

# COVID-19 Pandemisi Döneminde Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğrencilerinin Yaşam Doymu Düzeyi ve Ortoreksiya Nervosa Eğilimi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi ve Besin Seçimi ve Tüketim Sıklığı Açısından Farklılıkların Değerlendirilmesi: Kesitsel Çalışma

Determination of the Relationship between Level of the Satisfaction with Life and Orthorexia Nervosa Tendency of the Nutrition and Dietetic Students during the COVID-19 Pandemic Period and Evaluation of Difference in terms of Food Choice and Consumption Frequency: Cross-sectional Study

<sup>1</sup> Kardelen Büşra EGE GÜNDÜZ<sup>a,b</sup>, <sup>2</sup> Birol TOPÇU<sup>c</sup>, <sup>3</sup> Çağlar DOĞUER<sup>d</sup>

<sup>a</sup>Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik ABD, Tekirdağ, Türkiye

<sup>b</sup>İstanbul Kent Üniversitesi, Sağlık bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

<sup>c</sup>Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Tıp Fakültesi, Biyoistatistik ABD, Tekirdağ, Türkiye

<sup>d</sup>Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Tekirdağ, Türkiye

Bu çalışmanın bir kısmı, 5. Uluslararası Beslenme Obezite ve Toplum Sağlığı Kongresi'nde (19-20 Mayıs 2021, Online) sözlü olarak sunulmuştur.

Bu çalışma, Kardelen Büşra Ege Gündüz'ün "Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğrencilerinde Yaşam Doymununun Besin Seçimi ve Ortoreksiya Nervosa Eğilimine Etkisinin Araştırılması" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir (Tekirdağ: Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi; 2020).

**ÖZET Amaç:** Bu çalışmada, diyetisyen aday öğrencilerinin ortoreksiya nervosa (ON) eğilimi ile yaşam doymu düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması ve besin tercihleri ve tüketim sıklıklarının hem ON eğilimi hem de yaşam doymu düzeyine etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. **Gereç ve Yöntemler:** Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünde öğrenim gören 283 öğrenci araştırmaya dâhil edilmiştir. Yaşam Doymu Ölçeği, ORTO-11 Ölçeği, Besin Tüketim Sıklığı Anketi ile sosyodemografik bilgileri içeren kişisel bilgi formu katılımcılara "Google Dokümanlar" üzerinden sunulacak veriler toplanmıştır. ON değişkeni ile yaşam doymu değişkeni arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. İkili grup değişkenlerin karşılaştırılmasında t-testi ya da Mann-Whitney U testi, çoklu karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi testi kullanılmıştır. **Bulgular:** Araştırmaya dâhil olan diyetisyen aday öğrencilerin %64,7'sinin ortorektik eğilimler gösterdiği saptanmıştır. Öğrencilerin ON eğilim düzeylerinin: 1) Yemek yerken kalori hesabı yaparlarda yapmayanlara kıyasla; 2) Şişmanlama endişesi olanlarda olmayanlara kıyasla; 3) İkinci sınıfta öğrenim görenlerde 3. sınıftakilere kıyasla; istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin yaşam doymu düzeylerinin ortalama bir değere sahip olduğu bulunmuştur. Yaşam doymu ve ON eğilimi arasında anlamlı bir ilişki durumu bulunamamıştır. Tam yağlı yoğurt, kuru baklagil, zeytinyağı, sütü tatlı ve alkol tüketimi ile ON eğilimi arasında; dana eti, domates ve havuç tüketimi ile de yaşam doymu düzeyi arasında anlamlı olarak farklılık olduğu saptanmıştır. **Sonuç:** Koronavirüs hastalığı-2019 pandemisi döneminde, diyetisyen aday öğrencilerin ortorektik yeme davranışları yaşam doymu düzeyi arasında anlamlı bir ilişki durumu saptanamazken, bazı besinlerin tüketim sıklığının ON eğilimi ve yaşam doymu üzerinde etkisi olduğu görülmüştür.

**ABSTRACT Objective:** In this study, it was aimed to investigate the relationship between level of the satisfaction with life (SWL) and orthorexia nervosa (ON) tendency of dietetic students and evaluation of the differences in food choices and consumption frequency in terms of ON tendency and SWL. **Material and Methods:** Two hundred and eighty three dietetic students at Tekirdağ Namık Kemal University were included in this study. Data were collected by applying Satisfaction with Life Scale, ORTO-11 Scale, Food Consumption Frequency Questionnaires and personal data form to the participants through "Google Documents". Spearman's correlation analysis was used for determining the relationships between ON and SWL variables. T test or Mann-Whitney U test was used for comparisons of binary group variables, and analysis of variance test was used for multiple comparisons. **Results:** 64.7% of the students exhibited in a tendency for ON. The levels of ON tendency was found statistically significantly higher in students: 1) Calculating calories while eating compared to those who do not; 2) Worrying about getting fat compared to those without worry; 3) In second year compared to third year. The values of SWL among students were found moderate levels. No significant correlation was found between ON tendency and SWL level. The differences between consumption frequency of foods as follows: 1) Full-fat yogurt, legumes, olive oils, dairy desserts, and alcohol; 2) Beef, tomato and carrot were statistically significantly different in terms of ON tendency and the level of SWL, respectively. **Conclusion:** The orthorexic eating behaviors of dietetics students was not associated with SWL during coronavirus disease-2019 pandemic but it was demonstrated that the consumption frequency of certain foods impacts on ON tendency and SWL.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme ve yeme bozuklukları; yemek tercihleri; COVID-19; kişisel memnuniyet; beslenme durumu

**Keywords:** Feeding and eating disorders; food preferences; COVID-19; personal satisfaction; nutritional status

**Correspondence:** Çağlar DOĞUER

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Tekirdağ, Türkiye

E-mail: cdoguer@nku.edu.tr



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences.

Received: 08 Apr 2022

Received in revised form: 02 Aug 2022

Accepted: 03 Aug 2022

Available online: 26 Aug 2022

2536-4391 / Copyright © 2022 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

2019 yılında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıktığı düşünülen ve kısa sürede tüm dünyayı etkileyen koronavirüs hastalığı-2019 [coronavirus disease-2019 (COVID-19)] pandemisine karşı toplum sağlığının korunması amacıyla dünya genelinde daha önce görülmemiş sıkı tedbirler uygulanmak zorunda kalmıştır. Bu süreçte, örgün eğitimlere ara verilmesi, evde karantina uygulamalarının başlatılması ve birçok hizmet sektörünün geçici sürelerle kapatılması gibi uygulan önlemler nedeniyle başta öğrenciler ve çalışanlar olmak üzere bireylerin sosyokültürel ilişkilerinin, ekonomik gelir düzeylerinin, yeme davranış tutumlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin olumsuz olarak etkilendiği bilinmektedir. Aynı zamanda COVID-19 pandemisi süreciyle birlikte dramatik bir şekilde yükselen kaygı durum düzeylerinin, bireylerin yaşam kalitesini ve yaşam doyum düzeylerini düşürdüğüne dair kanıtlar da literatürde yerini almıştır.<sup>1</sup>

