

Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme Durumunu Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi

Investigation of Factors Affecting Emotional Eating Status in University Students

Mustafa Özgür¹, Hacı Ömer Yılmaz²

Geliş tarihi/Received: 11.09.2023 • Kabul tarihi/Accepted: 29.12.2023

ÖZET

Amaç: Üniversitede eğitim gören öğrencilerde değişen çevre koşulları beslenme alışkanlıklarını da olumsuz etkilemekte ve bu öğrencilerde duygusal yeme eğilimi görülebilmektedir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde duygusal yeme eğilimi ve buna etki eden faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bireyler ve Yöntem: Kesitsel-tanımlayıcı nitelikteki bu çalışmaya 205 kadın ve 105 erkek olmak üzere yaşları 18-40 yıl arasında olan 310 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilere sosyo-demografik bilgiler, beslenme alışkanlıkları ve Duygusal Yeme Ölçeğini (DYÖ) içeren çevrim içi anket formu uygulanmıştır. Duygusal yeme ölçeğinin kesim noktası olan 75 puanın üzerinde olan öğrencilerde duygusal yeme eğilimi var şeklinde değerlendirme yapılmıştır.

Bulgular: Duygusal yeme eğilim durumu, cinsiyet ve beden kütle indeksine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Kadın öğrencilerin “gerginlik durumunda yeme”, “olumsuz durumlarda yeme”, “uyaran karşısında kontrol” ve DYÖ toplam puanları erkek öğrencilere kıyasla daha yüksektir ($p<0.05$). Kadın cinsiyetin gerginlik durumunda yeme ($\beta=0.309$, $p<0.001$), olumsuz durumlarda yeme ($\beta=0.272$, $p<0.001$) ve uyarın karşısında kontrol ($\beta=0.168$, $p<0.05$) davranışlarının pozitif yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Diyet yapma durumu gerginlik durumunda yeme ($\beta=0.114$, $p<0.05$) ve olumsuz durumlarda yeme ($\beta=0.150$, $p<0.05$) davranışlarının pozitif yordayıcısıdır.

Sonuç: Bu çalışmada duygusal yeme durumuna etki eden faktörler incelenmiş, cinsiyet, BKİ ve diyet yapmanın anlamlı düzeyde duygusal yeme yordayıcısı olduğu gösterilmiştir.

Anahtar kelimeler: Beslenme alışkanlığı, duygusal yeme ölçeği, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

Aim: University students' eating habits are significantly impacted by changing environmental factors, and these students may exhibit emotional eating tendencies. This study aims to investigate the presence of emotional eating among university students and the factors affecting it.

Subjects and Method: 310 university students, ages 18 to 40, who were divided into 205 female and 105 male participants in this cross-sectional descriptive study. The students completed an online questionnaire that questioned about their sociodemographic characteristics, eating behaviors, and Emotional Eating Scale (EES). Participants were considered to have a tendency toward emotional eating if their score was higher than 75 as EES's cut-off point.

1. **İletişim/Correspondence:** Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Burdur, Türkiye
E-posta: mozgur@mehmetakif.edu.tr • <https://orcid.org/0000-0002-7801-7932>

2. Bandırma Onyedil Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Balıkesir, Türkiye • <https://orcid.org/0000-0003-4597-7758>

Results: A statistically significant difference was determined between emotional eating tendency status, gender and BMI group. The female students' total scores of "eating in tension", "eating in adverse situations", "control in the face of stimulus" and EES were higher than male students ($p<0.05$). It was determined that female gender was a positive predictor of eating in tension ($\beta=0.309$, $p<0.001$), eating in negative situations ($\beta=0.272$, $p<0.001$) and control in response to stimulus ($\beta=0.168$, $p<0.05$). Dieting is a positive predictor of eating in stressful situations ($\beta=0.114$, $p<0.05$) and eating in negative situations ($\beta=0.150$, $p<0.05$).

Conclusion: Gender, BMI, and dieting were found to be important predictors of emotional eating in this study, which looked at the factors influencing emotional eating.

Keywords: Eating habits, emotional eating scale, university students

GİRİŞ

Üniversite eğitim yılları, öğrencilerin fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak olgunlaşmaya başladığı 'beliren yetişkinlik' dönemi olarak belirtilmektedir (1). Bu dönemde öğrencilerin büyük çoğunluğu alışmış olduğu çevreden uzaklaşmakta ve farklı bir ortama dahil olarak sosyo-kültürel etkileşimlere maruz kalmaktadır. Bu etkileşime uyum sağlayamayan öğrencilerde basit iletişim bozukluğu, majör depresyon, sosyal izolasyon gibi çeşitli problemler ortaya çıkabilmektedir (2,3). Bununla beraber değişen bu ortama kolay uyum sağlayan psikolojik olarak sağlıklı olan öğrencilerde yeni ve farklı davranış değişiklikleri de ortaya çıkabilmektedir (4). Beslenme; canlıların hayatta kalmak için gerçekleştirmek zorunda olduğu bir eylem olmanın yanı sıra hem bir sosyalleşme aracı hem de vücutta hedonik sistemi etkileyen kompleks bir davranıştır (5). Bireyde, ortam farklılığı nedeniyle gelişen davranış değişiklikleri arasında beslenme alışkanlıkları ve davranışları önemli bir yere sahiptir. Aile ortamından ayrılıp yeni bir yaşam alanında yalnız kalma, yemeğini kendi hazırlamak zorunda kalma, ekonomik zorluk nedeni ile sağlıklı beslenmeye yeterince bütçe ayıramama ve uyku düzenindeki bozukluk gibi etmenler nedeniyle daha çok öğün atlama ya da öğünleri geçiştirme, gece saatlerinde yeme alışkanlığı ile daha çok hazır besin tüketmeye yönelme değişen beslenme davranışlarına örnektir (6). Bu değişiklikler sonucunda, malnütrisyon, anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, gece yeme sendromu, tıkanırcasına yeme bozukluğu gibi beslenme bozuklukları gelişebilmektedir (7,8).

