

## Üniversite öğrencilerinde algılanan stresin duygusal yeme ve beden kütle indeksi üzerine etkisi

Nejla ANUL<sup>a</sup>, Aliye ÖZENOĞLU<sup>b</sup>, Kamil ALAKUŞ<sup>c</sup>, Eda Nur KARABACAKOĞLU<sup>d</sup>, Melike ATALAY<sup>e</sup>, Simay YAMAN<sup>f</sup>, Dilek YÜKSEL<sup>g</sup>

### ÖZET

**Amaç:** Üniversite dönemi genç yetişkinlerin yaşam düzenlerinin değiştiği yeni stres faktörlerinin eklendiği bir dönemdir. Stres, bireylerin iştah ve yeme davranışlarını etkileyerek vücut ağırlığında değişikliğe yol açabilmektedir. Bu çalışmada, algılanan stresin Beden Kütle İndeksi ve duygusal iştah üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. **Yöntem:** Çalışma, gönüllü üniversite öğrencileri (n= 405) ile çevrimiçi yürütülmüş olup, verilerin toplanmasında demografik ve tanımlayıcı özelliklere ilişkin bir anket formu, Algılanan Stres Ölçeği-14 ve Duygusal İştah Anketi kullanılmıştır. Veriler SPSS 20,0 programında tanımlayıcı istatistikler, Mann Whitney U, T testi ve Spearman Korelasyon analizi ile değerlendirilmiş, anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak kabul edilmiştir. **Bulgular:** Katılımcıların %38.8'i 22-23 yaş aralığında, %55.6'sı ailesi ile birlikte yaşamakta, %44'ü günde üç öğün tüketmekte ve %79'u öğün atlamaktadır. Beden Kütle İndeksi ortalaması kadınlarda 22.3±4.11 kg/m<sup>2</sup>, erkeklerde 24±2.98 kg/m<sup>2</sup>'dir. Katılımcıların ASÖ-14 puan ortalaması 44.12±6.19, Duygusal İştah Anketi puan ortalaması 103.66±40.05'dir. Algılanan Stres Ölçeği-14 puanı ile Beden Kütle İndeksi ve Duygusal İştah Anketi puanı arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. **Sonuçlar:** Çalışmada üniversite öğrencilerinde algılanan stresin, duygusal iştah ve Beden Kütle İndeksi üzerine etkisinin düşük olduğu görülmüştür. Erkeklerde Algılanan Stres Ölçeği-14, kadınlarda ise Duygusal İştah Anketi puanları daha yüksek olmakla birlikte, bu değerlerin Beden Kütle İndeksi üzerine etkisi saptanmamıştır. Gelecek çalışmalarda üniversite öğrencilerinde bu ilişkinin daha kapsamlı incelenmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Stres, duygusal iştah, beden kütle indeksi, üniversite öğrencileri

*Effect of perceived stress on emotional eating and body mass index in university students*

### ABSTRACT

**Objective:** The university period is a phase in which young adults experience significant lifestyle changes and encounter new stressors. Stress may influence individuals' appetite and eating behaviors, potentially affecting body weight. This study aimed to investigate the effects of perceived stress on Body Mass Index and emotional appetite among university students. **Methods:** This cross-sectional study was conducted online, involving 405 voluntary university students. Data were collected using a demographic questionnaire, the Perceived Stress Scale-14, and the Emotional Appetite Questionnaire. Statistical analyses were performed using SPSS version 20.0. Descriptive statistics, Mann-Whitney U test, t-test, and Spearman correlation analyses were used. A p-value of <0.05 was considered statistically significant. **Results:** Of the participants, 38.8% were aged 22–23, 55.6% lived with their families, 44% reported consuming three meals a day, and 79% reported skipping meals at least once. The mean Body Mass Index was 22.3±4.11 kg/m<sup>2</sup> for females and 24±2.98 kg/m<sup>2</sup> for males. The average Perceived Stress Scale-14 score was 44.12±6.19, and the mean Emotional Appetite Questionnaire score was 103.66±40.05. No statistically significant relationship was found between Perceived Stress Scale-14 scores and either Body Mass Index or Emotional Appetite Questionnaire scores. **Conclusion:** The findings suggest that perceived stress has a limited effect on emotional appetite and Body Mass Index among university students. While male participants had higher Perceived Stress Scale-14 scores and female participants had higher Emotional Appetite Questionnaire scores, these differences did not significantly impact Body Mass Index. Further studies are recommended to explore these relationships in greater depth.

