



T.C.
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK (TEZLİ) YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL YEME
DAVRANIŞININ OBEZİTE İLE İLİŞKİSİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

Dilara KAYTAZ

Yüksek Lisans Tezi

İSTANBUL
Ekim 2024

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞININ OBEZİTE İLE İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Dilara KAYTAZ

T.C.
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı
Beslenme ve Diyetetik (Tezli) Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

ORCID ID: 0009-0005-0261-7850

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Gamze ŞANLI AK

İstanbul
Ekim 2024

KABUL VE ONAY

Dilara KAYTAZ tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme Davranışının Obezite İle İlişkisinin Değerlendirilmesi” başlıklı bu çalışma, 16 Ekim 2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Wida SİMİZARİ
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Hande Nur ONUR
İstanbul Gelişim Üniversitesi

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Gamze ŞANLI AK
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

Jüri tarafından kabul edilen bu çalışmanın Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Enstitü Yönetim Kurulu;

Karar Tarihi :

Karar Numarası :

Dr. Öğr. Üyesi Şerafettin SEVGİLİ
Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Tez için yapılan çalışmanın araştırma, inceleme, uygulama ve yazım aşamasında bilimsel etik ilke ve kurallarına uyulmuş olup, farklı kaynaklardan faydalandığı durumlarda bilimsel kurallara uyularak uygun olarak atıfta bulunulmuş, kullanılan verilerde herhangi bir değişim veya bozulma yapılmamış ve bu teze ait herhangi bir bölüm hiçbir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunulmamıştır.

16 Ekim 2024

Dilara KAYTAZ



SAVUNMA ÖNCESİ ONAYLAR

BENZERLİK ONAYI		
Başlık	Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme Davranışının Obezite ile İlişkisinin Değerlendirilmesi	
Savunma Tarihi	16.10.2024	
Sayfa Sayısı	118	
Benzerlik Yüzdesi (%)	%9	
Benzerlik Yüzdesi (%) (Kaynakça Hariç)	%9	
Taranan Program	Turnitin	
Yukarıda başlığı/konusu gösterilen tez çalışmamın kapak sayfası, giriş, özet, ana bölümler ve sonuç kısımlarından oluşan çalışmam için şahsım ve tez danışmanım/Enstitü Sorumlusu tarafından intihal tespit programında taraması yapılmıştır. Tez Danışmanımın gözetiminde tamamladığım çalışmamın azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.		
Öğrenci Dilara KAYTAZ	Danışman Dr. Öğr. Üyesi Gamze ŞANLI AK	Enstitü Sorumlusu

ETİK KURUL ONAYI		
Başlık	Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme Davranışının Obezite ile İlişkisinin Değerlendirilmesi	
Etik Kurul Toplantı Tarihi	04.01.2024	
Etik Kurul Karar No	2024/01	
	Enstitü Sekreteri	

TEZDEN ÇIKARILAN YAYIN		
Yayın Künyesi	Kaytaç, D. (2024). <i>Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışının obezite ile ilişkisinin değerlendirilmesi</i> . 10. Uluslararası Ankara Bilimsel Araştırmalar Kongresi.	
Yayın Türü	☐ Ulusal Hakemli Dergide Makale ☐ Uluslararası Hakemli Dergide Makale ☐ Ulusal Kongre/Sempozyumda Bildiri ☒ Uluslararası Kongre Sempozyumda Bildiri	
	Enstitü Sekreteri	

TEŞEKKÜR

Çalışmamın her aşamasında bilgi, tecrübe ve becerisiyle bana destek olan samimiyet ve hoşgörüyle cevap veren kıymetli ve saygıdeğer danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Gamze ŞANLI AK'a, beni hayatım boyunca destekleyen ve her aşamada yanımda olan canım annem Zehra Zeynep KAYTAZ'a, canım babam Mustafa KAYTAZ'a, kardeşim Sudenaz KAYTAZ'a, araştırmamda katkısı ve desteği olan tüm hocalarıma, arkadaşlarıma ve kıymetli katılımcılara sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Dilara KAYTAZ

Ekim, 2024



ÖZET

Dilara KAYTAZ

Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme Davranışının Obezite İle İlişkisinin
Değerlendirilmesi

Yüksek Lisans Tezi

İstanbul, 2024

Bu çalışma, duygusal yeme davranışının önemini ve etkilerini ele almaktadır. Duygusal yeme, bireyin stres, üzüntü veya sıkıntı gibi duygusal durumlarla başa çıkmak için gereksiz miktarda yemek tüketmesini ifade eder. Bu davranış, genellikle fiziksel açlıktan ziyade duygusal tatmin arayışıyla ilişkilidir. Çalışmada, duygusal yemenin nedenleri ve etkileyen unsurlar incelenmektedir. Bunlar arasında stres, sosyal baskılar ve duygusal travmalar gibi faktörler bulunmaktadır. Ayrıca, duygusal yeme davranışının yeme farkındalığı üzerindeki etkileri ve duygusal yeme davranışını azaltmaya yönelik tedavi yöntemleri de ele alınmaktadır. Bu çalışma, duygusal yeme davranışının obezite gibi sağlık sorunlarına yol açabileceğini vurgulamakta ve bu davranışı anlamlandırmayı amaçlamaktadır. Duygusal yeme davranışının farkındalığının artırılması ve etkili tedavi yöntemlerinin kullanılması, obezitenin önlenmesi ve tedavisinde önemli bir rol oynayabilir.

Çalışmada üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışı ve obezite ile ilişkisi araştırılmaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. Çalışmada farklı demografik gruplardan katılımcılarla yapılan anket verilerine dayalı olarak duygusal yeme davranışının analizi yapılmaktadır. Gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol gibi duygusal yeme ölçekleri kullanılarak bireylerin duygusal yeme davranışları incelenmiştir. Bulgulara göre bireylerin %48,6'sı 31-35 yaş aralığında, %55,6'sı bekâr, %63,8'i lisans mezunudur. Kadınlar 162,82 cm, erkekler 178,20 cm ortalama boya sahip; vücut ağırlıkları kadınlarda 57,71 kg, erkeklerde 75,47 kg. BKİ değerleri kadınlarda 21,71, erkeklerde 23,71. Sağlıklı beslenenlerin %50'si, sigara kullananların %32,5'i; erkekler sigara ve alkol kullanımında kadınlardan daha fazladır. Egzersiz yapanların %32'si, en yaygın öğün atlama nedeni "acıkmamak" (%28,5). Cinsiyet ile bazı sosyodemografik özellikler arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bireylerin %22,4'ü ara öğün atlamamakta; ara öğünlerde meyve, çikolata ve bisküvi tercih edilmektedir. Fast food tüketiminde %16,6 hiç tüketmemekte, kadınlar ayda bir veya daha az tüketen erkeklerden daha fazladır ($p<0,05$). Yemek pişirme teknikleri cinsiyete göre farklılık göstermemekte ($p>0,05$), ancak kadınlar yavaş yemek yemekte erkeklerden daha fazladır ($p<0,05$).

Anahtar Kelimeler

Duygusal yeme, duygusal tatmin, fiziksel açlık, obezite, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

Dilara KAYTAZ

Evaluation of the Relationship of Emotional Eating Behavior with Obesity in University
Students

Master Thesis

İstanbul, 2024

This study addresses the importance and effects of emotional eating. Emotional eating refers to the consumption of excess food in response to emotional states such as stress, sadness, or anxiety, typically associated with the pursuit of emotional satisfaction rather than physical hunger. The study examines the causes of emotional eating and the factors influencing it, including stress, social pressures, and emotional traumas. It also discusses the impact of emotional eating behavior on food awareness and treatment methods aimed at reducing emotional eating. The study emphasizes that emotional eating can lead to health issues like obesity, aiming to understand this behavior.

The research investigates the relationship between emotional eating behavior and obesity among university students, utilizing a correlational survey model. The analysis is based on survey data from participants across different demographic groups. Emotional eating behaviors are assessed using scales measuring eating in stressful situations, coping with negative emotions, self-control, and control in response to stimuli.

Of the participants, 48.6% are aged 31-35, 55.6% are single, and 63.8% have a bachelor's degree. Women have an average height of 162.82 cm, while men average 178.20 cm; women's average weight is 57.71 kg, and men's is 75.47 kg, resulting in BMI values of 21.71 for women and 23.71 for men. Among healthy eaters, 50% engage in this behavior, and 32.5% of smokers reported smoking; men smoke and consume alcohol more than women. 32% of participants exercise, and the most common reason for skipping meals is "not being hungry" (28.5%). Significant relationships exist between gender and some sociodemographic characteristics.

22.4% of individuals do not skip snacks, preferring fruits, chocolate, and biscuits for snacks. 16.6% of participants never consume fast food, with women consuming it less frequently than men ($p < 0.05$). Cooking techniques do not differ significantly by gender ($p > 0.05$), although women tend to eat more slowly than men ($p < 0.05$).

Keywords

Emotional eating, emotional satisfaction, physical hunger, obesity, university students

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
ETİK BEYAN	ii
SAVUNMA ÖNCESİ ONAYLAR	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	ix
SİMGELER DİZİNİ	x
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii
GİRİŞ	12
BİRİNCİ BÖLÜM: GENEL BİLGİLER.....	17
1.1. Duygusal Yeme	17
1.2. Duygusal İştah.....	19
1.3. Duygusal ve Fiziksel Açlık	20
1.3.1. Duygusal Yemeyi Etkileyen Etmenler	21
1.3.2. Fizyolojik Etmenler	21
1.3.3. Psikolojik Etmenler	22
1.3.4. Yeme Farkındalığı	24
1.4. Obezite.....	31
1.4.1. Obezitenin Tanımı ve Saptanması.....	31
1.4.2. Obezitenin Epidemiyolojisi	35
1.4.3. Obezite Tedavisi	37
1.5. Hedonik Açlık	39
İKİNCİ BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM	42
2.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi.....	42
2.1.1. Araştırmaya dâhil edilme kriterleri.....	42
2.2. Araştırmanın Genel Planı	42
2.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi	43
2.3.1. Kişisel Bilgiler	43
2.3.2. Genel Bilgiler ve Beslenme Alışkanlıkları	43
2.3.3. Antropometrik Ölçümler	44

2.3.4. Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)	45
2.4. Verilerin istatistiksel Olarak Değerlendirilmesi	47
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR.....	49
3.1. İstatistiksel Yöntem.....	79
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	81
KAYNAKÇA.....	98
EKLER.....	104
EK-1: ONAM FORMU.....	104
EK-2: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	105
EK-3: TÜRKÇE DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ	110
EK-4: ETİK KURUL İZNİ	113
EK-5: DUYGUSAL ÖLÇEK HESAPLANMASI.....	114
EK-6: BENZERLİK	116

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Duygusal ve Fiziksel Açlık Arasındaki Farklar.....	21
Tablo 2. Dünya Sağlık Örgütü Obezite Durumunun Sınıflandırılması.....	34
Tablo 3. Kişilerde Bel Çevresi Ölçüm Değerleri	35
Tablo 4. Bireylerin Demografik Özelliklerine Cinsiyete Göre Dağılımları.	49
Tablo 5. Bireylerin Antropometrik Ölçümlerinin Cinsiyete Göre Ortalama ve Standart Sapması.	51
Tablo 6. Bireylerin BKİ Sınıflamasının Cinsiyete Göre Dağılımı.....	52
Tablo 7. Bireylerin Beslenme Özelliklerinin Cinsiyete Göre Dağılımı.	53
Tablo 8. Bireylerin Öğün Tüketim Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı.....	55
Tablo 9. Bireylerin Duygusal Yeme Ölçeği Sorularına Göre Dağılımı.....	58
Tablo 10. Bireylerin Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Ortanca Değerleri.....	62
Tablo 11. Bireylerin Cinsiyete Göre Antropometrik Ölçümlerinin Duygusal Yeme Ölçeği ve Alt Boyutlarına Göre Değerlendirilmesi.	67
Tablo 12. Bireylerin Kişisel Bilgilerinin Duygusal Yeme Ölçeğine Göre Değerlendirilmesi.....	70
Tablo 13. Bireylerin Beslenme Özelliklerinin Duygusal Yeme Ölçeğine Göre Değerlendirilmesi.....	73
Tablo 14. Bireylerin Öğün Tüketiminin Duygusal Yeme Ölçeğine Göre Değerlendirilmesi.....	76
Tablo 15. Duygusal yeme ölçeği ve boyutları arasında ilişkiler ($N=428$).....	79
Tablo 16. Ölçekler için normallik incelemesi ($N=138$).....	80