Öğrencilerde bahsedilen beslenme bozukluklarının ortaya çıkmaması için, sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve davranışları kazandırılması önemlidir. Sağlıklı beslenme temelde kişinin yaş ve cinsiyetine göre ihtiyacı olan makro ve mikro besin öğeleri, su ve posa ile sağlığa olumlu etkiler gösteren biyoaktif bileşenleri yeterli ve dengeli olarak tüketmesini içermektedir (9). Bu faktörlerden bir ya da daha fazlasının yetersiz veya fazla olması beslenme ile ilintili hastalıkların gelişmesine neden olmaktadır. Ayrıca; kişide meydana gelen sosyal ve ruhsal bozukluklar da beslenme davranışı üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Yapılan araştırmalar sosyal ya da ruhsal bozukluğu olan kişilerde yetersiz beslenmeye bağlı sağlık sorunları ile aşırı beslenmeye bağlı sağlık sorunlarının geliştiğini göstermektedir (10,11).

Beliren yetişkinlik dönemine ulaşan öğrencilerde meydana gelen davranış değişikliği ve beslenme davranışı ile duygusal yeme kavramı arasında bir ilişki bulunmaktadır. Özellikle kadın öğrencilerde duygusal yeme bozukluklarının daha yaygın olduğu görülmektedir (12). Duygusal problemler ve beslenme davranışındaki değişiklikler ile duygusal yeme kavramı ortaya çıkmıştır. Duygusal yeme; psikosomatik yemeden geliştirilen, aşırı yemeyle sıklıkla ilişkilendirilen kişisel bir özellik, 'kayı veya sinirlilik gibi olumsuz duygulara yanıt olarak aşırı yeme eğilimi' olarak tanımlanmaktadır (13). Literatürde, her yaş grubunda sıklıkla görüldüğü tespit edilen duygusal yeme eğilimi, üniversite öğrencilerinde de yüksek oranda görülebilmektedir

(14-16). Kadınlarda ise duygusal yeme eğiliminin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir (17). Literatürde, üniversite öğrencilerinde duygusal yeme eğilimi temasında birçok çalışma yapılmışken, eğilimi etkileyen faktörleri inceleyen araştırma sayısı oldukça kısıtlıdır (18-20). Bu çalışmada çevre değişimiyle beslenme alışkanlıkları ve davranışları değiştiği öngörülen üniversite öğrencilerinde duygusal yeme eğilimi ve buna etki eden faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

BİREYLER VE YÖNTEM

Kesitsel-tanımlayıcı desende planlanan ve yürütülen bu çalışmanın örneklemini Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın yürütülmesi için Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Yerel Etik Kurulu tarafından 05.04.2023 tarihli 2023/207 sayılı karar ile etik kurul izni alınmıştır. G Power 3.1 bilgisayar destekli yazılım aracılığıyla beden kütle indeksi (BKİ) ve duygusal yeme arasındaki anlamlı ilişkinin incelendiği Işık ve Cengiz'in (21) çalışması temel alınarak, %80 güç, 0.2 etki büyüklüğü ve %5 hata payı ile en az 274 katılımcı gerekliliği tespit edilmiştir. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde eğitim görme, 18 yaş ve üzerinde olma, 49 yaşın altında olma durumları çalışmaya dahil edilme kriterleridir. Farklı bir üniversitede eğitim gören, 18 yaşın altında ve 49 yaşın üzerinde olan bireyler çalışmaya dahil edilmemiştir. Araştırmada kolayda örnekleme metodu kullanılmış olup, verilerde eksik ya da yanlışlıklar olması, çalışmaya katılmaya gönüllü olmama gibi nedenler göz önünde bulundurulmuş, araştırmanın gücü ve etki büyüklüğünü artırmak adına en az 300 öğrenci hedeflenmiş ve çalışma 310 gönüllü öğrenci ile tamamlanmıştır.

Çalışmaya katılmadan önce anket formu aracılığı ile katılımcılara çalışma hakkında genel bilgilendirmeler yapılmış ve çalışma verilerinin yalnızca bilimsel veri amacıyla kullanılacağı taahhüt edilmiştir. Çalışmanın verileri çevrim içi anket formu (Google Forms) aracılığıyla elde edilmiştir. Anket formu, araştırmacılar tarafından konu ile ilgili literatürün taranmasıyla oluşturulmuş ve katılımcılara dijital

olarak çeşitli medya araçları (WhatsApp, Instagram vb.) aracılığıyla ulaştırılmıştır. Oluşturulan formda katılımcılara ait sosyo-demografik bilgiler (yaş, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, gelir durumu vb.), beslenme alışkanlıkları (tüketilen ana öğün ve ara öğün sayısı, öğün atlama durumu ve nedeni vb.) ve Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ) yer almaktadır. Katılımcıların vücut ağırlığı ve boy uzunluğu bilgilerinde kendi beyanları esas alınmıştır. Vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölümü ile BKİ elde edilmiştir. Öğrenciler Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) BKİ sınıflandırması doğrultusunda değerlendirilmiştir (sırasıyla BKİ değeri <18.5 kg/m², zayıf; 18.5-24.9 kg/m², normal; 25.0-29.9 kg/m², fazla kilolu; ≥30 kg/m², obez) (22).

Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)

Ölçek, Bilgen tarafından Türkçe olarak geliştirilmiş toplam 30 maddeden ve dört alt boyuttan (gerginlik durumunda yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme, uyarıcı karşısında kontrol) oluşan beşli Likert tipi bir ölçektir (23). Ölçek puanı 30-150 arasında değişmektedir. Puan arttıkça duygusal yeme eğilimi de artmaktadır ve toplam 75 puan ve üstü duygusal yeme olarak kabul edilmektedir. Ölçekte 26, 28 ve 29. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach's α katsayısı geçerlilik ve güvenilirlik araştırmasında 0.96 (20), bu çalışmada ise 0.92 olarak saptanmıştır.

Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi

Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 25.0 programı kullanılarak uygun istatistiksel yöntemlerle analiz edilmiştir. Tanımlayıcı değerler sayı (n), yüzde (%), aritmetik ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (SS) olarak belirtilmiştir. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu görsel (histogram ve olasılık grafikleri) ve analitik yöntemlerle (Kolmogorov-Smirnov) incelenmiştir. Kategorik verilerin gruplar arası karşılaştırılması için Fisher Exact Ki-Kare, nicel verilerin gruplar arası karşılaştırılması için bağımsız gruplarda T testi kullanılmıştır. Katılımcıların duygusal yeme davranışları üzerindeki etkili değişkenleri belirlemek her bir DYÖ alt boyutu için enter yöntemi kullanılarak çoklu doğrusal regresyon

modeli oluşturulmuştur. Modellerde gerginlik durumunda yeme, olumsuz durumlarda yeme, kendini kontrol edebilme, uyarıcı karşısında kontrol bağımlı değişkenler; yaş, cinsiyet, BKİ grubu, kronik hastalık durumu, sigara ve alkol kullanımı, aile ile kalma, sınıf, öğün atlama, daha önce beslenme eğitimi alma ve şu anda herhangi bir diyet yapma ise bağımsız değişkenler olarak yer almaktadır. Modellerin açıklayıcılığı R², çoklu doğrusallık ve

otokorelasyon, Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) ve Durbin Watson (DW) ile değerlendirilmiştir. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Katılımcılara ait sosyo-demografik özellikler Tablo 1'de yer almaktadır. Elde edilen verilere göre, katılımcıların %33.9'u erkek, %25.2'si fazla kilolu

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri

Özellikler	Duygusal Yeme	Duygusal Yeme	Toplam (n:310)	x ²	p
	Eğilimi (-) (n:168)	Eğilimi (+) (n:142)			
	n (%)	n (%)	n (%)		
Cinsiyet					
Erkek	73 (43.5)	32 (22.5)	105 (33.9)	15.032	< 0.001*
Kadın	95 (56.5)	110 (77.5)	205 (66.1)		
Yaş (yıl) (X̄ ± SS)	22.5±2.9	22.5±2.3	22.5±2.7	0.132	0.895†
BKİ (kg/m²) (X̄ ± SS)	22.3±3.5	23.2±4.5	22.7±4.0	1.880	0.061†
BKİ gruplaması					
Zayıf	24 (14.3)	6 (4.2)	30 (9.7)		
Normal	107 (63.7)	95 (66.9)	202 (65.2)	9.605	0.008*
Fazla kilolu ve obez	37 (22.0)	41 (28.9)	78 (25.2)		
Kronik hastalık durumu					
Var	16 (9.5)	14 (9.9)	30 (9.7)	0.010	0.921*
Yok	152 (90.5)	128 (90.1)	280 (90.3)		
Sigara kullanımı					
Evet	66 (39.3)	45 (31.7)	111 (35.8)		
Hayır	97 (57.7)	87 (61.3)	184 (59.4)	4.031	0.133*
Bırakmış	5 (3.0)	10 (7.0)	15 (4.8)		
Alkol kullanımı					
Evet	59 (35.1)	51 (35.9)	110 (35.5)		
Hayır	102 (60.7)	86 (60.6)	188 (60.6)	0.097	0.953*
Bırakmış	7 (4.2)	5 (3.5)	12 (3.9)		
Sınıf					
1	25 (14.9)	11 (7.7)	36 (11.6)		
2	34 (20.2)	25 (17.6)	59 (19.0)	5.699	0.127*
3	42 (25.0)	34 (23.9)	76 (24.5)		
4 ve üstü	67 (39.9)	72 (50.7)	139 (44.8)		
Yaşanılan yer					
Aile ile evde	74 (44.0)	56 (39.4)	130 (41.9)		
Arkadaşlar ile evde	29 (17.3)	19 (13.4)	48 (15.5)	6.421	0.093*
Apart/Tek	26 (15.5)	16 (11.3)	42 (13.5)		
Yurt	39 (23.2)	51 (35.9)	90 (29.0)		

