

Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Yeme Farkındalığı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

The Relationship between Perceived Stress Level and Eating Awareness of University Students

 Zeynep Meva Altaş¹

 Dilşad Save¹

 Tuba Soğukpınar²

 Ömer Faruk Domruk²

 Serra Bayram²

 Şeyma Betül Ladikli²

 Ceren Cihanyurdu²

¹Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye

²Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul, Türkiye

ÖZ

Giriş ve Amaç: Üniversite öğrencileri beslenme sorunlarının en fazla görüldüğü gruplardan biridir. Çalışmada, üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve yeme farkındalığı arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır.

Yöntem ve Gereçler: Tanımlayıcı tipteki bu çalışma, İstanbul'da bir devlet üniversitesinin Sağlık Yönetimi (SY), Beslenme ve Diyetetik (BVD) ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (BESÖ) bölümlerinin 1. ve 4. sınıf öğrencileri ile yürütülmüştür. Katılımcılara sosyodemografik sorular ve Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ), Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ)'nin egzersizle ilgili 6 sorusu olmak üzere toplam 65 soruluk anket uygulanmıştır. Örneklem hesabı, öğrencilerde yeme farkındalığı yüksekliği oranı %50, güven düzeyi %95, hata payı %5 kabul edilerek toplam 384 kişi bulunmuştur. Her üç bölümün 1. ve 4. sınıf öğrencileri birer tabaka kabul edilerek her sınıftan listeden randomize şekilde 64'er kişinin örnekleme dahil edilmesi hedeflenmiştir.

Bulgular: Araştırmaya katılım oranı %68,5'tir (n=263). Katılımcıların %76,4'ü (n=201) kadındır ve %44,1'i (n=116) beslenme ve diyetetik (BVD), %31,2'si (n=82) sağlık yönetimi (SY), %24,7'si (n=65) beden eğitimi ve spor öğretmenliği (BESÖ) bölümündendir. Öğrencilerin %51,0'i (n=134) 1.sınıfa; %49,0'u (n=129) 4.sınıfa devam etmektedir. Katılımcıların %77,1'inin (n=202) yeme farkındalığı yüksek bulunmuştur. Yeme farkındalığı yüksekliği oranı açısından bölümler arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur (p=0,007). Öğrencilerin ASÖ puanları ile BEDÖ ve YFÖ puanları arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur (sırasıyla r= -0,209, p=0,001; r= -0,224, p<0,001).

Tartışma ve Sonuç: Literatüre göre bilinçli farkındalık temelli müdahaleler stresi azaltırken, yeme farkındalığını da arttırabilmektedir. Bu çalışmada da benzer şekilde öğrencilerin stres seviyesi arttıkça yeme farkındalıkları düşmektedir. Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığını arttırmak için stres seviyesini azaltabilecek etkinlikler planlanabilir.

Anahtar Kelimeler: üniversite öğrencileri, bilinçli farkındalık, yeme farkındalığı, stres

ABSTRACT

Introduction: Eating disorders are common in university students. We aimed to determine the relationship between perceived stress level and eating awareness of university students.

Methods: This research is a descriptive type of study and performed with Health Management, Nutrition and Dietetics, Sports Teaching departments' students. Sociodemographic questions, Mindfull Eating Questionnaire (MEQ), Perceived Stress Scale (PSS) and 6 questions of Eating-Exercise Habits Scale (EEHS) were asked. Sample size was calculated as 384, assuming that the rate of eating awareness in students as 50%, the confidence level as 95%, and the margin of error as 5%. Class based stratified sampling method was used and 64 pupils from first and fourth grade students of each department were randomly selected from the school lists.

Results: This study was conducted with 263 participants with the acceptance rate of 68,5%. Among 263 participants, 76,4% (n= 201) were women. Of the students 44,1% (n=116) were at the department of nutrition and dietetics, 31,2% (n=82) at health management, 24,7% (n=65) at sports teaching. Of the participants 51,0% (n=134) were 1st grade. Of the participants 77,1% (n=202) had high eating awareness. A statistically significant difference was found between the percentages of students with high eating awareness and the departments (p=0,007). Negative correlation was found between PSS scores and EEHS and MEQ scores (respectively r=-0,209,p=0,001; r=-0,224, p<0,001).

Discussion and Conclusion: Mindfulness-based interventions can reduce stress and increase eating awareness. Similar to literature knowledge, eating awareness falls as the stress level rises in this study population. Activities for university students may be planned to improve eating awareness.

Keywords: University Students, Conscious Awareness, Eating Awareness, Stress Level

Kabul Tarihi: 05.03.2021

Correspondence: Zeynep Meva Altaş, Department of Public Health, Marmara University, Istanbul, Turkey

E-mail: zeynep.meva@hotmail.com

Kocaeli Medical Journal published by Cetus Publishing. 



Kocaeli Medical Journal 2021 <https://kocaelimj.org>

This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial International License.

GİRİŞ VE AMAÇ

Yeme davranışı yaşam boyu devam eden ve duygu, düşünce, bulunulan ortam ve psikolojik durum olmak üzere pek çok faktörden etkilenebilen bir davranıştır (1). Yemek yeme davranışı bireye verdiği haz dışında yetersiz ya da fazla miktarda beslenme, yeme bozukluğu gibi bazı sağlık sorunlarına da sebep olabilmektedir. Bu sebeple bireylerin yeme davranışını etkileyen faktörlerin, bireyi yeme davranışına yönelten duygu, düşünce ve dürtülerin iyi anlaşılması önemlidir (1). Günümüzde artık kişilerin yeme davranışlarını etkileyen bu düşüncelerinin ve duygu durumlarının farkında olmaları ve bunlarla başa çıkabilmeleri için yeme farkındalığı kavramı üzerinde durulmaktadır (2).