SİMGELER DİZİNİ

Simge	Açıklama
%	Yüzde
X	Ortalama
m ²	Metre Kare
kg	Kilogram
kg/m ²	Kilogram/metrekare
cm	Santimetre
m	Metre
P	Anlamlılık düzeyi
>	Büyük
<	Küçük

KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltma	Açıklama
BDE	Beck Depresyon Envanteri
BKI	Beden Kitle İndeksi
DEBQ	Hollanda Yeme Davranışı Anketi
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
TEMĐ	Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği
WHO	World Health Organization
MB-EAT	Farkındalığa Dayalı Yemek Farkındalık Eğitimi
OUA	Obstrüktif Uyku Apne Riski
TEMĐ	Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği
Min	Minimum
Max	Maximum
SS	Standart Sapma
M	Medyan
N	Birim Sayısı

GİRİŞ

Günümüzde, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yaygınlaştırılması ve stresle etkin bir şekilde başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi, toplum sağlığını iyileştirmenin önemli bir parçası haline gelmiştir. Bu bağlamda, duygusal yeme davranışlarının ve dış görünüşten memnuniyetin bireylerin genel sağlığı üzerindeki etkileri giderek daha fazla araştırma konusu haline gelmektedir. Ancak, bu konuda yapılan çalışmaların genellikle sınırlı kaldığı ve pratik çözümler sunmadığı görülmektedir. Beslenme ve duygusal durumlar arasındaki ilişki, son yıllarda giderek artan bir ilgi alanı olmuştur. Özellikle duygusal yeme ve duygusal iştah gibi konular, insanların ruh halini ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen karmaşık fenomenler olarak dikkat çekmektedir (Öney ve Şişman, 2023: 417). Duygusal yeme, çeşitli olumsuz duygularla baş etmek için yiyecek tüketimini kullanan bireylerde sıkça görülen bir davranıştır. Benzer şekilde, duygusal iştah da depresyon, kaygı gibi duygusal durumların artmasıyla artan yiyecek tüketimini ifade eder (İnce, 2023: 19).

Duygusal yeme davranışı, insan psikolojisindeki karmaşık etmenlerle şekillenen ve sağlığımız üzerinde önemli etkilere sahip olan bir olgudur. Bu davranış biçimi, açlık hissiyle diğer duygusal uyarıları ayırt etmekte zorlanan bireylerde sıklıkla gözlemlenir. Duygusal yeme davranışını etkileyen fizyolojik ve psikolojik mekanizmalar henüz tam olarak anlaşılamamış olsa da, yapılan araştırmalar bu alanda önemli ipuçları sunmaktadır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018: 72).

Fizyolojik açıdan bakıldığında, besin tüketiminin ruh halini düzenlemede kritik bir rol oynadığı görülmektedir. Özellikle karbonhidrat ve protein içeren gıdaların tüketilmesinin serotonin seviyelerini artırarak stresle başa çıkmaya yardımcı olduğu bilinmektedir (Candan, 2023: 11).

Psikolojik açıdan incelendiğinde ise, yeme davranışının karakterle sıkı bir ilişkisi olduğu ve çeşitli duygusal durumlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Özellikle stres, mutsuzluk, sevinç gibi duygusal durumlar, bireylerin yemek seçimlerini ve öğün düzenlerini etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, duygusal beslenmenin obezite gibi ciddi sağlık sorunlarıyla ilişkili olduğu ve bazı durumlarda yeme davranışının duygusal açlığı tatmin etmek için kullanılabileceği belirtilmektedir (Faraji ve Fırat, 2022: 157).

Yeme davranışlarını etkileyen faktörler oldukça çeşitlidir ve çoğu zaman kişinin çevresinden, zihninden, sosyal ilişkilerinden ve biyolojik ihtiyaçlarından kaynaklanır. Özellikle duygusal anlamdaki tetikleyiciler, olumsuz duygusal durumların bastırılması veya olumlu duygusal durumların devam ettirilmesi amacıyla besin tüketimini içerir (Serin ve Şanlıer, 2018: 139).

Yeme davranışıyla ilgili olarak, yeme farkındalığının önemi giderek artmaktadır. Yeme farkındalığı, kişinin fiziksel açlık ve tokluk durumunu doğru bir şekilde tanımasını ve bu durumlara uygun olarak beslenmesini sağlar. Özellikle dikkatli yeme pratikleri ve farkındalığa dayalı yeme farkındalığı eğitimleri, bireylerin otomatik yeme döngülerini kırmasına ve daha bilinçli bir şekilde beslenmesine yardımcı olabilir (Özkan ve Bilici, 2018: 20).

Yeme davranışlarında farkındalık, bireylerin besin tüketimindeki bilinçsiz alışkanlıklarını gözden geçirmelerine ve daha sağlıklı seçimler yapmalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle, yeme farkındalığının artırılması ve farkındalık temelli beslenme eğitimlerinin yaygınlaştırılması, sağlıklı yaşam tarzlarına geçişte önemli bir adım olabilir (Çolak ve Aktaş, 2019: 216; Altınok, 2020: 34).

Obezite ve duygusal yeme arasındaki ilişki, günümüzde giderek artan bir ilgi odağı haline gelmiştir. Obezite, aşırı vücut yağı birikimiyle karakterize edilen ciddi bir sağlık sorunu olarak kabul edilirken, duygusal yeme ise duygusal durumlarla ilişkili olarak ortaya çıkan anormal beslenme alışkanlıklarını ifade etmektedir. Bu iki durum arasındaki kompleks ilişki, psikolojik, fizyolojik ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle şekillenmektedir. Duygusal yeme, stres, kaygı, üzüntü veya mutluluk gibi duygusal durumlarla ilişkilendirilen bir beslenme davranışdır ve obezite riskini arttırabilecek önemli bir etmendir. Duygusal yeme alışkanlıklarının obezite üzerindeki etkisi, bireyin psikolojik durumuyla, beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyle ve genetik yatkınlık gibi faktörlerle karmaşık bir şekilde bağlantılıdır (Ünal, 2018: 32; Girgin, 2018: 11).

Beslenme davranışları, sadece fizyolojik ihtiyaçları karşılamakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik ve sosyal etkenlerin de etkisi altındadır. Bu etkenler, bireylerin besin seçimleri ve yeme alışkanlıkları üzerinde önemli bir rol oynar. Günümüzde, lezzetli ve fazla enerjili gıdaların kolayca erişilebilir olması, insanların sadece enerji ihtiyaçlarını değil, aynı zamanda kendilerini doymun hissettiklerinde de besin tüketmelerine yol açabilir. Özellikle

yağlı, şekerli ve tuzlu atıştırmalıklar gibi besinler, yoğun tadı ve haz veren özellikleri nedeniyle insan beynindeki ödül mekanizmalarını etkileyerek besin alımını artırabilir. Bunun yanı sıra, sosyal etkileşimler, reklamlar ve çevresel faktörler de beslenme 3 davranışlarını şekillendirebilir (Güngör, Ögüt ve Karaman, 2023: 389).

Bireylerin tükettiği besinlerden haz almaları, besin alımını kontrol etmeyi zorlaştırabilir ve aşırı yeme gibi sorunlara yol açabilir. Özellikle bu motivasyonel süreçler, bazı bireylerde fazla yeme, yeme bozuklukları ve obezite gibi sorunlara neden olabilir. Beslenme davranışlarının sadece fizyolojik ihtiyaçları karşılamakla kalmadığını, psikolojik ve sosyal etkenlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgulamak önemlidir. Bu bağlamda, beslenme planlarının oluşturulması ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi, bireylerin sadece besin ihtiyaçlarını değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal faktörleri de dikkate alarak beslenme davranışlarını yönetmelerine yardımcı olabilir (Akten ve Noyan, 2019: 32). Ayrıca, duygusal açlıkla başa çıkma mekanizmaları, bireylerin sosyal ilişkilerini de etkileyebilir; sağlıksız yeme alışkanlıkları, sosyal izolasyona veya grup etkinliklerinde kaçınmaya neden olabilir. Dolayısıyla, duygusal açlığın anlaşılması, bireylerin psikolojik durumları üzerinde olumlu değişimler sağlamak için kritik öneme sahiptir (Çakar ve Arslan, 2023: 72).

Özellikle üniversite öğrencileri, yaşam tarzlarındaki değişiklikler, beslenme alışkanlıklarının bozulması ve fiziksel aktivitedeki azalma nedeniyle obezite riski altında olan bir grubu oluşturmaktadır. Bu dönemde, bireylerin bağımsızlık kazanması ve sosyal baskılar, sağlıksız yiyecek tercihlerini artırmakta ve düzenli egzersiz yapma alışkanlıklarını olumsuz etkilemektedir. Obezite, sadece fiziksel sağlık sorunlarına değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal sorunlara da yol açabilmektedir. Öğrencilerin akademik performansı, özsaygısı ve genel yaşam kalitesi üzerindeki etkileri göz önüne alındığında, bu konunun öneminin daha da belirginleştiği görülmektedir. Dolayısıyla, üniversite döneminde obezite ile mücadele, hem bireysel hem de toplumsal açıdan ele alınması gereken önemli bir meseledir. Bu bağlamda, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının teşvik edilmesi, genç bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkı sağlayacaktır (Aras ve Delen, 2023: 266).

Günümüzde insanların yeme davranışları, çoğunlukla fizyolojik ihtiyaçlardan ziyade, çevresel tetikleyicilere verilen tepkilerle yönlendirilmektedir. Örneğin, besinleri görme

ya da koklama, yemek yiyen insanları gözleme ve yapılan reklamlar gibi tetikleyiciler, aç olmadığımız halde beslenme isteğimizi artırabilir. Fizyolojik açlık, enerji depolarının tükenmesi sonucu oluşan homeostatik açlığı ifade ederken, enerji ihtiyacı olmaksızın lezzetli besinlerin tüketiminden sağlanan keyif ise hedonik açlık olarak tanımlanmaktadır (Coşkunsu, 2021: 8).

Bireylerin yiyecek tüketimindeki kontrol zorlukları, özellikle hedonik yeme ve stres gibi olguların etkisi altında şekillenebilir. Bir yandan, lezzetli yiyeceklerin tadı ve keyfi, bireylerin yiyecek alımını kontrol etmekte zorlanmalarına neden olabilirken; diğer yandan, stresli durumlarda yiyeceklerin sağladığı rahatlama ve duygusal tatmin, beslenme alışkanlıklarını belirgin şekilde etkileyebilir. Çalışmalar, duygusal yeme ile çeşitli faktörler arasında ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bu faktörler arasında stres, duygusal durum, kişisel özellikler, yaşam tarzı alışkanlıkları ve beslenme alışkanlıkları yer alabilir. Bu ilişkilerin daha iyi anlaşılması, duygusal yeme davranışlarının önlenmesi veya tedavi edilmesine yardımcı olabilir. Hedonik açlığın bu karmaşık doğası, bireylerin yeme alışkanlıklarını yalnızca fiziksel açlıkla değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal faktörlerle de ilişkilendirir. Bu bağlamda, hedonik açlığın anlaşılması, sağlıklı beslenme stratejileri geliştirmek ve duygusal dengeyi sağlamak için kritik bir öneme sahiptir. Bu konuda yapılacak araştırmalar, bireylerin yiyeceklerle olan ilişkilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir ve sağlıklı başa çıkma mekanizmalarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Sonuç olarak, hedonik açlık, beslenme alışkanlıklarının karmaşık dinamiklerini ortaya koyarken, aynı zamanda bireylerin genel yaşam kalitesi üzerinde de belirleyici bir rol oynamaktadır (Coşkunsu, 2021: 8).

Ata, Kutsal Mergen ve Açıkgöz (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, stres düzeyi, hedonik açlık ve duygusal yeme ile obezite arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma, stresin, hedonik açlığın ve duygusal yemenin obezite üzerinde etkili olabileceğini öne sürmektedir. Bu bağlamda, stresin artmasıyla birlikte bireylerin hedonik açlık ve duygusal yeme eğilimlerinde artış gözlemlenebileceği ve bu durumun obezite riskini artırabileceği belirtilmektedir (Ata, Kutsal Mergen ve Açıkgöz, 2023: 703).

