

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL YEME VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Öğrenci

Ecem Yağmur KARADAĞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2024-ANTALYA

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL YEME VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Öğrenci

Ecem Yağmur KARADAĞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Kerime BADEMLİ

“Kaynakça gösterilerek tezimden yararlanılabilir”

2024-ANTALYA

Sağlık Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ę¼ne;

Bu alışma j¼rimiz tarafından Hemşirelik Anabilim Dalı Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Programında Y¼ksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir. .../...../.....

İmza

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Kerime BADEMLİ
Akdeniz niversitesi

ye : Dr. Öğr. Üyesi Saliha HALLAÇ
Akdeniz niversitesi

ye : Dr. Öğr. Üyesi Belgin VAROL
Sağlık Bilimleri Üniversitesi

Bu tez, Enstit¼ Y¼netim Kurulunca belirlenen yukarıdaki j¼ri yeleri tarafından uygun g¼r¼lm¼ř ve Enstit¼ Y¼netim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Enstit¼ M¼d¼r¼

ETİK BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı beyan ederim.

Öğrenci

Ecem Yağmur KARADAĞ

İmza

Tez Danışmanı

Kerime BADEMLİ

İmza

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimim boyunca yolumda ışık olan, her zaman beni sabır ve ilgiyle dinleyen, samimiyetle beni destekleyen ve motive eden, bu süreç boyunca her zorlukta elimden tutup kaldıran, engin bilgilerini benden esirgemeyen ve farklı bakış açıları kazanmamı sağlayan sevgili ve değerli danışman hocam Doç. Dr. Kerime BADEMLİ'ye,

Yüksek Lisans Eğitimim boyunca bana pek çok konuda yardımcı olan, her zaman güler yüzle karşılayan ve motive eden Akdeniz Üniversitesi Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı'nda görevli olan bütün öğretim üyesi ve araştırma görevlisi hocalarıma,

Yüksek Lisans eğitimine benimle beraber başlayan, çocukluğumdan beri yanımda olan ve bu süreçte de beni yalnız bırakmayan, beni her zaman sakinleştiren ve teknik bilgi birikimini esirgemeyen çok sevgili arkadaşım Arş. Gör. Yavuz Ekim BOVKIR'a,

Çalışmaya katılmayı kabul eden ve değerli vakitlerini ayıran tüm öğrencilere,

İşlerini özenle ve kibarlıkla yapan, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü çalışanlarına,

Hayatımın her anında beni koruyan, seven, destek veren, bu süreçte de beni yalnız bırakmayan ve her düşüşümde beni yeniden kaldıran, sakinleştiren canım annem Nebahat KARADAĞ'a ve maddi manevi desteklerini esirgemeyen sevgili babam Haşim Nahit KARADAĞ'a, beni her zaman yüreklendiren ve motive eden çok kıymetli ablam Ece Gizem ÖZGÜN'e, en kıymetli hazinem yeğenim Vera ÖZGÜN'e, bana küçük yaşlarda bilimi öğreten ve sevdiren, her zaman rol model olan, daha ileriye bakmamı sağlayan ve ideallerimde bana destek olan saygıdeğer ve kıymetli dedem Fetullah ERASLAN'a sonsuz sevgi, saygı, minnet ve şükranlarımı sunarım.

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, lise öğrencilerinde duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Tanımlayıcı ve ilişki arayıcı türde olan bu çalışma, Antalya İli Muratpaşa İlçesine bağlı beş lisede Ekim 2023–Aralık 2023 tarihleri arasında, çalışmaya dahil edilme kriterlerini karşılayan 477 öğrenci ile tamamlanmıştır. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılarak yüz yüze toplanmış olup, verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır.

Bulgular: Erkek öğrencilerin duygusal yeme ölçeği genel puan ortalaması ve duygusal yeme ölçeği kaygı-öfke-hayal kırıklığı ve huzursuz duygu durum alt boyut puan ortalamaları kadınlardan daha yüksektir. Duygusal yeme ölçeği kaygı-öfke- hayal kırıklığı alt boyutu ile vücut kitle indeksi ve ders çalışırken atıştırma arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Depresif belirtiler alt boyutu ile birşeyler seyrederken atıştırma arasında anlamlı fark bulunmuştur. Huzursuz duygu durum alt boyutu ile tatlı/aburcubur tüketimi ve ders çalışırken atıştırma arasından anlamlı fark bulunmuştur. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sınıf, gelir düzeyi, okul başarısı, fast food tüketimi, tatlı/aburcubur tüketimi ve düzenli öğün tüketimi arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.005$). Duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=-0.00551$, $p=0.9044$). Çok adımlı regresyon analizine göre boy ve ders çalışırken atıştırma değişkenlerinin duygusal yemeyi; boy, sınıf, gelir düzeyi, okul başarısı ve düzenli akşam yemeği yeme değişkenlerinin ise psikolojik sağlamlığı etkilediği bulunmuştur ($p<0.005$).

Sonuç: Lise öğrencilerinde duygusal yeme ile psikolojik sağlamlık arasında ilişki bulunmamaktadır. Lise öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri ile yeme alışkanlıkları, duygusal yeme davranışları ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında ilişki bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: duygusal yeme, ergenlik, psikiyatri hemşireliği, psikolojik sağlamlık, yeme bozuklukları

ABSTRACT

Objective: This study aims to investigate the correlation between emotional eating and psychological resilience in high school students.

Method: This descriptive and relational study was done in five high schools in Muratpaşa district in Antalya between October 2023 – December 2023 with 477 students who fit the study's inclusion criteria. The data has been collected face to face with Personal Information Forms, Emotional Eating Scale for Children and Adolescents, and Child and Youth Resilience Measure, and parametric tests were used in the analysis.

Results: Male students' emotional eating scale average and emotional eating scale's anxiety-anger-frustration and feeling unsettled subscale score averages are higher than that of women students. A significant difference has been found between the emotional eating scale's anxiety-anger-frustration subscale, and body mass index and snacking while studying. A significant difference has been found between depressive symptoms subscale and snacking while watching. A significant difference has been found between feeling unsettled subscale and sweets/snacks consumption and snacking while studying. A significant difference has been found between students' psychological resilience level and grade, income, academic success, fast food consumption, sweets/snack consumption and regular meal consumption ($p < 0.005$). A significant correlation has not been found between emotional eating and psychological resilience ($r = -0.00551$, $p = 0.9044$). It has been found that according to stepwise regression, height and snacking while studying variables affect emotional eating; height, grade, income level, academic success and regular dinners variables affect psychological resilience ($p < 0.005$).

Conclusion: There is no correlation found between emotional eating and psychological resilience in high school students. There is no correlation between sociodemographic statistics and eating habits, emotional eating behaviour and psychological resilience level in high school students.

Key words: adolescence, eating disorders, emotional eating, psychiatric nursing, resilience

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR	viii
GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Yeme Davranışı	3
2.2. Yeme Davranışı Çeşitleri	4
2.3. Duygusal Yeme	5
2.4. Duygusal Yemeyi Açıklamaya Çalışan Teoriler	7
2.4.1. Psikosomatik teori	7
2.4.2. Schachter'in içsel- dışsal obezite teorisi	8
2.4.3. Kısıtlama teorisi	9
2.4.4. Kaçış teorisi	11
2.5. Duygusal Yeme Davranışına Etki Eden Mekanizmalar	11
2.5.1. Fizyolojik mekanizmalar	11
2.5.2. Psikolojik mekanizmalar	13
2.5.2.1. hedonik mekanizma	13
2.5.2.2. Macht'ın üç aşamalı modeli	14
2.6. Psikolojik Sağlamlık	15
2.6.1. Psikolojik sağlamlıkta risk faktörleri ve koruyucu faktörler	19
2.7. Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Yeme	22
2.8. Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Yeme ve Psikiyatri Hemşireliği	23
3. GEREÇ VE YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Türü	25
3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı	25
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	25
	iii

3.3.1. Araştırmaya dahil edilme kriterleri	26
3.3.2. Araştırmadan dışlama kriterleri	26
3.4. Araştırmanın Değişkenleri	27
3.5. Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları	27
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu	27
3.5.2. Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ-Ç)	28
3.5.3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)	29
3.6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sosyodemografik Özellikleri	29
3.7. Araştırmanın Etik Boyutu	31
3.8. Verilerin Değerlendirilmesi	32
3.9. Araştırmanın Sınırlılıkları	33
4. BULGULAR	34
4.1. Lise Öğrencilerinin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Duygusal Yeme ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puan Ortalamalarının Dağılımı	34
4.2. Lise Öğrencilerinin Yeme Alışkanlıklarına Göre Duygusal Yeme ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puan Ortalamalarının Dağılımı	37
4.3. Lise Öğrencilerinin Duygusal Yeme ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki	39
4.4. Duygusal Yemeye İlişkin Çok Adımlı Regresyon Analizi Sonuçları	40
4.5. Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Çok Adımlı Regresyon Analizi Sonuçları	40
5. TARTIŞMA	42
5.1. Lise Öğrencilerinin Yeme Alışkanlıklarına Göre Duygusal Yeme ve Psikolojik Sağlamlık	45
5.2. Lise Öğrencilerinde Duygusal Yeme ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki	49
5.3. Lise Öğrencilerinde Duygusal Yeme ve Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Değişkenler	50
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	56
KAYNAKLAR	59
EKLER	79
EK-1. AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU-EBEVEYN	
EK-2. KATILIMCI BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	

EK-3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK-4. ÇOCUK ve ERGENLER İÇİN DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ (DYÖ-Ç)

EK-5. ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ (ÇGPSÖ-12)

EK-6. ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ (DYÖ-Ç)

KULLANIM İZİN YAZISI

EK-7. ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ (ÇGPSÖ-12)

KULLANIM İZİN YAZISI

EK-8. AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL İZNİ

EK-9. ANTALYA VALİLİĞİ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ KURUM İZNİ

ÖZGEÇMİŞ

90

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.1.	Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özellikleri	30
Tablo 3.2.	Araştırmada kullanılan DYÖ-Ç ölçeği ve alt boyutlarının ve ÇGPSÖ-12 ölçeğinin ortalama, standart sapma ve çarpıklık değerleri	32
Tablo 4.1.	Lise öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine göre duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık ölçeği puan ortalamalarının dağılımı	34
Tablo 4.2.	Lise öğrencilerin yeme alışkanlıklarına göre duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık ölçeği puan ortalamalarının dağılımı	37
Tablo 4.3.	Lise Öğrencilerinin duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki	39
Tablo 4.4.	DYÖ-Ç ölçeğine etki eden bağımsız değişkenlerin, çok değişkenli adımsal seçim yöntemi sonuçları	40
Tablo 4.5.	ÇGPSÖ-12 ölçeğine etki eden bağımsız değişkenlerin, çok değişkenli adımsal seçim yöntemi sonuçları	41

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1.	Macht'ın üç aşamalı modeli	14
Şekil 2.2	Psikolojik sağlamlıkta homeostazisi arttıran ve azaltan faktörler	22



SİMGELER ve KISALTMALAR

APA: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Derneği)

ÇGPSÖ: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

DYÖ-Ç: Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği

VKİ: Vücut Kitle İndeksi



GİRİŞ

Ergenlik dönemi fiziksel, bilişsel ve psikolojik değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Ergenlik döneminde fiziksel görünümün önemli olması nedeniyle, fiziksel görünümünün iyi olmadığını düşünen ergen sosyal etkileşimlerini azaltabilmektedir. Fiziksel görünümüne önem veren ergenlerde, yeme tutumlarının değişebildiği, yeme bozukluğu riskinin artabildiği ve yeme bozukluklarına bağlı olarak sağlık sorunları ortaya çıkabildiği belirtilmektedir (Akarsu ve Demirpençe, 2022; Le Grange ve Lock, 2011; Erbay ve Seçkin, 2016; Vardar ve Erzengin, 2011; İnalkaç ve Arslantaş, 2018; Çam, 2017). Yeme bozuklukları, yeme ya da yeme ile ilgili davranış değişimleri ile bireyin beden biçimini ve kilosunu kontrol etmesi ile ilgili rahatsız edici duygu ve düşüncelerle karakterize psikiyatrik bozukluklar olarak tanımlanmaktadır (Yalnızoğlu Çaka, Çınar ve Altınkaynak, 2018; <https://www.psychiatry.org/patients-families/eating-disorders/what-are-eating-disorders>, Erişim Tarihi: 12.03.2024).

Duygular bireylerin davranışlarına, tercihlerine ve kararlarına etki ettiği gibi yeme davranışları üzerinde de etki etmektedir. Bireyin hayatındaki kaygı, stres gibi olumsuz duygusal durumlara karşılık vermesiyle birlikte duygusal yeme ortaya çıkmaktadır (Efe, Özbey, Erdem ve Hatipoğlu, 2020; Fox, Gross, Rudser, Foy, ve Kelly, 2016). Duygusal yeme, kaygı, üzüntü, yalnızlık, öfke ve depresyon gibi olumsuz duygulara tepki olarak yemek yemeyi içeren bir yeme modeli olarak tanımlanmaktadır. Genel popülasyona oranla çocuklarda ve ergenlerde daha fazla görüldüğü belirtilmektedir ve duygusal yeme davranışı aşırı yeme için bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Yüksel Doğan ve Demircioğlu, 2022; Webb, Kerin ve Zimmer-Gembeck, 2021; Arnou, Kenardy ve Agras, 1995; Allen, Byrne, La Puma, McLean ve Davis, 2008).

American Psychological Association (APA) göre psikolojik sağlamlık zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklikle beraber bireysel, ailesel ve çevresel stresörlerle baş ederek zorlu yaşam olaylarıyla başarılı bir şekilde uyum sağlama süreci ve sonucu olarak tanımlanmaktadır (<https://www.apa.org/topics/resilience>, Erişim Tarihi: 12.03.2024). Psikolojik sağlamlığın yetersiz olması, duygusal yeme davranışını artırmakta ve yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Tsigkaropoulou, Ferentinos,

Karavia, Gournellis, Gonidakis, Liappas ve Michopoulos, 2021; Thurston, Hardin, Kamody, Herbozo ve Kaufman, 2018). Ergenlerde psikolojik sağlamliğın önemli bir yordayıcısının olumlu duygular olduğu, olumlu duygulara sahip bireylerin sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır ve yaşama ilişkin olumlu duygular içerisinde olan ergenlerin olumsuz durumlarla etkili baş edebilecekleri belirtilmektedir (Arslan, 2015a). Psikolojik sağlamliğın yetersiz olması, duygusal yeme davranışını artırarak yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Tsigkaropoulou ve ark., 2021; Thurston ve ark., 2018).

Psikiyatri hemşirelerinin, ocuk ve ergenlerin psikososyal sorunlarını tanımlamak, bu sorunlarla nasıl baş edeceklerini öğretmek, olumlu kişilerarası ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olmak ve onların topluma uyumlarını sağlamak adına uygulamalar yapmak gibi rol ve sorumlulukları bulunmaktadır (Yılmaz ve Trkleş, 2015). Bunun yanı sıra, psikiyatri hemşirelerinin olumsuz duygularla yetersiz baş etmenin bir sonucu olarak duygusal yeme ve obezitenin önlenmesi adına etkili baş etme becerilerini öğretmesi (Goossens ve ark., 2009), özellikle ergenlerde ve genç erişkinlerde psikolojik sağlamlık ve benlik saygısının gelişiminin desteklemesi önerilmektedir (Izydorczyk ve ark., 2019). Yapılan taramalar sonucunda literatürde ergenlik döneminde duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın sonuçları itibariyle psikiyatri hemşireliğinde ergen bireylerde duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin anlaşılmasına, farkındalık sağlanmasına ve gerekli müdahale önlemlerinin alınması yönündeki eksikliğin kapatılması bakımından katkısı olacağı düşünülmektedir. Bu amaçla çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1-Lise ğrencilerinde duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık arasında ilişki var mıdır?

2-Lise ğrencilerinin sosyodemografik ve yeme özellikleri ile duygusal yeme puanları arasında fark var mıdır?

3- Lise ğrencilerinin sosyodemografik ve yeme özellikleri ile psikolojik sağlamlıkları arasında fark var mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Yeme Davranışı

Yeme davranışı, gıda ihtiyacının zamanlaması miktarı, yiyecek seçimi, yeme motivasyonu, yeme alışkanlıkları, diyet, yeme bozuklukları ve yiyeceklerle ilgili sorunları içeren, biyopsikososyal ve genetik faktörlerin karmaşık bir etkileşimini içeren kapsamlı bir kavramdır (Grimm ve Steinle, 2011; Farnia, Jahandideh, Zamanfar, Moosazadeh ve Hedayatzadeh-Omran, 2023). Yeme davranışının içerisinde bulunan beslenme kavramı, büyüme gelişmenin sağlanması, sağlığın korunması ve geliştirilmesi, hayat kalitesinin artırılması ve bireyin üretkenliğinin artırılması adına ihtiyacı olan besin öğelerinin ve biyoaktif bileşenlerin vücuda alınıp kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Aksoy, Nişancı, Kızıl, Çakır ve Çarıkçı; İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Dengeli ve yeterli beslenme, çeşitli vitamin ve mineral eksikliklerinin önlenmesi, hastalıkların görülme riskinin azalması, malnütrisyon gibi beslenme kaynaklı sağlık problemlerinin en aza indirgenmesinde önemli koruyucu faktörlerdendir (Yolcuoğlu ve Kızıltan, 2021). Ayrıca beslenme alışkanlıkları ile ilişkili olan tip II diyabet, obezite ve kalp damar hastalıkları ve buna benzer metabolik ve fiziksel hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde yeterli ve dengeli beslenme oldukça önemlidir (Yoncalık ve Sarıkol, 2023).

Yeme davranışı fizyolojik bir gereksinim olduğu gibi psikolojik önemi de olan bir davranıştır. Stres, anksiyete, üzüntü, mutluluk, neşe, depresyon ve öfke gibi çeşitli duygu durumları bireylerin farklı yeme davranışı göstermesine sebep olabilmektedir (Özgen, Kınacı ve Arlı, 2012; Özkan ve Bilici, 2018; İnalkaç ve Arslantaş, 2018; Duran ve Adabalı, 2023). Gıdalar olumlu ve olumsuz duyguların ifade edilmesini ve bireyin bu duygulara nasıl tepki verdiğini etkilemektedir ve dolayısıyla duygular da yiyecek tercihleri üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabilmektedir (González, Chávez-Servín, de la Torre-Carbot, González, Barreiro ve Navarro, 2022). Duygular ve yeme davranışı arasında karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır. Duyguların yeme davranışına etki ettiği gibi, yeme davranışı da ruh halinin değişimine sebep olabilmektedir (Ünal 2018; Macht 2008).

Yeme davranışı, bebeklik döneminden okul çağına kadar hızla gelişen bir davranış olmakla birlikte bireyin, yeme alışkanlıklarının yerleştiği dönem olan ergenlik döneminde belirgin olmaya başlamaktadır (Özkan ve Bilici, 2018; Altun ve Kutlu, 2015; Doggui, Ward, Johnson ve Bélanger, 2021). Ergenlik döneminde, vücutta oluşan hızlı büyüme ve değişim sebebiyle beslenme ihtiyacında artış yaşanmaktadır. Buna bağlı olarak ergenlik döneminde beslenme yaşamsal açıdan oldukça önemlidir (Özmen, Çetinkaya, Ergin, Şen ve Erbay, 2007). Ergenlik döneminde sıklıkla kahvaltı ya da diğer öğünleri atlamak, yemek yerken televizyon izlemek, restoranlarda yemek yemek ve aile bireyleriyle yemek yememek gibi yeme davranışı değişiklikleri görülmektedir (LeBlanc, Ward ve LeBlanc, 2022). Ergenlik dönemindeki bireyler yaşıtalarının ve çevrenin etkisi altında gıda tüketimini sınırlandırabilir ya da artırabilir, düzensiz öğün alışkanlığı edinebilir, sağlıksız gıdaları tercih edebilir. Bu tür yeme davranışları ergenlerde yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Işgın, Pekmez, Kabasakal, Demirel, Besler ve Çetin, 2014).

Yeme bozuklukları, yeme tutum ve davranışlarında önemli bozuklukların meydana gelmesi olarak tanımlanmaktadır (Batıgün ve Utku, 2006). Ergenlik döneminin yeme bozuklukları açısından riskli bir dönem olduğu belirtilmektedir (Erbay ve Seçkin; 2016; Vardar ve Erzengin, 2011; İnalkaç ve Arslantaş, 2018; Çam, 2017). Çocukluk ve ergenlik döneminde meydana gelen nöral, fiziksel ve psikolojik olgunlukta gelişen önemli değişimler, yeme davranışlarında bozulmalara ve yeme bozukluklarına neden olabilmekle birlikte, bozulmuş yeme davranışları ve yeme bozukluklarına bağlı oluşabilecek tıbbi sonuçlar uzun vadede çocuk ve ergenlerin sağlığı üzerinde ciddi sorunlara neden olabilmektedir (Le Grange ve Lock, 2011). Bu nedenle yeme bozuklukları açısından riskli bir dönem olarak görülen ergenlik döneminde ortaya çıkması olası yeme bozukluklarından korumak adına ergenlerin yeme davranışlarını incelemek oldukça önemlidir (Işgın ve ark., 2014).

2.2. Yeme Davranışı Çeşitleri

Van Strien ve arkadaşları (1986), psikolojik teorilere dayanarak üç farklı yeme davranışı tanımlamışlardır. Bu davranışlar duygusal yeme, dışsal yeme ve kısıtlanmış yemedir (Van Strien, Frijters, JBergers, ve Defares, 1986; Akdevelioğlu ve Yörüsün, 2019). Bu üç

davranışı açıklayan teoriler, psikosomatik teori, dışsal yeme teorisi ve kısıtlanmış yeme teorisi şeklinde üç grupta ele alınmaktadır.

2.3. Duygusal Yeme

Duyguların, yeme davranışında değişikliklere neden olabileceği yaygın olarak kabul edilmekle birlikte yapılan araştırmalarda (Devonport, Nichols ve Fullerton, 2019; Sevinçer ve Konuk, 2013) bireylerin yedikleri öğün miktarının, sıklığının ve ne yendiğinin psikolojik gereksinimlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Psikosomatik teoriden doğan ve kaygı, stres gibi olumsuz ve istenmeyen duygusal durumlarla baş etmek için aşırı yeme davranışında bulunmak duygusal yeme olarak tanımlanmaktadır (Efe ve ark., 2020; Fox ve ark., 2016). Duygusal yeme, açlıktan ya da yemek saatinden bağımsız olarak, belirli bir duygusal duruma yanıt olarak gelişen aşırı yeme, duygusal olarak rahatlamak için yemek yeme ya da olumsuz duygular sonucu düzenlenen yeme davranışı olarak ifade edilmektedir (Serin ve Şanlıer, 2018; Yüksel Doğan ve Demircioğlu, 2022). Kaygı, stres, boşluk, yalnızlık, öfke gibi özellikle negatif duygularla baş etmekte zorluk yaşayan bireyler, bu duyguları bastırmak adına besinlerin rahatlatıcı etkilerini kullanarak bu duyguları bastırabilmekte ve buna bağlı olarak duygusal yeme davranışı ortaya çıkabilmektedir (Ünal, 2018). Negatif duyguların (kaygı, kızgınlık, yorgunluk vb.) yanı sıra pozitif duygular da (neşe, enerji, coşku vb.) psikolojik durumumuzu etkilemektedir. Duyguların yeme davranışı üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmada duyguların iştah ve gıda alımında %30 ile %48 oranında artma veya azalmaya sebep olabileceği belirtilmektedir (Yönder Ertem ve Karakaş, 2021; Işık ve Cengiz, 2021). Duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisi bireysel özelliklerden etkilenmektedir. Bazı bireylerde olumsuz duygular ve stres iştah kaybına sebep olabilirken, bazı bireylerde şekerli ve yağlı gıdaları tüketme isteğinin artmasına yol açabilmektedir (Çam ve Kaçmaz, 2022).

Çocukluktan ergenliğe geçiş döneminde vücutta meydana gelen hızlı değişimlerle birlikte duygusal tepkilerde meydana gelen değişimler bireyin bu duygular ile başetmesinde zorluk yaşamalarına neden olabilmektedir. Duygularla baş edebilmek için yemek yeme davranışını kullanan ergen aç olmamasına rağmen yemek yeme veya yemek yeme gereksinimi olsa bile yemek yememe gibi davranışlar sergileyebilir ve bu durum bireyin sağlığını olumsuz etkileyebilir (Yüksel Doğan ve Demircioğlu, 2022; Bektaş, Bektaş,

Selekoğlu, Kudubeş, Altan ve Ayar, 2016). Literatürde de ergenlik döneminde duygularla baş edebilmek için kullanılan yeme davranışının diğer bir deyişle duygusal yemenin ve duygu durum bozukluklarının yaygınlığının arttığı belirtilmektedir (Webb ve ark., 2021).

Duygusal yemenin çocukluk ve yetişkinlik arasındaki geçiş döneminde yani ergenlik döneminde ortaya çıktığı düşünülmektedir (Van Strien, Snoek, van der Zwaluw ve Engels, 2010). Braet, Claus, Goossens, Moens, Van Vlierberghe ve Soetens'in (2008) yapmış oldukları çalışmaya göre, fazla kilolu ergenlerin %10,5'inin duygusal yeme davranışını gösterdiği saptanmıştır. Shapiro, Woolson, Hamer, Kalarchian, Marcus ve Bulik tarafından yapılan çalışmada (2007) 5-13 yaş arası çocuk ve ergenlerde, çocuk ve ergenlerin %63'ünün olumsuz duygular nedeniyle yemek yediğini bildirmiştir.

