



Bir Tutam Stres, Biraz Duygusal Yeme: Bir Tıp Fakültesi Gerçeği .



Feyza DÖNMEZ , Merve AKKUŞ , Suleyman GARAYEV , Enes SEVGİLİ , Ahmet Yiğit ÇALIŞKAN , Ece SEMERCİ , Rabia HARMANTEPE , Eda GÜRDAL , Saliha MERCAN , Şevval Dilara KILIÇ , İsmet Atalay YILDIZ , Elif TERKİN.

Giriş: Tıp fakültesi öğrencileri, mezuniyet sonrasında toplum sağlığının korunması ve geliştirilmesinde aktif rol üstlenecek bireylerdir. Bu nedenle, eğitim süreçleri sırasında ruhsal ve fiziksel sağlıklarını korumaya yönelik farkındalık geliştirmeleri büyük önem taşımaktadır. Stres yaşamın kaçınılmaz bir bileşeni olmakla birlikte, etkili stresle başa çıkma becerileri geliştirilmesi mümkündür. Bu çalışma, tıp öğrencilerinde duygusal yeme ve algılanan stres ilişkisini inceleyerek sosyodemografik değişkenlerin bu ilişki üzerindeki rolünü değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Materyal metod: Bu kesitsel çalışma, Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler arasında online anket yöntemi kullanılarak yürütülmüştür. Çalışmaya 18-27 yaş aralığındaki 102 tıp öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Veriler, sosyodemografik bilgi formu (yaş, cinsiyet, boy, kilo, medeni hal ve yeme alışkanlıkları), Duygusal Yeme Ölçeği (DYE) ve Algılanan Stres Ölçeği (PSS-14) içeren online anket aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 25.0 programı kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Çalışmaya katılan 102 tıp fakültesi öğrencisinin yaş ortalaması 21.38 ± 1.76 yıl olup, katılımcıların %59.8'i kadın ve %40.2'si erkektir. Ortalama beden kitle indeksi (BKI) 23.13 ± 3.65 kg/m² olarak bulunmuştur. Öğrencilerin %47.1'inin yurttan yaşadığı, %50.0'sinin gece yeme alışkanlığına sahip olduğu, %62.7'sinin diyet öyküsünün bulunduğu ve %41.2'sinin kilo memnuniyetsizliği yaşadığı saptanmıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğunda (%82.4) atıştırma alışkanlığı mevcuttur. DYE toplam puan ortalaması 21.53 ± 5.46 , PSS-14 toplam puan ortalaması ise 29.13 ± 6.96 olarak bulunmuştur (Tablo 1). Cinsiyete göre karşılaştırmada, kadınların DYE toplam puanları (22.48 ± 5.51) erkeklere (20.12 ± 5.13) göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p = 0.032$). PSS-14 puanları kadınlarda (30.18 ± 5.45) erkeklere (27.56 ± 8.59) göre daha yüksek olmakla birlikte bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0.062$) (Tablo 2). Korelasyon analizinde DYE puanları ile PSS-14 puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır ($r = -0.279$, $p = 0.005$). DYE puanları ile BKI arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = 0.259$, $p = 0.010$). Algılanan stres, yaş ve BKI arasında anlamlı korelasyon saptanmamıştır (Tablo 3).

Sonuç: Bu çalışmada, tıp fakültesi öğrencilerinde duygusal yeme davranışı ile algılanan stres arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, duygusal yemenin bazı öğrenciler için kısa süreli bir stresle başa çıkma yöntemi olarak kullanılabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca duygusal yeme puanlarının BKI ile pozitif ilişkili olması, bu davranışın fiziksel sağlık açısından önemini göstermektedir. Kadınlarda daha yüksek duygusal yeme puanlarının bulunması ise cinsiyete özgü psikososyal etkenlerin rolüne işaret edebilir. Sonuçlarımız, tıp öğrencilerinde sağlıklı başa çıkma mekanizmalarını destekleyen koruyucu ruh sağlığı müdahalelerinin önemini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Duygusal yeme , algılanan stress, tıp öğrencileri, BKI.