Duygusal yeme ve duygusal iştah, bireylerin psikolojik durumlarıyla beslenme alışkanlıkları arasındaki karmaşık ilişkiyi araştıran önemli bir konudur (İnalkaç ve Arslantaş, 2018: 72).

Duygusal yeme durumu, olumsuz duygularla başa çıkmak için yiyecek tüketimini kullanan bireylerde gözlemlenir ve obezite gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir (Ünal, 2018: 36).

Duygusal yemenin anlaşılması ve etkilerinin azaltılması, hem bireylerin sağlığı hem de toplum sağlığı açısından önemlidir. Duygusal yeme davranışının tedavisi için çeşitli yöntemler mevcuttur, bu yöntemler arasında bireyin farkındalığını artırmaya yönelik meditasyon eğitimleri ve sezgisel beslenme eğitimleri önemli bir yer tutar (Özkan ve Bilici, 2018: 20-22).

Sonuç olarak, duygusal açlık ve yeme davranışlarının anlaşılması, bireylerin psikolojik durumlarını olumlu yönde etkileyerek sağlıklı yaşamı desteklemek adına kritik öneme sahiptir. Hem bireyler hem de toplum açısından bu konudaki araştırmalar, sağlıklı beslenme ve başa çıkma mekanizmalarının geliştirilmesi için değerli bilgiler sunmakta ve sürdürülebilir bir sağlık anlayışının inşasına katkıda bulunmaktadır.

Bu çalışma, duygusal yeme ve iştahın psikolojik ve fizyolojik temellerini anlamak ve bu olguların etkilerini azaltmaya yönelik stratejiler geliştirmek amacıyla yapılmıştır. Günümüzde duygusal yeme, bireylerin stres, üzüntü, öfke gibi duygusal durumlarla başa çıkmak için yiyeceklere yönelme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışma kapsamında, duygusal yemenin ve iştahın nasıl ortaya çıktığı, hangi psikolojik süreçlerle ilişkili olduğu ve obezite gibi sağlık sorunlarına etkileri üzerine derinlemesine bir inceleme yapılacaktır. Duygusal yeme davranışını tetikleyen faktörler, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları çeşitli stres faktörleri, aile ve sosyal çevre dinamikleri, kişilik özellikleri ve bireysel farklılıklar gibi unsurlar göz önünde bulundurularak analiz edilmiştir. Araştırmanın bir diğer önemli yönü, duygusal yemenin biyolojik temellerini incelemektir. Beyin yapıları, hormonlar ve nörotransmitterler gibi fizyolojik süreçlerin duygusal yeme üzerindeki etkileri değerlendirilecektir.

BİRİNCİ BÖLÜM: GENEL BİLGİLER

1.1. Duygusal Yeme

Duygusal yeme, kişilerin çeşitli psikolojik süreçlerde hissettikleri öfke, kaygı, stres ve depresif ruh durumları gibi olumsuz duygularla başa çıkmak ve bu duyguları bastırmak için bireyin yemeğe ilgi duyması davranışını ifade eder. Bu tür yeme davranışı, genellikle fiziksel açlık yerine duygusal açlığın bir sonucu olarak ortaya çıkar. Duygusal yeme, stresli veya zorlayıcı durumlar karşısında bir tür kaçış yolu olarak kullanılabilir. Duygusal yeme ile başa çıkmak için, bireylerin öncelikle duygusal tetikleyicilerini tanıması ve bu tetikleyicilere karşı alternatif başa çıkma stratejileri geliştirmesi önemlidir. Meditasyon, egzersiz, hobi edinme veya terapi alma gibi yöntemler, duygusal yeme davranışını azaltmada etkili olabilir. Ayrıca, duygusal yeme alışkanlığını kırmak için sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmek ve duygusal durumlarla daha yapıcı yollarla başa çıkmayı öğrenmek de önemlidir. Duygusal yeme, bireyin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyen bir döngüye dönüşebilir. Bu nedenle, bu konuda farkındalık kazanmak ve gerekli adımları atmak hem fiziksel hem de duygusal sağlık açısından kritik bir rol oynar. (İnce, 2023: 19).

Genellikle olumsuz duygulara yanıt olarak ortaya çıkan yeme eylemi, duygusal yeme olarak adlandırılır ve çoğunlukla obez veya fazla ağırlıklı kişilerde görülse de, normal ağırlıklı insanlarda da rastlanıldığı belirtilmektedir. Normal ağırlıklı insanlar duygusal yeme davranışı sergilemelerine rağmen ağırlıklarını koruyabilir ve hatta kilo verebilirler. Bu durumun neden böyle olduğuna dair net bir açıklama bulunmamaktadır, ancak bazı olası faktörler üzerinde durulmaktadır. Bunlardan biri, normal ağırlıklı bireylerin metabolizma hızlarının daha yüksek olmasıdır. Bu teoriye göre, bu kişilerin vücutları enerji harcama ve yağ yakma konusunda daha etkilidir. Dolayısıyla, tükettikleri ekstra enerji, kilo alımına yol açmadan yakılabilir. Ayrıca, bu kişilerin fiziksel olarak daha aktif olmaları da mümkündür. Düzenli egzersiz yapan bireyler, duygusal yeme davranışlarına rağmen enerji dengesini koruyabilirler. Bir diğer olasılık ise, normal ağırlıklı kişilerin yeme davranışlarını daha iyi düzenleyebilme yetenekleridir. Örneğin, duygusal yeme epizodları sonrasında enerji alımını dengelemek için bilinçli veya bilinçsiz olarak daha az yemeyi seçebilirler.

Ayrıca, bu kişiler genellikle daha sağlıklı yiyecekler tercih ediyor olabilirler, bu da toplam enerji alımını düşük tutacaktır. Psikolojik faktörler de önemli bir rol oynayabilir. Normal ağırlıklı bireyler, duygusal yeme tetikleyicileriyle daha etkili başa çıkma stratejilerine sahip olabilirler. Bu, stres yönetimi teknikleri, duygusal farkındalık ve sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirmeyi içerebilir. Bu kişiler, duygusal yeme davranışını belirli bir sınırdan tutarak, genel yeme alışkanlıklarını dengede tutmayı başarabilirler. Son olarak, genetik faktörler de göz ardı edilmemelidir. Bazı insanların genetik olarak ağırlık almaya daha az eğilimli oldukları bilinir. Bu genetik avantaj, duygusal yeme davranışına rağmen ağırlık alımını engelleyebilir. Ancak, genetik faktörlerin etkisi kişiden kişiye değişiklik gösterebilir ve her durumda belirleyici olmayabilir. Bu konudaki araştırmalar, duygusal yeme davranışının ve ağırlık yönetiminin karmaşık ve çok boyutlu bir süreç olduğunu göstermektedir. Normal ağırlıklı bireylerin, duygusal yeme davranışlarına rağmen ağırlıklarının koruyabilmelerinin ardındaki mekanizmaları tam olarak anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. (Frayn vd., 2018: 19).

Duygusal yemenin yetersizlik duygusu, sosyal kaygı ve düşük benlik saygısı gibi birçok duygusal problemlerle de ilişkili olduğu gösterilmektedir (İnce, 2023: 19).

Duygusal yeme davranışının sosyal zorunluluk, yemek zamanı veya açlık hissi sebebiyle değil, yalnızca olumlu ya da olumsuz duyguların varlığında ortaya çıktığı bilinmektedir (İnce, 2023: 19).

Stres, sinir, sevinç, can sıkıntısı, acı ve korku gibi çeşitli duygu durumlarının yeme davranışı üzerindeki etkisini araştıran pek çok çalışma vardır. Bu çalışmalarda özel duygu durumlarının yeme davranışına etki ettiği gösterilmektedir. Bu etki aynı zamanda yiyeceğe verilen duygusal tepki, sindirim ve metabolizma da dahil olmakla birlikte yeme motivasyonu, yeme hızı, yiyecek seçimi, sindirilen besinin miktarı ve çiğneme gibi sindirimin tüm aşamalarını da kapsar (İnce, 2023: 20).

Duygusal açlık, kişinin duygusal yemeden meydana gelen duyguları yönetme ve kendi farkındalığıyla baş etme yeteneğinin düşük olmasıyla ilgilidir. Çeşitli araştırmacılara göre duygusal yemeyi kontrol etmenin en mantıklı yolu, hangi duyguların duygusal yemeye sebep olduğunun farkına varmaktır. Mehrabian'ın gıda alımı ile farklı duygu türleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı bir çalışmaya göre; depresyon, yorgunluk ve sıkıntı

durumlarında artan gıda alımı; ağrı, gerginlik, korku gibi duygusal durumlarda daha az besin alınımının meydana geldiği tespit edilmiştir (İnce, 2023: 20).

Psikosomatik teoriye göre; stres veya çeşitli olumsuz duygular esnasındaki besin alımında azalma ve iştahsızlık meydana gelir. Öte yandan bazı kişilerin olumsuz durumlarda besin alımını arttırdığı da gözlemlenmiştir (İnce, 2023: 20).

Gıda alımına bağlı psikolojik etkiler çoğunlukla insanlarda ruh halini düzene sokan bir etken olarak görülür. Yüksek karbonhidrat içeriğine sahip gıdalar çoğunlukla insanların ilk başvurduğu gıdalardır. Bu durumun yemek yemeye etkisi beyindeki serotonin hormonu düzeyiyle ilişkilidir. Triptofandan oluşan serotonin düzeylerinin azalması stres, depresyon, kaygı ve saldırgan davranışlarla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Özenoğlu ve Ünal, 2015: 20).

Ayrıca fazla seviyede yağ ve karbonhidrat barındıran gıda alımı hipotalamus-pituiter ve adrenal axis aktivitesini ve aynı zamanda stres cevap etkenlerinin oranını azalttığı ortaya çıkmıştır. Bu sebeple kişilerde lezzetli gıdaların vücuda alınması olumsuz duygu durumlarının azalmasına da etkili olur (Ünal, 2018: 20).

1.2. Duygusal İştah

Duygusal iştah; depresyon, yalnız kalma isteği, kaygı gibi olumsuz duygu ve durumlara tepki olarak ortaya çıkan ve bu duygusal farklılıkların kişinin normalden daha çok yiyecek tüketmesine neden olan bir yeme bozukluğu olması olarak tanımlanmaktadır (Litwin, 2017: 20).

Olumsuz duygular ortaya çıktığında kendini ifade etmede sorun yaşayan kişilerin bu zamanda normalden daha çok yemek yeme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Cotter ve Kelly, 2018: 21).

Daha önce yapılan duygusal iştah ile bulimia nervosa arasındaki ilişki dikkat çekici iken daha sonra yapılan araştırmalarda duygusal iştahın diğer yeme bozukluklarıyla da ilişkili olabileceği belirtilmiştir (İnce, 2023: 21).

Psikolojik durumların bedende meydana getirdiği etkileri düzenleyebilmesi için hormonlarda görülen değişimlerin duygusal iştaha sebep olduğu düşünülmektedir (Reichenberger vd., 2018: 21).

Duygusal iştah durumunda cinsiyetin de etkisi var olup çoğunlukla kadınlarda erkeklere göre strese bağlı olarak gıda alımının daha çok miktarda arttığı bildirilmiştir (Bektaşoğlu, 2021: 21).

1.3. Duygusal ve Fiziksel Açlık

Duygusal açlık, farklı duygu ve durumlar sonucunda meydana gelen açlık şeklinde tanımlanmaktadır. Midede kazanma hissinden ya da yemek zamanı geldiğinde değil, sadece bireyin duyguları nedeniyle meydana gelen bir durumdur. Duygusal açlık aniden başlar ve fiziksel açlıkta ortaya çıkan belirtileri göstermemektedir. Kişi bulduğu her gıdayı tkretmeye eğilimlidir ve çoğunlukla yüksek enerjili ve yüksek yağlı besinleri tercih eder. Fiziksel açlık ise; Kandaki şeker oranının düşüklüğü ile mide içinde kazanma hissini bir araya getirir ve belli bir miktar besin vcoda aldıktan sonra birey kendini tok hisseder ve doyar (nal, 2018: 21).

Duygusal beslenme hakkında yapılan araştırmalarda deneklerin açlık hissiyatının fiziksel mi yoksa duygusal mı olduğunu tam olarak idrak edemediklerini, gerçek anlamda a olup olmadıklarını ortaya ıkaramadıkları belirtilmiştir. Duygusal anlamda açık hisseden insanlar açlık hissinde olur ve başka seçeneklere bakmadan gıdaları saldışırcasına tkretmeye çalışır, odaklandığı besinin hepsini hemen yeme davranışı gösterirler (İnce, 2023: 21).

