



Bir Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulundaki Öğrencilerde Duygusal İştah ile Obezite Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Zehra Betül ERKAYA¹, A. Ferdane OĞUZÖNCÜL², Osman KURT²

¹ Z.İ.N.D.E. Sağlıklı Yaşam ve Diyet Danışmanlık Merkezi

² Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Osman KURT

e-mail: drkurtosman@gmail.com Fırat Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Elazığ, Türkiye

Geliş Tarihi / Received: 06.01.2019, **Kabul Tarihi / Accepted:** 27.02.2020

Copyright holder Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi

ÖZ

Amaç: Bu çalışma; 19-50 yaşlarındaki erişkin kişilerin pozitif ve negatif duygu durumlarındaki duygusal iştahlarının obezite ile bağlantısının açıklanması amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Kesitsel/tanımlayıcı tipte olan bu çalışmada örneklem seçilmeden evrenin tümüne (n=1030) ulaşılması hedeflenmiş olup 815'ine ulaşılmıştır (Yanıtlama oranı %79.1 olarak bulunmuştur). Katılımcılara anket uygulanmıştır. Anket formu bireylere ait sosyodemografik bilgiler, sağlık bilgileri, beslenme alışkanlıkları, antropometrik ölçümler, üç faktörlü beslenme ölçeği, duygusal iştah ölçeği ve yeme davranış testi (EAT-26) olmak üzere yedi bölümden oluşmaktadır.

Bulgular: Öğrencilerin %35.1'i düzenli fiziksel aktivite yapmakta olup, %8.5'i ise son üç ay içerisinde vitamin-mineral desteği almıştır. Öğrencilerin %97.9'u ev dışında yemek yemektedir. Öğrencilerin toplam duygusal iştah ölçeği ortancası 94.0 (78.0-110.0) olarak hesaplanmıştır. Erkek öğrencilerin toplam negatif puanı kadın öğrencilerin puanından, kronik hastalığı olanların toplam negatif puanı olmayanların puanından, ana öğün atlamayan öğrencilerin ana öğün atlayan öğrencilerin puanından anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür (p<0.05). Erkeklerin normal yeme davranışı oranı kadınlarınkinden, ana öğün atlamayanların atlayanlardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (p<0.05). Vücut kütle indeksi ile yeme davranışı arasında anlamlı derecede ilişki saptanmıştır (p<0.05).

Sonuç: Sonuç olarak öğrencilerin yarısından azı düzenli fiziksel aktivite yapmaktadır ve neredeyse tamamı ev dışında yemek yemektedir. Fiziksel aktivitenin emosyonel yeme üzerinde etkisi bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Duygusal İştah, Obezite, Beslenme.

Evaluation of The Relationship Between Emotional Appetite and Obesity in Students at a of Health Services Vocational High School

Aim: The aim of this study was to explain the relationship between obesity and emotional appetite of 19-50 years old adults in positive and negative mood.

Methods: In this cross-sectional / descriptive study, it was aimed to reach the whole universe (n = 1030) without selecting a sample and 815 was reached (the response rate was 79.1%). A questionnaire was applied to the participants. The questionnaire form consists of seven sections: socio-demographic information, health information, nutritional habits, anthropometric measurements, three-factor nutrition scale, emotional appetite scale and eating behavior test (EAT-26).

Results: 35.1% of the students had regular physical activity and 8.5% had received vitamin-mineral supplements in the last three months. 97.9% of the students were eating outside the home. The mean score of the total emotional appetite of the students was calculated as 94.0 (78.0-110.0). It was found that the total negative score of male students was higher than that of female students, the total negative score of students with chronic disease was higher than the score of the students who had no chronic disease, and the score of students who did not skip their main meals was higher than the score of the students skipping their main meals (p< 0.05). The rate of normal eating behavior of males was higher than that of females and the rate of those who did not skip their main meals was significantly higher than those who skipped (p< 0.05). There was a significant relationship between body mass index and eating behavior (p< 0.05).

Conclusion: As a result, less than half of the students do regular physical activity and almost all of them eat outside the home. Physical activity was found to have an effect on emotional eating.

Keywords: Health Vocational High School, Emotional Appetite, Obesity, Nutrition.