**Keywords:** Stress, emotional appetite, body mass index, university students

Geliş Tarihi: 21.01.2025

Kabul Tarihi: 10.06.2025

<sup>a</sup>T.C. Arel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye e-posta: [nejlaanul@arel.edu.tr](mailto:nejlaanul@arel.edu.tr)  
ORCID: 0000-0001-9747-296

<sup>b</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Samsun, Türkiye, e-posta: [aozenoglu@yahoo.com](mailto:aozenoglu@yahoo.com) ORCID: 0000-0003-3101-7342

<sup>c</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, İstatistik Bölümü, Samsun, Türkiye, e-posta: [kamilalakus@gmail.com](mailto:kamilalakus@gmail.com) ORCID: 0000-0002-5092-8486

<sup>d</sup>Serbest, e-posta: [edanurkarabacakoglu1834@hotmail.com](mailto:edanurkarabacakoglu1834@hotmail.com) ORCID: 0009-0005-5670-1361

<sup>e</sup>Serbest, e-posta: [melike-atalay58@outlook.com](mailto:melike-atalay58@outlook.com) ORCID: 0009-0007-2572-1831

<sup>f</sup>Serbest, e-posta: [simayyaman35@gmail.com](mailto:simayyaman35@gmail.com) ORCID: 0009-0008-2820-1142

<sup>g</sup>Serbest, e-posta: [dilekmemiss828@gmail.com](mailto:dilekmemiss828@gmail.com) ORCID: 0009-0000-2735-0711

Sorumlu Yazar/Correspondence: Nejla Anul e-posta: [nejlaanul@arel.edu.tr](mailto:nejlaanul@arel.edu.tr)

Atıf/Citation: Anul N, Özenoğlu A, Alakuş K, Karabacakoglu EN, Atalay M, Yaman S, Yüksel D. Üniversite öğrencilerinde algılanan stresin duygusal yeme ve beden kütle indeksi üzerine etkisi. Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi. 2025;7(3):134-140.

## GİRİŞ

Stres kavramının kökeni Latince “estricia”, Fransızca “estree” sözcüklerinden gelmektedir. On yedinci yüzyılda felaket, dert, kötü durumlar için kullanılan stres sözcüğü günümüzde psikolojik ve fiziksel baskı, zorluk durumlarının yarattığı etki olarak ifade edilmektedir.<sup>1</sup>

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), strese neden olan faktörleri sosyal-psikolojik ve fiziksel-fizyolojik stres kaynakları olarak iki gruba ayırmıştır. Sosyal-psikolojik stres kaynakları; depresyon, kaygı, yalnız kalmak, işe bağlı stres, baskı, aile yapısı, fazla miktarda sigara ve alkol tüketimi, yetersiz ve dengesiz beslenme ve hareketsizlik ile ilişkilendirilirken, fiziksel-fizyolojik stres kaynakları ise hormonal düzensizlikler, kronik hastalıklar, vücutta enfeksiyon varlığı gibi etmenler ile ilişkilendirilmektedir.<sup>2</sup> Bireylerde kontrol edilemeyen stres sonucu; kaygı, depresyon, yorgunluk, öfke, kararsızlık, odaklanmada zorluk, karamsarlık, unutkanlık, iştahsızlık, kontrolsüz yeme, güven eksikliği, uyku bozukluğu, ani sinirlenme, hafıza kayıpları, benlik saygısında azalma gibi sorunlar oluşmaktadır.<sup>3,4</sup>

Stresin beslenme durumu üzerinde psikolojik etkileri arasında duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve kontrolsüz yeme davranışı bulunmaktadır. Duygusal yeme, stres ve kaygı gibi duygusal durumlarla baş etmek için normalden daha fazla ya da az yemek yemeye yönelmektedir.<sup>5,6</sup> Bu dönemde genellikle yoğun enerji içeriğine sahip şekerli ve yağlı gıdalar tercih edilmektedir.<sup>7</sup>

Stresin beslenme durumu üzerine de etkileri bulunmaktadır.<sup>8</sup> Akut stres durumunda sentezlenen adrenalin ve noradrenalin hormonları iştahı azaltırken, kronik stres durumunda sentezlenen kortizol hormonu iştahı artırmaktadır. Vücutta kortizol hormonunun artması ile enerji, karbonhidrat ve yağ içeriği yüksek besinlere eğilim artmakta, bunun sonucunda kan glikoz ve lipit düzeyinde artış, insülin direnci ve obezite gelişmektedir.<sup>2,9</sup>

Duygusal yeme sadece üzüntü ve öfke gibi olumsuz duygular varlığında değil, neşe ve heyecan gibi olumlu duygular yaşandığında da ortaya çıkabilmektedir. Bireylerin tepki verdiği etkinin türü fark etmeksizin duygusal yeme, daha fazla yağlanma ile birlikte daha yüksek Beden Kütle İndeksi (BKİ) ile ilişkilidir.<sup>10-14</sup>

Obez yetişkinlerin yarısından fazlasının duygusal yeme özellikleri sergilediği, aşırı yeme ve engellenmemiş/sınırsız işlevsiz yeme gibi davranışlara eğilimlerinin artırdığı bilinmektedir. Bu tür yeme davranışları sırasıyla depresyon, ağırlık artışı, ağırlık kaybetmede başarısızlık ve tekrar ağırlık kazanımı ile ilişkilendirilmiştir.<sup>15</sup> Duygusal yeme davranışı olan

bireylerde, duygusal yiyici olmayanlara göre obezite ve abdominal obezite daha sık görülmektedir.<sup>16</sup>