Duygusal yeme davranışı aşırı yeme için bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Arnow ve ark., 1995; Allen ve ark., 2008; Webb ve ark., 2021). Kontrolsüz, duygusal ve aşırı yeme davranışları tekrarlayan kilo alımları için önemli bir risk faktörüdür (Serin ve Şanlıer, 2018). Duygusal yemenin, aşırı yeme riskinde artış, açlık yokken yemek yeme, obezite, yağlanma ve yüksek vücut kitle indeksi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Shriver, Dollar, Calkins, Keane, Shanahan ve Wideman, 2020). Literatürde ergenlerde duygusal yemenin, obezite ve yeme bozuklukları ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Boutelle, Braden, Knatz-Peck, Anderson ve Rhee, 2018; Nguyen-Rodriguez, Chou, Unger ve Spruijt-Metz, 2008).

Aşırı kilolu ve obez ergenler, sağlıklı olan yaşlılarına oranla, yaşam kalitesinde ve sosyal işlevsellikte bozulma ile birlikte obeziteye bağlı artan yüksek tansiyon, tip II diyabet, metabolik sendrom ve kardiyovasküler hastalık riskleri gibi biyopsikososyal sorunlar ile karşı karşıya kalmaktadırlar (Wilson, Darling, Fahrenkamp, D'Auria ve Sato, 2015). Duygusal yemenin obezite haricinde yeme bozukluklarına da sebep olduğu belirtilmektedir (Ünal, 2018). Ergenler duygusal yeme açısından risk grubu içerisinde bulunmaktadır ve duygusal yemenin erken dönemde fark edilerek kilo kontrolünün sağlanması ve yeme bozukluklarının önlenmesi, tedavi açısından oldukça önemli olmakla birlikte çocuk ve ergenlere etkili baş etme becerilerinin öğretilmesinin önemli olduğu belirtilmektedir (Duran ve Adabalı, 2023; İnalkaç ve Arslantaş, 2018; Goossens, Braet, Van Vlierberghe ve Mels, 2009)

2.4. Duygusal Yemeyi Açıklamaya Çalışan Teoriler

Duygusal yeme davranışı ilk olarak 1950 yılında Bayles ve Ebaugh tarafından kullanılmıştır (Bayles ve Ebaugh, 1950; Dege, 2023). Duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisi tam olarak bilinmediğinden ilerleyen yıllarda geliştirilen duygusal yemeyi açıklayan teorilerde, negatif duyguların hangi mekanizmalar ile ilişkili olduğu ve aşırı yemeyi meydana getirdiğini açıklamak üzere birçok teori öne sürülmüştür. Duygusal yemenin özellikle kilo almaya katkısından dolayı teoriler obezite çalışmaları üzerine biçimlendirilmiştir. Günümüzde duygusal yemeyi açıklayan teoriler normal kiloya sahip bireylerde yeme davranışını açıklamaya odaklanmaktadır.

Duygusal yemenin nedenlerini açıklamaya yönelik çeşitli teoriler bulunmaktadır ve bu teorilerden birkaçı; Psikosomatik teori, Kaplan ve Kaplan'ın teorisi, Schachter'in içsel-dışsal obezite teorisi, Kısıtlama teorisi ve Kaçış teorisi olarak sıralanmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013; İnalkaç ve Arslantaş, 2018; Akdevelioğlu ve Yörüsün, 2019; Geliebter ve Aversa 2003; Canetti, Bachar ve Berry, 2002)

2.4.1. Psikosomatik teori

Psikosomatik teori aşırı yemeyle ilgilidir ve duygusal yeme davranışına odaklanmaktadır. Genellikle negatif duygu uyarımlarına (korku, öfke ya da nedişe gibi) verilen tepkinin iştahsızlık olmasına karşın, bazı bireyler bu negatif duygu uyarımlarına aşırı yeme ile cevap verebilmektedir (Ouwens, van Strien ve van der Staak, 2003). Obez bireylerde duyguların yemek yemeye sebep olduğu kavramı, psikosomatik teoriler içerisinde incelenmesi 1957'de Kaplan ve Kaplan tarafından yapılmıştır (Ganley, 1989). Kaplan ve Kaplan, obez bireylerin kaygılı ve gergin hissettiklerinde aşırı yemek yediklerini ve bu yeme durumunun kaygıyı azalttığını öne sürmüşlerdir. Obez bireyler, açlık durumunu endişeden ayırt edemedikleri ve böylece açlığa yanıt olarak yemek yedikleri gibi endişe hissine de yanıt olarak da yemek yemeyi öğrendikleri belirtilmektedir. Bu nedenle kaygıyı azaltmak adına yemek yemek aşırı yemeye ve obeziteye neden olabilmektedir (Kaplan ve Kaplan, 1957; Canetti ve ark., 2002; Serin ve Şanlıer, 2018).

Canetti ve ark. (2002) belirttiğine göre Bruch (1973), duygular ve yeme davranışı arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan psikosomatik teoriye ilişkin olarak, aşırı yeme davranışını yanlış açlık farkındalığıyla ilişkilendirmiştir (Canetti ve ark. 2002). Psikosomatik teoriye göre bireyler açlık ve tokluk hislerini anlamakta zorluk yaşarlar ve kendilerine dair iç görüsel farkındalık (örneğin içsel açlık hissi) eksikliği nedeniyle, fizyolojik uyarılma ile açlık hissini birbirine karıştırabilmekte ve olumsuz duygularına daha işlevsel duygu düzenleyici stratejiler uygulamak yerine yemek yiyerek tepki gösterebilmektedirler (Reichenberger, Schnepfer, Arend ve Blechert, 2020). Psikosomatik teoriye göre bireylerin aşırı yeme davranışı, erken öğrenme deneyimleri sırasında gıda ihtiyacının giderilmesi ile duygular arasında gerçekleşen tecrübeler ve kişilerarası olayların hatalı değerlendirilmesi sonucu ayırım yapamama şeklinde açıklanmaktadır (Ouwens ve ark., 2003). Aşırı yeme davranışı olan bireylerin iç görüsel farkındalıkları olmadığından gıdanın ne kadar ve ne zamanda alınacağını anlamakta güçlük çekebilmektedirler (Sevinçer ve Konuk, 2013). Stroebe, Van Koningsbruggen, Papies'in (2013) belirttiğine göre psikoanalitik geçmişi olan psikiyatrist Bruch, obez bireylerin çoğunlukla açlık hissini diğer bedensel uyarılma durumlarından ayırt edemediklerini ve bu durumun çocukluk deneyimlerine, özellikle de ebeveynlerin, çocuğun beslenme ihtiyaçlarına yanıt olarak yiyecek sunmak yerine, yemeği sevginin ifadesi, sakinleştirme veya ödüllendirme olarak kullanmasına bağlamıştır. Sonuç olarak çocuk, içsel açlık sinyallerini tanımayı veya açlığı diğer bedensel uyarılma durumlarından ayırmayı öğrenememektedir (Stroebe ve ark., 2013). Psikosomatik teoriye ilişkin hem Kaplan'ın hem de Bruch'ın görüşlerinin ortak noktası, obez bireylerin, rahatsız edici duygu durumlarına tepki olarak yemek yemeleridir (Sevinçer ve Konuk, 2013).

2.4.2. Schachter'in içsel- dışsal obezite teorisi

Bu teori başta Schachter, arkadaşları ve Nisbett tarafından obez bireylerin yeme davranışının dışsal uyaranlardan (yiyeceğin görüntüsü ve tadı gibi) büyük oranda etkilendiğini ileri sürdükleri çalışmalarla ortaya çıkmıştır (Schachter, 1968; Schachter ve ark., 1968; Schachter ve Gross, 1968; Nisbett, 1968). Schachter 1960'lı yılların sonunda obez bireylerin, yeme davranışlarının içsel etkenler yerine büyük oranda dışsal etkenler tarafından kontrol edildiğini ve bunun normal kiloda bulunan bireylerden farklı

olabileceğini öne sürerek, iç faktörlerin; kan şekeri, mide hareketliliği ve çeşitli türdeki doku gereksinimleri gibi gıda yoksunluğuna göre değişen iç organlarla ilgili fizyolojik olguları tanımlarken dış faktörleri ise, beslenmeyle ilişkili olmayan ancak gıda alımını etkileyen tat özellikleri, sosyal uyaranlar ve alışkanlıklar gibi bilişsel ve duyuşsal etkenleri olarak tanımlamaktadır (Nisbett, 1968).

Normal kiloya sahip bireylerde, negatif duyguların (anksiyete ve korku gibi) fizyolojik göstergeleri besin alımını azaltıcı bir etkiye sahipken, obez bireylerde içsel uyaranlara karşı duyarsızlıklar nedeniyle besin alımını azaltıcı etki gözlenmemektedir. Stres anında meydana gelen mide kasılmaları normal kiloya sahip bireylerde besin alımını azaltırken obez bireylerde bu meydana gelmemekte ve yeme davranışına dair iç görüsel farkındalıkları az olan obez bireyler adına yemeyi başlatmak ve durdurmak için dışsal uyaranlar gereksinim haline gelmektedir. Bu bireyler yiyeceklerden gelen dışsal uyaranlara karşı daha duyarlı olup açlık veya tokluk hissine ilişkin içsel uyaranlar yerine dışsal uyaranlara karşı tepki olarak yemek yemektedirler (Ünal, 2018). Psikosomatik teoriler, obez bireylerin stresli hissettiklerinde kaygıyı azaltmak adına yeme davranışını artıracaklarını savunurken, Schachter'ın içsel dışsal obezite teorisi normal kiloya sahip bireylerin stresli hissettiklerinde yemelerini artırabileceğini ya da azaltabileceğini ancak obez bireylerin ise yeme davranışını azaltmayacağını savunmaktadır (Canetti ve ark., 2002). Schachter'ın içsel dışsal obezite teorisi aynı zamanda dışsal yeme davranışını açıklayan bir teoridir ve dış uyaranlara ilişkin yeme davranışını açıklamaktadır. Bazı bireyler dışsal uyaranlara, diğer bir deyişle yiyeceklerle ilgili uyaranlara (yiyecek görme gibi) karşı daha yüksek bir duyarlılığa sahiptir ve içsel açlık ve tokluk durumundan bağımsız olarak bu uyaranlara tepki olarak yemek yeme davranışı göstermektedirler (Ouwens ve ark., 2003).

2.4.3. Kısıtlama teorisi

İçsel Dışsal Obezite teorisi her zaman doğrulanamamış olup, yerine kısıtlama teorisi öne sürülmüştür (Van Strien ve Ouwens, 2003). Kısıtlama teorisi ilk olarak 1975 yılında Herman ve Mack tarafından geliştirilmiş ve daha sonrasında 1980 yılında Herman ve Polivy tarafından daha da detaylandırılmıştır (Canetti ve ark., 2002; Herman ve Mack, 1975; Ünal, 2018; Sevinçer ve Konuk, 2013). Hem psikosomatik hem de içsel-dışsal

obezite teorisinin aksine kısıtlama teorisi, aşırı yeme davranışını diyet yapmaya bağlayarak her bireyin kendi vücut ağırlığının homeostatik olarak düzenlendiğini ve gıda alımının kasıtlı olarak kısıtlanarak vücut ağırlığının azaltılmasına yönelik yapılan girişimlerin, metabolik hızı yavaşlatacağını ve kalıcı açlığın oluşması gibi fizyolojik savunma mekanizmalarını uyarabileceğini ve kaygı, depresyon, alkol, yüksek kalorili gıdaların tüketilmesine sebep olarak diyetle ilgili kararlılığı ortadan kaldırarak, karşıt bir tepki ortaya çıkabileceğini ve bu durumun aşırı gıda tüketimine sebep olarak, sürekli olarak açlığın inkar edilmesine; açlık ve tokluk duygularına ilişkin hislerin kaybolmasına neden olabileceğini savunmaktadır. Bu sebeple dış uyaranlar, sürekli açlık hissi yaşayan diyet yapan bireylerde gıda alımını kısıtlamasına dair oluşan bilişsel düşünceler diyet yapan bireyleri zorlamakta ve bu durum obez yeme davranışı alışkanlıklarına (duygusal ya da dışsal yeme) dönüşebilmektedir (Van Strien ve Ouwens, 2003; Herman ve Mack, 1975; Herman ve Polivy, 1980).

Stres ve diyet arasındaki ilişki çift yönlü olmakla birlikte diyet yapmak bireyde açlık ve hayal kırıklığı hislerine neden olabilmekte ve bu durum strese neden olarak diyet yapmayı engellemekte ve tekrardan diyet yapma gereksinimini artırmaktadır. Bu döngü içerisinde kısıtlı yiyecek yiyen birey oldukça karmaşık bir durum yaşamakta ve yapmış olduğu diyetin başarısını düşürmektedir (Herman ve Polivy, 1980). Kısıtlayıcı yeme davranışını içerisinde barındıran bu teoriye göre, kısıtlayıcı yeme davranışı olan bireyler sürekli bir biçimde çok yediklerinden şikâyet ederek kilolu olmaktan kaçınmak ve kilo kontrolü yapmak adına yeme davranışında kısıtlamaya gitmektedirler ancak bu davranışın bulunmadığı bireylerde bu yakınma ve korku bulunmamakta ve gıda tüketiminden kaygı duymamaktadır. Depresyon ve kaygı gibi negatif duygular, aşırı gıda tüketiminde bulunulduğu gibi algılar ve alkol tüketimi gibi sebepler kısıtlayıcı yeme davranışında bulunan bireyler adına tetikleyicidir ve bu tetikleyiciler, yeme davranışının bilişsel kontrolünü zayıflatır ve bu duruma dizinhibisyon hipotezi adı verilmektedir. Özetle bu teori, gıdaya karşı hissedilen arzu ve bu arzuya direnme çabası olarak karşımıza çıkmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013; Ouwens ve ark., 2003).

2.4.4. Kaçış teorisi

Duygusal yemeyi açıklamaya çalışan teorilerden bir diğeri kaçış teorisidir, bu teoriye göre duygusal yeme negatif öz farkındalıktan ve negatif öz farkındalık yaratacak ortamlardan kaçma ve dikkati başka yöne çekme arzusundan kaynaklanmaktadır. Teoriye göre, bireyler kendisinden beklenen yüksek standartlar nedeniyle stres yaşamakta beklenen standartlara ulaşamadığında başkaları tarafından eleştirileceğine dair negatif düşünceler yaşamakta ve bu negatif düşüncelerden “kaçma” adına duygusal yeme davranışını gerçekleştirmektedirler. Bu kaçış mekanizmasında duygusal yeme davranışı ile birey dikkatini acil ve anlık uyaran ortama, ortamdaki yiyeceklere odaklayarak negatif düşüncelerden uzaklaşmak için yeme davranışına başvurmakta ve aşırı yeme davranışı sergilemektedirler. Bu davranış gerçekçi olmayan inanç ve düşüncelerin eleştirel olmayan bir şekilde kabul edilmesini teşvik etmektedir (Heatherton ve Baumeister, 1991; Wallis ve Hetherington, 2004; Sevinçer ve Konuk, 2013; Ünal, 2018; Serin ve Şanlıer, 2018).

2.5. Duygusal Yeme Davranışına Etki Eden Mekanizmalar

Duygusal yeme davranışı, yemek yeme ve açlığın giderilmesinin ötesinde, duygusal stresi azaltmak amaçlı gerçekleşmektedir. Vücutta duygusal yeme davranışına neden olan mekanizmalar açık olmamakla birlikte duygusal yeme davranışına hem fizyolojik hem de psikolojik mekanizmaların etki edebileceği belirtilmektedir (Macht ve Simons, 2011).

2.5.1. Fizyolojik mekanizmalar

Gıdalar enerji metabolizmasını, nörotransmitterleri ve hormon seviyelerini etkileyerek değişikliklere neden olur ve bu değişikliklerin her biri duygu durumunu değiştirebilmektedir. Diğer bir deyişle gıda alımı nörolojik sistemi etkilemektedir (Macht ve Simons, 2011). Ancak duygusal yeme davranışına dair bu fizyolojik mekanizmalar net olarak anlaşılmamakla birlikte fizyolojik değişimlerin, gıda tüketimine bağlı olarak meydana gelmesi ve bu durumun duygu durumunu düzenlemeye olanak sağladığına yönelik görüşler vardır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Fizyolojik mekanizmalar daha çok seratonin artışı, endokrin etkiler ve enerji artışı konularına odaklanmaktadır (Macht ve Simons, 2011). Karbonhidrat bakımından zengin,

ancak proteinler bakımından fakir beslenmek kandaki triptofan seviyelerini yükselterek amino asitlerin aktivitesinin artmasına sebep olmaktadır. Bu durum serotonerjik sistemi aktive ederek seratonin salgılanmasına ve depresif duygu durumunda azalmaya yol açabilmektedir (Wurtman, 1982). Gibson ve Green'in (2002) araştırmalarında özellikle karbonhidrattan zengin proteinden fakir gıdaların sakinleştirici ve kaygı giderici olabildiği belirtilmektedir (Lemmens, Martens, Born, Martens ve Westerterp-Plantenga, 2011; İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Firk ve Markus'un (2009) çalışmalarında triptofandan zengin hidrolize protein alımının akut strese karşı kortizol tepkisini azaltarak olumlu ruh halini önemli ölçüde artırdığı belirtilmektedir.

Vücut ağırlığının düzenlenmesinde hipotalamus-hipofiz-adrenal eksenindeki nöro-endokrin sisteminin rolü bulunmaktadır (Martens, Rutters, Lemmens, Born ve Westerterp-Plantenga, 2010). Tatlı ve yağlı gıdalar kortizol seviyelerini düşürür, enerji açısından zengin gıdalar, hipotalamik-hipofiz-adrenal eksenini etkileyerek fizyolojik stresi azaltır ve endokrin stres tepkisini baskılar. Stresör karşısında enerji ihtiyacı artan bireyler, enerji açısından zengin gıdaları duygu durumlarını iyileştirmek amacıyla fazla tüketmeye başlarlar (Macht ve Simons, 2011).

Beyinde ve böbreklerde L-DOPA öncül molekülünden bir karboksil grubunun koparılmasıyla sentezlenen ve 3,4- dihidroksifenetilamin kimyasal formülüne sahip, katekolamin ve fenetilamin grubuna ait bir nörotransmitter olan dopamin, beyin ve vücutta oldukça önemli roller üstlenmektedir (Ünal, 2018). Duygusal yeme davranışı, genelde yağ ve şeker içeriği yüksek besinlerin tüketilmesiyle belgindir (Şen ve Kabaran, 2021). Şekerli ve yağlı gıdalar hipokampus, singulat, nucleus akkumbens ve locus seruleustan dopamin salgılanmasını ve hipotalamus arkuat çekirdeğinde bulunan dinorfininin gen ekspresyonunu da arttırdığı belirtilmektedir (Ünal, 2018). Dopamin yetersizliğinin ise belirli bir besin veya madeye karşı bağımlılığı olan bireylerde olabileceği belirtilerek, duygusal yeme davranışı gösteren bireylerin lezzetli besinleri fazla miktarda tüketerek dopamin yetersizliğini gidermek ve dopamin aktivasyonunu artırmak adına bu metabolik yolağı aktive ettikleri belirtilmektedir. Ödüle duyarlılığı fazla olan bireyler gıda tercihlerini yüksek yağlı ve şekerli gıdalardan oluşturarak dopamin yetersizliğini dışarıdan

giderme ve mutlu olma adına yemeğe bağımlı hale gelmektedirler (Serin ve Şanlıer, 2018).

2.5.2. Psikolojik mekanizmalar

Duygusal yeme davranışı için fizyolojik mekanizmaların etkili olduğu ancak tek başına açıklamada yeterli olmadığı belirtilmektedir. Gıda alımına bağlı duygusal değişikliklerin meydana gelebilmesi için yiyeceklerin sindirilmesi ve bileşenlerin kan dolaşımına girmesi gerekmektedir. Ancak duygusal yeme davranışını gösteren bireyler, yemek yedikten sonra ruh halindeki iyileşmeden söz etmektedirler. Bu durumda sadece fizyolojik mekanizmalar değil, psikolojik mekanizmalar da devreye girmektedir (Macht ve Simons, 2011).

2.5.2.1. hedonik mekanizma

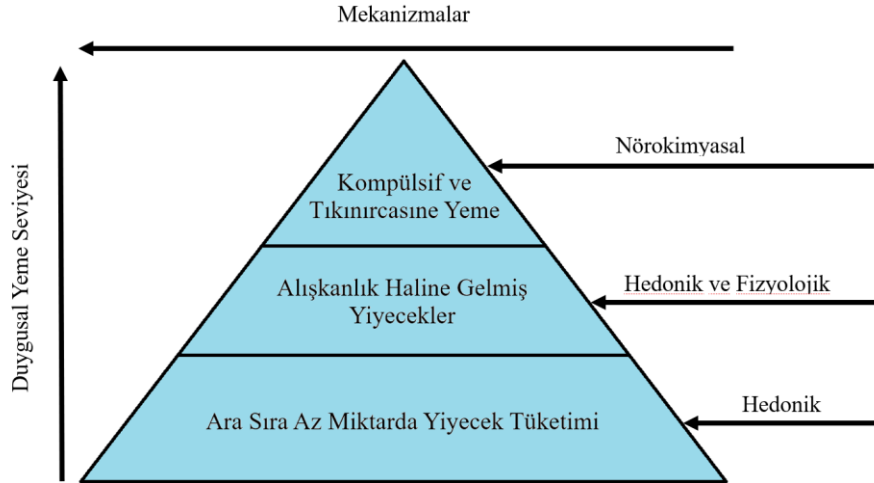
Hedonik mekanizma, diğer bir deyişle hedonik açlık; enerji yoksunluğu veya fiziksel açlık olmaksızın bireylerin yemekle ilgili tekrarlayan duygu ve düşünceye sahip olması, arzu yaşaması, gıda ile meşgul olması ve zevk uğruna lezzetli gıda tüketme dürtüsü olarak tanımlanmaktadır (Mankad ve Gokhale, 2021; Feig, Piers, Kral ve Lowe, 2018). Bu mekanizmada bireyler lezzetli gıdalara yoğun bir istek duyarak bu gıdaları tüketmekten oldukça zevk alırlar ve aldıkları gıdanın yeterli/dengeli enerji ve besin öğeleri barındırması onlar için öncelikli olmamakla birlikte, genelde yiyecek tercihlerini de damak zevklerine uyan ve onlara zevk vererek mutlu edecek gıdaları tercih etmektedirler (Serin ve Şanlıer, 2018). Hedonik yeme, kalori gereksinimi için yemeyi ifade eden homeostatik yemenin tersine, yiyeceğin zevkli, ödüllendirici yönleri adına yemeyi ifade etmektedir (Daubenmier, Lustig, Hecht, Kristeller, Woolley, Adam, Dallman ve Epel, 2014).

Duygusal yeme davranışında bulunan bireyler, olumsuz duygulara tepki olarak lezzetli, enerjisi yüksek, yağ ve şeker oranı yüksek besinler tükettiğinde, genellikle hedonik zevk ve ödül duygusu hissetmektedirler (González ve ark., 2022). Duygusal yeme davranışı gösteren bireyler hedonik ya da albenili gıda reklamlarına özellikle duyarlı olabilirler ve negatif duyguları bastırmak adına reklam gıdalarını satın alarak tüketme olasılıkları, duygusal yeme davranışı göstermeyen bireylere göre daha yüksek olabilmektedir (Kemp

ve Grier, 2011). Ventura ve Birch'ün (2008) yapmış olduğu derlemede çocuklarla ilgili yapılan çalışmalarda yiyecek tüketimiyle ilgili ebeveynlik uygulamalarının (baskı ve kısıtlama gibi) çocukta yiyecek alımının artmasına ve açlık hissi olmasa bile lezzetli yiyeceklerin tüketilmesine yol açabileceği ve dolayısıyla kilo alımına yol açabileceği belirtilmektedir.

2.5.2.2. Macht'ın üç aşamalı modeli

Macht'ın üç aşamalı yeme modeli duygusal yemeye hem fizyolojik hem de psikolojik mekanizmaların aracılık edebileceğini öne sürmekle birlikte fizyolojik mekanizmanın enerji bakımından zengin gıdaların beyin nörotransmitterlerinde, metabolizmada ve nöroendokrin sistemde değişikliklere sebep olarak duygulanım üzerinde etkiler yaratabileceğini; psikolojik mekanizmaların ise lezzetin kilit noktası olduğu ve keyif veren gıdaların duygu durumunu iyileştirerek pozitif hisler uyandırabileceğini ve duygusal yemede her iki mekanizmanın da rol oynayabileceğini belirtmektedir (Macht ve Simons, 2011).



Şekil 2.1. Macht'ın üç aşamalı modeli

Kaynak: Macht M, Simons G. Emotional eating. Emotion regulation and well-being. 2011; 281-295.

