

Mevsimsel Değişimin Duygusal İştah ve Yeme Tutumu Üzerine İlişkisinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma

An Evaluation of The Effect of Seasonal Variation on Emotional Appetite and Eating Attitude: A Study on University Students

Nida Zeynep KOÇHAN¹ , Müge ARSLAN² 

İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye
İstanbul Aydın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

ORCID ID: Nida Zeynep Koçhan 0000-0001-6812-717X, Müge Arslan 0000-0003-1305-5126

Bu makaleye yapılacak atıf: Koçhan NZ ve Arslan M. Mevsimsel Değişimin Duygusal İştah ve Yeme Tutumu Üzerine İlişkisinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma. Med J West Black Sea. 2021;5(2):210-217.

Sorumlu Yazar

Nida Zeynep Koçhan

E-posta

dytnidazeynepkoçhan@gmail.com

Geliş Tarihi

13.01.2021

Revizyon Tarihi

19.02.2021

Kabul Tarihi

26.02.2021

ÖZ

Amaç: Üniversite öğrencilerinde mevsimsel değişimin duygusal iştah ve yeme tutumu üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntemler: Bu çalışmada İstanbul Aydın Üniversitesi'nde öğrenim gören 502 lisans öğrencisine gönüllü olarak 21 soruluk anket, duygusal iştah anketi (DİA), yeme tutumu testi-40 (YTT-40) ve mevsimsel gidiş değerlendirme formu uygulanmıştır. YTT-40'ın puanı 30 ve üzeri olması yeme davranışı bozukluğuna yatkınlığı, DİA puan ortalaması 1-4 arası olması; duygu-durumun iştahı azalttığını, 5 olması iştahını etkilemediğini, 6-9 arası ise iştahı artırdığını göstermektedir. Mevsimsel değişimde; Mevsimsellik aşamasında alınabilecek toplam puan;0-24 tür. Hava koşulları aşamasında alınabilecek toplam puan; -33 ve +33'tür ve eksi puan(-) hava koşullarının negatif yönde, (+) puan ise hava koşullarının pozitif yönde etkilediğini ifade etmektedir.

Bulgular: Çalışmaya katılan 502 öğrencinin yaş ortalaması; 20,29 yıl olup, %40,4'ü erkek, %59,6'sı kadındır. Öğrenciler olumlu ve olumsuz duygu ve durumlarda daha az yeme eğilimi göstermektedirler ve yemek yemeleri en fazla olumlu duygu içerisindeyken azalmaktadır. Öğrencilerin %28,9'u yeme bozukluğuna yatkındır. Öğrencilerin %42,8 ile en çok kilo aldıkları ve %39,2 ile en çok yemek yedikleri aylar, kış aylarıdır. Öğrencilerin %51,0 ile en çok kilo verdikleri ve %48,2 ile en az yedikleri aylar, yaz aylarıdır. İyi havaların duygusal iştahı %2,3 değerinde azaltıcı, kötü havaların duygusal iştahı %1,6 değerinde artırıcı etkisi vardır. İyi hava koşulları yeme tutumunu %8,3 azaltıcı, kötü hava koşulları yeme tutumunu % 3,3 artırıcı etki göstermektedir.

Sonuç: Mevsimsel değişimin duygusal iştah ve yeme tutumu arasında bir ilişkisi saptanmıştır. Bireyler yaz aylarında ve iyi hava koşullarında daha az yemeye yatkındırlar.

Anahtar Sözcükler: Duygusal iştah, Mevsimsel değişim, Yeme tutumu, Üniversite öğrencileri, Hava durumu

ABSTRACT

Aim: To observe the effect of seasonal variation on emotional appetite, eating attitude in university students was aimed.

Material and Methods: In this study 502 license students from İstanbul Aydın University have voluntarily completed a survey of 21 questions, emotional appetite questionnaire(EMAQ), eating attitude test (EAT-40) and seasonal pattern assessment questionnaire. Ones whose EAT-40 score is 30+ are prone to "eating behaviour disorder". If EMAQ average score is 1-4; indicates mood-state reduces appetite, 5 indicates appetite isn't affected, 6-9 indicates mood-state increases appetite. In seasonal change; Score



taken in seasonality stage could be 0-24. Score taken in weather conditions stage could be; -33, +33, (-)score indicates negative, (+)score indicates positive effect on weather conditions.

Results: 502 participant student's average age is 20,29. Their sex ratio is 40.4% male, 59.6% female. Students are prone to eat less in positive, negative emotions/conditions. Their eating decreases mostly when they're in positive emotions. 28.9% are prone to eating disorders. Months student's gain most weight 42.4% and months they consume food most 39.2% are winter months. Months student's lose weight most 51.0%, months they consume food least 48.2% is summer months. Good weathers have a decreasing effect on emotional appetite 2.3%, bad weathers have increasing effect on emotional appetite 1.6%. Good weather conditions have a decreasing effect on eating attitude 8.3%, bad weather conditions have increasing effect on emotional attitude 3.3%.

