

Araştırma Makalesi / Research ArticleDOI: <http://dx.doi.org/10.61535/bseusbfd.1338123>**Premenstrual Sendrom ile Algılanan Stres ve Gece Yeme Sendromu İlişkisi ***ID Rabia Kahvacı ¹, ID Keziban Amanak ^{2*}¹ Ebe, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, Türkiye / goktugkaan03@gmail.com.² Doç. Dr. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, Türkiye / keziban.amanak@adu.edu.tr.

Özet: Araştırma, premenstrual sendrom ile algılanan stres ve gece yeme sendromu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma 236 ebelik öğrencisi (premenstrual sendrom olan: 102, premenstrual sendrom olmayan: 134) ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada premenstrual sendrom olan grupta gece yeme sendromu görülme oranı ile Algılanan Stres Ölçeği ve Gece Yeme Anketi puan ortalamaları, premenstrual sendrom olmayan gruba göre daha yüksek olarak saptanmıştır. Ayrıca araştırmada her iki grupta algılanan stres düzeyleri ile gece yeme anketi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki saptanmıştır. Araştırmada, premenstrual sendromu olan öğrencilerin premenstrual sendromu olmayan öğrencilere göre daha fazla gece yeme sendromu yaşadığı, daha yüksek algılanan stres düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmada her iki grupta stres düzeyinin artmasına paralel olarak gece yeme sendromu şiddetinin de arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Gece Yeme Sendromu, Premenstrual Sendrom, Stres.**JEL Sınıflandırması:** I1, I2, I12**Başvuru Tarihi:** 05.08.2023**Kabul Tarihi:** 21.12.2023**Bu Makaleye Atf İçin:** Kahvacı, R., & Amanak, K. (2024). Premenstrual Sendrom ile Algılanan Stres ve Gece Yeme Sendromu İlişkisi. *Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 102-112.**The Relationship of Premenstrual Syndrome, Perceived Stress and Night-Eating Syndrome**ID Rabia Kahvacı ¹, ID Keziban Amanak ^{2*}¹ Midwifery, Aydın Adnan Menderes University, Aydın, Türkiye / goktugkaan03@gmail.com.² Assoc. Prof., Aydın Adnan Menderes University, Aydın, Türkiye / keziban.amanak@adu.edu.tr.

Abstract: Research was conducted to examine the relationship between premenstrual syndrome and perceived stress and night eating syndrome. The study was conducted with 236 midwifery students (with premenstrual syndrome: 102, without premenstrual syndrome: 134). In the study, the incidence of night eating syndrome and the mean scores of the Perceived Stress Scale and Night Eating Questionnaire were higher in the group with premenstrual syndrome than in the group without premenstrual syndrome. In addition, a high level of statistically positive correlation was found between the perceived stress levels in both groups and the mean scores of the Night Eating Questionnaire. In the research, it was observed that students with premenstrual syndrome experienced more night eating syndrome and higher perceived stress level than students without premenstrual syndrome. In addition, it was concluded that the severity of Night Eating Syndrome increased in parallel with the increase in the stress level in both groups.

Keywords: Night Eating Syndrome, Premenstrual Syndrome, Stress.**JEL Classification:** I1, I2, I12**Received Date:** 05.08.2023**Accepted Date:** 21.12.2023**How to Cite this Article:** Kahvacı, R., & Amanak, K. (2024). Premenstrual Sendrom ile Algılanan Stres ve Gece Yeme Sendromu İlişkisi. *Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 102-112.**♦ Sorumlu Yazar / Corresponding Author**

* Bu çalışma, birinci yazarın lisansüstü tezinden türetilmiştir.

** Bu çalışma, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulunun 25/05/2022 tarihli ve 03 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

EXTENDED SUMMARY

Research Problem

The purpose of the study was to examine the relationship between premenstrual syndrome and perceived stress and night eating syndrome.

Research Questions

Is there a difference between students with and without premenstrual syndrome in terms of the presence of night eating syndrome?, Is there a difference between the perceived stress levels of students with and without premenstrual syndrome?, Is there a difference between night eating syndrome levels of students with and without premenstrual syndrome?, Students with and without premenstrual syndrome Is there a relationship between perceived stress and night eating syndrome levels?

Literature Review

Premenstrual syndrome is a condition that negatively affects the quality of life of women of all age groups, especially young women. Therefore, the diagnosis of premenstrual syndrome is very important. Premenstrual syndrome symptoms vary between individuals and are described from mild to severe. The incidence of severe and moderate premenstrual syndrome varies between 3-30%, depending on the group studied. In Turkey, it is reported that the frequency of premenstrual syndrome covers a wide range such as 5.9-76%. There is a relationship between premenstrual syndrome symptoms and certain food consumptions. The prominent ones among these foods are coffee, alcohol, carbonated drinks, tea, chocolate, snacks with high sugar content and milk. In addition, it is stated that Night Eating Syndrome is seen in people with an increase in the body mass index of premenstrual syndrome or with a high fat ratio.

Methodology

The research is an analytical and cross-sectional study. The research was carried out with 236 students (with premenstrual syndrome: 102, without premenstrual syndrome: 134) studying at Aydın Adnan Menderes University, Faculty of Health Sciences, Midwifery Department between June 2020 and February 2022. Research data were collected with the Individual Description Form, Premenstrual Syndrome Scale, Perceived Stress Scale and Night Eating Questionnaire. Chi-square, t test, Mann Whitney U test, Pearson Correlation analysis were used in the analysis of the data.