*Pearson's Ki-kare test, †Student's t-testi. Kronik Hastalık: Kardiyovasküler hastalık, Kanser, Diyabet, Astım/KOAH

veya obez, %44.8'i 4. sınıf veya daha üst sınıfta eğitim görmekte ve %41.9'u aile ile birlikte yaşamaktadır. Duygusal yeme eğilim durumu, cinsiyet ve BKİ grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiş olup ($p<0.05$), duygusal yeme eğilimde olan ve olmayan katılımcıların ortalama BKİ'leri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Katılımcıların bazı beslenme alışkanlıklarına dair bulgular Tablo 2'de gösterilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların %77.4'ü öğün atladığını, %67.1'i günde iki ana öğün tükettiğini, %52.9'u daha önce beslenme hakkında eğitim almadığını ve %15.8'i

şu anda bir diyet uyguladığını beyan etmiştir.

Tablo 3'te katılımcıların cinsiyetler arası DYÖ toplam ve alt boyut ortalama puan karşılaştırmaları yer almaktadır. Buna göre erkeklerin "gerginlik durumunda yeme", "olumsuz durumlarda yeme", "uyaran karşısında kontrol" ve DYÖ toplam puanları istatistiksel olarak kadınlardan daha düşüktür ($p<0.001$). Diğer bir ifadeyle, kadınlar erkeklerden duygusal olarak daha yüksek yeme eğilimi davranışları göstermektedir. "Kendini kontrol edebilme" alt boyut ortalama puanlarının ise cinsiyetler arası istatistiksel olarak farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p<0.05$).

Tablo 2. Katılımcıların beslenme alışkanlıkları

Özellikler	Duygusal Yeme Eğilimi (-) (n:168)	Duygusal Yeme Eğilimi (+) (n:142)	Toplam (n:310)	χ^2	p
	n (%)	n (%)	n (%)		
Vitamin-mineral desteği kullanma durumu					
Evet	22 (13.1)	22 (15.5)	44 (14.2)	0.363	0.547
Hayır	146 (86.9)	120 (84.5)	266 (85.8)		
Öğün atlama durumu					
Evet	131 (78.0)	109 (76.8)	240 (77.4)	0.065	0.799
Hayır	37 (22.0)	33 (23.2)	70 (22.6)		
Ana öğün tüketim durumu					
1	15 (8.9)	4 (2.8)	19 (6.1)	6.287	0.043
2	105 (62.5)	103 (72.5)	208 (67.1)		
3	48 (28.6)	35 (24.6)	83 (26.8)		
Ara öğün tüketim durumu					
1	102 (60.7)	77 (54.2)	179 (57.7)	5.884	0.053
2	56 (33.3)	45 (31.7)	101 (32.6)		
3 ve üstü	10 (6.0)	20 (14.1)	30 (9.7)		
En sık atlanan öğün					
Sabah	64 (38.1)	47 (33.1)	111 (35.8)	1.461	0.691
Öğle	80 (47.6)	77 (54.2)	157 (50.6)		
Akşam	5 (3.0)	3 (2.1)	8 (2.6)		
Ara öğünler	19 (11.3)	15 (10.6)	34 (11.0)		
Beslenme hakkında eğitim alma durumu					
Evet	74 (44.0)	72 (50.7)	146 (47.1)	1.369	0.242
Hayır	94 (56.0)	70 (49.3)	164 (52.9)		
Şu anda herhangi bir diyet uygulama durumu					
Evet	19 (11.3)	30 (21.1)	49 (15.8)	5.573	0.018
Hayır	149 (88.7)	112 (78.9)	261 (84.2)		

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyete göre ortalama Duygusal Yeme Ölçeği puanları

Duyusal Yeme Ölçeği	Erkek (n:105)	Kadın (n:205)	t	p
	$\bar{X}\pm SS$	$\bar{X}\pm SS$		
Gerginlik durumunda yeme	21.1±7.8	27.8±10.8	5.623	< 0.001
Olumsuz durumlarda yeme	19.8±6.0	24.8±8.9	5.205	< 0.001
Kendini kontrol edebilme	17.6±2.1	17.4±2.2	-0.541	0.589
Uyaran karşısında kontrol	8.5±2.4	9.5±2.5	3.299	< 0.001
Toplam	67.2±14.2	79.7±20.7	5.573	< 0.001

Katılımcıların DYÖ alt boyut puanlarına etki eden faktörlerin çoklu doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmesi Tablo 4'te yer almaktadır. Buna göre, kadın cinsiyet gerginlik durumunda yeme ($\beta=0.309$, $p<0.001$), olumsuz durumlarda yeme ($\beta=0.272$, $p<0.001$) ve uyaran karşısında kontrol ($\beta=0.168$, $p<0.05$) davranışlarının pozitif yordayıcısı, BKİ grubunun normal olmama durumu kendini kontrol edememe davranışının negatif yordayıcısı ($\beta=-0.144$, $p<0.05$) ve şu anda herhangi bir diyet yapma durumu ise gerginlik durumunda yeme ($\beta=0.114$, $p<0.05$) ve olumsuz durumlarda yeme ($\beta=0.150$, $p<0.05$) davranışlarının pozitif yordayıcısıdır.