Üniversite dönemi genç yetişkinlerin yaşamlarında önemli biyopsikososyal, kültürel ve ekonomik değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Değişimin sancılı doğası gereği, bu dönemde öğrenciler akademik süreçleri yanında öz bakımlarını, beslenmelerini, sosyokültürel yaşamları ve arkadaş çevrelerini yönetmekte zorlanabilmektedir. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde algılanan stresin duygusal yeme ve BKİ üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Amacı ve Tipi

Araştırma üniversite eğitimine devam eden öğrencilerde algılanan stres düzeyinin duygusal iştah ve BKİ üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla planlanmış tanımlayıcı ve kesitsel tipte bir çalışmadır. Çalışma verileri Ocak-Nisan 2023 tarihleri arasında çevrimiçi olarak toplanmıştır. Araştırmada aşağıdaki soruların yanıtları aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyi nedir?
2. Üniversite öğrencilerinin duygusal iştah düzeyi nedir?
3. Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyinin duygusal iştah ve BKİ ile bir ilişkisi var mıdır?

### Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, İstanbul’da bir vakıf üniversitesinde eğitimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmada örnekleme alınacak birey sayısı G- power analizi,<sup>17</sup> ile hesaplanmış olup 0.85 güç, 0.05 anlamlılık düzeyi ve 0.3’lük etki büyüklüğü ile örnekleme alınacak katılımcı sayısı 398 olarak belirlenmiştir. Çalışma, 405 gönüllü öğrencinin katılımı ile tamamlanmıştır. Çalışmaya gönüllü katılmayı kabul eden, kronik fiziksel veya ruhsal bir hastalığı ve ilaç kullanma öyküsü bulunmayan, aktif üniversite eğitimine devam etmekte olan bireyler dâhil edilmiştir. Fiziksel ya da ruhsal hastalığı olan, sürekli ilaç kullanan bireyler çalışmaya dahil edilmemiştir. Boy uzunluğu, vücut ağırlığı, hastalık ve ilaç kullanım bilgilerinde katılımcıların öz bildirimleri esas alınmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında tanımlayıcı bilgiler ve demografik özelliklere ilişkin soruların yer aldığı bir anket formu, Algılanan Stres Ölçeği-14 (ASÖ-14) ve Duygusal İştah Anketi (DİA) kullanılmıştır. Çalışma verileri çevrimiçi form aracılığı ile online olarak toplanmıştır.

**Anket Formu:** Araştırmacılar tarafından benzer çalışmalarda sorgulan bilgiler esas alınarak, katılımcıların sosyo demografik özellikleri, sağlık bilgileri, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite durumlarını belirlemek amacıyla hazırlanmış sorulardan oluşmaktadır. Antropometrik ölçümleri (boy uzunluğu ve vücut ağırlığı), beyana dayalı olarak alınmıştır. BKİ hesaplaması boy uzunluğunun (cm) ağırlığın (kg) m<sup>2</sup> bölünmesi ile elde edilmiştir.<sup>18</sup>

**Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14):** Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14), Cohen ve ark. (1983) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışması Eskin ve ark. (2013) tarafından yapılmıştır.<sup>19,20</sup> Ölçek toplamda 14 maddeden oluşmakta ve ölçeğe verilecek yanıtlar “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li Likert tipindedir. Ölçek maddelerinden 7 tanesi (4, 5, 6, 7, 9, 10, 13) tersten puanlanmaktadır. ASÖ-14 ölçeğinin puanları 0 ile 56 arasında değişmektedir. Puan aralığının 0 ile 35 arasında olması stres algılarının olumlu-kabul edilebilir düzeyde, puan aralığının 36 ile 56 arasında olması stres algısının yüksek olduğunu göstermektedir.

**Duygusal İştah Anketi (DİA):** Nolan ve ark. (2010) tarafından geliştirilen, kişinin duygu ve durumlarının iştahlarına olan etkisini belirleme amacıyla kullanılan anketin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Demirel ve ark. (2014) tarafından yapılmıştır.<sup>21,22</sup> Duygusal yemek yemeyi değerlendirmeyi amaçlayan ölçek 22 maddeden oluşan Likert tipi 9’lu puanlama

sistemine göre tasarlanmıştır. Katılımcılar her bir maddedeki ifadelerin iştahlarını etkileme düzeyini daha az (1-4), aynı (5) ve daha fazla (6-9) şeklinde puanlamaktadırlar. Duygusal yemek yemeye ilgili herhangi bir kesme puanı olmayan ölçek hangi duygularda ve durumlarda özellikle duygusal yemek yemenin var olabileceğini değerlendirmektedir.

### İstatistiksel Analiz

Araştırmanın verileri SPSS 20.0 programında tanımlayıcı istatistikler, Mann Whitney U, T testi ve Spearman Korelasyon testleri ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ayrıca frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak kabul edilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizleri yapılmış, ASÖ-14 için Cronbach’s alfa=0.722; DİA için Cronbach’s alfa=0.914 olarak belirlenmiştir.

