel ve fiziksel durumunu ilgilendirdiği gibi aynı zamanda dolaylı olarak da olsa okul performansını etkileyebilmektedir (Deveci, vd., 2017).

Araştırmalar bireylerin üniversite eğitimlerine başlamalarıyla yaşam tarzlarının değiştiğini, aileden ayrılma ile ortaya çıkan yeni hayat tarzlarının, yeme davranışlarını etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu dönemde yeni bir düzene alışmaya çalışmanın verdiği strese, yoğun ders çalışma temposu eklendiğinde yemek yemeye yeterli zaman bulunamaması, besin değeri açısından düşük fakat yüksek kalorili hızlı ve kolay hazırlanan gıdaların tüketilmesine neden olmaktadır. Bireylerin çocukluk ve gençlik dönemlerinde ortaya çıkan yeme davranışlarındaki yeni alışkanlıklar ve tutumlar yaşamlarının ileriki dönemlerine de taşınabilmektedir. Bu nedenle, hatalı beslenme alışkanlıklarının ve yeme davranışlarının erken dönemlerde tespit edilmesi, bunları önlemeye yönelik tedbirlerin alınması kısa vadede bireylerin sağlıklarının korunmasında ve yaşam kalitelerinin artırılmasında, uzun vadede ise toplumların ekonomik ve sosyal anlamda gelişmesi için gerekli olan sağlıklı ve güçlü bireylerin yetişmesine katkı sağlayacaktır (İkiz, 2019).

Yöntem

Araştırmada veri toplamak toplama aracı olarak anketten yararlanılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda uygulanan anket formu; öğrencilerin yeme davranışları ölçmeye yönelik ifadelerden oluşan “Üç Faktörlü Yeme Ölçeği TFEQ-R21” ve araştırmacılar tarafından hazırlanan ve örneklem hakkında genel bilgiler toplamaya yönelik

sorulardan oluşmuştur. TFEQ-R21'nin Türk Kültürüne uyarlama çalışmaları Karakuş, Yıldırım ve Büyüköztürk (2016) tarafından yapılmış ve TFEQ-R21'in Türkiye'de yeme davranışlarının ölçülmesinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

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

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

Duygusal yeme davranışı: Olumsuz duygu durumlarına (mutsuzluk, yalnızlık, kaygı vb.) cevap olarak gelişen aşırı yeme davranışıdır (İnalcaç & Arslantaş, 2018, 71). Duygusal yeme davranışına sahip birey, fiziksel açlık belirtisi göstermeden aşırı yemeye eğilimlidir (Serin & Şanlıer, 2018, s. 135).

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

Araştırmanın evreni Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Turizm ve Otelcilik Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerdir. Bu bağlamda gönüllülük esasına göre uygulanan ankete toplam 251 öğrenci ise araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri 2019 yılı Şubat-Nisan tarihleri arasında toplanmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilere ait bazı temel bilgiler Tablo 1, 2 ve 3'de ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya katılanlara ait bazı temel bilgiler

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin:		n	%
Cinsiyet	Kadın	175	69,7
	Erkek	73	29,1
	Cevapsız	3	1,2
Sınıf	1. Sınıf	101	40,2
	2. Sınıf	66	26,3
	3. Sınıf	45	17,9
	4. Sınıf	38	15,1
	Cevapsız	1	0,4
Çalışma Durumu	Evet	62	24,7
	Hayır	187	74,5
	Cevapsız	2	0,8
İkametgâh Durumu	Ailemle	80	31,9
	Arkadaşlarımla	64	25,5
	Devlet yurdunda	40	15,9
	Özel yurttta	16	6,4
	Diğer	49	19,5
	Cevapsız	2	0,8

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun kadın olduğu, çalışmadığı ve önemli bir kısmının ailesi ile birlikte yaşadığı ve birinci sınıf öğrencisi olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 2. Araştırmaya katılanların yeme içme alışkanlıklarına ait bilgiler

Yemeklerinizi genellikle nerede yersiniz?	Evde	162	64,5
	Yemekhanede	61	24,3
	Restoranda	5	2,0
	Kafelerde	6	2,4
	Diğer	16	6,4
Ne sıklıkla dışarda yemek yiyorsunuz?	Hiç	30	12,0
	Haftada 1-2 kez	124	49,4
	Haftada 3-4 kez	54	21,5
	Haftada 4 kezden fazla	29	11,6
	Her zaman	14	5,6
Dışarda yemekleri nerede yiyorsunuz?	Restoranlar	17	6,8
	Yemekhane	60	23,9
	Kafeler	58	23,1
	Fast-food işletmeleri	80	31,9
	Ev yemekleri sunan işletmeler	29	11,6
	Diğer	6	2,4
Okulda yemeklerinizi nerede yiyorsunuz?	Restoran	2	0,8
	Üniversite yemekhanesi	100	39,8
	Üniversite kantinleri	121	48,2
	Kafeler	5	2,0
	Evden getiririm	11	4,4
	Diğer	10	4,0
Gün boyunca hangi öğünleri alırsınız?*	Kahvaltı	113	45,0
	Öğle yemeği	202	80,5
	Akşam yemeği	164	65,3
	Gece atıştırması	35	13,9
	Diğer	6	2,4

