

Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Covid-19 Pandemi Sürecinde Yeme Farkındalığı ve Vücut Ağırlığı Değişiminin İncelenmesi

Examination of Mindful eating and Body Weight Change in Faculty of Health Sciences Students During the Covid-19 Pandemic Process

Çağla Pınarlı FALAKACILAR^{ID}, Rabia Melda KARAAĞAÇ^{ID}

¹ İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

Sorumlu Yazar: Rabia Melda KARAAĞAÇ

E-mail: dytmeldaerdogan@gmail.com

Gönderme Tarihi: 09.01.2024

Kabul Tarihi: 25.05.2024

ÖZ

Amaç: Bu araştırma, İstanbul'da bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde yeme farkındalığı düzeylerinin belirlenmesi ve bu bireylerde pandemi sürecinde vücut ağırlığındaki değişikliğin yeme farkındalığı ile ilişkisinin belirlenmesini amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem: Kesitsel çalışma türündeki bu araştırmanın örneklemini bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekle olan 18-25 yaş arası kadın ve erkek öğrenci (n=141) oluşturmuştur. Veriler Haziran 2021-Aralık 2021 tarihleri aralığında toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak; Sosyodemografik Bilgi Formu ve Yeme Farkındalığı Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, Google Forms üzerinden online olarak toplanmıştır. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları, karşılaştırma ve korelasyon analizleri kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek amacıyla "Güvenilirlik Analizi" yapılmıştır.

Bulgular: Bu araştırma, Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekle olan 124 kadın ve 17 erkek öğrenci ile yürütülmüştür. Katılımcıların güncel vücut ağırlığı değerleri ile Yeme Farkındalığı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (r:-0.276; p<0.01). Katılımcıların güncel beden kütle indeksi değerleri ile Yeme Farkındalığı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir (r:-0.221; p<0.01).

Sonuç: Pandemi döneminde, yeme farkındalığı arttıkça vücut ağırlığı ve beden kütle indeksinin azaldığı görülmektedir. Vücut ağırlığının korunmasında, yeme farkındalığının etkisi dikkat çekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Covid 19, yeme farkındalığı, vücut ağırlığı

ABSTRACT

Objective: This study aims to determine the levels of mindful eating among students of the Faculty of Health Sciences of a university in Istanbul and to determine the relationship between the change in body weight during the pandemic process and mindful eating in these individuals.

Methods: The sample of this cross-sectional study consisted of male and female students (n=141) aged 18-25 years studying at the Faculty of Health Sciences of a university. Data were collected between June 2021 and December 2021. Sociodemographic Information Form and Mindful Eating Scale were used as data collection tools. Data were collected online via Google Forms. Descriptive statistical methods, comparison and correlation analyses were used to evaluate the data. Reliability analysis was performed to test the reliability of the scales.

Results: This study was conducted with 124 female and 17 male students studying at the Faculty of Health Sciences. There was a statistically significant negative correlation between the current body weight values of the participants and their Mindful Eating Scale scores (r: -0.276; p<0.01). It was determined that there was a statistically significant negative correlation between the participants' current body mass index values and Mindful Eating Scale scores (r:-0.221; p<0.01).

Conclusion: During the pandemic period, body weight and body mass index decreased as mindful eating increased. The effect of mindful eating on maintaining body weight is noteworthy.

Keywords: Covid 19, Mindful eating, Body weight

1. GİRİŞ

Yemek yeme insanlar için hayati öneme sahip bir eylemdir. Yemek yemenin biyolojik fonksiyonu olduğu bilinmektedir. Bunun yanı sıra yemek yeme zevk veren, kültürel ve sosyal bir eylemdir (Cornil ve Chandon, 2016). Gelişen dünyada besinlerle ilgili artan sağlık problemleri endişe sebebi haline gelmiştir. Bu endişenin en büyük nedeni, yüksek enerji yoğunluğuna sahip olan yiyeceklerin obeziteye neden oluşudur (Swinburn, Egger, Raza, 1999). Obezite başta tip 2 diyabet, bazı kanser türleri ve kalp damar hastalıkları gibi sağlık sorunlarıyla ilişkilidir (WHO, 2014). Yapılan araştırmalar, farkındalığın vücut ağırlığı kontrolünde etkisi olabileceğini göstermektedir (O'Reilly and ark., 2014).

