



Üniversite Öğrencilerinde Premenstrual Sendrom ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişki

The Relationship Between Premenstrual Syndrome and Emotional Eating Behavior in University Students

İrem MUTLU¹, Hacer ATAMAN²

¹Sultan 2. Abdülhamid Han Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul, Türkiye

²İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye

Özet

Amaç: Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin premenstrual sendrom (PMS) yaşama durumları ile duygusal yeme (DY) davranışları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Araştırma kesitsel, tanımlayıcı ve ilişki belirleyici bir tasarımdadır. Çalışmanın örneklemini Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören ve çalışmaya katılmayı kabul eden 554 kız öğrenci oluşturmuştur. Veriler “Tanıtıcı Bilgi Formu”, “Premenstrual Sendrom Ölçeği (PMSÖ)”, “Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)” kullanılarak yüz yüze veri toplama yöntemi ile Mart 2022–Haziran 2022 tarihleri arasında toplanmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin %28,5’inin (n=158) PMS yaşadığı, %48,4’ünün (n=268) DY davranışı gösterdiği saptanmıştır. “PMSÖ” toplam puanı ile “DYÖ” toplam puanı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde zayıf ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). “DYÖ” toplam puan ortalaması ile depresif duygulanım, sinirlilik, ağrı, iştah değişimleri ve şişkinlik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde çok zayıf ilişki; anksiyete, yorgunluk, depresif düşünceler ve uyku değişimleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde zayıf ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). PMS’nin, DY’yi %11 oranında etkilediği görülmüştür ($R^2=0,110$).

*Yazışma Adresi: Hacer Ataman, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye

E-posta adresi: hacar.ataman@medeniyet.edu.tr

Gönderim Tarihi: 3 Eylül 2024. Kabul Tarihi: 6 Ocak 2025.

Yazar sırasına göre ORCID: 0009-0004-8617-7006; 0000-0002-2315-9298

**Çalışma, 7. Uluslararası 11. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresi’nde (18-20 Ekim 2023, Ankara) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Kongrenin bildiri kitabında özet metni yayımlanmıştır.

***Bu makale, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı Psikiyatri Hemşireliği Yüksek Lisans Programı’nda 21.06.2023 tarihinde tamamlanan “Üniversite Öğrencilerinde Premenstrual Sendrom İle Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişki” adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Sonuç: PMS varlığında DY davranışları da yaşanmaktadır. Bütüncül yaklaşım ile PMS şikayetleri ve DY belirtileri birlikte araştırılmalıdır. PMS ve DY davranışı yaşayan bireylere yönelik uygun hemşirelik bakımı verilmelidir. DY davranışlarının azaltılmasına yönelik müdahaleler aynı zamanda PMS şikayetlerini azaltabilmektedir.

Anahtar kelimeler: Duygusal yeme, hemşirelik, premenstrual sendrom

Abstract:

Objective: The aim of the study is to examine the relationship between premenstrual syndrome and emotional eating behaviors of university students.

Material and Method: The research is a cross-sectional, descriptive and correlational design. The sample of the study consisted of 554 female students studying at Faculty of Health Sciences who agreed to participate in the study. Data were collected using the “Introductory Information Form”, “Premenstrual Syndrome Scale”, and “Emotional Eating Scale” face-to-face data collection method between March 2022 and June 2022.

Results: It was determined that the average age of the students was 28,5% (n=158) experienced premenstrual syndrome, and 48,4% (n=268) showed emotional eating behavior. A statistically weak positive correlation was found between the total “Premenstrual Syndrome Scale” score and the total “Emotional Eating Scale” score ($p<0,05$). There is a statistically significant positive but very weak correlation between the total average score of “Emotional Eating Scale” and the average scores of depressive mood, irritability, pain, appetite changes, and bloating; while a statistically significant positive but weak correlation was found between anxiety, fatigue, depressive thoughts, and sleep changes ($p<0,05$). Premenstrual syndrome was found to account for 11% of the variance in emotional eating ($R^2 = 0,110$).

Conclusion: In the presence of premenstrual syndrome, emotional eating behaviors are also experienced. Premenstrual syndrome complaints and emotional eating symptoms should be investigated together with a holistic approach. Appropriate nursing care should be provided to individuals experiencing premenstrual syndrome and emotional eating behavior. Interventions aimed at reducing emotional eating behaviors may also reduce premenstrual syndrome complaints.

Key words: Emotional eating, nursing, premenstrual syndrome

© 2025 Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. Tüm Hakları Saklıdır.