Bu teoriye göre duygusal yemenin üç seviyesi ve farklı seviyelerin farklı mekanizmalarla bağlantısı bulunmaktadır. Birinci seviyede sadece hedonik mekanizma etkilidir ve bireyin kendisini neşelendirmek adına ara sıra az miktarda yiyecek ya da tatlı atıştırmalık tüketmesi yer alırken, ikinci seviyede duygusal yeme davranışı gösteren bireylerin

olumsuz ruh hallerini düzeltmek adına alışkanlık haline gelmiş bir öğünün tamamını tüketmesi ve hem hedonik hem de fizyolojik mekanizmaların etki ederek enerji seviyesinin artması ve gerginliğin azalması, üçüncü seviyede kronik bir biçimde büyük miktarlarda enerji bakımından zengin gıdaların kompulsif/ tıknırcasına yeme bir biçimde tüketilmeye başlanması ve nöroendokrin ya da nörokimyasal etkilerin görülmesi yer almaktadır (Macht ve Simons, 2011). Bu seviye ve mekanizma bağlantıları Şekil 2.1 ‘de gösterilmiştir. Duygusal yeme davranışı gösteren bireylerin baş etme mekanizması olarak yemek yemesi, birey ilk seviyede yer alsa bile duygusal yemenin sonraki seviyelerinin başlangıcına yol açabileceğinden dolayı dikkatli bir şekilde değerlendirilmelidir (Yönder Ertem ve Karakaş, 2021).

2.6. Psikolojik Sağlamlık

Etimolojik açıdan “resilience” kelimesi, geriye doğru sıçrama ya da geri sıçrama eylemini ifade eden Latince “resilio, resilire” kelimesinden türemiştir (Reghezza-Zitt, Lhomme ve Provitolo, 2015). Psikolojik sağlamlık kavramı bu kelime kökünden gelerek esnek, elastik olma halini ve aslına kolay bir biçimde geri dönebilmeyi ifade etmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009; Gizir, 2007). Amerika Psikoloji Derneği’ne (American Psychological Association) göre psikolojik sağlamlık zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklikle beraber, dış ve iç stresörlerle baş ederek zorlu yaşam olaylarıyla başarılı bir şekilde uyum sağlama süreci ve sonucu olarak tanımlanmaktadır (<https://www.apa.org/topics/resilience>., Erişim Tarihi: 12.03.2024). Psikolojik sağlamlık, yaşam olaylarında negatif bir durumla, stresle ve sıkıntıyla karşı karşıya gelindiğinde, risk faktörleri ile koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucunda meydana gelen süreç içerisinde, bireyin yaşam olaylarındaki değişikliğe uyum gösterebilme yeteneğidir (Ağırkaya ve Erdem, 2023; Wu, Feder, Cohen, Kim, Calderon, Charney ve Mathé, 2013; Kararımak, 2006).

“Sağlamlık” kavramı 1800’lü yıllarda gelişmeye başlamış, 1950’li yıllarda psikoloji alanında bilinçdışı savunma mekanizmaları, 1960’lı yıllarda bilinçli baş etme stratejileri, 1980’li yıllarda koruyucu faktörler ve risk faktörleri bağlamında incelenmiştir. Kuantum fiziği ve homeostazis alanında 1920’li yıllarda, 1950’li yıllarda hastalık ve duygusal stres, 1970’li yıllarda beyin plastisitesi ve 1980’li yıllarda ise psikonöroimmünoloji bağlamında incelendiği görülmüştür. Ruh sağlığı alanında sağlamlık kavramının kullanımı 1950’li

yıllarda başlayarak ilk defa 1970’lerde ruhsal hastalığa sahip çocukların olumsuz şartlara ve risk faktörlerine rağmen iyilik halinde olan çocukları tanımlamak amacıyla yapılan çalışmalarda kullanıldığı belirtilmektedir (Grygorenko ve Naydonova, 2023). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin zorlu yaşam olaylarının sebepleri ve çözümleri hakkında kontrol sahibi oldukları ve yaşamdaki değişimleri bir tehdit olarak algılamak yerine büyüme ve meydan okuma şansı olarak gördükleri belirtilmektedir (Özpeynirci ve Kırmızı, 2022). Psikolojik sağlamlığın üç boyutu vardır. Bunlar; meydan okuma, bağlanma ve kontroldür (Özpeynirci ve Kırmızı, 2022; Holt, Fine ve Tollefson, 1987; Kobasa, 1979; Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982; Yeşil ve Selçuk, 2021).

Meydan Okuma: Meydan okuma boyutunda bireyler stres veya zorlu yaşam olaylarındaki değişim anlarını bir tehdit olarak değil, gelişim ve fırsat anı olarak görmektedirler. Değişime olumlu yönden bakan bireyler beklenmedik olaylara ve olgulara cevap verme konusunda yeteneklidirler. Konfor ve güvenlik beklentisi yerine tecrübelerden öğrenme, büyüme ve değişim daha tatmin edici bulunmaktadır (Özpeynirci ve Kırmızı, 2022; Kobasa, 1979; Holt ve ark., 1987). Meydan okumayı fırsat ve değişim olarak gören bireyler, çevrelerini ve kaynaklarını iyi kullanarak zorlu ve stresli yaşam olaylarıyla baş etmelerini güçlendirmektedirler ve bilişsel anlamda esnek olmaya eğilimleri, yeniliğe açık olmaları ve belirsizliğe karşı hoşgörülerini bulmaktadır. Bu esneklik durumu algılanan tehdidi lehine dönüştürmelerine ve değerlendirmelerine imkân tanımaktadır (Kobasa, 1979; Yeşil ve Selçuk, 2021). Baş etme davranışlarında meydan okuma bireyin eski konumunu korumak yerine, kendini dönüştürmesine ve büyümesine olanak sağlamaktadır (Kobasa ve ark., 1982)

Bağlanma: Bu boyut, bireylerin hayatlarında yapmaya devam ettirdikleri etkinliklere veya karşı karşıya kaldığı olumlu ve olumsuz durumlara yabancılaşmak yerine kendisini dahil ederek, güçlü bir bağlılık veya aidiyet hissi ile yapabilme eğilimi ve becerisi olarak tanımlanmaktadır (Özpeynirci ve Kırmızı, 2022; Kobasa ve ark., 1982; Holt ve ark., 1987). Bu boyut kendisini daha büyük bir amaca adanmış olarak da yorumlanabilmekle birlikte hayat olaylarına atfedilen anlam ve katılım derecesini de ifade etmektedir (Özpeynirci ve Kırmızı, 2022). Kendini hayata bağlı hisseden bireyler, etrafındaki kişilerle, olaylar ve olgularla bütünleşmelerine, onları daha anlamlı ve değerli bulmalarına

yardım eden genel bir amaç duygusuna sahiplerdir (Özpeynirci ve Kırmızı, 2022; Kobasa ve ark.,1982; Holt ve ark., 1987). Bireyler baskı, stres ve kriz anlarında kolay bir biçimde vazgeçemeyecekleri şekilde kendine ve sosyal ilişkilerine yatırım yaparlar ve stres anında diğer bireylerden yardım isteyebileceklerini bilerek, diğer bireylerin de zorlu anlarda onlara başvurabileceğini bilirler. Bu bireyler kendileri ve çevreleriyle aktif bir ilişki içindedirler (Kobasa ve ark., 1982; Holt ve ark., 1987).

Belirli bir amaca sahip olmak insanların karşılaştıkları zorlu olaylar karşısında algıladıkları tehdidin boyutunu hafifletir, kendisi ve hayat ile olan bağııı kaybetmesinin önüne geçer (Özpeynirci ve Kırmızı, 2022). Zorlu yaşam olayları karşısında sağlıklı kalmak için güçlü bir kendine bağlılık duygusu gerekmektedir ve bireyin kendi değerleri, hedefleri, önceliklerini tanıma becerisi, amaç sahibi olması ve seçim yapma becerisi bireyin homeostazisini desteklemektedir. Belirli bir yaşam olayının oluşturduğu tehdidin doğru bir biçimde değerlendirilmesi adına bu boyut gereklidir (Kobasa, 1979). Bireylerin kendilerine dair olan inançları, yaşama karşı gösterdikleri ilgi, yaşamdaki hedeflerine sadık kalmaları ile meydana gelen bu boyut, sözü edilen durumun tam aksi olması halinde bağlanma durumunu yeniden gözden geçirerek, hayatlarında kontrol sahibi olabilmektedir (Yeşil ve Selçuk, 2021).

Kontrol: Kontrol boyutu, yaşam olaylarında bireylerin kendi tecrübeleri üzerinde çaresiz değil, kontrol ve etki sahibi olduğu inancını belirtmektedir (Özpeynirci ve Kırmızı, 2022; Kobasa ve ark., 1982; Holt ve ark., 1987). Bu kontrol olaylarda ve sonuçlarında tam olarak kontrol sahibi olunmasından ziyade bilgi, beceri, hayal gücü ve seçimin kullanılmasıyla bireyin etkiye ve kontrole sahip olduğunu ifade etmektedir (Kobasa ve ark., 1982). Kontrol, meydana gelen yaşam olaylarını dönüştüren ve seçenekler geliştiren eylemleri içermektedir (Holt ve ark., 1987). Kontrol sahibi olan bireyler, zorlu yaşam olayları karşısında herhangi bir çıkış yolu bulunmadığı durumlarda çaresiz, güçsüz ve pasif bir tepki vermek yerine mücadele etmeyi, tehdidi fırsata çevirmeyi, başarıya odaklanmayı ve seçim üretmeyi tercih etmektedir (Özpeynirci ve Kırmızı, 2022; Yeşil ve Selçuk, 2021). Kontrol yaşam olaylarının, bireyin kendi eylemlerinin bir sonucu olarak deneyimlemesini ve zorlu yaşam olaylarına karşı algısal direnci artırmaktadır. Baş etme bakımından kontrol

duygusu bireyin strese karşı daha geniş ve çeşitli tepkiler geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Kobasa ve ark., 1982).

Çocukluk döneminden yetişkinliğe geçiş için basamak görevi gören ergenlik dönemi, pek çok önemli değişikliğin karmaşasının, farklı psikolojik, duygusal ve davranışsal zorluklar veya sorunların yaşandığı bir geçiş dönemidir (Arslan, 2015a; Konaszewski, Niesiołowska ve Surzykiewicz, 2021). Ergenlik dönemi, alkol ve madde kullanımı, şiddet, yeme bozuklukları, depresyon, sosyal kaygı, kendine zarar verme ve intihar gibi fiziksel, duygusal ve psikososyal sorunların görülebildiği bir dönemdir (Erdem, Efe ve Özbey, 2023). Ergenlik dönemindeki bireyler, biyolojik değişikliklerin meydana getirdiği zorluklarla baş ederken diğer bir yandan kimlik karmaşası, akademik değişiklikler, değişen arkadaş çevresi, ebeveyn tutumları, ekonomik problemleri, ailesel sağlık problemleri veya aile içi şiddet, davranış problemleri, ruh sağlığı sorunları gibi ailesel ve biyopsikososyal sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedirler (Işık ve Çelik, 2020; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Bütün bu problemlerle karşı karşıya gelen ergenin karşılaştığı zorlu yaşam olaylarında psikolojik sağlamlığının yüksek olması yaşadığı güçlükler ile etkili başedebilmesi açısından oldukça önemli bir değişkendir (Turgut ve Çapan, 2017). Olumlu duygulara sahip ergenlerin, sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Arslan, 2015a).

Psikolojik sağlamlığın, ergenlik döneminde ruh sağlığı sorunlarına karşı oldukça önemli bir koruyucu faktör olduğu belirtilmektedir (Auttama, Seangpraw, Ong-Artborirak ve Tonchay, 2021). Psikolojik sağlamlık ergen ruh sağlığıyla güçlü bir ilişki içerisindedir ve psikolojik sağlamlığın değerlendirilmesinde sosyokültürel özellikler ve aileyi dahil etmek, erken ve önleme müdahaleleri bakımından oldukça önemlidir (Mesman, Vreeker ve Hillegers, 2021). Dünya Sağlık Örgütü, 2018 yılı Dünya Ruh Sağlığı Günü'nde "Değişen Dünyada Gençler ve Ruh Sağlığı" alt başlığı ile erken yaşlarda psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinin oldukça önemli olduğunu, buna bağlı olarak ergenlerin sağlığını korumanın ve geliştirilmesinin hem kısa hem de uzun vadede ekonomilere, topluma ve ergenlerin sağlığına fayda sağlayacağı belirtilmiştir (<https://www.who.int/news-room/events/detail/2018/10/10/default-calendar/world-mental-health-day-2018> , Erişim Tarihi: 13.03.2024).

2.6.1. Psikolojik sağamlıkta risk faktörleri ve koruyucu faktörler

Risk Faktörleri: Risk, olumsuz sonuç görülebilde olasılığını ve herhangi bir sorunun oluşması, devam etmesi ya da daha kötü bir duruma gidebilme olasılığını artıran, olay, durum, tecrübeye sebep olan bir veya daha çok etkenin olma durumu anlamına gelmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009). Bu risk faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleri olmak üzere üçe ayrılmaktadır (Gizir, 2007; Öz ve Yılmaz, 2009; Demircioğlu ve Yoldaş, 2019).

Bireysel risk faktörleri arasında, istenmeyen yaşam olayları, prematüre doğum, kronik hastalıklar (Gizir, 2007), zor kişilik, cinsiyet, özgüvenin düşük olması, güvensiz bağlanma, cinsel istismara uğramak, bilişsel, dilsel veya motor alandaki rahatsızlıklar, davranış bozukluğu, madde bağımlılığının olması, sosyal ilişki becerilerinde yetersizlik (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019), genetik bozukluklar (Kararırmak, 2006), alkol kullanımı, ergenlik döneminde gebe kalmak, zeka seviyesinin düşük olması, akademik başarısızlık, ruhsal hastalığa sahip olmak, belirli bir etnik gruba mensup olmak (Öz ve Yılmaz, 2009), travma deneyimi yer almaktadır. (Barfield, 2004)

Ailesel risk faktörleri arasında, ebeveynin ruh hastalığına veya kronik hastalıklara sahip olması, ebeveynlerin madde bağımlılığına sahip olması, ebeveynlerin suç işlemiş olması, küçüklüğünde iyi ebeveynlik görmemiş bireylerin ebeveynlik yapması, dörtten fazla çocuklu kalabalık aileye sahip olma, iki çocuk arasındaki yaş farkının 2 seneden az olması, evlilik anlaşmazlığı, aile içi şiddete maruz kalma, ebeveyn ve çocuk arasındaki mizaç uyumsuzluğu, evlat edinilmiş olma, ebeveynlerin ayrılması/boşanması, ölmesi veya tek ebeveyne sahip olunması, (Barfield, 2004; Öz ve Yılmaz, 2009; Gizir, 2007), erken yaşta ebeveyn olma, ebeveynlerin işsiz olması, çocuğun ailesi tarafından duygusal, fiziksel ya da cinsel istismara uğraması (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019) yer almaktadır.

Çevresel risk faktörleri arasında, sosyo-ekonomik durumun düşük olması, yoksulluk, evsizlik, dengesiz ve yetersiz beslenme, toplumsal şiddete maruz kalma (Öz ve Yılmaz, 2009), akran reddinin olması, bir yakının veya arkadaşın kaybının olması, doğal afet ve savaşlar gibi toplumsal travmalar, okul yaşamında travmatik ve stres yaratan olaylar,

kırsal bölgede yaşamak ve bulunulan toplumun gelişmişlik düzeyi yer almaktadır (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019).

Koruyucu Faktörler: Psikolojik sağlamlığın artmasına ve tecrübe edilen olumsuz yaşam olaylarına karşı bireylerin yapıcı bir tepki vermesini ve etkili bir biçimde baş etmesini sağlayan, stresi azaltan faktörler, koruyucu faktörler olarak tanımlanmaktadır (Kararımak, 2006). Koruyucu faktörler, zorlukların ve risklerin getirdikleri etkileri azaltarak veya ortadan kaldırarak etkili adaptasyonu ve baş etme becerilerini geliştiren durumları da tanımlamaktadır (Gizir, 2007). Psikolojik sağlamlık kavramının temelini koruyucu faktörlerin belirlediği belirtilmekle birlikte psikolojik sağlamlık kavramının kendisinin de koruyucu bir değişken olduğu ifade edilmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

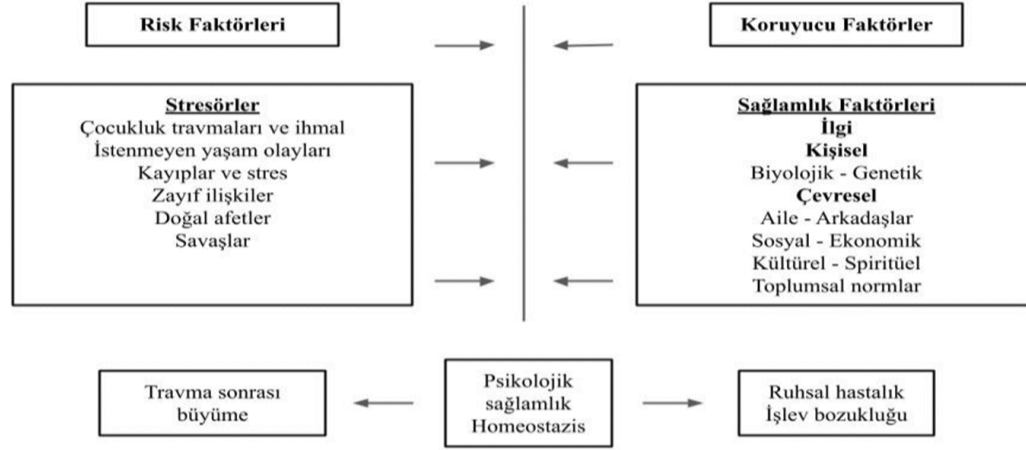
Koruyucu bireysel faktörler arasında, akademik olarak başarılı olmak, iyi düzeyde bilişsel yetenek, güvenli bağlanmak, yumuşak ve kolay mizaca sahip olmak, arkadaş edinebilme ve var olan sosyal ilişkileri devam ettirebilmek, cinsiyet, sağlıklı olmak, yeterli ve etkili problem çözme ve baş etme becerilerine sahip olmak, özgüvenli olmak, olumlu düşüncelere sahip olmak, yaşama dair gerçekçi beklentilere ve amaçlara sahip olmak, sosyal ortamlara uyum sağlayabilmek, sağlıklı fiziksel gelişime sahip olmak (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019), açık, dışa dönük ve kabul kabiliyetinin fazla olması, bilişsel esnekliğe sahip olmak, olumlu benlik algısına sahip olmak, duygu düzenleme becerisine sahip olmak, spiritüel, toplumsal cinsiyet, ırk ve etnik köken (Herrman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jackson ve Yuen, 2011), iç kontrole sahip olmak, benlik saygısının yüksek olması ve özyeterliliğin olması, yaş, iyimserlik ve umut sahibi olmak, bağımsız olmak, mizah becerisine sahip olmak (Gizir, 2007), entelektüelitenin fazla olması (Kararımak, 2006), empati, yardımseverlik duygusuna sahip olma ve sorumluluk sahibi olmak (Öz ve Yılmaz, 2009), çocukların aktif, çevresine duyarlı, canlı, sosyal, kolay, sevecen mizaca, kendi kendine yardım becerilerinin ve ortalamanın üzerinde dil ve problem çözme becerilerine sahip olması yer almaktadır (Barfield, 2004).

Koruyucu ailesel faktörler arasında, şefkatli ebeveyn figürü ile yakın ilişki içerisinde olmak, etkili ve iyi nitelikli ebeveynlere sahip olmak, sosyoekonomik bakımdan avantajlı olmak, sıcak ve destekleyici aile yapısına sahip olmak (Kararımak, 2006; Masten ve Coatsworth, 1998), ailenin çocukları adına pozitif ve gerçekçi beklentilerde bulunması,

pozitif anne ve çocuk ilişkisinin olması, iyi eğitimli ebeveynlere sahip olmak, aile ile beraber yaşamak (Öz ve Yılmaz, 2009), duyuşal tecrübeler adına fırsat sunan ve ebeveynlere bağlanmayı destekleyen sevecen, sıcak, besleyici, bağlamsal ve olumlu tecrübeler bakımından zengin, teşvik edici ortama sahip olmak, destekleyici büyükanne, büyükbaba veya kardeşe/kardeşlere sahip olmak, dört kardeşten az kardeşe sahip olma, aile uyumunun yüksek olması (Barfield, 2004), ailenin kuralları, sınırları ve yapıyı belirlemesi, ailenin çocukları disipline etmede tutarlı olması, ailenin tehlikeli ve güvensiz ortamlardan çocukları koruması/uzak tutması, problemlerin çözümü adına fırsat sunulması, ailenin şiddet yerine iletişim temelli disiplin sağlaması yer almaktadır (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019).

Koruyucu çevresel faktörler arasında, aile dışındaki yetişkinlerle bağ kurmak, etkili toplum yanlısı kuruluşlarla bağlantılar kurmak, iyi okullara gitmek, akran desteğine sahip olmak (Masten ve Coatsworth, 1998; Kararımak, 2006; Öz ve Yılmaz, 2009; Gizir, 2007), destekleyici öğretmenlere sahip olmak, güvenli bir toplum içerisinde bulunmak, başarılı okul tecrübeleri (Barfield, 2004), aile ve okul arasında olumlu ilişkilerin olması, erken eğitimin ve öğrenmenin desteklenmesi, pozitif kurallar, okul ya da toplum hayatına katılmak için bireylere fırsat sunulması, akran zorbalığının azalmasını sağlayan uygulamalar ve okul politikalarının olması, yetenek ve ilgi alanlarının gelişmesi adına destek ve rehberlik sağlanması (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019) yer almaktadır.

Psikolojik sağlamlığı meydana getiren koruyucu ve risk faktörleri bir homeostazis durumunu meydana getirmektedir ve bu homeostazis durumunu da etkileyen, arttıran ve azaltan faktörler bulunmaktadır (Herrman ve ark., 2011). Bu faktörler Şekil 2.2’de yer almaktadır.



Şekil 2.2. Psikolojik sağlamlıkta homeostazisi arttıran ve azaltan faktörler

Kaynak: Herrman H, Stewart D E, Diaz-Granados N, Berger E L, Jackson B, Yuen T. What is resilience?. The Canadian Journal of Psychiatry. 2011; 56(5): 258-265.

2.7. Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Yeme

Duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan, Izydorczyk ve arkadaşlarının (2019) yapmış oldukları çalışmada duygusal yeme ve psikolojik sağlamlığın ilişkili olduğu ve bu ilişkinin negatif yönde olduğu saptanmıştır (Robert, Shankland, Bellicha, Kesse-Guyot, Deschasaux-Tanguy, Andreeva ve Péneau, 2022) Düşük psikolojik sağlamlığın, genel popülasyonda yüksek vücut kitle endeksiyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Mathieu, Brunaud, Reibel, Moukah, Witkowski, Lighezzolo-Alnot ve Ziegler, 2022). Ayrıca Lynch ve arkadaşlarının (2018) yapmış oldukları çalışmaya göre, çocuklarda obezite ve yüksek kilo, olumsuz aile deneyimleri ve çocuğun psikolojik sağlamlığının düşüklüğü ile ilişkilendirilmiştir. Calvete ve arkadaşlarının (2018) yapmış olduğu çalışmada psikolojik sağlamlığın yaşam kalitesini artırdığı ve yeme bozukluğu semptomlarını zamanla azalttığı belirtilmektedir. Psikolojik sağlamlığın yetersiz olması, duygusal yeme davranışını artırmakta ve yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Tsigkaropoulou ve ark., 2021; Thurston ve ark., 2018). Ayrıca, olumsuz duygularla yetersiz baş etmenin bir sonucu olarak duygusal yemenin ve obezitenin önlenmesi adına etkili baş etme becerilerinin öğretilmesi (Goossens ve ark., 2009), özellikle ergenlerde ve genç erişkinlerde psikolojik sağlamlık ve benlik saygısının gelişiminin desteklenmesi önerilmektedir (Izydorczyk ve ark., 2019).