Farkındalık, sonuç odaklı bir davranış olmaktan ziyade süreç odaklıdır. Farkındalık konusunda yapılmış olarak çalışmalar, insanların daha bilinçli yaşamasına ve kronik ağrı, bazı hastalıklar, depresyon ve uyku problemini çözmek için gerekli kabiliyetleri geliştirmesine fayda sağlamıştır (Kabat-Zinn, 1991).

Farkındalıklı yeme, tüketilecek olan besin seçimini sağlıklı kaynaklardan seçmek, açlığın fiziksel veya psikolojik olup olmadığına farkındalık geliştirmek ve açlık-tokluğu ayırt edip buna göre sağlıklı besinleri tüketmeye dayanmaktadır. Yeme farkındalığında içerisinde bulunan anın farkında olmak oldukça önemlidir. Tüketilen besinin hem fiziksel hem de duygusal etkileri değerlendirilmekte olup, farkındalıklı yemenin genel geçer tam bir tanımı bulunmamaktadır (Anderson ve ark., 2016).

Yeme farkındalığının daha kapsamlı bir tanımı; yeme hızının yavaşlatılması, dikkat dağıtıcı (ör: televizyon ve bilgisayar gibi) şeylerden uzakta yemek, açlık-doygunluğun farkında olmak, besine gösterilen tepkileri (ör: beğeni, hoşlanılmayan şeyler gibi) yargılamadan kabul etmek, yemek yerken duylara da yer vermek, yemek tüketimine neden olan etmenlerin farkında olmak, yaşam içerisinde meditasyona yer vermek olarak verilmiştir (Mathieu, 2019). Farkındalıklı yemenin duygusal yemeye ve gereksiz yiyecek tüketimine yol açan duygusal tetikleyicileri azaltabileceği görülmüştür (Cohen ve Farley, 2008). Yapılan çalışmalar, duygusal yemenin vücut ağırlığında artış, anksiyete ve depresyon ile pozitif olarak ilişkili olduğunu göstermektedir (Konttinen ve ark., 2010). Farkındalığın vücut ağırlığı ve anksiyete ile güçlü bir negatif ilişkisi bulunmaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Hofmann ve ark., 2010; Mantzios ve ark., 2015). Bu nedenle farkındalık, olumsuz duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisini hafifletebilir. Aynı zamanda farkındalık, duygularla başa çıkma mekanizması haline geldikçe, mevcut duygusal durumun yeme davranışı üzerindeki etkisini azaltabilir (Mantzios ve Wilson, 2015).

Covid-19 pandemisi, insanların beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli etkiler yaratmıştır. Araştırmalar, pandemi sürecinde insanların evde daha fazla zaman geçirmesi ve sosyal izolasyonun artmasıyla birlikte yeme alışkanlıklarında değişiklikler olduğunu göstermektedir. Birçok kişi, stres ve belirsizlikle başa çıkmak için duygusal yeme eğiliminde

artış yaşamıştır. Aynı zamanda, hareketsiz yaşam tarzı ve spor salonlarının kapanması gibi faktörler, fiziksel aktivite düzeyinde azalma ile birlikte sağlıksız atıştırmalıklara yönelimin artmasına neden olmuştur. Bu dönemde, bazı bireyler sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürmekte zorlanırken, diğerleri daha fazla işlenmiş gıda tüketmeye başlamıştır. Covid-19 pandemisinin beslenme alışkanlıkları üzerindeki bu etkileri ele alan araştırmalar, pandemi sürecindeki beslenme davranışlarını anlamak ve uygun müdahaleler geliştirmek için önemli bir temel oluşturmaktadır (Ammar ve ark., 2020; Robinson ve ark., 2021; Sidor ve Rzymiski, 2020).