Olumlu ve olumsuz duygularla beraber mutluluğu oluşturan 3 bileşenden biri olan yaşam doyumu, kişinin sahip olmak istedikleriyle sahip olduklarına ne düzeyde ulaştığının karşılaştırılması olarak tanımlanmaktadır.<sup>2</sup> Beklentilerin gerçekleşme durumu arttıkça bireylerin yaşam doyumu düzeyleri de pozitif yönde etkilenmektedir.<sup>3</sup> Yaş ve eğitim durumu düzeyinin, yaşam doyumu düzeyi ile negatif yönlü bir ilişki gösterdiği rapor edilmiştir.<sup>2</sup> Evli olanların bekârlara kıyasla daha yüksek yaşam doyum düzeylerine sahip olduğu ancak çocuk sayısındaki artışın yaşam doyumu düzeyi ile negatif bir korelasyon gösterdiği rapor edilmiştir.<sup>4</sup> Fiziksel aktivitenin yüksek olması, aile veya arkadaştan yeterli desteği görüyor olmak yaşam doyumu düzeyini artırıcı yönde etkiye neden olurken, üzüntü veya kaygı gibi duygu durumları ile zaman yönetiminde yaşanan sorunlar da yaşam doyumu düzeyinin azalmasıyla ilişkilendirilen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Yaşam doyumu düzeyi ile ilişkili olan diğer önemli bir faktör ise beslenmedir.<sup>5,6</sup> Gereksinim fazlası kalori alımı ve yetersiz fiziksel aktivite düzeyi ile ilişkili olarak artan beden kitle indeksi de yaşam doyum düzeyi arasında negatif bir korelasyon olduğu rapor edilmiştir.<sup>7</sup>

Ortoreksiya nervoza (ON), ilk olarak 1997 yılında Steve Bratman tarafından sağlıklı beslenmenin sağlıksız bir takıntıya dönüşmesi olarak tanımlanmıştır. Masumca sağlığı geliştirmek, kronik hastalık-

ları düzeltmek, kilo vermek gibi hedeflerle diyet yapmaya başlayan kişilerde; gün içerisinde neyi, ne kadar ve ne zaman yiyeceğiyle ilgili düşüncelerin zihnini meşgul etmesiyle ortaya çıkmaktadır. Besinin kalitesi ve güvenliği hakkındaki düşünceler kişinin günde 3 saatten daha fazla zaman harcamasına sebep olmaktadır. Diğer yeme bozukluklarından farklı olarak ON'li bireyler diyetlerini gizleme ihtiyacı duymazlar.<sup>5</sup> Adölesan yaş döneminde olanlar, kadınlar, sağlık eğitimi almış olanlar, sağlık çalışanları (özellikle diyetisyen), düzenli spor yapanlar ve performans sanatçısı olanların ON için en yüksek risk grupları arasında olduğu belirtilmektedir.<sup>8,9</sup> ON eğilimi gösteren bireyler, besinlerin saflığı ve hijyeniyle ilgili önemli ölçüde endişeler taşımaktadır. Saf olmadığını düşündükleri besinleri tüketmeleri durumunda ise bireyler mutsuzluk hissine kapılmaktadır. Sonuç olarak bu kişiler, kendilerini cezalandırmaya ve yeme alışkanlıklarının kontrolünü sıkı bir şekilde ele almaya çalışmaktadır. Bu anormal ve kalıcı davranışlar, bireylerin genel yaşam kalitelerini ve yaşam doyum düzeylerini olumsuz yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Ülkemizde sağlık çalışanları eğitimleri süresince beslenme eğitimi almaktadır. Beslenme eğitiminin, kişilerin beslenme durumunu iyileştirmesi ve geliştirmesi beklenirken, bu durumun bir saplantıya dönüşmesi ile ON ortaya çıkmaktadır.<sup>10</sup> Doktorlar, diyetisyenler, hemşireler gibi sağlık çalışanları yüksek bir sağlıklı beslenme farkındalığına sahiptir ve ON açısından risk altındadır.<sup>11</sup> COVID-19 pandemisi döneminde, kişilerin ev karantinalarında yiyeceklerin saflığı ve hijyeniyle ilgili duyduğu kaygılar ON görülme sıklığını artırmıştır.<sup>12</sup> Ayrıca bu dönemde değişen beslenme alışkanlıklarının, bireylerin yaşam doyumu düzeylerini olumsuz yönde etkileyebileceği ve artan ON eğiliminin de yaşam doyumu ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Geleceğin diyetisyenlerinin yetiştiği beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinin, hem ON açısından yüksek riskli grup altında olmaları hem de bu öğrencilerin sağlıklı beslenme farkındalığının özellikle COVID-19 pandemi sürecinde bir takıntı hâline dönüşebilmesi diyetisyen aday öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin ve besin tercihlerinin etkilendiği düşündürmektedir. Düşük yaşam doyum düzeyi anoreksiya nervoza, bulimia nervoza ve tıknırcasına

yeme bozukluğu dâhil olmak üzere yeme bozukluklarının varlığı ile ilişkilendirilmiş olmasına rağmen yaşam doyumunun ortoreksik yeme davranışları ile ilişkisi, çalışmaların eksikliği nedeniyle henüz tam olarak aydınlatılamamıştır. Ayrıca COVID-19 pandemi koşullarında bireylerin değişen yaşam standartları ve beslenme alışkanlıklarının da bireylerin yaşam doyumu düzeyleri ile ON eğilimine etkileri tam olarak bilinmemektedir. Bu çalışma ile COVID-19 pandemisi döneminde, beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinde yaşam doyumu düzeyi ve ON eğilimi arasındaki ilişkinin belirlenmesi, besin seçimi ve tüketim sıklığı açısından farklılıkların değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

## GEREÇ VE YÖNTEMLER

### KATILIMCILAR VE ÇALIŞMANIN PLANLANMASI

Katılımcılar Mart-Nisan 2020 tarihleri arasında Te-kirdağ Namık Kemal Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünde eğitim gören ve çalışmaya katılmayı kabul ederek gönüllü olur formunu imzalayan öğrencilerden oluşmaktadır. Sosyodemografik bilgiler, ORTO-11 Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Besin Tüketim Sıklığını içeren 5 bölümden oluşan anket “Google Dokümanlar” üzerinden oluşturulmuş ve 18-25 yaş arası öğrencilerin gönüllü olması istenmiştir. Katılımcılara verdikleri bilgilerin sadece araştırma amacıyla kullanılacağı ve anonim olarak saklanacağı konusunda bilgi verilmiştir. Bu çalışmanın araştırma protokolü için etik onay, Te-kirdağ Namık Kemal Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan alınmıştır (tarih: 25 Şubat 2020, no: 2020.37.02.11). Tüm çalışmalar, Helsinki Deklarasyonu 2008 prensiplerine uygun olarak yapılmıştır.