GİRİŞ

Beslenme tanım olarak; büyüme, yaşamın sürdürülebilmesi, sağlığın korunması ve sağlığın devamlılığı için zorunlu olan enerji kaynaklarının tüketilmesidir. Yeterli ve dengeli beslenme ise; vücudun gereken büyüklüğe ulaşması, dokuların onarılması ve çalışmasını sürdürebilmesi için gerekli olan bütün besinler için gerekli yapı taşlarının yeterli ve gerekli oranda alınabilmesi ve gerektiğinde vücutta makul şekilde kullanılmasıdır (Baysal, 2011; Demirezen & Coşansu, 2005). Güncel, çok yönlü araştırmaların ve görüşlerin çoğu yeme davranışı bozuklukları ve obeziteye dikkat çekmektedir. Temel olarak genetik etkiler ve besin alımıyla ilgili faktörler, yapılan diyetler ve bu diyetlerin insanların sosyal, kültürel etkileri ve onların vücut görüntüsüne ve yeme davranışı bozukluklarına etkileri mercek altına alınmıştır (Brownell & Fairburn, 1995). Olumlu ve olumsuz duygu durumlarının yeme davranışında değişikliklere sebep olduğu görülmektedir (Sevinçer & Konuker, 2013). Stres veya olumsuz duygu durumunda farkedilen fizyolojik reaksiyonlar beslenme sonrası ortaya çıkan tokluk hissine benzediğinden dolayı, olumsuz duygular ile karşılaşıldığında iştah kaybı ve gıda tüketiminin düşmesi doğal bir fizyolojik cevap olarak varsayılmaktadır. Buna karşılık, olumsuz duygusal durumlar karşısında besin alımındaki yükseliş ise “duygusal iştah” olarak adlandırılmaktadır (Duman, 2005). Duygusal iştah, açlık sonucu oluşan hissin oluşturmuş olduğu duygu durumuna yanıt olarak meydana gelen yeme davranışı olarak açıklanmaktadır (Bekker ve ark., 2004). Olumsuz duygular karşısında tespit edilen aşırı yeme durumu; obez bireylerde (Ouwens ve ark., 2003), yeme bozukluğu olan dişi bireylerde (Wonderlich ve ark., 2009) ve kilosu normal olan ama buna rağmen diyet yapan bireylerde (Bekker ve ark., 2004) gözlemlenmiştir. Bu sebepten dolayı, yemek yeme ve duygular arasındaki bağlantının kısmen bireye bağlı belirli özelliklerden etkilendiği düşünülmektedir (Baş, 2008). İnsan bedeninde ortaya çıkan bazı duygulardan olan üzüntü, sinir, korku ve mutluluk uzun sürmektedir ve biraz daha komplekstir. Sıralanan bu duyguların yeme davranışı ve besin tüketimi üzerine; yeme motivasyonu, besinlere etkili cevap, çiğneme, besin seçimi, yemek yeme hızı, tüketim miktarı benzeri tesirleri bulunmaktadır (Macht, 2008). Epidemiyolojik veriler, stresin oluşturmuş olduğu etki sonrası ortaya çıkan yemek yeme davranışı sonucu kilo alımı olduğunu göstermektedir (Laitinen ve ark., 2002). Duyguların yemek yeme davranışı üzerinde oluşturmuş olduğu etki üzerine detaylı şekilde çalışılmış fakat kesin olarak birbirleri üzerine oluşturduğu etki kanıtlanmamıştır. Bir grupta duygular beslenme miktarını artırırken, diğer grupta ise düşürmüştür. Bunun dışında farklı duygular aynı grup içindeki kişilerin besin tüketimini hem arttırabilmekte hem azaltabilmektedir. Örneğin, bireyin canının sıkılması iştahının artmasına sebep olurken, üzüntü içerisinde olması ise bunu tam ters etki oluşturup iştahı azaltabilmektedir. Ortaya çıkan yoğun duygular yemek yemeyi baskılamaktadır. Kötü ve olumsuz duygular da bundan ötürü besin alımını belirgin bir şekilde azaltabilmektedir.

Pozitif ve negatif duyguların yemek yeme durumuna tesiri konusunda şimdiye dek az miktarda şey bilinmektedir (Macht, 2008). Klinik çalışmalar, sinirlilik durumunun mideyi tamamen doldurup tıkanırmasına yemeye sebep olduğunu göstermektedir (Arnow ve ark., 1992). Nefret durumunun ise anormal yemeye sebep olduğunu ve normal yemeye yönelmeyi engellediğini göstermektedir (Troop ve ark., 2002). Çoğunlukla besin kaynaklı psikolojik değişiklikler kişide durum düzenleyici etmen şeklinde görev almaktadır. Besinler arasında karbonhidrat içeriği fazla olanlar, bireylerin duygu durumunun düzelmesinde öncül olabilmekte ve ek olarak stresi azaltıcı yönde etkileri bulunmaktadır. Bu etkilerin yemek yeme üzerine oluşturmuş olduğu tesir beyin serotonin düzeyi ile bağlantılıdır. Bunlara ek olarak herhangi bir öğünde minimal düzeyde protein var ise beyin bariyerindeki triptofan düzeyi artmakta ve böylece serotonin düzeyi de yükselmektedir. Bunlara ilaveten aşırı karbonhidrat ve yağ tüketimi hipotalamus-pituiter ve adrenal aksis aktivitesini düşürmekte ve stres yanıt faktörlerini de azaltmaktadır. Sonuç olarak kişilerde lezzetli yiyeceklerin tüketimi olumsuz duyguların azalmasına sebep olmaktadır (Macht, 2008).

Obez olan bireylerde yemek yeme dürtüsü ile emosyonlar arasında özel bir bağlantı olduğu ortaya konulmakla birlikte şimdiye kadar yapılan araştırmalar bireylerin genel olarak sahip olduğu öfke, korku, sevinç, endişe, mutsuzluk, mutluluk benzeri esas birkaç duygu üzerine odaklanmıştır. Ek olarak besinlerin etkisi açısından yapılan incelemede de sadece hoşuma gitti ya da gitmedi şeklinde değerlendirilmiştir. Temel emosyonların duygusal bilgilere fizyolojik tepkiyi temsil ettiğine dair eski görüşe karşılık gıdalar karşısında oluşan karmaşık emosyonların çok az emosyonla açıklanamayacağı da belirtilmiştir (Barrett, 2006).