Fiziksel açlık durumunda, bireyin vücudu çeşitli sinyallerle yiyecek ihtiyaını belirtir. Midede gurultu ve boşluk hissi, bu sinyallerin en belirgin olanlarındandır. Ayrıca, açlık süresi uzadıķça bireyde halsizlik ve enerji düşüklüğü meydana gelebilir. Bu durum, günlük aktivitelerin gerçekleştirilmesini zorlaştırabilir. Bazı kişilerde açlık, baş ağrısına neden olabilir ve kan şekerinde düşme ile sonuçlanabilir. Kan şekeri düştüğünde, bireyde titreme, terleme ve konsantrasyon güçlüğü gibi belirtiler de ortaya çıkabilir. Fiziksel açlık hissedildiğinde, vücudun ihtiyaçlarını karşılamak için herhangi bir mevsim meyvesi veya sebze tkretmek bile doyum noktasına ulaşmak için yeterli olabilir. Bu tür besinler, doğal şekerler ve lifler içerdiklerinden dolayı kan şekerini dengelemeye yardımcı olur ve hızlı bir şekilde tokluk hissi sağlar. Ayrıca, bu besinler vitaminler ve mineraller açısından zengindir, bu da genel sağlık için faydalıdır. Fiziksel açlık durumunda, birey yemek yerken genellikle daha sakin ve kontrollü bir şekilde tkretir. Yemeğe saldışmadan, yavaş yavaş ve dikkatli bir şekilde yemek, tokluk hissini daha iyi fark edilmesine olanak tanır.

Vücut, yavaş ve dengeli bir yemek süreci sayesinde, beyne tokluk sinyallerini gönderme fırsatı bulur. Tokluk hissi oluştuğunda, birey rahat bir şekilde yemeği sonlandırabilir. Bu, aşırı yemeyi ve gereksiz enerji alımını engeller. Fiziksel açlık durumunda yemek yeme süreci, genellikle tatmin edici ve dengeli bir şekilde gerçekleşir. Bu süreçte, vücut ihtiyaç duyduğu besinleri alır ve birey, sağlıklı bir doyum hissiyle yemek yeme eylemini sonlandırır. Bu nedenle, fiziksel açlığın farkında olmak ve vücudun verdiği sinyalleri dinlemek, sağlıklı yeme alışkanlıklarının geliştirilmesi için önemlidir (Ünal, 2018: 21).

Tablo 1. Duygusal ve Fiziksel Açlık Arasındaki Farklar

Duygusal Açlık	Fiziksel Açlık
Duygusal açlık aniden meydana gelir.	Fiziksel açlık yavaş yavaş hissedilir.
Duygusal açlık bir anda besine tatmin olmayı hedefler.	Fiziksel açlık bir süre daha bekleyebilir.
Duygusal açlık en çok rahat besinler ister.	Fiziksel açlık bütün seçeneklere hazırdır.
Duygusal açlık mide dolsa bile asla tatmin olmaz.	Fiziksel açlık mide tam olarak dolduğu anda biter.
Duygusal açlık suçluluk durumu ve ortaya çıkan utanç duygu durumlarını etkiler.	Fiziksel açlık yemek yeme bittikten sonra rahatsız edici bir his oluşturmaz.

Kaynak: Tanrıverdi, 2020: 22

1.3.1. Duygusal Yemeyi Etkileyen Etmenler

Duygusal yeme davranışlarının meydana gelmesine sebep olan mekanizmalar henüz tam manasıyla anlaşılamamıştır. Duygusal yeme davranışı gösteren kişiler açlık hissini diğer duygusal uyaranlardan ayıramamaktadır. Duygusal yemeye etki eden psikolojik ve fizyolojik mekanizmalar vardır (Kara, 2019: 22).

1.3.2. Fizyolojik Etmenler

Duygusal yeme davranışına yol açan fizyolojik mekanizmalar halen net olarak ortaya çıkmamıştır. Genel olarak besinlere bağlı olarak meydana gelen fizyolojik değişimlerin ruh halini düzenlemeye yardım ettiğine inanılmaktadır. Bazı çalışmaların sonuçlarına

göre bireyin ruh hali, karbonhidrat değeri yüksek gıdaları tükettikten sonra iyileşebilmektedir (İnce, 2023: 22).

Bu etki, yemekten sonra beyindeki serotonin seviyesinin artmasına bağlı olarak bağlanabilmektedir. Ek olarak proteinlerin ruh halini iyileştirdiği düşünülmektedir. Bunun sebebi ise tüketilen gıdadaki bazı proteinlerin kan-beyin bariyerindeki triptofan miktarını arttırarak vücutta serotonin salınımına neden olmasıdır (İnalkaç ve Aslantaş, 2018: 22)

Firk ve Markus'un yaptığı bir çalışmada triptofan miktarından zengin hidrolize proteinin vücuda alımının akut stres durumunda olumlu ruh durumunda yükseliş sağladığı gösterilmiştir. Bunun yanında yapılan çalışmalarda da protein değeri fazla olan öğünlerin stres halinde ortaya çıkan kortizol seviyesindeki yükselişin önüne geçtiği de gösterilmiştir (İnce, 2023: 23).

Tüketilen gıdaların duygu hallerini düzene getirmesi hakkında fikir yürütülen bir diğer fizyolojik etken de yüksek karbonhidrat ve yağlı gıdaların hipotalamo pituitar-adrenal aks sisteme etki edip stres cevabını değiştirerek, bireylerin ruh durumunda iyileşme meydana getirmesidir (İnalkaç ve Aslantaş, 2018: 23).

1.3.3. Psikolojik Etmenler

Davranışlar karakterin önemli bir parçasıdır. Yapılan araştırmalar yemek tüketiminin de bir davranış biçimi olduğunu ve ek olarak karakterin meydana gelmesinde rol aldığını belirtmektedir (Gündüz vd., 2020: 23).

Bu sebeple yemek yeme davranışı, beslenme kelimesinden daha geniş bir şekilde incelenmelidir. Yaşanan psikolojik olaylarla besin tüketiminin oranı, bireyin yaptığı besin seçimleri ve sıklığı konusunda ortaya çıkan fizyolojik gereksinimlerden bağımsız bir ilişki vardır. Birçok sebepten etkilenen yemek yeme davranışı psikolojik olarak değerlendirildiğinde kişilerin günlük hayatında farklı durumlar sonucunda sürekli meydana gelen mutsuzluk, stres, bunalma, sevinç gibi duygu halleriyle yakından ilişki içinde olan ve duygu değişiklikleriyle ilişkili olarak öğünlerin sürekliliği ve miktarının, gıda seçimleriyle değişebileceği gösterilmektedir. Oluşan bu olay duygusal beslenmeyi etkileyen psikolojik faktör olarak tanımlamaktadır (İnalkaç ve Aslantaş, 2018: 23).

Psikomatik teoriye göre, duygusal beslenme ile obezite arasında direkt olarak bir bağlantı olduğu belirtilmiştir. Obez kişilerde normal ağırlıktaki kişilerden çok daha fazla miktarda duygusal yemek yeme davranışının meydana gelmesine sebep olan psikolojik etkenlerin var olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte psikosomatik teoriye göre; bebeklik zamanında yemek yeme davranışı ile daha rahat olabileceğini anlayan bebek, hayatının daha sonraki dönemlerinde açlık hissiyatını yemek yeme ile üstesinden gelebileceği gibi endişe ve öfkelerini de besin tüketerek üstesinden gelmeyi deneyecektir. Bruch'a göre ihtiyaçları bakımına yardımcı olan insanlar tarafından fazlası ile yapılan bebeklerin açlık hissiyatının oluşmasına izin verilmediği için daha sonraki zamanlarda kişi açlık veya tokluk gibi uyarıları anlamayıp stres, mutsuzluk gibi karşısına çıkan bütün olumsuz duygu durumlarıyla besin tüketerek baş etmeyi denemek isteyecektir (Ünal, 2018: 23).

Yapılan birçok araştırmada, duygusal yemek yemenin hedonik yeme ile arasında bağ olabileceği belirtilmiştir. Hedonik yeme meydana geldiği zaman, bireyler tok olsa dahi haz almak için çeşitli lezzetli yemek tüketme arzusunu daha da arttırabileceğinden, bireyin gereksiniminden çok daha fazla miktarda enerji alınımına sevk edebilmektedir. Yemek yemeyi henüz yeni sonlandırmış olan doyan bireye, damak tadına uyan bir tatlı ikram edildiğinde o besini tüketmek istemesi bu olaya bir örnek olarak gösterilebilir. Duygusal açlığı meydana getiren en önemli görsel uyarıların oluşturduğu göz açlığının, çok kuvvetli bir açlık türü olduğunu ve tokluk sinyallerinden daha fazla galip geldiği bilinmektedir (Çolak ve Aktaç, 2019:24).

Mancht ve Simons'ın gerçekleştirdiği araştırmada içinde şeker barındıran besinlerin meydana getirdiği olumlu anlamdaki etkiyi duygusal tüketicilerde görülen hedonik yeme yaklaşımı ile tanımlanmaktadır. Bu araştırmada haz yaratan gıdaların bireylerin duygu durumlarını olumlu anlamda etki gösterdiği belirtilmiştir. Yani kişinin ruh durumunda olumlu anlamda bir etki meydana getiren bu tür gıdaları bir çeşit haz verici maddeler olarak belirtilmektedir (İnce, 2023: 24).

Yeme davranış biçimi duygusal ve sosyal gelişimleri; çevresel ve merkezi etmenlerin düzenlenmesiyle meydana gelen karmaşık bir oldu şeklinde görülmektedir. Yapılan son çalışmalarda, yeme davranış biçimi ile duygu durumu arasında kompleks bir bağ olduğunu ve ayrıntılı bir şekilde araştırılması gerektiğini belirtmektedir (Solak, 2020: 24).

Yemek yeme davranışını tetikleyen etmenler aşağıda sıralanmıştır (Solak, 2020: 24).

- Çevresel anlamdaki tetikleyiciler – bir gıdanın kokusunun alınması veya görülmesi
- Zihinsel anlamdaki tetikleyiciler- bir gıdayı göz önüne getirip onu hayal etmek, haz alınan bir gıdanın hatırlanması, tarif bakmak ya da daha sonra tüketilecek olan bir gıdayı anımsamak
- Sosyal anlamdaki tetikleyiciler- kişilere yeme hakkında baskı yaratan olay ya da bireyler
- Biyolojik anlamdaki tetikleyiciler- bir gıdayı çok fazla istemek, aç kalma ya da susuzluk durumu
- Duygusal anlamdaki tetikleyiciler- bireyi olumsuz anlamda etkileyen duygu durumlarının meydana getirdiği hisleri bastırmak için veya olumlu etki meydana getiren duygu durumlarının süreklilik halini devam ettirebilmek için yemek istemek

1.3.4. Yeme Farkındalığı

Yeme farkındalığı kişinin açlık şeklini tanımasını sağlamaya yarar. Yeme farkındalığının asıl amacı, duygusal (hedonik) ve duygusal açlık oluşması yerine fiziksel açlığa göre yemek yemeyi göstermektir. Vücuda enerji alımını düzenleyen hipotalamusta, tokluk ve açlık hallerine göre yemek yeme arzusunu belirleyerek açlık durumunun artırıp azalmasına yardımcı olan homeostatik sinyallerin meydana getirdiği hücresel olan açlık, fiziksel açlık olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel açlık, duygusal ve duygusal göstergeleri birbirinden ayırabilmektedir. Kişi, fiziksel olan açlığının farkında olması hali ile gıda alımındaki değişimlerle birlikte vücuda alınan enerji miktarını azaltarak beden ağırlığını kontrol etmede önemlidir (Tulloch vd., 2015: 27).

Yeme farkındalığı, yemek yeme davranış biçimlerinin ve besin seçimlerinin direkt ya da dolaylı olarak kendilerini ne gibi etki altına aldığına farkında olan kişilerde, sağlık seviyesini en yukarıya getirmek ve hastalıkların önüne geçebilmek için gıda alımına etki eden faydalı bir yöntem olabilmektedir (Çolak ve Aktaç, 2019: 27).