1. Giriş

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) tarafından premenstrual sendrom (PMS), luteal fazda ortaya çıkan ve adet sırasında veya hemen sonrasında düzelen, döngüsel olarak oluşan fiziksel veya ruh haliyle ilişkili semptomların veya her ikisinin bir araya gelmesi olarak tanımlanmaktadır. En sık görülen semptomlar arasında sinirlilik, şişkinlik, ruh hali değişimleri, uyuşukluk, göğüslerde hassasiyet, anksiyete ve gerginlik ve reddedilme duyguları bulunmaktadır (ACOG, 2023). Doğurganlık çağındaki kadınların yaklaşık %50-80'inde bir veya daha fazla adet öncesi semptom görülür, ancak çok az kadın bu semptomların yönetilmesi veya tedavi edilmesi gerektiğinin farkındadır (Um ve Lee, 2023). PMS kadınların yiyecek seçimlerini etkileyebilir, bu durumda semptomlar şiddetlenebilir veya hafifleyebilir, dolayısıyla PMS semptomları ve yiyecek alımı yakından ilişkilidir (Quaglia vd., 2023).

Duygusal yeme (DY) anksiyete, yalnızlık, depresyon gibi olumsuz durumlarla baş etme şeklinde görülen, aşırı yeme ile karakterize yeme davranışı bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Beyhan ve Erkut, 2021). Çalışmalar premenstrual belirtilerin şiddeti arttıkça yeme bozukluklarının da arttığını göstermektedir (Çoban, Karakaya, Önder, İşleyen ve Adanır, 2021; Ongan, Songür Bozdağ, Kuleli, Ünsal ve Yıldırım, 2021). PMS ve adet öncesi disforik bozukluk, tıkanırmasına yeme bozukluğu riskinin artmasıyla anlamlı şekilde ilişkilidir (Hardin, Thornton, Munn-Chernoff ve Baker, 2020). Özellikle bulimia nervosa ve tıkanırmasına yeme bozukluğu gibi yeme bozuklukları adet öncesi disforik bozuklukla sıklıkla birlikte görülür ve adet öncesi semptomlarla (iştah değişiklikleri, depresif ruh hali ve yorgunluk) önemli ilişkiler gösterir (Finch, Xu ve Baker, 2023). Badrasawi vd. (2021)'nin çalışması adet öncesi semptom bildirmeyen katılımcıların, tıkanırmasına yeme semptomları bildirenlerin arasında anlamlı derecede daha az yaygın olduğunu göstermiştir.

Beslenme değişiklikleri PMS semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir. Kompleks karbonhidratlar açısından zengin bir diyet duygudurum belirtilerini ve yemek isteklerini azaltabilir. Diyete kalsiyum açısından zengin gıdalar eklemek, yağ, tuz ve şeker alımını azaltmak, kafein ve alkolden kaçınmak önerilmektedir. Beslenme programını değiştirmek, kan şekeri seviyesini sabit tutmak belirtilerin hafifletilmesine yardımcı olmaktadır (ACOG, 2023). Özdoğan ve Beşler (2023)'in çalışması PMS varlığında

iştah durumunun arttığını, kurubaklagil, süt ve ürünleri, meyve/sebze, ekmek/tahıl, şeker/şekerleme, çikolata, yoğun baharatlı yiyecekler, fast food yeme isteği ve normal tüketiminde olmayan besinlere yönelimin arttığını göstermiştir. Işgın, Ede ve Büyüktuncer (2016)'in çalışmasında PMS prevalansının fazla olduğu grupta premenstrual sendrom üzerinde olumsuz etkisi olduğu bilinen toplam yağ, doymuş yağ asidi, kolesterol ve protein alımlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yılmaz ve Meriç (2023)'in çalışmasında DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diyetine (sodyum, kolesterol, yağ ve şeker içeriği düşük; sebze, meyve, az yağlı/yağsız süt ve süt ürünleri ile yağsız et içeren beslenme) uyum düzeyi en yüksek grupta, en düşük olan gruba göre daha düşük şiddette premenstrüel semptom düzeyleri saptanmıştır.

Menstrual döngü sırasında hormon düzeylerindeki dalgalanmalar, stresi artıracak ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarına yol açabilecek psikolojik ve fiziksel değişikliklere neden olabilir (Um ve Lee, 2023). PMS; sinirlilik, depresif ruh hali, anksiyete, ağlama, gerginlik, konsantrasyon bozuklukları, unutkanlık gibi ruhsal semptomlar, göğüs ağrısı, şişkinlik, vücutta ödem, kabızlık, mide bulantısı, ciltte akne oluşumu, baş ağrısı, kas ve eklem ağrısı gibi fiziksel semptomlar, yorgunluk, aşırı uyuma isteği, cinsel istekte artma veya azalma, iştah artışı gibi davranışsal semptomlar ile kendini göstermektedir. Menstrual döngüde iştah ve besin tercihindeki değişiklikler sonucunda yeme davranışında değişiklikler ve vücut ağırlığında artış görülebilmektedir (Çoban ve Karlı, 2023). Bu çalışma premenstrual sendrom ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yapılmıştır.