Tablo 2. Araştırmaya katılanların yeme içme alışkanlıklarına ait bilgiler (Devamı)

Hangi öğünleri okulda alırsınız?*	Kahvaltı	26	10,4
	Sabah aperatif	18	7,2
	Öğle yemeği	210	83,7
	Öğleden sonra atıştırma	30	12,0
	Akşam yemeği	30	12,0
	Diğer	6	2,4
Alkol tüketiyor musunuz?	Evet	22	8,8
	Hayır	227	90,4
	Cevapsız	2	0,8
Sigara kullanıyor musunuz?	Evet	16	6,4
	Hayır	235	93,6

* Bu sorularda katılımcılar birden fazla seçenek işaretlemiştir.

Öğrencilerin yeme davranışlarına ait toplanan verilerin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 2’de ayrıntılı olarak verilmiştir. Öğrencilerin çoğunluğunun (%64,5) yemeklerini evde yedikleri, öğle yemeğini (%83,7) okulda yediği, haftada bir iki kez (%49,4) dışarıda yemek yediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin %90’dan fazlasının sigara ve alkol tüketmedikleri görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya katılanların beden kitle indeksleri ve kendilerini değerlendirme durumları

Kendisini nasıl değerlendirdiği	Çok Zayıf	7	2,8
	Zayıf	30	12,0
	Normal	184	73,3
	Şişman	28	11,2
	Çok Şişman	1	0,4
Beden kitle indeksi	Zayıf	30	12,0
	Normal	208	82,9
	Kilolu	13	5,2

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin BKİ göre %82,9’unun normal değerler içerisinde olduğu görülürken öğrencilerin %73,3 kendini normal olarak değerlendirmiştir.

Tablo 4. Araştırmaya katılanların yeme davranışlarının cinsiyete göre farklılık durumu

Cinsiyet		N	Ort.	SS.	SD	P
Bilişsel Kısıtlama	Kadın	175	2,638	0,855	0,065	0,035
	Erkek	73	2,392	0,781		
Duygusal Yeme	Kadın	175	2,627	0,978	0,074	0,095
	Erkek	73	2,407	0,844		
Kontrolsüz Yeme	Kadın	175	2,700	0,684	0,052	0,373
	Erkek	73	2,786	0,702		

Araştırmaya katılanların yeme davranışlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine dair yapılan t testi analiz sonuçları Tablo 4’de verilmiştir. Analiz neticesinde cinsiyet bağlamında bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Araştırmaya katılanların yeme davranışlarının sınıflara göre farklılık durumu

		N	Ort.	SS.	SD.	F	P
Bilişsel Kısıtlama	1. Sınıf	101	2,537	0,752	3	0,205	0,893
	2. Sınıf	66	2,595	0,753			
	3. Sınıf	45	2,629	0,962			
	4. Sınıf	38	2,511	1,036			
Duygusal Yeme	1. Sınıf	101	2,566	0,879	3	0,519	0,669
	2. Sınıf	66	2,608	0,934			
	3. Sınıf	45	2,593	1,106			
	4. Sınıf	38	2,382	0,956			
Kontrolsüz Yeme	1. Sınıf	101	2,775	0,642	3	2,534	0,058
	2. Sınıf	66	2,644	0,654			
	3. Sınıf	45	2,904	0,804			
	4. Sınıf	38	2,533	0,671			

Araştırmaya katılanların yeme davranışlarının öğrencilerin okudukları sınıflara göre farklılık gösterip göstermediğine dair yapılan Anova testi analiz sonuçları Tablo 5’te verilmiştir. Analiz neticesinde sınıf bazında istatistiksel olarak bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. Araştırmaya katılanların yeme davranışlarının BKİ göre farklılık durumu

			N	Ort.	SS.	SD.	F	P	Açıklama
Bilişsel Kısıtlama	A	Zayıf	30	2,190	0,886	2	3,406	0,035	A<B
	B	Normal	208	2,610	0,824				
	C	Kilolu	13	2,628	0,791				
Duygusal Yeme	A	Zayıf	30	2,443	0,870	2	2,468	0,087	...
	B	Normal	208	2,535	0,962				
	C	Kilolu	13	3,103	0,651				
Kontrolsüz Yeme	A	Zayıf	30	2,704	0,567	2	0,907	0,405
	B	Normal	208	2,712	0,696				
	C	Kilolu	13	2,974	0,792				