Yapılan çalışmanın amacı; 19-50 yaşlarındaki erişkin kişilerin pozitif ve negatif duygu durumlarındaki duygusal iştahlarının obezite ile bağlantısının açıklanmasıdır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın tipi, yeri ve zamanı

Kesitsel/tanımlayıcı olarak planlanan bu çalışma, 2019 yılında Burdur ilinin Gölhisar ilçesinde bulunan Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Gölhisar Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu'nda eğitim gören üniversite öğrencileri arasında yürütülmüştür. Gölhisar Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu'nda dört bölümde öğrenim görülmektedir. Bunlar Çocuk gelişimi, Eczane Hizmetleri, Tıbbi Dökümantasyon ve Sekreterlik, İlk ve Acil yardım şeklindedir.

Araştırmanın evreni ve örnekleme

Araştırmanın evrenini ilgili Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören 1030 öğrenci oluşturmuştur. Örnekleme yöntemine gidilmeyip evreninin tamamına ulaşılmaya çalışılmış olup, çalışmaya katılmak istemeyen, izinde ya da okula devamlılığı olmayan öğrenciler dışında toplam 815 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Araştırmaya katılım oranı %79.1 olarak bulunmuştur.

Veri toplama araçları ve uygulama

Araştırma verileri, araştırmacı tarafından gönüllü bireylere uygulanan yüz yüze görüşme tekniği ile anket formu üzerinden elde edilmiştir. Anket formu bireylere ait sosyodemografik bilgiler (cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyleri, çalışma durumları, medeni durumları ve yaşadıkları yer)(18 soru), sağlık bilgileri (fiziksel aktivite durumları ve vitamin-mineral desteği alma durumları), beslenme alışkanlıkları (öğün düzenleri, ev dışında yemek yeme durumları vb), antropometrik ölçümler (vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bel çevresi ve boyun çevresi) (13 soru), üç faktörlü beslenme ölçeği, duygusal iştah ölçeği ve yeme davranış testi (EAT-26) olmak üzere yedi bölümden oluşmaktadır.

Üç Faktörlü Beslenme Anketi (ÜFBA)'nin orijinali Fransızca'dır ve 51 sorudan oluşmaktadır. ÜFBA İngilizce'ye çevrilmiş ve kültürel farklılıklar göz önüne alınarak 18 sorudan oluşan kısa formuna revize edilmiştir (Stunkard & Messick, 1985). Türkiye'de ise Kıracı ve arkadaşları tarafından bu anket formu "Üç Faktörlü Beslenme Anketi" adıyla Türkçe'ye çevrilmiş ve geçerlik, güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır (Kıracı ve ark., 2015). ÜFBA ile kısıtlayıcı yeme, kontrolsüz yeme ve emosyonel yeme olarak sınıflandırılmış üç faktörün derecesini ölçmek mümkündür. Anket soruları likert ölçekli olup çalışmaya katılan bireylerin verdikleri cevapların 1'den 4'e kadar skor ortalamaları belirlenmiştir (Karlsson ve ark., 2000). Ortalama skorun yüksek olması yeme davranışında kontrollü bir şekilde kısıtlama yapıldığını göstermektedir (Kıracı ve ark., 2015).

Duygusal İştah Anketi (DİA) 2010 yılında Nolan ve arkadaşları tarafından geliştirmiştir (Nolan ve ark., 2010). Anket temelde 2 alt başlıktan oluşmaktadır. Katılımcıların bazı duygu durumları ve şartlar altında yemek yeme durumlarını 1'den 9'a kadar numaralandırmaları beklenmektedir. Duygusal yemek yeme durumunu değerlendirmek için kullanılan bu ölçekte katılımcılar her bir maddedeki cümlelerin iştahlarını etkileme düzeyi daha az (1-4), aynı (5) ve daha fazla (6-9) şeklinde skorlanmaktadır. Duygusal yemek yemenin bulunması olumsuz/olumlu duygularda (14 madde) ve olumsuz/olumlu durumlar (8 madde) şeklinde değerlendirilmeye tabi tutulmaktadır. Olumsuz duygular ve olumsuz durumların skorlarının aritmetik olarak toplanması ile DİA Olumsuz toplam skoru ve olumlu duygular ve olumlu durumların skorlarının aritmetik olarak toplanması ile DİA Olumlu toplam skoru hesaplanmaktadır. Duygusal yemek yemeyle alakalı herhangi bir kesme puanı bulunmayan ölçek hangi duygularda ve durumlarda özellikle duygusal yemek yemenin bulunabileceğini değerlendirmektedir (Şanlıer ve ark., 2015). Anketin Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirliği 2014 yılında Demirel ve arkadaşları tarafından yapılmıştır ve Cronbach alfa sayısı 0.73 olarak bulunmuştur (Demirel ve ark., 2014).

Son bölümde bireylerin yeme tutum ve davranışlarını belirleme ölçeği olan "Eating Attitudes Test (EAT)-26" kullanılmıştır. Yeme tutum testi (EAT-26), anoreksiya

nevroza bulgularını objektif bir şekilde ölçmek ve yemek yeme ile alakalı davranış ve tutumları değerlendirmek amacıyla ortaya atılmış bir kendini değerlendirme bildirim ölçeğidir.