Bilinçli farkındalık kavramı içinde bulunulan ana bilinçli bir şekilde dikkatini vermek şeklinde tanımlanırken (3); yeme farkındalığı kavramı ise kişinin ne yediğinden ziyade, nasıl ve neden yemek yeme davranışının oluştuğunu anlamaya çalışıp, duygu ve düşüncelerin yeme davranışına olan etkisinin farkında olup, çevresel faktörlerden etkilmeden, yargılama olmaksızın besin seçimlerinde bulunarak ve bulunulan anda ve ortamda tüketilecek besine odaklanarak yemek yeme şeklinde tanımlanmaktadır (2,4). Yemek yeme davranışına karşı olan dikkatin artırılmasıyla ve beslenme sırasında duygu ve düşüncelerin etkisinin azaltılmasıyla daha sağlıklı olan besinlerin seçimi gerçekleştirilmektedir (4). Yeme farkındalığı sayesinde kişilerde kontrolsüz beslenme ve besin aşermeleri azalmakta ve özellikle tüketilen besinlerin miktarında kontrol sağlanarak kilo kontrolünde de kişilere önemli bir yarar sağlanmaktadır (5).

Stres terimi zararlı olay ve uyaranlara karşı algı, değerlendirme ve yanıt vermeyi içeren süreçleri ifade eder (6). Kişilerin stres deneyimleri duygusal olarak (kişilerarası çatışmalar, sevilen yakınların kaybı vb.) ya da fizyolojik olarak (gıda yoksunluğu, hastalık, uyuşturucu madde yoksunluğu vb.) gerçekleşebilir (6). Stres aynı zamanda, kişinin iş koşullarının ve içinde bulunduğu ortamın kişiyi etkilemesi ile vücudunda özel biyokimyasal salgıların oluşması ve kişinin mevcut koşullara uyum sağlanması için düşünsel ve bedensel olarak harekete geçmesi olarak da tanımlanmaktadır (7). Bilinçli farkındalık kavramı geçmişte yaşanmış veya gelecekte yaşanacak olası deneyimlerin ve duyguların etkisinde kalmadan yaşanan ana odaklanmayı sağladığı için stres ve stresli durum ve olaylar ile başa çıkabilmeyi sağlar (3, 8). Stresi azaltmayı amaçlayan bilinçli farkındalık

temelli müdahaleler sayesinde kişilerde psikolojik, ruhsal ve fiziksel sağlık olumlu olarak etkilenmekte ve bilinçli farkındalık eğitimleri ile sağlıklı beslenme davranışları da geliştirilebilir hale gelmektedir (9, 10).

Stres bir organizmanın fizyolojik olarak var olan vücut dengesine bir meydan okumadır; organizma ise stres sebebiyle bozulan dengeyi yeniden sağlamak için fizyolojik bir tepki geliştirerek strese yanıt verebilir. Böylece bedendeki homeostaz dengeleri bozulmaya başlar. Bozulan dengelerden biri de kişinin beslenme davranışdır (6).

Psikolojik stresin beslenme davranışları ile ilişkili olduğu literatürde gösterilmiştir. Bir çok insanın stres altındayken daha fazla yediği, yaklaşık %30'nun ise normalden daha az yediği tahmin edilmektedir (11). Bazı insanlar yeme davranışını stresi azaltma ve olumsuz duygular ve olaylar ile başa çıkmanın bir yolu olarak kullanmaktadırlar. Sosyal durum ve olayların beraberinde getirdiği stres, bazı kişilerde daha yüksek şeker, yağ ve kalori içeren besin tüketiminde artışa sebep olmaktadır (12). İştahlarının ve metabolizmalarının daha "farkında olan" bireylerin ise muhtemelen stresli durumlarda daha az yedikleri literatürde ortaya konulmuştur (13).

Günümüzde bilinçli farkındalık eğitimleri ile stres seviyesini azaltmaya yönelik çalışmalar önem kazanmıştır. Bilinçli farkındalık sayesinde kişinin duygularını kontrol etme yeteneğini artmakta; stres ve stresli durumlarda, anksiyete ve depresyon durumlarında kişinin yaşadığı semptomlarda azalma sağlanmaktadır (14). Literatürdeki bir çalışmada, farkındalık stres eğitimiyle yeme davranışının değiştirilmesi hedeflenmiş ve verilen farkındalık eğitimlerinden sonra Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFO) alt faktörlerinden duygusal yeme ve kontrolsüz yeme durumlarında eğitim öncesine göre anlamlı bir azalma görülmüştür (10).