Results and Conclusions

In the study, it was determined that the rate of night eating syndrome (44.1%) in the group with premenstrual syndrome was higher than the group without premenstrual syndrome (28.4%), and this difference was statistically significant. In the study, the mean score of the students in the group with premenstrual syndrome compared to the students in the group without premenstrual syndrome and statistical analysis showed that this difference was significant. In addition, a high level of statistically positive correlation was found between the perceived stress levels of the students in the groups with and without premenstrual syndrome and the mean scores of the Night Eating Questionnaire. In this study, it was observed that students with premenstrual syndrome experienced more night eating syndrome and higher perceived stress level than students without premenstrual syndrome. In addition, it was concluded that the severity of night eating syndrome increased in parallel with the increase in the perceived stress level in students with and without premenstrual syndrome.

GİRİŞ

Premenstruel sendrom (PMS) kadınlarda menstrual siklusun luteal fazında memelerde şişkinlik, baş ağrısı, halsizlik, kilo artışı, depresif ruh hali, irritabilite, gerginlik gibi belirtilerin görüldüğü, bu durumun genellikle menstruasyonun başlamasıyla ortadan kalktığı bir tablodur (Miyako vd., 2011). PMS, menstruasyon dönemindeki tüm yaş grubundaki kadınları etkilemektedir (Doğan vd., 2012). PMS kadının psikolojisini değiştiren, aile ilişkilerini, okul başarısını, sosyal ilişkilerini, iş hayatını olumsuz olarak etkileyen ve yaşam kalite çemberini düşüren halk sağlığı problemlerinden biridir. PMS aynı zamanda sadece kadını değil, kadının ailesini ve çevresinde bulunan kişileri de olumsuz olarak etkilemektedir (Kısa vd., 2012).

Gece Yeme Sendromu (GYS) günlük besin tüketiminin %25'den daha fazlasının akşam yemeğinden sonra olması ve/veya haftada iki günden fazla gece kalkıp yemek yeme, sabahları ise yemek yemede isteksiz olunması veya azalması, akşam yemeğinden sonra ya da gece yeme arzusu ve haftada dört gün veya daha fazla uykuya dalmada zorlanma olarak tanımlanmıştır (Allison vd., 2010). PMS'nin psikolojik ve fizyolojik özelliklerinin besin tüketim kontrol mekanizmaları üzerinden iştahı etkilediği, sıklıca ilişkin biyokimyasal değişimlerin, yeme kontrolünü ve yeme durumunu etkilediği ve bu durumun iştah kontrolünde farklılıklara neden olduğu bildirilmektedir (Hollins-Martin vd., 2014). Dolayısıyla PMS'nin psikolojik ve fizyolojik özelliklerinin besin tüketim kontrol mekanizmaları üzerinden iştahı etkilediği göz önüne alındığında; PMS ile algılanan stres ve gece yeme sendromu arasındaki ilişkinin incelenmesi ile konuya ilişkin farkındalık artırılabilir ve PMS'nin olumsuz etkilerinin azaltılması noktasına katkı sağlanabilir. Tüm bu bilgilere dayalı olarak bu çalışmada PMS ile algılanan stres ve gece yeme sendromu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış ve aşağıda yer alan sorulara cevap aranmıştır.

Araştırma Soruları;

- ❖ PMS olan ve olmayan öğrencilerin gece yeme sendromu varlığı açısından aralarında fark var mıdır?
- ❖ PMS olan ve olmayan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri arasında fark var mıdır?
- ❖ PMS olan ve olmayan öğrencilerin gece yeme sendrom düzeyleri arasında fark var mıdır?
- ❖ PMS olan ve olmayan öğrencilerin algılanan stres ve gece yeme sendrom düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

2. LİTERATÜR TARAMASI

PMS başta genç kadınlarda olmak üzere her yaş grubundaki kadınların yaşam kalitesini olumsuz olarak etkileyen bir durumdur. Bu yüzden PMS'nin tanınması oldukça önemlidir. PMS'nin tanınabilmesi için Amerikan Obstetrik ve Jinekologlar Birliği belirtilerin menstruasyon döneminden önceki 5 günde oluşmasını ve menstruasyondan sonra 4 gün süresince bitmesi gerektiğini belirtmektedir (ACOG, 2022). PMS belirtileri kişilerarası farklılık göstermekte ve hafif düzeyden şiddetli seviyeye kadar tarif edilmektedir. Şiddetli ve orta PMS'nin insidansı, incelenen gruba bağlı olarak %3-30 arasında değişim göstermektedir (Panay, 2022). Türkiye'de ise PMS sıklığının %5.9-76 gibi geniş bir aralığı kapsadığı bildirilmektedir (Işgın ve Büyüktuncer, 2017).

PMS semptomları ile birtakım gıda tüketimleri arasında ilişki görülmektedir. Bu besinlerden öne çıkanlar kahve, alkol, gazlı içecekler, çay, çikolata, şeker içeriği yüksek olan atıştırmalıklar ve sütür (Cheikh vd., 2009; Derman vd., 2004; Eke vd., 2011; Salamat vd., 2007; Sohrabi vd., 2013; Şule ve Ukwanya, 2007). Ayrıca beden kitle indeksinde artış olan ya da yağ oranı yüksek olan kişilerde GYS'nin görüldüğü bildirilmektedir (Meule vd., 2014).