Sharma ve arkadaşlarının (2014) yapmış olduğu bir çalışmada, psikolojik sağlamlık ve farkındalığı geliştirmek adına sadece yazılı materyal kullanılarak kendi kendine yönlendirilen bir stres yönetimi ve psikolojik sağlamlık eğitimi programı büyük bir tıp merkezinde çalışan 37 kişiye uygulanmış, 37 çalışandan 34'ü çalışmayı tamamlamış ve 12 hafta içerisinde algılanan stres, dayanıklılık, farkındalık, kaygı ve yaşam kalitesinde istatistiksel olarak anlamlı bir iyileşme saptanmıştır. Benzer bir şekilde Beccia ve arkadaşlarının aşırı ve duygusal yeme konusunda bilinçli yeme programı ile yapmış oldukları nitel bir araştırmada, tıknırcasına ve duygusal yemeye yönelik toplum temelli bilinçli yeme programına katılan kadınlarla odak grup tartışmaları yapılmış ve katılımcıların yiyecek, yeme ve beden imajıyla ilgili farkındalık temelli tutum ve davranış değişikliği kavramsallaştırmalarını araştırmak için yarı yapılandırılmış bir görüşme kılavuzu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda bilinçli yeme uygulamalarının kadınların kilo kontrolüne odaklanmadan yiyecek, yemek yeme ve baş etme konusunda olumlu seçimler yapmasını güçlendirerek bozulmuş yeme davranışlarını azalttığı saptanmıştır (Beccia, Ruf, Druker, Ludwig ve Brewer, 2020). Bu araştırmalar gibi farkındalık temelli yaklaşımlar, stresi azaltma ve sağlığı geliştirmek adına beceri geliştirmeye temellendirilmiş programlar barındırmaktadır ve bireylerin yaşam olaylarına ilişkin anların farkındalığı ve kabulü, otomatik tepki ve düşünceler yerine daha bilinçli ve sağlıklı cevap vermesine yardımcı olmaktadır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

2.8. Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Yeme ve Psikiyatri Hemşireliği

Psikiyatri Hemşireleri, bireyin yararlı ve kullanabileceği destek sistemlerini ve toplum kaynaklarını değerlendirebilir ve yönlendirebilir, bireyi ve aileyi desteklemede stresle baş etme, damgalama, kişiler arası ilişkiler, farkındalık ve girişkenliği artırma, problem çözme becerisi, sosyal beceriler eğitimi gibi konularda psiko-eğitim programlarını planlayarak uygulayabilir, almış oldukları eğitimler ve sertifika programları ile yetkilendirildikleri alanlarda terapi vererek danışmanlık sağlayabilmektedirler. Hemşirelik yönetmeliğinde çocuk ergen ruh sağlığı hemşiresinin rolleri de tanımlanmıştır. Bu roller arasında aile içerisinde yaşam stresörlerinin, travmatik olayların ve durumsal krizlerin sağlığa etkisini değerlendirme, sorunlarla baş etme ve problem çözme becerileri konusunda ergen bireye ve aileye eğitim verme, ergen bireyin ve ailesinin yaşadığı endişe, üzüntü, öfke,

suçluluk, çaresizlik gibi negatif duygularla sağlıklı baş etmeleri için terapötik iletişim kurma ve danışmanlık sağlama, ergen bireyin fizyolojik bakımını sağlama yer almaktadır (T.C. Resmî Gazete. Hemşirelik Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik. 19Nisan 2011. Sayı: 27910). Psikiyatri hemşirelerinin, çocuk ve ergenlerin psikososyal sorunlarını tanımlamak, olumlu kişilerarası ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olmak ve onların topluma uyumlarını sağlamak adına uygulamalar yapmak gibi rol ve sorumlulukları da bulunmaktadır (Yılmaz ve Türkleş, 2015). Psikiyatri hemşirelerinin ergenlik döneminde duygusal yemeyi değerlendirirken; aile ilişkilerini, akranlarıyla etkileşimlerinin kalitesini ve duygu düzenleme becerilerinin dikkate almaları önerilmektedir (Yüksel Doğan ve Demircioğlu, 2022).

Duygusal yeme davranışının ilk zamanlarda bulimiya nervosanın bir türü gibi düşünülüp sonradan bu yeme bozukluğundan ayrılması sebebi ile yeme bozukluğunda kullanılan tedavilerin ve hemşirelik yaklaşımlarının duygusal yeme davranışında da etkili olabileceği belirtilmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Psikiyatri hemşireleri, bireylerin psikolojik sağlamlıklarının güçlü olması adına; çocukluk döneminden itibaren bireylerin psikolojik bakımdan gelişimlerini ve içinde bulundukları yaş döneminin gelişimsel özelliklerini sağlıklı bir şekilde yerine getirmelerini destekleyebilmekte, olumlu çocuk-ebeveyn ilişkilerinin kurulmasına yardımcı olabilmekte ve danışmanlık sağlayabilmekte, destekleyici aile ortamının sağlanması adına eğitimler düzenleyebilmekte, hem çocuğa hem de aileye benlik saygısı ve etkili baş etme becerileri konusunda eğitimler verebilmektedir. Ayrıca hem çocukların hem de ailelerin risk faktörleri erken dönemde saptanarak gerekli önlemler alınmalı, kendilerini tanımalarına fırsat verilmeli, kendilerine ilişkin güçlü ve zayıf yönlerin fark ettirilmesi sağlanarak farkındalıkları artırılmalıdır. Böylece bireylerin güçlü yönleri, koruyucu faktörleri destekleyecek, zayıf yönlerini geliştirecek ve risk faktörlerinin azalmasına yardımcı olacaktır (Öz ve Yılmaz, 2009). Duygusal yemeyi azaltmak adına en önemli müdahalelerin; farkındalığı arttırmak, içsel açlık sinyallerini algılamak, vücudun tepkilerini dinlemek, duygu ve yeme günlüğü tutmak, farkındalıkla beslenmek, bireye özel beslenme programları hazırlanması ve bireyin düzenli egzersize teşvik edilerek beyin nörotransmitterlerinin dengelenmesi aracılığıyla duygusal yemenin azalmasını sağlamak olduğu belirtilmektedir (Ünal, 2018).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Türü

Araştırma, lise öğrencilerinde duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel ve tanımlayıcı türde yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma, Antalya-Muratpaşa İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Muratpaşa Türk Telekom Anadolu Lisesi, Metin-Nuran Çakallıklı Anadolu Lisesi, Aldemir- Atilla Konuk Anadolu Lisesi, Antalya Lisesi ve Levent Aydın Anadolu Lisesi 'nde Ekim 2023-Aralık 2023 tarihleri arasında yapılmıştır. Okulların yer aldığı merkez ilçe, birbirinden farklı sosyo-ekonomik özelliklere sahip insanların yaşadığı bir bölge olmakla beraber Antalya'daki en çok Anadolu Liselerini barındıran ilçedir. Bu nedenle öğrencilerin benzer özelliklere sahip olması bakımından tüm liseler Anadolu Lisesi olarak tercih edilmiştir.

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2023-2024 eğitim öğretim yılı güz döneminde, Antalya-Muratpaşa İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı on dört Anadolu Lisesindeki toplam 12784 öğrenci oluşturmuştur (<https://muratpasa.meb.gov.tr/>, Erişim Tarihi: 13.04.2024). Araştırmanın örneklem sayısı evreni bilinen örneklem hesaplama yöntemine göre, aşağıdaki formül baz alınarak hesaplanmıştır (Erdoğan, Nahcivan ve Esin, 2017).

$$n = \frac{N \cdot t^2 \cdot p \cdot q}{D \cdot (N-1) + t^2 \cdot p \cdot q} = \frac{12784 \times (1.96)^2 \times (0.5 \times 0.5)}{(0.05)^2 \times 12783 + (1.96)^2 \times (0.5 \times 0.5)} = 373$$

N: Evren birim sayısı: 12784

n: Örneklem büyüklüğü

p: İncelenen olayın görülüş sıklığı: 0.5

q: İncelenen olayın görülme sıklığı: 1-p

t: %95 anlamlılık düzeyinde 1.96 olarak alınmıştır.

D= Örneklem hatası: 0.05

Örneklem sayısı, %95 güven aralığında ve %5 hata payı ile 373 öğrenci olarak hesaplanmıştır. Örneklem sayısında %20 kayıp olabileceği varsayılarak örneklem büyüklüğü en az 448 öğrenci olarak belirlenmiştir. Araştırmanın yapılacağı okulların seçiminde basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Erdoğan ve arkadaşları, 2017). Antalya-Muratpaşa Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı on dört lise 1'den 14'e kadar numaralandırılmış ve rastgele sayılar tablosundan yararlanılarak 'Muratpaşa Türk Telekom Anadolu Lisesi', 'Metin-Nuran Çakallıklı Anadolu Lisesi', 'Aldemir- Atilla Konuk Anadolu Lisesi, 'Antalya Lisesi' ve 'Levent Aydın Anadolu Lisesi' araştırmanın yapılacağı yer olarak belirlenmiştir. Bu liselerdeki öğrenci sayıları sırasıyla 968, 1013, 760, 1158, ve 1080 olmak üzere toplam 4979 kişidir. Araştırma planında kurum izni alınan Hacı Mali-Kemehmet Bileydi Anadolu Lisesi araştırmaya dahil olmak istemediğinden dolayı örneklem dışında bırakılmıştır.

3.3.1. Araştırmaya dahil edilme kriterleri

- 14-18 yaş aralığında olmak
- Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı örgün eğitime devam ediyor olmak.
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak
- Veli onayının olması
- Araştırmanın yönergesini takip edecek okuma, anlama ve kavrama becerisine sahip olmak.

3.3.2.Araştırmadan dışlama kriterleri

- Psikiyatrik olarak herhangi bir yeme bozukluğu tanısı almış olmak.

Örneklem grubunda yer alan öğrencilerden (n=495) 18'i araştırma dışlama kriterlerinde yer almasından dolayı araştırma kapsamından çıkarılmış olup, araştırmaya dahil edilme kriterini karşılayan 477 öğrenci ile araştırma tamamlanmıştır.

3.4. Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmanın bağımlı değişkenleri: Duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık

Araştırmanın bağımsız değişkenleri: Yaş, cinsiyet, boy, kilo, VKİ (Vücut Kitle İndeksi), herhangi bir yeme bozukluğuna sahip olup olmama durumu, okunulan sınıf, ailenin ekonomik gelir düzeyi, okul başarısı, her gün fast food tüketimi, her gün tatlı yiyecekler tüketimi, düzenli kahvaltı yapma, düzenli öğle yemeği yeme, düzenli akşam yemeği yeme, ders çalışırken bir şey yeme durumu ve bir şeyler seyrederken yeme durumu değişkenleridir.

3.5. Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri; Muratpaşa Türk Telekom Anadolu Lisesi, Metin-Nuran Çakallıklı Anadolu Lisesi, Aldemir- Atilla Konuk Anadolu Lisesi, Antalya Lisesi ve Levent Aydın Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden elde edilmiştir. Veri toplama aşamasında okullarda görev yapan rehberlik öğretmenleri ile iş birliği yapılmış olup, öğrenciler araştırmaya katma ve dışlama kriterleri açısından değerlendirilmiştir. Rastgele belirlenen her bir sınıfa tek tek girilerek öğrencilere araştırma konusunda sözlü bilgi verilerek daha sonra gönüllü olan öğrencilerin ebeveynlerinden Aydınlatılmış Onam Formu (EK-1) aracılığı ile yazılı onam alınmıştır. Onamları alınan öğrencilerden, Katılımcı Bilgilendirilmiş Onam Formu (EK-2) aracılığı ile onamları alınarak okul yönetimi ve rehber öğretmenler tarafından uygun görülen ders saatleri içerisinde veri toplama formları dağıtılmış ve dikkatlice okuyarak doldurmaları istenmiştir.

Araştırma verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu (EK-3), Çocuk ve Ergenler için Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ-Ç) (EK-4) ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) (EK-5) kullanılmıştır.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırmacı tarafından literatür doğrultusunda (Gök ve Koğar, 2021; Amoako, Amoah-Agyei, Du, Fenton, ve Tucker, 2023; Özgen, Kınacı ve Arlı, 2012; Spinosa, Christiansen, Dickson, Lorenzetti ve Hardman, 2019; Tanrıverdi, Savaş,

Gönüllüoğlu, Kurdal ve Balık, 2011; Özmen ve ark., 2007; Chamberlin, Nguyen-Rodriguez, Gray, Reiboldt, Peterson ve Spruijt-Metz, 2018; Koca ve Şen, 2023) geliştirilen ergenlerin sosyodemografik özelliklerini; yaş, cinsiyet, ailenin ekonomik gelir düzeyi, okunulan sınıfı, boy, kilo, VKİ (Vücut Kitle İndeksi) herhangi bir yeme bozukluğuna sahip olup olmama durumu ve okul başarısını içeren toplam sekiz soru ve Fast Food tüketimi, tatlı veya aburcubur tüketimi, sabah-öğle -akşam öğün tüketimini, ders çalışırken yeme ve bir şeyler seyrederken yeme gibi yeme davranışlarını içeren yedi soru olmak üzere toplam on beş sorudan oluşmaktadır. VKİ hesaplaması araştırmaya katılan öğrencinin belirttiği boy ve kilodan, (kg/m^2) formülü kullanarak araştırmacı tarafından hesaplanmıştır

3.5.2. Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ-Ç)

Çocuk ve Ergenler için Duygusal Yeme Ölçeği 10-18 yaş aralığında çocuk ve ergenlerde duygusal yeme durumunu değerlendirmek adına geliştirilmiş özel bir ölçektir. Ölçek Tanofsky-Kraff, Theim, Yanovski, Bassett, Burns, Ranzenhofer ve Yanovski (2007) tarafından yetişkin duygusal yeme ölçeğinin çocuk/ergenlere uyarlanması ile geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik güvenirliği Bektaş, Bektaş, I., Selekoglu, Kudubes, Altan ve Ayar (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek duygusal durum ile ilişkili yeme davranışlarını tanımlayan 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçek yeme sebebi olarak; kaygı-öfke-hayal kırıklığı, depresif belirtiler, huzursuz duygu durum olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Orijinal ölçeğin üç alt boyutu için cronbach alfa katsayıları sırası ile 0.95, 0.92 ve 0.83 iken Türkçe versiyonunda 0.86, 0.76, 0.72' dir. Bu çalışmada ise Cronbach alfa katsayıları sırası ile 0.85, 0.69 ve 0.74 bulunurken ölçeğin genel Cronbach alfa katsayısı 0,88 olarak hesaplanmıştır. Beşli likert sistemine göre hazırlanan ölçekte, "1=Çok az yemek isterim, 5=Aşırı yemek isterim" şeklinde cevaplandırılmaktadır. Ölçek 26 maddeden oluşup, mutlu olma maddesi puanlamaya katılmamaktadır. Ölçekteki 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 20, 21, 22, 23, 24 no'lu maddeler kaygı-öfke-hayal kırıklığı alt boyutunu; 1, 2, 3, 4, 15, 25 no'lu maddeler huzursuz duygu durum alt boyutunu ve 5, 6, 12, 16, 18, 19, 26 no'lu maddeler depresif belirtiler alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekten en az 25, en fazla 125 puan alınmakta olup, alınan puan yükseldikçe, negatif

duygu durumuna cevap olarak yeme davranışının arttığı görülmektedir. Ters kodlanan madde bulunmamaktadır (Bektaş ve ark., 2016)

3.5.3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

Arslan (2015) tarafından Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”nin (ÇGPSÖ-12) kısa form çalışması Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından yapılmış ve iki farklı çalışma sonucunda 12 maddelik bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin faktör yük değerleri 0,39 ile 0,88 arasında değişmekte ve iç tutarlılık katsayısı 0,84 olarak bulunmuştur. Beşli likert yapıda olan ölçme aracı “Beni tamamen tanımlıyor (5). ‘ve’ ‘Hiç tanımlamıyor (1)’ arasında derecelendirilmektedir. Alınabilecek en düşük puan 12 iken, alınabilecek en yüksek puan 60’tır. Yüksek puan yüksek sağlamlık düzeyini belirtmektedir. Ölçeğin Türkçe versiyonu tek faktörde toplanmış 12 madde ile toplam varyansın %51.28 açıklarken Cronbach alfa değeri 0,91 olarak tespit edilmiştir” (Arslan, 2015b). Bu çalışmada ise Cronbach alfa katsayısı 0.79 olarak hesaplanmıştır.

3.6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sosyodemografik Özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin Kişisel Bilgi Formundan (EK-3) alınan sosyodemografik özelliklerinin dağılımı Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özellikleri

Yaş	X± SS
Ortalama	15.4 ± 1.13
Kilo	
Ortalama	59.3 ± 11.72
Boy	
Ortalama	1.7± 0.08
Vücut Kütle İndeksi (VKİ)	
Ortalama	21.1 ± 3.23
Vücut Kütle İndeksi (VKİ)	n (%)
Zayıf (<18.50)	99 (20.8)
Normal (18.5-24.99)	322 (67.5)
Fazla Kilolu (25.00-29.99)	52 (10.9)
Şişman (≥30.00)	4 (0.8)
Cinsiyet	
Kadın	342 (71.7)
Erkek	135 (28.3)
Sınıf	
9.sınıf	137 (28.7)
10.sınıf	113 (23.7)
11.sınıf	133 (27.9)
12.sınıf	94 (19.7)
Gelir Düzeyi	
Gelir giderden az	19 (4.0)
Gelir gidere denk	270 (56.6)
Gelir giderden fazla	188 (39.4)
Okul başarısı	
Düşük	23 (4.8)
Orta	327 (68.6)
Yüksek	127 (26.6)
Her Gün Fast Food Tüketimi	
Evet	114 (23.9)
Hayır	363 (76.1)
Her Gün Tatlı veya Aburcubur Tüketimi	
Evet	296 (62.1)
Hayır	181 (37.9)
Düzenli Kahvaltı Yapma	
Evet	183 (38.4)
Hayır	294 (61.6)
Düzenli Öğle Yemeği Yeme	
Evet	231 (48.4)
Hayır	246 (51.6)
Düzenli Akşam Yemeği Yeme	
Evet	368 (77.1)
Hayır	109 (22.9)
Ders Çalışırken Bir Şeyler Yeme	
Evet	239 (50.1)
Hayır	238 (49.9)
Bir Şey Seyrederken Atıştırma	
Evet	428 (89.7)
Hayır	49 (10.3)
Toplam (n=477)	

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 15.4 ± 1.13 , kilo ortalaması 59.3 ± 11.72 kg, boy ortalaması 1.7 ± 0.08 m ve vücut kitle indeksi ortalaması 21.1 ± 3.23 (normal) olup bunların %71.7'si kız ve geri kalan %28.3'ünün erkek öğrenci olduğu bulunmuştur. Vücut kitle indeksi zayıf (<18.50), normal ($18.5-24.99$), fazla kilolu ($25.00-29.99$) ve şişman (≥ 30.00) (<https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>, Erişim Tarihi: 06.05.2024; Koca ve Şen, 2023; Weir ve Jan, 2019) olarak gruplara ayrılmış ve öğrencilerin %20.8'inin zayıf, %67.5'inin normal, %10.9'unun fazla kilolu ve geri kalan %0.8'inin ise şişman olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %28.7'sinin 9. sınıf, %23.7'inin 10. sınıf, %27.9'unun 11. sınıf ve %19.7'sinin ise 12. sınıf öğrencisidir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyi, %4'ünün gelirinin giderinden az, %56.6'sının gelirinin giderine eşit ve geri kalan %39.4'ünün ise gelirinin giderinden daha fazladır. Araştırmaya dahil olan öğrencilerin %4.8'inin okul başarısının düşük, %68.6'sının okul başarısının orta ve geri kalan %26.6'sının okul başarısının yüksektir. Öğrencilerin yaklaşık dörtte biri (%23.9) fast food tüketirken %76.1'i tüketmemektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerden her gün tatlı yiyecekler tüketenlerin oranı %62.1, düzenli kahvaltı yapanların oranı %38.4, düzenli öğle yemeği yiyenlerin oranı %48.4, düzenli olarak akşam yemeği yiyenlerin oranı %77.1'dir. Öğrencilerin yarısı (%50.1) ders çalışırken bir şeyler yerken, bir şeyler seyrederken atıştıranların oranı ise %89.7'dir. (Tablo 3.1).

3.7. Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırma için Akdeniz Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan etik kurul izni (02.08.2023, KAEK-591) alınmıştır (EK-8). Antalya Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden kurum izni alınmıştır (EK-9). Ayrıca araştırmaya katılan liseli öğrencilere araştırmanın adı, amacı, süresi ve şekli hakkında açıklama yapılarak bilgilendirilmiştir. Katılımcılara araştırmaya katılımlarının gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirileceği belirtilmiştir. Araştırmada hiçbir surette isimlerinin geçmeyeceği, araştırmanın gizliliği ve güvenliği konusunda katılımcılara güven verilmiştir. Araştırmaya katılım için gönüllü liseli öğrencilerin Katılımcı Bilgilendirilmiş Onam Formunu (EK-2) okuyup imzalamaları istenmiştir. Araştırmaya katılacak gönüllü

liseli öğrencilerin ebeveynlerinden Aydınlatılmış Onam Formu (EK-1) kullanılarak yazılı onam alınmıştır. Araştırmada kullanılan Çocuk ve Ergenler için Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ-Ç) (EK-4) ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) (EK-5) için ölçek sahiplerinden kullanım izni alınmıştır (EK-6) ve (EK-7).

3.8. Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS (Statistical Package for Social Science) for Windows 22.0 ve SAS 9.4 paket programları kullanılmıştır. Araştırmanın ölçümle belirlenen nicel değişkenleri için tanımlayıcı istatistikler olarak ortalama ve standart sapma, sayımla belirlenen nitel değişkenler için ise tanımlayıcı istatistikler sayı ve yüzde şeklinde gösterilmiştir.

Tablo 3.2. Araştırmada kullanılan DYÖ-Ç ölçeği ve alt boyutlarının ve ÇGPSÖ-12 ölçeğinin ortalama, standart sapma ve çarpıklık değerleri

	Ort	Medyan	Max	Min	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Huzursuz duygu durum	14.280	14	30	6	4.509	0.5707	0.6746
Depresif belirtiler	20.612	21	35	7	4.680	-0.2089	0.5695
Kaygı-öfke-hayal kırıklığı	29.109	28	65	13	9.325	0.8291	1.1945
DYÖ-Ç	64.002	64	130	26	15.374	0.6527	1.5876
ÇGPSÖ-12	42.979	44	60	22	7.932	-0.2954	-0.3636

Araştırmada kullanılan değişkenlerin öncelikle normal dağılıma uygunluk testleri Kolmogorov-Smirnow testi ile yapılmıştır. Bu amaçla ayrıca Skewness (Çarpıklık) değerleri de incelenmiştir. Yapılan testler sonucu ve çarpıklık katsayılarının tüm değişkenler için +2 ve -2 arasında olduğundan, verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır ve istatistiksel analizde parametrik testler kullanılmıştır (George ve Mallery, 2011). Araştırmada kullanılan DYÖ-Ç ve ÇGPSÖ-12 ölçeklerinin toplam puan ve alt boyutlarının ve her bir alt boyut ve genel puana ilişkin ortalama, standart sapma ve çarpıklık değerleri Tablo 3.2’de verilmiştir. Çalışma durumu gibi iki kategorili değişkenler arasındaki ikili karşılaştırmalarda bağımsız gruplar arası t testi, üç veya daha fazla kategorili değişkenler arasındaki farklılıkları bulabilmek amacıyla Varyans Analizi

(F testi) uygulanmıştır. Nicel tipteki değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için ise Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ-Ç) ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) genel puanlarını etkileyen faktörlerin neler olduğunu tespit etmek amacıyla iki ayrı çok değişkenli regresyon analizi yapılarak adımsal regresyon (Stepwise Regression) yapılmıştır. Araştırmanın tamamında anlamlılık düzeyi olarak 0.05 değeri kabul edilmiştir.

3.9. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, Antalya ilindeki Muratpaşa İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı beş lisede, lise öğrencilerine uygulanmıştır ve bu araştırmanın sonuçları dahil edilen örneklem ile sınırlıdır.

4. BULGULAR

Lise öğrencilerinde duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu tez çalışmasında toplam 477 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Yapılan bu çalışmanın bulguları tablolar halinde sunulmuştur.

4.1. Lise Öğrencilerinin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Duygusal Yeme ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tablo 4.1. Lise öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine göre duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık ölçeği puan ortalamalarının dağılımı

Sosyodemografik özellikler	Duygusal yeme								Psikolojik sağlamlık	
	Huzursuz duygu durum		Depresif belirtiler		Kaygı-öfke-hayal kırıklığı		DYÖ-Ç Genel		ÇGPSÖ-12 Genel	
	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss
Cinsiyet										
Kadın	13.94	4.65	20.38	4.59	28.46	9.50	62.78	15.40	43.04	7.88
Erkek	15.13	4.04	21.21	4.86	30.76	8.68	67.10	14.91	42.81	8.10
t / p	-2.61	0.0093	-1.75	0.0810	-2.44	0.0152	-2.78	0.0056	0.28	0.7767
Sınıf										
9. sınıf	13.98	4.14	20.11	4.52	28.30	8.42	62.39	13.60	44.64a	7.44
10. sınıf	14.19	4.25	20.08	4.64	28.53	8.95	62.81	14.77	43.13b	8.23
11. sınıf	14.73	4.54	21.19	4.45	29.72	9.36	65.64	15.26	42.33b	7.85
12. sınıf	14.19	5.24	21.17	5.17	30.12	10.85	65.48	18.29	41.30c	8.03
F / p	0.67	0.5714	2.15	0.0936	1.05	0.3715	1.53	0.2061	3.77	0.0107
Gelir Düzeyi										
Gelir giderden az	14.79	7.44	20.53	6.19	30.11	15.73	65.42	26.93	36.32b	10.07
Gelir gidere denk	14.04	4.57	20.90	4.55	29.04	9.43	63.99	15.20	42.39a	7.84
Gelir giderden fazla	14.57	4.03	20.21	4.69	29.10	8.34	63.88	14.12	44.50a	7.39
F / p	0.88	0.4172	1.19	0.3063	0.11	0.8918	0.09	0.9172	11.38	<.0001

Sosyodemografik özellikler	Duygusal yeme								Psikolojik sağlamlık	
	Huzursuz duygu durum		Depresif belirtiler		Kaygı-öfke-hayal kırıklığı		DYÖ-Ç Genel		ÇGPSÖ-12 Genel	
	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss
Okul Başarısı										
Düşük	14.78	5.52	22.17	5.55	29.35	11.91	66.30	19.99	37.13c	7.57
Orta	14.06	4.43	20.52	4.71	28.92	9.26	63.50	15.23	42.56b	7.94
Yüksek	14.76	4.50	20.57	4.42	29.55	9.02	64.89	14.86	45.12a	7.31
F / p	1.27	0.2815	1.35	0.2591	0.22	0.8055	0.65	0.5245	11.84	<.0001
VKİ										
Zayıf (<18.50)	14.02	4.03	20.77	4.69	26.86b	8.94	61.65	15.42	42.63	8.21
Normal (18,5-24.99)	14.27	4.67	20.76	4.58	29.30b	9.39	64.33	15.55	43.15	8.03
Fazla Kilolu (25.00-29.99)	14.87	4.38	19.71	5.12	32.27a	8.98	66.85	14.04	42.56	7.11
Şişman (≥30.00)	14.00	4.90	16.50	5.45	28.25b	5.50	58.75	11.90	43.75	2.50
F / p	0.41	0.7489	1.83	0.1417	4.05	0.0074	1.58	0.1936	0.17	0.9144
t : Bağımsız gruplar arası t-testi, F: tek yönlü varyans analizi F testi (ANOVA)										

Lise öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık ölçeği puan ortalamalarının dağılımı incelendiğinde, öğrencilerin Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ-Ç) genel puan ortalaması ve DYÖ-Ç alt boyutları olan kaygı-öfke-hayal kırıklığı ve huzursuz duygu durumu alt boyutlarının puan ortalamasının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği görülmektedir ($p < 0.005$). Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre DYÖ-Ç ölçeği genel puan ortalaması erkeklerde $\bar{X}=67.10$ iken kadınlarda $\bar{X}=62.78$ puandır. DYÖ-Ç kaygı-öfke-hayal kırıklığı alt boyutu puan ortalaması erkeklerde $\bar{X}=30.76$ iken kadınlarda $\bar{X}=28.46$ puandır. Son olarak DYÖ-Ç huzursuz duygu durumu alt boyut puan ortalaması erkeklerde $\bar{X}=15.13$ iken kadınlarda $\bar{X}=13.94$ puandır. Bu bulgulara istinaden erkeklerin DYÖ-Ç genel puan ortalamaları ve DYÖ-Ç alt boyutları olan kaygı-öfke-hayal kırıklığı ve huzursuz duygu durumu alt boyut puan ortalamaları kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 4.1).