Beslenme sorunları günümüzde önemli bir sağlık sorunudur. Üniversite öğrencileri de hızlı yaşam temposu ve karşılaştıkları yeni ortamdaki stres faktörleri sebebiyle normalde gösterdiklerinden farklı yeme davranışlarına yönelebilirler. Yeme farkındalığındaki eksiklikler, özellikle gençlerde vücut ve benlik algılarındaki sorunları ve stres düzeyinde yükselme gibi olumsuz sonuçları da beraberinde getirebilmektedir. Bu sebeple, özellikle üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarına ve farkındalıklarına ilişkin çalışmaların yürütülmesi bu konuda karşılaşılan sorunlara karşı çözüm üretilebilmesi,

yetersiz ve dengesiz beslenmenin önüne geçilmesi açısından gereklidir. Bu sebeplerle, araştırmada üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile yeme farkındalığı arasındaki ilişkiyi belirlemek ve cinsiyet, öğrenim görülen sınıf ile fakültenin öğrencilerin yeme farkındalıkları, stres düzeyleri ve beslenme-egzersiz davranışları üzerine olan olası etkilerini değerlendirmek amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma Bölgesi, Evren ve Örneklem: Araştırma tanımlayıcı tipte bir araştırmadır. Ocak-Mayıs 2019'da yürütülen araştırmanın evrenini İstanbul'da bir devlet üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden Beslenme ve Diyetetik ve Sağlık Yönetimi bölümleri ile Spor Bilimleri Fakültesi'nden Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinin her birinden ayrı ayrı olmak üzere 1. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem, öğrencilerde yeme farkındalığı yüksekliği oranı %50, güven düzeyi %95, hata payı %5 kabul edilip 384 kişi olarak hesaplanmıştır. Her üç fakültenin birinci ve dördüncü sınıf öğrencileri birer tabaka kabul edilerek her bir sınıfın listesinden randomize olarak 64'er öğrencinin çalışmaya dahil edilmesi amaçlanmıştır. Araştırma %68,5 düzeyinde katılım oranı sağlanarak toplam 263 katılımcı ile yürütülmüştür.

Araştırmanın Veri Formu: Araştırmada kullanılan soru formu; sosyodemografik sorular (ilk 15 soru), Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ), Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ), Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) olmak üzere toplam 65 sorudan oluşmaktadır.

Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30): Framson ve arkadaşları tarafından 2009 yılında (15) geliştirilen, Köse ve arkadaşları tarafından Türkçe geçerliliği sağlanmış (2), 30 sorudan oluşan bir ölçektir. Ölçek 5'li likert (1:hiç, 2:nadiren, 3:bazen, 4:sık sık, 5:her zaman) biçimindedir. Ölçekte 20 ters madde bulunmaktadır. Düz puanlanan sorular 1., 7, 9., 11., 13., 15., 18., 24., 25. ve 27.sorular iken geriye kalan sorular ters puanlanmaktadır. Ölçek; Disinhibisyon, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Odaklanma, Yeme Disiplini, Farkındalık ve Enterferans (dış etmenlerden etkilenme) olmak üzere 7 alt faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin her bir alt faktöründen alınan yüksek puan bireyin ilgili alt faktörün değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek ayrıca toplam yeme farkındalığı puanını vermektedir. Skorlamada aritmetik ortalama alınmakta olup 3 ve üzeri alınan puan yeme farkındalığının yüksek olduğunu göstermektedir.

Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ): Yurt ve Save tarafından 2005 yılında geliştirilen (16), Türkçe geçerliliği sağlanmış 45 madde ve 4 alt faktörden (psikolojik/bağımlı yeme davranışı, sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı, sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı, öğün düzeni) oluşan BEDÖ ölçeğinin egzersiz ile ilgili "sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı" alt faktöründen 4 soru, "sağsızsız beslenme-egzersiz davranışı" alt faktöründen 2 soru olmak üzere toplam 6 maddesi kullanılmıştır. BEDÖ, beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçekteki olumlu ifadeler; "Beni tamamen tanımlıyor= 5", "Beni oldukça tanımlıyor=4", "Beni biraz tanımlıyor=3", "Beni çok az tanımlıyor=2" ve "Beni hiç tanımlamıyor=1" şeklinde puanlanmıştır. "Sağsızsız beslenme-egzersiz davranışı" alt faktörünün 2 sorusu ise ters puanlanarak 6 soru için toplam bir puan hesaplanmıştır. Yüksek puan çalışmada sağlıklı beslenme-egzersiz davranışının olması olarak kabul edilmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14): Cohen, Kamaro ve Mermelstein tarafından geliştirilen, Eskin ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye geçerliliği sağlanmış ölçek 14 sorudan oluşmaktadır (17, 18). Herbir soru "Hiçbir zaman (0)" ile "Çok sık (4)" arasında değişen 5'li Likert tipte ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçek sorularının 7'si (4., 5., 6., 7., 9., 10., 13.maddeler) olumlu ifade içermekte olup tersten puanlanmaktadır. ASÖ-14'ten alınabilen puan 0 ile 56 arasındadır. Yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığını göstermektedir.

İstatistiksel Değerlendirme ve Analiz: Çalışmada tanımlayıcı verilerde normal dağılıma uyanlarda ortalama ve standart sapma değerleri; normal dağılmayanlarda medyan ve çeyrekler açıklığı kullanılmıştır. Sınıflandırılmış verinin karşılaştırmasında Ki-Kare testi, normal dağılım göstermeyen sürekli değişkenlerin değerlendirilmesinde Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis varyans analizi kullanılmıştır. Cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, sınıf ve yeme farkındalığını yeterli bulma değişkenlerinin yeme farkındalığı yüksekliği üzerine etkisi çok değişkenli analiz ile değerlendirilmiş ve bunun için lojistik regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışmada p<0,05 istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak kabul edilmiştir.