3. MATERYAL VE METOD

Analitik ve kesitsel tipteki bu araştırma Türkiye'nin batısındaki bir devlet üniversitesinin Ebelik Bölümünde öğrenim gören premenstrual sendromu olan ve olmayan öğrenciler ile Haziran 2020-Şubat 2022 tarihleri arasında yürütülmüştür. Araştırmanın örnekleme gelişigüzel örnekleme yöntemi (convenience sampling) ile seçilen premenstrual sendromu olan 102, premenstrual sendromu olmayan 134 olmak üzere toplam 236 kız öğrenci alınmıştır. Araştırmaya 18-30 yaş aralığında ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrenciler alınırken; erkek öğrenciler araştırmadan dışlanmıştır. Örnekleme dahil edilecek öğrenciler daha önceden yapılmış örnek bir çalışmaya ulaşamaması nedeni ile G-power programı kullanılarak, $d=0,50$ (orta etki gücü) ile hesaplanmış ve örnekleme alınması gereken minimum öğrenci sayısı 128 olarak bulunmuştur ($\alpha:0,05$; %95 güven aralığında %80 güç). Ancak araştırmanın gücünü artırmak için evrenin tümüne ulaşmaya çalışılmış olup Ebelik Bölümüne kayıtlı olan 383 öğrenciye online anket formunun linki mail yolu ile gönderilmiştir. Gönderilen anket formunu gönüllü ve eksiksiz olarak 236 öğrenci doldurmuştur. Elde edilen veriler post-hoc analize alınmış (%95 güven aralığı ve $p=0,05$ anlamlılık düzeyi) ve araştırmanın gücü 0,99, etki düzeyi ise 0,25 orta düzey olarak bulunmuştur. Sonuç olarak örneklem sayısının yeterli olduğu görülmüş ve 236 öğrenci verisi araştırmada sunulmuştur (Cohen, 1998).

3.1. Veri Toplama

Veriler Birey Tanıtım Formu, Premenstrual Sendrom Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Gece Yeme Anketi ile toplanmıştır. Araştırmanın veri toplama formları online anket yöntemiyle doldurulmuştur. Online anket formları öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte dekanlıklarından temin edilen mail adreslerine gönderilmiştir. Daha sonra geri dönüş yapan, araştırmanın veri toplama formlarını eksiksiz dolduran öğrenciler Premenstrual Sendrom Ölçeği'nden aldıkları puanlara göre premenstrual sendromu olan ve premenstrual sendromu olmayan olarak iki gruba ayrılmıştır.

Birey Tanıtım Formu: Form; yaş, sınıf, en son bitirilen okul, gelir durumu, en uzun süre yaşanılan yer, şu anda yaşanılan yer, aile tipi, kardeş sayısı, bölüme isteyerek gelme durumu, sigara ve alkol kullanma durumu, spor yapma durumu, boy, kilo, ilk adet yaşı, siklus süresi ve adet süresini (gün) sorgulayan 17 sorudan oluşmaktadır (Aba vd., 2018; Arıöz ve Ege, 2013).

Premenstrual Sendrom Ölçeği (PMSÖ): Ölçek araştırmada öğrencilerin PMS yaşama durumlarını belirlemek ve gruplara ayırmak için kullanılmıştır. Ölçek premenstrual sendromun şiddetini ölçmek için Gençdoğan (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 44 içerikten oluşmakta olup beşli likert tipindedir ve 9 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin minimum puanı 44, maksimum 220'dir. PMSÖ toplam puanının %50'den fazla olması PMS pozitif olarak kabul edilmektedir. Yüksek PMSÖ puanı daha şiddetli premenstrual semptomları göstermektedir. Orijinal ölçeğin Cronbach Alfa (α) = 0,75'tir (Aba vd., 2018). Bu çalışmada Cronbach Alfa 0,78 olarak hesaplanmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ): Ölçek Cohen, vd. (1983) tarafından geliştirilmiştir. ASÖ kişilerin olayları ne kadar stresli algıladığını göstermektedir. 14 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert tipe sahiptir. ASÖ'nun Türkçe'ye uyarlaması, Eskin vd. (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin puanlaması 0 ile 56 içinde değişkenlik göstermektedir ve yüksek puan bireyin stres algısının fazla olduğuna işaret etmektedir. Türkçe ölçeğin iç tutarlık kat sayısı 0.84; kontrol-tekrar-kontrol güvenilirlik katsayısı ise 0.87 olarak hesaplanmıştır (Eskin vd., 2013). Bu çalışmada Cronbach Alfa 0.76 olarak hesaplanmıştır.

Gece Yeme Anketi (GYA): Anket toplam 16 maddeden oluşmakta olup Allison vd. (2008) tarafından

geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Atasoy vd. (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar ise; sabah anoreksisi, duyu durum bozukluğu gece yeme, akşam hiperfajisi ve uyku bozukluklarıdır. Ankette olan ilk 9 soru genel sorudur, bütün bireyler tarafınca doldurulması istenmiştir. Ama bundan sonra gelen sorular gece uyanmak ya da atıştırması olmayan katılımcıların devam etmemesi içindir. Sorular içerisinde; 10, 11 ve 12. sorular gece uyanması olan, 13 ve 14. sorular ise gece atıştırması olan kişiler tarafınca doldurulmaktadır (Atasoy vd., 2014). Ankette olan sorular, beşli likert tip uygulanarak 0 ila 4 içinde skorlanmaktadır. 7. soruda duyu durum değişikliği sorgulanmakta ve bir değişikliği olmayan katılımcılar 0 puan almaktadır. Sorular içinde; 1, 4 ve 14. sorular ters puan verilerek puanlanmaktadır. Ankette 13, 15 ve 16. Sorular skorlamaya katılmamıştır. Ölçekte toplanan puan 0-52 aralığı içinde değişim göstermektedir; 25 puan ve üstü alan katılımcılar için Gece Yeme Sendromunun varlığı düşünülürken, 25 puanın altında kalan katılımcılar için bu durum söz konusu değildir (Allison vd., 2008).