1.3.4.1. Yeme Davranışlarında Yeme Farkındalığı

Yeme farkındalığının sağlıklı beslenme üzerinde önemli etkisi vardır. Yeterli ve dengeli beslenmenin vücuda daha az oranda enerji alımını teşvik ettiği ve beden ağırlığının sağlıklı bir şekilde azalmasına yardım ettiği belirtilmektedir (Özkan ve Bilici, 2018: 27).

Otomatik yeme durumu, duygusal olarak ve alışılan yemeyi barındırmaktadır. Dikkatli bir şekilde yeme, çoğunlukla alışlagelen tepkileri ve gerek olmayan besin alımını tetikleyen besin dışı ipuçlarına ve duygusal olan tetikleyicilere otomatik olarak ve dikkatsiz bir şekilde karşılık vermeyi bırakabilmektedir. Kişinin farkında olma durumu dürtüsel mekanizmanın daha çabuk karşılık vermesine engel olabilir ve daha bilinçli bir hayatın geçmesini sağlayabilmektedir (Miller, 2017: 27).

Yeme farkındalığı için yapılan uygulamalardan biri de, bireyin sanki hayatında ilk defa o besini tüketiyormuş gibi dikkatli bir şekilde yemesidir. Yapılan bu egzersiz, besin alımına özgü bir durumdur ve tüketilen kuru üzümün ağza koymadan hemen önce dış görünüşünü, kokusunu, yüzeyini ve rengini fark etmeyi ve sonra tat ve duysal uyarılara oldukça dikkatli bir şekilde çiğnemeyi barındırır. Dikkat kaybolmadan, duygusal müdahaleye girişmeden ya da herhangi bir dürtü durumu olmadan kuru üzümü tüketerek, otomatik yeme döngüsünü ortadan kaldırılabileceği düşünülmektedir (Miller, 2017: 27).

Farkındalığa Dayalı Yeme Farkındalık Eğitimi (MB-EAT), daha dikkatli bir şekilde yemek yemeyi öğretebilmek için düzenlenmiştir. MB-EAT, yemek yeme ve ağırlık hakkında öz düzenleme hatalarını çözebilmek için rehberli meditasyon ve aynı zamanda kuru üzümle olan meditasyon gibi farklı şekillerde geleneksel farkındalık meditasyon çeşitlerinden faydalanır. Yapılan müdahale tokluk ve açlık sinyallerine odaklanır ve otomatik oluşan kalıplara yanıt olarak besin tüketme yerine bu sinyallere cevap olarak yeme eylemini vurgulamaktadır (Miller, 2017: 28).

Yapılan “mini” meditasyonlar, şu an olan ana farkındalık yaratmanın bir yolu olarak besin tüketmekten daha önce teşvik edilmektedir. Gelen katılımcılar içerisinde yemek yemeye başlamadan hemen önce birkaç defa derin bir şekilde nefes almaları, açlık hissi de dahil olup beden içerisindeki duyuların kişinin bedenlerinin farkında olmaları ve hemen sonra ne şekilde tepki göstereceklerini seçmeleri beklenmektedir. Bu zaman içerisinde yapılan eğitime gelen bireylerin hangi gıdaları tüketmek istediklerini ve açlık seviyelerine

göre gıdaları ne düzeyde tüketmeleri gerektiğini detaylı bir şekilde düşünmeleri konusunda önemli oranda fayda sağlamaktadır (Miller, 2017: 28).

Yeme farkındalığı hakkında yapılan eğitim; bireyin yemek yeme alışkanlıklarına daha farklı biçimlerde etki ederek amaçlanmaktadır. Kişiler, sürekli artan farkında olma durumlarıyla, duygusal açlığa göre değil de daha çok fiziksel açlık ve tokluk seviyelerine göre besin tüketmeyi anlarlar. Oluşan tokluk hissiyatı, besinler tüketildikten hemen hemen 20 dk sonra beyine ulaştığı algılanmaktadır. Bireylerde yeme farkındalığı, yemek yeme seviyesini azaltarak daha az miktarda besinle daha doymuş hissetmelerine etki ederek vücuda alınan toplam enerji miktarını düşürmektedir (Monroe, 2015: 28).

Farkındalığa müdahale durumu, bir anda oluşan tepkiyi etkileyebilecek çok sayıda negatif duygu ve durumlarla karşı karşıya geldiğinde rahatlama yeteneğini yükselterek fazla besin tüketimi ile ilgili uyaran seviyesinin düşmesine yardım etmektedir. Bu sebeple fiziksel şekilde gerçekleşmeyen isteklere cevap olarak gelişen bilinçsiz bir şekilde gerçekleşen tüketim miktarı azalmaktadır (Warren, 2017: 28).

Değişen duygu durumları veya dış etkenlere bağlı olarak kişinin fark etmeden oluşan yeme bağımlılığı, ne tükettiğinin bilincine varma yeteneğini negatif yönde etki edebilmektedir. Meydana gelen bu farkındalık eğitimi, bireylerin dikkatini çeken ürünleri yeme ve satın alma durumunu azaltmaktadır. Bireyler günlük hayatlarında kolay bir şekilde yemek yeme farkındalığı eğitimleri ile bu edinimleri sürekli hale getirebilmektedir (Çolak ve Aktaş, 2019: 28).

1.3.4.2. Duygusal Yemede Yeme Farkındalığı

Kişide duygusal yeme yüzünden oluşan yeme farkındalığı, olumsuz duygularla yemek yemede başa çıkmasında yardımcı olabilmektedir. Dolayısıyla, bilinçli farkındalık, olumsuz duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisini hafifletebilir veya bilinçli farkındalık olumsuz duyguları kişiye kabul etmeyi öğreterek yeni bir başa çıkma mekanizması haline getirir ve o anki duygusal durumun yeme davranışı üzerindeki etkisini azaltabilir (Mantzios ve Wilson, 2015: 29).

Farkındalık müdahale çeşitlerinin stres etkeninin azalmasında önemli bir teknik olduğu belirtilmiş ve yeme farkındalığı çok olan bireylerde duygusal yemenin daha düşük olduğu gösterilmiştir. Negatif duyguların üstesinden gelmeye veya bu duygulardan kaçmayı

denemek yerine daha dikkatli olmak ve aynı zamanda farkında olma durumuyla daha detaycı olmayan bir davranışı teşvik etmek bireyin negatif duygularla besin tüketimi ile başa çıkmasını destekleyebilmektedir. Bu sebeple bilinçli bir farkındalık hali negatif duyguların yemek yeme davranışındaki etkisini azaltabilir ya da bilinçli farkındalık ile negatif duyguları bireye kabul etmeyi göstererek yeni bir üstesinden gelme mekanizması haline getirildiğinden, o anda oluşan duygusal tutumun yeme davranışında ki etkisini düşürebilir (Mantzios ve Wilson, 2015: 29).

Duygusal yeme, artmış bel ve kalça çevresi, artmış vücut kitle indeksi, artmış vücut yağ oranıyla ilgili bir durumdur. İdeal ağırlıktaki bireylerde de duygusal yemek yeme gelişmesine rağmen obez bireyler için bu hal daha riskli bir sorun haline gelmektedir. Obez olan kişilerde yemek yeme davranışı hakkında ki farkındalık üzerinde durulan eğitimlerin, duygusal yemek yeme ve aynı zamanda aşırı besin tüketme davranışlarını düzelttiği belirtilmiştir. Duygusal yeme durumu enerjisi yüksek olan şekerli ve yağlı besinlerin daha çok tüketilmesine, besin içeriği temiz ve daha düşük enerji veren meyve ve sebze alımının daha az oranda oluşmasında sebep olarak ağırlık yükselişinde etkili olabilmektedir. (Çolak ve Aktaç, 2019: 29).

Katterman vd'de, duygusal yemek yeme ile alakalı farkındalık eğitimleri ve ağırlık kaybını gözden geçirdiklerinde pozitif yönlü bağ meydana geldiğini göstermişlerdir. Duygusal yemek yeme oranı fazla olan bireylerde farkındalık uygulamalarının etkili bir yöntem olduğu belirtilmiştir. Yemek yeme farkındalığının yükselmesi ile gıda tüketilirken duygular ile alakalı olan bağın azaltılması sağlanmaktadır. Farkındalığın yükselmesi daha sağlıklı gıda tercihlerinin yapılması ve ihtiyaçtan daha fazla besinlerin tüketiminin azalmasını sağlamaya yardımcı olmaktadır. Bu nedenle farkındalık uygulamaları kalıcı ağırlık kaybı durumunda önemli bir yöntem olduğu düşünülmektedir (Katterman vd., 2014: 29).

1.3.4.3. Duygusal Yemenin Nedenleri

Toplumda yiyecek üzerine oluşturulan birçok normlar vardır. Bunlar bireylerin özellikle toplumdaki besin tüketme tutumunda etkili olmaktadır. (Alzheimer ve Urry, 2019: 27). Başka bir ifade ile bireylerin yeme tutumlarında bulundukları toplulukların normları sayesinde meydana gelmektedir. Birey tükettiği besin içeriğine ya da enerji oranına çok

dikkat etmeden, etrafında olan bireylerin tükettiklerine benzer olanları tüketme eğilimi içerisinde. (Robinson ve ark., 2014: 27). Bununla birlikte birey toplulukta bulunduğu izlendiği hissine girer ve daha az besin tüketme eğilimi göstermektedir. (Robinson ve ark. 2015: 28).

Beslenme tutumuna etki eden birçok etken bulunsa da duyguların besin tüketme davranışında önemli bir etkisi vardır. Duyguların besin alımı ve iştah konusunda % 38-40 oranında yükselme veya düşmeye sebep olduğu belirtilmektedir. Kişiler arasında değişiklikler olsa da bireyler olumsuz duygular oluştuğunda daha sağlıksız gıdalara yönelmektedir. Bu sebeple beslenme alışkanlıkları olumsuz bir şekilde etkilenmektedir. (İnalkaç ve Arslantaş, 2018: 28).

Duygusal beslenmenin sebepleri çoğunlukla fizyolojik ya da psikolojik faktörlerden meydana gelmektedir. Bireyin ailedeki negatif yaşam durumlarına maruz kalması gibi fizyolojik sebeplerle düşen veya yükselen dopamin ve serotonin gibi hormonlar sebebiyle duygusal beslenme meydana gelebilmektedir. (Çamkerten, 2022: 28).

Bu alanda sürdürülen bir araştırmada uyku zamanının azalmasında stres faktörünün önemli olduğu, az uyumanın ise bireylerin sağlıksız gıdaları tüketmek istemesine sebep olduğu ayrıntılı bir şekilde belirtilmiştir. (Dweck ve ark., 2014: 28).

1.3.4.4. Duygusal Yemeyi Etkileyen Unsurlar

Duygusal beslenmeye etki eden en önemli neden kişinin karakter özellikleridir. Cinsiyet farklılığı durumu ise duygusal beslenme davranışını sürekli olarak etki eden karakter özelliklerindendir. (Bilici ve ark., 2020: 32). Özellikle farklı duyguları çözümü ve anlama açısından meydana gelen problemler erkekleri kadınlardan daha çok duygusal beslenme davranışına götürmektedir. Kadınlar erkeklerden daha fazla depresyona yönelmektedir. Bu yüzden duygusal beslenme davranışı göstermektedirler. Yapılan birçok araştırmada da kadınların erkeklere göre daha çok duygusal beslenme davranışı gösterdiği anlatılmaktadır. (Tan ve Chow, 2014: 32).

Bireyin eğitim seviyesinin de duygusal beslenme davranışına etki eden önemli bir etken olduğu gösterilmektedir. Eğitim durumunun yükselmesi, bireyin duygusal durumunda daha güçlü olmasına, duygularını daha anlaşılır anlatabilmesine, patolojiye sahip olma seviyesinin düşmesine ve duygu durumu düzenleme ile alakalı olduğundan duygusal

beslenme oranı azalma gösterebilmektedir. Bireyin sosyoekonomik hayatının düzelmesine paralel gelişen psikolojik ve duygu odaklı durum olarak problemlerin azaldığı, ve bu sebepten duygusal beslenme davranışının da azalma eğilimi gösterdiği bildirilmektedir (Spinosa ve ark., 2019: 32).