Bu araştırmanın amacı İstanbul'da Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde yeme farkındalığı düzeylerinin belirlenmesi ve bu bireylerde pandemi sürecinde vücut ağırlığındaki değişikliğin yeme farkındalığı ile ilişkisinin incelenmesidir.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Araştırma kesitsel bir çalışmadır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Mevcut araştırmanın örneklemini, İstanbul'daki bir vakıf üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 450 öğrenci oluşturmaktadır. Belirlenen evrenden örneklem hacminin hesaplanması için kullanılan formül aşağıdaki gibidir (Büyüköztürk, 2018).

$$n = \frac{N * t^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + t^2 * p * q}$$

n = Örneklem büyüklüğü

N = Anakütle (evren) (62.191)

p = Olayın gerçekleşme olasılığı (0,5)

q = Olayın gerçekleşmeme olasılığı (0,5)

t = t test düzeyi (1,96)

d = Hata payı (%5)

Örneklem büyüklüğü için %5 hata payı ile anakütle temsil edecek minimum büyüklüğün 207 kişi olması gerektiği hesaplanmıştır. Araştırmanın örneklem seçiminde tesadüfi örneklem yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden 141 katılımcı araştırmaya dahil edilmiştir. Veriler Haziran 2021-Aralık 2021 tarihleri aralığında toplanmıştır.

Araştırmanın Hipotezi: Pandemi döneminde yeme farkındalığı ile vücut ağırlığı arasında ilişki vardır.

Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Tüm veriler online anket veri tabanından (Google Forms) toplanmıştır. Ankete başlamadan önce Gönüllü Bilgilendirme Formu iletilmiş ve onaylamayanlar ankete erişim sağlayamamıştır. Veri toplama aracı olarak; sosyodemografik özellikleri içeren Sosyodemografik Bilgi Formu ve Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) kullanılmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından literatür taranarak hazırlanan sosyodemografik bilgi formu; yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, vücut ağırlığı, boy uzunluğu vb. sorulardan oluşan 11 soruluk bir formdur.

Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30): YFÖ-30, Framson ve arkadaşları tarafından (2009) yeme farkındalığı düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinali 28 maddeden oluşmaktadır ve 4'lü likerttir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Köse ve arkadaşları tarafından (2016) yapılmıştır ve madde sayısı 30'a çıkarılmıştır. Ölçeğin tipi Türkçe uyarlamasında 5'li likerttir. YFÖ, günlük yaşamda yeme alışkanlıklarını değerlendirmek için kullanılan bir araçtır ve 30 sorudan oluşur. Her bir soru 1 ile 5 arasında puanlanır, bu puanlama sistemine göre, hiç seçeneği 1 puan, nadiren seçeneği 2 puan, bazen seçeneği 3 puan, sık sık seçeneği 4 puan ve her zaman seçeneği 5 puan olarak değerlendirilir. Ölçekte, 20 ters maddenin yanı sıra, belirli numaralarda düz puanlandırılan 10 soru bulunmaktadır. Alt boyutlar disinhibisyon, duygusal yeme, yeme kontrolü, odaklanma, yeme disiplini, farkındalık ve enterferans olmak üzere 7 kategori altında toplanmıştır. Her bir alt boyuttan alınan yüksek puan, bireyin ilgili özellikte yüksek farkındalığa sahip olduğunu gösterir. Ayrıca, ölçekten toplam yeme farkındalığı puanı hesaplanır; bu hesaplama alt boyutların ve toplam puanın ortalamasını içerir. YFÖ-30 ölçeği, Türkiye'deki örneklem için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma için İstanbul Gedik Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır (Tarih: 21.04.2021 ve Karar No: 2021/04). Ayrıca, ölçeğin kullanılması ile ilgili gerekli izinler ölçek sahibinden alınmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Bu araştırmanın çıktıları SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Çıktılar değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, alt-üst değerleri, ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır. Aynı zamanda ölçeğin güvenilirliğini test edilmiştir ve bu amaçla Cronbach's alpha katsayısı hesaplanmıştır.