3.2. Araştırmanın Etik Yönü

Bu çalışma, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulunun 25/05/2022 tarihli ve 03 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur. Araştırmada Helsinki Deklarasyon Prensiplerine uyulmuş, öğrencilere ulaştırılan online anketin ilk bölümüne aydınlatılmış onam formu eklenmiş ve çalışmaya gönüllü olarak katıldığını beyan eden kişiler araştırmaya dahil edilmiştir.

3.3. Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi

Araştırma sonucunda ulaşılan veriler SPSS 20 programıyla analizi yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluk gösterip göstermeyeceğini değerlendirmek amacıyla Shapiro-Wilk testleri yapılmıştır. Grupların varyanslarının homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiştir. Gruplarda yer alan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri, günlük alışkanlıkları, adet düzenleri ve gece yeme sendromu varlığı açısından karşılaştırılmasında normal dağılım gösteren veriler için ki-kare/t testi, normal dağılım göstermeyen veriler için Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Algılanan Stres Ölçeği ve Gece Yeme Anketi puan ortalamalarının karşılaştırılmasında t testi kullanılmıştır. Ayrıca grupların algılanan stres ve gece yeme davranışları arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını saptayabilmek için pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Tablo 1’de araştırmaya dahil edilen premenstrual sendromu olan ve olmayan öğrencilerin kişisel özellikleri ile ilgili veriler yer almaktadır. Çalışmaya katılan her iki gruptaki öğrencilerin benzer şekilde büyük bir bölümünün üniversite birinci sınıfta öğrenim gördüğü (PMS olan: %38,2 / PMS olmayan: %38,1), çoğunluğunun düz lise mezunu olduğu (PMS olan: %91,2 / PMS olmayan: %92,5) ve yarıdan fazlasının gelirin giderine eşit olduğu (PMS olan: %62,7 / PMS olmayan: %63,4) görülmüştür. Ayrıca araştırmaya dahil edilen her iki gruptaki öğrencilerin istatistiksel olarak benzer şekilde yarıdan fazlasının yurtda kaldığı (PMS olan: %67,6 / PMS olmayan: %67,9), çoğunluğunun şehirde yaşadığı (PMS olan: %80,4 / PMS olmayan: %78,4), büyük bir bölümünün çekirdek aile yapısına sahip olduğu (PMS olan: %92,1 / PMS olmayan: %91,8), yarıya yakın bir kısmının bir kardeşe sahip olduğu (PMS olan: %41,2 / PMS olmayan: %41,0) ve büyük bir çoğunluğunun bölüme isteyerek geldiği (PMS olan: %91,2 / PMS olmayan: %91,8) görülmüştür.

Tablo 1. Premenstrual Sendromu Olan ve Olmayan Öğrencilerin Kişisel Özellikleri

Özellik	PMS Olan (n=102) n(%)	PMS Olmayan (n=134) n(%)	X ² / p
Sınıf			
Birinci Sınıf	39 (38,2)	51 (38,1)	2,423 / 0,785
İkinci Sınıf	27 (26,5)	35 (26,1)	
Üçüncü Sınıf	26 (25,5)	36 (26,9)	
Dördüncü Sınıf	10 (9,8)	12 (8,9)	
En Son Bitirilen Okul			
Düz Lise	93 (91,2)	124 (92,5)	0,423 / 0,621
Sağlık Meslek Lisesi	9 (8,8)	10 (7,5)	
Gelir Durumu			
Gelir Giderden Az	22 (21,6)	29 (21,6)	1,785 / 0,125
Gelir Gidere Eşit	64 (62,7)	85 (63,4)	
Gelir Giderden Fazla	16 (15,7)	20 (15,0)	
Şu Anda Yaşanılan Yer			
Aile ile Birlikte	12 (11,8)	15 (11,1)	0,563 / 0,235
Ev Arkadaşı ile Birlikte	21 (20,6)	28 (21,0)	
Yurtta	69 (67,6)	91 (67,9)	
En Uzun Yaşanılan Yer			
Şehir	82 (80,4)	105 (78,4)	1,751 / 0,221
Köy	20 (19,6)	29 (21,6)	
Aile Tipi			
Çekirdek Aile	94 (92,1)	123 (91,8)	1,715 / 0,245
Geniş Aile	8 (7,9)	11 (8,2)	
Kardeş Sayısı			
Yok	5 (4,9)	7 (5,2)	1,978 / 0,547
Bir	42 (41,2)	55 (41,0)	
İki	26 (25,6)	36 (26,9)	
Üç	19 (18,5)	23 (17,2)	
Dört ve Daha Fazla	10 (9,8)	13 (9,7)	
Bölüme İsteyerek Gelme			
Evet	93 (91,2)	123 (91,8)	2,436 / 0,615
Hayır	9 (8,8)	11 (8,2)	
Özellikler	PMS Olan (n=102) Ort ± SS (min-max)	PMS Olmayan (n=134) Ort ± SS (min-max)	t / p
Yaş (yıl)	21,95 ± 4,63(20-43)	22,62 ± 5,12 (20-44)	0,521 / 0,714
Boy (cm)	161,65 ± 3,81(150-170)	162,23 ± 4,12(152-171)	0,325 / 0,841
Kilo (kg)	63,21 ± 2,85 (46-78)	64,45 ± 4,62 (51-75)	0,245 / 0,532