Etik Kurul ve Diğer İzinler: Çalışma öncesinde 09.2019.075 protokol kodu ile 04.01.2019 tarihinde Etik Kurul Onayı ve ilgili fakültelerin dekanlıklarından araştırma izinleri alınmıştır. Katılımcılara çalışma öncesinde araştırma ve izinler hakkında bilgilendirme yapılmış, onamları alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılım oranı %68,5'tir. İki yüz altmış üç katılımcının %76,4'ü (n=201) kadın, %23,6'sı (n=62) erkektir. Katılımcıların %44,1'i (n=116) beslenme ve diyetetik (BVD), %31,2'si (n=82) sağlık yönetimi (SY), %24,7'si (n=65) beden eğitimi ve spor öğretmenliği (BESÖ) bölümündendir. Katılımcıların %51,0'i (n=134) 1.sınıftan %49,0'u (n=129) 4.sınıftır. BVD bölümündeki katılımcıların %50'si (n=58) 1.sınıfa devam etmektedir. SY bölümü katılımcılarının %52,4'ü (n=43), BESÖ bölümünün ise %50,8 (n=33)'i 1.sınıftadır (Tablo 1).

Öğrenciler kalınan yer bakımından değerlendirildiğinde, %46,8'i (n=123) aile yanında kalırken, %53,2'si (n=140) yurttan, arkadaşlarıyla, akrabası ile, yalnız başına ya da apartta konakladığını belirtmiştir. Öğrencilerin aile tipleri incelendiğinde ise çekirdek aile oranı %75,7'dir (n=199) (Tablo 1).

Katılımcılara beslenme bilgi yeterliliği konusunda öz-değerlendirme sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların %40,8'i (n=107) "hayır" cevabı ile beslenme konusunda yeterince bilgili olmadıklarını ifade ederken, %59,2'si (n=155) "evet" cevabı ile yeterli bilgiye sahip olduklarını belirtmişlerdir (Tablo 1).

Cinsiyet	(n,%)		Toplam (n,%)
Erkek	62 (23,6)		263 (100)
Kadın	201 (76,4)		
Bölüm	1.sınıf (n,%)	4.sınıf (n,%)	Toplam (n,%)
Beslenme ve Diyetetik	58 (50,0)	58 (50,0)	116 (100,0)
Sağlık Yönetimi	43 (52,4)	39 (47,6)	82 (100,0)
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	33 (50,8)	32 (49,2)	65 (100,0)
Kalınan Yer	Aile Yanında (n,%)	Diğer (n,%)*	Toplam (n,%)
	123 (46,8)	140 (53,2)	263 (100,0)
Aile Tipi	Çekirdek (n,%)	Diğer (n,%)**	Toplam (n,%)
	199 (75,7)	64 (24,3)	263 (100,0)
Beslenme Bilgisini Yeterli Görme	Evet (n,%)	Hayır (n,%)	Toplam (n,%)
	155 (59,2)	107 (40,8)	262 (100,0)

*Diğer: Yurt, arkadaş, akraba, yalnız, apart
 **Diğer: Geniş, ebeveynler ayrı, ebeveynlerden biri ya da her ikisi ölmüş

Yeme Farkındalığı Ölçeği puanları değerlendirildiğinde, öğrencilerin YFÖ puan ortalaması $99,8 \pm 14,6$ 'dır. Kadınlarda ve erkeklerde ise YFÖ toplam puan ortalamaları sırasıyla $100,3 \pm 14,4$ ve $98,2 \pm 15,3$ 'dir. YFÖ toplam puanları açısından cinsiyetler arasında anlamlı fark yoktur ($p=0,324$).

YFÖ toplam puan ortalamaları öğrenim görülen bölümlere göre değerlendirildiğinde BVD bölümündekilerde $103,1 \pm 12,9$, SY ve BESÖ bölümü öğrencilerinde ise sırasıyla $98,9 \pm 16,8$ ve $95,2 \pm 13,2$ 'dir. Beslenme ve diyetetik bölümündekilerin puanı beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündekilerden istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p=0,001$).

Birinci sınıfların YFÖ toplam puan ortalaması ($97,5 \pm 14,6$) 4. sınıflarinkinden ($102,2 \pm 14,3$) anlamlı olarak düşük bulunmuştur ($p=0,009$). Yeme

Farkındalığı Ölçeği'nden (YFÖ) alınan puan değerleri ve öğrencilerin beslenme bilgi yeterlilikleri konusundaki öz-değerlendirmeleri arasındaki ilişki incelenmiş olup, beslenme bilgisini yeterli gören öğrencilerin YFÖ puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p = 0,042$) (Tablo 2).

YFÖ alt faktörleri değerlendirildiğinde, katılımcıların %69,1'i (n=181) düşünmeden yeme özelliğine sahip iken, %66,4'ü (n=174) duygusal yeme, %82,1'i (n=215) yeme kontrolü alt faktörü özelliğine sahiptir. Farkındalık alt faktör özelliğine sahip katılımcı oranı %76,0 (n=200) iken, katılımcıların %64,9'u (n=170) yeme disiplini, %81,0'i (n=213) bilinçli beslenme ve %84,8'i (n=223) dış etmenlerden etkilenme özelliklerine sahiptir.