Kullanılan verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Normal dağılıma sahip olmayan verilerde niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki bağımsız grup arasındaki fark için Mann Whitney U testi uygulanmıştır. İki'den fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Fark bulunuyor ise farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının tespiti için düzeltilmiş Bonferroni testi kullanılmıştır. İlişkisel analizler için Spearman korelasyon testi uygulanmıştır. Korelasyon katsayısı (r), -1 ile +1 arasında değerler almaktadır. Eğer, r=-1 ise tam negatif doğrusal bir ilişki olup, r=+1 ise tam pozitif doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. Analizlerde p<0,05 anlamlı kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Araştırma Haziran-Aralık 2021 tarihleri aralığında Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 250 öğrenciye

ulaştırılmıştır. Anketi dolduran kişi sayısı 148'dir. Ancak katılımcılardan 7 tanesi psikiyatrik ilaç kullandığı için dışlanmıştır. Sonuç olarak araştırma 141 kişi ile yürütülmüştür.

Öğrencilerin cinsiyet dağılımları incelendiğinde, %87,9'unun kadın olduğu görülmektedir. Yaş dağılımları incelendiğinde, %27'sinin 18-19, %48,9'unun 20-21, %24,1'inin 22 ve üzeri olduğu görülmektedir. Medeni durum dağılımları incelendiğinde ise, %5,7'sinin evli, %94,3'ünün bekar olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sosyoekonomik durum dağılımları incelendiğinde, %20,6'sının gelir giderden az, %54,6'sının gelir gidere eşit, %24,8'inin gelir giderden fazla olduğu görülmektedir. Bireylerin fiziksel aktivite sıklıkları incelendiğinde, %63,8'inin haftada 150 dk altında, %24,1'inin haftada 150-299 dk arası, %12,1'inin haftada 300 dk ve üzerinde olduğu görülmektedir (Tablo 1).

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (n=141)

Değişkenler	n	%	
Cinsiyet	Kadın	124	87,9
	Erkek	17	12,1
Yaş	18-19	38	27,0
	20-21	69	48,9
	22 ve üzeri	34	24,1
Medeni Durum	Evli	8	5,7
	Bekar	133	94,3
Bölüm	BES	55	39,0
	CGE	43	30,5
	FTR	28	19,9
	Diğer (HEM+ İSG)	15	10,6
	Haftada 150 dk altında	90	63,8
Fiziksel Aktivite	Haftada 150-299 dk arası	34	24,1
	Haftada 300 dk ve üzerinde	17	12,1
Toplam	141	100,0	

BES: Beslenme ve Diyetetik, CGE: Çocuk Gelişimi, FTR: Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, HEM: Hemşirelik, İSG: İş Sağlığı ve Güvenliği

Katılımcıların güncel vücut ağırlığı (GVA) ortalamalarının $62,64 \pm 13,73$ kg olduğu, pandemi öncesi vücut ağırlığı (PÖVA) ortalamalarının $62,41 \pm 13,74$ kg olduğu, güncel beden kütle indeksi (BKİ) ortalamalarının $22,63 \pm 4,13$ kg/m² olduğu, pandemi öncesi (PÖ) BKİ ortalamalarının $22,55 \pm 4,14$ kg/m² olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Tablo 2. Bireylerde Pandemi Öncesi ve Pandemi Döneminde Vücut Ağırlığının ve BKİ'sinin Değerlendirilmesi

Değişkenler	Alt	Üst	Ortalama	Standart Sapma
GVA (kg)	38	134	62,64	13,73
PÖVA (kg)	42	117	62,41	13,74
BKİ Güncel (kg/m ²)	14,0	44,3	22,63	4,13
BKİ PÖ (kg/m ²)	16,2	38,6	22,55	4,14

GVA: Güncel Vücut Ağırlığı, kg: kilogram, m²: metrekare, Min: Minimum, Maks: Maksimum, PÖVA: Pandemi Öncesi Vücut Ağırlığı, BKİ: Beden Kütle İndeksi, PÖ: Pandemi Öncesi

Öğrencilerin sosyoekonomik durumlarına göre YFÖ puanları, Duygusal Yeme alt boyut ve Yeme Kontrolü alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan düzeltilmiş Bonferroni testi

sonucunda; sosyoekonomik durumu gelir gidere eşit ve gelir giderden fazla olan katılımcıların YFÖ puanları, Duygusal Yeme alt boyut ve Yeme Kontrolü alt boyut puanlarının sosyoekonomik durumu gelir giderden az olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 3).