Conclusion: That seasonal variation has a relationship with emotional appetite&eating attitude was observed. Individuals are prone to eat less in summer months/good weather conditions.

Keywords: Emotional appetite, Seasonal variation, Eating attitude, University students, Weather conditions

GİRİŞ

Bireyin beslenme durumu, kişisel tercihlerinin yanı sıra kültür, eğitim, sağlık durumu, yaşadığı bölge, mevsimler, sosyo-ekonomik faktörlere göre de değişiklik göstermektedir (1,2). Yeme tutumu, bir kişinin gıda tüketimi ile ilgili tüm bilgi, duygu, görüş ve davranışlarını oluşturan bir eğilim olarak tanımlanabilmektedir ve motor, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerin temeli olmakla birlikte, çevresel faktörler tarafından düzenlenen kompleks bir fenomen olarak kabul edilmektedir (3,4). Bireylerin beslenme durumları üzerine çevresel faktörlerden mevsimsel değişim oldukça etkilidir (5). Bireylerin beslenme davranışında mevsimlere bağlı iştah artışı veya azalışı, aşırı yeme veya hiç yiyememe, karbonhidratlı yiyeceklere yönelme veya sıvı elektrolit kaybı gibi değişimler görülmektedir (6,7). Yapılan bir çalışmada özellikle yaz aylarında taze sebze ve meyve tüketiminde artış olduğu ve yazın tüketilen taze sebze-meyve miktarının, kışın tüketilen miktarın iki katı olduğu gözlenmiştir (8). Mevsimlere göre besin tüketimlerini ve enerji alımlarını takip eden bir çalışmada bireylerde ortalama günlük enerji alımının, ilkbahar mevsimine göre sonbahar mevsiminde 86 kkal/gün daha yüksek bulunmuştur (9,10). Fabrika çalışanları üzerine yapılan bir çalışmada yaz mevsimine göre kış mevsiminde diyetle total enerji alımı, total yağ, doymuş yağ, çoklu doymamış yağ, kolesterol, sodyum, çinko, E vitamini ve B1 vitamini alımı anlamlı olarak daha fazla bulunmuştur. Et, süt grubu ve yumurtanın yaz mevsimine göre kış mevsiminde daha çok tüketildiği saptanmıştır (10).

Mevsimsel değişimler özellikle, kendini iyi hissetmeme, çaresizlik, halsizlik, dikkatsizlik, sinirlilik ve saldırganlık gibi belirtilerle duygu durumları üzerine de etki göstermektedir (11). Bireyler duygudurum değişikliklerine paralel olarak yeme davranış değişikliği gösterebilmektedirler (12). Duygusal iştah; kişinin aç olmamasına rağmen üzüntü, mutluluk veya yalnızlık gibi psikolojik durumlarda yemek yemesi olarak tanımlanmaktadır. Yapılan birçok çalışmada yeme davranışı ile duygular ve artmış enerji alımı arasında ilişki olduğu gösterilmiştir (13,14). Mevsimlere bağlı duygu durumlarında oluşan kendini kötü hissetme, umutsuzluk,

halsizlik vb. durumlarda karbonhidrattan zengin ve enerji içeriği yüksek besinleri tüketme isteğinin arttığı görülmektedir (15). Kış mevsiminde yaşanan duygu durumundaki olumsuz değişimler iştah artışı, aşırı yeme, karbonhidratlı yiyeceklere yönelmeye neden olurken; yaz aylarında oluşan duygu durumundaki olumsuz değişimler ise sıvı ve elektrolit kayıplarıyla kendini göstermektedir (11). Üniversite öğrencileri üzerinde, öğrencilerden mevsimlere göre besin tüketim kayıtları alınarak yapılan bir çalışmada, öğrencilerin mevsimsel geçişlerde içinde buldukları ruh hâlinin, seçilen besinin çeşidini ve miktarını etkileyebildiği gözlenmiştir (11). Tüm bu veriler ışığında, bu çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinde mevsimsel değişimin duygusal iştah ve yeme tutumu üzerine etkisinin incelenmesidir.

GEREÇ ve YÖNTEMLER

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evreni İstanbul Aydın Üniversitesi'nde okuyan 25.000 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Toplam 11 fakülte ve bir yüksekokul (Tıp, Diş Hekimliği, Fen-Edebiyat Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Hukuk Fakültesi, İİBF (İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi), İletişim Fakültesi, Mimarlık ve Tasarım Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yabancı Diller Yüksekokulu) belirlenmiş ve öğrenci sayıları dikkate alınarak örnekleme öğrenciler dâhil edilmiştir. Araştırmada, 0,05 örneklem hatası ve %95 güven aralığında yapılan örneklem hacmi hesaplamasında 384 öğrencinin katılımının yeterli olacağı hesaplanmıştır. Ağustos 2020 ve Ekim 2020 tarihleri arasında, İstanbul Aydın Üniversitesi lisans öğrencilerinden çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 502 öğrenci ile tamamlanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak öğrencilere, 21 soruluk anket (öğrencilerin tanıtıcı bilgileri, demografik özellikler, öğün yapma durumu, kronik hastalık durumu, besin takviyesi/ilaç kullanma durumu gibi), duygusal iştah anketi, yeme tutumu testi-40 (YTT-40) ve mevsimsel gidiş değerlendirme