Öğrencilerin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) puan ortalamasının sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ($F=3.77$,

$p=0.0107$) saptanmıştır. Farklı sınıfların varyans analizi sonucunda gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla post-hoc test istatistiklerinden Bonferroni düzeltmeli test kullanılmıştır ve elde edilen sonuçlara göre harflendirme yapılmıştır. ÇGPSÖ-12 genel puan ortalaması en yüksek sınıf 9. (a) Sınıflardır. 10. (b) ve 11. (b) Sınıfların puan ortalamaları arasında herhangi bir farklılık yoktur. En düşük puan ortalaması 12. (c) Sınıflardadır (Tablo 4.1).

Öğrencilerin ailelerinin gelir durumuna göre yapılan karşılaştırmada yine sadece ÇGPSÖ-12 puan ortalamasının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=11.38$, $p=0.0001$). Gelir düzeyleri arasındaki farklılığın nereden kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Bonferroni düzeltmeli test sonucunda, öğrencilerin aile geliri giderine denk (a) ve geliri giderinden fazla (a) olan öğrencilerin ÇGPSÖ-12 genel puan ortalamalarının yüksek olup aralarında istatistiksel bir fark olmadığı aile geliri giderinden az olan (b) öğrencilerin ÇGPSÖ-12 genel puan ortalamalarının diğer iki gruptan anlamlı bir biçimde düşük olduğu bulunmuştur (Tablo 4.1).

Çalışmaya katılan öğrencilerin okul başarılarına göre yapılan karşılaştırmada ÇGPSÖ-12 puan ortalaması ile okul başarısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($F=11.84$, $p=0.0001$), DYÖ-Ç genel ve alt boyutlarının ortalamaları arasında fark yoktur. Düşük (c), orta (b) ve yüksek (a) okul başarılarının her üçünün de birbirinden anlamlı farklılıklar göstermektedir. ÇGPSÖ-12 genel puan ortalamasının yüksek okul başarısı (a) olan öğrencilerde anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. (Tablo 4.1).

Öğrencilerin vücut kitle indeksi (VKİ) gruplarına göre yapılan karşılaştırmada, kaygı-öfke-hayal kırıklığı puan ortalaması VKİ'ye göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken ($F=4.05$, $p=0.0074$), DYÖ-Ç genel ve alt boyutlarının ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır. Fazla kilolu (a) (25.00-29.99) olan öğrencilerin puan ortalaması diğer gruplarda olan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunurken, zayıf (b) (<18.50), normal (b) (18,5-24.99) ve şişman (b) (≥ 30.00) grupta olan öğrencilerin puan ortalamaları arasında herhangi bir fark bulunmamaktadır ($p > 0.005$) (Tablo 4.1).

4.2. Lise Öğrencilerinin Yeme Alışkanlıklarına Göre Duygusal Yeme ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tablo 4.2. Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıklarına göre duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık ölçeği puan ortalamalarının dağılımı

Yeme alışkanlıkları	Duygusal yeme								Psikolojik sağlamlık	
	Huzursuz duygu durum		Depresif belirtiler		Kaygı-öfke-hayal kırıklığı		DYÖ-Ç Genel		ÇGPSÖ-12 Genel	
	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss
Her Gün Fast Food Tüketimi										
Evet	14.86	5.16	20.92	5.17	28.61	9.94	64.39	16.83	41.26	8.11
Hayır	14.10	4.28	20.52	4.52	29.27	9.13	63.88	14.91	43.52	7.81
t / p	1.57	0.1163	0.81	0.4198	-0.66	0.5091	0.31	0.7603	-2.66	0.0080
Her Gün Tatlı veya Aburcubur Tüketimi										
Evet	14.66	4.80	20.62	4.78	29.41	10.27	64.69	16.74	42.41	8.29
Hayır	13.66	3.92	20.60	4.53	28.62	7.52	62.88	12.79	43.92	7.24
t / p	2.35	0.0191	0.06	0.9550	0.90	0.3698	1.25	0.2123	-2.03	0.0433
Düzenli Kahvaltı Yapma										
Evet	14.45	4.31	20.84	4.45	29.50	8.81	64.79	14.72	44.45	7.15
Hayır	14.18	4.63	20.47	4.82	28.86	9.64	63.51	15.77	42.06	8.26
t / p	0.64	0.5235	0.82	0.4103	0.73	0.4675	0.88	0.3796	3.23	0.0013
Düzenli Öğle Yemeği Yeme										
Evet	14.27	4.01	21.02	4.27	29.60	8.43	64.89	13.83	44.31	7.09
Hayır	14.29	4.94	20.23	5.02	28.65	10.09	63.17	16.68	41.73	8.48
t / p	-0.04	0.9694	1.84	0.0669	1.11	0.2681	1.22	0.2233	3.59	0.0004
Düzenli Akşam Yemeği Yeme										
Evet	14.25	4.36	20.67	4.63	28.98	9.16	63.90	15.15	43.95	7.54
Hayır	14.39	5.01	20.41	4.86	29.56	9.90	64.36	16.16	39.72	8.37
t / p	-0.27	0.7835	0.51	0.6132	-0.57	0.5663	-0.27	0.7836	5.01	<.0001

Yeme alışkanlıkları	Duygusal yeme								Psikolojik sağlamlık	
	Huzursuz duygu durum		Depresif belirtiler		Kaygı-öfke-hayal kırıklığı		DYÖ-Ç Genel		ÇGPSÖ-12 Genel	
	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss
Ders Çalışırken Bir Şeyler Yeme										
Evet	14.86	4.86	20.99	4.66	30.05	10.40	65.90	16.95	42.61	8.24
Hayır	13.70	4.05	20.24	4.68	28.16	8.02	62.10	13.37	43.35	7.61
t / p	2.82	0.0050	1.76	0.0793	2.22	0.0270	2.71	0.0069	-1.02	0.3102
Bir Şey Seyrederken Atıştırma										
Evet	14.29	4.54	20.79	4.74	29.21	9.47	64.30	15.65	42.92	7.97
Hayır	14.16	4.23	19.04	3.85	28.18	8.02	61.39	12.59	43.51	7.63
t / p	0.19	0.8473	2.49	0.0129	0.73	0.4640	1.26	0.2092	-0.49	0.6212

t : Bağımsız gruplar arası t-testi, F: tek yönlü varyans analizi F testi (ANOVA)

ÇGPSÖ-12 ölçeği genel puan ortalaması öğrencilerin fast food yeme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=-2.66$, $p=0.0080$). Fast food tüketen öğrencilerin ÇGPSÖ-12 genel puan ortalaması ($\bar{X}=41.26$) tüketmeyen öğrencilere göre ($\bar{X}=43.52$) anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur (Tablo 4.2).

DYÖ-Ç ölçeği huzursuz duygu durumu alt boyutu ($t=2.35$, $p=0.0191$) ve ÇGPSÖ-12 ölçeği genel puan ortalamasının ($t=-2.03$, $p=0.0433$), tatlı yiyecekler veya aburcubur yeme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Tatlı tüketen öğrencilerin DYÖ-Ç ölçeği huzursuz duygu durumu alt boyut puan ortalaması ($\bar{X}=14.66$) tüketmeyen öğrencilerden ($\bar{X}=13.66$) daha yüksek bulunurken, ÇGPSÖ-12 ölçeği genel puan ortalaması tatlı tüketmeyen öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur ($\bar{X}=43.92$) (Tablo 4.2).

Her gün düzenli olarak kahvaltı yapan ($t=3.23$, $p=0.0013$), öğle yemeği ($t=3.59$, $p=0.0004$) ve akşam yemeği ($t=5.01$, $p=0.0001$) yiyen öğrencilerin ÇGPSÖ-12 ölçeği genel puan ortalaması yemeyen öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Düzenli olarak kahvaltı, öğle ve akşam yemeği yiyen öğrencilerin ÇGPSÖ-12 ölçeği genel puan ortalaması yemeyen öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.2).

Öğrencilerin DYÖ-Ç ölçeğine ait huzursuz duygu durumu alt boyutu ($t=2.82$, $p=0.0050$) ve kaygı-öfke-hayal kırıklığı alt boyutu ($t=2.22$, $p=0.0270$) ve DYÖ-Ç ($t=2.71$, $p=0.0069$) ölçeğinin genel puan ortalaması ile ders çalışırken bir şeyler yeme durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır. Ders çalışırken bir şeyler yiyen öğrencilerin, yemeyen öğrencilerin DYÖ-Ç ölçeğine ait huzursuz duygu durumu alt boyutu ($\bar{X}=14.86$), kaygı-öfke-hayal kırıklığı alt boyutu ($\bar{X}=30.05$) ve DYÖ-Ç ölçeğinin genel puan ortalamasına ($\bar{X}=65.90$) göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur (Tablo 4.2).

DYÖ-Ç ölçeği alt boyutu olan depresif belirtiler puan ortalaması bir şeyler seyrederken yiyecek atıştıran öğrencilerde ($\bar{X}=20.79$), atıştırmayan öğrencilere ($\bar{X}=19.04$) göre istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur ($t=2.49$, $p=0.0129$) (Tablo 4.2).

4.3. Lise Öğrencilerinin Duygusal Yeme ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Tablo 4.3. Lise öğrencilerinin duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki

	Huzursuz duygu durum	Depresif belirtiler	Kaygı-öfke- hayal kırıklığı	DYÖ-Ç Genel	ÇGPSÖ-12 Genel
Huzursuz duygu durum	1.00000				
Depresif belirtiler	0.25533 <.0001	1.00000			
Kaygı-öfke-hayal kırıklığı	0.71667 <.0001	0.41353 <.0001	1.00000		
DYÖ-Ç	0.80576 <.0001	0.63017 <.0001	0.94268 <.0001	1.00000	
ÇGPSÖ-12	0.00997 0.8280	0.00963 0.8339	-0.01874 0.6831	-0.00551 0.9044	1.00000

DYÖ-Ç genel puanı ile alt boyutları olan huzursuz duygu durum ($r=0.80576$, $p=0.0001$), depresif belirtiler ($r=0.63017$, $p=0.0001$), kaygı-öfke-hayal kırıklığı ($r=0.94268$, $p=0.0001$) arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır. Ölçek alt boyut puanlarının birbirleriyle ilişkisi incelendiğinde, huzursuz duygu

durum ile depresif belirtiler arasında pozitif yönlü orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ($r=0.25533$, $p=0.0001$), kaygı-öfke-hayal kırıklığı ile huzursuz duygu durum ($r=0.71667$, $p=0.0001$) ve depresif belirtiler ($r=0.41353$, $p=0.0001$) alt boyutları arasında pozitif yönlü orta ve yüksek düzeylerde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır (Tablo 4.3).

ÇGPSÖ-12 genel puanı ile DYÖ-Ç alt boyutları olan huzursuz duygu durum ($r=0.00997$, $p=0.8280$), depresif belirtiler ($r=0.00963$, $p=0.8339$), kaygı-öfke-hayal kırıklığı ($r=-0.01874$, $p=0.6831$) ve DYÖ-Ç ölçeği ($r=-0.00551$, $p=0.9044$) arasındaki korelasyon katsayılarının sıfıra yakın olduğu yani istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur (Tablo 4.3).

4.4. Duygusal Yemeye İlişkin Çok Adımlı Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 4.4. DYÖ-Ç ölçeğine etki eden bağımsız değişkenlerin, çok değişkenli adımsal seçim yöntemi sonuçları

Değişken	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar			Collinearity İstatistikleri			
	β	Standart Hata	Beta	t	p	Toleran s	VIF	Kısmi R ²	Model R ²
Sabit	20.90472	14.32096	0	1.46	0.1450	.	0		
Boy	29.31131	8.50363	0.15523	3.45	0.0006	0.9993	1.000	0.0231	0.0231
Ders Çalışırken Bir Şeyler Yeme	-3.91507	1.38318	-0.12747	-2.83	0.0048	0.9993	1.000	0.0162	0.0393
		F=9.71	p=0.0001						

Tablo 4.4'te boy ve ders çalışırken bir şeyler yeme bağımsız değişkenleri duygusal yeme düzeylerini anlamlı bir şekilde etkilemektedir ($p<0.005$). Buna göre boy ($p=0.0006$) ve ders çalışırken bir şeyler yeme değişkenlerinin ($p=0.0048$) duygusal yeme üzerinde anlamlı etkisi bulunmaktadır ($F=9.71$, $p=0.0001$). Söz konusu bağımsız değişkenler duygusal yeme varyasyonunu açıklama oranı %3.93'dür. Toplam varyasyonu açıklamada en fazla kısmi öneme sahip olan bağımsız değişken, %2.31'lik kısmi R² ile boy değişkenidir. Bunu %1.62'lik kısmi R² ile ders atıştırması değişkeni izlemektedir.

4.5. Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Çok Adımlı Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 4.5. ÇGPSÖ-12 ölçeğine etki eden bağımsız değişkenlerin, çok değişkenli adımsal seçim yöntemi sonuçları

Değişken	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar			Collinearity İstatistikleri			
	β	Standart Hata	Beta	t	p	Toleran s	VIF	Kısmi R ²	Model R ²
Sabit	31.88612	13.05545	0	2.44	0.0150	.	0		
Yaş	1.49177	0.77486	0.21252	1.93	0.0548	0.1467	6.8157	0.0061	0.1629
Boy	-8.59869	4.20801	-0.08825	-2.04	0.0416	0.9583	1.0434	0.0088	0.1450
Sınıf	-1.98231	0.79973	-0.27467	-2.48	0.0135	0.1455	6.8686	0.0055	0.1568
Gelir Düzeyi	2.37108	0.62090	0.16618	3.82	0.0002	0.9440	1.0593	0.0431	0.0933
Okul Başarısı	2.51885	0.66346	0.16423	3.80	0.0002	0.9553	1.0467	0.0300	0.1233
Her Gün Fast Food Tüketimi	1.56571	0.81281	0.08427	1.93	0.0547	0.9341	1.0704	0.0129	0.1362
Düzenli Öğle Yemeği Yeme	-1.27433	0.69802	-0.08037	-1.83	0.0685	0.9224	1.0840	0.0040	0.1633
Düzenli Akşam Yemeği Yeme	-3.91036	0.82613	-0.20720	-4.73	<.0001	0.9329	1.0718	0.0502	0.0502
		F=11.42	p=0.0001						

Tablo 4.5'ten, boy, sınıf, gelir düzeyi, okul başarısı ve akşam yemeği yeme durumu değişkenlerinin psikolojik sağlamlık üzerine anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir ($p < 0.005$). Geriye kalan yaş ($p = 0.0548$), fast food yeme durumu ($p = 0.0547$) ve öğle yemeği yeme durumunun ($p = 0.0685$) ise sınırda anlamsız etkilerinin olduğu görülmektedir. Değişkenlerden psikolojik sağlamlık üzerine en fazla etkiye sahip olanın akşam yemeği yeme durumu ($p = 0.0001$) değişkeni olduğu görülmektedir. Söz konusu bağımsız değişkenlerin psikolojik sağlamlık varyasyonunu açıklama oranı %16.33'tür. Toplam varyasyonu açıklamada en fazla kısmi öneme sahip olan bağımsız değişken, %5.02'lik kısmi R² ile akşam yemeği yeme durumu değişkenidir. Bunu %4.31'lik kısmi R² ile gelir düzeyi, %3.00'lük kısmi R² ile okul başarısı değişkeni izlemektedir.

5. TARTIşMA

Bu çalışmada, lise ğrencilerinde duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada lisede öğrenim gören erkek ğrencilerin DY- leği huzursuz duygu durumu ve kaygı-öfke-hayal kırıklığı alt boyut ve DY- leği genel puan ortalamaları, kadın öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda bu çalışmanın aksine, duygusal yemenin kadınlarda erkeklerden daha yüksek oranda olduğu belirtilmektedir (Amoako, Amoah-Agyei, Du, Fenton, ve Tucker, 2023; Guerrero-Hreins, Stammers, Wong, Brown ve Sumithran, 2022; Smith, Serier, Belon, Sebastian ve Smith, 2020; Seven, 2013). Nguyen-Rodriguez ve arkadaşlarının (2009) 666 ortaokul ğrencisi ile yapmış olduğu çalışmaya göre, algılanan stres ve endişelerin duygusal yeme ile ilişkili olduğu ve cinsiyete göre farklılık göstermediği ancak kadınlarda duygusal yeme ile algılanan stres, endişe ve gerginliğin ilişkili olduğu, erkeklerde ise duygusal yemenin karmaşık ruh halleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada erkeklerde kadınlardan daha yüksek oranda duygusal yeme davranışı ortaya çıkması örneklem grubunda yer alan erkeklerin karmaşık duygu durumları ile açıklanabilir.

Bu çalışmada dokuzuncu sınıfların psikolojik sağlamlık genel puan ortalaması yüksek bulunurken 12. sınıfların psikolojik sağlamlık genel puan ortalaması düşük bulunmuştur. Benzer şekilde şahin ve Hepsğtl (2018) tarafından yapılan lise ğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve baş etme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, sınıf düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlığın azaldığı, 12. sınıf ğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının diğer sınıflara göre daha düşük olduğu belirtilmektedir. zdemir'in (2024) yapmış olduğu çalışmada da benzer şekilde, 9., 10. ve 11.sınıf ğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin 12.sınıf öğrencilerine göre anlamlı oranda yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Yıldırım ve Kılıçaslan-elikkol'un (2023) ortaokul öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada 5. sınıf ğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının st sınıftaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda sınıf düzeyi arttıkça ve yaş ilerledikçe öğrencilerin karşılaştıkları stresler ile baş etme düzeylerinde azalma olduğu ve bu durumun psikolojik sağlamlıklarını etkilediği düşünülebilir. Öğrencilerin, 12.sınıfta psikolojik sağlamlık düzeyini en çok etkileyebilecek stresör ise Türkiye'de düzenlenen niversite giriş sınavıdır. Üniversite

giriş sınavları, öğrenciler üzerinde büyük stres ve belirsizlik yaratarak başarılı veya başarısız olacağı düşüncesi, gelecek kaygısı yaratarak psikolojik sağlamlık düzeyini azaltabilir.

Bu çalışmada öğrencilerin düşük, orta ve yüksek okul başarılarının her üçünün de birbirinden önemli derecede farklılık gösterdiği, en yüksek psikolojik sağlamlık genel puan ortalamasının yüksek okul başarı grubuna ait olduğu ve bunu sırayla orta ve düşük okul başarı izlediği bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık açısından akademik başarısızlık bir risk faktörü olarak kabul edilirken, akademik başarının olumlu algılanması psikolojik sağlamlık açısından koruyucu bir faktördür (Öz ve Yılmaz, 2009). Literatür de çalışmamızda elde edilen bulguyu destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur. Şahin'in (2018) ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve hayat amaçları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; ergenlerin psikolojik sağlamlık ve akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bunu sırayla orta ve düşük okul başarı izlediği saptanmıştır. Sürücü ve Bacanlı'nın (2010) Üniversite öğrencilerde, üniversiteye uyumun psikolojik sağlamlık ve sosyodemografik değişkenlere göre inceledikleri çalışmalarında yüksek ve orta düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olan öğrencilerin akademik uyumları düşük düzeydekilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sakız ve Aftab'ın (2019) Türkiye'deki meslek lisesi ve meslek lisesi olmayan öğrenim kurumlarındaki 810 öğrenci ile yapmış oldukları akademik başarının psikolojik sağlamlık ve sosyodemografik özelliklerle ilişkilerini inceledikleri çalışmalarında, akademik başarı yüksek olan öğrencilerin akademik başarı düşük olanlardan daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık düzeyleri olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada özellikle aile gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik başarılarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum psikolojik sağlamlığı yüksek olan öğrencilerin sorunlarla başetme becerilerinin yüksek olması ve akademik alanda da çalışma sorun çözme ve motivasyonlarının yüksek olması ile açıklanabilir.

Çalışmada öğrencilerin aile geliri giderine denk ve geliri giderinden fazla olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları yüksek bulunmuş olup aile geliri giderinden az olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık genel puan ortalaması diğer iki gruptan anlamlı bir düzeyde düşük bulunmuştur. Literatürde ekonomik zorluklar ve

yoksulluğun psikolojik sağamlık aısında bir risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019; Öz ve Yılmaz, 2009). Çalışmamıza benzer şekilde Nerenkli'nin (2017) üniversite öğrencilerinde psikolojik sağamlık, beden imajı ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin psikolojik sağamlıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Üstgüney'in (2023) lise öğrencilerinin psikolojik sağamlık, algılanan sosyal destek ve gelecek beklentileri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında öğrencilerin psikolojik sağamlık ölçeği puan ortalamaları sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır ve sosyoekonomik düzeyini orta seviye olarak algılayan öğrencilerin düşük olarak algılayan öğrencilerden daha yüksek ortalama puanlara sahip oldukları saptanmıştır. Literatürde benzer şekilde iyi sosyoekonomik durumun yüksek psikolojik sağamlık ile ilişkili bulunduğu çalışmalar mevcuttur (Aydın, 2018; Bindal, 2018; Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015; Yıldız ve Kahraman, 2021; Ağırkan, 2017; Bektaş ve Özben, 2016; Bonanno, Galea, Bucciarelli, ve Vlahov, 2009). Literatürde bu çalışmadan farklı olarak psikolojik sağamlığın ve sosyoekonomik gelir düzeyinin arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Toprak, 2014; Atik, 2013). Bu durum düşük sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin, ekonomik zorluklarla başa etmekte güçlük yaşamaları ve bu durumda psikolojik sağamlıklarında daha fazla düşme olması ile açıklanabilir. Yüksek sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerin daha fazla kaynağa sahip olmaları kendilerini ekonomik olarak güvende hissetmeleri psikolojik açıdan daha sağlam olmalarına neden olabilir.

Bu alışmada VKİ gruplarına göre yapılan karşılaştırmada öğrencilerin sadece kaygı-öfke-hayal kırıklığı alt boyut puan ortalamasının, fazla kilolu (25.00-29.99) olan grubun puan ortalamasının diğer gruplardan istatistiksel olarak önemli derecede yüksek olduğu, zayıf (<18.50), normal (18,5-24.99) ve şişman (≥ 30.00) grupta olan öğrencilerin puan ortalamaları arasında herhangi bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Keleş'in (2023) ergenlerde Akdeniz diyetine uyum ile duygusal yeme ve stres durumlarını incelediği çalışmasında hem kadın hem de erkekler arasında VKİ ile kaygı, öfke, hayal kırıklığı, huzursuz duygu durumu ve depresif belirtiler puanları arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmış olup, VKİ arttıkça kaygı, öfke, hayal kırıklığı, huzursuz duygu durumu, depresif belirtiler ve ocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının

artabileceği belirtilmiştir. Çeviker'in (2022) ergenler için hedonik yeme ölçeğinin geliştirilmesi, Akdeniz diyetine uyumları ve duygusal yeme durumlarının belirlenmesi adına yapmış olduğu çalışmada Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği puanı, cinsiyet, yaş, boy ve vücut ağırlığı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermezken; VKİ bakımından değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca literatürde duygusal yeme ve vücut kitle indeksinin ilişkili olduğu, duygusal yeme puanının arttıkça VKİ 'nin arttığını da gösteren çalışmalar mevcuttur (Cansız, 2019; Demir, 2019; Taş ve Kabaran, 2020; Verzijl, Ahlich, Schlauch ve Rancourt, 2018; Kontinen, Silventoinen, Sarlio-Lähteenkorva, Männistö ve Haukkala, 2010a). Geliebter ve Aversa'nın (2003) fazla kilolu, normal kilolu ve zayıf bireylerde duygusal yemeyi araştırdıkları çalışmalarında, zayıf bireylerin olumsuz duygular ve durumlar karşısında hem normal hem de fazla kilolu gruplardan daha az yediklerini ($p = .000$) saptamışlardır. Bu durum da çalışmamızla benzerlik göstermekte ve desteklemektedir.