2. Gereç ve Yöntem

Araştırma kesitsel, tanımlayıcı ve ilişki belirleyici tasarımdır. Araştırma, İstanbul ilinde bir devlet üniversitesinin sağlık bilimleri fakültesinde eğitim-öğretim gören kız öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evreni 2021-2022 eğitim-öğretim yılında üniversitenin sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim gören 805 kız öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma için örneklem seçimi yapılmamıştır, tüm evrene ulaşılmaya çalışılmıştır. 18 yaş üstü olan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 554 kız öğrenci ile araştırma tamamlanmıştır. Araştırma verileri Mart 2022–Haziran 2022 tarihleri arasında yüz yüze veri toplama yöntemi ile toplanmıştır. Veri toplama süresi ortalama 10-15 dakika sürmüştür.

Araştırmaya başlayabilmek için araştırmanın yapıldığı üniversiteden etik kurul onayı (Tarih: 19.01.2022, No: 2022/84) ve kurum izni alınmıştır. Öğrencilere araştırmanın amacı ve formlar hakkında yazılı açıklamada bulunup, "Aydınlatılmış Onam Formu" ile yazılı onamları alınmıştır.

Veri toplama araçları olarak “Tanıtıcı Bilgi Formu”, “Premenstrual Sendrom Ölçeği” ve “Duygusal Yeme Ölçeği” kullanılmıştır.

Tanıtıcı Bilgi Formu

“Tanıtıcı Bilgi Formu”, araştırmacıların literatür doğrultusunda hazırladığı sosyodemografik, menstrual siklus ve beslenme özelliklerine ilişkin 21 sorudan oluşan bir formdur (Ataman ve Tan, 2021; Küçükkelepçe, Duman ve Gölbaşı, 2022; Topatan ve Kahraman, 2020).

Premenstrual Sendrom Ölçeği (PMSÖ)

“Premenstrual Sendrom Ölçeği”, premenstrüel belirtilerin şiddetini ölçmek amacıyla 2006’da Gençdoğan’ın geliştirdiği, geçerliğini ve güvenilirliğini yaptığı bir ölçektir. Ölçeğin 44 maddeyi içeren “Depresif Duygulanım”, “Anksiyete”, “Yorgunluk”, “Sinirlilik”, “Depresif Düşünceler”, “Ağrı”, “İştah Değişimleri”, “Uyku Değişimleri”, “Şişkinlik” şeklinde dokuz alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten 44-220 puan alınmaktadır. Toplam puan yükseldikçe premenstrual sendrom belirtilerinin yoğunluğunun fazla olduğu kabul edilmektedir. “PMSÖ” toplam puanının ve alt boyutlardan alınabilecek en yüksek puanın yarısından, 110’dan fazla puana sahip olanların PMS pozitif olduğu kabul edilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,75’tir (Gençdoğan, 2006). Bu çalışmada ise “PMSÖ” Cronbach alfa değeri 0,96’dır.

Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)

Duygusal Yeme Ölçeği, Doğan, Göçet ve Katrancıoğlu tarafından 2011’de yetişkinlerin duygusal yeme düzeylerini ölçmek amacı ile geliştirilen, geçerliği ve güvenilirliği yapılmış bir ölçektir. “DYÖ”, 14 maddeyi içermektedir. Ölçekten 14-70 puan alınabilmektedir. 35 puan ve üstü alanlarda duygusal yeme olduğu kabul edilmektedir. Puan arttıkça duygusal yeme de artmaktadır. Doğan ve vd. ölçeğin Cronbach alfa değerini 0,94 olarak bulmuştur. Bu çalışmada “DYÖ” Cronbach alfa değeri 0,95 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde “SPSS 22.0 istatistik programı” kullanılmıştır. Tanımlayıcı özelliklerin belirlenmesinde “frekans” ve “yüzde” analizleri, ölçeklerin incelenmesinde “ortalama” ve “standart sapma” kullanılmıştır. Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere “Kurtosis (Basıklık)” ve “Skewness (Çarpıklık)” değerleri incelenmiş ve değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Ölçek puanları arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde “Pearson korelasyon analizi” ve “Lineer regresyon

analizi" yapılmıştır. Tanımlayıcı özelliklerine göre ölçek düzeylerindeki farklılaşmalar "t-testi", "tek yönlü varyans analizi (Anova)" ve "post hoc (Tukey, LSD)" analizleri ile incelenmiştir.

3. Bulgular

Öğrencilerin yaş ortalaması $20,690 \pm 1,813$, %60,8'inin (n=337) geliri giderine denk, %45,3'ü (n=251) bazen öğün atlamakta, %61'i (n=302) öğle öğününü atlamakta, %39,5'i (n=219) bazen egzersiz yapmakta, %72'si (n=399) düzenli adet görmekte, %75,5'i (n=418) adetinde ağrı yaşamakta, %59,6'sının (n=330) ailesinde adet öncesi şikayet öyküsü bulunmaktadır. Öğrencilerin BKİ ortalaması $21,548 \pm 3,344$ kg/m², ilk adet yaşı ortalaması $13,260 \pm 1,671$ yıl, adet periyodu ortalaması $28,630 \pm 6,040$ gün, adet süresi ortalaması $6,200 \pm 1,355$ gündür (Tablo 1).