formu uygulanmıştır. Küresel çapta salgın olan COVID-19 sürecine denk geldiği için, araştırmaya katılan öğrencilere online olarak "Google Forms" ile anket uygulanmıştır. Bireylerin boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları, bireylerin kendi beyanları ve kendi ölçümleridir. Bireylerin BKİ (Beden Kitle İndeksi) değerleri (kg/m^2) hesaplanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'nün BKİ sınıflamasına göre sınıflandırılmıştır (16).

Duygusal İştah Anketi (DİA)

DİA, 2010 yılında Nolan ve ark. tarafından geliştirilen, kişinin duygu ve durumlarının iştahlarına olan etkisini belirleme amacıyla kullanılan ve Türkçe uyarlaması Demirel ve ark. (2014) tarafından yapılan bir ölçektir. (12,17). 14 maddeden oluşmakta ve 2 biçimli boyutlandırılmaktadır (17). Birisi "Olumlu Duygu ve Durumlar" ile "Olumsuz Duygu ve Durumlar" şeklindedir. Diğeri ise "Olumlu/Olumsuz Duygu" ile "Olumlu/Olumsuz Durum" şeklindedir. Ölçümlenmek istenen alt boyuta göre tercih yapılabilir. Kişilerin duygu durumlarının iştahlarını etkilemesiyle ilgili sunulan seçenekler 1 (daha az) ila 9 (daha fazla) arasındadır. Ölçekte ayrıca kişinin tercihinin bırakılan "Uygun Değil" ve "Cevabı Bilmiyorum" seçenekleri mevcuttur. Çalışmamızda "Uygun Değil" yanıtını veren öğrenciler ve "Cevabı Bilmiyorum" yanıtını veren öğrencilerin sonucu herhangi bir yöne doğru etkilememesi amacıyla seri ortalamaları yöntemiyle verdikleri cevaplara göre ortalama puan kodlanmıştır. Ölçeğin herhangi bir kesim noktası olmamakla birlikte ortalama 1-4 arası ortalama içinde bulunulan duygu-durumun iştahını azalttığı, ortalama 5 civarında olmasının iştahını etkilemediği, 6 ila 9 arasının ise daha fazla iştahlı olmaya yol açtığı şeklinde açıklanmıştır.

Yeme Tutum Testi (YTT-40)

Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilen, problemleri yeme davranışlarını tanımlamak amacıyla kullanılan (18) ve Türkçe uyarlaması Savaşır ve Erol (1989) tarafından yapılan ölçektir (19). 40 maddeden oluşan ölçek "Daima" ile "Hiçbir zaman" arasında geçen seçenekler sunmaktadır. 6 dereceli (Daima, Çok sık, Sık sık, Bazen, Nadiren, Hiçbir zaman) Likert tipi yanıtlanan 40 maddeden oluşan öz bildirim dayalı bir ölçektir. Daima 3 puan, çok sık 2 puan, sık sık 1 puan şeklinde puanlanırken diğer seçenekler 0 puanını almaktadır. Toplam puan üzerinden değerlendirilen YTT-40'ın kesim noktasına göre 30 ve üzeri puan alan kişiler "yeme davranışı bozukluğuna yatkın" şeklinde yorumlanmaktadır.

Mevsimsel Gidiş Değerlendirme Formu

Araştırmada kullanılan üçüncü ölçek Mevsimsel Gidiş Değerlendirme Formudur (MGDF). Ölçek 1987 yılında Rosenthal ve ark. tarafından geliştirilmiş ve Seasonal Pattern Questionnaire (SPAQ) olarak adlandırılmıştır (20). 2000 yılında Noyan ve ark. tarafından Mevsimsel Gidiş Değerlendirme Formu ismiyle Türkçe'ye uyarlama çalış-

ması yapılmıştır (21). Ölçek mevsimsel duygudurum bozukluğu ve davranışlar üzerindeki etkilerini ölçek amacıyla retrospektif bir bakış sunmaktadır.

Ölçeğin puanlandırma bölümleri mevsimsellik ve hava koşulları olmak üzere iki aşamalıdır. Mevsimsellik aşamasında uyku miktarı, sosyal, yaşantı, duygudurum, vücut ağırlığı, enerji düzeyi ve iştah ile ilgili 6 soru bulunmaktadır. Değişmez (0 puan), Hafif (1 puan), İlimli (2 puan), Belirgin (3 puan), Aşırı (4 puan) seçenekleriyle 5'li likert ölçümü kullanılmaktadır. Alınabilecek minimum puan 0, maksimum puan 24'tür.