Ölçek 26 faktörden oluşmuştur. Faktörler "her zaman" ve "hiçbir zaman" arasında değişim gösteren altılı likert tipi bir ölçektir (Tural Büyük & Duman, 2014). Ölçekte 1-24. sorular ile 26. Soruda "her zaman" 3, "genellikle" 2 ve "sıklıkla" 1 puan alınırken; diğer belirteçler 0 puan almaktadır. 25. Soruda ise "hiçbir zaman" 3, "nadiren" 2 ve "bazen" 1 puan alınırken; diğer belirteçler 0 puan almaktadır. Puanlama sonucunda 20 puanın üzeri "anormal yeme davranışını" gösterirken, 20 puanın altı "normal yeme davranışını" göstermektedir.

Araştırma İzni

Araştırmanın yürütülebilmesi için 21.02.2019 tarihinde 97132852/050.01.04/ sayılı yazı ile Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığından etik onay alınmıştır. Ayrıca Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Gölhisar Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Müdürlüğünden kurum izni alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrenciler ile görüşülerek araştırmanın amacı ve araştırmadan sağlanacak yararlılıklar konusunda açıklamalar yapılmıştır. Araştırmaya katılıp katılmama konusunda hiçbir baskı yapılmadan gönüllü katılım olduğu belirtilmiştir. Çalışma süresince Helsinki bildirgesi ilkelerine uyulmuş olup katılımcılardan sözel bilgilendirilmiş olur alınmıştır.

Verilerin istatistiksel çözümlemesi

Çalışmada tanımlayıcı veriler, kategorik verilerde n ve % olarak, sürekli verilerde ise medyan interquartile range (25-75) persantil değerleri ile gösterilmiştir. Kategorik verilerin karşılaştırılmasında Fisher testi kullanılmıştır. Ölçümsel veriler normal dağılım varsayımı için Kolmogrov-Smirnov testleri ile sınanmıştır. Normal dağılım göstermeyen ölçümsel verilerin karşılaştırılması için Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanım alanına uygun yerlerde kullanılmıştır. Nicel verilerin ilişkisi için nonparametrik test olan spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Tüm analizlerde istatistiksel anlamlılık için p<0.05 kabul edilmiştir. Analizler SPSS-22 istatistiksel program ile gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya katılanların demografik özellikleri Tablo 1'de görülmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 19.78±1.37 (min:18-maks:29) bulunmuştur. Öğrencilerin hiçbiri çalışmamaktadır. Katılımcıların %71.9'u kadın olup, %59.5'u yurttan kalmaktaydı. Öğrencilerin sadece %42.0'si günde üç ana öğün yapmakta olup ara öğün yapmayanların oranı ise %58.4 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin %56.7'si ana öğün atlamaktadır ve en fazla atlanan öğün öğle yemeği olarak bulunmuştur (Tablo 2).

Öğrencilerin cinsiyete göre BKİ sınıflaması arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.001) (Tablo 3).

Tablo 1. Öğrencilerin sosyodemografik ve sağlıkla ilgili özellikleri

		Sayı	%**
Cinsiyet	Erkek	229	28.1
	Kadın	586	71.9
Medeni durumu	Bekar	809	99.3
	Evli	6	0.7
Yaşadığı yer	Aile ile	87	10.7
	Tek başına evde	23	2.8
	Öğrenci evi	183	22.5
	Yurt	485	59.5
	Diğer	37	4.5
Kronik hastalık var mı? (n=815)	Evet	42	5.2
	Hayır	773	94.8
Hastalıklar (n=42)	Astım	16	38.1
	Romatolojik hastalıklar	7	16.7
	Diyabet	4	9.5
	Hipotiroidi	4	9.5
	Gis hastalıkları	3	7.1
	Diğer*	8	19.0
Düzenli fiziksel aktivite durumu	Evet	286	35.1
	Hayır	529	64.9
Vitamin-mineral desteği (n=815)	Evet	69	8.5
	Hayır	746	91.5
Desteğin çeşidi (n=69)	B12	43	62.3
	D	13	18.8
	Demir	9	13.0
	Cvit	1	1.4
	Omega 3	2	2.9
	Multivitamin	1	1.4

* Çölyak, Ülseratif kolit **Yüzdeler n üzerinden alınmıştır.

Tablo 2. Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları

		Sayı	%*
Ana öğün sayısı	1	15	1.80
	2	458	56.20
	3	342	42.00
Ara öğün sayısı	0	476	58.40
	1	179	22.00
	2	95	11.70
	3	65	8.00
Ana öğün atlama durumu (n=815)	Evet	462	56.70
	Hayır	353	43.30
Atlanan Ana Öğün (n=462)	Sabah	146	31.60
	Öğlen	309	66.90
	Akşam	7	1.50
Ara öğün atlama durumu	Evet	629	77.20
	Hayır	186	22.80
Ev dışında yemek yeme durumu (n=815)	Evet	798	97.90
	Hayır	17	2.10
Ev dışında yenen öğün (n=798)	Sabah	57	7.10
	Öğle	540	67.70
	Akşam	201	25.20
Ev dışında yemek yeme sıklığı (n=798)	Her gün	78	9.80
	Haftada 1-2 defa	381	47.70
	Haftada 3-4 defa	170	21.30
	Haftada 5-6 defa	41	5.10
	Ayda 2 defa	90	11.30
	Ayda 1 defa	38	4.80
Ev dışı yemek yenen mekan (n=798)	Okul yemekhanesi	182	22.80
	Lokanta/restaurant	253	31.70
	Kebapçı/pideci	110	13.80
	Fast-food restaurant	142	17.80
	Yurt yemekhanesi	78	9.80
	Diğer	33	4.10

*Yüzdeler n üzerinden alınmıştır.