Öğrencilerin gelir düzeyleri, öğün atlama, atlanan öğün, adet düzeni, adette ağrı yaşama ve ailede PMS şikayeti durumu ile "PMSÖ" toplam puan ortalaması arasında istatistiksel yönden anlamlı fark tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Öğrencilerin gelir düzeyleri ve BKİ değerleri ile "DYÖ" toplam puan ortalaması arasında istatistiksel yönden anlamlı fark saptanmıştır ($p < 0,05$) (Tablo 1).

Öğrencilerin yaşları ve ilk adet yaşları ile "PMSÖ" puan ortalaması arasında negatif yönde çok zayıf ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$). Öğrencilerin BKİ ortalamaları ile "PMSÖ" puan ortalaması arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki saptanmıştır ($p < 0,05$). BKİ ortalaması ile "DYÖ" puan ortalaması arasında pozitif yönde zayıf ilişki, adet periyodları ile "DYÖ" puan ortalaması arasında negatif yönde çok zayıf ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$) (Tablo 1).

Tablo 1: Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri ile Premenstrual Sendrom Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (n=554)

Tanımlayıcı Özellikler		n (%)	PMSÖ		DYÖ	
			ort±SS	Anlamlılık	ort±SS	Anlamlılık
Gelir durumu	Gelir giderden fazla	65 (11,7)	132,370±37,503	F=3,748 p=0,024	39,820±14,804	F=3,481 p=0,031
	Gelir gidere denk	337 (60,8)	123,710±34,346		34,960±14,346	
	Gelir giderden az	152 (27,4)	132,190±38,259		36,990±14,597	
BKİ kg/m2 (min:15.75 max:34.9)	Zayıf (BKİ<18,5)	79 (14,3)	127,030±35,382	F=2,017 p=0,111	28,390±12,381	F=17,721 p=0,000
	Normal kilolu (BKİ=18,5–24,9)	407 (73,5)	125,420±36,191		36,090±13,854	
	Fazla kilolu (BKİ=25–29,9)	54 (9,7)	137,690±34,308		44,090±15,937	
	1. derece obez (BKİ=30–34,9)	14 (2,5)	133,640±36,599		48,500±15,624	
Öğün atlama durumu	Evet	244 (44,0)	130,940±37,324	F=5,798 p=0,003	36,020±14,959	F=0,098 P=0,907
	Hayır	59 (10,6)	113,390±38,111		35,410±17,201	
	Bazen	251 (45,3)	126,480±33,435		36,310±13,450	
Atlanan öğün	Sabah	171 (34,5)	135,250±35,017	F=5,018 p=0,007	36,220±14,588	F=0,060 p=0,941
	Öğle	302 (61,0)	124,710±35,246		36,220±13,823	
	Akşam	22 (4,4)	132,090±34,968		35,140±16,762	
Düzenli Egzersiz Durumu	Hiçbir zaman	57 (10,3)	126,120±40,782	F=0,849 p=0,495	32,980±16,023	F=1,300 p=0,269
	Nadiren	171 (30,9)	130,880±37,551		37,730±14,367	
	Bazen	219 (39,5)	125,680±33,447		35,490±14,036	
	Sık Sık	76 (13,7)	125,740±36,343		36,430±14,072	
Adet düzeni	Her zaman	31 (5,6)	120,550±35,035	t=-2,496 p=0,013	36,130±16,778	t=0,432 p=0,666
	Düzenli	399 (72,0)	124,680±34,774		36,250±14,145	
Adette ağrı	Düzensiz	155 (28,0)	133,150±38,456	t=6,161 p=0,000	35,660±15,529	t=0,698 p=0,486
	Evet	418 (75,5)	132,260±34,448		36,330±14,312	
Ailede PMS şikayeti	Hayır	136 (24,5)	111,050±36,110	t=5,560 p=0,000	35,330±15,223	t=0,610 p=0,542
	Evet	330 (59,6)	133,880±33,945		36,400±14,558	
		ort±SS	r	p	r	p
Yaş (yıl)		20,690±1,813	-0,102*	0,016	0,012	0,787
BKİ (kg/m2)		21,548±3,344	0,098*	0,022	0,320**	0,000
İlk adet yaşı (yıl)		13,260±1,671	-0,114**	0,007	-0,076	0,072
Adet periyodu (gün)		28,630±6,040	-0,068	0,110	-0,099*	0,019
Adet süresi (gün)		6,200±1,355	0,037	0,379	-0,027	0,521

n:Frekans, Min:Minimum, Max:Maksimum, BKİ:Beden Kitle İndeksi, Ort:Ortalama, SS:Standart Sapma, t:Bağımsız Gruplar t Testi, F:Tek Yönlü Varyans Analizi, p=<0,05 r=<0,05; **<0,01; Pearson Korelasyon Analizi