Hava Koşulları aşamasında 11 soru bulunmaktadır. Öğrencilerin cevap seçenekleri -3 (Oldukça Kötü) ila 3 (Mizaç ya da Enerji Düzeyini Belirgin Şekilde Artırır) arasındaki tam sayılardan ve "Bilmiyorum" seçeneğinden meydana gelmektedir. Öğrencilerden kendilerine en yakın seçeneğin işaretlenmesi istenmektedir. Puanlamada alınabilecek minimum toplam puan -33, maksimum toplam puan +33'tür. "Bilmiyorum" seçeneği çalışmamızda 0 kodlanmıştır.

Verilerin Toplanması

İstanbul Aydın Üniversitesi Rektörlüğü'nden araştırmanın yürütülmesi için gerekli kurum izni alınmıştır. Anketler, Çalışma, Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan 61351342-/2020-393 sayılı ve 27.08.2020 tarihli 'Etik Kurul Onayı' alındıktan sonra uygulanmaya başlanmıştır. Küresel çapta salgın olan COVID-19 sürecine denk geldiği için, araştırmaya katılan öğrencilere online olarak "Google Forms" ile anket ve bilgilendirilmiş onam formu uygulanmıştır. Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uygun olarak yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada tanımlayıcı istatistiksel analizlerin sunumunda frekans, yüzde, ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerlerden yararlanılmıştır. Güvenilirlik analizi Cronbach Alpha kat sayısı ile ölçülmüştür. Mevsimsel Gidiş Değerlendirme Formu'na yapılan faktör analizi öncesinde verilerin normal dağılım göstermediği Kolmogorov Smirnov testi ile bulunmuştur. Fraksiyonel sıralar yöntemi ve terse serbestlik derecesi fonksiyonu yardımıyla veriler, "sadece faktör analizinde kullanılmak üzere" normalize edilmiştir. Araştırmada bağımsız değişkenlerin karşılaştırılmasının yapıldığı hipotez testlerinde ki-kare analizinden yararlanılmıştır. Çapraz tabloda parametrelerinde 5 gözlem altı olanların %20'nin üzerinde minimum beklenen değeri karşılamadığı durumlarda Likelihood Ratio ve Ki-kare analizleri seçimi gerçekleştirilmiştir. Araştırmada mevsimsellik, iyi havalar, kötü havalar ve hava koşulları gibi değişkenlerinin tamamının normal dağılmadığı saptanmıştır. Buna göre ilişkinin ölçülmesi amacıyla Spearman's rho korelasyon kat sayısından yararlanılmıştır. Hava koşulları alt boyutlarının ve mevsimsellik boyutunun duygusal iştah, yeme tutumu

etkilerini incelerken gözlemlerin saçılımlarına göre linear, quadratic ve kübik regresyonlardan yararlanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 ve MS Excel 2016 kullanılmıştır. Analiz yorumları ve modeller %95 güven aralığı ve %5 hata payıyla değerlendirmeye tabi tutulmuştur.

BULGULAR

Öğrencilerin %59,6'sı kadın ve %40,4'ü erkektir. Öğrencilerin yaş ortalamalarının 20,29 olduğu saptanmıştır. Öğren-

cilerin %99,4'ü bekârdır. Öğrencilerin %9,2'sinin kronik hastalığının olduğu ve en sık görülen kronik hastalığın astım olduğu bildirilmiştir. Öğrencilerin %6'sının psikolojik rahatsızlığa sahip olduğu ve en sık görülen psikolojik rahatsızlığın anksiyete bozukluğu olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %6,2'si antidepresan ya da antidepresan türevi besin takviyesi kullandığı tespit edilmiştir (Tablo 1).

Öğrencilerin duygusal iştah değerlendirmesi yapıldığında; olumlu duygularının ortalama 4,83±1,94; olumsuz duygula-