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre YFÖ ve YFÖ Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Yeme Farkındalığı Ölçeği			Düşünmeden Yeme			Duygusal Yeme			Yeme Kontrolü			Farkındalık			Yeme Disiplini			Bilinçli Beslenme			Enterferans			
	\bar{x}	SS	M	\bar{x}	SS	M	\bar{x}	SS	M	\bar{x}	SS	M	\bar{x}	SS	M	\bar{x}	SS	M	\bar{x}	SS	M	\bar{x}	SS	M	
Cinsiyet	Kadın	3,32	0,53	3,35	3,34	0,9	3,4	3,19	1	3,2	3,61	0,91	3,8	3,24	0,38	3,2	3,15	0,77	3,25	3,17	0,6	3,2	3,61	0,89	3,5
	Erkek	3,42	0,3	3,43	3,12	0,82	2,8	3,61	0,98	3,8	3,72	0,45	3,6	3,31	0,35	3,2	3,38	0,65	3,5	3,26	0,48	3,2	3,74	0,71	3,5
	U-testi	986			842			774,5			1045,5			911			870,5			971,5			983,5		
	p	0,667			0,178			0,076			0,957			0,356			0,243			0,599			0,65		
Yaş	18-19	3,38	0,39	3,37	3,56	0,68	3,6	3,31	0,93	3,5	3,74	0,69	3,8	3,23	0,42	3,2	3,02	0,63	3,25	3,19	0,38	3,2	3,66	0,85	3,5
	20-21	3,35	0,48	3,43	3,3	0,94	3,2	3,21	1	3,2	3,72	0,85	3,8	3,26	0,38	3,2	3,23	0,76	3,25	3,18	0,64	3,2	3,63	0,72	3,5
	22 ve üzeri	3,24	0,66	3,33	3,08	0,95	3,2	3,22	1,13	3,2	3,31	1,02	3,5	3,25	0,34	3,2	3,24	0,89	3,25	3,18	0,66	3	3,57	1,15	4
	H-testi	0,575			5,506			0,312			5,249			0,458			2,183			0,375			0,197		
	p	0,75			0,064			0,856			0,072			0,795			0,336			0,829			0,906		
Sosyoekonomik Durum	Gelir giderden az ¹	3,03	0,62	3	2,94	1,07	3	2,7	1,06	2,6	3,01	1,02	3	3,25	0,39	3,2	3,01	0,84	3	3,04	0,45	3	3,26	1,24	3,5
	Gelir gidere eşit ²	3,4	0,46	3,47	3,43	0,86	3,6	3,31	0,97	3,4	3,75	0,79	3,8	3,24	0,4	3,2	3,2	0,72	3,25	3,26	0,64	3,2	3,75	0,76	4
	Gelir giderden fazla ³	3,43	0,41	3,5	3,37	0,72	3,2	3,54	0,88	3,4	3,86	0,66	4	3,26	0,34	3,2	3,26	0,79	3,25	3,14	0,54	3,2	3,66	0,63	3,5
	H-testi	9,554			5,569			10,12			14,595			0,434			1,539			3,806			3,316		
	p	0,008*			0,062			0,006*			0,001*			0,805			0,463			0,149			0,191		
PostHoc	2,3>1			-			2,3>1			2,3>1															
Fiziksel Aktivite	Haftada 150 dk altında	3,33	0,54	3,37	3,34	0,88	3,4	3,25	1,05	3,4	3,6	0,87	3,8	3,27	0,41	3,2	3,09	0,78	3,25	3,18	0,57	3,2	3,64	0,91	3,5
	Haftada 150-299 dk arası	3,37	0,53	3,48	3,34	0,95	3,3	3,26	0,98	3,1	3,66	1,03	3,8	3,19	0,28	3,2	3,39	0,67	3,5	3,22	0,64	3,2	3,68	0,79	3,5
	Haftada 300 dk ve üzerinde	3,27	0,27	3,3	3,14	0,85	3,4	3,19	0,88	3,2	3,68	0,48	3,6	3,2	0,37	3,2	3,21	0,77	3	3,13	0,55	3,2	3,41	0,8	3,5
	H-testi	1,346			0,88			0,152			0,234			0,572			4,701			0,499			1,613		
p	0,51			0,644			0,927			0,89			0,751			0,095			0,779			0,446			