Min: Minimum, Max: Maksimum, n: Sayı, Ort: Ortalama, PMS: Premenstrual Sendrom, SS: Standart Sapma, %: Yüzde

Tablo 2’de araştırmaya katılan premenstrual sendromu olan ve olmayan öğrencilerin günlük alışkanlıkları ve adet düzenlerine ilişkin özellikleri ile ilgili verilerin dağılımları yer almaktadır. Çalışmaya katılan premenstrual sendromu olan ve olmayan öğrencilerin benzer bir şekilde küçük bir bölümünün düzenli spor yaptıkları (PMS olan: %24,5 / PMS olmayan: %27,6) ve en çok yapılan sporun yürüyüş (PMS olan: %44,0 / PMS olmayan: %40,5) olduğu bildirilmiştir. Ayrıca araştırmada premenstrual sendromu olan ve olmayan öğrencilerin günlük içilen sigara ve alkol miktarı, ilk adet yaşı, menstrual siklus süresi ve menstrual dönem süresi açısından istatistiksel olarak benzer oldukları görülmüştür (p>0,05).

Tablo 2. Premenstrual Sendromu Olan / Olmayan Öğrencilerin Günlük Alışkanlıkları ve Adet Düzenleri

Özellikler	PMS Olan (n=102) n(%)	PMS Olmayan (n=134) n(%)	X ² / p
Düzenli Spor Yapma			
Evet	25 (24,5)	37 (27,6)	1,845 / 0,745
Hayır	77 (75,5)	97 (72,4)	
Yapılan Spor			
Yürüme	11 (44,0)	15 (40,5)	1,325 / 0,214

Pilates	5 (20,0)	7 (18,9)	
Yoga	3 (12,0)	6 (16,3)	
Fitness	2 (8,0)	3 (8,1)	
Voleybol	2 (8,0)	3 (8,1)	
Esneme Hareketleri	2 (8,0)	3 (8,1)	
Özellikler	PMS Olan (n=102) Ort ± SS (min-max)	PMS Olmayan (n=134) Ort ± SS (min-max)	t / p
Günlük İçilen Sigara Miktarı (Adet)	10,25 ± 6,25 (3-20)	12,14 ± 5,18 (3-19)	1,321 / 0,521
Günlük Tüketilen Alkol Miktarı (Kadeh)	1,12 ± 5,36 (1-3)	1,45 ± 7,54 (1-4)	1,874 / 1,120
İlk Adet Yaşı (Yıl)	12,01 ± 3,85 (9-15)	12,36 ± 5,12 (9-16)	2,541 / 1,365
Menstrualsiklus Süresi (Gün)*	27 (22-31)	29 (21-32)	1,045 / 0,368
Menstrual Dönem Süresi (Gün)*	6 (3-7)	5 (3-7)	0,012 / 0,121

* Median değerleri, **Min**: Minumum, **Max**: Maksimum, **N**: Say, **Ort**: Ortalama, **PMS**: Premenstrual Sendrom, **SS**: Standart Sapma, **%**: Yüzde

Tablo 3'te premenstrual sendromu olan ve olmayan öğrencilerin gece yeme sendromu varlığı açısından karşılaştırılması verilmiştir. Tablo incelendiğinde PMS olan grupta gece yeme sendromu olan öğrencilerin oranının (%44,1) PMS olmayan grupta yer alan öğrencilere (%28,4) göre daha yüksek düzeyde olduğu; bu farkın ise istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0,001$).

Tablo 3. Premenstrual Sendromu Olan / Olmayan Öğrencilerin Gece Yeme Sendromu Varlığı

Gece Yeme Sendromu Varlığı	PMS Olan (n=102) n(%)	PMS Olmayan (n=134) n(%)	χ^2 / p
Var	45 (44,1)	38 (28,4)	7,841 / <0,001*
Yok	57 (55,9)	96 (71,6)	

* $p<0,001$, **PMS**: Premenstrual Sendrom

Tablo 4'te premenstrual sendromu olan ve olmayan öğrencilerin algılanan stres ölçeği ve gece yeme anketi puan ortalamasının karşılaştırılması verilmiştir. Araştırmada PMS olan grupta yer alan öğrencilerin ASÖ puan ortalamalarının ($51,61 \pm 6,25$) PMS olmayan grupta yer alan öğrencilere göre ($40,25 \pm 3,62$) daha yüksek olduğu ve yapılan istatistiksel analizde bu farkın önemli olduğu görülmüştür ($p<0,001$). Ayrıca araştırmada PMS olan gruptaki öğrencilerin GYA puan ortalamalarının ($29,96 \pm 6,21$) PMS olmayan grupta bulunan öğrencilere ($18,32 \pm 5,84$) oranla istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,001$).

Tablo 4. Premenstrual Sendromu Olan / Olmayan Öğrencilerin Algılanan Stres ve Gece Yeme Puan Ortalamaları

	PMS Olan (n=102) Ort ± SS:(min-max)	PMS Olmayan (n=134) Ort ± SS:(min-max)	t / p
ASÖ	51,61 ± 6,25 (25-79)	40,25 ± 3,62 (27-80)	0,542 / <0,001*
GYA	29,96 ± 6,21 (10-49)	18,32 ± 5,84 (12-51)	0,312 / <0,001*

* $p<0,001$, **PMS**: Premenstrual Sendrom, **ASÖ**: Algılanan Stres Ölçeği, **GYS**: Gece Yeme Anketi, **Ort**: Ortalama; **SS**: Standart Sapma; **Min**: Minumum; **Max**: Maksimum.