Tablo 1: Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Demografik Özellikler							
Değişkenler	Kadın (n=299)		Erkek (n=203)		Toplam (n=502)		χ ² (p)
Yaş (yıl)	n	(%)	n	%	n	%	
19-22	278	(55,3)	176	35,1	454	90,4	5,832 ^a (0,054)
23-25	17	(3,4)	20	4,0	17	7,4	
26 ≤	4	(0,8)	7	1,4	11	2,2	
Toplam	299	(59,6)	203	40,4	502	100,0	
ortalama ± std.s. / Min. Maks.	Ortalama: 20,29 SD: 2,54		Min: 19 Maks: 47				
Medeni Durum							
Bekâr	297	59,2	202	40,2	499	99,4	0,65 ^b (0,799)
Evli	2	0,4	1	0,2	3	0,6	
Toplam	299	59,6	203	40,4	502	100,0	
Kronik Hastalık							
Evet	32	6,4	14	2,8	46	9,2	2,104 ^a (0,147)
Hayır	267	53,2	189	37,6	456	90,8	
Toplam	299	59,6	203	40,4	502	100,0	
(En sık görülen: Astım)					8	1,6	
Psikolojik hastalık							
Evet	17	3,4	13	2,6	30	6,0	0,111 ^a (0,739)
Hayır	282	56,2	190	37,8	472	94,0	
Toplam	299	59,6	203	40,4	502	100,0	
(En sık görülen: Anksiyete)					11	2,2	
Kullanılan Antidepresan/ antidepresan türevi besin takviyeleri							
Evet	21	4,2	10	2,0	31	6,2	0,918 ^a (0,055)
Hayır	278	55,4	193	38,4	471	93,8	
Toplam	299	59,6	203	40,4	502	100,0	
(En sık görülen: Fluoksetin)					5	1,2	
Sigara Kullanımı							
Evet	71	14,1	53	10,6	124	24,7	1,132 ^a (0,568)
Hayır	215	42,8	138	27,5	353	70,3	
Bıraktım	13	2,6	12	2,4	25	5,0	
Toplam	299	59,6	203	40,4	502	100,0	
Alkol Tüketimi							
Evet	96	19,1	60	12,0	156	31,1	0,618 ^b (0,734)
Hayır	199	39,6	139	27,7	338	67,3	
Bıraktım	4	0,8	4	0,8	8	1,6	
Toplam	299	59,6	203	40,4	502	100,0	

*p<0,05 anlamlılık ; ^a: Ki-kare test ; ^b: Likelihood Ratio

rının ortalama $3,32 \pm 1,56$ 'dır. Olumlu durumlarda ortalama $4,42 \pm 1,87$; olumsuz durumlarda $2,57 \pm 1,34$ 'dir. Duygusal iştah genel puanları ise $3,64 \pm 1,30$ 'dur. Bu bulgulara göre öğrenciler olumlu ve olumsuz duygu veya durumlarda daha az yemek yeme eğilimi göstermektedirler ve öğrencilerin yemek yemeleri en çok olumlu duygu içerisindeyken azalmaktadır (Tablo 2).

Yeme tutum değerlendirilmesi gerçekleştirildiğinde tüm öğrencilerin YTT-40 toplam puan ortalaması $26,28 \pm 17,56$ 'dır ve bu puana göre öğrencilerin %28,9'unun yeme bozukluğuna yatkın olduğu saptanmıştır (Tablo 3).

Tablo 2: Öğrencilerin duygusal iştahlarının değerlendirilmesi (n=502)

Duygusal İştah	Ortalama±SD	Min.	Maks.
Olumlu- Duygu	4,83±1,94	1,00	9,00
Olumsuz- Duygu	3,32±1,56	1,00	8,33
Olumlu/Olumsuz Duygu	3,86±1,44	1,00	8,36
Olumlu- Durum	4,42±1,87	1,00	9,00
Olumsuz- Durum	2,57±1,34	1,00	8,60
Olumlu/Olumsuz Durum	3,26±1,23	1,00	7,25
Olumlu Duygu/Durum	4,67±1,82	1,00	9,00
Olumsuz Duygu/Durum	3,05±1,39	1,00	7,43
Duygusal İştah (Genel)	3,64±1,30	1,09	7,50

Mevsimsellik boyutu, uyku miktarı, sosyal yaşantı, mizaç, kilo, enerji düzeyi ve iştah düzeyinden oluşan bir boyuttur. Mevsimsel gidiş değerlendirmesinin ikinci bölümünde öğrencilerin aylara göre yanıtlarının her biri dört mevsime göre gruplandırılmıştır. "Kış" grubunu Aralık, Ocak Şubat; "İlkbahar" grubunu Mart, Nisan, Mayıs; "Yaz" grubunu, Haziran, Temmuz, Ağustos; "Sonbahar" grubunu ise Eylül, Ekim Kasım ayları oluşturmaktadır. Buna göre öğrencilerin en iyi hissettikleri ayların %37,9 ile yaz ayları olduğu saptanmıştır. En çok kilo alınan ayların %42,4 ile kış ayları olduğu görülmüştür. En çok sosyal yaşam yaz aylarındadır (%49,1). En az uyuma yaz aylarında gerçekleşmektedir (%36,6). En çok yemek yeme kış aylarındadır (%39,2). En çok kilo verdikleri ay %51,0 ile yaz aylarında gerçekleşmektedir. En az sosyal yaşam %55,7 ile kış aylarındadır. En kötü hissedilen mevsim yine kış mevsimidir (%48,2). En az yeme yaz aylarındadır (%48,2). En çok uyuma hâli ise %37,2 ile yaz mevsiminde gerçekleşmektedir (Tablo 4).