### BULGULAR

Çalışma 405 katılımcı ile tamamlanmış olup, 18-25 yaş aralığında olan katılımcıların %77.8’si kadın, %22.2’si erkektir. Öğrencilerin %55.6’sı aile ile evde, %10.1’i tek başına evde, %12.1’i arkadaşlarıyla birlikte evde, %22.2’si öğrenci yurdunda yaşamaktadır. Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde %5’i bir öğün, %41’i iki öğün, %44’ü üç öğün tüketmekte olup kadınların %81.3’ü erkeklerin %71.1’i öğün atlamaktadır.

**Tablo 1. Tanımlayıcı özellikler ve beslenme alışkanlıklarına ilişkin bulgular**

Değişkenler		Toplam n (%)	Gruplar	
			Kadın n (%)	Erkek n (%)
Yaş (Yıl)	18-19	61 (15.1)	50 (15.9)	11 (12.2)
	20-21	118 (29.1)	101 (32.1)	17 (18.9)
	22-23	157 (38.8)	122 (38.7)	35 (38.9)
	24-25	69 (17)	42 (13.3)	27 (90)
Fakülte	Eğitim Fakültesi	42 (10.4)	31 (9.8)	11 (12.2)
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	137 (33.8)	121 (38.4)	16 (17.8)
	Mühendislik-Mimarlık Fakültesi	75 (18.5)	42 (13.3)	33 (36.7)
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	16 (4)	13 (4.1)	3 (3.3)
	Diğer	135 (33.3)	108 (34.3)	27 (30)
Yaşanılan yer	Ailemle birlikte evde	225 (55.6)	180 (57.1)	45 (50)
	Tek başıma evde	41 (10.1)	31 (9.8)	10 (11.1)
	Arkadaşlarımla birlikte evde	49 (12.1)	30 (9.5)	19 (21.1)
	Öğrenci yurdu	90 (22.2)	35 (11.1)	16 (17.7)
Çalışma durumu	Çalışıyorum	92 (22.7)	57 (18.1)	35 (38.9)
	Çalışmıyorum	313 (77.3)	258 (81.9)	55 (61.1)
Günde tüketilen öğün sayısı	1	2 (5)	1 (0.3)	1 (1.1)
	2	166 (41.0)	139 (44.1)	27 (30.0)
	3	178 (44.0)	137 (43.5)	41 (45.6)
	4	53 (13.1)	34 (10.8)	19 (21.1)
	5 ve daha fazla	6 (1.5)	4 (1.3)	2 (2.2)
Gün içinde öğün atlama durumu	Evet	320 (79.0)	256 (81.3)	64 (71.1)
	Hayır	85 (21.0)	59 (18.7)	26 (28.9)
Atlanılan öğün	Kahvaltı	78 (19.3)	59 (18.7)	19 (21.1)
	Öğle yemeği	91 (22.5)	74 (23.5)	17 (18.9)
	Akşam yemeği	7 (1.7)	5 (1.6)	2 (2.2)
	Ara öğün	49 (12.1)	40 (12.7)	9 (10.0)
Öğün atlama nedeni	Zaman yetersizliği	125 (30.9)	100 (31.7)	25 (27.8)
	İştahsızlık	280 (69.1)	215 (68.3)	65 (72.2)

Atlanılan öğünlerin %19.3'ü kahvaltı, %22.5'i öğle yemeği, %1.7'si akşam yemeği, %12.1'i ara öğün şeklindedir. Tanımlayıcı özellikler ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

Cinsiyete göre BKİ ve ölçek puanları arasında ilişki incelendiğinde, erkek öğrencilerin BKİ ve ASÖ-14

toplam puanları kız öğrencilerin BKİ ve ASO puanlarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuş iken cinsiyete göre DİA toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Cinsiyete göre BKİ ve ölçek puanlarının değerlendirilmesi Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2. Cinsiyete göre Beden Kütle İndeksi ve ölçek puanlarının karşılaştırılması**

Değişken	Kız (ort ±SD)	Erkek (ort ±SD)	Toplam (ort ±SD)	t-test	p
BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	22.35±4.12	24.05±2.99	22.73±3.95	-3.643	0.000
ASÖ-14 toplam puanı	43.73±6.07	45.51±6.42	44.12±6.19	-2.426	0.016
DİA toplam puanı	104.74±39.98	99.88±40.27	103.66±40.05	1.016	0.310

Ort: Ortalama, SD: standart sapma, BKİ: Beden Kütle İndeksi, ASÖ-14: Algılanan Stres Ölçeği-14; DİA: Duygusal İştah Anketi; t testi. (p>0.05)

ASÖ-14 toplam puanının BKİ ve DİA ile korelasyonu incelendiğinde aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. ASO-14 toplam puanının BKİ ve DİA toplam puanı ile korelasyonu Tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 3. ASÖ-14 toplam puanının BKİ ve DİA ile korelasyonu**