Kişinin çalışma şekli sosyoekonomik hayatını doğrudan etkileyebilir, ancak duygusal beslenme davranışına etkisi olmadığı gösterilmektedir. Sosyoekonomik durum, bireyin yaşam standardını, erişim imkanlarını ve genel yaşam kalitesini belirlemede önemli bir faktördür. Gelir düzeyi, eğitim seviyesi ve iş durumu gibi unsurlar, kişinin sosyoekonomik hayatını şekillendirir. Ancak, duygusal beslenme, daha çok bireyin içsel duygusal durumları ve bu duygularla başa çıkma mekanizmaları ile ilgilidir. Araştırmalar, duygusal beslenme davranışlarının sosyoekonomik durumdan bağımsız olarak ortaya çıkabildiğini göstermektedir. Araştırmalar sonucunda bir kişinin çalışma şekli, mesleği veya gelir düzeyi ne olursa olsun, duygusal beslenme davranışları gösterebildiği belirtilmiştir. Duygusal beslenme, genellikle stres, kaygı, üzüntü, yalnızlık veya can sıkıntısı gibi olumsuz duygularla başa çıkmak için ortaya çıkar. Bu durumlarda, bireyler yiyecekleri bir tür rahatlama ve geçici haz kaynağı olarak kullanabilirler. Bu tür yeme davranışları, kişinin çalışma şekli ve sosyoekonomik durumu ne olursa olsun, benzer duygusal tetikleyicilere yanıt olarak ortaya çıkabilir. Duygusal beslenmenin altında yatan nedenler karmaşık ve çok boyutludur. Genetik yatkınlıklar, kişilik özellikleri, çocukluk deneyimleri ve mevcut psikolojik durumlar gibi birçok faktör, duygusal yeme davranışlarını etkileyebilir. Bu nedenle, duygusal beslenme davranışlarını anlamak ve yönetmek için bireyin duygusal ve psikolojik sağlığına odaklanmak önemlidir. Duygusal beslenme, daha çok bireyin içsel duygusal süreçleri ve bu süreçlerle başa çıkma yetenekleriyle ilişkilidir. Bu nedenle, duygusal yeme sorunlarının çözümü için bireylerin duygusal farkındalıklarını artırmaları ve sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmeleri gereklidir (Bilici ve ark., 2020: 32). Buna ek olarak bir arada çalışmayan bireylerin çalışan bireylere oranla duygusal beslenme tutumunu daha çok gösterdikleri belirtilmiştir. (Michopoulos ve ark., 2015: 32).

Duygusal beslenmeye etki eden etkenler içinde bireyin medeni hali ya da romantik ilişkinin içinde olması da vardır. (Wedin ve ark., 2014: 32). Bununla birlikte düzenlenen bir araştırmada bireyin medeni halinin duygusal beslenmeyi etkilemediği belirtilmiştir. (Bilici ve ark. 2020: 32).

Romantik ilişkinin içerisinde var olmak bireylerin psikolojik iyiliğe katkı sağladığı için, duygusal beslenme davranışına etken olarak gösterilebilir. (Korkut Owen ve ark., 2018: 32).

Bireyin hayatını devam ettirdiği ortam da romantik ilişki gibi sağlıklı beslenme alışkanlıklarında oldukça önemli bir yere sahiptir. Bireyin evinde yalnız yaşaması gün içindeki öğünlerini atlamasına sebep olabilmektedir. Bununla birlikte bireyin geceleri besin tüketmesine, karbonhidrat alımının artmasına ve dolayısıyla kişinin ağırlık kazanmasına neden olabilmektedir (Şen, 2018: 33).

Duygusal beslenme davranışı bireyin ağırlığına da doğrudan etki etmektedir. Az ağırlıklı olan kişiler çok ağırlıklı olan kişilere oranla negatif duygular yaşadıklarında duygusal yemeye başvurmaktadırlar. Duygusal beslenme bireyin boyuna ve ağırlığına bağlı olarak belirlenen BKİ ile ilgilidir. (Van Strien ve ark., 2016: 33).

Duygusal beslenme tutumu gösteren bireyler besin tüketimlerini kontrol edemedikçe kilo almaya meyilli olmaktadır (Dol ve ark., 2021: 33).

1.3.4.5. Duygusal Yeme Davranışının Tedavi Yöntemleri

Kişinin kendi kendine yardımcı olma terapisinde, sadece kişisel gelişim dergileri değil düşlemsel hayatı daha iyi hale getiren kurgu ve şiir dergileri de yardımcı olmaktadır. Uygulanan yöntem yalnızca psikiyatrik sıkıntıların giderilmesinde değil duygusal yeme davranışının iyileşmesinde de etkilidir. (Troscianko, 2018: 22).

Yeme farkındalığı meydana getirebilmek için yapılan meditasyon eğitimleri, duygusal açlık, tıknırcasına yeme sendromu ve bireyin ağırlık olarak fazlalığının gitmesi problemi olan kişilerde fayda sağlayabilmektedir. (Katterman vd., 2014: 22).

Yeme farkındalığı meydana gelen kişi hangisini ve ne şekilde tüketeceğini bilir ve dışsal etkenlerin yeme davranışındaki görevini fark etmesini sağlar. (Çolak ve Aktaş, 2019: 23).

Sezgisel beslenme eğitimi de kişinin doyma ve acıkmasına yardımcı olan nedenler üzerinde durmakta ve aynı zamanda duygusal beslenme davranışı ile mücadele halinde olmak çok önemlidir. (Özkan ve Bilici, 2018: 23).

1.4. Obezite

1.4.1. Obezitenin Tanımı ve Saptanması

Obezite kelimesi Latince 'iyi beslenme' manasına gelen 'obesus' kelimesinden gelmektedir. Obedere (doymadan yemek yemek) anlamına gelen obesus sözcüğünden türetilmiştir (Ulutürk, 2020: 4).

Obezite, tarih boyunca farklı şekillerde algılanmış ve değerlendirilmiştir. Çok uzun süre boyunca bir sağlık sorunu olarak bilinmemiş ve hatta geçmiş yüzyıllarda fazla ağırlıklı olmak, zenginliğin ve refahın bir işareti olarak görülmüştür. Bu, özellikle yiyeceğin kıt ve erişimin zor olduğu dönemlerde, ağırlıklı insanların bolluk içinde yaşadıklarının ve ekonomik olarak iyi durumda olduklarının bir göstergesi olarak kabul edilirdi. Ancak, obezitenin sağlık açısından bir risk taşıdığına dair ilk uyarılar, M.Ö. 5. yüzyılda yaşayan Hipokrat'ın eserlerinde görülmeye başlanmıştır. Hipokrat, obezitenin çeşitli sağlık sorunlarına yol açabileceğini ve yaşam kalitesini düşürebileceğini belirtmiştir. Günümüzde ise obezite, aşırı besin alımına bağlı olarak ortaya çıkan ve birçok kronik rahatsızlığı içinde barındıran çok faktörlü bir hastalık olarak tanımlanmaktadır. Obezite, yaşamı tehdit edecek düzeye gelebilir ve hem psikolojik hem de fiziksel sağlığı olumsuz etkileyen ciddi bir halk sağlığı problemi oluşturur. Obezitenin neden olduğu sağlık sorunları geniş bir yelpazeyi kapsar. Bunlar arasında diyabet, hipertansiyon, kalp hastalıkları, inme, bazı kanser türleri, uyku apnesi ve osteoartrit gibi kronik hastalıklar bulunur. Ayrıca, obezite, depresyon, anksiyete ve düşük benlik saygısı gibi çeşitli psikolojik sorunlara da yol açabilir. Bu durum, bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürür ve sağlık sistemleri üzerinde büyük bir yük oluşturur. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), obeziteyi "sağlığı tehdit edecek düzeyde vücut içinde çok fazla ve anormal bir şekilde yağ birikimi" olarak tanımlar. DSÖ'ye göre, obezitenin yaygınlığı dünya genelinde hızla artmakta olup, bu durum hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde önemli bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Obezitenin yaygınlaşmasının arkasında, artan enerjili yiyecek tüketimi, düşük fiziksel aktivite seviyeleri ve genetik faktörler gibi çeşitli etmenler bulunmaktadır. Obezitenin önlenmesi ve tedavi edilmesi, bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları benimsemeleri ile mümkündür. Dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktivite ve sağlıklı bir yaşam tarzı ile obezite riskini azaltmada önemli rol oynar. Ayrıca, obeziteyle mücadelede toplumun bilinçlendirilmesi, sağlık politikalarının güçlendirilmesi

ve bireylerin sağlıklı yaşam tarzları konusunda teşvik edilmesi gereklidir. Obezite, modern toplumun karşı karşıya olduğu en büyük sağlık sorunlarından biridir ve bu durumun üstesinden gelmek için kapsamlı ve çok yönlü yaklaşımlar gerekmektedir. Sağlık hizmetleri, eğitim ve politikalarla desteklenen toplumsal ve bireysel çabalar, obezitenin etkilerini azaltmada kritik öneme sahiptir. (Berberoğlu ve Hoccoğlu, 2021: 4).

Obezitenin saptanması için kullanılan çeşitli yöntemler ve ölçümler bulunmaktadır. Vücuttaki yağ seviyesi, bel-kalça oranı ve en yaygın kullanılanı olan Beden Kütle İndeksi (BKI) bu yöntemler arasındadır. Bu ölçümler, vücut kompozisyonunu değerlendirmek ve obeziteyi belirlemek için önemlidir (Sağlık Bakanlığı, 2023: 3).

Beden Kütle İndeksi (BKI), kişinin ağırlığının boyunun karesine bölünmesiyle hesaplanır (kg/m^2). BKI, kolay ve yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir, ancak vücuttaki yağ oranını doğrudan ölçmez. BKİ, yetişkinler için şu şekilde sınıflandırılır:

- 18.5 kg/m^2 'nin altında ise: Zayıf
- $18.5 - 24.9 \text{ kg/m}^2$ aralığında ise : Normal Ağırlık
- $25 - 29.9 \text{ kg/m}^2$ aralığında ise: Fazla Ağırlık
- $30-34.9 \text{ kg/m}^2$ aralığında ise: 1.Derece obez
- $35-39.9 \text{ kg/m}^2$ aralığında ise: 2.Derece Obez
- 40 kg/m^2 üzerinde ise: 3. Derece Morbid obez

Vücut Yağ Oranı, vücut kompozisyonunu daha doğru bir şekilde yansıtır. Yetişkin erkeklerde vücut yağ oranının %12-20, kadınlarda ise %20-30 arasında olması sağlıklı kabul edilir. Yetişkin erkeklerde bu oran %25'in, kadınlarda ise %33'ün üzerine çıktığında obezite olarak adlandırılır. Bel-Kalça Oranı, bel çevresinin kalça çevresine oranlanmasıyla elde edilir. Bu ölçüm, vücut yağının dağılımını değerlendirmek için kullanılır. Özellikle abdominal (karın bölgesi) yağlanmanın sağlık risklerini artırdığı bilinmektedir. Erkeklerde bel-kalça oranının 0.90'ın, kadınlarda ise 0.85'in üzerinde olması sağlık risklerini artırır ve obezite göstergesi olabilir. Bu ölçüm yöntemleri, obezitenin tanımlanmasında ve değerlendirilmesinde kullanılırken, her birinin avantajları ve sınırlamaları vardır. Obezite tanımı ve ölçümü, bireylerin sağlık durumlarını değerlendirmede ve uygun tedavi ve müdahaleleri planlamada kritik öneme sahiptir.

Yüksek vücut yağ oranı, kalp hastalığı, diyabet, hipertansiyon ve bazı kanser türleri gibi çeşitli kronik hastalıklar için önemli bir risk faktörüdür. Bu nedenle, obezitenin doğru bir şekilde teşhis edilmesi ve yönetilmesi, halk sağlığı açısından büyük bir öneme sahiptir (Sağlık Bakanlığı, 2023: 4).

Obeziteyi anlamak için Dünya Sağlık Örgütü referans değeri için Beden Kütle İndeksini obeziteyi çeşitli bir şekilde obeziteyi sınıflandırmak için faydalanılmakta ve beden kütle indeksi hızlı yapılan bir yöntemdir. En sık faydalanılan nesnel bir ölçümdür. (Bulut, 2023: 4).

Bireyde kütle indeksi, toplam ağırlığın boyun karesine bölünmesi cinsinden hesaplanmaktadır. BKİ ağırlık oranlarını belirten bir göstergedir. Bedendeki yağ oranı hakkında bilgi verememektedir. Değerler 18'in altında olursa zayıf birey 18-25 arasında olursa normal birey 25-30 arasında olursa hafif ağırlıklı birey 30'un üzerinde olursa aşırı ağırlıklı birey (obez) şeklinde referans alınmaktadır (Berberoğlu ve Hoccoğlu, 2021: 5).