Mevsimsellik boyutunun duygusal iştah üzerine %1,3 değerinde çok küçük bir etkisinin olduğu saptanmış olup, mevsimsel gidiş ile duygusal iştah arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (F:3,360; p=0,036<0,05). Hava koşulları alt boyutundan iyi havalar (F:3,929; p=0,009<0,05) ve kötü havaların (F:3,643; p=0,032<0,05) ile duygusal iştah arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmış olup,

Tablo 3: Öğrencilerin Yeme Tutum Testinden (YTT-40) aldıkları puanların değerlendirilmesi

YTT-40	n	(%)		
Yeme Bozukluğuna Yatkın Olmayan (<30)	357	(71,1)		
Yeme Bozukluğuna Yatkın (≥30)	145	28,9		
Toplam	502	100,0		
	n	Ortalama±SD	Min.	Maks.
YTT-40	502	26,28±17,56	2,00	120,00

Tablo 4: Mevsimlere göre davranış ve ruh hâli

	Kış		İlkbahar		Yaz		Sonbahar		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
En iyi hissetme	153	13,9	345	31,3	418	37,9	118	17,0	1104	100,0
En çok kilo alma	325	42,4	90	11,7	175	22,8	177	23,1	767	100,0
En çok sosyal yaşam	120	9,7	290	23,3	610	49,1	222	17,9	1242	100,0
En az uyuma	229	30,8	122	16,4	272	36,6	121	16,3	744	100,0
En çok yeme	238	39,2	97	16,0	156	25,7	116	19,1	607	100,0
En çok kilo verme	83	12,6	133	20,2	336	51,0	107	16,2	659	100,0
En az sosyal yaşam	338	55,7	84	13,8	88	14,5	97	16,0	607	100,0
En kötü hissetme	214	48,2	62	14,0	64	14,4	104	23,4	444	100,0
En az yeme	72	17,3	79	19,0	200	48,2	64	15,4	415	100,0
En çok uyuma	201	34,7	66	11,4	216	37,2	97	16,7	580	100,0

Çoklu yanıtla göre düzenlenmiştir.

Tablo 5: Mevsimsellik boyutunun duygusal iştah üzerine etkisinin değerlendirilmesi

Duygusal İştah				
Model	B	Std. Hata	t	p
Sabit	3,986	0,190	20,955	0,000*
Mevsimsellik	-0,087	0,036	-2,425	0,016*
Mevsimsellik ²	0,004	0,002	2,588	0,010*
R:	0,115			
R ² :	0,013			

F: 3,360; P=0,036<0,05

iyi havaların duygusal iştahı %2,3 değerinde azaltıcı, kötü havaların ise duygusal iştahı %1,6 değerinde artırıcı etkisi olduğu gözlenmiştir (Tablo 5).

Mevsimselliğin yeme tutumu üzerine etkisi %6,3 olup, Mevsimsellik boyutu ile yeme tutumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır (F:11,142; p=0,000<0,05). Hava koşulları alt boyutundan iyi hava koşulları yeme tutumunu %8,3 azaltıcı etkiye sahip olurken, iyi hava koşulları boyutu ile yeme tutumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır (F:26,107; p=0,000<0,05). Hava koşulları alt boyutundan kötü hava koşulları yeme tutumunu %3,3 artırıcı etkiye sahip olurken, kötü hava koşulları boyutu ile yeme tutumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır (F:8,458; p=0,000<0,05) (Tablo 6).

TARTIŞMA

Mevsimsel değişim; ruhsal durum, sosyal yaşantı, yeme düzeni, enerji alım ve harcaması, iştah ve uyku süresi gibi birçok değişken üzerinde farklı etkiler göstermektedir (11). Bu çalışmada; öğrencilerin 299'ü (%59,6) kadın ve 203'ü (%40,4) erkektir. Öğrenciler olumlu ve olumsuz duygu veya durumlarda daha az yemek yeme eğilimi göstermektedirler. İyi havalar duygusal iştahı üzerine azaltıcı, kötü havalar ise duygusal iştahı artırıcı etki göstermektedir. İyi hava koşulları yeme tutumunu azaltıcı, kötü hava koşulları yeme tutumunu artırıcı etki göstermektedir ve öğrencilerin %28,9'unun yeme bozukluğuna yatkındır.

Çalışmamızda öğrenciler olumlu ve olumsuz duygu veya durumlarda daha az yemek yeme eğilimi göstermektedirler ve öğrencilerinin yemek yemeleri en fazla olumlu duygu içerisindeyken azalmaktadır. Farklı şekilde Dinçer'in çalışmasında öğrenciler olumlu duygu ve durumlarda daha fazla yemeye eğilim göstermiştir. (22) Bu durum bireylerin farklı olay ve durumlara verdiği reaksiyonların farkından kaynaklanması ve bireysel farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir.