Öğrencilerin “PMSÖ” toplam puan ortalaması 127,050±36,008, “DYÖ” toplam puan ortalaması 36,090±14,533 olarak bulunmuştur. Öğrencilerden %28,5’inin (n=158) PMS yaşadığı, %48,4’ünün (n=268) duygusal yeme davranışı gösterdiği tespit edilmiştir. “DYÖ” toplam puan ortalaması ile depresif duygulanım, sinirlilik, ağrı, iştah değişimleri ve şişkinlik puan ortalaması arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki; anksiyete, yorgunluk, depresif düşünceler ve uyku değişimleri puan ortalaması arasında pozitif yönde zayıf ilişki

bulunmuştur ($p<0,05$). “PMSÖ” ile “DYÖ” toplam puan ortalaması arasında istatistiksel olarak pozitif yönde zayıf ilişki saptanmıştır ($p<0,05$) (Tablo 2).

Tablo 2: Premenstrual Sendrom Ölçeği ile Duygusal Yeme Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki

Premenstrual Sendrom Ölçeği Alt Boyutları		Duygusal Yeme Ölçeği Toplam
Depresif Duygulanım	r	0,224**
	p	0,000
Anksiyete	r	0,309**
	p	0,000
Yorgunluk	r	0,278**
	p	0,000
Sinirlilik	r	0,237**
	p	0,000
Depresif Düşünceler	r	0,292**
	p	0,000
Ağrı	r	0,109*
	p	0,011
İştah Değişimleri	r	0,207**
	p	0,000
Şişkinlik	r	0,253**
	p	0,000
Uyku Değişimleri	r	0,385**
	p	0,000
Premenstrual Sendrom Ölçeği Toplam	r	0,334**
	p	0,000

$r^*=<0,05$; $^{**}<0,01$; Pearson Korelasyon Analizi

Yapılan regresyon analizine göre öğrencilerin PMS durumlarının, DY durumlarını %11 oranında etkilediği görülmüştür ($R^2=0,110$). PMS'nin duygusal yeme düzeyini arttırdığı bulunmuştur ($\beta=0,135$) (Tablo 4). Anksiyete, ağrı, şişkinlik ve uyku değişimleri ile duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Anksiyete, ağrı, şişkinlik ve uyku değişimlerinin duygusal yeme durumunu %21.5 oranında etkilediği tespit edilmiştir ($R^2=0,215$) (Tablo 3).

Tablo 3: Premenstrual Sendromun Duygusal Yeme Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Duygusal Yeme Ölçeği Toplam	Sabit	18,969	8,871	0,000	69,218	0,000	0,110
	Premenstrual Sendrom Ölçeği Toplam	0,135	8,320	0,000			
Duygusal Yeme Ölçeği Toplam	Sabit	17,013	7,812	0,000	17,871	0,000	0,215
	Depresif Duygulanım	-0,147	-1,089	0,277			
	Anksiyete	0,536	3,906	0,000			
	Yorgunluk	0,224	1,375	0,170			
	Sinirlilik	-0,209	-1,280	0,201			
	Depresif Düşünceler	0,245	1,732	0,084			
	Ağrı	-0,813	-3,654	0,000			
	İştah Değişimleri	-0,097	-0,413	0,680			
	Şişkinlik	0,380	2,060	0,040			
	Uyku Değişimleri	1,331	7,515	0,000			

Lineer Regresyon Analizi

t:Bağımsız Gruplar t Testi, F:Tek Yönlü Varyans Analizi

4. Tartışma

Kadınlarda PMS ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada, ekonomik olarak geliri giderinden az olanların PMS belirtilerinin daha yoğun olduğu saptanmıştır. Poyrazoğlu ve Günay (2023)'in çalışmasında ekonomik durum ile PMS sıklığı arasında ilişki bulunmamıştır. Farklı bulgular elde edilmesinde ekonomik durum ile birlikte diğer bireysel özelliklerin de PMS semptomlarını etkileyebileceği düşünülmektedir. Çalışmada gelirin giderden fazla olması durumunda DY davranışının arttığı saptanmıştır. Kalabaş (2021)'in çalışmasında gelir durumlarına göre duygusal iştah ölçeği negatif ve pozitif puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak fark saptanmamıştır. Bulguların farklı olmasına rağmen gelir düzeyinin artması ile daha kolay ve daha fazla miktarda yiyeceğe ulaşılacağı düşünülmektedir.