Obezite etiyolojisi konusu çok faktörlü bir durumdur. Ana faktör ise genetik yapı olarak kabul edilmektedir. Aynı zamanda çevresel etkenler ise endokrinolojik ve psikolojik durum sayılabilmektedir. Obezite halinin meydana gelmesinde yaş etkeni çok önemli bir faktördür. Obezite bütün yaş gruplarında meydana gelse de fizyolojik bakımdan bireylerde yağ birikiminin hızlı bir şekilde olduğu zamanlarda daha sık görülebilmektedir. Çabuk yağ birikmesi olayı olduğu zamanlar bireyin doğduğu ilk yıl, 5-6 yaşları aralığında ve ergenlik zamanında olmaktadır. 40 yaşından itibaren bireylerin obez olma durumu genç yaşlara göre artmaktadır. Dünyada çoğunlukla anne olma yaşının yükselmesiyle beraber doğan çocukların obez olma riskleri de yükselmektedir. Yapılan bu araştırmalar annelik zamanının her 5 yıllık yükselişiyle birlikte dünyaya gelecek çocukların obez olma riskleri de %14,4 oranında yükseliş göstermektedir (Bulut, 2023: 5).

Tablo 2. Dünya Sağlık Örgütü Obezite Durumunun Sınıflandırılması

Sınıflama	BKİ (kg/m)	Temel Sınıflama
Zayıf	< 18.50	< 18.50
Ciddi seviye	< 16.00	< 16.00
Orta seviye	16.00-16.99	16.00-16.99
Hafif	17.00-18.49	17.00-18.49
Normal düzey	18.50-22.99 23.00-24.99	18.50-24.99
Hafif Şişman	>25.00	>25.00
Pre-obez	25.00-27.49 27.50-29.9	25.00-29.99
Obez	>30.00	>30.00
Birinci dereceden obez	30.00-32.49 32.50 - 34.99	30.00-34.99
İkinci dereceden obez	35.00 - 37.49 37.50 - 39.99	35.00-39.99
Üçüncü dereceden obez	>40.00	>40.00

Kaynak: WHO, 2023: 5

Obezite seviyesini anlama yöntemlerinden diğeri de bel/kalça oranıdır. Son yıllarda en fazla kullanılan yöntemlerden olan ve güvenilirlik oranı çok fazla olan bir yöntemdir. Kişinin kalça ölçüsü 105 cm den fazla çıkması riskli olsa da bu bireyin yapısına göre farklılık oluşturabilir. İstenen İdeal bel çevresi oranı; kadınlar bireylerde 80 cm, erkek bireylerde 94 cm ölçüsünün altında olması istenmektedir. Bel çevresi ölçüsünün kadın bireylerde 88 cm, erkek bireylerde ise 102 cm ve bu ölçünün üstünde çıkması yüksek risk faktörü şeklinde belirtilmektedir. Bireyin bel çevresinin ölçüm oranı kalça çevresi ölçüm oranına bölmesiyle bulunur. Erkekler bireylerde 1,0, kadın bireylerde ise 0,8 oranından

fazla olmaması beklenmektedir. İstenen oranların üzerinde olduğunda yani abdominal bölgelerdeki yağ birikmesi bireyin obezite ve aynı zamanda buna bağlı olarak da Diyabet ve kardiyovasküler hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olduğu belirtilmektedir (Şengel,2021: 6).

Tablo 3. Kişilerde Bel Çevresi Ölçüm Değerleri

	Erkek	Kadın	
Bel çevresi	>94 cm	>80 cm	Riskli Seviye
Bel çevresi	>102	>88 cm	Aşırı Riskli Seviye/Obez

Kaynak: Bel Çevresi Ölçüm Değerleri Şengel, 2021.

1.4.2. Obezitenin Epidemiyolojisi

1.4.2.1. Dünyada Obezite Durumu

Obezite, dünya çapında hızla büyüyen küresel bir halk sağlığı problemidir. Son zamanlarda obezitenin yaygınlığı salgın boyutlarına ulaşmıştır. Gelişmiş ülkelerde obezite prevalansı daha yüksek iken, gelişmekte olan ülkeler de bu eğilimi takip ederek, Amerika Birleşik Devletleri'nde görülen obezite düzeylerine doğru ilerlemektedir. Bu durum, küresel ölçekte ciddi sağlık sorunlarına ve ekonomik yüklere yol açmaktadır.

Gelişmiş ülkelerde obezite oranlarının yüksek olmasının nedenleri arasında, yüksek kalorili ve işlenmiş gıdaların kolay erişilebilirliği, düşük fiziksel aktivite seviyeleri ve sedanter yaşam tarzları bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, stresli yaşam koşulları ve uyku düzensizliği de obeziteye katkıda bulunur. Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri, obezitenin en yüksek olduğu ülkelerden biridir ve bu durum hem yetişkinler hem de çocuklar arasında yaygındır.

Gelişmekte olan ülkelerde ise obezite oranları hızla artmaktadır. Bu ülkeler, ekonomik büyüme ve kentleşme ile birlikte, batı tarzı beslenme alışkanlıklarını benimsemeye başlamaktadırlar. Geleneksel diyetler yerini, yüksek enerjili, şekerli ve yağlı gıdaların tüketildiği bir beslenme tarzına bırakmaktadır. Ayrıca, fiziksel aktivitelerin azalması ve

teknolojinin yaygınlaşması, obezite oranlarının artmasına neden olmaktadır. Bu eğilim, özellikle genç nüfus arasında endişe vericidir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Avrupa'da obezite prevalansının son 20 yıl içinde üç katına çıktığını belirtmiştir. Bu dramatik artış, toplumların sağlığını tehdit eden ciddi bir sorun haline gelmiştir. Avrupa'da, obezite oranlarındaki bu artış, kalp hastalıkları, diyabet, bazı kanser türleri ve diğer kronik hastalıkların yaygınlığını da artırmaktadır. Bu durum, sağlık sistemlerine ve ekonomik kaynaklara büyük bir yük getirmektedir.

DSÖ'nün raporları, obezitenin kontrol altına alınması ve önlenmesi için küresel ölçekte acil müdahaleler gerektiğini vurgulamaktadır. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi, fiziksel aktivitenin artırılması ve obeziteye karşı bilinçlendirme kampanyalarının yaygınlaştırılması bu müdahalelerin temel unsurlarıdır. Ayrıca, hükümetlerin ve sağlık kuruluşlarının obeziteyle mücadele stratejilerini güçlendirmesi ve toplumsal düzeyde uygulamaya koyması gerekmektedir.

Aynı zamanda İtalya, İspanya ve İngiltere'nin de içinde yer aldığı birçok ülkede obezite seviyesinin yüzde 20'nin üzerinde olduğu bildirilmiştir (WHO, 2023: 6).

Dünya Sağlık Örgütü'nün yayınladığı istatistiklere bakıldığında, obezite 2008 yılı içerisinde 1,4 milyar bireyi etki altına almış ve dünyada 200 milyondan fazla sayıda erkek kişi ve 300 milyondan fazla sayıda kadın kişi obezin olduğu açıklanmıştır. 2014 istatistiklerine göre ise 1,5 milyar ağırlığı fazla olan birey ve aynı zamanda 640 milyon obezin var olduğu fazla ağırlıklı birey ve obez bireylerin oranı 2,1 milyarı geçtiği söylenilmektedir (Şengel, 2021: 6).

Obezite halini cinsiyet duruma göre bakıldığında ise obezite riskli hali kadın bireylerin erkek bireylere oranla daha fazla sayıda olduğu belirtilmektedir. 1980-2013 aralığında bulunan BKİ değerlerine bakıldığında; BKİ 25 ve üzerinde var olan yetişkin bireylerin oranı zaman içerisinde erkek bireylerde %28,8'den %36,9'a ve aynı zamanda kadın bireylerde %29,8'den %38'e çıkmıştır. (Şengel, 2021: 6).

Küresel ölçek içinde olan 2030 yılına gelene kadar her 5 kadın kişi içinden 1'inin ve her 7 erkek kişi içinden 1'inin obez birey şeklinde düşünülmektedir (WOF, 2022: 7). Yapılan tahminlere bakıldığında 2030 yılına gelene kadar obezite seviyesi, 2 milyar kişinin ağırlığı olması gerekenden fazla olacağı, buna bağlı olarak da 1 milyar kişinin yüksek

derecede obez olacağı ve aynı zamanda birçok eyalette obezite seviyesi %50' ye geleceği ön görülmektedir (Lee, 2019: 7).

Obezite ve obezite ile alakalı hastalıklardan meydana gelen 2019 yılında dünyada 5 milyondan fazla kişide ölüme sebep olmuştur ve buna bağlı olarak yaşanan bu ölümlerin yarısından fazlası ise prematüre şeklinde adlandırılan, 70 yaşının altında oluşan ölümlerden meydana geldiği belirtilmiştir (GBD, 2020: 7).

Obezite durumu sadece gelişmiş ülkelerde olan bir problem değildir ve farklı şekilleriyle tüm ülkeleri etkisi altına almaktadır. Meydana gelen obezite durumunun ekonomik ve sosyal sebepleri ile birlikte düşünülmesi gerekmektedir (Eren, 2023: 7).

1.4.2.2. Türkiye’de Obezite Durum

Ülkemiz içerisinde yaşam şeklinin farklılaşmasıyla beslenme kültürü de oldukça fazla etkilemiştir. Türkiye’de fazla ağırlık ve obezite oranları başka gelişmiş ülkelerde de olduğu gibi düzenli bir şekilde yükselmektedir. Yetişkin insanlardaki obezite seviyesi araştırıldığında, riskli derecelerde fazla olan %30 oranını aşmıştır. Türkiye’de bulunan Obezite durumunu cinsiyete göre araştırıldığında kadınlarda görülme oranı erkek bireylere oranla daha fazla iken son zamanlarda erkek bireylerde artışın daha fazla olduğu görülmüştür (Bulut, 2023: 7).

Türkiye’de bulunan TEMD 2019 yılında oluşan istatistiklere bakıldığında cinsiyetlere göre araştırılıyorken kadın bireylerde %34, erkek bireylerde ise %107 seviyesinde obezite durumunda bir yükseliş görülmüştür. Obezite oranı, kadınlarda 45-74 yaş aralığında %50’yi ve aynı zamanda erkeklerde 45-64 yaş aralığında %30’u aştığı; ilerleyen zamanlarda ise azaldığı gözlenmiştir (Bulut, 2023: 7).

1.4.3. Obezite Tedavisi

Obezite gün geçtikçe daha hızlı bir şekilde artan bir hastalıktır. Obezitenin oluşmasında genetik etmenler başta olup, yaşamını sürdürdüğü ortam, beslenme şekli, yaşam tarzı, gittikçe artan porsiyon miktarı ile birlikte enerjisi fazla besinlerin alımı ağırlık artışına neden olur. Bireyin kilo verebilmesi için vücuduna aldığı enerjinin harcadığından az olması gerekmektedir. Enerji alımına dikkat edilerek ağırlık kaybı olabilmektedir. (Durmuşçelebi, 2020: 12).

Obezitenin tedavi süreci istikrar ve özen isteyen bir zamandır ve bununla birlikte hem rahatsız olan kişi hem de doktor tarafından fedakarlık ve çok branşlı bir bakış açısını gerekli kılmaktadır. Obezite hali meydana gelebilecek bir kronik hastalıkta olduğu gibi, tedavisi yapılabilen fakat yapılan tedavide başarı sayısı az olan kronik bir hastalıktır. Oluşan obezitenin tedavisinin yapılmasında başarı gösterebilmek için hayatı boyunca interdisipliner bakış açısıyla birlikte tedavi yaklaşımı gösterilmelidir. Bireyin yaşam şekli ve davranış biçimi konusunda danışmanlık ve belirlenen tedaviye dayanarak kalıcı ve sürekli yaşam şekli değişikliklerinin oluşturulması, uzun süreli tedavi planı başarısının en başta gelen bileşenlerinden birisidir. Yapılacak tedavi ile birlikte obezite hali kontrol altına getirilebilir fakat tedaviden vazgeçilirse ağırlık artışı yeniden meydana gelir. Tedavide oluşan başarısızlığın en büyük faktörü, bireyin yaşam şeklini kalıcı olarak değiştiremediği içindir. (Berberoğlu ve Hocaoglu, 2021: 550).