TARTIŞMA

Bu çalışma 310 üniversite öğrencisi dahil edilerek duygusal yeme durumuna etki eden faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Kadın ya da yüksek BKİ değerine sahip öğrencilerde duygusal yeme eğiliminin daha fazla olduğu görülmektedir ($p<0.05$) (Tablo 1). Bu durum kadın öğrencilerin sosyal çevre değişimlerine uyumlarının daha zor olması ya da erkek öğrencilerin bu değişimleri beslenme davranışlarına yansıtamaları ile açıklanabilir. Sosyolojik açıdan bakıldığında toplumsal ve kültürel cinsiyet farklılıkları nedeniyle ülkemizde erkek bireylerin daha çok sosyal ortamlarda bulunduğunu söylemek mümkündür. Toplumsal açıdan kız çocuklarına adölesan dönemde daha çok evde yaşam rollerinin biçilmesi, erkeklere daha özgür bir yaşam alanı sunulması erkeklerin değişen çevre koşullarına daha kolay uyum sağlamasına neden olmaktadır (24). Bu faktör beliren yetişkinlik döneminde kadın öğrencilerin beslenme durumunu da kolaylıkla etkilemektedir. Arslantaş ve

ark. (25) yaptıkları benzer bir çalışmada duygusal yeme durumunun kadın öğrencilerde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Yapılan başka bir çalışmada da kadın öğrencilerde duygusal yeme eğiliminin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (26). Cinsiyetin duygusal yeme eğilimi üzerindeki etkileri farklı ülkelerdeki öğrencilerde ülkemizdeki kadar açık değildir ve duygusal yeme eğiliminin cinsiyet ile ilişkisi olmadığını gösteren çalışmalar da bildirilmiştir (27,28). Ülkelerin farklı sosyo-kültürel özellikler göstermesi bunun nedeni olabilir. Duygusal yeme bozukluğunda öğrencilerin daha sağlıklı beslenme davranışı gösterdiği bilinmektedir. Duygusal yeme bozukluğu olan öğrencilerin özellikle yüksek şeker ve yağ içeren atıştırmalıkları tercih etmesi vücut ağırlığındaki artışı yansıtmaktadır (29).

Öğrencilerin duygusal yeme eğilimleri beslenme alışkanlıklarını da değiştirmektedir. Duygusal yeme eğilimi olan öğrencilerde vitamin-mineral takviyesi alanların, 3 ve üzeri ara öğün tüketenlerin ($p>0.05$) sıklığının daha yüksek, 3 ana öğün tüketenlerin sıklığının daha düşük olduğu görülmektedir ($p<0.05$) (Tablo 2). Aynı zamanda duygusal yeme eğilimi olanlarda diyet yapma durumu duygusal yeme eğilimi olmayan öğrencilerdeki diyet yapma durumuna oranla daha yüksektir ($p<0.05$) (Tablo 2). Duygusal yeme eğilimi olanların daha yüksek BKİ değerlerine sahip olmasının diyet yapmaya eğilim göstermelerine neden olduğu söylenebilir. Fakat duygusal yeme eğilimi olma durumu beslenme alışkanlıkları üzerinde doğrudan bir belirleyici olarak görülmemektedir. Bunun temel nedeni olarak duygusal yeme eğilimi olmayan öğrencilerde de sağlıklı beslenme alışkanlıklarının olmaması söylenebilir. Türkiye Beslenme Rehberi'ne

Tablo 4. Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeği alt boyut puanlarına etki eden faktörler

	Gerginlik durumunda yeme			Olumsuz durumlarda yeme			Kendini kontrol edebilme			Uyaran karşısında kontrol		
	B	SH	β	p	B	SH	β	p	B	SH	β	p
(Sabit)	17.385	5.105		<0.001	15.867	4.138		<0.001	19.056	1.148		<0.001
Yaş	0.016	0.228	0.004	0.945	0.047	0.185	0.015	0.799	-0.005	0.051	-0.006	0.928
Cinsiyet	6.769	1.288	0.309	<0.001	4.821	1.044	0.272	<0.001	-0.162	0.290	-0.034	0.577
BKİ grubu	-0.001	1.230	0.000	0.999	-0.684	0.997	-0.039	0.493	-0.674	0.277	-0.144	0.015
Kronik hastalık	-1.124	1.975	-0.032	0.570	-0.285	1.601	-0.010	0.859	0.021	0.444	0.003	0.963
Sigara	0.632	1.318	0.029	0.632	0.087	1.069	0.005	0.935	-0.324	0.296	-0.069	0.276
Alkol	0.921	1.305	0.043	0.481	0.473	1.058	0.027	0.655	-0.252	0.294	-0.054	0.392
Aile ile kalma	-0.540	1.195	-0.026	0.651	0.496	0.969	0.029	0.609	-0.195	0.269	-0.043	0.470
Sınıf	0.905	.584	0.092	0.122	0.815	0.473	0.102	0.086	-0.195	0.131	-0.092	0.138
Öğün atlama	0.041	1.391	0.002	0.976	-0.195	1.128	-0.010	0.863	-0.173	0.313	-0.032	0.580
Beslenme eğitimi	-0.229	1.182	-0.011	0.846	0.065	0.958	0.004	0.946	-0.183	0.266	-0.041	0.491
Diyet yapma	3.251	1.581	0.114	0.041	3.450	1.282	0.150	0.008	0.126	0.356	0.021	0.723
R ²		0.119		0.114		0.114		0.114		0.042		0.070
F		3.666		3.498		3.498		1.189		1.189		2.052
p		< 0.001		< 0.001		< 0.001		0.294		0.294		< 0.05