Araştırmaya katılanların yeme davranışlarının öğrencilerin BKİ göre farklılık gösterip göstermediğine dair yapılan Anova testi analiz sonuçları Tablo 6'da verilmiştir. Analiz neticesinde öğrencilerin BKİ göre yeme davranışının bir alt boyutu olan bilişsel kısıtlamada farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Araştırmaya katılanların yeme davranışlarının beden ağırlığı algısına göre farklılık durumu

			N	Ort.	SS.	SD.	F	P	Açıklama
Bilişsel Kısıtlama	A	Çok Zayıf	7	1,952	0,994	3	3,984	0,009	A<D, B<D
	B	Zayıf	30	2,282	0,929				
	C	Normal	184	2,576	0,825				
	D	Şişman	28	2,893	0,600				
Duygusal Yeme	A	Çok Zayıf	7	1,905	0,769	3	5,38	0,001	A<D, D>B
	B	Zayıf	30	2,172	0,792				
	C	Normal	184	2,551	0,920				
	D	Şişman	28	3,024	1,012				
Kontrolsüz Yeme	A	Çok Zayıf	7	2,857	0,372	3	0,171	0,916
	B	Zayıf	30	2,717	0,536				
	C	Normal	184	2,700	0,685				
	D	Şişman	28	2,759	0,817				

Araştırmaya katılanların yeme davranışlarının öğrencilerin beden ağırlığı algısına (BAA) göre farklılık gösterip göstermediğine dair yapılan Anova testi analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir. Analiz neticesinde öğrencilerin BAA göre yeme davranışının alt boyutlarından bilişsel kısıtlamada ve duygusal yeme boyutlarında farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç

Araştırmaya katılan 251 öğrencilerin çoğunluğu % 69,7 kadın olduğu, çalışmadığı ve önemli bir kısmının ailesi ile birlikte yaşadığı ve birinci sınıf öğrencisi olduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerin çoğunluğunun (%64,5) yemeklerini evde yedikleri, öğle yemeğini (%83,7) okulda yediği, haftada bir iki kez (%49,4) dışarıda yemek yediği tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %90’dan fazlasının sigara ve alkol tüketmedikleri görülmüştür. Öğrencilerin hesaplanan Beden Kitle İndeksine (BKİ) göre %82, 9 unun normal değerler içerisinde olduğu görülmüştür. Buna paralel olarak da öğrencilerin %73,3’ü kendisini normal olarak değerlendirmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yeme davranışlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine dair yapılan analize göre cinsiyet bağlamında bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılanların öğrencilerin BKİ göre yeme davranışının bir alt boyutu olan bilişsel kısıtlamada farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Aritmetik ortalamalara bakıldığında öğrencilerin kilolar arttıkça bilişsel kısıtlamalarının da arttığı görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yeme davranışlarının beden ağırlığı algısına göre yeme davranışının alt boyutlarından bilişsel kısıtlamada ve duygusal yeme boyutlarında farklılık olduğu tespit edilmiştir. Aritmetik ortalamalara bakıldığında öğrencilerin beden ağırlığı algısı arttıkça hem bilişsel kısıtlama hem de duygusal yemelerinin arttığı görülmektedir.

Beyan

Makalenin tüm yazarlarının makale sürecine verdikleri katkı eşittir. Yazarların bildirmesi gereken herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

KAYNAKÇA

- Çeçen, S., & Eren, C. (2018). The Association Between ABO, RH Blood Types And Eating Behaviour. *Medeniyet Medical Journal*. 33(4), ss.314-319. doi:10.5222/MMJ.2018.73558
- Deveci, B., & Avcıkurt, C. (2017) Yeme davranışları: Gastronomi ve mutfak sanatları öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(3), ss. 118-134. DOI: 10.21325/jotags.2017.86
- Güzey, M. (2014). *Kadınlarda ağırlık yönetiminin yeme tutum davranışı üzerine etkisinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İkiz, Nalçacı A. (2019). TFEQ-R21 ile üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının incelenmesi, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(2), 968-979
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*. 27(1), ss. 70-82. doi:10.17827/aktd.336860
- Karakuş, S., Ş., Yıldırım, H., & Büyükoztürk, Ş. (2016). Üç faktörlü yeme ölçeğinin türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 15(3). DOI: 10.5455/pmb.1-1446540396

Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları.