### SOSYODEMOGRAFİK BİLGİLER

Katılımcıların sosyodemografik özellikleri, cinsiyet, yaş, boy ve vücut ağırlığı, maddi gelir durumu, sağlıklı yaşam alışkanlıkları, diyabet veya hipertansiyon vb. kronik hastalıkların varlığı ve kilo ile ilgili endişeleri gibi temel değişkenler sorgulanmıştır.

### ORTO-11 ÖLÇEĞİ

ON değerlendirilmesinde ideal araç olarak kabul edilen ORTO-15 Ölçeği Donini ve ark. tarafından 2004

yılında geliştirilmiştir.<sup>13</sup> Arusoğlu tarafından Türkçeye uyarlanan ve ORTO-11 olarak kullanılmasına karar verilen ölçek izin alınarak çalışmamızda kullanılmıştır.<sup>11</sup> Bu versiyon, ortoreksiya ile yeme davranışı ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki bağlantıyı değerlendirmek için uygulanmaktadır. Katılımcılardan, sayısal puanlama ölçeğinin ters yönde çalıştığı 8. madde dışında, 1 (her zaman) ile 4 (hiçbir zaman) arasında değişen 4'lü Likert ölçeğinin kullanımına ilişkin her bir madde için görüş belirtmeleri istenmiştir. Bu ölçekten en yüksek puan 44 ve kesme noktası 27'dir. Yirmi yediye eşit veya daha düşük bir puan, sağlıklı beslenme takıntısına yönelik daha yüksek bir eğilim olarak değerlendirilmiştir.

### YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Yaşam Doyumu Ölçeği, geleneksel olarak öznel iyi oluşu ölçmek için kullanılan 5 maddeden oluşan Likert bir ölçek olup, Diener ve ark. tarafından 1985 yılında oluşturulmuştur.<sup>2</sup> Yaşam Doyumu Ölçeği, bir kişinin hayatından ne beklediği ile sahip olduğu şeyin karşılaştırmasını ortaya koymaktadır. Dağlı ve Bay-sal tarafından 2015 yılında Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirliği yapılan ölçeğin kullanım izni alınarak çalışmamızda kullanılmıştır.<sup>14</sup> Buna göre ölçeğin Türkçe ve İngilizce versiyonları arasında Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı 0,92 ile güçlü, pozitif ve anlamlı bir ilişki bildirilmiştir. Ölçeğin her bir maddesi 5'li Likert ölçeğinde 1 (kesinlikle katılmıyorum), 2 (çok az katılıyorum), 3 (orta düzeyde katılıyorum), 4 (büyük oranda katılıyorum) ve 5 (kesinlikle katılıyorum) şeklinde yanıtlanmıştır. Ölçek için herhangi bir kesme noktası yoktur. Cevapların toplam puanı 25'e ne kadar yakınsa, yaşam doyumu o kadar yüksek olarak yorumlanmıştır.

### BESİN TÜKETİM SIKLIĞI ANKETİ

Besin Tüketim Sıklığı Anketi, katılımcıların günlük, haftalık veya aylık olarak besin alım sıklığına ilişkin bilgileri tanımlanmış bir listeden hatırlamalarını isteyerek diyetlerini değerlendirmek için kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan anket süt ürünleri, et, tavuk, balık, yağlı tohumlar, ekme çeşitleri, hamur işleri, tatlılar, meyveler, meyve suları, sebzeler ve sebze suları olmak üzere 116 besin türünden oluşmaktadır.

## İSTATİSTİKSEL ANALİZ

İstatistiksel değerlendirmeler için Windows işletim sistemi ile uyumlu SPSS 18.0(SPSS Inc. Chicago, Illinois, ABD) istatistik paket program kullanılmıştır. Değişkenlerin normallik kontrolü yapılmıştır. İkili grup değişkenlerin karşılaştırmalarında T testi ya da Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testi, üç ya da daha fazla değişken karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ya da Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Alt grup karşılaştırmalarında Tukey testi kullanılmıştır. Ayrıca sürekli iki değişken olan ON değişkeni ile yaşam doyumu değişkeni arasındaki ilişkinin belirlenmesinde spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p<0,05$  olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

Bu çalışma Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünde eğitim gören 283 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların %89,4'ü kadın (n=253), %10,6'sı (n=30) erkektir. Katılımcıların yaş ortalamaları  $21,00\pm 1,78$ 'dir. Çalışmaya birinci sınıftan 71 (%25,1), ikinci sınıftan 71 (%25,1), üçüncü sınıftan

82 (%29) ve dördüncü sınıftan 59 (%20,8) kişi katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin ORTO-11 ölçüğü ortalama değerinin  $25,87\pm 3,64$  olduğu saptanmıştır. Erkeklerin %66,7'sinin, kadınların %66,40'nın ortorektik eğilimler gösterdiği bulunmuştur. Bu oran toplam katılımcıların %64,7'sini (n=183) kapsamaktadır. Tablo 1'de görülebileceği gibi erkeklerin ORTO-11 skoru ortalama  $25,87\pm 3,83$  iken kadınlarıki ortalama  $25,87\pm 3,62$ 'dir ( $p=0,997$ ). İkinci sınıfta okuyan öğrencilerin ORTO-11 ortalaması  $24,85\pm 3,17$ , üçüncü sınıfta okuyan öğrencilerin ise  $26,78\pm 3,67$  olarak hesaplanmıştır. Bir başka ifadeyle, ikinci sınıf diyetetik öğrencileri üçüncü sınıflara kıyasla ON eğilim düzeyleri anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ( $p=0,005$ ). Ayrıca yemek yerken kalori hesabı yapan katılımcıların (n=46) ORTO-11 skoru ortalama değerine ( $24,76\pm 3,24$ ) göre ortorektik eğilim düzeyleri, kalori hesabı yapmayan (n=237) katılımcılara kıyasla ( $26,08\pm 3,67$ ) anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır ( $p=0,024$ ). Şişmanlama endişesi taşıyan (n=158) bireylerin ortoreksiya eğilim düzeyinin ( $25,05\pm 3,28$ ), endişe taşımayanlara (n=125) kıyasla ( $26,90\pm 3,80$ ) anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu bulun-

**TABLO 1:** Ortoreksiya ile cinsiyet ve eğitim görülen sınıfın değerlendirilmesi.

	N	X̄	ORTO-11			P
			SS	Min	Max	
Cinsiyet						
Erkek	30	25,87	3,830	19	34	0,997
Kadın	253	25,87	3,621	16	35	
Eğitim görülen sınıf						
1	71	25,54	3,529	16	34	0,007
2	71	24,85 *	3,165	19	33	
3	82	26,78 *	3,672	18	35	
4	59	26,24	3,954	17	35	
Yemek yerken kalori hesabı yapma						
Evet	46	24,76	3,24	-	-	0,024
Hayır	237	26,08	3,67	-	-	
Şişmanlama endişesi taşıma						
Evet	158	25,05	3,28	-	-	0,001
Hayır	125	26,90	3,80	-	-	
Düzenli olarak multivitamin veya mineral takviyesi kullanma						
Evet	23	24,57	3,21	-	-	0,073
Hayır	260	25,98	3,65	-	-	

\*Tek yönlü varyans analizine göre a= ORTO-11 skorları için 2. Sınıfta okuyanlar ve 3. Sınıfta okuyanlar arasında  $p=0,005$ .

muştur ( $p<0,001$ ). Buna karşın vitamin veya mineral takviyesi kullanımı ile ON eğilimi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,073$ ).