Çalışmamızda öğrencilerin YTT-40 puanlarına göre %28,9'unun yeme bozukluğuna yatkın olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Oğur ve Aksoy'un yaptığı çalışmada üni-

Tablo 6: Mevsimsellik boyutunun yeme tutumu üzerine etkisinin değerlendirilmesi

YTT-40				
Model	B	Std. Hata	t	p
Sabit	35,262	2,973	11,861	0,000*
Mevsimsellik	-4,203	1,014	-4,143	0,000*
Mevsimsellik ²	0,377	0,103	3,656	0,005*
Mevsimsellik ³	-0,008	0,003	-2,814	0,000*
R:	0,251			
R ² :	0,063			

F: 11,142; P=0,000<0,05

versite öğrencilerin %13,3'ünün yeme davranışı bozukluğuna yatkın olduğu saptanmıştır (23). Bu durum üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı ve kitle iletişim araçlarını aktif olarak kullanmaları ve popüler insanların zayıf olmalarını rol model almaları nedeniyle beslenmelerine dikkat ediyor olmaları ve yeme tutumlarının düzenli olmaları ile açıklanabilir.

Çalışmamızda öğrencilerin en fazla yemek yedikleri ve en çok kilo aldıkları aylar kış ayları olarak bulunmuştur. Benzer şekilde Mehrang ve ark.nın Avrupa ve Kuzey Amerika ülkelerinde yaptıkları çalışmada, katılımcıların en fazla kış mevsiminde kilolu oldukları gözlenmiştir (24). Bu durum, kış aylarında havaların bozuk olması nedeniyle insanların zamanlarının çoğunluğunu evlerinde geçirmeleri, fiziksel olarak daha az aktif olmaları nedeniyle ve ev geçirdikleri sürede havanın kendilerinde yaratmış olduğu mutsuzluk, yalnızlık, sıkıntı gibi hisleri bastırmak için yemek yemeye yöneliyor olmaları ile açıklanabilir.

Çalışmamızda, iyi havaların duygusal iştahı azaltıcı, kötü havaların duygusal iştahı artırıcı yönde etkisi bulunmuştur. Bu durum kötü havaların insanlarda mutsuzluk, sıkıntı, yalnızlık, depresyon gibi hislere neden olmasına ve buna paralel olarak bireylerin içerisinde buldukları bu duygusal mutsuzluk hissinden kurtulmak için yemek yeme isteklerinin yani iştahlarının artmasıyla açıklanabilir.

Çalışmamızda, iyi havalar yeme tutumunu azaltıcı, kötü havalar ise yeme tutumunu artırıcı etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde yapılan çalışmalarda kış mevsimine bağlı duygu durumlarında oluşan kendini kötü hissetme, umutsuzluk, halsizlik vb. durumlarda aşırı yeme, karbonhidrattan zengin ve enerji içeriği yüksek besinleri tüketme isteğinin arttığı görülmektedir (10,25). Bu durum, bireylerin iyi havalarda daha sosyal olmaları, dışarıda daha fazla zaman geçirmeleri ve aktif olmaları, kendilerini daha mutlu ve huzurlu hissetmelerinden dolayı duygusal durumlarında boşluk hissetmemeleri ve yemek yemeye yönelmemeleri ile açıklanabilir. Bir başka neden, yaz mevsimine sahip iyi havalarda insanlar deniz/havuz/güneşlenme gibi

aktivitelerin arttığı tatil süreçlerine girerler ve bu sebepten dış görünüşlerine daha dikkat etmek isteyebilir ve bunun sonucu olarak beslenmelerine daha fazla dikkat ederek yeme tutumlarını düzeltip, azaltabilir olmaları ile açıklanabilir.

Literatürde benzer konuda yapılan çalışmaların yetersizliği nedeniyle ve gelecekte bu konuda yapılacak olan çalışmalara yol göstermesi açısından çalışmamız önem taşımaktadır. Ayrıca gençlerin beslenme durumlarını etkileyen faktörlerin ortaya konması ile obeziteyle savaş mücadelesi başlığı altında ülkelerin sağlık politikalarının yürüttüğü eylem plan ve politikalarına yardımcı olması açısından ve bireylerin bu yönde yaptıkları sağlık harcamalarını azaltarak, toplumsal yükün azaltılmasına katkı sağlaması bakımından da oldukça önemlidir.

Teşekkür

Çalışmamıza destek veren İstanbul Aydın Üniversitesi yönetimine ve çalışmamıza katılan tüm öğrencilere teşekkür ederiz.

Yazar Katkı Beyanı

Yazarların eşit katkıları vardır.

Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek

Bu çalışma için finansal destek alınmamıştır.

Etik Kurul Onayı

Çalışma için Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan 61351342-/2020-393 sayılı ve 27.08.2020 tarihli etik onay alınmıştır.

Hakemlik Süreci

Kör hakemlik süreci sonucunda yayınlanmaya uygun bulunmuş ve kabul edilmiştir.