Değişken kodları: Yaş (süreklilik), Cinsiyet (erkek: 0, kadın: 1), BKİ grubu (normal: 0, zayıf/obez: 1), Kronik hastalık durumu (yok: 0, var: 1), Sigara içme (hayır: 0, evet: 1), Alkol (hayır: 0, evet: 1), Sağlık sorunu (hayır: 0, evet: 1), Aile ile kalma (hayır: 0, evet: 1), Sınıf (süreklilik), Öğün atlama (hayır: 0, evet: 1), Beslenme eğitimi alma (hayır: 0, evet: 1), Diyet yapma (hayır: 0, evet: 1)

SH: Standart Hata

göre günde 3 ana ve 3 ara öğün tüketilmeli, öğün atlanmamalı ve besin gruplarından yaşa ve cinsiyete uygun porsiyonlar tüketilmeli, yeterince vitamin-mineral alınmalı, alınmadığı ya da yeterli gelmediği durumlarda vitamin-mineral takviyesi kullanılmalıdır (9). Öğrencilerin %77.4'ü öğün atlamakta %26.8'i günde 3 ana öğün yapmakta ve sadece %9.7'si günde 3 ve üzeri ara öğün yapmaktadır (Tablo 2). Duygusal yeme eğiliminden bağımsız olarak öğrencilerin sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları söylenebilir. Arslantaş ve ark. (25) yaptığı çalışmada ise duygusal yeme ile beslenme alışkanlıkları arasında bir ilişki saptanmış ve öğrencilerin %90.8'inin öğün atladığı bildirilmiştir. Oruç (30) üniversite öğrencilerinde duygusal yeme durumunu incelediği çalışmada diyet yapan öğrencilerde daha yüksek duygusal yeme eğilimi olduğunu bildirmiştir.

Duygusal yeme fiziksel açlık olmadığı halde çevresel stres faktörleri ile baş edebilmek ya da kaçınmak için yemek yemeye yönelimi ifade etmektedir (31). Fakat, her zaman stres durumu duygusal yeme ile tepki vermediği gibi duygusal yeme de tipik bir stres belirtisi olarak gösterilemez (32). Duygusal değişimleri daha çok yansıtan kadınlar duygusal yeme açısından da en çok araştırılan gruptur (18). Buna rağmen farklı toplumlarda cinsiyet duygusal yemenin bir belirleyicisi olmamaktadır. Yapılan bu çalışmada, cinsiyet değişkeni ile duygusal yeme ölçeği alt boyutları ve toplam puanları incelenmiş, duygusal yemenin alt boyutlarından kendini kontrol edebilme alt boyutu hariç, bütün alt boyutlar ve toplam puanda kadın öğrencilerin daha yüksek puan aldığı saptanmıştır. Ayrıca erkek öğrenciler de duygusal yeme toplam puanında kesme puanına yakın bir ortalama değerine sahiptir ($p<0.05$) (Tablo 3). Buna göre çalışmaya katılan kadınlarda duygusal yeme eğiliminin varlığını ve erkek bireylerin de risk altında olduğu düşünülmektedir. Ölçeğin alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi gösteren bir çalışmada da ölçeğin bütün alt boyutlarından kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek puanları aldığı saptanmıştır (33).

İnsanlar, yalnızlık, kaygı, can sıkıntısı, öfke, aşık olma, mutlu olma ya da heyecanlı olma gibi duygu durumlarında yiyecek tüketimine yöneldiği gibi tükettikleri yiyecekler ile de duyguları değişebilmektedir (34). İnsanlara duygularını kontrol edebilme yeteneği ya da beslenme farkındalığı kazandırılması durumlarında duygusal yeme eyleminin sona ereceği düşünülmektedir (35). Bu çalışmada ilk kez gerginlik durumunda yeme, olumsuz durumlarda yeme, kendini kontrol edebilme ve uyarıcı karşısında kontrol gibi alt boyutları etkileyen faktörler gösterilmiştir. Cinsiyet, BKİ ve diyet yapmanın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde duygusal yeme yordayıcısı olduğu gösterilmiştir ($p<0.05$). Bununla beraber yaşanan yer, hastalık durumu, sigara ve alkol kullanımı ve beslenme eğitimi almış olma durumlarının da alt boyutlar üzerinde etkileri bulunmaktadır. İstatistiksel olarak anlamlı olmasa bile kronik hastalık varlığı, aile ile kalma ve beslenme eğitimi alma durumu gerginlik durumunda yemenin negatif yordayıcısı olduğu görülmektedir ($p>0.05$). Sigara ve alkol kullanımı, aile ile kalma, öğün atlama ve beslenme eğitimi almış olma ise kendini kontrol edebilme alt boyutunun negatif yordayıcısıdır ($p>0.05$) (Tablo 4). Çakar ve Arslan (10), yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelemiş, evde yaşama ya da aile ile yaşama durumunda duygusal yeme puanlarının düşük olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde sigara ve alkol kullanan bireylerin duygu durumu bozukluğuna bağlı olarak yeme davranışına yönelmesi de bu çalışmada gösterilmiştir. Kronik hastalığı olan öğrencilerde depresyona eğilim de daha yüksektir (36). Beslenme bilgisinin yetersiz olması nedeni ile yanlış diyet uygulamaları, aile ortamından farklı bir yerde gelişen sağlıksız beslenme alışkanlıkları, kadın öğrencilerde beden imajı nedeniyle yetersiz enerji alımı, erkek öğrencilerde vücut geliştirme amacıyla yapılan hatalı besin takviyelerinin kullanılması ya da bu dönemde gelişen uyku bozukluğuna bağlı gece yeme alışkanlığı gibi faktörler birlikte ya da ayrı olarak duygusal

yemeyi tetikleyebilir. Bu durum dishomeostazi olarak tanımlanmaktadır (37).