Tablo 2. Katılımcıların Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ) Puan Ortalamaları		
YEME FARKINDALIĞI ÖLÇEŞİ PUANI		
CİNSİYET	Ortalama±Standart Sapma	p değeri
Kadın	100,3±14,4	p=0,324
Erkek	98,2±15,3	
BÖLÜM	Ortalama±Standart Sapma	p değeri
Beslenme ve Diyetetik	103,1±12,9	p=0,001*
Sağlık Yönetimi	98,9±16,8	
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	95,2±13,2	
SINIF	Ortalama±Standart Sapma	p değeri
1.Sınıf	97,5±14,6	p=0,009
4.Sınıf	102,2±14,3	
Beslenme Bilgi Düzeyi Yeterliliği	Ortalama±Standart Sapma	p değeri
Evet (n=154)	101,4±15,2	p=0,042
Hayır (n=107)	97,4±13,5	

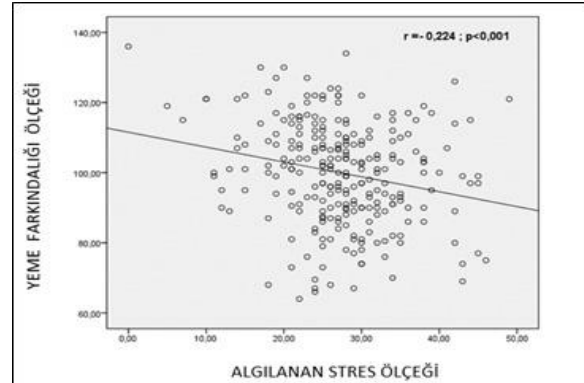
*Anlamlılık Beslenme ve Diyetetik ile Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümleri arasındadır.

YFÖ alt faktör puanlarının cinsiyet, bölüm ve sınıf ile ilişkisi değerlendirildiğinde, kadınların yeme kontrolü puanı erkeklerden anlamlı olarak yüksektir ($p=0,001$). Düşünmeden yeme, yeme kontrolü ve yeme disiplini puanları ise BVD bölümünde diğer iki bölüme göre daha yüksek iken (düşünmeden yeme ve yeme kontrolü: $p=0,007$; yeme disiplini: $p=0,006$), 4.sınıfların duygusal yeme ve yeme disiplini puanları 1.sınıf öğrencilerinkinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p=0,001$) (Tablo 3).

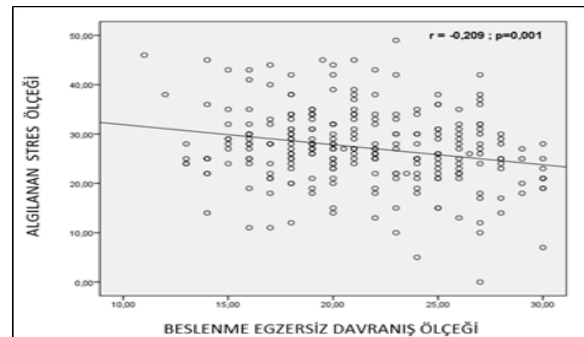
Katılımcıların ASÖ puanlarını değerlendirdiğimizde, cinsiyetler için ASÖ toplam puan medyanı kadınlarda 42,0 (ÇA=8,0), erkeklerde ise 40,0 (ÇA=9,0) bulunmuştur. Beslenme ve Diyetetik (BVD), Sağlık Yönetimi (SY), Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği fakültelerinin ASÖ medyan değerleri sırasıyla 28,0 (ÇA=8,0), 27,5 (ÇA=9,75), 26,0 (ÇA=8,0)'dır.

Birinci sınıfların ASÖ puan medyanı 26,0 (ÇA=8,0) iken, 4.sınıfların 28,0 (ÇA=9,5)'dir. Algılanan stres ölçek puanı için cinsiyetler arasında ve bölümler arasında anlamlı bir fark yok iken (sırasıyla $p=0,055$ ve $p=0,112$), 4.sınıfların ASÖ puanları 1.sınıflara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p=0,044$).

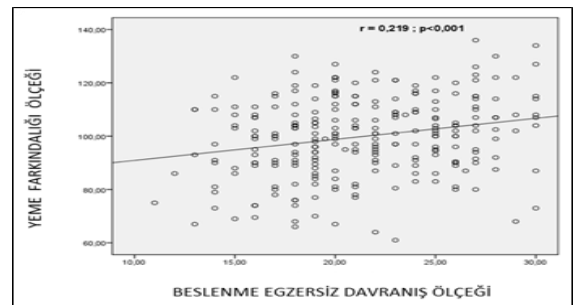
Ölçekler arasındaki korelasyon analizinde, Algılanan Stres Ölçeği ile Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Beslenme Egzersiz Davranışları Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı, zayıf negatif korelasyon bulunmuştur ($r=-0,224$; $p<0,001$) (Şekil 1a); ($r=-0,209$; $p=0,001$) (Şekil 1b). Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Beslenme Egzersiz Davranışları Ölçeği arasında ise istatistiksel olarak anlamlı, zayıf pozitif ilişki bulunmuştur ($r=0,219$; $p<0,001$) (Şekil 1c).