* $p<0,05$ U-testi: Mann Whitney U testi

H-testi: Kruskal Wallis H testi \bar{x} : Ortalama, SS: Standart Sapma, M: Medyan

Katılımcıların GVA değerleri ile YFÖ puanları arasında ($r: -0,276$; $p < 0,01$), Düşünmeden Yeme alt boyut puanları arasında ($r: -0,315$; $p < 0,01$), Duygusal Yeme alt boyut puanları arasında ($r: -0,215$; $p < 0,05$), Yeme Kontrolü alt boyut puanları arasında ($r: -0,406$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin PÖVA değerleri ile Düşünmeden Yeme alt boyut puanları arasında ($r: -0,229$; $p < 0,05$), Yeme Kontrolü alt boyut puanları arasında ($r: -0,333$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

Güncel BKİ değerleri ile YFÖ puanları arasında ($r: -0,221$; $p < 0,01$), Düşünmeden Yeme alt boyut puanları arasında ($r: -0,245$; $p < 0,01$), Duygusal Yeme alt boyut puanları arasında ($r: -0,209$; $p < 0,05$), Yeme Kontrolü alt boyut puanları arasında ($r: -0,372$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

Katılımcıların BKİ PÖ değerleri ile Yeme Kontrolü alt boyut puanları arasında ($r: -0,317$; $p < 0,01$), Farkındalık alt boyut puanları arasında ($r: -0,168$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 4).

Tablo 4. Korelasyon Analizi

Ölçek ve Boyutları	GVA	BKİ Güncel
Yeme Farkındalığı Ölçeği	r -0,276**	-0,221**
	p 0,001	0,008
Düşünmeden Yeme	r -0,315**	-0,245**
	p 0,000	0,003
Duygusal Yeme	r -0,215*	-0,209*
	p 0,011	0,013
Yeme Kontrolü	r -0,406**	-0,372**
	p 0,000	0,000
Farkındalık	r 0,102	0,112
	p 0,228	0,188
Yeme Disiplini	r -0,017	0,003
	p 0,842	0,974
Bilinçli Beslenme	r -0,126	-0,101
	p 0,138	0,235
Enterferans	r -0,082	-0,011
	p 0,336	0,901

* $p < 0,05$ ** $p < 0$, Korelasyon Analizi, GVA: Güncel Vücut Ağırlığı, BKİ: Beden Kütle İndeksi

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Pandemi döneminde, yeme farkındalığı arttıkça vücut ağırlığı ve beden kütle indeksinin azaldığı görülmektedir. Farkındalıkla yeme, bireylerin yemeye ilişkin duyuşsal farkındalığını ve yiyeceklerle ilgili deneyimlerine odaklanan bir yaklaşımdır. Yeme farkındalığının benimsenmesi vücut ağırlığında azalma sağlayacağından obezitenin önlenmesinde oldukça önemlidir (Nelson, 2017).

Covid-19 döneminde artan stres, anksiyete ve depresyon seviyelerinin bireyleri sağlıksız beslenme alışkanlıkları, fiziksel inaktivite gibi olumsuz yaşam tarzı değişikliğine yönlendirdiği

gözlemlenmiştir. Bu araştırmanın amacı İstanbul'da özel bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde yeme farkındalığı düzeylerinin belirlenmesi ve bu bireylerde pandemi sürecinde vücut ağırlığındaki değişikliğin yeme farkındalığı ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu noktada, özellikle pandemi döneminde artan stresle birlikte daha düşük yeme farkındalığı düzeyine sahip olanların sağlıksız beslenmeye yönelindikleri görülmüştür.

Sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan 141 öğrencinin katılım sağladığı bu çalışmada, pandemi öncesine göre kıyaslandığında pandemi sonrasında BKİ'nin arttığı ancak bunun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p > 0,005$). Yeme farkındalığı ile BKİ arasında ters yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Araştırma dahilinde pandemi döneminde YFÖ toplam puanı değerlendirilmiş olup kadın öğrencilerde ortalama 3,32, erkek öğrencilerde ise 3,42 olduğu bulunmuştur. Tüm katılımcıların ortalama YFÖ puanı 3,33 olduğu saptanmıştır. Konuyla ilgili üniversite öğrencileri ile yürütülen, pandemi öncesi dönemde yapılan bir çalışmada YFÖ toplam puanının 3,11 olduğu saptanmıştır. Çalışmamızın yürütülmüş olduğu popülasyon sağlık bilimleri fakültesi öğrencileri olduğundan yeme farkındalığı düzeylerinin ve sonuç olarak puanlarının pandemi dönemi olmasına rağmen daha yüksek olduğu düşünülmektedir (Giannopoulou, Kotopouleas-Nikolaïdi, Daskou, Martyn, Patel et al., 2020).

Ayyıldız ve Karaçil Ermumcu (2022) yürütmüş oldukları bir çalışmada ortalama vücut ağırlığı pandemi öncesi $60,6 \pm 11,56$ kg iken pandemi döneminde $61,4 \pm 12,13$ kg'dir. Ayrıca öğrencilerin ortalama BKİ'sinin pandemi döneminde ($22,2 \pm 3,43$ kg/m²), pandemi öncesine ($21,9 \pm 3,28$ kg/m²) kıyasla arttığı gözlemlenmiştir. Mevcut çalışmada benzer şekilde katılımcıların GVA ortalamalarının $62,64 \pm 13,73$ kg olduğu, PÖVA ortalamalarının $62,41 \pm 13,74$ kg olduğu, güncel BKİ ortalamalarının $22,63 \pm 4,13$ kg olduğu, PÖ BKİ ortalamalarının $22,55 \pm 4,14$ kg olduğu görülmektedir. Ancak mevcut çalışmadaki bu artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Şanlıer ve arkadaşları (2022) yürütmüş olduğu bir çalışmada, katılımcıların BKİ'leri arttıkça YFÖ puanlarının da arttığı tespit edilmiştir. Buna karşın, mevcut çalışmada hem pandemi öncesi hem de pandemi sırasında BKİ arttıkça YFÖ azaldığı gözlemlenmiştir. İki çalışma arasındaki farkın sebebinin, mevcut çalışma üniversite öğrencileri ile yapıldığı için eğitim düzeyinin belirleyici bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Mevcut çalışmayı destekler nitelikte, Yılmaz ve Gezmen Karadağ'ın (2022) yürütmüş olduğu çalışmada BKİ arttıkça YFÖ puanının azaldığı görülmüştür.

Araştırmanın güçlü yanları incelendiğinde, pandemi döneminde vücut ağırlığını ve yeme farkındalığı ile ilişkisini inceleyen çalışma oldukça sınırlı sayıdadır. Araştırmanın sınırlılıklarına bakıldığında ise pandemi döneminde veri toplanması sebebiyle öğrencilere ulaşmada zorluk yaşandığından istenen katılımcı sayısına ulaşılamamıştır.

Popülasyonun kısıtlı olması, kadın ve erkek cinsiyeti sayısının eşit dağılması ve vücut ağırlığı, boy uzunluğu gibi verilerin katılımcıların beyanına dağılması araştırmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