Araştırmaya dahil edilen bireylerin yaşam doyumu skorları ortalamasının  $15,59\pm3,54$  olduğu saptanmıştır. Tablo 2’de belirtildiği üzere erkeklerin yaşam doyumu skoru ortalama  $14,13\pm4,50$ , kadınların ortalama  $15,77\pm3,37$ ’dir ( $p=0,016$ ). Bir diğer ifadeyle erkeklerin yaşam doyumu düzeyi kadınlardan anlamlı olarak daha düşüktür. Yaşam doyumu en az olan grup  $14,83\pm3,57$  ile dördüncü sınıflar, en yüksek olan grup ise  $16,04\pm3,29$  ile birinci sınıflardır. Yaşam doyumu düzeyi eğitim görülen sınıflar arasında karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0,241$ ).

Öğrencilerin ON eğilimleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişki durumu olup olmadığı

araştırılmış ancak istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır ( $r=-0,016$ ;  $p=0,788$ ) (tabloda gösterilmemiştir).

Araştırmaya katılım gösteren bireylerin ON eğilim düzeyleri ile farklı besin gruplarının tüketim sıklığı arasındaki farklılık durumları Tablo 3’te gösterilmiştir. Tam yağlı yoğurt tüketimi ON eğilimi açısından anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p=0,005$ ). Haftada 5-6 kez tam yağlı yoğurt tükettiği belirlenen bireylerin ( $n=33$ ) ortoreksiya eğilim düzeylerinin, aynı besini haftada 2-3 kez tükettiğini beyan eden bireylere ( $n=55$ ) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p=0,001$ ). Bu bireylerin ORTO-11 skoru ortalamaları sırasıyla  $24,18\pm2,98$  ve  $27,45\pm3,80$  olarak belirlenmiştir.

Çalışmaya dahil edilen bireylerin %96,8’inin kuru baklagil tükettiği belirlenmiş ve bu besinin tü-

**TABLO 2:** Yaşam doyumu ile cinsiyet ve eğitim görülen sınıfın değerlendirilmesi.

	N	Yaşam doyumu				P
		$\bar{X}$	SS	Min	Max	
Cinsiyet						
Erkek	30	14,13	4,508	5	25	0,016
Kadın	253	15,77	3,372	5	25	
Eğitim görülen sınıf						
1	71	16,04	3,288	10	23	0,241
2	71	15,54	3,967	6	25	
3	82	15,80	3,286	5	25	
4	59	14,83	3,573	7	23	

**TABLO 3:** Ortoreksiya eğilimi ve besin tüketim sıklığının değerlendirilmesi.

	ORTO-11 Skoru									p
	Tüketim Sıklığı									
	Ayda 1 ve daha seyrek	Ayda 2-3 kez	Haftada 1 kez	Haftada 2-3 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 5-6 kez	Her gün	Her öğün	Tüketmedim	
$\bar{X}+SS$	$\bar{X}+SS$	$\bar{X}+SS$	$\bar{X}+SS$	$\bar{X}+SS$	$\bar{X}+SS$	$\bar{X}+SS$	$\bar{X}+SS$	$\bar{X}+SS$	$\bar{X}+SS$	
Tam Yağlı Yoğurt	27,33±2,51 <sup>a,b</sup>	24,86±3,28 <sup>a,b</sup>	25,29±2,80 <sup>a,b</sup>	27,45±3,80 <sup>a</sup>	25,94±2,84 <sup>a,b</sup>	24,18±2,98 <sup>c</sup>	25,90±3,88 <sup>a,b</sup>	23,50±5,01 <sup>a,b</sup>	25,65±3,87 <sup>a,b</sup>	0,005*
Kuru Baklagil	27,33±2,33 <sup>b</sup>	26,53±4,07 <sup>b</sup>	26,74±3,65 <sup>b</sup>	25,64±3,60 <sup>a,b</sup>	25,81±3,57 <sup>a,b</sup>	26,00±3,57 <sup>a,b</sup>	22,00±2,78 <sup>a</sup>	-----	26,00±2,59 <sup>a,b</sup>	0,019**
Zeytinyağı	26,57±3,55 <sup>a,b</sup>	25,20±1,92 <sup>a,b</sup>	28,36±4,06 <sup>a,b</sup>	25,61±3,52 <sup>a,b</sup>	25,77±3,01 <sup>a,b</sup>	25,00±2,90 <sup>a,b</sup>	25,26±3,64 <sup>a</sup>	24,94±4,56 <sup>a,b</sup>	27,45±3,45 <sup>b</sup>	0,005***
Sütlü Tatlılar	26,00±4,27 <sup>a,b</sup>	25,35±2,85 <sup>a,b</sup>	25,74±3,86 <sup>a,b</sup>	26,67±3,59 <sup>b</sup>	25,33±3,67 <sup>a,b</sup>	-----	19,67±4,04 <sup>a</sup>	-----	26,39±3,89 <sup>b</sup>	0,028****
Alkol	25,07±3,77 <sup>b</sup>	25,15±2,92 <sup>b</sup>	23,00±2,50 <sup>b</sup>	31,00±2,00 <sup>a</sup>	22,33±2,88 <sup>b</sup>	-----	-----	-----	26,09±3,61 <sup>a,b</sup>	0,002*****

\*Tek yönlü varyans analizine göre Haftada 2-3 kez ile Haftada 5-6 kez arasında  $p=0,001$ .

\*\* Tek yönlü varyans analizine göre Ayda 2-3 kez ile her gün arasında  $p=0,046$ , Haftada 1 kez ile her gün arasında  $p=0,008$ , Ayda 1 ve daha seyrek ile her gün arasında  $p=0,039$ .

\*\*\* Tek yönlü varyans analizine göre Her gün ile Tüketmedim arasında  $p=0,024$ .

\*\*\*\* Tek yönlü varyans analizine göre Haftada 2-3 kez ile Her gün arasında  $p=0,020$ , Her gün ile tüketmedim arasında  $p=0,0276$ .