Şekil 1a. YFÖ ve ASÖ Arasındaki Korelasyon



Şekil 1b. ASÖ ve BEDÖ Arasındaki Korelasyon



Şekil 1c. YFÖ ve BEDÖ Arasındaki Korelasyon

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet, Bölüm ve Sınıf Dağılımlarına göre Yeme Farkındalığı Ölçeği Alt Faktör Puan Ortalamaları

	Düşünmeden Yeme (Ort.±SS)**	Duygusal Yeme (Ort.±SS)**	Yeme Kontrolü (Ort.±SS)**	Farkındalık (Ort.±SS)**	Yeme Disiplini (Ort.±SS)**	Bilinçli Beslenme (Ort.±SS)**	Dış Etkimlerden Etkilenme (Ort.±SS)**
CİNSİYET							
Kadın	16,5 ±4,5	15,9 ±5,3	15,2±3,4*	15,8 ±1,9	12,8 ±3,0	16,7 ±2,4	7,4 ±1,8
Erkek	16,3 ±4,4	17,4 ±5,7	13,4±3,7*	15,5 ±2,0	12,9 ±3,3	15,8 ±2,9	7,0 ±2,0
BÖLÜM							
BVD	17,2±3,8*	16,8±4,6	15,4±3,4*	15,9±1,7	13,4±2,8*	16,9±2,3	7,6±1,5
SY	16,7±5,3*	16,2±6,4	14,8±3,6*	15,7±2,0	12,0±3,2*	16,3±2,8	7,2±2,1
BESÖ	14,9±4,0*	15,4±5,5	13,7±3,5*	15,4±2,1	12,7±3,3*	16,1±2,7	6,9±1,8
SINIF							
1.sınıf	16,2 ±4,6	15,2 ±5,5*	14,4 ±3,6	15,9 ±1,8	12,2 ± 3,1*	16,6 ±2,5	7,1 ±2,1
4.sınıf	16,8 ±4,3	17,4 ±5,1*	15,1 ±3,5	15,7±2,0	13,4 ± 2,9*	16,4±2,6	7,5 ±1,5

*Cinsiyet: Yeme Kontrolü $p=0,001$; Sınıf:Duygusal Yeme ve Yeme Disiplini $p=0,001$; Bölüm:Düşünmeden Yeme ve Yeme Kontrolü $p=0,007$; Yeme Disiplini $p=0,006$. Diğer karşılaştırmalar için p değerleri $p>0,05$. **Ort: Ortalama, SS:Standart sapma

YFÖ toplam puanı hesaplanan 262 katılımcının %77,1'inin ($n=202$) yeme farkındalığı yüksek bulunmuştur. BVD bölümü öğrencilerinin %86,2'sinin ($n=100$) yeme farkındalığı yüksek iken, SY ve BESÖ bölümlerinde sırasıyla bu oranlar %70,7 ($n=58$) ve %68,8 ($n=44$)'dir ($p=0,007$). Kadın ve erkek cinsiyetler için yeme farkındalığı yüksek olanların oranı sırasıyla %78,5 ($n=157$) ve %72,6 ($n=45$)'dir ($p=0,332$). Birinci ve 4.sınıf öğrencilerinde yeme farkındalığı yüksekliği oranları sırasıyla %71,4 ($n= 95$) ve %82,9 ($n=107$)'dur ($p=0,027$). Beslenme bilgisini yeterli bulan katılımcıların ise %79,2 ($n=122$)'sinin yeme farkındalığı yüksek iken, beslenme bilgisini yeterli bulmayan katılımcılarda bu oran %73,8 ($n=79$)'dir ($p=0,309$).

Lojistik regresyon analizi ile yeme farkındalığı yüksekliğini etkileyen faktörler değerlendirildiğinde, yeme farkındalığı yüksekliği öğrencilerin dahil oldukları bölüm ve sınıftan istatistiksel anlamlı olarak etkilenmektedir. Dördüncü sınıflarda 1.sınıflara göre yeme farkındalığı yüksekliği 1,97 kat (%95 GA:1,08-3,61; $p=0,028$) daha fazla iken BVD bölümünde BESÖ bölümüne göre yeme farkındalığı yüksekliği 2,98 kat (%95 GA:1,28-6,96 ; $p=0,012$) daha fazladır. Modele dahil edilen diğer değişkenlerin (cinsiyet, yeme farkındalığını yeterli bulma) yeme farkındalığı yüksekliği üzerine anlamlı etkisi bulunmamıştır.

TARTIŞMA

Yeme davranışı ve alışkanlıkları insan sağlığı üzerine etkili en önemli faktörlerdendir. Bu sebeple yeme alışkanlıklarının kontrolünü sağlayan yeme farkındalığı kavramı günümüzde önemli yer tutmaya başlamıştır. Yeme farkındalığı arttırıldığında kişilerde aşerme, kontrolsüz yeme gibi olumsuz beslenme davranışları azalmakta ve kilo kontrolü sağlanmaktadır (5). Stresi azaltmayı amaçlayan bilinçli farkındalık temelli müdahaleler sayesinde de kişilerde psikolojik, ruhsal ve fiziksel sağlık olumlu olarak etkilenmektedir (9).

Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçlayan bu çalışmada öğrencilerin YFÖ puan ortalamaları $99,8 \pm 14,6$ 'dir. Literatürde de benzer şekilde YFÖ puan ortalamaları Köse ve ark.nın çalışmasında $98,11 \pm 13,81$ (2) iken Barışkan'ın çalışmasında $97,63 \pm 13,26$ (19), Müftüoğlu'nun çalışmasında $97,30 \pm 12,07$ 'tür (20). Çalışmalardaki YFÖ ortalama puanlarının birbiriyle benzer seyrettiği görülmektedir.