Referanslar

Li C, Gu J, Li Y, Xia B and Meng X (2024) The effect of perceived stress on binge eating behavior among Chinese university students: a moderated mediation model. Front. Psychiatry 15:1351116. doi: 10.3389/fpsyt.2024.1351116

Seki Öz, Hilal & Bayam, Hikmet. (2022). Genç Yetişkinlerde Algılanan Stres ve Yalnızlığın Duygusal Yeme ile İlişkisi. Journal of Health Sciences. 31. 176-183. 10.34108/eujhs.977915.

Wijnant, K., Klosowska, J., Braet, C., Verbeken, S., De Henauw, S., Vanhaecke, L., & Michels, N. (2021). Stress Responsiveness and Emotional Eating Depend on Youngsters' Chronic Stress Level and Overweight. Nutrients, 13(10), 3654. doi:10.3390/nu13103654

TABLO 1. KATILIMCILARIN SOSYODEMOGRAFIK VERİLERİ VE ÖLÇEK PUANLARI		
DEMOGRAFIK VERİLER (N=102)		ORTALAMA $\pm$ STANDART SAPMA /N (%)
YAŞ (YIL)		21.38 $\pm$ 1.76
CINSİYET	KADIN	61 (59.8%)
	ERKEK	41 (40.2%)
BOY (CM)		171.36 $\pm$ 9.49
KILO (KG)		67.91 $\pm$ 15.29
BKI (KG/M2)		23.13 $\pm$ 3.65
TIP FAKÜLTESİNDEKİ YILI		2.83 $\pm$ 1.08
MEDENİ HAL	BEKAR	102 (100.0%)
	EVLI	0 (0.0%)
YAŞAM DÜZENİ	YURT	48 (47.1%)
	EV	38 (37.3%)
	AİLE İLE BİRLİKTE	16 (15.7%)
DIYET GEÇMİŞİ	VAR	64 (62.7%)
	YOK	38 (37.3%)
KILO MEMNUNİYETSİZLİĞİ	VAR	42 (41.2%)
	YOK	60 (58.8%)
GECE YEME ALIŞKANLIĞI	VAR	51 (50.0%)
	YOK	51 (50.0%)
ATIŞTIRMA ALIŞKANLIĞI	VAR	84 (82.4%)
	YOK	18 (17.6%)
DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ (DYE) TOPLAM PUANI		21.53 $\pm$ 5.46
ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ (PSS-14) TOPLAM PUANI		29.13 $\pm$ 6.96
BKI: BEDEN KİTLE İNDEKSİ; DYE: DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ; PSS-14: ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ		

TABLO 2. CINSİYETE GÖRE ÖLÇEK PUANLARININ KARŞILAŞTIRMASI				
Ölçek	Erkek (n=41) Ort $\pm$ SS	Kadın (n=61) Ort $\pm$ SS	t	p
DYE Toplam	20.12 $\pm$ 5.13	22.48 $\pm$ 5.51	-2.174	0.032*
PSS-14 Toplam	27.56 $\pm$ 8.59	30.18 $\pm$ 5.45	-1.886	0.062*
DYE: Duygusal Yeme Ölçeği; PSS-14: Algılanan Stres Ölçeği * $p < 0.05$ istatistiksel olarak anlamlı , Bağımsız Örneklem t-testi				

TABLO 3. DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYON ANALİZİ					
		1	2	3	4
1. DYE TOPLAM PUANI	r	1	-0.279**	-0.033	0.259*
	p		0.005	0.744	0.010
2. PSS-14 TOPLAM PUANI	r	-0.279**	1	-0.076	-0.192
	p	0.005		0.457	0.058
3.YAŞ	r	-0.033	-0.192	1	0.188
	p	0.744	0.058		0.064
4.BKI	r	0.259*	-0.076	0.188	1
	p	0.010	0.457	0.064	
BKI: Beden Kitle İndeksi; DYE: Duygusal Yeme Ölçeği; PSS-14: Algılanan Stres Ölçeği *Pearson korelasyon testine göre < 0.05 düzeyinde anlamlı **Pearson korelasyon testine göre < 0.01 düzeyinde anlamlı					