5.1. Lise Öğrencilerinin Yeme Alışkanlıklarına Göre Duygusal Yeme ve Psikolojik Sağlamlık

Ergenlik döneminde sıklıkla kahvaltı ya da diğer öğünleri atlamak, yemek yerken televizyon izlemek, restoranlarda yemek yemek ve aile bireyleriyle yemek yememek gibi yeme davranışı değişiklikleri görülmektedir (LeBlanc ve ark., 2022). Ergenlik dönemindeki bireyler yaşlıları ve çevre etkisi altında gıda tüketimini sınırlandırabilir ya da artırabilir, düzensiz öğün alışkanlığı edinebilir, sağlıksız gıdaları tercih edebilir. Bu tür yeme davranışları ergenlerde yeme bozuklukları ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Işgın ve ark., 2014).

Bu çalışmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık genel puan ortalamasının, fast food yeme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde, fast food tüketen öğrencilerin psikolojik sağlamlık genel puan ortalamasının tüketmeyenlere göre anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur. Robert ve arkadaşlarının (2022) yapmış olduğu çalışmanın sonucuna göre, psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin daha yüksek beslenme kalitesinin olduğu deniz ürünleri, tam tahıllı yiyecekler, yararlı yağlar, tuzsuz yararlı yağlar içeren kuruyemişlerin daha

fazla tüketildiği; aşırı işlenmiş gıdaların, nişastalı yiyeceklerin, sütlü tatlıların, şekerli zararlı yağlar içeren ürünlerin, şeker ve şekerlemelerin daha az tüketildiği saptanmıştır. Çalışmada psikolojik sağlamlığın daha kaliteli beslenmeyle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu bulgulara göre sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile psikolojik sağlamlık arasında ilişki bulunmaktadır. Literatürde psikolojik sağlamlık değişkeninin yerine, stres değişkeninin besin seçimini etkilediği ve stresini yönetmekte zorluk çekenlerin fast food gibi zararlı gıdalara yönelimlerinin arttığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Errisuriz, Pasch ve Perry, 2016; Jääskeläinen, Nevanperä, Remes, Rahkonen, Järvelin ve Laitinen, 2014; Demir, 2021).

Psikolojik sağlamlık, yaşam olaylarında negatif bir durumla, stresle ve sıkıntıyla karşı karşıya gelindiğinde, risk faktörleri ile koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucunda meydana gelen süreç içerisinde, bireyin yaşam olaylarındaki değişikliğe uyum gösterebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Ağırkaya ve Erdem, 2023; Wu ve ark., 2013; Karairmak, 2006). Stresin arttığı durumlarda bireylerin sağlıksız yiyecekleri tercih etme eğiliminde olduğu söylenebilmektedir. Bu durum yüksek psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin, stres ile daha iyi baş edebilmeleri ve stresli durumlarda bile daha sağlıklı beslenmeyi tercih etmeleri ile açıklanabilir. Stres, bireylerin yeme davranışlarını değiştirerek sağlıksız yiyeceklerin tüketimini artırabilir. Bu nedenle yüksek psikolojik sağlamlık bu süreçte önemli bir koruyucu faktör olabilir. Bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesi ve psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmesi, stresle baş etmede ve sağlıklı beslenme davranışlarını sürdürmede önemli bir rol oynayabilir.

Bu çalışmada tatlı veya aburcubur tüketen öğrencilerin DYÖ-Ç ölçeği huzursuz duygu durumu alt boyut puan ortalaması tüketmeyenlerden daha yüksek bulunurken, psikolojik sağlamlık genel puan ortalaması tatlı tüketmeyen öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur. Kaygı, stres, boşluk, yalnızlık, öfke gibi özellikle negatif duygularla baş etmekte zorluk yaşayan bireyler, bu duyguları bastırmak adına besinlerin rahatlatıcı etkilerini kullanarak bu duyguları bastırabilmekte ve duygusal yeme davranışı ortaya çıkabilmektedir (Ünal, 2018). Pilska ve Nesterowicz (2016) tarafından yapılan 110 üniversite öğrencisi ile duygusal durumlar ile tatlıların tüketimi arasındaki etkileşimi inceledikleri çalışmada üzüntü, stres ve can sıkıntısının tatlı tüketme isteğinin artmasında en önemli etkiye sahip

olduğu ve ruh halini iyileştiren, en sık tercih edilen ürünlerin çikolata ve çikolata ürünleri olduğu görülmüştür. Literatürde olumsuz duygu durumlarının, stres ve duygusal yemenin, tatlı tüketiminde etkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (de Lauzon, Romon, Deschamps, Lafay, Borys, Karlsson, Ducimetiere ve Charles, 2004; Konttinen, Männistö, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen ve Haukkala, 2010b; Christensen, 2001; AlAmmar, Albeesh ve Khattab, 2020; Kampov-Polevoy, Alterman, Khalitov ve Garbutt, 2006; Annesi ve Johnson, 2020; Camilleri, Méjean, Kesse-Guyot, Andreeva, Bellisle, Hercberg ve Péneau, 2014; Penaforte, Minelli, Rezende, ve Japur, 2018). Literatürde psikolojik sağlamlık ve tatlı tüketimi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamasına karşın, Guazzelli Williamson, Lee, Miller, Huo, Maner ve Cardel'in (2021) ergenlerde psikolojik sağlamlık, deneysel olarak manipüle edilmiş sosyal statü ve beslenme arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, düşük sosyal statü durumunda, psikolojik sağlamlık puanı arttıkça şeker alımının arttığı saptanmıştır. Bu bulgu bu çalışmanın bulguları ile örtüşmemesine rağmen literatürde psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin, daha sağlıklı besinler tükettiklerini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Bonaccio, Di Castelnuovo, Costanzo, Pounis, Persichillo, Cerletti ... ve Iacoviello, 2018; Whatnall, Patterson, Siew, Kay-Lambkin ve Hutchesson, 2019; Lutz, Gaffney-Stomberg, Williams, McGraw, Niro, Karl,... ve McClung, 2017). Psikolojik sağlamlıkları yüksek olan bireyler, genellikle daha pozitif duygu durumlarına sahip olabilirler ve etkisiz baş etme stratejileri yerine sorunu çözme veya durumu değiştirme odaklı olabilirler. Bu sebeple tatlı tüketimi gibi ödül mekanizmasını harekete geçiren etkisiz bir baş etme yerine diğer bireylerle konuşma, sosyal destek ve akran tavsiyesi alma, tecrübelerden faydalanma, olumlu bir bakış açısı geliştirme ve etkinliklere katılma gibi etkili baş etme tekniklerini kullandıkları düşünülebilir.

Bu çalışmada her gün düzenli olarak kahvaltı yapan, öğle ve akşam yemeği yiyen öğrencilerin psikolojik sağlamlık genel puan ortalamasının yemeyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Düzenli olarak kahvaltı, öğle ve akşam yemeği yiyenlerin psikolojik sağlamlık puanları yemeyenlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu çalışmaya benzer şekilde, Whatnall ve arkadaşlarının (2019) 2710 öğrenci ile psikolojik sıkıntı, psikolojik sağlamlık ve beslenme arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada yüksek psikolojik sağlamlık, yüksek meyve ve sebze tüketimi, sık

kahvaltı etme ve daha az sıklıkta alkolsüz içecek ve paket servis yemek tüketimi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Literatürde, psikolojik sağlamlık ile düzenli öğle ve akşam yemeği yenmesi arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Choi'nin (2020) Kore'de 9725 üniversite öğrencisinde stres düzeyinin yeme davranışları üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında, üniversite öğrencilerinin stres altında, belirli yiyecek türlerinin daha sık alınması (aşırı yeme) ve öğün atlama (az yeme) gibi iki karşıt davranış sergilediği saptanmıştır. Bu çalışmada düzenli kahvaltı yapan, öğle ve akşam yemeği yiyen öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olmasının nedeni, düzenli beslenme alışkanlıkları vücudun ihtiyacı olduğu besin maddelerini sağlayarak beyin fonksiyonlarını desteklemesi ve ruh halini olumlu yönden etkilemesi olabilir. Bu durum bireylerin duygusal tepkilerini kontrol etmesine ve stresle daha iyi baş etmesine yardımcı olabilir. Ayrıca düzenli beslenme alışkanlığı bireye beslenme ile ilgili öz denetim hissi vererek olumsuz duygu durumlarında besinlere yönelmesinin önüne geçerek duygusal yeme davranışından ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarından koruyabilir.

Bu çalışmada ders çalışırken bir şeyler yiyen öğrencilerin (atıştırma), yemeyen öğrencilere göre DYÖ-Ç ölçeği kaygı-öfke-hayal kırıklığı, huzursuz duygu durumu alt boyutları ve DYÖ-Ç puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ders çalışmanın öğrencilerde sıkıntı ve stres yaratabilen bir durum olması ve bu sıkıntı ve stresin, öğrencilerde ders çalışma sırasında yiyecek bir şeylere (atıştırma) yönelmelerine neden olduğu ve öğrencilerin %80,9'unun ders çalışırken bir şeyler yeme alışkanlığı olduğu belirtilmektedir (Özmen ve ark., 2007). Bu çalışmada çalışmaya katılan öğrencilerin (n=477) %50.1'i ders çalışırken atıştırmaktadır. Debeuf, Verbeken, Van Beveren, Michels ve Braet (2018) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin yeme özelliklerinin duygu düzenleme ve duygusal yeme gibi moderatörlerle günlük ilişkisi araştırılmış ve günlük stresin, yeme isteği ve açlık hissi ile önemli ölçüde ilişkili olduğu, ancak uyumsuz duygu düzenlemenin düzenleyici etkisi bulunamadığı; duygusal yemenin yeme isteği ve atıştırma üzerinde marjinal düzeyde anlamlı etkileri olduğu bulunmuştur. Bu çalışma, bulgularımızı destekler niteliktedir ancak literatüre bakıldığında yetişkinlerde duygusal yeme ve atıştırma arasında ilişki olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Adriaanse, de Ridder ve Evers, 2011; Conner, Fitter, ve Fletcher, 1999). Bu farklılığın sebebi duygusal yemenin olumsuz duygularla baş etmek için

çocukluk ve ergenlik dönemlerinde öğrenilen bir davranış olması ile açıklanabilir. Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal gelişim ve değişimler, sınav kaygısı, akranlarla olan ilişkiler gibi durumlar ergenlerde stres yaratabilir, yeme davranışlarını etkileyebilir ve bu durum ödül sistemlerini uyarmalarına, duygusal yemelerine, kalorisi yüksek ve tatlı gıdalarla atıştırmalarına sebep olabilir.

Bu çalışmadan elde edilen diğer bir bulgu, DYÖ-Ç ölçeği depresif belirtiler alt boyut puan ortalamasının bir şeyler seyrederken atıştıran öğrencilerde, atıştırmayanlara göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğudur. Literatürde depresif belirtilerin duygusal yeme ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Konttinen, 2010a; Höppener, Larsen, van Strien, Ouwens, Winkens ve Eisinga, 2019; Konttinen, Van Strien, Männistö, Jousilahti ve Haukkala, 2019). Snoek, van Strien, Janssens ve Engels'in (2006) tarafından yapılan çalışmada 11-16 yaşları arasındaki bireylerde hem erkekler hem de kızlar için, televizyon seyretme ve atıştırmalık yeme arasında pozitif yönde ilişkili olduğu ve 11-16 yaş arası bireylerin televizyon seyrederken atıştırma davranışı gösterdikleri saptanmıştır. Olumsuz duygu durum ile başedebilmek, duygusal olarak zorlanma durumunda yaşanan stres ile başedebilmek için rahatlatmak adına televizyon seyredebilir ve bu süreçte atıştırma alışkanlığı gelişebilir.

5.2. Lise Öğrencilerinde Duygusal Yeme ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki

Bu çalışmada ÇGPSÖ-12 genel puanı ile DYÖ-Ç alt boyutları olan huzursuz duygu durum, depresif belirtiler, kaygı-öfke-hayal kırıklığı alt boyutları ve DYÖ-Ç ölçeği arasındaki korelasyon katsayılarının sıfıra yakın olduğu yani istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Literatürde yapılan çalışmalarda bu çalışmada elde edilen bulgunun aksine duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişki bulunan çalışmalar mevcuttur. Izydorczyk ve arkadaşlarının (2019) yapmış olduğu çalışmaya göre, duygusal yeme ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı (ancak çok güçlü olmayan) bir negatif ilişki olduğu ve daha yüksek psikolojik sağlamlığın, daha az duygusal yeme ilişkili olduğu belirtilmektedir. Robert ve arkadaşlarının (2022) yapmış olduğu çalışmanın sonucuna göre, psikolojik sağlamlık ve duygusal yemenin negatif ilişkili olduğu, psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin daha yüksek beslenme kalitesinin olduğu saptanmıştır. Sucuk'un (2022) yılında yapmış olduğu çalışmada,

psikolojik sağamlık ile duygusal yeme arasında negatif yönlü, anlamlı ve zayıf kuvvette bir ilişki saptanmıştır. Demir'in (2021) yapmış olduğu çalışmada, duygusal yeme (gerginlik durumlarında yeme alt boyutu) ile psikolojik sağamlık arasında anlamlı ve negatif yönde ve zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Literatürde bu çalışmadan elde edilen bulgulara benzer çalışmalar da mevcuttur. Acar'ın (2022) yapmış olduğu çalışmaya göre, genç yetişkin kadınlarda duygusal yeme puanları ile psikolojik sağamlık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca, Nerenkli'nin (2017) yapmış olduğu çalışmanın sonucuna göre, psikolojik sağamlık ile duygusal yeme arasındaki korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bu çalışmada da duygusal yeme ve psikolojik sağamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ancak duygusal yeme ve psikolojik sağamlık arasında negatif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır.

5.3. Lise Öğrencilerinde Duygusal Yeme ve Psikolojik Sağamlığı Etkileyen Değişkenler

Bu çalışmada yapılan çok adımlı regresyon analizi sonucunda boy ve ders çalışırken bir şeyler yeme değişkenlerinin duygusal yeme üzerinde anlamlı etkisinin olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Çalışma bulgularına benzer şekilde Demir'in (2019) üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışı ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin boy uzunluğu ile duygusal durumlarda yeme alışkanlığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu ve boy uzunluğu arttıkça duygusal durumlarda yeme alışkanlığının azaldığı bulunmuştur. Literatürde duygusal yeme ve boy arasındaki ilişkiyi araştıran başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Ders çalışırken atıştırma alışkanlığı, ergenlerin akademik stresörlerle baş etmek adına kullandıkları bir baş etme yöntemi olabilmektedir. Özellikle stres ve endişe gibi olumsuz duyguların arttığı sınav dönemlerinde veya ödevlerin yoğun olduğu zamanlarda, öğrenciler sıklıkla yemek yeme arayışına girebilirler. Yeme alışkanlıklarının ders çalışma rutinlerine entegre edilmesi, bazen öğrencilerin bir tür rahatlama, ödüllendirme veya mola aracı olarak gördükleri bir uygulama olabilmektedir. Ancak, bu alışkanlık zamanla

sağlıksız bir şekle dönüşebilir ve duygusal yemeye sebep olabilir. Stres, duygusal yeme ve tatlı tüketimi arasında ilişki bulunmaktadır. Aydemir, Ergün ve Ayata'nın (2023) yapmış oldukları çalışmada da üniversite öğrencilerinin ders çalışırken veya sınav haftasında en çok tükettikleri atıştırmalıkların %70,3 çikolata, %37,5 kuruyemiş, %34,0 taze meyve, Televizyon veya bilgisayar başında ise %56,6 cips, %52,7 çikolata, %43,8 kuruyemiş olduğu saptanmıştır. Bizim çalışmamızda da bir şeyler seyrederken atıştıranların oranı ise %89.7, ders çalışırken atıştıranların oranı ise %50.1 olarak bulunmuştur. Bu nedenle, psikiyatri hemşirelerinin ergenlere sağlıklı beslenme ve sağlıklı atıştırmalıklar gibi konularda eğitim vermesi ve stresle baş etme tekniklerini öğretmesi oldukça önemlidir.

Bu çalışmada yaş, fast food yeme ve öğle yemeği yeme durumu değişkenleri dışında boy, sınıf, gelir düzeyi, okul başarısı ve akşam yemeği yeme durumu değişkenlerinin psikolojik sağlamlık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi olduğu bulunmuştur. Boy, sınıf, gelir düzeyi, okul başarısı ve akşam yemeği yeme durumu değişkenlerinin psikolojik sağlamlık üzerine üzerine anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir. Yaş, fast food yeme durumu ve öğle yemeği yeme durumunun ise sınırdan anlamsız etkilerinin olduğu saptanmıştır. Değişkenlerden psikolojik sağlamlık üzerine en fazla etkiye sahip olanın akşam yemeği yeme durumu değişkeni olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmada psikolojik sağlamlık üzerinde boyun anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Literatürde boy uzunluğunun psikolojik sağlamlığı nasıl etkilediğine dair bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak boy uzunluğu ile sosyoekonomik durum arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Turrell, 2002; Tyrrell, Jones, Beaumont, Astley, Lovell, Yaghootkar, ... ve Frayling, 2016). Bu çalışmada regresyon analizinde gelir düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı etkisinin olduğu saptanmıştır. Boy değişkeni, öğrencilerin beyan ettikleri kilolar ile VKİ hesaplaması için kullanılmıştır. Yapılan çalışmalara göre boy, kilo, VKİ ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (Lutz ve ark., 2017; Ball, Abbott, Cleland, Timperio, Thornton, Mishra, ... ve Crawford, 2012).

Çalışmada psikolojik sağlamlık üzerinde okuduğu sınıf düzeyinin anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Işık ve Çelik'in (2020) yapmış oldukları çalışmaya göre 7, 8, 9, 10

ve 11. Sınıftaki ergenlerin psikolojik sağamlık düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda, psikolojik sağamlığın 7. sınıftan 9. sınıfa doğru düştüğü 9. sınıftan 11. sınıfa doğru ise tekrar yükseldiği ancak sadece 7. sınıf öğrencilerinin 9. sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek psikolojik sağamlığa sahip olduğu tespit edilmiştir. Okuduğu sınıf düzeyi, öğrencilerin akademik beklentileri, sosyal ilişkileri ve özsaygıları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Özellikle ergenlik döneminde, akran ilişkileri ve grup dinamikleri, ergenlerin psikolojik sağamlığı üzerinde büyük bir rol oynayabilmektedir. Öğrenciler, sınıf arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde destekleyici bir ortam bulabilmekte veya akran zorbalığı ile baş etmek zorunda kalabilmektedirler. Psikolojik sağamlık, öğrencilerin bu tür sosyal etkileşimlere uyum sağlama ve olumlu ilişkiler geliştirme becerilerini etkileyebilmektedir. Özellikle lise döneminde 9.Sınıftaki öğrenciler yeni bir ortam, yeni arkadaşlar, yeni bir eğitim ve sınav sistemi ve yeni öğretmenlere uyum sağlamaya çalışırken, 11 ve 12. Sınıf gibi üst sınıflarda daha çok akademik baskılar ve sorumluluklar artmaktadır. Bu durum, öğrencilerin stres seviyelerini yükseltebilir ve duygusal olarak zorlanmalarına neden olabilir. Ancak, psikolojik olarak sağlam öğrenciler, bu tür zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler. Kendine güven, motivasyon ve problem çözme becerileri gibi psikolojik sağamlık özellikleri, öğrencilerin akademik başarılarını destekleyebilir ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirebilir. Bu çalışmada psikolojik sağamlık üzerinde okul başarısının anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Okul yaşamındaki akademik ve sosyal zorluklarla başa çıkmak için güçlü bir psikolojik sağamlığa sahip olmak, öğrencilerin sağlıklı bir şekilde gelişmelerine ve başarılı bir okul deneyimi yaşamalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle, okul sisteminin, öğretmenlerin, rehberlik öğretmenlerinin ve psikiyatri hemşirelerinin öğrencilerin psikolojik sağamlıklarını desteklemeye odaklanması önemlidir.

Bu çalışmada psikolojik sağamlık üzerinde yaşın sınırdaki anlamsız etkilerinin olduğu bulunmuştur. Üzülmöz 'in (2021) 12-17 yaş arası ergenlerle yapmış olduğu çalışmasında psikolojik sağamlık ve yaş arasında anlamlı farklılıklar olmadığı belirtilmektedir. Literatürde yaş ve psikolojik sağamlık arasında anlamlı ilişkinin bulunmadığı başka (Kahvecioğlu, 2016; Küçüktahtıldil, 2016) çalışma sonuçları bulunurken, yaş ile psikolojik sağamlık arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren (Dervişoğulları, 2020; Karal ve Biçer, 2020) çalışmalar da mevcuttur. Bu farklılığın sebebi psikolojik sağamlığın sadece

yaşı değil, yaşam deneyimleri, travmalar, fizyolojik ve psikolojik gelişimler gibi faktörlere bağlı olmasından da kaynaklanabilir.

Bu çalışmada psikolojik sağlamlık üzerinde fast food tüketiminin sınırda anlamsız etkilerinin olduğu bulunmuştur. Literatürde psikolojik sağlamlık ve fast food tüketimi arasında anlamsız bir ilişkiye rastlanmamıştır. Literatürde genelde psikolojik sağlamlık değişkeninin yerine, stres değişkeninin bireylerin besin seçimini etkilediği ve stresini yönetmekte zorluk çekenlerin fast food gibi zararlı gıdalara yönelimlerinin arttığı saptanmıştır (Errisuriz, Pasch ve Perry, 2016; Jääskeläinen, Nevanperä, Remes, Rahkonen, Järvelin ve Laitinen, 2014; Demir, 2021). Fast food, ergenler arasında popülerdir çünkü genellikle uygun fiyatlı, hızlı ve kolay erişilebilir bir gıdadır. Sınavlar, akademik baskılar, sosyal ilişkiler, beden imajı endişeleri ve aile ile ilişkiler gibi birçok farklı stres kaynağı ile karşı karşıya kalırlar. Bu stres faktörleri ile baş etmek ve rahatlamak için tatlı, yağlı, tuzlu ve aşırı işlenmiş (fast food) gıdaları tüketebilirler. Bu tarz beslenme şekli ilerleyen süreçte obezite, diyabet ve kalp damar hastalıkları gibi fizyolojik hastalıklara neden olabilmekte ve bunlara bağlı pek çok psikososyal problem yaşanabilmektedir. Bu nedenle, ergenlerin etkili baş etme, problem çözme, stres yönetimi gibi becerileri ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını öğrenmesi önemlidir.

Bu çalışmada psikolojik sağlamlık üzerinde öğle yemeği yemenin sınırda anlamsız etkilerinin olduğu, akşam yemeği yemenin ise oldukça etkili olduğu bulunmuştur. Literatürde, psikolojik sağlamlık ile düzenli öğle ve akşam yemeği yenmesi arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde öğle yemeği okulun öğle tatili arasında yenmektedir ve ergenlerin yemek yerken birbirleri ile sosyalleştikleri ve iletişim kurdukları bir saat dilimidir. Bu saat dilimi içerisinde sosyalleşebilen, akranları tarafından destek alan ve kabul gören bir ergenin psikolojik sağlamlığının daha yüksek olması muhtemeldir. Diğer bir yandan bu desteği alamayan veya maddi koşullardan dolayı beslenme gereksinimini sağlayamayan ergenin hem fiziksel ve ruhsal gelişimi sekteye uğrayabilir hem de bu dönemde oldukça önemli olan sosyalleşme gereksinimini gideremeyebilir ve bu durum ergenin psikolojik sağlamlığı üzerinde olumsuz etki yaratabilir. Benzer bir şekilde akşam yemekleri özellikle çocuklar ve ergenlerde aile ile yenen yemeklerdir ve çocuğun ailesinden destek almak ve

sorunlarını konuşmak adına ortam yaratan bir olgudur. Örneğin Shaw, Currie, Smith, Brown, Smith ve Inchley (2019) yaptıkları çalışmalarında, ergenlerin aile ile yemek yemeleri, öğretmenlerinden ve sınıf arkadaşlarından destek almalarının iyi oluşu arttırdığı ve iyi oluş halinin de siber zorbalığa karşı sağlamlık oluşturabileceği görülmüştür.

Sonuç olarak lise öğrencilerinde duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelendiğinde bu iki temel değişkeninin arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Buna bağlı olarak psikolojik sağlamlık ile liseli öğrencilerin duygusal yeme düzeyleri birbirini etkilememektedir. Ancak öğrencilerden tatlı tüketenlerin duygusal yeme ölçeğine ait huzursuz duygu durumu alt boyut puan ortalaması tüketmeyenlerden daha yüksek bulunurken, psikolojik sağlamlık genel puan ortalaması tatlı tüketmeyenlerde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca yine çalışmamızda öğrencilerin yeme alışkanlıkları ile psikolojik sağlamlıkları arasında farklılıklar bulunmuştur. Ergenlik dönemi, birçok biyopsikososyal değişimin yaşandığı, genç bireylerin kendilerini keşfettiği ve kimliklerini kazandıkları bir evre olarak kabul edilir. Bu dönemde ergen bireylerin stres, duygusal değişiklikler, akademik ve sosyal baskılar, akran zorbalığı gibi durumlarla karşı karşıya kalmaları olumsuz duygulara sebep olabilir. Yeme bozuklukları için riskli bulunan ergenlik döneminde, olumsuz duygular karşısında baş etme becerileri ve psikolojik sağlamlıkları yüksek olmayan ergenler, olumsuz duygularla baş etmek için duygusal yemeye, kendini ödüllendirmek adına tatlı yiyecekler ve fast food gibi yüksek kalorili yiyecekler tüketmeye yönelebilirler. Duygusal boşluğu doldurma veya sıkıntıları hafifletme amacıyla atıştırma tüketimi sıklığını artırabilirler. Uzun vadede duygusal yeme ile başlayan bu süreç yeme bozukluklarına ve biyopsikososyal sorunlara yol açabilmektedir. Psikolojik sağlamlık, ergenlik döneminde önemli bir değişkendir. Ergenlerin, stresle baş etme becerilerini geliştirmeleri ve olumsuz duygularla daha etkili bir şekilde baş etmeyi öğrenmeleri önemlidir.