Çalışmada öğrenciler sırasıyla en yüksek oranda dış etmenlerden etkilenme ve yeme kontrolü alt faktör özelliklerine sahiplerdir. Yeme disiplini özelliğine sahip öğrencilerin oranı ise en azdır. Türkiye'de sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde yürütülen güncel tarihli bir çalışmada da benzer şekilde öğrenciler en yüksek ve en düşük puanları sırasıyla

yeme kontrolü ve yeme disiplini alt faktörlerinden almışlardır (19).

Çalışmada yeme farkındalığı kadınlarda, beslenme ve diyetetik bölümünde, 4.sınıflarda ve beslenme bilgisini yeterli bulan katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur. Sağlık ile ilişkili fakültelerde öğrenim gören öğrencilerde yürütülen güncel bir çalışmada da benzer şekilde kadın öğrencilerin yeme farkındalığı erkeklere göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (21). Orbatu'nun adolesanlarda (14-18 yaş arası, 9., 10., 11. ve 12. sınıflar) yürüttüğü çalışmasında yeme farkındalığı yine benzer şekilde kadınlarda anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Sınıflar arasında ise en yüksek YFÖ puan ortalaması 11.sınıf öğrencilerinde görülmüşken, en düşük puan ortalamaları son sınıf öğrencilerinde gözlenmiştir. Bizim çalışmamızın ve literatürdeki bu çalışmanın sonuçlarına göre yaşla birlikte bilinçli beslenme davranışının artış gösterdiği çıkarımı yapılabilir. Fakat Orbatu'nun çalışmasındaki 12. sınıfların YFÖ puanlarındaki düşüş üniversite sınavına hazırlık döneminde beslenmeye daha az odaklanmalarından, yaşamlarının stresli bir döneminde olmalarından kaynaklanabilir (22).

Çalışmada kadınlarda, sağlık yönetimi bölümünde ve 4.sınıf öğrencilerinde algılanan stres düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Algılanan Stres Ölçeği'nin 10 soruluk versiyonunu kullanan tıp fakültesi öğrencilerinde yürütülmüş bir çalışmada da benzer şekilde en yüksek stres seviyesi son sınıf öğrencilerinde görülmüştür (23). Üniversite öğrencileri, erişkinlik çağına geçiş ve mezuniyet ile birlikte yaşamlarında yeni stresli durumlar ile karşılaşmaktadırlar. Mezuniyet sonrasında beklentilerine göre bir iş bulup bulamama kaygısı, işyerindeki kaygılı durumlar, maddi kazanç ile ilgili beklentileri, geçim kaygısı gibi pek çok durum özellikle dördüncü sınıf öğrencileri için yeni stres kaynaklarıdır.

Çalışmada öğrencilerin algılanan stres ölçeği puanları ile yeme farkındalığı ölçeği puanları arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Diğer bir deyişle öğrencilerin stres seviyeleri arttıkça yeme farkındalıkları azalmaktadır. Aynı zamanda yapılan çalışmalara göre bilinçli farkındalık temelli müdahaleler stres seviyelerini azaltmada, kilo kaybında, yeme bozukluklarının kontrolünde etkili olarak bulunmuştur (24). Üniversite öğrencilerinde yürütülen bir randomize kontrollü çalışmada yeme farkındalığını arttıracak teknikleri temel alan mobil uygulama kullanılmıştır. Çalışma sonunda müdahale grubunda stres seviyesi ile duygusal yeme ve kont-

rolsüz yeme kontrol grubuna göre anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur (25). Aynı zamanda çalışmadaki müdahale grubunun 11 haftalık takip sonrası uygulanan YFÖ puanları kontrol grubunakıyasla anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Stres ve yeme farkındalığı arasındaki negatif ilişkinin bu çalışma sonuçları ile uyumlu olduğu söylenebilir. Ayrıca öğrencilerin YFÖ puanları ile çalışmada uyarlanan 6 soruluk BEDÖ puanları arasında istatistiksel anlamlı pozitif korelasyon bulunurken, ASÖ puanı ve BEDÖ puanları arasında istatistiksel anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur. Bu da gösteriyor ki yeme farkındalığı yüksek öğrenciler daha fazla sağlıklı beslenme-egzersiz davranışları geliştirirken, algılanan stresi yüksek öğrencilerin ise sağlıklı beslenme-egzersiz davranışları daha düşüktür.

Çalışmanın kısıtlılıklarına bakacak olursak, anketin uygulandığı bölümlerde erkek mevcudunun az olması nedeniyle katılımcıların erkek/kız oranı düşük kalmıştır. Bu durum cinsiyet ile ilgili analiz sonuçlarını etkilemiş olabilir. Bazı öğrencilerin derslere devamlılığı az olduğundan hedeflenen katılımcı sayısına ulaşamaması da çalışmanın kısıtlılıklarındandır. Stres ve yeme bozuklukları üniversite öğrencilerinde sık görülen sorunlardandır. Yeme farkındalığı konusunda literatürde yürütülen az sayıda çalışma vardır. Çalışmamızda öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ve yeme farkındalıklarının bir arada değerlendirilmesi çalışmamızın güçlü yönlerindedir. Ayrıca çalışmanın farklı bölümlerden öğrenciler ile yürütülmesi bu konuda yapılacak ileri çalışmalar ve müdahaleler için daha spesifik bakış açısı sağlayabilecektir.