\*\*\*\*\*Tek yönlü varyans analizine göre Ayda 1 ve daha seyrek ile Haftada 2-3 kez arasında  $p=0,024$ , Ayda 2-3 kez ile Haftada 2-3 kez arasında  $p=0,033$ , Haftada 1 kez ile Haftada 2-3 kez arasında  $p=0,004$ , Haftada 3-4 kez ile Haftada 2-3 kez arasında  $p=0,019$ .

Ortak harf bulunmayan sütunlar istatistiksel olarak anlamlı değerleri içermektedir.  $p<0,05$ .

ketim sıklığı ile ON eğilim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ( $p=0,019$ ) (Tablo 3). Buna göre, her gün kuru baklagil tükettiği belirlenen bireylerin ( $n=10$ ) ORTO-11 skoru ortalama değerine göre ( $22,00\pm 2,78$ ): ortoreksiya eğilim düzeyinin: ayda 2-3 kez ( $n=19$ ,  $26,53\pm 4,07$ ;  $p=0,046$ ); haftada 1 kez ( $n=54$ ;  $26,74\pm 3,65$ ;  $p=0,008$ ); ayda 1 ve daha seyrek ( $n=27,33\pm 2,33$ ;  $p=0,039$ ) kuru baklagil tüketen bireylere kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin sıvı veya katı yağ tüketimi sorgulandığında, %88,6'sının ayçiçek yağı, %85,5'inin tereyağı ve %83'ün de zeytinyağı tükettiği belirlenmiştir. Ancak sadece zeytinyağı tüketiminin ON eğilimi açısından anlamlı bir farklılığa neden olduğu bulunmuştur ( $p=0,005$ ). Katılımcıların zeytinyağı tüketim sıklıkları incelendiğinde, her gün zeytinyağı tüketen bireylerin ( $n=102$ ) ON eğilim düzeylerinin ORTO-11 skor ortalaması değerine göre ( $25,26\pm 3,64$ ), hiç zeytinyağı tüketmeyenlere kıyasla ( $27,45\pm 3,45$ ) anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p=0,024$ ).

Katılımcıların beyanları doğrultusunda %77,3'ünün sütlü tatlı tükettiği ve bu durumun ON eğilimi açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ( $p=0,028$ ) (Tablo 3). Araştırmaya katılım gösteren bireylerin sütlü tatlı tüketim sıklığı incelendiğinde, her gün sütlü tatlı tüketenlerin ( $n=3$ ) ON eğilim durumları ile negatif yönlü ilişki gösteren ORTO-11 skor ortalamasının ( $19,67\pm 4,04$ ) haftada

2-3 kez sütlü tatlı tüketen katılımcılar ( $n=45$ ;  $26,67\pm 3,59$ ) ile hiç sütlü tatlı tüketmediğini bildiren bireylerle ( $n=64$ ;  $26,39\pm 3,89$ ) kıyaslandığında anlamlı olarak daha düşük düzeyde olduğu saptanmıştır (sırasıyla,  $p=0,020$  ve  $p=0,027$ ).

Son olarak katılımcılar arasında alkollü içecek tüketimi ile ON eğiliminin anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır ( $p=0,002$ ) (Tablo 3). Alkol tüketim sıklığına göre katılımcıların Orto-11 skoru ortalamaları kıyaslandığında, haftada 2-3 kez alkol tüketenlerin ( $n=4$ ) ON eğilim düzeylerinin ORTO-11 skoruna ( $31,00\pm 2,00$ ) göre: ayda 1 ve daha seyrek alkol tüketenlere ( $n=27$ ;  $25,07\pm 3,77$ ) kıyasla ( $p=0,024$ ); ayda 2-3 kez tüketen bireylere ( $n=20$ ;  $25,15\pm 2,92$ ) kıyasla ( $p=0,033$ ); haftada 1 kez alkol tüketenlere ( $n=8$ ;  $23,00\pm 2,50$ ) kıyasla ( $p=0,004$ ); ve haftada 3-4 kez alkol tüketim yapan bireylere ( $n=3$ ;  $22,33\pm 2,88$ ) kıyasla ( $p=0,019$ ) anlamlı olarak daha düşük düzeyde olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya dahil olan bireylerin yaşam doyum düzeyleri ile besin tüketim tercihleri arasında farklılık olup olmadığı Tablo 4'te gösterilmiştir. Dana eti tükettiğini beyan eden 258 katılımcının (%91,2) yaşam doyum düzeylerinin ( $15,77\pm 3,53$ ), bu besini tüketmeyen bireylerin (%8,8) yaşam doyum düzeyleriyle ( $13,76\pm 3,01$ ) karşılaştırıldığında anlamlı olarak daha yüksek ( $p=0,006$ ) olduğu saptanmıştır. Buna karşın yaşam doyum düzeyinin kuzu eti tüketen ( $n=138$ ; %48,8) veya tüketmeyen ( $n=145$ ; %51,2) katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık gösterme-

**TABLO 4:** Yaşam doyumunu ve besin tüketiminin değerlendirilmesi.

Besin	$\bar{X}$	Yaşam doyumunu skoru						p
		Tükettim			Tüketmedim			
		N	%	$\bar{X}$	N	%		
Dana eti	15,77±3,53	258	91,2	13,76±3,01	25	8,8	0,006*	
Kuzu eti	15,46±3,52	138	48,8	15,72±3,55	145	51,2	0,54**	
Domates	15,71±3,46	268	94,7	13,47±4,24	15	5,3	0,041*	
Havuç	15,72±3,56	259	91,5	14,25±2,98	24	8,5	0,042*	
Yeşil Yapraklı Sebze	15,59±3,41	276	97,5	15,71±7,25	7	2,5	0,68*	
Beyaz ekmek	15,41±3,55	228	80,6	16,36±3,40	55	19,4	0,72**	
Beyaz makarna	15,61±3,55	217	76,7	15,55±3,51	66	23,3	0,90**	
Alkol	15,39±3,88	62	21,9	15,65±3,43	221	78,1	0,60**	

\*Mann-Whitney U testine göre

\*\*IndependentsampleT testine göre

diği bulunmuştur ( $p=0,54$ ). Dana eti tüketimine benzer şekilde, %94,7'sinin domates, %91,5'inin de havuç tükettiği saptanan katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin (sırasıyla  $15,71\pm 3,46$  ve  $15,72\pm 3,56$ ), bu besinleri tüketmediğini beyan eden bireylere kıyasla (sırasıyla  $13,47\pm 4,24$  ve  $14,25\pm 2,98$ ) anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur (sırasıyla  $p=0,041$  ve  $p=0,042$ ). Son olarak, yeşil yapraklı sebze, beyaz ekmek, beyaz makarna ve alkol tükettiği belirlenen bireylerin yaşam doyum düzeylerinin bu besinleri tüketmeyenlere kıyasla anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ( $p>0,05$ ). Katılımcıların %97,5'inin yeşil yapraklı sebze, %80,6'sının beyaz ekmek ve %76,7'sinin de beyaz makarna tükettikleri belirlenmiştir. Alkol tüketiminin katılımcılar arasında yaygın olmadığı ve çalışmaya katılanların yalnızca %21,9'unun alkollü içecek tükettiği belirtilmiştir.