Çalışmada I. derece obez olanlarda DY davranışının daha fazla olduğu bulunmuştur. DY'nin incelendiği bir meta analiz çalışmasında DY derecesinin, sağlıklı BKİ'ne sahip yetişkinlere kıyasla obez yetişkinler arasında daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Vasileiou ve Abbott, 2023). Al Sabbah, Al Mutawa ve Assaf (2024)'in çalışmasında normal vücut kitle indeksi, sigara içilmemesi, süt tüketimi, sebzeler, meyveler, hayvansal gıdalar, balık yağı takviyeleri ve fast-food tüketilmemesi premenstrual sendromu azaltmada önemli faktörler olarak bulunmuştur. Ju, Jones ve Mishra (2015) çalışmasında hem düşük kilolu hem de obez kadınlar için dismenore riskinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Bulgumuz literatür ile bezerlik göstermektedir. Obez kadınlara uygulanan yeme davranışı bozukluğu tedavisi, varsa premenstrual şikayetler üzerinde de olumlu etki yaratabilir.

Çalışmada öğün atlayan öğrencilerin PMS belirtilerini daha yoğun yaşadıkları saptanmıştır. İşik ve vd. (2016)'nin araştırmasında düzenli kahvaltı yapmama durumunda PMS yaşama riskinin arttığı belirtilmiştir. Benzer bulgular sonucunda düzenli ve sağlıklı beslenme alışkanlığı edinmenin PMS şiddetlerini azaltmada etkili olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada düzensiz adet görenlerin, adetinde ağrı yaşayanların ve ailesinde adet öncesi şikayet öyküsü bildirenlerin PMS belirtilerinin daha yoğun olduğu tespit edilmiştir. Adet dönemiyle ilgili semptomların yaygınlığı ve şiddeti ile ilişkili faktörlerin incelendiği bir meta-analiz çalışmasında yaş $\geq$ 20 yıl, BKİ $<$ 18,5 kg/m², daha uzun adet dönemleri, düzensiz adet döngüsü, aile öyküsü, stres, uyku saatleri $<$ 7 saat ve yatma saatinin 23:01'den sonra olması primer dismenore ile ilişkili faktörler olarak bulunmuştur (Mitsuhashi, Sawai, Kiyohara, Shiraki ve Nakata, 2022). Literatürde bulgumuzun benzerlik gösterdiği başka çalışmalar da bulunmaktadır (Aba, Ataman, Dişsiz ve Sevimli, 2018; Eshetu vd., 2022; Küçükkelepçe, vd. 2022). PMS açısından risk faktörlerinin belirlenmesi ve gerekli müdahalelerin uygulanması ile PMS şikayetleri hafifletilebilir veya önlenabilir; böylece kadın sağlığı desteklenebilir.

Çalışmada öğrencilerin yaşı arttıkça PMS belirtilerinin yoğunluğunun azaldığı görülmüştür. Poyrazoğlu ve Günay (2023)'in çalışmasında yaş ile PMS sıklığı arasında ilişki bulunmamıştır. Farklı bulgulara ulaşılması örneklem gruplarının diğer özellikleri ile de ilgili olabilir. İlerleyen yaş ile birlikte PMS semptomları ile başa çıkmanın öğrenildiği düşünülmektedir.

Çalışmada öğrencilerin ilk adet yaşı azaldıkça PMS belirtilerinin yoğunluğunun arttığı bulunmuştur. Arpacı Kızıldağ ve Yiğit (2023)'in çalışmasında erken menarş yaşının PMS yaşama durumunu etkilediği saptanmıştır. Eshetu vd. (2022)'nin çalışması erken yaşta menarşın ($<$ 13 yıl) PMS ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Menarş yaşını belirleyen faktörler arasında sosyoekonomik koşullar, genetik, genel sağlık durumu, beslenme özellikleri, egzersiz, mevsimsellik ve aile büyüklüğü yer almaktadır (Lacroix, Gondal, Shumway ve Langaker, 2023). Literatür ile benzer bulgu elde edildiği görülmektedir. Erken yaşta menarşa neden olan faktörlerin kontrol altına alınmasının aynı zamanda PMS açısından da önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Çalışmada öğrencilerin adet periyodu kıaldıkça DY davranışının arttığı saptanmıştır. Kurt, Bozkır ve Koca (2023)'nin araştırmasında adet periyodu ve adet süresi ile DY davranışı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bulgular arasındaki fark bireysel özelliklerden kaynaklanabilir.

Çalışmada, öğrencilerin PMS yaşama durumlarının DY davranışlarına neden olduğu görülmüştür. Literatürde PMS yaşama ile DY davranışı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bildirilmiştir (Altun, 2021; Aydın Kartal ve Kaygısız, 2020; Çoban vd., 2021). Bulgumuzun literatür ile benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır. Araştırmada anksiyete, şişkinlik ve uyku değişimleri durumlarında duygusal yemenin arttığı; ağrı durumunda duygusal yemenin azaldığı saptanmıştır. Yalnızoğlu Çaka, Topal ve Akben (2023)'in çalışmasında PMS arttıkça duygusal yemenin nedenlerinden biri olan depresif belirtilerin de arttığı bulunmuştur. Kadınlarda PMS değerlendirilirken DY'yi de değerlendirmenin, DY'nin önlenmesi ve tedavisi açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Kadınlar, PMS durumunda gelişen olumsuz duygularla baş etmek amacıyla DY davranışı sergileyebilirler. Bu nedenle kadınların yeme davranışını iyileştirmenin yolları hakkında bilgilendirilmeleri önemlidir.