	Nicelik	DİA toplam	BKİ
ASÖ-14 toplam	Korelasyon-r	0.000	-0.013
	p	0.996	0.797

ASÖ-14: Algılanan Stres Ölçeği-14; DİA: Duygusal İştah Anketi Spearman Korelasyon testi. (p>0.05)

## TARTIŞMA

Algılanan stresin Beden Kütle İndeksi ve duygusal iştah üzerine etkilerinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmaya 405 üniversite öğrencisi alınmıştır. Beslenme alışkanlıkları açısından öğrencilerin %79'unun öğün atladığı, atlanılan öğünün ise %19.3 oranında kahvaltı, %22.5 oranında öğle öğünü olduğu görülmüştür. Erçim ve ark. (2020) üniversite öğrencilerinin sınav dönemlerinde stres ve kaygı durumu ile beslenme alışkanlıklarındaki değişimi inceledikleri çalışmalarında öğün atlama oranını %91.3 olarak bulmuşlardır.<sup>23</sup>

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırmaları (TBSA 2017) verilerine göre 19-50 yaş arasında kahvaltı öğününü atlama oranı %17.1 olarak bulunmuş olup bizim çalışmamızda bulunan orana yakın bir değer olduğu görülmektedir.<sup>24</sup>

Genç yetişkinlerde algılan stresin duygusal iştah ve BKİ üzerine etkisinin incelendiği bu çalışmada, ASÖ-14 puanı ortalaması 44.12±6.19, DİA puanı ortalaması 103.66±40.05 olarak belirlenmiştir. Her iki cinsiyette de algılanan stres düzeyi ortalama değer üzerinde olup stresli kabul edilebilecek aralıktadır. Erkeklerde ASÖ-14 puanı, kadınlarda DİA puanı daha yüksek olmakla birlikte ASÖ-14 ve DİA puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Silva ve ark. (2025) tarafından Brezilya'da pandemi döneminde çeşitli üniversitelerde eğitim gören 8650 öğrenci üzerinde duygusal yeme ile anksiyete, depresyon ve stres belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yapılan çalışmada yüksek stres düzeyine sahip öğrencilerde duygusal yeme olasılığının arttığı bildirilmiştir.<sup>25</sup>

Suudi Arabistan'da yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin algılanan stres, duygusal yeme davranışı ve sağlıklı beslenme endeksinde uyum arasındaki ilişkileri çevrim içi online anket uygulanarak araştırılmış, katılımcıların %72'sinde orta, %16,7'sinde yüksek düzey stres tespit edilmiş ve yüksek BKİ değerleri ile duygusal yeme skoru arasında pozitif ilişki saptanmıştır.<sup>26</sup> Tayvanlı genç yetişkinlerde algılanan stres, gıda bağımlılığı ve BKİ ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya 20-29 yaş arasında 1780 kişi katılmıştır. Algılanan stresin BKİ ile pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur.<sup>27</sup> İsrail'de savaş gibi yüksek stres faktörlerinin bulunduğu bir dönemde üniversite öğrencileri arasında duygusal yemeyi değerlendirmek amacı ile 4200 katılımcı ile yapılan bir çalışmada, daha yüksek stres düzeyine sahip olmanın duygusal yemenin belirleyicilerinden olduğu ve özellikle kadın cinsiyette stres ve duygusal yeme arasında pozitif korelasyon bulunduğu bildirilmiştir.<sup>6</sup> COVID-19 salgını döneminde algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan başka bir çalışmada, kadınlar erkeklerden daha fazla stres algıladıklarını bildirmişlerdir. Çalışmada duygusal yeme puanı ile algılanan stres arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.<sup>28</sup>

Bu çalışmada algılanan stres düzeyi ortalama puanların üzerinde olmakla beraber BKİ ve Duygusal İştah düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Pandemi, savaş gibi ciddi ek stres faktörlerinin varlığında yeme davranışı olumsuz etkilenmektedir. Bu çalışma normal yaşam koşullarının devam ettiği bir dönemde yapılmıştır. Üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin kaygı durumlarının beslenme durumlarına etkisini araştırmak amacıyla yapılan bir çalışmada, cinsiyete göre ortalama kaygı puanı istatistiksel olarak anlamlılık göstermezken, sürekli

kaygı puanı kadınlarda daha yüksek saptanmıştır.<sup>29</sup> Bu çalışmada cinsiyetlere göre ASÖ-14 puanları değerlendirildiğinde erkek öğrencilerin daha yüksek stres düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Algılanan kaygılar cinsiyete, yaşam dönemine ve o dönemin stres faktörlerine göre değişebilir. Özellikle ailelerinden uzakta yaşayan erkek öğrencilerin yaşamlarını yönetmekte daha fazla zorlanıyor olmaları bu sonuca katkıda bulunabilir.