Tablo 5'te premenstrual sendromu olan ve olmayan öğrencilerin ASÖ ile GYA puan ortalaması arasındaki ilişki verilmiştir. Araştırmada PMS olan ($r=0,621$, $p<0,001$) ve PMS olmayan gruplarda ($r=0,781$, $p<0,001$) yer alan öğrencilerin; algılanan stres düzeyleri ile gece yeme anketi ortalaması arasında istatistiksel olarak pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki saptanmıştır.

Tablo 5. Premenstrual Sendromu Olan / Olmayan Öğrencilerde Algılanan Stres ile Gece Yeme İlişkisi

GYA		ASÖ
PMS olan (n=104)	r	0,621
	p	<0,001
PMS olmayan (n=134)	r	0,781
	p	< 0,001

ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, GYS: Gece Yeme Anketi, PMS: Premenstrual Sendrom.

TARTIŞMA

Premenstrual sendrom ile algılanan stres ve gece yeme sendromu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla analitik-kesitsel olarak yapılan bu çalışmada; PMS bulunan öğrencilerin PMS olmayan öğrencilere göre daha fazla gece yeme sendromu rahatsızlığı yaşadığı ve algıladıkları stres düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada PMS olan ve olmayan grupta, algılanan stres düzeyinin artmasına paralel olarak gece yeme sendromu şiddetinin de arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu sonuçlar premenstrual sendromun tedavi edilmesi ile gece yeme sendromu gelişim riskinin azaltılabileceği ve çağımızın önemli sorunlarından biri olan obezitenin önlenmesine katkı sağlanabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada PMS olan grupta gece yeme sendromu var olan öğrencilerin oranının (%44,1) PMS olmayan grupta bulunan öğrencilere (%28,4) göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada PMS olan gruptaki öğrencilerin GYA puan ortalamalarının ($29,96 \pm 6,21$) PMS olmayan grupta yer alan öğrencilere ($18,32 \pm 5,84$) göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bir çalışmada benzer şekilde premenstrual dönemde bariz iştah artışının olduğu ve bu duruma özellikle PMS olan kadınlarda daha fazla rastlandığı belirtilmiştir (Reed vd., 2008). Cheng vd. (2013) çalışmasında ise, PMS'li kadınların %40,5'inde, PMS'li olmayan kadınların ise %15,7'sinde iştah artışı olduğu bildirilmiştir. Tarı-Selçuk vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada, premenstrual dönemde en fazla yaşanan bulgu ve belirtinin iştah değişimi olduğu bildirilmiştir. Yapılan bazı çalışmalar da benzer şekilde kadınlarda menstrual siklusun luteal fazında yeme isteğinde artış görüldüğü belirtilmektedir (Brown vd., 2008; Yen vd., 2010). Işgın ve Büyüktuncer (2017)'in, 383 adölesan üzerinde yapmış olduğu çalışmasında da PMS'li kadınlardan %23,8'inde yeme tutum bozukluğuna rastlanmıştır. Sonuç olarak literatürde PMS'li kadınların birçok beslenme problemi yaşadıklarını belirten çalışmalara ulaşılma ile birlikte, direkt gece yeme sendromu ve PMS ilişkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu sonuçlar konu hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermesi bakımından önemlidir.

Araştırmada PMS olan öğrencilerin PMS olmayan öğrencilere göre algıladıkları stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. PMS, sıklıkla gençlerde görülen bir problemdir ve premenstrual periyotta görülen hormonal değişimler birçok semptomu beraberinde bulundurulabilmektedir. Hormon değişimleri özellikle kişilerin strese karşı duyarlılıklarını artırabilmekte, olumsuz duygular yaşayarak kötü ruh hali yaşamalarına neden olabilmektedir (Çevik ve Ala, 2021; Hashim, 2019). Yapılan bir çalışmada kişilerin çoğunda PMS yaşandığı ve maksimum yaşanan semptomun depresif bulgu ve belirtiler olduğu belirtilmiştir (Aba vd., 2018). Çevik ve Alan'ın (2021) ebeklik öğrencilerinin PMS yaşama sıklıkları ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 151 öğrenci ile yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin en sık yaşadığı semptomlar depresif semptomlar olarak belirtilmiştir. Uran vd. (2016) PMS yaşayan adölesan öğrencilerin %89'unda öfkelenme,

anksiyete, depresif durumlar gibi psikolojik bir sorunun bulunduğunu bildirmişlerdir. Yücel vd. (2009) adölesan yaşta olan PMS prevelansı ile depresif durumlar riski arasındaki bağıntıyı inceledikleri bir başka çalışmada, PMS yaygınlığı %62,5, depresif durum riski %48 olarak tespit edilmiş ve PMS'nin depresif durum riskini arttırdığı saptanmıştır. Benzer şekilde bir başka çalışmada stresin PMS şiddetini artırdığı belirtilmiştir (Jeon ve Hwang 2014). Sonuç olarak literatürde ulaşılan çalışmalar ve bu çalışmanın sonuçlarına göre, PMS'li kadınların algıladıkları stres düzeyleri daha yüksek olup; depresif durum, anksiyete gibi psikolojik problemlere yatkınlıklarının fazla olduğu söylenebilir.