Psikiyatri hemşirelerinin ergenlik döneminde duygusal yemeyi değerlendirirken; aile ilişkilerini, akranlarıyla etkileşimlerinin kalitesini ve duygu düzenleme becerilerinin dikkate alması önemlidir (Yüksel Doğan ve Demircioğlu, 2022). Ergen bireyin psikolojik sağlamlığını desteklemek adına psikiyatri hemşireleri; ergen bireyle ve ailesiyle iş birliği kurarak hem ergen bireylere hem de ailesine stresle baş etme, damgalama, kişiler arası

ilişkiler, farkındalık ve girişkenliği artırma, problem çözme becerisi, sosyal beceriler eğitimi gibi konularda psiko-eğitim programlarını planlayarak uygulayabilirler, almış oldukları eğitimler ve sertifika programları ile yetkilendirildikleri alanlarda danışmanlık verebilirler ve yeme davranışlarını değerlendirirken, ergen bireyin fizyolojik ve psikolojik bakımını sağlayabilirler.



6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışma, lise öğrencilerinde duygusal yeme ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Ulaşılabilen literatür doğrultusunda duygusal yeme ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin belirlenen popülasyonda yapılmamış olması nedeniyle özgündür. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar ve yapılan öneriler aşağıda verilmiştir.

- Erkek öğrencilerin, kadın öğrencilerden daha çok duygusal yeme davranışında bulundukları,
- Öğrencilerin okuduğu sınıf düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlığın azaldığı,
- Akademik başarının artmasıyla psikolojik sağlamlığın da arttığı,
- Öğrencilerin aile geliri giderine denk ve geliri giderinden fazla olanların psikolojik sağlamlıkları yüksek olup aralarında bir fark olmadığı, aile geliri giderinden az olan öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları diğer iki gruptan anlamlı bir biçimde düşük olduğu,
- Öğrencilerin VKİ gruplarına göre yapılan karşılaştırmada sadece kaygı-öfke-hayal kırıklığı alt boyut puan ortalamasının, fazla kilolu (25.00-29.99) olan gruptan önemli derecede yüksek olduğu, zayıf (<18.50), normal (18,5-24.99) ve şişman (≥ 30.00) grupta olanların puan ortalamaları arasında herhangi bir farklılık olmadığı,
- Fast food tüketen öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının tüketmeyenlere göre anlamlı derecede düşük olduğu,
- Tatlı tüketen öğrencilerin DYÖ-Ç ölçeği huzursuz duygu durumu alt boyut puan ortalamasının tüketmeyenlerden daha yüksek olduğu ve tatlı tüketmeyen öğrencilerin ise psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu,
- Düzenli olarak kahvaltı, öğle ve akşam yemeği yiyen öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları yemeyen öğrencilere göre daha yüksek olduğu,
- Ders çalışırken bir şeyler yiyen öğrencilerin (atıştırma), yemeyen öğrencilere göre DYÖ-Ç ölçeği kaygı-öfke-hayal kırıklığı alt boyut ve DYÖ-Ç ölçeği genel puanlarının daha yüksek olduğu,

- DYÖ-Ç ölçeği depresif belirtiler alt boyut puan ortalamasının bir şeyler seyredirken atıştıran öğrencilerde, atıştırmayanlara göre daha yüksek olduğu,
- ÇGPSÖ-12 genel puanı ile DYÖ-Ç ölçeği huzursuz duygu durum, depresif belirtiler, kaygı-öfke-hayal kırıklığı alt boyutları ve DYÖ-Ç ölçeği genel puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı,
- Boy ve ders atıştırması değişkenlerinin DYÖ-Ç ölçeği üzerine anlamlı etkilerinin olduğu,
- Boy, sınıf, gelir düzeyi, okul başarısı ve akşam yemeği yeme durumu değişkenlerinin ÇGPSÖ-12 üzerine anlamlı etkilerinin olduğu saptanmıştır.

Bu sonuçlar doğrultusunda;

- Lise öğrencilerine, eğitmenlere, ilgili okul hemşirelerine ve rehberlik öğretmenlerine psikiyatri hemşireleri tarafından yeme bozuklukları, sağlıklı beslenme, duygusal yeme, psikolojik sağlamlık, stres yönetimi, etkili iletişim, problem çözme becerileri, akran zorbalığı, progresif gevşeme gibi konularda eğitim programlarının hazırlanması,
- Psikiyatri hemşirelerinin ergenlerle beraber, ergenin psikolojik sağlamlığı üzerinde çalışırken; sosyal destek sistemlerini, yeme alışkanlıklarını, stres düzeyini, stresi yönetebilmesi, olumsuz durum ve duygularla nasıl baş ettiğini ve baş etme becerisini, sağlıklı beslenme konusundaki bilgi düzeyini, problem çözme becerilerini, aile ve akran ilişkilerini, duygu düzenleme becerilerini göz önünde bulundurması ve değerlendirmesi,
- Okullarda, okul hemşiresi istihdamının artırılarak sağlıklı beslenme, psikolojik sağlamlık, stres yönetimi, etkili iletişim, problem çözme becerileri, akran zorbalığı, sınav kaygısı gibi konularda politikalar geliştirilmesi,
- Duygusal yeme ile erkek cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yapılması,
- Düzenli öğün tüketimi ile psikolojik sağlamlık arasında hem ergen hem yetişkin popülasyon arasında çalışmaların yapılması,
- Lise öğrencilerde duygusal yeme ve psikolojik sağlamlığın arasındaki ilişkinin duygu düzenleme becerileri, stres, sınav kaygısı, sosyal görünüş kaygısı, ebeveyn

ilişkileri, aile özellikleri gibi yordayıcı özellikler bakımından nitel araştırmalarla ortaya konması önerilmektedir.



KAYNAKLAR

Acar B. Çocukluk Çağında Ruhsal Travma Yaşayan Genç Yetişkin Kadınların, Yeme Davranışları ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişki, İstanbul Bilgi Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. K Işık).

Adriaanse MA, de Ridder DT, Evers C. Emotional eating: eating when emotional or emotional about eating?. *Psychology and Health*, 2011;26(1): 23-39.

Ağırkan M. Üniversite Öğrencilerinin Değer Yönelimleri ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki, Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017, Erzincan (Danışman: Doç. Dr. K Mücahit).

Ağırkaya K, Erdem R. Psikolojik sağlamlık: sağlık çalışanları açısından bir değerlendirme. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*. 2023;10(2): 656-678.

Akarsu H, Demirpençe M. Ergenlerde sosyal görünüş kaygısının iletişim becerilerine etkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2022; 4(1): 14-26.

Akdevelioğlu Y, Yörüsün TÖ. Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2019; 4(1): 19-28.

Aksoy M, Nişancı F, Kızıl M, Çakır B, Çarıkçı MY. Besin öğeleri ve besin grupları. *Türkiye Beslenme Rehberi Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü*. 2022; 11-35.

AlAmmar WA, Albeesh FH, Khattab RY. Food and mood: The corresponsive effect. *Current Nutrition Reports*. 2020; 9(3): 296-308.

Allen KL, Byrne SM, La Puma M, McLean N, Davis EA. The onset and course of binge eating in 8-to 13-year-old healthy weight, overweight and obese children. *Eating Behaviors*. 2008; 9(4): 438-446.

Altun M, Kutlu Y. Ergenlerin yeme davranışları ile ilgili görüşleri: niteliksel çalışma. Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi. 2015; 23(3): 174-184.

Amoako M, Amoah-Agyei F, Du C, Fenton JJ, Tucker RM. Emotional eating among ghananian university students: associations with physical and mental health measures. Nutrients. 2023; 15(6): 1526.

Annesi JJ, Johnson PH. Mitigation of the effects of emotional eating on sweets consumption by treatment-associated self-regulatory skills usage in emerging adult and middle-age women with obesity. Appetite 2020; 104818.

Arnold B, Kenardy J, Agras WS. The Emotional Eating Scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. International Journal Of Eating Disorders. 1995; 18(1): 79-90.

Arslan G. Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal. 2015a; 5(44): 73-82.

Arslan G. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ) Psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. Ege Eğitim Dergisi. 2015b; 16 (1).

Atik EL, Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Yansıtma ve İçgörünün Rolü, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Ç Duysal Aşkun).

Autta N, Seangpraw K, Ong-Artborirak P, Tonchay P. Factors associated with self-esteem, resilience, mental health, and psychological self-care among university students in Northern Thailand. Journal of Multidisciplinary Healthcare. 2021; 1213-1221.

Aydemir H, Ergün F, Ayata MK. Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi. 2023; 12(2): 380-393.

Aydın E, Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Psikolojik Sağlamlık Ve Depresyon Belirtileri Üzerine Etkisi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. K İsmet).

Aydın M, Egemberdiyeva A. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. Türkiye Eğitim Dergisi. 2018; 3(1): 37-53.

Ball K, Abbott G, Cleland V, Timperio A, Thornton L, Mishra G, ... Crawford D. Resilience to obesity among socioeconomically disadvantaged women: the READI study. International Journal of Obesity. 2012; 36(6): 855-865.

Barfield ST. "Best Practices" in early childhood mental health programs for preschool-age children. A Report to the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. 2004; 1-33.

Batıgün AD, Utku Ç. Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. Türk Psikoloji Dergisi. 2006; 21(57): 65.

Bayles S, Ebaugh FG. Emotional factors in eating and obesity. Journal of the American Dietetic Association. 1950; 26(6): 430-434.

Beccia AL, Ruf A, Druker S, Ludwig VU, Brewer JA. Women's experiences with a mindful eating program for binge and emotional eating: A qualitative investigation into the process of change. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2020; 26(10): 937-944.

Bektaş M, Bektaş İ, Selekoğlu Y, Kudubeş AA, Altan SS, Ayar D. Psychometric properties of the Turkish version of the Emotional Eating Scale for children and adolescents. Eating Behaviors. 2016; 22: 217-221.

Bektaş M, Özben Ş. Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2016; 14(1): 215-240.

Bindal G, Ergenlerin Psikolojik Sağlamlığın (Resilience), Çocukluk Çağındaki Travma ve Bağlanma Stilleri İle İlişkisinin İncelenmesi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, Gaziantep (Danışman: Doç. Dr. B Şaziye Senem).

Bonaccio M, Di Castelnuovo A, Costanzo S, Pounis G, Persichillo M, Cerletti C, ... Iacoviello L. Mediterranean-type diet is associated with higher psychological resilience in a general adult population: findings from the Moli-sani study. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2018; 72(1): 154-160.

Bonanno AG, Galea S, Bucciarelli A, Vlahov D. Psychological resilience after disaster: new york city in the aftermath of the september 11th terrorist attack, *Psychological Science*. 2009; 17 (39): 181-186.

Boutelle KN, Braden A, Knatz-Peck S, Anderson LK, Rhee KE. An open trial targeting emotional eating among adolescents with overweight or obesity. *Eating Disorders*. 2018; 26(1): 79-91.

Braet C, Claus L, Goossens L, Moens E, Van Vlierberghe L, Soetens B. Differences in eating style between overweight and normal-weight youngsters. *Journal of Health Psychology*. 2008; 13(6): 733–743.

Calvete E, Las Hayas C, Del Barrio AG. Longitudinal associations between resilience and quality of life in eating disorders. *Psychiatry Research*. 2018; 259: 470-475.

Camilleri GM, Méjean C, Kesse-Guyot E, Andreeva VA, Bellisle F, Hercberg S, Péneau S. The associations between emotional eating and consumption of energy-dense snack foods are modified by sex and depressive symptomatology. *The Journal of Nutrition*. 2014; 144(8): 1264–1273.

Canetti L, Bachar E, Berry EM. Food and emotion. *Behavioural Processes*. 2002; 60(2): 157-164.

Cansız S. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019, İstanbul (Danışman: Doç. Dr. N Cemal Onur).

Chamberlin A, Nguyen-Rodriguez S, Gray VB, Reiboldt W, Peterson C, Spruijt-Metz D. Academic-related factors and emotional eating in adolescents. *Journal of School Health*. 2018; 88(7): 493-499.

Choi J. Impact of stress levels on eating behaviors among college students. *Nutrients*. 2020; 12(5): 1241.

Christensen L. The effect of food intake on mood. *Clinical Nutrition*. 2001; 20: 161-166.

Conner M, Fitter M, Fletcher W. Stress and snacking: A diary study of daily hassles and between-meal snacking. *Psychology and Health*. 1999; 14(1): 51-63.

Çam MO, Kaçmaz ED. Roy adaptation model-based nursing approach for the individual with emotional eating behavior: Example of care plan. *Mediterranean Nursing and Midwifery*. 2022; 2(2): 69-75.

Daubenmier J, Lustig RH, Hecht FM, Kristeller J, Woolley J, Adam T, ... Epel E. A new biomarker of hedonic eating? A preliminary investigation of cortisol and nausea responses to acute opioid blockade. *Appetite*. 2014; 74: 92-100.

Debeuf T, Verbeken S, Van Beveren ML, Michels N, Braet C. Stress and eating behavior: A daily diary study in youngsters. *Frontiers in Psychology*. 2018; 9: 2657.

Dege G. Emotional eating and theories. *Advanced And Contemporary Studies In Health Sciences*. 2023; 211-227.

Demir H. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı ile Antropometrik Ölçümler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019, Gaziantep (Danışman: Prof. Dr. B Yasemin).

Demir P. Algılanan Stres ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişki: Duygusal Zeka Ve Psikolojik Sağlık Sağlık Değişkenlerinin Aracı Rolü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021, Gaziantep (Danışman: Prof. Dr. S Levent).

Demircioğlu H, Yoldaş C. Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi. 2019; 18(1): 40-48.

Dervişoğulları M. Eğitim Fakültesi Öğretim Elemanlarının Psikolojik Sağlık Sağlıkları, Akademik Erteleme Eğilimleri, İşle İlgili Akışları ve Mesleki Yeterlikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2020, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. D Levent).

Devonport TJ, Nicholls W, Fullerton C. A systematic review of the association between emotions and eating behaviour in normal and overweight adult populations. Journal of Health Psychology. 2019; 24(1): 3-24.

Doggui R, Ward S, Johnson C, Bélanger M. Trajectories of eating behaviour changes during adolescence. Nutrients. 2021; 13(4): 1313.

Duran S, Adabalı MM. Duygusal Yeme (Emotional Eating). Journal of Tourism & Gastronomy Studies. 2023; 11(3): 1873-1890.

Efe YS, Özbey H, Erdem E, Hatipoğlu N. A comparison of emotional eating, social anxiety and parental attitude among adolescents with obesity and healthy: A case-control study. Archives of Psychiatric Nursing. 2020; 34(6): 557-562.

Erbay LG, Seçkin Y. Yeme bozuklukları. Güncel Gastroenteroloji. 2016; 20(4): 473-477.

Erdem E, Efe YS, Özbey H. A predictor of emotional eating in adolescents: Social anxiety. Archives of Psychiatric Nursing. 2023; 43: 71-75.

Erdoğan S, Nahcivan B, Esin M. Hemşirelikte Araştırma. 3.basım, Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti., İstanbul; 2017, p:101-111.

Errisuriz VL, Pasch KE, Perry CL. (Perceived stress and dietary choices: The moderating role of stress management. *Eating Behaviors*. 2016; 22: 211-216.

Çam HH. Ergenlerde Yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ruhsal semptomlarla ilişkisi. *Turkish Journal of Public Health*, 2017; 15(2): 96.

Farnia S, Jahandideh A, Zamanfar D, Moosazadeh M, Hedayatizadeh-Omran A. Prevalence of eating behaviors and their influence on metabolic control of children with type 1 diabetes mellitus. *Journal of Pediatrics Review*. 2023; 11(2): 187-192.

Feig EH, Piers AD, Kral TV, Lowe MR. Eating in the absence of hunger is related to loss-of-control eating, hedonic hunger, and short-term weight gain in normal-weight women. *Appetite*. 2018; 123: 317-324.

Firk C, Markus CR. Mood and cortisol responses following tryptophan-rich hydrolyzed protein and acute stress in healthy subjects with high and low cognitive reactivity to depression. *Clinical Nutrition*. 2009; 28(3): 266-271.

Fox CK, Gross AC, Rudser KD, Foy AM, Kelly AS. Depression, anxiety, and severity of obesity in adolescents: is emotional eating the link? *Clinical Pediatrics*. 2016; 55(12): 1120-1125.

Ganley RM. Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*. 1989; 8(3): 343-361.

Geliebter A, Aversa A. Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*. 2003; 3(4): 341-347.

George D, Mallery P. IBM SPSS Statistics 19 Step by Step: A Simple Guide and Reference (12th Edition). Pearson Higher Education. 2011.

Gibson EL, Green MW. Nutritional influences on cognitive function: mechanisms of susceptibility. *Nutrition Research Reviews*. 2002; 15(1): 169-206.

Gizir C. Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal. 2007; 3(28): 113-128.

González CEF, Chávez-Servín JL, de la Torre-Carbot K, González DR, Barreiro MDLÁA, Navarro LRO. Relationship between emotional eating, consumption of hyperpalatable energy-dense foods, and indicators of nutritional status: a systematic review. Journal of Obesity. 2022; 1-11.

Goossens L, Braet C, Van Vlierberghe L, Mels S. Loss of control over eating in overweight youngsters: The role of anxiety, depression and emotional eating. European Eating Disorders Review. 2009; 17(1): 68–78.

Gök A, Koğar EY. A Meta-Analysis study on gender differences in psychological resilience levels. Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi. 2021; 3(2): 132-143.

Grimm ER, Steinle NI. Genetics of eating behavior: established and emerging concepts. Nutrition Reviews. 2011; 69(1): 52-60.

Guazzelli Williamso V, Lee AM, Miller D, Huo T, Maner JK, Cardel M. Psychological resilience, experimentally manipulated social status, and dietary intake among adolescents. Nutrients. 2021; 13(3): 806.

Guerrero-Hreins E, Stammers L, Wong L, Brown RM, Sumithran P. A comparison of emotional triggers for eating in men and women with obesity. Nutrients. 2022; 14(19): 4144.

Güngörmüş K, Okanlı A, Kocabeyoğlu T. Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi. 2015; 6(1): 9-14.

Heatherton TF, Baumeister RF. Binge eating as escape from self-awareness. Psychological Bulletin. 1991; 110(1): 86.

Herman CP, Mack D. Restrained and unrestrained eating. Journal of Personality, 1975; 43(4): 647-660.

Herman CP, Polivy J. (1980). Restrained eating. In: Stunkard AJ, eds. Obesity. Philadelphia: Saunders; 1980, p: 208-225.

Herrman H, Stewart DE, Diaz-Granados N, Berger EL, Jackson B, Yuen T. What is resilience?. The Canadian Journal of Psychiatry. 2011; 56(5): 258-265.

Holt P, Fine MJ, Tollefson N. Mediating stress: Survival of the hardy. Psychology in the Schools. 1987; 24(1): 51–58.

Höppener MM, Larsen JK, van Strien T, Ouwens MA, Winkens LH, Eisinga R. Depressive symptoms and emotional eating: Mediated by mindfulness?. Mindfulness. 2019; 10: 670-678.

Işgın K, Pekmez CT, Kabasakal A, Demirel ZB, Besler HT, Çetin C. Adölesanlarda duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışları ile vücut bileşimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi. 2014; 42(2): 125-131.

Işık K, Cengiz Z. The effect of sociodemographic characteristics of university students on emotional eating behavior. Perspectives in Psychiatric Care, 2021; 57(1): 214-218.

Işık Y, Çelik E. Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. OPUS International Journal of Society Researches. 2020; 16(27): 174-209.

Izydorczyk B, Sitnik-Warchulska K, Lizińczyk S, Lipiarz A. Psychological predictors of unhealthy eating attitudes in young adults. Frontiers in Psychology. 2019; 10: 590-603.

İnalkaç S, Arslantaş H. Duygusal yeme. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi. 2018; 27(1): 70-82.

Jääskeläinen A, Nevanperä N, Remes J, Rahkonen F, Järvelin MR, Laitinen J. Stress-related eating, obesity and associated behavioural traits in adolescents: a prospective population-based cohort study. BMC Public Health. 2014; 14(1): 1-14.

Kahvecioğlu K. Özel Yetenekli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. E Hüseyin).

Kampov-Polevoy AB, Alterman A, Khalitov E, Garbutt JC. Sweet preference predicts mood altering effect of and impaired control over eating sweet foods. *Eating Behaviors*. 2006; 7(3): 181-187.

Kaplan HL, Kaplan HS. The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Diseases*. 1957; 125(2):181–201.

Kararımak Ö. Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*. 2006; 3(26): 129-142.

Karal E, Gül Biçer B. Salgın hastalık döneminde algılanan sosyal desteğin bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*. 2020; 10(1): 129-156.

Keleş B. Adölesanların Akdeniz Diyetine Uyumu İle Duygusal Yeme Ve Stres Durumlarının Saptanması, Ankara Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023, Ankara (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi G Pınar).

Kemp E, Bui M, Grier S. Eating their feelings: Examining emotional eating in at-risk groups in the United States. *Journal of Consumer Policy*. 2011; 34: 211-229.

Koca R, Şen ME. Sağlıklı genç bireylerde gövde ve kalça antropometrik ölçümlerinin endurans üzerine etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2023; 12(4): 1959-1966.

Kobasa SC. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979; 37(1): 1–11.

Kobasa SC, Maddi SR, Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982; 42(1): 168–177.

Konaszewski K, Niesiołędzka M, Surzykiewicz J. Resilience and mental health among juveniles: role of strategies for coping with stress. *Health and quality of life outcomes*. 2021; 19: 1-12.

Konttinen H, Männistö S, Sarlio-Lähteenkorva S, Silventoinen K, Haukkala A. Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*. 2010b; 54(3): 473-479.

Konttinen H, Silventoinen K, Sarlio-Lähteenkorva S, Männistö S, Haukkala A. Emotional eating and physical activity self-efficacy as pathways in the association between depressive symptoms and adiposity indicators. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2010a; 92(5): 1031-1039.

Konttinen H, Van Strien T, Männistö S, Jousilahti P, Haukkala A. Depression, emotional eating and long-term weight changes: a population-based prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2019; 16: 1-11.

Küçüktahtlıdil S. Sigorta Sektöründe Çalışan Kişilerin Psikolojik Dayanıklılık Ve Stresle Başetme Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. A Ersin).

de Lauzon B, Romon M, Deschamps V, Lafay L, Borys JM, Karlsson J, Ducimetiere P, Charles MA. The Three-Factor Eating Questionnaire-R18 is able to distinguish among different eating patterns in a general population. *The Journal of Nutrition*. 2004; 134(9): 2372-2380.

LeBlanc J, Ward S, LeBlanc CP. The association between adolescents' food literacy, vegetable and fruit consumption, and other eating behaviors. *Health Education & Behavior*. 2022; 49(4): 603-612.

Le Grange D, Childhood and adolescence looking at eating disorders when they start. In: Le Grange D, Lock J. eds. *Eating disorders in children and adolescents: A clinical handbook*. Guilford Press; 2011, p: 3-8.

Lemmens SG, Martens EA, Born JM, Martens MJ, Westerterp-Plantenga MS. Lack of effect of high-protein vs. highcarbohydrate meal intake on stress-related mood and eating behavior. *Nutrition Journal*. 2011; 10: 1-10.

Lutz LJ, Gaffney-Stomberg E, Williams KW, McGraw SM, Niro PJ, Karl JP, ... McClung JP. Adherence to the dietary guidelines for Americans is associated with psychological resilience in young adults: a cross-sectional study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2017; 117(3): 396-403.

Lynch BA, Rutten LJF, Wilson PM, Kumar S, Phelan S, Jacobson RM, ... Agunwamba A. The impact of positive contextual factors on the association between adverse family experiences and obesity in a National Survey of Children. *Preventive Medicine*. 2018; 116: 81-86.

Macht M. How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*. 2008; 50(1): 1-11.

Macht M, Simons G. Emotional eating. *Emotion Regulation and Well-being*. 2011; 281-295.

Mankad M, Gokhale D. Hedonic hunger: eating for desire and not calories. *Cardiometry*. 2021; (20): 160-166.

Martens MJ, Rutters F, Lemmens SG, Born JM, Westerterp-Plantenga MS. Effects of single macronutrients on serum cortisol concentrations in normal weight men. *Physiology & Behavior*. 2010; 101(5): 563-567.

Mathieu J, Brunaud L, Reibel N, Moukah D, Witkowski P, Lighezzolo-Alnot J, ... Ziegler O. Low resilience in severe obesity: marker of adverse childhood experiences and current psychological disorders. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2022; 27(8): 3507-3519.

Mesman E, Vreeker A, Hillegers M. Resilience and mental health in children and adolescents: an update of the recent literature and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*. 2021; 34(6): 586-592.

Nerenkli M. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Beden İmajı Ve Emosyonel Yeme Arasındaki İlişki, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. S Güzin Mukaddes).