Obezite, tüm dünya genelinde prevalansı günden güne artmakta olan önemli bir halk sağlığı sorunudur. Vücut ağırlığının korunması ve obezitenin önlenmesinde yeme farkındalığı büyük bir role sahiptir. Yeme farkındalığı, bireylerin ne yediklerinin ve ne kadar yediklerinin farkında olmalarını sağlayarak aşırı yeme davranışlarını azaltabilir. Ülkemizdeki obezite prevalansı göz önüne alındığında, özellikle pandemi dönemlerinde online beslenme danışmanlıkları verilerek sağlık sorunlarının önüne geçilebileceği ve diğer araştırmacılara yol göstereceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- [1] Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, et al. Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*. 2020;12(6):1583.
- [2] Anderson LM, Reilly EE, Schaumberg K, Dmochowski S, Anderson DA. Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students. *Eating and Weight Disorders*. 2016;21(1):83-90.
- [3] Ayyıldız F, Karaçil Ermumcu MŞ. COVID-19 phobia, mindful eating, eating habits and body weight change among university students during pandemic: A pilot study. *Food and Health*. 2022;8(2):118-126.
- [4] Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003;84(4):822-848.
- [5] Büyüköztürk Ş. Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı.2018. Baskı:24, Pegem akademi, Ankara
- [6] Cohen D, Farley TA. Eating as an automatic behavior. *Preventing Chronic Disease*. 2008;5(1):A23.
- [7] Cornil Y, Chandon P. Pleasure as an ally of healthy eating? Contrasting visceral and Epicurean eating pleasure and their association with portion size preferences and wellbeing. *Appetite*. 2016;104:52-59.
- [8] 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):1439-1444.
- [9] Giannopoulou I, Kotopoulea-Nikolaidi 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.
- [10] Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *J Consult Clin Psychol*. 2010;78(2):169-183.
- [11] Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living*. 1991. New York, N.Y, Dell Publishing.
- [12] Konttinen H, Männistö S, Sarlio-Lähteenkorva S, Silventoinen K, Haukkala A. Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*. 2010;54(3):473-9.
- [13] Köse G, Tayfur M, Birincioğlu İ, Dönmez A. Yeme farkındalığı ölçeğini Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 2016;3:125-134.
- [14] Mantzios M, Wilson JC, Linnell M, Morris P. The role of negative cognition, intolerance of uncertainty, mindfulness, and selfcompassion in weight regulation among male army recruits. *Mindfulness*. 2015;6:545-552.
- [15] Mantzios M, Wilson JC. Mindfulness, eating behaviours, and obesity: A Review and Reflection on Current Findings. *Current Obesity Reports*. 2015;4(1):141-146.
- [16] Mathieu J. What should you know about mindful and intuitive eating? *Journal of the American Dietetic Association*. 2009;109(12):1982-1987.
- [17] Nelson JB. Mindful eating: The art of presence while you eat. *Diabetes Spectrum: A Publication of the American Diabetes Association*. 2017;30(3):171-174.
- [18] O'Reilly G, Cook L, Spruijt-Metz, D, Black DS. Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review. *International Association for the Study of Obesity*. 2014;15(6):453-61.
- [19] Robinson E, Boyland E, Chisholm A, Harrold J, Maloney NG, Marty L, Mead BR. Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults. *Appetite*. 2021;156:104853.
- [20] Sanlier N, Kocabas Ş, Ulusoy HG, Celik B. The relationship between adults' perceptions, attitudes of COVID-19, intuitive eating, and mindful eating behaviors. *Ecology of Food and Nutrition*. 2022;61(1):90-109.
- [21] Sidor A, Rzymski P. Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*. 2020;12(6):1657.
- [22] Swinburn B, Egger G, Raza F. Dissecting obesogenic environments: the development and application of a framework for identifying and prioritizing environmental interventions for obesity. *Preventive Medicine*. 1999;29(6):563-570.
- [23] World Health Organization. (2014). Obesity and overweight. Fact sheet no. 311. Erişim tarihi: 15.09.2023, www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/.
- [24] Yılmaz B, Gezmen Karadağ M. Evaluation of mindful eating, body image and anthropometric measurements of adolescents during the Covid-19 pandemic. *Progress in Nutrition*, 2022; 24(1):1-9.

How to cite this article: Pınarlı Falakacılar Ç, Karaagaç RM. Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde Covid-19 pandemi sürecinde yeme farkındalığı ve vücut ağırlığı değişiminin incelenmesi. *Journal of Health Sciences and Management*, 2024; 4(3): 65-70. DOI: 10.29228/JOHESAM.42