COVID-19 pandemisi döneminde salgın ve karantina koşullarının Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile duygusal yeme davranışlarına etkisini inceleyen bir çalışmada, katılımcıların stres puanı ortalaması  $28.93 \pm 7.54$  bulunmuştur. %58,2'si orta ve %4,1'i yüksek stres düzeyine sahip olduğu, stres puanları ve duygusal yeme puanları arasında anlamlı fark saptanmadığı bildirilmiştir. Cinsiyete göre değerlendirmede, kadın katılımcıların hem algılanan stres hem de duygusal yeme puanları erkeklerden anlamlı şekilde yüksek olduğu bildirilmiştir.<sup>30</sup> Bu çalışmada ise erkek katılımcıların stres puanı, kadın katılımcıların duygusal iştah puanı daha yüksek bulunmuştur. Pandemi döneminde kadınların ev içi sorumluluklarının daha fazla olması stres ve duygusal yeme puanlarının daha yüksek olmasına katkıda bulunmuş olabilir.

Cinsiyete göre DİA puanları arasındaki ilişki incelendiğinde, kadınlarda DİA toplam puanı ortalaması erkeklere göre daha yüksek olmakla birlikte aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Bundan başka, ASÖ-14 ve DİA toplam puanları arasında da anlamlı bir korelasyon saptanmamıştır. Bu çalışmada katılımcıların yaş aralığının (18-25 yaş) dar olması, çoğunluğunun (%55.6) ailesi ile yaşıyor olması, almakta oldukları mesleki eğitim yönünden özdeş olmamaları, çalışan ve çalışmayanların eşit dağılmaması gibi çeşitli sosyokültürel faktörlerin olası etkisi nedeniyle ASÖ-14 ve DİA puanları arasında anlamlı ilişki bulunamadığı düşünülmüştür.

Malezya'da adolesanlar arasında sınav öncesi stres düzeyinin yeme davranışı üzerindeki etkisini araştırmak amacı ile yapılan kesitsel çalışmaya 797 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Algılanan stres ile duygusal aşırı yeme, algılanan stres ile gıda duyarlılığı arasında pozitif bir korelasyon gözlenmiştir. Sınav dönemi öncesinde algılanan stres düzeyi, ergenlerin duygusal yeme ve dışsal yeme düzenlerini etkilemektedir.<sup>31</sup> Çalışma sonuçları arasındaki farklılıklar kültürel yapı, eğitim zamanı, yaş vb. sosyokültürel faktörler ile açıklanabilir.

Üniversite öğrencilerinde algılanan stres, duygusal yeme ve diyet alımı arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan bir çalışmaya 523 öğrenci katılmıştır. Algılanan stresi, yeme öz düzenlemesini, duygusal yemeyi, diyet alımını ve demografiyi değerlendiren

online anket uygulanmıştır. Algılanan stresin duygusal yeme ile pozitif korelasyon gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.<sup>32</sup>

Amerika Birleşik Devletleri, Hollanda, Güney Kore, Malezya, İrlanda, Gana ve Çin'den 1392 üniversite öğrencisinin katıldığı, COVID-19 pandemisi sırasında Ekim 2020 ile Ocak 2021 arasında gerçekleştirilen kesitsel bir çalışmada; algılanan stres, kontrolsüz ve duygusal yeme, uyku ve BKİ ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda, algılanan stres ile BKİ arasındaki ilişkiye hem erkekler hem de kadınlar için duygusal yemenin pozitif yönde aracılık ettiği sonucuna varılmıştır.<sup>33</sup>

Stresin bireylerde yeme davranışını etkileyerek ağırlık kazanımına yol açtığı genel olarak kabul edilen bir bilgidir. Bununla birlikte stresten etkilenme ve baş etme düzeyi yaş, cinsiyet, ekonomik durum, sosyal çevre, eğitim düzeyi, meslek gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Birçok değişime uyum sağlama çabası içerisinde olan üniversite gençliğinde stresin etkileri daha ağır olabilir, fiziksel ve mental sağlığını bozarak akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyebilir.

Bu çalışmada, ASÖ-14 puanı ile DİA ve BKİ arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çalışmada katılımcıların boy ve ağırlık bilgilerinin öz bildirimlerine dayalı olarak alınmış olması nedeniyle gerçek ölçümlerini yansıtmayabilir. Bundan başka, katılımcıların çoğunluğunun normal BKİ aralığında dağılmış olması nedeniyle ASÖ-14 ve BKİ arasında anlamlı ilişki bulunamamış olabilir. Çalışmada katılımcıların farklı bölümler ve sınıflardan olması, örneklemin homojen bir yapıda olmasını güçleştirmiştir. Katılımcıların homojen olmaması yanında sadece İstanbul'da bir vakıf üniversitesi öğrencilerinde yapılmış olması da çalışmanın sınırlı yanlarındandır. Gelecek çalışmalarda bu sınırlılıkların dikkate alınarak daha kapsamlı çalışmaların planlanması önerilir.