Sonuç ve Öneriler

Öğrencilerin stres seviyesi arttıkça yeme farkındalıkları düşmektedir. Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığını arttırmak için stres seviyesini azaltabilecek müdahaleler planlanabilir. Üniversitelerde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama Araştırma Merkezleri geliştirilebilir. Ayrıca yeme farkındalığı konusunda seçmeli dersler eğitim programlarına eklenebilir, bu konuda eğitici etkinlik ve seminerler düzenlenebilir. Yürütülecek ileri çalışmalarda öğrencilerin boy, kilo, vücut kitle indeksi ölçümlerinin de çalışma kapsamında değerlendirilip öğrencilerin stres ve yeme farkındalığı seviyelerine olan etkisi incelenebilir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek

Çalışma için finansal destek kullanılmamıştır.

Araştırmacıların Katkısı

Tüm yazarlar makalenin tüm aşamalarına katkıda bulunmuş, son halini okumuş ve onaylamıştır.

Etik Kurul Onayı

Çalışma öncesinde 09.2019.075 protokol kodu ile 04.01.2019 tarihinde Etik Kurul Onayı alınmıştır.

Katılımcı İzni

Katılımcılara araştırma ve izinler ile ilgili bilgilendirme yapılarak, onamları alınmıştır.

KAYNAKLAR

- Özkan N, Bilici S. Yeme Davranışında Yeni Yaklaşımlar: Sezgisel Yeme ve Yeme Farkındalığı. Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2018;3(2):16-24.
- Köse G, Tayfur M, Birincioğlu İ, Dönmez A. Yeme farkındalığı ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi. 2016;3:125-34.
- Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. Clinical psychology: Science and practice. 2003;10(2):144-56.
- Baer RA, Fischer S, Huss DB. Mindfulness and acceptance in the treatment of disordered eating. Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy. 2005;23(4):281-300.
- Beshara M, Hutchinson AD, Wilson C. Does mindfulness matter? Everyday mindfulness, mindful eating and self-reported serving size of energy dense foods among a sample of South Australian adults. Appetite. 2013;67:25-9.
- Crane B. Full catastrophe living; using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. Jon Kabat-Zinn, 1996 Publisher: Piatkus, London ISBN: 0-749-915-854. Spirituality and Health International. 2002;3(2):52-.
- Shapiro SL, Brown KW, Biegel GM. Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. Training and education in professional psychology. 2007;1(2):105.
- Stanzus LS, Frank P, Geiger SM. Healthy eating and sustainable nutrition through mindfulness? Mixed method results of a controlled intervention study. Appetite. 2019;141:104325.
- Yau YH, Potenza MN. Stress and eating behaviors. Minerva endocrinologica. 2013;38(3):255.
- Mantzios M, Giannou K. Group vs. single mindfulness meditation: exploring avoidance, impulsivity, and weight management in two separate mindfulness meditation settings. Applied Psychology: Health and Well-Being. 2014;6(2):173-91.
- Adam TC, Epel ES. Stress, eating and the reward system. Physiology & behavior. 2007;91(4):449-58.
- Oliver G, Wardle J, Gibson EL. Stress and food choice: a laboratory study. Psychosomatic medicine. 2000;62(6):853-65.
- Dallman MF. Stress-induced obesity and the emotional nervous system. Trends in Endocrinology & Metabolism. 2010;21(3):159-65.
- Goldin PR, Gross JJ. Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. Emotion. 2010;10(1):83.
- Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. Development and validation of the mindful eating questionnaire. Journal of the American Dietetic Association. 2009;109(8):1439-44.
- Yurt S, Save D, Yıldız A. Adolesanlar için beslenme egzersiz davranışlarını değerlendirme ölçüm aracının geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. Türkiye Klinikleri Halk Sağlığı Hemşireliği-Özel Konular. 2016;2(1):19-25.
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. Journal of health and social behavior. 1983:385-96.
- Eskin M, Harlak H, Demirkıran F, Dereboy Ç, editors. Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. New/Yeni Symposium Journal; 2013.
- Barışkan H, Karakoç Kumsar A. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde abdominal obezite sıklığı

ve yeme farkındalık düzeyleri. 2020.

20. Müftüoğlu S, Karataş YF. Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Yeme Farkındalığı Durumlarının Değerlendirilmesi. Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi.3(1):24-33.
21. Giannopoulou I, Kotopoulea-Nikolaïdi M, Daskou S, Martyn K, Patel A. Mindfulness in eating is inversely related to binge eating and mood disturbances in university students in health-related disciplines. *Nutrients*. 2020;12(2):396.
22. Orbatu DS. İzmir İli Lise Çağı Çocuklarında Yeme Farkındalığının Değerlendirilmesi. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Dergisi*. 2020;30(1):19-27.
23. Iorga M, Dondas C, Zugun-Eloae C. Depressed as freshmen, stressed as seniors: The relationship between depression, perceived stress and academic results among medical students. *Behavioral Sciences*. 2018;8(8):70.
24. Lyzwinski LN, Caffery L, Bambling M, Edirippulige S. A systematic review of electronic mindfulness-based therapeutic interventions for weight, weight-related behaviors, and psychological stress. *Telemedicine and e-Health*. 2018;24(3):173-84.
25. Lyzwinski LN, Caffery L, Bambling M, Edirippulige S. The mindfulness app trial for weight, weight-related behaviors, and stress in university students: randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*. 2019;7(4):e12210.