İnsanların beslenme davranışlarını laboratuvar ortamında objektif bir şekilde belirlemek mümkün değildir. Fiziksel açlık parametreleri biyokimyasal bulgular ile tahmin edilebilirken, duygusal açlık ya da duygusal yeme durumunu belirleyebilmek için nörobiyolojik bir yaklaşımla multidisipliner bakış açısı gerekmektedir. Bu durum oldukça pahalı ve uygulanması zor bir yöntemdir. Bu nedenle insanların farklı duygu durumlarındaki beslenme davranışları uzmanlar tarafından geliştirilmiş çeşitli ölçeklerle incelenmektedir. Üniversite öğrencileri birçok açıdan yeni bir yaşama uyum sağlamak zorunda olan ve bu nedenle beslenme bozukluğu açısından riskli gruplardan biridir. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları ve göz ardı edilemeyecek düzeyde duygusal yeme eğiliminde oldukları gösterilmiştir. Öğrencilere sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması, beliren yetişkinlik döneminde olduğu kadar yaşamın ilerleyen dönemlerinde hastalıkların gelişiminin önlenmesinde ve geciktirilmesinde oldukça önemlidir. Fakat, sağlıklı beslenme davranışı gösteren bireylerde duygusal yeme eğiliminin önüne geçilmesi durumu net değildir. Duygusal yeme eğilimine yönelten faktörler kapsamlı olarak belirlenmeli, bu faktörler üzerinde iyileştirme ve geliştirme çalışmaları yapılmalı ve disiplinlerarası bir yaklaşım ile duygusal yeme durumu bütün yönleriyle araştırılmalıdır. Araştırma evreninde bütün üniversite öğrencilerinin çalışmaya dahil edilmemesi, erkek öğrencilerin göreceli olarak daha az sayıda çalışmaya katılmış olması, araştırmanın kesitsel tipte planlanması çalışmanın kısıtlı yönleridir. Sonuç olarak duygusal yeme ile ilgili cinsiyet, BKİ, hastalık varlığı, aileden ayrılma, sigara ve alkol kullanımı ve beslenme eğitimi duygusal yeme ile ilgili faktörlerdendir. Literatürde bahsedildiği gibi kadın öğrencilerin daha riskli bir grup olduğu, üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olmadığı çalışmanın temel çıktılarıdır. Konu ile ilgili kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Teşekkür • **Acknowledgement:** Çalışmaya katılan öğrencilere teşekkür ederiz. • *We thank the students who took part in the study.*

Yazarlık katkısı • **Author contributions:** Çalışmanın tasarımı: MÖ, HÖY; Çalışma verilerinin elde edilmesi: MÖ, HÖY; Verilerin analiz edilmesi: MÖ, HÖY; Makale taslağının oluşturulması: MÖ, HÖY; İçerik için eleştirel gözden geçirme: MÖ, HÖY; Yayınlanacak versiyonun son onayı: MÖ, HÖY. • *Study design: MÖ, HÖY; Data collection: MÖ, HÖY; Data analysis: MÖ, HÖY; Draft preparation: MÖ, HÖY; Critical review for content: MÖ, HÖY; Final approval of the version to be published: MÖ, HÖY.*

Etik Kurul Onayı • **Ethics approval:** Çalışmanın yürütülmesi için Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Yerel Etik Kurulu tarafından 05.04.2023 tarihli 2023/207 sayılı karar ile etik kurul izni alınmıştır. • *The Non-Interventional Local Ethics Committee of Burdur Mehmet Akif Ersoy University gained approval from the ethics committee for the conduct of the study with the decision dated 05.04.2023 and numbered 2023/207.*

Çıkar çatışması • **Conflict of interest:** Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ederler. • *The authors declare that they have no conflict of interest.*

KAYNAKLAR

1. Atak H, Çok F. İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. Turk J Child Adolesc Ment Health. 2010;17(1):39-50.
2. Hwa-Froelich DA, editor. Social communication development and disorders. Taylor & Francis; 2022.
3. Liu XQ, Guo YX, Zhang WJ, Gao WJ. Influencing factors, prediction and prevention of depression in college students: A literature review. World J Psychiatry. 2022;12:860-73.
4. Kaba İ, Keklik İ. Öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. The Journal of Educational Research. 2016;2(2):98-113.
5. Özenoğlu A. Beslenmenin esasları ve sağlığın korunmasında beslenme. Ankara: Hatiboğlu Yayınları; 2016.
6. Özyazıcıoğlu N, Kılıç M, Erdem N, Yavuz C, Afacan S. Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 2011;8(2):277-332.