Tablo 3. Öğrencilerin beden kütle indekslerinin cinsiyete göre dağılımı

	Erkek		Kadın		Toplam		P
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Zayıf	14	6.10	96	16.40	110	13.50	<0.001
Normal	161	70.30	387	66.00	548	67.20	
Hafif şişman	41	17.90	81	13.80	122	15.00	
Şişman	13	5.70	22	3.80	35	4.30	

Öğrencilerin üç faktörlü beslenme ölçeğinden aldıkları toplam skorun ortancası 37.0 (33.0-42.0) olarak bulunmuştur. Erkek öğrencilerin üç faktörlü beslenme ölçeği toplam puanı, emosyonel yeme puanı ve kısıtlayıcı yeme puanı kadın öğrencilerden anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Kronik bir hastalığı olan öğrencilerin kısıtlayıcı yeme puanı kronik hastalığı olmayan öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür ($p=0.045$). Fiziksel aktivite yapanların emosyonel yeme puanları yapmayanlardan anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($p=0.01$). Öğrencilerin vücut kütle indeksleri ile toplam puan ve kısıtlayıcı yeme puanı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Toplam puanda bu fark hafif şişman ile şişman grubu dışındaki tüm gruplar arasında bulunmuştur. Kısıtlayıcı yeme puanında ise bu

fark normal grup ile şişman grup ve şişman ile hafif şişman grup dışında diğer gruplar arasında bulunmuştur (Tablo 4). Öğrencilerin toplam duygusal iştah ölçeği ortancası 94.0 (78.0-110.0) olarak bulunmuştur. Erkek öğrencilerin toplam negatif puanı kadın öğrencilerin puanından, kronik hastalığı olanların toplam negatif puanı olmayanların puanından, ana öğün atlamayan öğrencilerin ana öğün atlayan öğrencilerin puanından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin vücut kütle indeksleri ile toplam pozitif puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Toplam pozitif puanda bu fark hafif şişman ile şişman ve zayıf grup ile normal grup dışındaki tüm gruplardan kaynaklanmıştır (Tablo 5).

Tablo 4. Üç faktörlü beslenme ölçeğinin vücut kütle indeksine göre dağılımı

	Zayıf		Normal		Hafif şişman		Şişman		p*
	Ortanca	IQR	Ortanca	IQR	Ortanca	IQR	Ortanca	IQR	
Kontrolsüz yeme	17	14-21	17	14-22	19	14-24	19	16-23	0.079
Kısıtlayıcı yeme	11	9-13	13	11-16	15	12-17	14	11-19	<0.001
Emosyonel yeme	6	4-8	6	4-8	6	4-9	6	3-11	0.100
Toplam	35	30-39	37	32-42	39,5	35-45	41	34-48	<0.001

IQR: Interquartile Range, *Kruskal Wallis testi

Tablo 5. Öğrencilerin duygusal iştah ölçeği ile cinsiyet, sağlık bilgileri ve beslenme alışkanlıklarının ilişkisi

		Toplam pozitif			Toplam negatif		
		Ortanca	IQR	p	Ortanca	IQR	p
Cinsiyet*	Erkek	46	39-56	0.111	52	34-67	0.001
	Kadın	46	37-56		42	30-60	
Kronik hastalık*	Evet	46	40-55	0.694	58	39-70	0.002
	Hayır	46	38-56		44	31-63	
Fiziksel aktivite*	Evet	46	39-56	0.504	44	31-64	0.981
	Hayır	46	38-56		45	32-63	
Ana öğün atlama*	Evet	46	38-57	0.426	42	30-61	0.006
	Hayır	45	37-56		48	34-65	
Sigara içme durumu**	Evet	46	36-57	0.889	43	33-64	0.699
	Hayır	46	38-56		45	31-64	
	Bıraktım	48	40-54		40	26-75	
Vki**	Zayıf	48	38-58	0.001	42	31-54	0.055
	Normal	46	38-57		44	30-65	
	Hafif şişman	42.50	32-51		46	34-63	
	Şişman	40	35-52		54	37-72	

*Mann Whitney U, **Kruskal Wallis testi

Öğrencilerin yeme davranışı ölçeğinden aldığı toplam puanların ortancası 12.0 (8.0-19.0) olarak bulunmuştur. Erkeklerin aldığı toplam puan ortancası 12.0 (8.0-17.0) ve kadınların toplam puan ortancası 13.0 (8.0-19.0) olarak tespit edilmiştir. Kadınların puanı erkeklerinkinden istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p=0.028$). Katılımcıların %22.1'i anormal yeme davranışı göstermiştir. Erkeklerin normal yeme davranışı oranı kadınlarinkinden, ana öğün atlamayanların atlayanlardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Vücut kütle indeksi ile yeme davranışı arasında anlamlı derecede ilişki bulunmuştur ($p<0.05$).

TARTIŞMA

Bir sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin duygusal iştah ve obezite ilişkisinin incelendiği bu çalışmada öğrencilerin %71.9'u kadın olarak bulunmuştur. Devran'ın yapmış olduğu benzer bir çalışmada öğrencilerin %63.6'sı kadın olarak bulunmuştur (Devran, 2014). Yine Bekiroğlu'nun yapmış olduğu çalışmada katılımcıların %61.0'inin kadın olduğu belirtilmiştir (Bekiroğlu, 2018). Sleeve gastrektomi yapılan hastalarda duygusal iştahın incelendiği bir çalışmada katılımcıların %74.5'inin kadın olduğu görülmüştür (Aydın, 2008). Literatürde de görüldüğü gibi beslenme ile ilgili konularda kadınların daha hassas olduğu ve anket çalışmasına katılmaya daha meyilli oldukları görülmektedir.