## TARTIŞMA

Yaşam doyumunu, pozitif ve negatif duygularla beraber mutluluğu meydana getiren 3 bileşenden biridir ve kişinin kendisiyle ilgili öznel yargılarından oluşmaktadır. Yaş ve cinsiyet gibi karakteristik özelliklerle birlikte, algılanan stres, gelecek kaygısı, depresyon hali, zaman yönetimi, sosyal ilişkiler ve beslenme durumu yaşam doyumunu düzeyini etkileyen başlıca faktörlerdir. Bu açıdan ele alındığında geleceğin teminatı olan öğrencilerin özellikle üniversite yıllarında karşılaştıkları yoğun çalışma temposu ve sosyal ilişkilerin beraberinde getirdiği yoğun duygu durum değişimlerinin yanı sıra geleceğe dair beklentilerin belirsizliklerle dolu olması öğrencilerin yaşam doyum düzeylerini etkileyebilmektedir.<sup>15</sup> Örneğin, üniversite öğrencilerinin yaşam düzeylerini belirlemek amacıyla Yelpaze ve Yakar tarafından yürütülen bir araştırma sonucunda devlet üniversitesinde farklı bölümlerde eğitim gören öğrenciler arasında yaşam doyum ortalamasının 14,35 olduğu tespit edilmiştir.<sup>16</sup> Demir ve ark. tarafından yayınlanan bir başka araştırma raporunda ise eğitim fakültesinin farklı bölümlerinde eğitim gören 377 öğrencinin yaşam doyumları skorunun 19,36 olduğu belirtilmiştir.<sup>17</sup> Rogowska ve ark. dokuz ülkeden üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerine yapılmış çalışmaları değerlendirdiği raporda, yaşam doyumunu

ortalama  $21,85\pm 6,54$  iken Türkiye'de yaşam doyumunu  $16,64\pm 6,89$  olarak bulunmuştur. Bu rakamlar Rusya ve İsrail'den anlamlı olarak daha düşüktür. Buna karşın değerlendirilen ülkeler arasında Türkiye'deki öğrencilerin en düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olması dikkat çekmektedir.<sup>18</sup> Bu çalışmada da literatür bulgularını destekleyecek şekilde, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünde eğitimlerine devam eden öğrencilerin yaşam doyumunu skoru ortalaması  $15,59\pm 3,53$  olarak bulunmuştur. Yaşam Doyumu Ölçeği'nin bir kesim noktası olmadığından öğrencilerin yaşam doyumunu düzeyleri yüksek ya da düşük olarak sınıflandırılmamaktadır. Öğrencilerin özellikle mental sorunlara karşı dayanıksız olduğu bilinmektedir.<sup>19</sup> Stres, gelecek kaygısı, aileden ayrılma gibi durumların deneyimlenen stres üzerine etkisi olmaktadır. Öğrencilerin yaşam doyumlarının gelecek kaygısı ve deneyimlenen stresten önemli ölçüde etkilendiği belirtilmektedir. Diener ve ark. tarafından yayınlanan bir araştırma raporunda üniversite öğrencilerinin ders çalışma sürelerinin zaman içerisinde azalması ve artmış akademik beklentilerin öğrencilerin stres düzeylerini arttırdığı bildirilmiştir.<sup>2</sup> Buna karşın, hem ulusal hem de uluslararası literatürde hangi sınıftaki üniversite öğrencilerinin stres düzeyinin daha düşük olduğu konusunda bir fikir birliğine varılamamıştır. Yıldırım ve ark. birinci sınıflarda aileden gelen desteğin öğrencilerin üniversite eğitimleri için evden ayrılmalarıyla önemli ölçüde azaldığını dolayısıyla deneyimlenen stresin arttığını belirtirken, Zhang ve ark. en çok stres deneyimleyen öğrencilerin ikinci sınıflar olduğunu beyan etmektedir.<sup>20,21</sup> Bu çalışmada birinci sınıf öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeyleri dördüncü sınıflardan daha yüksek olsa da bu sonuç istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

COVID-19 hastalığının yayılmasını önlemek adına yoğun ve katı önlemler alınmış, bu süreçte kişilerin zorunlu olmadıkça dışarı çıkması kısıtlanmış, örgün eğitim-öğretime ara verilerek çevrimiçi olarak devam etmesi sağlanmıştır. Evden çıkılmayan bu süreçte yaşam doyumunun ve iyi oluşun olumsuz olarak etkilendiği rapor edilmiştir.<sup>1,22</sup>

Karantina döneminde kişilerin beslenme alışkanlıkları da değişmiştir. Kişiler çoğu zaman sağlık-

sız olduğunu düşündükleri yiyecekleri tüketmiş ya da eskiye göre daha sağlıklı bir diyet takip etmiştir. Ayrıca bu dönemde yeme davranışının kontrolden çıkması ya da gece atıştırmalıklarında artış olduğu da görülmüştür. Ancak aşırı alkol tüketiminde anlamlı olarak azalma olduğu görülmüştür.<sup>1</sup> Alkollü içeceklerin yaşam doyumuna etkisi konusunda yapılan çalışmalar arasında tutarlılık bulunmamaktadır. Bazı çalışmalarda ılımlı ve orta derecede alkol tüketiminin yaşam doyumunu ile ilişkili olmadığı, bazılarında ise daha az alkollü içecek ve enerji içeceği tüketiminin daha yüksek yaşam doyumunu ile ilişkili olduğu belirtilmektedir.<sup>7,23</sup> Alkollü içeceklerin yaşam doyumuna etkisi cinsiyete göre değişmektedir. Genellikle yüksek miktarda alkollü içecek tüketimi kadınlarda yaşam doyumunu azaltırken erkeklerde sosyal kabulü arttırabileceğinden yaşam doyumuna olumsuz etkisi olmadığı belirtilmektedir.<sup>24</sup> Bu çalışmaya katılan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun alkollü içecek tüketmediği ve alkol tüketimi ve yaşam doyumunu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