7. Özgür M, Uçar A. Ankara'da yaşayan üniversite öğrencilerinde besin bağımlılığı ve gece yeme sendromunun değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2018;7(1):10-21.
8. Sökülmez-Kaya P, Açar Y. Beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinde yeme davranış bozukluklarının değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2022;15(3):398-406.
9. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2022. Erişim: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye_Beslenme_Rehber_TUBER_2022_min.pdf Erişim tarihi: 10 Aralık 2023.
10. Çakar M, Arslan S. Üniversite öğrencilerinde sosyal fizik kaygısı ile duygusal beslenme arasındaki ilişki. *Akademik Gıda*. 2023;21(1):70-9.
11. Peirce C. Eating and exercise habits among college students [Master's Thesis]. The University of Maine, Honors College. 2022.
12. Valladares M, Durán E, Matheus A, Durán-Agüero S, Obregón AM, Ramírez-Tagle R. Association between eating behavior and academic performance in university students. *Journal of Applied Cognitive Neuroscience*. 2016;35(8):699-703.
13. van Strien T, van de Laar FA, van Leeuwe JFJ, Lucassen PLBJ, van den Hoogen HJM, Rutten GEHM. The dieting dilemma in patients with newly diagnosed type 2 diabetes: Does dietary restraint predict weight gain 4 years after diagnosis? *Health Psychology*. 2007;26:105-12.
14. Cheng SH, Wong S.E. Stress, emotional eating and food choices among university students during the COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*. 2021;6(9):335-46.
15. Liu H, Yang Q, Luo J, Ouyang Y, Sun M, Xi Y, et al. Association between emotional eating, depressive symptoms and laryngopharyngeal reflux symptoms in college students: A cross-sectional study in Hunan. *Nutrient*. 2020;12(6):1595.
16. Sze KY, Lee EK, Chan RH, Kim JH. Prevalence of negative emotional eating and its associated psychosocial factors among urban Chinese undergraduates in Hong Kong: A cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2021;21(1):1-10.
17. Özdemir GS. Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi [Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gaziantep; 2015.
18. Eşer Durmaz S, Keser A, Tunçer E. Effect of emotional eating and social media on nutritional behavior and obesity in university students who were receiving distance education due to the COVID-19 pandemic. *Journal of Public Health*. 2023;31(10):1645-54.
19. Grajek M, Krupa-Kotara K, Białek-Dratwa A, Staśkiewicz W, Rozmiarek M, Misterska E, et al. Prevalence of emotional eating in groups of students with varied diets and physical activity in Poland. *Nutrients*. 2022;14(16):3289.
20. Du C, Adjepong M, Zan MCH, Cho MJ, Fenton JI, Hsiao PY, et al. Gender differences in the relationships between perceived stress, eating behaviors, sleep, dietary risk, and body mass index. *Nutrients*. 2022;14(5):1045.
21. Işık K, Cengiz Z. The effect of sociodemographic characteristics of university students on emotional eating behavior. *Perspectives in Psychiatric Care*. 2021;57(1):214-8.
22. WHO. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. *World Health Organ Tech Rep Ser*. 2000;894(i-xii):1-253.
23. Bilgen ŞS. Developing Turkish emotional eating scale, validity and reliability study [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul; 2018.
24. Altındal Y. Mekânın kadın yüzüne sosyolojik aynanın karşısından bakmak. *International Academic Social Resources Journal*. 2022;7(44):1901-7.
25. Arslantaş H, Dereboy İF, İnalkaç S, Yüksel R. Sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde duygusal yeme ve etkileyen faktörler. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2021;6(1):105-11.
26. Demir H. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışı ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi] Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep; 2019.
27. Lazarevich I, Irigoyen Camacho ME, Velázquez-Alva MDC, Zepeda Zepeda M. Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite* 2016;107:639-44.
28. Anschutz DJ, van Strien T, Van De Ven MO, Engels RC. Eating styles and energy intake in young women. *Appetite*. 2009;53:119-22.
29. Camilleri GM, Méjean C, Kesse-Guyot E. The associations between emotional eating and consumption of energy-dense snack foods are modified by sex and depressive symptomatology. *The Journal of Nutrition*. 2014;144(8):1264-73.

30. Oruç E. Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme durumunun incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. Harran Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa; 2021.
31. Bennett J, Greene G, Schwartz-Barcott D. Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*. 2013;60:187-92.
32. Klatzkin RR, Nolan LJ, Kissileff HR. Self-reported emotional eaters consume more food under stress if they experience heightened stress reactivity and emotional relief from stress upon eating. *Physiology & Behavior*. 2022;243.
33. Akgün N. Ortaöğretim kademesindeki ergenlerde yaşantısal kaçınma: Akademik mükemmeliyetçilik ve duygusal yeme ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul; 2022.
34. Levitan RD, Davis C. Emotions and eating behavior: Implications for the current obesity epidemic” *University of Toronto Quarterly*. 2010;783-99.
35. McKenna P. Duygusal yemeden kurtulma. (Çev: S. S. Tezcan), Pegasus: İstanbul; 2017.
36. Ulas B, Tatlıbadem B, Nazik F, Sonmez M, Uncu F. Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 2015;2(3):71-5.
37. Marks DF. Dyshomeostasis, obesity, addiction and chronic stress. *Health Psychology Open*. 2016;3(1):2055102916636907.