Bu çalışmada katılımcıların yarısından fazlası (%59.5) yurttan kaldığını yaklaşık dörtte biri (%25.3) evde kaldığını belirtmiştir. Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bir çalışmada yurttan kalanların oranı toplamda %37.9 olarak bulunmuştur (Pehlivan, 2017). Barut ve Yılmaz'ın yaptığı çalışmada beden eğitimi öğrencilerinin %82.5'i evde kaldığı %17.5'inin ise yurttan kaldığı, aynı çalışmada eğitim fakültesi öğrencilerinin %80.3'ünün evde %19.7'sinin ise yurttan kaldığı belirtilmiştir (Barut & Yılmaz, 2000). Bu durum çalışmamızın yapıldığı sağlık hizmetleri meslek yüksekokulunun eğitim süresinin 2 yıl olmasından ötürü öğrencilerin bu iki yılı yerleşik düzene geçmek için kısa bir süre olduğunu düşünmeleri ve bundan dolayı da yurt hayatını daha fazla tercih etmeleri ile alakalı olabilir.

Öğrencilerin %35.1'i düzenli fiziksel aktivite yaptığını ifade etmiştir. Driskell ve arkadaşlarının yaptıkları bir çalışmada; öğrencilerin yaklaşık olarak üçte ikisi haftada beş defa günlük 31 dakikadan daha fazla yürüyüş, öğrencilerin %30'u günlük 31 dakikadan daha fazla kas geliştirici egzersiz ve öğrencilerin yarısından daha fazlası haftada en az bir kez herhangi bir spor aktivitesini (hafif ağırlık aktiviteleri, aerobik aktiviteler) yaptıkları bulunmuştur (Driskell ve ark., 2005). Bir başka çalışmada da öğrencilerin %42.2'si son 7 günün en az 3 günü en az 30 dakika orta düzeyde ya da en az 20 dakika daha aktif, hareketli bir egzersiz yapmışlar ve % 48.6'sı ise, son 7 günün en az 2 gününde ağırlık ya da kas güçlendirici egzersizleri yaptıkları gösterilmiştir (Association, ACH, 2006). Yurtdışında yapılmış olan çalışmalarla bu çalışmayı kıyasladığımızda, fiziksel aktivite ve/veya egzersiz yapma süresi ve sıklığının ülkemizde daha düşük olduğu ifade edilebilir. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma alışkanlığı

kazandırılması ve alışkanlığın sürdürülmesi için daha kapsamlı projeler yapılmalıdır.

Yeterli ve dengeli beslenme için günde 3 ana ve 3 ara öğün besin tüketilmelidir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2004). Bizim çalışmamızda öğrencilerin %42.0'si 3 ana öğün ve %56.2'si 2 ana öğün tüketmektedir. Hiç ara öğün tüketmeyenlerin oranı %58.4 iken 1 defa ara öğün tüketenlerin oranı %22.0 olarak bulunmuştur. Yine öğrencilerin %56.7'si ana öğün atlamaktadır ve bunların %66.9'u öğle yemeği olarak bulunmuştur. Ara öğün atlama oranı ise %77.2 olarak bulunmuştur. Süleyman Demirel Üniversitesi'nde 712 öğrenci üzerinde yapılmış bir çalışmada; öğrencilerin %47.46'sı 2 öğün, %40.85'i 3 öğün beslendiği bildirilmiştir (Orak ve ark., 2006). Güzey'in yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin %78.0'i günde 3 ana öğün ve %20.0'si ise 2 ana öğün tükettiği belirtilmiştir. Hiç ara öğün tüketmeyenlerin oranı %32.0 iken katılımcıların %62.0'sinin öğün atlattığı belirtilmiştir (Güzey, 2014). Başka bir çalışmada günde 3 ana öğün tüketenlerin oranı %34.3 olarak bulunmuştur (Güleç ve ark.). Memiş'in yaptığı çalışmada günde 3 öğün tüketenlerin oranı %44.0 olarak bulunmuştur (Memiş, 2004). Çalışmalarda bu şekilde farklılıkların olmasının sebebi, öğrencilerin farklı sosyoekonomik seviyede olması ve beslenme alışkanlıklarındaki bölgesel farklılıklar olarak düşünülebilir. Öğün atlama durumları değerlendirildiğinde de diğer çalışmalarda genellikle kahvaltı atlanırken, çalışmamızda öğle öğününün atlandığı tespit edilmiştir. Zaman veya ekonomik imkânların yetersizliği öğle öğününü atlama sebebi olarak düşünülebilir.