COVID-19 döneminde kişilerin daha çok organik meyve ve sebze tüketmeye gayret ettiği bilinmektedir. Çin toplumunda meyve ve sebze tüketimi arttıkça kişilerin ORTO-11 skorlarının azaldığı, ON eğiliminin artış gösterdiği belirtilmiştir.<sup>25</sup> Ayrıca ON sıklığının gıda tüketimindeki artışı etkilediği de belirtilmektedir.<sup>26</sup> Bununla beraber yaşam doyumunu yüksek olan kişilerin %40'ının her gün meyve ve sebze tükettiği ve günlük tüketilen meyve ve sebzelerin oranı sekiz porsiyona yaklaştıkça yaşam doyumunun arttığına dair araştırma raporları literatürde yer almaktadır.<sup>6,27</sup> Phulkerd ve ark. tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, Tayland'da günde 400 g taze meyve ve sebze tüketen yaşlıların yaşam doyumlarının daha az meyve ve sebze tüketenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.<sup>28</sup> Buna karşın bu çalışmaya katılan öğrencilerin meyve ve sebze tüketimleri incelendiğinde havuç ve domates tüketenlerin yaşam doyumunu düzeylerinin tüketmeyenlere kıyasla daha yüksek olduğu görülürken, yeşil yapraklı sebzelerin tüketimi ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu durumun, sebze ve meyve tüketiminin placebo etkisi sayesinde kişilerin kendilerini daha iyi hissetmesini sağlamasıyla ve

yüksek karbonhidratın insanda mutluluk, canlılık ve zindelik hissinin sağlanmasında görev alan bir nörotansmitter olan serotonin düzeyini arttırmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

2017 yılında Gacek tarafından yayınlanan bir raporda, yaşam doyumunu yüksek kişilerin beyaz ekmek/pirinç/makarna tüketiminin daha az olduğunu belirtmiş ancak bu çalışmada basit karbonhidrat içeren beyaz ekmek/pirinç/makarna tüketiminin yaşam doyumunu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.<sup>29</sup>

ON'li kişiler yemek hakkında düşünmek, yemekleri hazırlamak ya da yemek için günde üç saatten fazla zaman harcarlar ve bu durum sağlıklı besinleri tüketmeye yönelik bir kaygıyı beraberinde getirir.<sup>5</sup> Ülkemizde yapılan çalışmalarda ON eğilimi %40-76,9 arasında değişmektedir.<sup>30,31</sup> Literatürle uyumlu olarak, çalışmamıza katılan öğrencilerin %64,7'si ortorektik eğilimler gösterdiği saptanmıştır. Bu çalışmada ikinci sınıf öğrencilerinin ortoreksiya eğilimi üçüncü sınıf öğrencilerine göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (p=0,005). Öğrenciler, bölümleriyle ilgili ana dersleri yoğun olarak üçüncü sınıfta almakta olduğundan, teorik bilgi pratikle pekiştikçe beslenme bilgi düzeyinin yükseldiği ve ON riskinin azaldığı düşünülmektedir. Buna karşın, Erol tarafından yayınlanan bir rapora göre, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler arasında en yüksek ortoreksiya eğilimi gösterenlerin üçüncü sınıflar olduğunu belirtilmiştir.<sup>30</sup>

Oldukça iyi bir lif kaynağı olan kuru baklagil tüketim düzeyi ile ON eğilimi arasında anlamlı bir farklılık durumu saptanmıştır. Her gün kuru baklagil tüketen kişilerin ayda iki-üç defa tüketenlerden daha yüksek ortorektik eğilim gösterdiği görülmektedir. Yaşam doyumunu yüksek kişilerin %40'ının her gün et/balık/süt ürünü tükettiğine dair literatürde bulgular yerini almıştır.<sup>6</sup> Çalışmamıza katılanların %91,2'sinin dana eti, %48,8'inin kuzu eti, %57,2'si yarım yağlı süt, %82,6'sı tam yağlı yoğurt tüketmektedir. Dana eti veya tam yağlı yoğurt tüketim sıklığı ile yaşam doyumunu düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Hayvansal besinler serotonin üretiminin öncülü olan triptofan aminoasidinden zengindir. Bazı yeme bozukluklarında beslenmenin kı-



sıtlanmasına bağlı olarak triptofan alımındaki azalmanın serotonin düzeylerinde düşüğe sebep olduğu belirtilmektedir.<sup>32</sup> Haftada beş-altı defa tam yağlı yoğurt tüketenler, haftada iki-üç defa tüketenlerden daha ortorektik bulursa da dana eti tüketim sıklığı değiştikçe ON eğiliminde bir değişiklik olduğu gözlemlenmiştir.

Strahler ve ark. çalışmasında yetişkinlerde ON eğilimleri daha yüksek olan kişilerin daha düşük iyi oluş ve daha düşük yaşam doyumu bildirdiği belirtilmiştir.<sup>33</sup> Buna karşın He ve ark. Çinli yaşlılarda ON'nin yaşam doyumu ile pozitif bir korelasyon gösterdiğini ve bu kişilerin daha fazla meyve ve sebze tükettiğini söylemektedir.<sup>25</sup> Bu durum ON'nin yaşam doyumu üzerindeki paradoksal etkisi ile ilişkili olabilir. Kişiler sağlıklı beslenmeye odaklanarak diyetlerini değiştirdikçe yaşam doyumları yükselmekte ancak bu katı diyet alışkanlıklarının getirdiği kısıtlama yaşam doyumunu olumsuz olarak etkilemektedir. Çalışmamızda beslenme ve diyetetik öğrencilerinin ON eğilimi ve yaşam doyumu arasında bir korelasyon bulunamamıştır.

## SONUÇ

Sonuç olarak, COVID-19 karantinası döneminde uzaktan eğitim sürecinde olan Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerinde yaşam doyumu düzeyi ile ON eğilimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak yemek yerken kalori hesabı yapanlar, şişmanlama endişesi taşıyanlar ve üçüncü sınıflara göre ikinci sınıfların ortoreksiya nevroza eğiliminde ista-

tistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bununla beraber dana eti, domates ve havuç tüketiminin yaşam doyumu düzeyinde; tam yağlı yoğurt, kuru baklagil, zeytinyağı, sütlü tatlılar ve alkolün ortoreksiya eğiliminde anlamlı bir farklılığa neden olduğu gösterilmiştir. COVID-19 pandemisi döneminde değişen yaşam koşulları ve beslenme alışkanlıklarının öğrencilerin yaşam doyumu ve ON eğilimine etkisini gösteren daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

## Finansal Kaynak

*Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.*

## Çıkar Çatışması

*Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.*

## Yazar Katkıları

**Fikir/Kavram:** Kardelen Büşra Ege Gündüz, Çağlar Doğuer; **Tasarım:** Kardelen Büşra Ege Gündüz, Çağlar Doğuer; **Denetleme/Danışmanlık:** Çağlar Doğuer; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Kardelen Büşra Ege Gündüz, Birol Topçu, Çağlar Doğuer; **Analiz ve/veya Yorum:** Kardelen Büşra Ege Gündüz, Birol Topçu, Çağlar Doğuer; **Kaynak Taraması:** Kardelen Büşra Ege Gündüz, Çağlar Doğuer; **Makalenin Yazımı:** Kardelen Büşra Ege Gündüz, Birol Topçu, Çağlar Doğuer; **Eleştirel İnceleme:** Kardelen Büşra Ege Gündüz, Birol Topçu, Çağlar Doğuer.