5.Sonuç

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde premenstrual sendrom ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Öğrencilerin üçte birine yakınının premenstrual sendrom yaşadığı, yarıya yakınının duygusal yeme davranışı gösterdiği saptanmıştır. Premenstrual sendrom ile duygusal yeme arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Premenstrual sendromun duygusal yeme davranışı üzerinde %11 oranında etkili olduğu görülmüştür. Premenstrual sendromun duygusal yeme konusunda bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Premenstrual sendroma yönelik risk faktörlerinin araştırılması ve belirlenen faktörleri önlemeye yönelik hemşirelik bakımının uygulanması önemlidir. Kadınlara eğitim ve danışmanlık verilerek, farmakolojik olmayan yöntemler ve yaşam tarzı değişiklikleri öğretilerek gerektiğinde farmakolojik tedavi ve cerrahi tedavilerin uygulanması ile PMS şikayetleri ile baş etme konusunda destek olunmalıdır. Aynı zamanda PMS ile duygusal yeme ilişkisinden yola çıkarak premenstrual şikayet yaşayan kadınlarda yeme davranışları da araştırılmalıdır. PMS ve yeme ile ilgili sorunların çözülmesi kadınların yaşam kalitesi ve sağlığı açısından önemlidir.

Teşekkürler

Yazarlar, çalışmaya katılan tüm katılımcılara teşekkür etmektedir.

Çalışmayı Destekleyen Kurum Bilgileri

Çalışmamızı destekleyen kurum bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Aba, Y. A., Ataman, H., Dişsiz, M. ve Sevimli, S. (2018). Premenstrual syndrome, physical activity and quality of life in young women. *Journal of Academic Research in Nursing (Jaren)*, 4(2), 75-82. <https://doi.org/10.5222/jaren.2018.075>.
- Al Sabbah, H., Al Mutawa, N. ve Assaf, E. A. (2024). Prevalence of premenstrual syndrome and its associations with dietary and other lifestyle factors among university female students in Dubai: A cross-sectional study. *Womens Health (London, England)*, 20:17455057241260026. <https://doi.org/10.1177/17455057241260026>
- Altun, E. (2021). 18-49 yaş arası kadınların premenstrual sendrom ile değişen beslenme alışkanlıklarının ve duygusal yeme davranışlarının değerlendirilmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, İstanbul.
- Arpacı Kızıldağ, İ. ve Yiğit, F. (2023). Bir vakıf üniversitesindeki kız öğrencilerin premenstrual sendrom yaşama durumlarının ve etki eden faktörlerin değerlendirilmesi. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi (KASHED)*, 9(3), 148-161.
- Ataman, H. ve Tan, K. (2021). Premenstrual sendrom ile sağlık algısı arasındaki ilişki. *İzmir Democracy University Health Sciences Journal*, 4(3), 302-315.
- Aydın Kartal, Y. ve Kaykısız, E., (2020). Covid-19 salgınında ebellek öğrencilerinin yeme davranışları ile premenstruel sendrom semptomları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Medical Sciences (NWSAMS)*, 15(4), 133-143. <https://doi.org/10.12739/NWSA.2020.15.4.1B0097>.
- Badrasawi, M. M., Zidan, S. J., Natour, N., Sharif, I., Atrash, S., Abueid, G. ve Al-Jounde, S. (2021). Binge eating symptoms are associated with the severity of premenstrual symptoms among university students, cross sectional study from Palestine. *Journal of Eating Disorders*, 9(1), 68. <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00425-5>
- Beyhan, Y. ve Erku, E. (2021). Pandemi sürecinde duygusal yeme. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 109-114.
- Çoban, B. ve Karlı K. (2023). Premenstrual sendromun iştah ve besin tercihi üzerine etkileri. *Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 19-28. <https://doi.org/10.59778/sbfergisi.1312932>