Bu çalışmada katılımcıların %97.9'unun ev dışında yemek yediği, %67.7'sinin genellikle öğle öğünün ev dışında tükettiği, %47.7'sinin haftada 1-2 defa ev dışında yemek yediği ve %31.7'sinin lokanta / restoranda yemek yediği belirlenmiştir. Yapılan bir çalışmada katılımcıların %64.6'sı evde, %35.4'ü iş yerinde kahvaltılarını yapmaktadır. Akşam yemeğini iş yerinde yapan kişilerin sıklığı %4'tür, kişilerin %96'sı ise akşam yemeğini evde yapmaktadır (Devran, 2014). 19 ile 24 yaş arasındaki üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada da öğrencilerin %5 ile 7'si öğle ya da akşam yemeğinde fast-food restoranlarını tercih ettiklerini ve erkek öğrencilerin fast-food tüketiminin kız öğrencilerden daha fazla olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin birçoğu haftada 1 ile 3 kez fast-food restoranlarına gitmeyi tercih etmişlerdir. Fast-food restoranlarının tercih edilmesinin nedeni zamanın kısıtlı olması, ekonomik olması, lezzetli olması, aile ve arkadaşlarla beraber gidilmesi etkili olmuş olabilir (Morse & Driskell, 2009). Araştırmalar incelendiğinde öğrencilerin en çok öğle öğününü ev dışında yaptıkları görülmektedir. Bunda da en önemli neden zaman yetersizliği olarak görülmektedir. Çünkü bütün gün ders giden öğrenci öğle yemeği için eve gidip gelecek zaman bulamamakta, bundan dolayı da öğle öğününü dışarıda tüketmektedir.

Çalışmamızda BKİ sınıflamasında zayıftan şişmana gidildikçe üç faktörlü beslenme ölçeği puanı da anlamlı derecede artmaktadır. Öğrencilerin vücut kütle indeksleri ile toplam puan ve kısıtlayıcı yeme puanı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Toplam puanda bu fark hafif şişman ile şişman grubu dışındaki tüm gruplar arasında bulunmuştur. Kısıtlayıcı yeme puanında ise bu fark normal

grup ile şişman grup ve şişman ile hafif şişman grup dışında diğer gruplar arasında bulunmuştur. Bekiroğlu'nun yapmış olduğu bir çalışmada BKİ ile üç faktörlü beslenme ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Bekiroğlu, 2018). Barthomeuf ve arkadaşlarının hafif şişman ve obez adolesanlar ile normal ağırlıktaki adolesanların yeme tutumlarını karşılaştırdıkları bir çalışmada; hafif şişman ve obez adolesanların kısıtlayıcı yeme puanlarının normal ağırlıktaki adolesanlardan daha yüksek olduğu ($p<0.001$) bulunmuştur (Barthomeuf ve ark., 2009). Çalışmamızın sonuçlarının literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Çalışmamızda öğrencilerin vücut kütle indeksleri ile toplam pozitif puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Toplam pozitif puanda bu fark hafif şişman ile şişman ve zayıf grup ile normal grup dışındaki tüm gruplardan kaynaklanmıştır. Geliebter ve Aversa'nın yapmış olduğu çalışmada da benzer şekilde BKİ grupları ile toplam pozitif puan arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ve bu anlam şişman grup ile zayıf grup arasında olmaktadır. Şişman grubun puanı zayıf grubun puanından anlamlı derecede düşük bulunmuştur (Geliebter & Aversa, 2003).

Öğrencilerin yeme davranışı ölçeğinden aldığı toplam puanların ortancası 12.0 olarak bulunmuştur. Erkeklerin aldığı toplam puan ortancası 12.0 ve kadınların toplam puan ortancası 13.0 olarak tespit edilmiştir. Kadınların puanı erkeklerinkinden istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p=0.028$). Katılımcıların toplamda %22.1'i anormal yeme davranışı göstermiştir. Erkeklerin %14.8'inde ve kadınların ise %24.9'unda yeme davranışı bozukluğu riski olduğu görülmüştür. Yapılan bir çalışmada erkek öğrencilerin EAT-26 skor ortalaması 12.8 ve kızların ortalaması ise 16.6 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin yeme davranış bozukluğu olup olmama durumuna göre dağılımlarına bakıldığında da genel olarak öğrencilerin %20.8'inde yeme davranışı bozukluğu olduğu saptanmıştır. Erkek öğrencilerin %14.1'inde ve kız öğrencilerin %24.5'inde yeme davranışı bozukluğu olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre yeme davranışı bozukluğu olup olmama durumuna göre dağılımları incelendiğinde, erkek ve kız öğrencilerin oranları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$) (Devran, 2014). İki çalışmanın da sonuçları benzerlik göstermektedir ve kadınlarda yeme davranışı bozukluğunun daha fazla görüldüğü belirlenmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak öğrencilerin yarısından azı düzenli fiziksel aktivite yapmaktadır ve neredeyse tamamı ev dışında yemek yemektedir. Fiziksel aktivitenin emosyonel yeme üzerinde etkisi bulunmuştur. Bu anlamda öğrencilere fiziksel aktivite yapmanın sağlıklı ve düzenli beslenme ve dolayısı ile sağlıklı bir yaşam için önemli olduğu anlatılması faydalı olabilir. Öğrencilerin vücut kütle indeksleri ile duygusal iştah ölçeği toplam pozitif puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