## KAYNAKLAR

1. Ammar A, Chtourou H, Boukhris O, Trabelsi K, Masmoudi L, Brach M, et al, On Behalf Of The Eclb-Covid Consortium. COVID-19 home confinement negatively impacts social participation and life satisfaction: a worldwide multicenter study. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(17):6237. [Crossref] [PubMed] [PMC]
2. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. *J Pers Assess*. 1985;49(1):71-5. [Crossref] [PubMed]
3. Acar Tek N, Karaçil Ermumcu MŞ. Sağlık profesyonellerinde sağlıklı beslenme kaygısı: ortoreksiya nervoza (ON) [Healthy eating concern in health professionals: orthorexia nervosa (ON)]. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2016;1(2):59-71. [Link]
4. Tuzgöl Dost M. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi [Examining life satisfaction levels of university students in terms of some variables]. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2007;22(22):132-43. [Link]
5. Bratman, S. The health food eating disorder. *Yoga Journal*. 1997; Eylül-Ekim, 42-50.
6. Lengyel CO, Tate RB, Obirek Blatz AK. The relationships between food group consumption, self-rated health, and life satisfaction of community-dwelling canadian older men: the manitoba follow-up study. *J Nutr Elder*. 2009;28(2):158-73. [Crossref] [PubMed]
7. Williams SG, McDermott R, Fruh S, Graves R, Hall H, Wright T, et al. Nursing Student Satisfaction With Daily Life: A Holistic Approach. *J Nurs Educ*. 2018;57(12):751-5. [Crossref] [PubMed] [PMC]

8. Kinzl JF, Hauer K, Traweger C, Kiefer I. Orthorexia nervosa in dieticians. *Psychother Psychosom.* 2006;75(6):395-6. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
9. Korinth A, Schiess S, Westenhofer J. Eating behaviour and eating disorders in students of nutrition sciences. *Public Health Nutr.* 2010;13(1):32-7. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
10. Asil E, Sürücüoğlu MS. Orthorexia nervosa in Turkish dietitians. *Ecol Food Nutr.* 2015;54(4):303-13. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
11. Arusoğlu G. Sağlıklı beslenme takıntısı (ortoreksiya) belirtilerinin incelenmesi, Orto-15 Ölçeğinin uyarlanması. [Yüksek Lisans Tezi] Ankara; Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı; 2006. [06.04.2022] [[Link](#)]
12. Gobin KC, Mills JS, McComb SE. The effects of the COVID-19 pandemic lockdown on eating, body image, and social media habits among women with and without symptoms of orthorexia nervosa. *Front Psychol.* 2021;12:716998. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
13. Donini LM, Marsili D, Graziani MP, Imbriale M, Cannella C. Orthorexia nervosa: validation of a diagnosis questionnaire. *Eat Weight Disord.* 2005;10(2):e28-32. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
14. Dağlı A, Baysal N. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Adaptation of the satisfaction with life scale into Turkish: the study of validity and reliability]. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi.* 2016;15(59):1250-62. [[Crossref](#)]
15. Arslan I, Bektaş H. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun ölçülmesi [Measuring life satisfaction of university students]. *IGUSABDER.* 2019;8:767-84. [[Crossref](#)]
16. Yelpeze İ, Yakar L. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi [The investigation of life satisfaction and cognitive flexibility of university students]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.* 2019;9(54):913-35. [[Link](#)]
17. Demir R, Tanhan A, Çiçek İ, Yerlikaya İ, Çırak Kurt S, Ünverdi B. Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu [Psychological well-being and life satisfaction as predictors of quality of life]. *Journal of Education for Life.* 2021;35(1):192-206. [[Crossref](#)]
18. Rogowska AM, Ochnik D, Kuśniercz C, Jakubiak M, Schütz A, Held MJ, et al. Satisfaction with life among university students from nine countries: Cross-national study during the first wave of COVID-19 pandemic. *BMC Public Health.* 2021;21(1):2262. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
19. Auerbach RP, Mortier P, Bruffaerts R, Alonso J, Benjet C, Cuijpers P, et al; WHO WMH-ICS Collaborators. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *J Abnorm Psychol.* 2018;127(7):623-38. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
20. Yildirim Y, Kilic SP, Akyol AD. Relationship between life satisfaction and quality of life in Turkish nursing school students. *Nurs Health Sci.* 2013;15(4):415-22. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
21. Zhang J, Zhao S, Lester D, Zhou C. Life satisfaction and its correlates among college students in China: a test of social reference theory. *Asian J Psychiatry.* 2014;10:17-20. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
22. Zhang SX, Wang Y, Rauch A, Wei F. Unprecedented disruption of lives and work: Health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak. *Psychiatry Res.* 2020;288:112958. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
23. Grant N, Wardle J, Steptoe A. The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults. *Int J Behav Med.* 2009;16(3):259-68. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
24. Sæther SMM, Knapstad M, Askeland KG, Skogen JC. Alcohol consumption, life satisfaction and mental health among Norwegian college and university students. *Addict Behav Rep.* 2019;10:100216. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
25. He J, Zhao Y, Zhang H, Lin Z. Orthorexia nervosa is associated with positive body image and life satisfaction in Chinese elderly: Evidence for a positive psychology perspective. *Int J Eat Disord.* 2021;54(2):212-21. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
26. Yücel ÜÖ, Yücel M. Changes in diet, lifestyle, and Orthorexia Nervosa tendency during the COVID-19 pandemic: A web-based study. *Clin Nutr ESPEN.* 2022;49:241-5. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
27. Blanchflower DG, Oswald AJ, Stewart-Brown S. Is psychological well-being linked to the consumption of fruit and vegetables? *Social Indicators Research: An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement.* 2012;114(3):785-801. [[Crossref](#)]
28. Phulkard S, Thapsuwan S, Chamratitrong A, Gray RS. Influence of healthy lifestyle behaviors on life satisfaction in the aging population of Thailand: a national population-based survey. *BMC Public Health.* 2021;21(1):43. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
29. Gacek M. The sense of life satisfaction versus dietary choices of young women doing fitness for recreational purposes. *Rocz Panstw Zakl Hig.* 2017;68(1):77-81. [[PubMed](#)]
30. Erol Ö. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin ortoreksiya nervoza belirtilerinin ve yeme tutumlarının saptanması [Yüksek Lisans Tezi] Malatya; İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2018. [06.04.2022] [[Link](#)]
31. Sünbül Ş. Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ve ortoreksiya nervoza eğilimlerinin belirlenmesi. [Yüksek Lisans Tezi] Konya; Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı Beslenme Eğitimi Bilim Dalı; 2019 [06.04.2022] [[Link](#)]
32. Kaluzna-Czaplińska J, Gałarek P, Chirumbolo S, Chartrand MS, Björklund G. How important is tryptophan in human health? *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2019;59(1):72-88. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
33. Strahler J, Hermann A, Walter B, Stark R. Orthorexia nervosa: A behavioral complex or a psychological condition? *J Behav Addict.* 2018;7(4):1143-56. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]