- Çoban, Ö. G., Karakaya, D., Önder, A., İşleyen, Z. ve Adanır, A. S. (2021). Association of premenstrual dysphoric disorder and eating behaviors among nursing students: A cross-sectional study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 34(2), 203-208. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2020.11.019>
- Doğan, T., Göçet, T. E. ve Katrancioğlu, A. (2011). Feeding your feelings: A self-report measure of emotional eating. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2074-2077. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.056>
- Eshetu, N., Abebe, H., Fikadu, E., Getaye, S., Jemal, S., Geze, S., ... Tesfaye, W. (2022). Premenstrual syndrome, coping mechanisms and associated factors among Wolkite university female regular students, Ethiopia, 2021. *BMC Womens Health*, 22(1), 88. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01658-5>
- Finch, J. E., Xu, Z. ve Baker, J. H. (2023). Understanding comorbidity between eating disorder and premenstrual symptoms using a network analysis approach. *Appetite*, 181, 106410. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106410>
- Gençdoğan, B. (2006). Premenstruel sendrom için yeni bir ölçek. *Türkiye’de Psikiyatri*, 8(2), 81-87.
- Hardin, S. L., Thornton, L. M., Munn-Chernoff, M. A. ve Baker, J. H. (2020). Premenstrual symptoms as a marker of ovarian hormone sensitivity in eating disorders. *The International Journal of Eating Disorders*, 53(2), 296-301. <https://doi.org/10.1002/eat.23213>
- İşgın, K., Ede, G. ve Büyüktuncer, Z. (2016). Farklı yaş grubundaki kadınlarda premenstrual sendrom varlığı ve beslenme durumu ile ilişkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 44(2), 114-121.
- İşik, H., Ergöl, Ş., Aynioğlu, Ö., Şahbaz, A., Kuzu, A. ve Uzun, M. (2016). Premenstrual syndrome and life quality in Turkish health science students. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 46(3), 695-701. <https://doi.org/10.3906/sag-1504-140>
- Ju, H., Jones, M. ve Mishra, G. D. (2015). A U-shaped relationship between Body Mass Index and Dysmenorrhea: A longitudinal study. *PLoS One*, 10(7), e0134187. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134187>
- Kalabaş, S. (2021). Kadınlarda duygusal yeme davranışının, kaygı ve özdenetim ile ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Kurt, N., Bozkır, Ç. ve Koca, H.Ü. (2023). Genç kadınlarda dismenore ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Journal of Infant, Child and Adolescent Health*, 3(1), 42-51.

- Küçükkelepçe, D. Ş., Duman, F. N. ve Gölbaşı Z. (2022). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin premenstrual sendrom ile baş etmede kullandığı geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları. *Lokman Hekim Dergisi*, 12(1), 116-125.
- Lacroix, A. E., Gondal, H., Shumway, K. R. ve Langaker, M. D. (2023). Physiology, Menarche. In: StatPearls (İnternet). Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan. PMID: 29261991.
- Management of Premenstrual Disorders: ACOG Clinical Practice Guideline No. 7. (December 2023). *Obstetrics & Gynecology*, 142(6), 1516-1533. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000005426>.
- Mitsuhashi, R., Sawai, A., Kiyohara, K., Shiraki, H. ve Nakata, Y. (2022). Factors associated with the prevalence and severity of menstrual-related symptoms: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 29;20(1),569. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010569>
- Ongan, D., Songür Bozdağ, A. N., Kuleli, M., Ünsal, B. ve Yıldırım, E. (2021). Premenstrual sendromu olan kadınlarda yeme bağımlılığı: Bulmacanın yeni parçası. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(2), 39-46.
- Özdoğan, Y. ve Beşler, Z. N. (2023). Premenstrüel sendrom durumuna göre menstruasyon öncesi dönemde beslenme değişikliklerinin değerlendirilmesi. *Gevher Nesibe Journal of Medical & Health Sciences*, 8(4), 1137-1147. <http://doi.org/10.5281/zenodo.10049069>.
- Poyrazoğlu S. ve Günay O. (2023). Kayseri il merkezinde premenstrüel sendrom sıklığı ve ilişkili faktörler. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 8(3), 287-299. <https://doi.org/10.35232/estudamhsd.1353826>.
- Quaglia, C., Nettore, I. C., Palatucci, G., Franchini, F., Ungaro, P., Colao, A. ve Macchia, P. E. (2023). Association between dietary habits and severity of symptoms in premenstrual syndrome. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1717. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031717>
- Topatan, S. ve Kahraman, Ş. (2020). Premenstrual sendrom yaşayan üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri ve baş etme yöntemlerinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(1), 35-44.

- Um, Y. ve Lee, J. (2023). Mediating effect of negative perceived stress on the relationship between premenstrual syndrome and emotional eating. *Nutrition Research and Practice*, 17(2), 330–340. <https://doi.org/10.4162/nrp.2023.17.2.330>
- Vasileiou, V. ve Abbott, S. (2023). Emotional eating among adults with healthy weight, overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 36(5), 1922-1930. <https://doi.org/10.1111/jhn.13176>
- Yalnızoğlu Çaka, S., Topal, S. ve Akben, M. (2023). The relationship between premenstrual syndrome and emotional eating in adolescents. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(3), 213-219.
- Yılmaz, H. Ö. ve Meriç, Ç. S. (2023). DASH diyetine uyumun premenstrüel sendrom ile ilişkisinin belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1605-1614.