## SONUÇ

Üniversite dönemi gençlerin yaşam koşullarının önemli ölçüde değiştiği bir dönemdir. Bu dönemde gençlerin önemli bir bölümü aile ortamından ve alıştığı sosyal çevreden ayrılıp yeni bir çevreye uyum sağlamak durumundadır. Bireyin karşılaşacağı sosyal, kültürel ve ekonomik değişiklikler yanında akademik zorluklarla başa çıkabilme durumunda karşılaşılacak zorluklar algılanan kaygı ve stresin artmasına yol açmaktadır. Bu süreçte sağlıklı gıdaya erişimde yaşanan zorluklar ve kontrol edilemeyen stres bireyde duygusal yeme davranışına yol açmakta ve bu durumun süreklilik göstermesi sonucunda yeme alışkanlıkları ve vücut ağırlığında değişiklikler, sağlıkta bozulmalar görülebilmektedir.

Stres ve olumsuz duygusal durumlara tepki olarak görülen duygusal yeme davranışı, kontrolsüz yemeye, vücut ağırlığı artışına ve tıknırçasına yemeye yol açabilir. Strese duygusal yeme ile yanıt vermek evrensel değildir ve stresin hangi koşullar altında ve hangi mekanizmalarla duygusal yeme ile ilişkili olduğunu açıklamak önemlidir. Bu, özellikle artan stres ve beslenme alışkanlıklarında olumsuz değişiklikler yaşama riski altında olan üniversite öğrencileri arasında anlaşılması gereken bir durumdur. Üniversite öğrencileri, stresin duygusal yeme üzerindeki etkilerine karşı özellikle hassas olabilirler. Üniversite öğrencilerini hedef alan sağlıklı beslenme müdahaleleri, sağlıklı beslenmeye yönelik engellerin azaltılmasının yanı sıra stres başa çıkma stratejilerini de ele almalıdır.

### Etik Onay

Araştırmanın etik onayı İstinye Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 09.06.2022 tarih, 2022/06 Sayı ve 03 numaralı kararı ile alınmıştır. Katılımcılardan gönüllü onam formu online olarak temin edilmiştir.

### Yazar Katkıları

*Çalışma fikri/tasarımı:* AÖ, NA  
*Veri toplama:* MA, ENK, SY, DY  
*Veri analizi ve yorumlama:* KA, NA, AÖ  
*Literatür tarama:* NA, AÖ  
*Eleştirel inceleme:* AÖ  
*Son onay ve sorumluluk:* NA

**Çıkar çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması beyan etmemiştir.

**Finansal Destek:** Yazarlar finansal destek beyan etmemiştir.

### KAYNAKLAR

1. Kaba İ. Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*. 2019;(73):63-81.
2. Özcan Ç, Kızıl M. İş stres düzeyinin çalışanlarda beslenme durumu, diyet kalitesi ve antropometrik ölçümlere etkisinin değerlendirilmesi. *Beslenme Diyet Dergisi*. 2020;48(3):56-64. <https://doi.org/10.33076/2020.BDD.1352>
3. Dayı F. Stresin bireylerin risk algıları üzerine etkisi. *İzmir İktisat Dergisi*. 2023;38(4):1103-22. <https://doi.org/10.24988/ije.1168389>
4. Adamsson A, Bernhardsson S. Symptoms that may be stress-related and lead to exhaustion disorder: a retrospective medical chart review in Swedish primary care. *BMC Fam. Pract.* 2018;19(1):172. <https://doi.org/10.1186/s12875-018-0858-7>
5. De Lauzon-Guillain B, Basdevant A, Romon M, Karlsson J, Borys JM, Charles MA. Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population? *Am J Clin Nutr.* 2006;83(1):132-8.