KAYNAKLAR

- Arnow, B., Kenardy, J., Agras, W. S. (1992). Binge eating among the obese: a descriptive study. *Journal of Behavioral Medicine*, 15,155-170.
- Association. ACH. (2006). American College Health Association-National College Health Assessment (ACHA-NCHA) Spring 2004 Reference Group Data Report (Abridged). *J Am Coll Health*, 54(4),201-11.
- Aydın, T. (2018). Sleeve gastrektomi geçiren hastalarda erken postoperatif dönemde kan lipit parametreleri ve duygusal iştah durumunun incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Samsun. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Barrett, L. F. (2006). Solving the emotion paradox: categorization and the experience of emotion. *Pers Soc Psychol*, 10, 20-46.
- Barthomeuf, L., Droit-Volet, S., Rousset, S. (2009). Obesity and emotions: differentiation in emotions felt towards food between obese, overweight and normal-weight adolescents. *Food Quality and Preference*, 20(1),62-8.
- Barut, Y., Yılmaz, M. (2000). Beden eğitimi ve spor bölümüne ve eğitim fakültesine devam eden öğrencilerin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası 1 Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı; Ankara*, s 26-7.
- Baş, M. (2008). Diyetel yaklaşım ve ağırlık yönetimi ilişkisi. yetişkinlerde ağırlık yönetimi. (Baysal A, BAŞ M, ed). *Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayınları. 1. Baskı, İstanbul*, s 202-232.
- Baysal, A. (2011). Beslenme. *Hatiboğlu Yayınları. 13. Baskı, Ankara*, s 9-507.
- Bekiroğlu, K. (2018). Ağırlık kontrolü yapan bireylerde yeme tutum davranışı ve duygusal iştahın değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. *İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Bekker, M. H., Meerendonk, C., Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *Int J Eat Disord*, 36,461-469.
- Brownell, K. D., Fairburn, C. G. (1995). Eating disorders and obesity: *A Comprehensive Handbook The Guilford Press. 1. Edition*.
- Demirel, B., Yavuz, K. F., Karadere, M. E., Safak, Y., Turkcapar, M. H. (2014). The emotional appetite questionnaire (EMAQ)'S reliability and validity and relationship with body mass index and emotional schemas. *JCBPR*, 3,171-181.
- Demirezen, E., Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *STED*, 14,174-178.
- Devran, B. S. (2014). Doğu anadolu bölgesinde yaşayan adolesan ve yetişkinlerin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutum ve davranışlarının belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Ankara, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Driskell, J. A., Kim, Y. N., Goebel, K. J. (2005). Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. *Journal of The American Dietetic Association*, 5,798-801.
- Duman, R. S. (2003). Neurotropicfactors and regulation of mood: role of exercise, *Diet and Metabolism, Neurobiol Aging*, 1, 88-93.
- Geliebter, A., Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*, 4, 341-7.

- Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E. (2008). Ankara’da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50,102-9.
- Güzey, M. (2014). Kadınlarda ağırlık yönetiminin yeme tutum davranışı üzerine etkisinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Karlsson, J., Persson, L. O., Sjostrom, L., Sullivan, M. (2000). Psychometric properties and factor structure of the three-factor eating questionnaire (TFEQ) in obese men and women. Results From The Swedish Obese Subjects (SOS) Study. *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord*, 24,1715–1725.
- Kıraç, D., Kaspar, E. Ç., Avcılar, T., Kasımay Çakır, Ö., Ulucan, K., Kurtel, H., Deyneli, O., İlter Güney, A. (2015). Obeziteyle ilişkili beslenme alışkanlıklarının araştırılmasında yeni bir yöntem “Üç Faktörlü Beslenme Anketi”. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3,162-169.
- Laitinen, J., EK, E., Savio, U. (2002). Stres-Related eating and drinking behaviour and body mass index and predictors of this behaviour. *Preventive Medicine*, 34,29-39.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, 50, 1-11.
- Memiş, E. (2004). Üniversite öğrencilerinde şişmanlık (obezite) durumu ve diyet ürünleri kullanmaları üzerinde bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Ankara. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı.
- Morse, K. L., Driskell, J. A. (2009). Observed sex differences in fast-food consumption and nutrition self-assessments and beliefs of college students. *Nutrition Research*, 3,173-9.
- Nolan, L. J., Halperin, L. B., Geliebter, A. (2010). Emotional appetite questionnaire. construct validity and relationship with BMI. *Appetite*, 54,314–9.
- Orak, S., Akgün, S., Orhan, H. (2006). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *SDÜ Tıp Derg*, 2, 5-11.
- Ouwens, M. A., Van Strien, T., Van Der Staak, C. P. (2003). Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*, 40, 291-298.
- Pehlivan, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum inançları, bağlanma stilleri, yalnızlık düzeylerinin yeme tutumu üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. *Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Sevinçer, G., Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *J Mood Disord*, 4,171-178.
- Stunkard, A. J., Messick, S. (1985). The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *J. Psychosom. Res*, 29,71-83.
- Şanlıer, N., Ayhan, B., Ayyıldız, F. (2015). Beslenme ve diyetetik alanında sıklıkla kullanılan ölçekler. *Uluslararası Hakemli Beslenme Araştırmaları Dergisi*, 5,50-52.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2004). Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi. Ankara: *Sağlık Bakanlığı Yayınları*.
- Troop, N. A., Treasure, A. L., Serpell, L. (2002). A further exploration of disgust in eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 10,218-226.
- Tural Büyük, E., Duman, G. (2014). Evaluation of eating habits and behaviors of high school students attending different schools. *The Journal of Pediatric Research*, 4,212-7.
- Wonderlich, S. A., Gordon, K. H., Mitchell, J. E., Crosby, R. D., & Engel, S. G. (2009). The validity and clinical utility of binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 8, 687-705.