KAYNAKLAR

- Mozaffarian D, Angell SY, Lang T, Rivera JA. Role of government policy in nutrition-barriers to and opportunities for healthier eating. *BMJ* 2018; 361:K2426.
- T. C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye obezite (şişmanlık) ile mücadele ve kontrol programı:(2010-2014).1.Baskı, Ankara, 2010.
- Arslan M, Aydemir İ. The relationship between religious perceptions and nutrition; The case of Istanbul center. *Med J West Black Sea* 2020;4(2):91-99.
- Arkonaç S. Sosyal psikolojide insanları anlamak: Deneysel ve eleştirel yaklaşımlar. Nobel Akademik Yayıncılık; 2008.
- Denissen JJ, Butalid L, Penke L, Van Aken MA. The effects of weather on daily mood: A multilevel approach. *Emotion* 2008;8(5):662-667.
- Yumuşak S, Boz H. Konaklama işletmelerinde çalışanların mevsimsel duygudurum düzeylerinin etkisi. *Ekon ve Sos Araştırmalar Derg* 2013;9(2):371-394.
- Sözlü S, Şanlıer N. Circadian rhythm, health and nutrition relationship: review. *Türkiye Klin J Heal Sci* 2017;2(2):100-109.
- Smolková B, Dusinská M, Raslová K, McNeill G, Spustová V, Blazicek P, Horská A, Collins A. Seasonal changes in markers of oxidative damage to lipids and dna; Correlations with seasonal variation in diet. *Mutat Res* 2004;551(1-2):135-144.
- Ma Y, Olendzki B C, Li W, Hafner AR, Chiriboga D, Hebert JR, Campbell M, Sarnie M, Ockene I S. Seasonal variation in food intake, physical activity, and body weight in a predominantly overweight population. *Eur J Clin Nutr* 2006; 60(4):519-528.
- Shahar DR, Froom P, Harari G, Yerushalmi N, Lubin F, Kristal-Boneh E. Changes in dietary intake account for seasonal changes in cardiovascular disease risk factors. *Eur J Clin Nutr* 1999;53(5): 395-400.
- Özekinci A, Türker PF. Üniversite öğrencilerinde mevsimsel değişimin duygu durumu, beslenme durumu ve fiziksel aktivite üzerine etkisinin değerlendirilmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilim Fakültesi Dergisi [İnternet Yayını]*. 2019 Aralık [Atıf 10.01.2021];4(3):173-187. Erişim: <http://busbid.baskent.edu.tr/index.php/busbid/article/view/144>
- Demirel B, Yavuz KF, Karadere M, Şafak Y, Türkçapar MH. Duygusal iştah anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği, beden kitle indeksi ve duygusal şemalarla ilişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 2014;3:171-181.
- Bello NT, Walters AL, Verpeut JL, Caverly J. Dietary-induced binge eating increases prefrontal cortex neural activation to restraint stress and increases binge food consumption following chronic guanfacine. *Pharmacol Biochem Behav* 2014;125:21-28.
- Svaldi J, Tuschen-Caffier B, Trentowska M, Caffier D, Naumann E. Differential caloric intake in overweight females with and without binge eating: Effects of a laboratory-based emotion-regulation training. *Behav Res Ther* 2014;56(1):39-46.
- Parker G, Parker I, Brotchie H. Mood state effects of chocolate. *J Affect Disord* 2006; 92(2-3):149-159.
- WHO/Europe, Body mass index - BMI [İnternet Yayını]. [Atıf 09.10.2020]. Erişim: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>
- Nolan LJ, Halperin LB, Geliebter A. Emotional appetite questionnaire. Construct validity and relationship with BMI. *Appetite* 2010; 54(2):314-319.
- Garner DM, Garfinkel PE. The eating attitudes test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychol Med* 1979; 9(2):273-279.
- Savaşır I, Erol N. Yeme tutum testi: Anoreksia nervosa belirtiler indeksi. *J Psychol* 1989;7(23):19-25.
- Rosenthal NE, Bradt GH, Wehr TA. Seasonal pattern assessment questionnaire. Washington, DC Natl Inst Ment Heal. 1987.
- Ayşın Noyan M, Elbi H, Korukoğlu S. Mevsimsel gidiş değerlendirme formu (MGDF): Güvenilirlik araştırması. *Anadolu Psikiyatr Dergisi* 2000;1(2):69-77.
- Dinçer RS. Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve duygusal yeme eğiliminin değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Başkent Üniversitesi, 2019.

23. Oğur S, Aksoy A. Üniversite öğrencilerinin yeme davranışı bozukluğuna yatkınlıkları: Bitlis Eren Üniversitesi örneği. Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi [Internet Yayını]. 2016 [Atıf 30.12.2020];5(1):14-26. Erişim: <http://dergipark.gov.tr/doi/10.17798/beufen.60370>
24. Mehrang S, Helander E, Chieh A, Korhonen I. Seasonal weight variation patterns in seven countries located in northern and southern hemispheres. Annu Int Conf IEEE Eng Med Biol Soc 2016; 2475-2478.
25. Parker G, Gibson NA, Brotchie H, Heruc G, Rees AM, Hadzi-Pavlovic D. Omega-3 fatty acids and mood disorders. Am J Psychiatry 2006;163(6):969-978.