Nguyen-Rodriguez ST, Chou CP, Unger JB, Spruijt-Metz D. BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents. *Eating Behaviors*. 2008; 9(2): 238-246.

Nguyen-Rodriguez ST, Unger JB, Spruijt-Metz D. Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders*. 2009; 17(3): 211-224.

Nisbett RE. Taste, deprivation, and weight determinants of eating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1968; 10(2): 107–116.

Ouwens MA, van Strien T, van der Staak CP. Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*. 2003; 40(3): 291-298.

Ouwens MA, Van Strien T, Van Leeuwe JFJ, van der Staak C. The dual pathway model of overeating. Replication and extension with actual food consumption. *Appetite*. 2009; 52(1): 234-237.

Öz F, Yılmaz EB. Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 2009; 16(3): 82-89.

Özdemir O. Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ve Umut Düzeylerinin Sınav Kaygısı ile İlişkisi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024, Bolu (Dr. Öğr. Üyesi EA Ayten).

Özgen L, Kınacı B, Arlı M. Ergenlerin yeme tutum ve davranışları. *Journal of Faculty of Educational Sciences*. 2012; 45(1): 229-247.

Özkan N, Bilici S. Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: Sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2018; 3(2): 16-24.

Özmen D, Çetinkaya AÇ, Ergin D, Şen N, Erbay PD. Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni. 2007; 6(2): 98-105.

Özpeynirci R, Kırmızı C. Atasözleri ekseninde psikolojik dayanıklılık kavramı üzerine bir araştırma. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi. 2022; 24(43): 1113-1126.

Penaforte FRO, Minelli MCS, Rezende LA, Japur CC. Anxiety symptoms and emotional eating are independently associated with sweet craving in young adults. Psychiatry Research. 2018; 271: 715-720.

Pilska M, Nesterowicz J. Emotional determinants of sweets consumption Journal of Nutrition and Health Sciences. 2016; 3(4): 405- 415.

Reghezza-Zitt M, Lhomme S, Provitolo D. Defining Resilience: When the concept resists. Resilience Imperative. 2015; 1–27.

Reichenberger J, Schnepfer R, Arend AK, Blechert J. Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies. Proceedings of the Nutrition Society. 2020; 79(3): 290-299.

Robert M, Shankland R, Bellicha A, Kesse-Guyot E, Deschasaux-Tanguy M, Andreeva VA, ... Péneau S. Associations between resilience and food intake are mediated by emotional eating in the NutriNet-Santé Study. The Journal of Nutrition. 2022; 152(8): 1907-1915.

Sakız H, Aftab R. Academic achievement and its relationships with psychological resilience and socio-demographic characteristics. International Journal of School & Educational Psychology. 2019; 7(4): 263-273.

Schachter S. Obesity and eating: internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. Science. 1968; 161(3843): 751-756.

Schachter S, Goldman R, Gordon A. Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1968; 10(2): 91-97.

Schachter S, Gross LP. Manipulated time and eating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1968; 10(2): 98-106.

Serin Y, Şanlıer N. Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 2018; 9(2): 135-146.

Seven H. Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. B Yasemin).

Sevinçer GM, Konuk N. Emotional eating. *Psychiatry and Behavioral Sciences*. 2013; 3(4): 171-178.

Shapiro JR, Woolson SL, Hamer RM, Kalarchian MA, Marcus MD, Bulik CM. Evaluating binge eating disorder in children: development of the children's binge eating disorder scale (C-BEDS). *Int J Eat Disord*. 2007; 40(1): 82-89.

Sharma V, Sood A, Prasad K, Loehrer L, Schroeder D, Brent B. Bibliotherapy to decrease stress and anxiety and increase resilience and mindfulness: a pilot trial. *Explore*. 2014; 10(4): 248-252.

Shaw RJ, Currie DB, Smith GS, Brown J, Smith DJ, Inchley JC. Do social support and eating family meals together play a role in promoting resilience to bullying and cyberbullying in Scottish school children?. *SSM-Population Health*. 2019; 9: 100485.

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.

Smith JM, Serier KN, Belon KE, Sebastian RM, Smith JE. Evaluation of the relationships between dietary restraint, emotional eating, and intuitive eating moderated by sex. *Appetite*. 2020; 155: 104817.

Snoek HM, van Strien T, Janssens JM, Engels RC. The effect of television viewing on adolescents' snacking: individual differences explained by external, restrained and emotional eating. *Journal of Adolescent Health*. 2006; 39(3): 448-451.

Spinosa J, Christiansen P, Dickson JM, Lorenzetti V, Hardman CA. From socioeconomic disadvantage to obesity: the mediating role of psychological distress and emotional eating. *Obesity*. 2019; 27(4): 559-564

Stroebe W, Van Koningsbruggen GM, Papies EK. Why most dieters fail but some succeed: a goal conflict model of eating behavior. *Psychological Review* 2013; 120(1): 110–138.

Sucuk FB. Psikolojik Danışmanlık Merkezi'ne Başvuran Yetişkin Bireylerde Psikolojik Sağlamlık ve Sıkıntı ile Duygusal Yeme ve Akdeniz Diyetine Uyum Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022, Gaziantep (Danışman: Prof. Dr. P Ayla Gülden).

Sürücü M, Bacanlı F. Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF)*. 2010; 30(2): 375-396.

Şahin H. Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ve Hayat Amaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Y Ayşegül).

Şahin S, Hepsöğütlü ZB. Psychological resilience and coping strategies of high school students based on certain variables. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 2018; 8(2): 49-64.

Şen G, Kabaran S. Beslenme durumunun duygusal yeme, gece yeme ve uyku kalitesi üzerindeki etkileri. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2021; 7(3): 284-295.

Tanrıverdi D, Savaş E, Gönüllüoğlu N, Kurdal E, Balık G. Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Medical Journal*. 2011; 17(1): 33-39.

Taş E, Kabaran S. Sezgisel yeme, duygusal yeme ve depresyon: Antropometrik ölçümler üzerinde etkileri var mı?. Sağlık ve Toplum. 2020; 20(3): 127-139.

Thurston IB, Hardin R, Kamody RC, Herbozo S, Kaufman C. The moderating role of resilience on the relationship between perceived stress and binge eating symptoms among young adult women. Eating behaviors. 2018; 29: 114-119.

Toprak H. Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014, Sakarya (Yrd. Doç. Dr. S Fatma).

Tsigkaropoulou E, Ferentinos P, Karavia A, Gournellis R, Gonidakis F, Liappas I, ... Michopoulos I. Personality dimensions could explain resilience in patients with eating disorders. Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity. 2021; 26: 1139-1147.

Turgut Ö, Çapan BE. Ergen psikolojik sağlamlık düzeyinin yordayıcıları: Algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2017; (44): 162-183.

Turrell G. Socio-economic position and height in early adulthood. Australian and New Zealand Journal of Public Health. 2002; 26(5): 468-472.

Ünal SG. Duygusal yeme ve obezite. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2018; 3(2): 30-47.

Üstgüney GS. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık, Algılanan Sosyal Destek ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023, Gaziantep (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ö Eyyüp).

Üzülmez E. İlk ve Orta Ergenlik Dönemlerindeki Bireylerin Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkide Algılanan Aile Bütünlük Duygusunun Aracı Rolü, İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021, İstanbul (Dr. Öğr. Üyesi S Ahmet).

Van Strien T, Frijters JER, Bergers GPA, Defares PB. The Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional and external eating behaviour. *International Journal of Eating Disorders*. 1986; 5: 747–755.

Van Strien T, Snoek HM, van der Zwaluw CS, Engels RC. Parental control and the dopamine D2 receptor gene (DRD2) interaction on emotional eating in adolescence. *Appetite*. 2010; 54(2): 255-261.

Van Strien T, Ouwens MA. Counterregulation in female obese emotional eaters: Schachter, Goldman, and Gordon's (1968) test of psychosomatic theory revisited. *Eating Behaviors*. 2003; 3(4): 329-340.

Vardar E, Erzen M. Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2011; 22(4): 205-212.

Ventura AK, Birch LL. Does parenting affect children's eating and weight status?. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2008; 5: 1-12.

Verzija CL, Ahlich E, Schlauch RC, Rancourt D. The role of craving in emotional and uncontrolled eating. *Appetite*. 2018; 123: 146-151.

Wallis DJ, Hetherington MM. Stress and eating: the effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite*. 2004; 43(1): 39-46.

Webb HJ, Kerin JL, Zimmer-Gembeck MJ. Increases in emotional eating during early adolescence and associations with appearance teasing by parents and peers, rejection, victimization, depression, and social anxiety. *The Journal of Early Adolescence*. 2021; 41(5): 754-777.

Weir CB, Jan A. BMI classification percentile and cut off points. 2019; 1-4.

Whatnall MC, Patterson AJ, Siew YY, Kay-Lambkin F, Hutchesson MJ. Are psychological distress and resilience associated with dietary intake among Australian

university students?. International Journal of Environmental Research And Public Health. 2019; 16(21): 4099.

Wilson SM, Darling KE, Fahrenkamp AJ, D'Auria AL, Sato AF. Predictors of emotional eating during adolescents' transition to college: does body mass index moderate the association between stress and emotional eating?. Journal of American College Health. 2015; 63(3): 163-170.

Wu G, Feder A, Cohen H, Kim JJ, Calderon S, Charney DS, Math   AA. Understanding resilience. Frontiers in Behavioral Neuroscience. 2013; 7(10): 1-15.

Wurtman RJ. Nutrients that modify brain function. Scientific American. 1982; 246(4): 50-59.

Yaln  zo  lu   aka S,   ınar N, Alt  nkaynak S. Adolesanda yeme bozuklukları. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2018; 7(1): 203-209.

Ye  sil S, Selçuk M. Psikolojik dayanıklılık ve sonuçları üzerine etkisi: Bir alan   alı  ması. VI. In International European Conference on Social Sciences. 2021; 272-285.

Yıldırım   ,   elikkol AK. Investigation of the resilience, self-efficacy, and perceived social support of gifted students. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi   zel Eğitim Dergisi. 2023; 1-14.

Yıldız A, Kahraman S. Ortaokul   ğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal duygusal öğrenme becerileri ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. Okul Psikolojik Danı  şmanlı  ı Dergisi. 2021; 4(2): 23-60.

Yılmaz M, T  rkle   S.   ocuk-ergen ruh sağlığı ve psikiyatri hem    reli  ı uygulamaları kapsamında türkiye'de yapılmış çalışmaların hem    relik müdahalelerine etkisi: Sistematik bir derleme. Turkiye Klinikleri Journal of Psychiatric Nursing. 2015; 1(2): 107-114.

Yolcuoğlu   Z, Kızıltan G. Beslenme e  ğitiminin diyet kalitesi, sürdürülebilir beslenme ve yeme davranışları üzerine etkisi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2021; 6(1): 77-90.

Yoncalık MT, Sarıkol E. Üniversite öğrencilerinin bazal metabolik hız düzeyleri günlük su tüketimleri ve vitamin desteği alma durumları ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının karşılaştırılması. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi. 2023; 6(1): 223-237.

Yönder Ertem M, Karakaş M. Relationship between emotional eating and coping with stress of nursing students. Perspectives in Psychiatric Care. 2021; 57(2): 433-442.

Yüksel Doğan R, Demircioğlu H. Emotional eating behavior among adolescents. Journal of Psychiatric Nursing. 2022; 13(4): 286-294.

(<https://www.psychiatry.org/patients-families/eating-disorders/what-are-eating-disorders> ,Erişim Tarihi: 12.03.2024).

(<https://www.apa.org/topics/resilience>. Erişim Tarihi: 12.03.2024).

(<https://www.apa.org/topics/resilience>., Erişim Tarihi: 12.03.2024).

(<https://www.who.int/news-room/events/detail/2018/10/10/default-calendar/world-mental-health-day-2018> , Erişim Tarihi: 13.03.2024).

(<https://muratpasa.meb.gov.tr/>., Erişim Tarihi: 13.04.2024).

(<https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>, Erişim Tarihi: 06.05.2024).

EKLER

EK-1.

AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU-EBEVEYN

Sayın Veli;

Tarih: / /

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Lise Öğrencilerinde Duygusal Yeme ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin incelenmesi” amacıyla, 2023-2024 Eğitim-Öğretim yılı içerisinde yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırma Uygulaması: Anket şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı’nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama ya da araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilenmeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak veya katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımla,

Araştırmacı : Ecem Yağmur Karadağ
İletişim bilgileri :

*Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi
.....’in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin
veriyorum. (Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).*

..... / /

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :
Telefon Numarası :

EK-2.

KATILIMCI BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın katılımcı, adım Ecem Yağmur Karadağ. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği programında yüksek lisans yapmaktayım. Yüksek

Lisans tez çalışma konum ‘Lise Öğrencilerinde Duygusal Yeme ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin incelenmesi’dir. Bu çalışmada lise öğrencilerinde duygusal yeme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelenmek amaçlanmaktadır. Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için gerekli etik kurul ve kurum izinleri alınmıştır. Sizin cevaplamanız için Kişisel Bilgi Formu, Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) kullanılacaktır. Önce kendinizle ilgili bilgileri daha sonra ise ölçek sorularını yanıtlayınız. Araştırma sonuçlarının sağlıklı olması açısından lütfen soru ve ifadeleri dikkatli okuyunuz, hiçbir soruyu yanıtsız bırakmayınız. Hiçbir şekilde anketin üzerine isminizi yazmayınız. Anket çalışması sonucunda elde edilen veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Bu bir sınav değildir, doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden alınacak tüm bilgiler araştırmaya veri olarak kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Bu araştırmaya gönüllü olarak katılmanız benim için çok önemlidir. Araştırmaya gönüllü katılımınız ve istediğiniz zaman araştırmadan çekilme hakkınız bulunmaktadır. Çalışmama ilgi gösterdiğiniz ve soruları cevaplandırmaya zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

Çalışma Oluru

Bu olur formunu imzalamadan önce yukarıdaki bilgileri okudum. Bu bilgilerin anlamı ve içeriği bana açıklandı. Aklıma gelen bütün soruları sorma fırsatı tanındı ve sorularıma tatminkar cevaplar aldım. Bu çalışmada yer almayı gönüllü olarak kabul ediyorum.

Öğrenci Adı Soyadı /İmza Tarih

Araştırmacı/İmza Tarih

EK-3.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Tarih: /.... /....

1) Doğum Tarihiniz:/...../.....

2) Cinsiyetiniz: 1-Kadın..... 2-Erkek.....

3) Herhangi bir yeme bozukluğuna sahip misiniz? (Anoreksiya nervosa, bulimiya nervosa, pika, tıknırcasına yeme bozukluğu gibi)

() Evet () Hayır

4) Şimdiki Kilonuz:kg.

Vücut Kitle İndeksi (VKİ).....

5) Şimdiki Boyunuz:cm

6) Sınıf: 9.Sınıf () 10.Sınıf () 11.Sınıf () 12.Sınıf ()

7) Ailenizin Ekonomik Gelir Düzeyini Nasıl Değerlendiriyorsunuz?

() Gelir Giderden Az () Gelir Gidere Denk () Gelir Giderden Fazla

8) Okul Başarınızı Nasıl Tanımlarsınız?

() Düşük () Orta () Yüksek

9) Her Gün Fast Food (Tost, hamburger, döner gibi) Tüketir Misiniz?

() Evet () Hayır

10) Her Gün Tatlı yiyecekler (Çikolata, şeker, bisküvi, pasta, kurabiye gibi) veya Aburcubur Tüketir Misiniz?

() Evet () Hayır

11) Düzenli Kahvaltı Yapar Mısınız?

() Evet () Hayır

12) Düzenli Öğle Yemeği Yer Misiniz?

() Evet () Hayır

13) Düzenli Akşam Yemeği Yer Misiniz?

() Evet () Hayır

14) Ders Çalışırken Herhangi Bir Şey Yer Misiniz?

() Evet () Hayır

15) Bir Şeyler Seyrederken Herhangi Bir Şey Yer Misiniz?

() Evet () Hayır

EK-4.

ÇOCUK ve ERGENLER İÇİN DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ

Duygularımızı hepimiz farklı şekillerde gösteririz. Bazı duygular bizde yeme isteği uyandırır. Aşağıda verilen duygu durumlarının sizde oluşturduğu yeme isteğini ifade eden kutuyu işaretleyiniz.

Bu şekilde Hissettiğim Zaman	Çok az yemek isterim	Az yemek isterim	Yemek isterim	Çok yemek isterim	Aşırı yemek isterim	Bir hafta içinde ortalama kaç gün bu duyguları hissettiğin için bu şekilde yemek yersin?
1.Kırgın						
2.Cesareti kırılmış						
3.Yıpranmış						
4.Yetersiz						
5.Heyecanlı						
6.Asi						
7.Aşağılanmış						
8.Stresli						
9.Üzüntülü						
10.Huzursuz						

11.Tedirgin						
12.Kıskanç						
13.Endişeli						
14.Hayal kırıklığına uğramış						
15.Yalnız						
16.Öfkeli						
17. Gergin						
18.Şaşkın						
19.Sinirli						
20.Kızgın						
21.Suçlu						
22.Bıkkın						
23.Çaresiz						
24. Üzgün						
25. Güçsüz						
26.Mutlu						

*** Maddenin yer aldığı alt boyut**

ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ (ÇGPSÖ-12)

		Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1.	Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
2.	Eğitim almak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3.	Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımdan kim olduğunu, nelerden hoşlandığımı) .	1	2	3	4	5
4.	Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5.	Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmadan veya kötü şeyler söylemeden)	1	2	3	4	5
6.	Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
7.	Kendimi okuluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
8.	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
9.	Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
10.	Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.	1	2	3	4	5
11.	Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
12.	Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	1	2	3	4	5

EK-6.

ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ (DYÖ-Ç) KULLANIM İZİN YAZISI



Murat Bektaş

Alıcı: ben ▼

Merhabalar,
ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz
kolaylıklar

Rain K

22 May 2023 Pzt, 12:29 tarihinde şunu yazdı:

...

Prof. Dr. Murat Bektaş
Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği
Anabilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Murat Bektaş
Dokuz Eylul University Faculty of Nursing
Head of Pediatric Nursing Department

Bir ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ



EK-7.

ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ (ÇGPSÖ-12) KULLANIM İZİN YAZISI



Gökmen Arslan

Alıcı: ben ▾

İngilizce ▾ > Türkçe ▾ İletiyi çevir

Merhaba,

Ölçeklere kişisel web adresiden erişebilirsiniz.

Selamlar

Gökmen Arslan | Associate Professor

Diplomate and Certified | Academy of Cognitive and Behavioral Therapies

Counseling Psychology | Mehmet Akif Ersoy University, Burdur, Turkey

Centre for Wellbeing Science | The University of Melbourne, Australia

"Meaning is all we have; the relationship is all we need."

Founding and Managing Editor: [Journal of Happiness and Health](#)

Associate Editor: [Journal of Ethnicity in Substance Abuse](#)

Statistical Consultant: [The Educational and Developmental Psychologist](#)

Email: gkmnarslan@gmail.com | garslan@mehmetakif.edu.tr

Personal & Academic Website: <http://gokmenarslan.com> | Phone:

[ResearchGate](#) | [Google Scholar](#) | [ORCID](#)



Think Green and only print this email if you really need to.

Rain K

25 May 2023 Per, 09:46 tarihinde şunu yazdı:



Gökmen Arslan

Alıcı: ben ▾

Size attığım mail izin niteliğindedir. Ölçek 19 yaşına kadar kullanılabilir. 19 yaş üstü için yetişkin formunu kullanabilirsiniz.

Gökmen Arslan | Associate Professor

Diplomate and Certified | Academy of Cognitive and Behavioral Therapies

Counseling Psychology | Mehmet Akif Ersoy University, Burdur, Turkey

Centre for Wellbeing Science | The University of Melbourne, Australia

"Meaning is all we have; the relationship is all we need."

Founding and Managing Editor: [Journal of Happiness and Health](#)

Associate Editor: [Journal of Ethnicity in Substance Abuse](#)

Statistical Consultant: [The Educational and Developmental Psychologist](#)

Email: gkmnarslan@gmail.com | garslan@mehmetakif.edu.tr

Personal & Academic Website: <http://gokmenarslan.com> | Phone:

[ResearchGate](#) | [Google Scholar](#) | [ORCID](#)



Think Green and only print this email if you really need to.

Rain K

, 25 May 2023 Per, 09:56 tarihinde şunu yazdı:



EK-8.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL İZİNİ

T.C. AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU 2023		
ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
	AÇIK ADRESİ:	Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Morfoloji Binası A Blok 1. Kat No: A1-05 Kampüs /ANTALYA
	TELEFON	0 (242) 249 69 54
	FAKS	0 (242) 249 69 03
	E-POSTA	etik@akdeniz.edu.tr
	ETİK KURUL KODU	2012-KAEK-20
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI	Doç.Dr.Kerime BADEMLİ	
ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Lise Öğrencilerinde Duygusal Yeme ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
KARAR BİLGİLERİ	Karar No:KAEK- 591	Tarih: 02.08.2023
	Yukarıda bilgileri verilen çalışmanın yapılacağı merkezlerden/birimlerden izin alındıktan sonra yapılmasında bilimsel ve etik açısından sakınca olmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.	

EK-9.

ANTALYA VALİLİĞİ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ KURUM İZİNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 21.09.2023-738218



T.C.
ANTALYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-98057890-605.01-84722968
Konu : Araştırma Uygulama İzni
Ecem Yağmur KARADAĞ

21.09.2023

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 15/09/2023 tarih ve 733613 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ecem Yağmur KARADAĞ'ın, Doç. Dr. Kerime BADEMLİ danışmanlığında yürüttüğü "Lise Öğrencilerinde Duygusal Yeme ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli araştırmasını, İlimiz Muratpaşa İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Muratpaşa Türk Telekom Anadolu Lisesi, Metin-Nuran Çakallıklı Anadolu Lisesi, Aldemir-Atilla Konuk Anadolu Lisesi, Antalya Lisesi, Hacı Malike-Mehmet Bileydi Anadolu Lisesi ve Levent Aydın Anadolu Lisesi öğrencilerine yönelik uygulama isteği ile ilgili yazınız Müdürlüğümüz ARGE Birimi Değerlendirme ve İnceleme Komisyonunca incelenmiş; "Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerine Yönelik İzin ve Uygulama 2020/2 Genelgesi" gereğince uygun görülmüş olup, Müdürlüğümüzün 20/09/2023 tarih ve 84633458 sayılı onayı ve uygulanacak veri toplama araçları onaylanarak ekte gönderilmiştir.

İlgili genelgenin 28. Maddesi gereğince, sonuç raporunun bir örneğinin CD ortamında (başvuru sahibinin ekte örneği bulunan dilekçe ile) Müdürlüğümüz Ar-Ge bürosuna gönderilmesi hususunda;

Gereğini arz ederim.

Fatma Zeynep ŞERAN
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

EKLER:

- 1- Onay ve ekleri (6 sayfa)
- 2- Dilekçe Örneği (1 sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Soğuksu Mah. Hamidiye Cad. No 59 07030 Muratpaşa / Antalya

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-cbys>

Telefon No : 0 (242) 238 60 00

Bilgi için: Galip SUSAM

E-Posta: projeler07@meb.gov.tr

İnternet Adresi: antalya.arge.meb.gov.tr

Keş Adresi : meb@hs01.kep.tr

Faks: 2422386001

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 567a-5652-39dd-ab9f-ab03 kodu ile teyit edilebilir.

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

Evrak sorgulaması <https://turkiye.gov.tr/ebd?ek=5543&ed=BSER648D22&eS=738218> adresinden yapılabilir. (PIN:13552)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Ecem Yağmur	Uyruğu	T.C.
Soyadı	Karadağ	Tel no	
Doğum tarihi		e-posta	

Eğitim Bilgileri

Mezun olduğu kurum		Mezuniyet yılı
Lise	Muratpaşa Türk Telekom Anadolu Lisesi	2017
Lisans	Süleyman Demirel Üniversitesi	2021
Yüksek Lisans	Akdeniz Üniversitesi	Devam ediyor
Doktora		

Sertifika ve Kurslar

Yeme Bozukluklarında Değerlendirme ve Müdahale Teknikleri Uygulayıcı Eğitimi, İstanbul Arel Üniversitesi, 22-23 Nisan 2024
Hemşirelik Araştırmalarında Temel İstatistik Eğitimi, Psikiyatri hemşireleri Derneği, 23-24 Mart 2024
7.Uluslararası 11. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresi, 18-20 Ekim 2023
Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi, İstanbul Kent Üniversitesi Yaşam Boyu Eğitim Merkezi, 27-28 Mayıs 2023
Çocuk ve Ergenlerde Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi, İstanbul Kent Üniversitesi Yaşam Boyu Eğitim Merkezi, 15-16 Mayıs 2023
Uluslararası Pandeminin Ruh Sağlığına Yansımaları ve Psikososyal Bakım Kongresi, Psikiyatri Hemşireleri Derneği ve Atatürk Üniversitesi, 24-25 Haziran 2021

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (yıl-yıl)

Yabancı Dilleri	Sınav türü	Puanı
İngilizce	YÖKDİL	72,50

Proje Deneyimi

Proje Adı	Destekleyen kurum	Süre (Yıl-Yıl)

Burslar-Ödüller:**Yayınlar ve Bildiriler:**

Karadağ, E., Y., Aydemir, E., ‘Investigation of The Relationship Between Adolescent Pregnancy and Fetal Development’ II International Biology Congress- II. Uluslararası Biyoloji Kongresi, 2022, Bişkek, KIRGIZİSTAN, 18-20 Mayıs 2022, pp. 36-41.