Araştırmada her iki grupta yer alan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ile gece yeme varlığı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde yüksek şiddette ilişki tespit edilmiştir. Nguyen-Rodriguez vd. (2009) çalışmalarında, algılanan stres ve endişeler de dahil olmak üzere beslenme davranışıyla ilişkili spesifik duygu durumlarının olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca çalışmada algılanan stres, endişe, gerginlik ve kaygı durumlarında kadınlarda duygusal yemenin daha fazla olduğu bildirilmiştir. Macht (2008)'de benzer şekilde olumsuz duyguların besin tüketimini arttırdığı ve beslenme alışkanlıklarını bozduğunu ve bireylerin %30'unun stres altına girdiğinde yiyecek alımını arttırdığı ve stresin kilo alımına neden olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca İnalkaç ve Arslantaş (2018) araştırmalarında stresin kadınlarda duygusal yeme için en güçlü tetikleyici olduğunu belirtmiştir. Tüm bu bilgiler, bireylerin yemek yeme davranışını birçok faktörden etkilendiği, bunların başında bireylerin içinde bulunduğu duygusal durumun yer aldığını göstermektedir. Tüm bu sonuçlar PMS'li kadınların yemek yeme davranışlarını etkileyen etmenlerin tek tek incelenmesi ve çıkan sonuçlara göre gerekli önlemlerin alınması noktasına dikkat çekmesi bakımından önem arz etmektedir.

Araştırmanın birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikli olarak, inceleme verileri ancak araştırmaya katılan katılımcıların kendi bildirimleri doğrultusunda vermiş oldukları cevaplar ile sınırlı olup sadece katılımcıları temsil etmektedir. İkinci olarak, araştırma verileri Covid-19 pandemi döneminde toplanmıştır. Bu sürecin kırılğan bir devre olması, kişilerin toplumsal yaşantılarının sekteye uğraması gibi nedenlere bağlı olarak katılımcılar sorulan sorulara mevcut durumu tam yansıtmayan cevaplar vermiş olabilirler.

SONUÇ

Bu çalışmada PMS olan öğrencilerin PMS olmayan öğrencilere göre daha fazla gece yeme sendromu rahatsızlığı yaşadığı, daha yüksek algılanan stres düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca premenstrual sendromu olan ve olmayan öğrencilerde algılanan stres düzeyinin artmasına paralel olarak gece yeme sendromu şiddetinin de arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu sonuçlara dayalı olarak kadınlara PMS'ye yönelik semptomların yönetiminde bir uzmana başvurma bilinci kazandırılması, kadınların normal BKİ'nde olmalarının önemine vurgu yapılması ve konu hakkında sağlık çalışanlarının farkındalıklarının artırılması için eğitim programlarının düzenlenmesi önerilebilir.

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI BEYANI

Yazarların çalışmadaki katkı oranları eşittir.

DESTEK VE TEŞEKKÜR BEYANI

Çalışma herhangi bir destek almamıştır. Çalışmaya katılımcı olarak katılan ebelik öğrencilerine teşekkür ederiz.

ÇIKAR ÇATIŞMASI BEYANI

Çalışma kapsamında yazarlar arasında ve herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA

- Aba, Y. A., Ataman, H., Dişsiz, M., & Sevimli, S. (2018). Genç kadınlarda premenstrual sendrom, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi. *JAREN*, 4(2), 75-82. <https://doi.org/10.5222/jaren.2018.075>
- Allison, K. C., Lundgren, J. D., O'Reardon, J. P., Geliebter, A., Gluck, M. E., Vinai, P., ... & Stunkard, A. J. (2010). Proposed diagnostic criteria for night eating syndrome. *International Journal of Eating Disorders*, 43(3), 241-247. <https://doi.org/10.1002/eat.20693>
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) (2022). American College of Obstetricians and Gynecologists Frequently Asked Questions 2022. 12 Aralık 2022 tarihinde <https://www.acog.org/womenshealth/faqs/premenstrual-syndrome/> adresinden erişildi.
- Arıöz, A., & Ege, E. (2013). Premenstrüel sendrom sorunu olan üniversite öğrencilerinde semptomların kontrolü ve yaşam kalitesinin artırılmasında eğitimin etkinliği. *Genel Tıp Dergisi*, 23(3), 63.
- Atasoy, N., Saraçlı, Ö., Koruk, N., Ankaralı, H., & Güriz, S. (2014). Gece Yeme Anketi- Türkçe formunun psikiyatrik ayaktan hasta popülasyonunda geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 15(3), 238-247.
- Brown, S. G., Morrison, L. A., Calibuso, M. J. (2008). The menstrual cycle and sexual behavior: relationship to eating, exercise, sleep and health patterns. *Women Health*, 48(4), 429-444. <https://doi.org/10.1080/03630240802575179>
- Cheikh, I. L. I., Al-Hourani, H., Lightowler, H.J., Aldaheri, A. S., & Henry, C. J. (2009). Energy and nutrient intakes during different phases of -28. the menstrual cycle in females in the United Arab Emirates. *Ann Nutr Metab*, 54 (2), 124-128. <https://doi.org/10.1159/000209395>
- Cheng, S. H., Shih, C. C., Yang, Y. K., Chen, K. T., Chang, Y. H., & Yang, Y. C. (2013). Factors associated with premenstrual syndrome- a survey of new female university students. *Kaohsiung J Med Sci*, 29 (2), 100-105. <https://doi.org/10.1016/j.kjms.2012.08.017>
- Cohen, J. (1998). *Statistical Power Analysis for the Behavioural Sciences*. Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Çevik, A., & Alan, S. (2021). Premenstrual sendrom ile algılanan stres düzeyi ilişkisi. *Lokman Hekim Dergisi*, 11(1), 104-11.
- Derman, O., Kanbur, N. O., Tokur, T. E., & Kutluk, T. (2004). Premenstrual syndrome and associated symptoms in adolescent girls. *The European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 116, 201-206. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2004.04.021>
- Doğan, S., Doğan, N., Can, H., & Alaşehirlioğlu, H. V. (2012). Birinci basamakta premenstrüel sendroma yaklaşım. *Smyrna Tıp Dergisi*, 116(2), 201-206.
- Eke, A. C., Akabuikwe, J. C., & Maduekwe, K. (2011). Predictors of premenstrual syndrome among Nigerian university students. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 112(1), 63-64. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijgo.2010.09.004>
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Gençdoğan, B. (2006). Premenstruel sendrom için yeni bir ölçek. *Türkiye'de Psikiatri Dergisi*, 8(2), 81-87.
- Hashim, M. S., Obaideen, A. A., Jahrami, H. A., Radwan, H., Hamad, H. J., Owais, A. A., ... & Faris, M. E. A. I. E. (2019). Premenstrual syndrome is associated with dietary and lifestyle behaviors among university students: a cross-sectional study from Sharjah, UAE. *Nutrients*, 11(8), 1939. <https://doi.org/10.3390/nu11081939>
- Hollins-Martin, C. J., Van den Akker, O. B. A., Martin, C. R., & Preedy, V. R. (2014). *Handbook of diet and nutrition in the menstrual cycle, periconception and fertility*. Netherlands: Wageningen Academic Publishers.
- Işgın, K., & Büyüktuncer, Z. (2017). Premenstrual sendromda beslenme yaklaşımı. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 74(3), 249-60.
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme. *Archives Medical Review Journal*, 27(1), 70-82. <https://doi.org/10.17827/akt.336860>
- Jeon, J. H., & Hwang, S. K. (2014). A structural equation modeling on premenstrual syndrome in adolescent girls. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 44(6), 660-671.
- Kısa, S., Zeyneloğlu, S., & Güler, N. (2012). Üniversite öğrencilerinde premenstrual sendrom görülme sıklığı ve etkileyen faktörler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(4), 284-97.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, 50, 1-11.
- Meule, A., Allison, K., Braehler, E., & Zwaan, M. (2014). The association between night eating and body mass depends on age. *Eating Behaviors*, 15(4), 683-685.
- Miyaoka, Y., Akimoto, Y., Ueda, K., Ujiie, Y., Kametani, M., Uchiide, Y., & Kamo, T. (2011). Fulfillment of the premenstrual dysphoric disorder criteria confirmed using a self-rating questionnaire among Japanese women with depressive disorders. *BioPsychoSocial Medicine*, 5, 1-9. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-5-5>
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruiell-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eat Disord*, 17, 211-24. <https://doi.org/10.1080%2F10640260902848543>

- Panay, N. (2022). The National Association for Premenstrual Syndrome (NAPS) Guidelines on Premenstrual Syndrome. 13 Aralık 2022 tarihinde <https://www.pms.org.uk/assets/files/guidelinesfinal60210.pdf> adresinden erişildi.
- Reed, S. C., Levin, F. R., & Evans, S. M. (2008). Changes in mood, cognitive performance and appetite in the late luteal and follicular phases of the menstrual cycle in women with and without PMDD (premenstrual dysphoric disorder). *Hormones and Behavior*, 54 (1), 185-193. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2008.02.018>
- Salamat, S., Ismail, K. M. K., & Brien, S. O. (2007). Premenstrual syndrome. *Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine*, 18 (2), 29-32.
- Sohrabi, N., Kashanian, M., Ghafoori, S. S., & Malakouti, S. K. (2013). Evaluation of the effect of omega-3 fatty acids in the treatment of premenstrual syndrome: "a pilot trial". *Complement Ther Med*, 21(3), 141-146. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2012.12.008>
- Şule, S. T., & Ukwenya, J. E. (2007). Menstrual experiences of adolescents in a secondary school. *Journal of the Turkish German Gynecologica*, 8(1), 7-16.
- Tarı-Selçuk, K., Avcı, D., & Alpyılmaz, F. (2014). Hemşirelik öğrencilerinde premenstrual sendrom prevalansı ve etkileyen etmenler. *Journal of Psychiatric Nursing*, 5(2), 98-103. <https://doi.org/10.5505/phd.2014.55264>
- Uran, P., Yürümez, E., Aysev, A., Günay Kılıç, B. (2016). Premenstrual syndrome health-related quality of life and psychiatric comorbidity in a clinical adolescent sample: a cross-sectional study. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 21(4), 136-142. <https://doi.org/10.1080/13651501.2016.1235710>
- Yen, J. Y., Chang, S. J., Ko, C. H., Yen, C. F., Chen, C. S., & Yeh, Y. C. (2010). The high-sweet-fat food craving among women with premenstrual dysphoric disorder: emotional response, implicit attitude and rewards sensitivity. *Psychoneuroendocrinology*, 35(8), 1203-1212. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2010.02.006>
- Yücel, U., Bilge, A., Oran, N., Ersoy, M. A., Gençdoğan, B., & Özveren, Ö. (2009). Adölesanlarda Premenstrual Sendrom Yaygınlığı ve Depresyon Riski Arasındaki İlişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(3), 55-61.