- <https://doi.org/10.1093/ajcn/83.1.132>
6. Klepar HN, Davidovitch N, Dopelt K. Emotional eating among college students in Israel: a study during times of war. *Foods*. 2024; 13:1347. <https://doi.org/10.3390/foods13091347>
7. İnalkaç S, Arslantaş H. Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*. 2018;27(1):70-82. <https://doi.org/10.17827/akt.336860>
8. Dallman MF. Stress-induced obesity and the emotional nervous system. *Trends Endocrinol Metabolism*. 2010;21(3):159-65. <https://doi.org/10.1016/j.tem.2009.10.004>
9. Chandola T, Brunner E, Marmot M. Chronic stress at work and the metabolic syndrome: prospective study. *British Medical Journal*. 2006;332(7540):521-5. <https://doi.org/10.1136/bmj.38693.435301.80>
10. Shriver LH, Dollar JM, Calkins SD, Keane SP, Shanahan L, Wideman L. Emotional eating in adolescence: effects of emotion regulation, weight status and negative body image. *Nutrients*. 2020;13(1):79. <https://doi.org/10.3390/nu13010079>
11. Singh M. Mood, food and obesity. *Frontiers in Psychology*. 2014;5(925). <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00925>
12. Konttinen H. Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. *Proc Nutr Soc*. 2020;79(3):283-9. <https://doi.org/10.1017/s0029665120000166>
13. Dakanalis, A. Mentzelou, M. Papadopoulou, S.K. Papandreou, D. Spanoudaki, M. Vasios, G.K, et al. The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: a review of the current clinical evidence. *Nutrients*. 2023;15(5):1173. <https://doi.org/10.3390/nu15051173>
14. Aneesh M, Roy R. Eating behavior and stress levels among college students. *J Ment Health Hum Behav*. 2022;27(1):60-4. [https://doi.org/10.4103/jmhbb.jmhbb\\_1\\_22](https://doi.org/10.4103/jmhbb.jmhbb_1_22)
15. Chew HSJ, Lau ST, Lau Y. Weight-loss interventions for improving emotional eating among adults with high body mass index: a systematic review with meta-analysis and meta-regression. *Eur Eat Disord Rev*. 2022;30(4):304-327. <https://doi.org/10.1002/erv.2906>
16. Betancourt-Núñez A, Torres-Castillo N, Martínez-López E, Rodríguez CL, Baragas DE, Sandavol FM, et al. Emotional eating and dietary patterns: reflecting food choices in people with and without abdominal obesity. *Nutrients*. 2022;14(7):1371. <https://doi.org/10.3390/nu14071371>
17. Faul F, Erdfelder E, Lang AG, Buchner A. G\*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behav Res Methods*. 2007;39(2):175-91. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
18. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Obezite ile Mücadele Programı. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/bki-hesaplama.html>. Yayınlanma tarihi: 2023. Erişim tarihi: Mayıs 17, 2025.
19. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. 1983;24(4):385-96. <https://doi.org/10.2307/2136404>

20. Eskin M, Harlak H, Demirkıran F, Dereboy Ç. Algılanan stres ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *New Symposium J*. 2013;51(3):132-40.
21. Nolan LJ, Halperin LB, Geliebter A. Emotional Appetite Questionnaire: construct validity and relationship with BMI. *Appetite*. 2010;54(2):314-9. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.12.004>.
22. Demirel B, Yavuz KF, Karadere ME, Şafak Y, Türkçapar MH. Duygusal İştah Anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği, beden kütle indeksi ve duygusal şemalarla ilişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 2014;3:171-81.
23. Erçim RE, Köse H, Budak Y, Yıldırım H. Üniversite öğrencilerinin sınav dönemi öncesi, sırası ve sonrasında depresyon, anksiyete ve stres durumu ile beslenme alışkanlıklarındaki değişimin incelenmesi. *Cumhuriyet Univ Sağlık Bil Enst Derg*. 2020;5(3):133-43.
24. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA 2017). Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1132; 2019. ISBN: 978-975-590-722-2.
25. Silva I, Meireles A.L, Chagas C.M.d.S, Cardoso C.S, Oliveira H.N.d, Freitas E.D.d et al. Emotional eating and its relationship with symptoms of anxiety, depression, and stress during the COVID-19 pandemic: a multicenter study in college students. *Int J Environ Res Public Health*. 2025; 22:354. <https://doi.org/10.3390/ijerph22030354>
26. Shatwan IM, Alzharani MA. Association between perceived stress, emotional eating, and adherence to healthy eating patterns among Saudi college students: a cross-sectional study. *J Health Popul Nutr*. 2024;43(1):144. <https://doi.org/10.1186/s41043-024-00637-w>
27. Lin YS, Tung YT, Yen YC, Chien YW. Food addiction mediates the relationship between perceived stress and body mass index in Taiwan young adults. *Nutrients*. 2020;12(7):1951. <http://dx.doi.org/10.3390/nu12071951>
28. Carpio-Arias TV, Solís Manzano AM, Sandoval V, Veniuza-Veloz AF, Betancourt AR, Betancourt Ortiz SL, et al. Relationship between perceived stress and emotional eating: a cross sectional study. *Clin Nutr Espen*. 2022;49:314-8. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.03.030>
29. Gümüş AB, Yardımcı H, Keser A. Sınava hazırlanan öğrencilerin beslenme durumlarının kaygı puanlarına göre değerlendirilmesi. *Düzce Univ Sağlık Bil Enst Derg*. 2018;8(1):22-8.
30. Güneşer R, Him A. COVID-19 pandemi sürecinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin stres düzeyi ve duygusal yeme davranışlarının değerlendirilmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*. 2021;11(2):434-41. <https://doi.org/10.31832/smj.871642>
31. Shah MdN, Aghamohammadi N, Thangiah N, Ng AK, Majid HA. Association between stress and eating behaviour among Malaysian adolescents prior to examination. *Sci Rep*. 2023;13(1):7841. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-34699-3>
32. Ling J, Zahry NR. Relationships among perceived stress, emotional eating, and dietary intake in college students: eating self-regulation as a mediator. *Appetite*. 2021; 163:105215. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105215>
33. Du C, Adjepong M, Zan MCH, Cho MJ, Fenton J, Hsiao Py, et al. Gender differences in the relationships between perceived stress, eating behaviors, sleep, dietary risk, and body mass index. *Nutrients*. 2022;14(5):1045. <https://doi.org/10.3390/nu14051045>