Psikiyatri Hemşireliği Dergisi. 9(2),135-146. DOI: 10.14744/phd.2018.2360

A Study on the Eating Behavior of University Students

Ahmet TAYFUN

Ankara Hacı Bayram Veli University, Faculty of Tourism, Ankara /Turkey

Nadira TURGANBAEVA

Kyrgyz-Turkish Manas University, School of Tourism and Hospitality Management, Bishkek/Kyrgyzstan

Dinara ISAKOVA

Kyrgyz-Turkish Manas University, School of Tourism and Hospitality Management, Bishkek/Kyrgyzstan

Extensive Summary

According to the World Health Organization, human health is 70% dependent on lifestyle and proper nutrition, and only 15% of it is related to genetic and medical intervention. Although one of the most important conditions of being healthy is a sufficient and balanced diet, where, when, and how we eat the food is also very important. However, the eating habits of people living in big cities are showing a significant change today. One of the reasons for this change is the change in the pace of life. Younger generations, in particular, prefer to consume fast food instead of eating in the morning, noon, and evening meals as before. This type of nutrition may cause young people not to get the necessary nutrients for their growth and development and even to deteriorate their health. The pace of life of the modern world and by putting people into certain patterns, naming "obese" or "overweight" people as laziness and incompetence, also supports people's healthy nutrition balance psychologically (İnalkaç, 2018). In such situations, some of them reduce their eating in order to emulate certain models, while others, on the contrary, comfort themselves by eating more when they feel tense, under psychological pressure.

These kinds of things mostly affect the students who come to university for new education even more. Because young people stay away from their family and try to get used to their lifestyles and different eating habits at the university and try to enter the city pace can bring many mental and physical problems. Although nutrition is very important for all segments of society, it also has a different importance for university students. Most of the students studying at universities did not live away from the family environment before. While before university students exhibit nutritional habits as required by family life, they can also change their eating habits with different lifestyles with the university. Changing nutritional behaviors can affect the mental and physical state of university students as well as indirectly affect school performance (Deveci et al., 2017).

Studies reveal that the lifestyles of individuals change with their university life and that new lifestyles that emerge with separation from the family affect eating behaviors. In this period, when the stress of trying to get used to a new order is added to the pace of intensive study, not having enough time to eat causes the consumption of fast and easily prepared foods that are low in nutritional value but high in calories. The new habits and attitudes in the eating behaviors of individuals during their childhood and adolescence can be carried over into later life. For this reason, detecting faulty eating habits and eating behaviors at an early stage and taking measures to prevent them will contribute to the development of healthy and strong individuals, which are necessary for the protection of the health of individuals and increase their quality of life, and for the economic and social development of societies in the long term (Twin, 2019).

The questionnaire method was used to collect data in this study. The questionnaire form, which was applied in line with the purpose of the study, consisted of the "Three-Factor Eating Scale TFEQ-R21" scale, which consists of questions to measure the eating behaviors of the students, and questions prepared by the researchers to collect general information about the sample. TFEQ-R21's work adaptation Turkish Culture Karakuş, Yıldırım and Büyüköztürk (2016) and was TFEQ-R21 concluded to be reliable instrument for the measurement of eating behavior was reached in Turkey.

Eating behavior is discussed in three dimensions in TFEQ-R21;

Cognitive restraint behavior: It is the consciously restricting food intake behavior of individuals in order to keep body weight constant, prevent weight gain, or lose weight (Güzey, 2014, p. 22).

Emotional eating behavior: It is the binge eating behavior that develops in response to negative emotional states (unhappiness, loneliness, anxiety, etc.) (İnalcaç & Arslantaş, 2018, p. 71). Individuals with emotional eating behavior are inclined to overeat without showing signs of physical hunger (Serin & Şanlıer, 2018, p. 135).

Uncontrolled eating behavior: It is the overeating tendency that occurs when individuals lose control as a result of a strong desire for food consumption without thinking about the consequences (Çeçen & Eren, 2018, p.315).

The research has been conducted at Kyrgyz Turkish Manas University, School of Tourism, and Hospitality Management Department. In this context, 251 students in total constitute the sample of the study, which is applied on a voluntary basis.

It is understood that the majority of the 251 students participating in the study are 69.7% female, they do not work and a significant portion of them live with their family and are first-grade students. It was determined that the majority of the students (64.5%) ate their meals at home, their lunch (83.7%) ate at school, and once or twice a week (49.4%) ate outside. It was observed that more than 90% of the students participating in the study did not consume cigarettes and alcohol. According to the body mass index (BMI) calculated of the students, 82.9% of them were found to be within normal values. In parallel with this, 73.3% of the students evaluated themselves as normal.

According to the analysis conducted on whether the eating behaviors of the students participating in the study differ by gender, it was determined that there was no difference in terms of gender. Participants in the study were found to differ in cognitive limitation, which is a sub-dimension of eating behavior according to the BMI of the students. Considering the arithmetic averages, it is seen that the cognitive limitations of the students increase as the weight increases. According to the bodyweight perception of the eating behaviors of the students participating in the study, it was determined that there is a difference in cognitive restriction and emotional eating dimensions, which are sub-dimensions of eating behavior. According to the arithmetic averages, it is seen that as the bodyweight perception of the students' increases, both cognitive restriction and emotional eating increase.