Obezite hastalığının farklı şekillerde tedavisi mevcuttur. Tıbbi gerçekleşen beslenme tedavisi, mevcut olan ilaç kullanımı, beraber gerçekleştirilen kombinasyon tedavisi ve cerrahi olarak müdahale edilen tedavi şeklinde sınıflara ayrılmaktadır. Obezite hastalığında en etkili adım tıbbi tedavi yöntemidir. Obezitenin değerlendirilmesi ve iyileştirilmesinde yapılabilecek genel hedefler bunlardır;

1. Aşırı ağırlık alınmasının önüne geçmek
2. Mevcut olan ağırlığını azaltmak
3. Bireye doğru besin alımını özümsetmek ve aynı zamanda hayat kalitesini yükseltmek

Vücuda zarar veren besin tüketiminin önüne geçebilmek için doğru olmayan beslenme yerine besin gruplarından zengin beslenme geçmek zorundadır. Ağırlığı fazla olan bireylerin mevcut hastalıkları hakkında bilgi sahibi yapılması ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının benimsetilmesi gerekmektedir. Ağırlık kaybının sağlıklı olabilmesi için dengeli besin alımı ve egzersiz ile gün içinde alınan enerji miktarını amaçlanmalıdır. Bu durumda egzersiz ile ağırlık kayıplarının daha çok kalıcı olduğu belirtir. Egzersiz, obeziteyi hem iyileştirmeye hem de önüne geçmeye yardımcı olabilir (Sönmez, 2018: 13).

Beslenme planı ve fiziksel aktiviteye bağlı zayıflama çok fazla değilse alınan bu ilaçlar vücuttaki yağ emilim halini baskılar aynı zamanda enerji harcamasını yükseltir. Yapılacak

tedavi planında hedefe gidilmese bile ilaç tedavisine atlayarak bireyin motivasyonunu artırıp başarı meydana gelebilir. Bir yıl içinde uygulanan beslenme planı, egzersiz ve kullanılmakta olan ilaçlara rağmen tekrar sonuca ulaşılmazsa bile uygun morbid obez olan hastalara da cerrahi tedavi planları yapılabilir. Obezite halinin iyileşmesinde 6 aylık bir zaman diliminde toplam ağırlığın %5-10 seviyesinde düşmesi, dislipidemi ve buna ek olarak diyabet oranlarında gözle görülür bir şekilde fayda oluşturmaktadır. Obezitenin neden olduğu bazı hastalıkların meydana gelmesini engellemek için mutlaka tedavi gerçekleşmelidir (Dağbakan, 2022: 13).

1.5. Hedonik Açlık

Beslenme planı ile ilgili davranışlar, beslenme ihtiyaçlarının önüne geçen adetler ve sürekli yapılan davranışlar tarafından ilişkilendirilebilir. Bu, uygun olmayan ve kötü beslenme davranışlarına besin tüketim esnasında dikkatin kaybolmasına ve ani, tamamen hoşgörülü yemek yeme davranışlarına sebep olabilir. Şu anda lezzetli ve fazla kalorili gıdaların daha hızlı ulaşılabilir olması, bireylerin yalnızca enerji gereksinimlerini gidermek için değil, bununla birlikte kendilerinin doymuş hissettiklerinde de besin tüketmeleri anlamına gelebilmektedir. Bu besinlerin vücuda alımına neden olan motivasyonel süreçler, dengesiz bir halde çok yemeyi oluşturabilmektedir. Örnek olarak bazı insanlar, atıştırılabilir olarak yağ oranı fazla, fazla şekerli ve tuzlu besinleri tercih edebilmektedir. Bu tür gıdaların yoğun tadı ve aynı zamanda haz veren özellikleri, insan beynindeki var olan ödül mekanizmalarına etki ederek besin alımını arttırabilmektedir. Sosyal etkileşimler, denk gelinen reklamlar ve çevresel etkenler de besin tüketme davranışlarını etkileyebilir. Bu motivasyonel zamanlar bazı bireylerde fazla yeme, yemek yeme bozuklukları ve buna ek olarak obeziteye neden olabilmektedir. Beslenme davranışlarının yalnızca enerji gereksinimini gidermekle kalmadığını, psikolojik ve sosyal etkenlerin de etki ettiği unutulmamalıdır (Lau ve ark., 2017: 19).

Kişinin tükettiği besinlerden haz alma isteği, besin alımını kontrol etmeyi zor hale getirebilir. Bu durum literatürde farklı biçimlerde ele alınan birkaç olgu barındırmaktadır.

1. **Hedonik Yeme:** Hedonik yeme, bireylerin açlık durumlarından bağımsız olarak, tat ve haz gibi duyuşal ödüller için yemek yeme eğilimlerini ifade eder. Bu, genellikle yüksek yağlı, yüksek şekerli yiyeceklerin tüketimini içerir. Bu yiyecekler, beynin ödül merkezlerini aktive eder ve dopamin salınımını artırarak

haz duygusunu tetikler. Bu süreç, kişinin kontrolünü kaybetmesine ve aşırı yeme davranışına yol açabilir.

2. **Yeme Bağımlılığı:** Yeme bağımlılığı, bazı yiyeceklerin beyin üzerinde uyandırıcı maddelerinkine benzer bir etki yaratarak bağımlılık yapıcı özellikler göstermesi durumudur. Yeme bağımlılığı olan kişiler, bu yiyecekleri tüketirken kontrolü kaybeder ve bu yiyeceklerin tüketimini durdurmada zorlanırlar. Yeme bağımlılığı, sık sık aşırı yeme atakları ve bu atakların ardından suçluluk veya pişmanlık hissetme gibi belirtilerle karakterizedir.
3. **Duygusal Yeme:** Duygusal yeme, kişilerin stres, üzüntü, kaygı veya yalnızlık gibi olumsuz duygularla başa çıkmak için yiyeceklere yönelmesi durumunu ifade eder. Duygusal yemede, yemek yemenin amacı fiziksel açlığı gidermekten ziyade, duygusal rahatlama ve geçici bir haz duygusu sağlamaktır. Bu tür yeme davranışı, kısa vadede rahatlama sağlasa da, uzun vadede sağlık sorunlarına ve ağırlık alımına yol açabilir.
4. **Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu:** (BED - Binge Eating Disorder) literatürde sıkça incelenen bir diğer olgudur. BED, kişinin belirli bir zaman diliminde, benzer koşullardaki diğer kişilerin yiyebileceğinden çok daha fazla yiyecek tükettiği ve bu süreçte kontrol kaybı yaşadığı bir yeme bozukluğudur. BED epizodları genellikle utanç, suçluluk ve depresyon gibi duygusal tepkilerle sonuçlanır ve bu durum kişinin besin alımını daha da kontrol edilemez hale getirebilir.
5. **Kısır Döngü Teorisi:** Bu durumu açıklayan önemli bir kavramdır. Kısır döngü teorisi, bireyin stres veya olumsuz duygularla başa çıkmak için yemeğe yöneldiğini, bu aşırı yeme davranışının ise daha fazla stres ve olumsuz duygu yaratarak tekrar yemeğe yönelttiğini ifade eder. Bu döngü, kişinin besin alımını kontrol etmesini giderek zorlaştırır ve sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratır.

Bu olguların her biri, besin alımının kontrol edilmesini zorlaştıran karmaşık ve çok boyutlu süreçleri açıklamaktadır. Bu durumların anlaşılması ve yönetilmesi, bireylerin sağlıklı yeme alışkanlıkları geliştirmesi ve uzun vadede sağlıklarını korumaları açısından önemlidir (Öney ve Şişman, 2023: 20).

Hedonik Yeme; Bireylerin yemek yemekten haz alması için besin tüketme davranışlarını düzenledikleri durumdur. Besinlerin tadı ve hazzı, yemek yeme isteklerini artırabilir ve besin tüketimini kontrol altına almayı zorlaştırabilir.

Stres Yeme; Stresli zamanlarda, bireyler stresi azaltmak ya da daha rahat olabilmek için besinler tüketme eğilimi göstermektedir. Besinlerin rahatlama ve aynı zamanda duygusal anlamda tatmin duygusu gösterme davranışı, stres halini başarıyla yönetmek amacıyla kullanılabilir.

Duygusal Yeme; Duygu halinin yoğun olduğu zamanlar, en çok da olumsuz duygular (örneğin sinir, agresiflik, keder hali) bireylerin besin tüketimini etkileyebilmektedir. Bu halde besin tüketmenin duygusal anlamda daha iyi hissetme ve moral artırma amaçlı olduğu gösterilebilir.

Daha İyi Hissedebilmek İçin Yemek Yemek: İyi hissetmek için yemek yemektir. İnsanlar, yiyeceklerin verdiği geçici bir zevk ve mutluluk duygusuyla kendilerini rahat hissetmeyi umabilirler.

Besinlere Olan Bağımlılık; bu durum insanların besinlere karşı bağımlılık haline gelen davranışların gösterildiği haldir. İçinde etki eden bazı besinlerin bileşenlerinin insan beynindeki ödül mekanizmalarına etki ederek bağımlılığa benzer bir tepkiyi etkileyebileceğini belirtmişlerdir. Bu terimler ise literatürde geçen besin tüketimi ile birlikte motivasyonel ve duygusal zamanlardaki karışık olan ilişkiyi anlamlandırabilmek için kullanılan kelimelerdir (Öney ve Şişman, 2023: 20).

İKİNCİ BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu araştırma, 20 Kasım 2023- 20 Haziran 2024 tarihleri arasında eğitim gören 18-35 yaş aralığındaki 428 gönüllü üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmektedir. Çalışmaya katılan yetişkinler, "Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu" nu doldurmuşlardır.

Araştırma için gerekli etik onay, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Etik Kurulu Başkanlığı tarafından 04.01.2024 tarihinde alınan 2024/01 sayılı karar ile sağlanmıştır.

2.1.1. Araştırmaya dâhil edilme kriterleri

- 18 yaşını doldurmuş olan üniversite öğrencileri
- Kadın katılımcılar için gebe ve emzikli olmama şartı
- Araştırmaya katılım için gönüllü olan bireyler

Bu çalışma, üniversite öğrencileri arasında duygusal yeme davranışı ile obezite ilişkisini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Katılımcıların gönüllülük esasına dayalı olarak seçilmiş olmaları, araştırma sonuçlarının genellemesine ve katılımcıların özgür iradesiyle verilen verilerin güvenilirliğine katkı sağlamaktadır. Araştırmanın sonuçları, duygusal yeme davranışının ve obezite riskinin anlaşılmasında önemli bir katkı sağlaması beklenmektedir.

2.2. Araştırmanın Genel Planı

Çalışmada üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışı ve obezite ile ilişkisi araştırıldı. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanıldı. Türkçe ve İngilizce literatürlerden yararlanıldı. Veri toplama aracı kişilere online olarak yapıldı. Bu çalışma tarihleri 04.01.2024-20.06.2024 akademik yıl içerisinde üniversite öğrencilerinin katılmaya gönüllü, 428 katılımcı ile gerçekleştirildi. Araştırmanın evren ve örneklemi bu grup oluşturmaktadır.

Katılımcılara online olarak uygulanacak anket formu şu başlıkları içerecektir:

1. Kişisel Bilgiler
2. Beslenme Alışkanlıkları
3. Fiziksel Aktivite
4. Antropometrik Ölçümler
5. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

Araştırma online gerçekleştirileceğinden verilen cevaplar değişen davranış değişikliklerini ortaya çıkarma ihtimali bulunmaktadır. Araştırmaya gebe ve emzikli kadınlar dahil edilmemiştir. Bu kısıtlama, araştırmanın sonuçlarını etkileyebilecek potansiyel değişkenleri kontrol altında tutmayı amaçlamaktadır. Çalışma konu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklar ile literatür çalışması sonucu elde edilen bilgiler ile sınırlıdır. Bu durum, elde edilen bulguların genellemesini ve yorumlanmasını etkileyebilir. Araştırma 428 üniversite öğrencisi ile kısıtlıdır. Bu araştırma, üniversite öğrencileri arasında duygusal yeme davranışının ve obezite riskinin anlaşılmasına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular, sağlık politikalarının ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesinde önemli bir temel oluşturabilir.

2.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

2.3.1. Kişisel Bilgiler

Bu bölüm 15 sorudan oluşmaktadır. Bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durumu, eğitim durumu, fiziksel aktivite durumu, sigara ve alkol kullanımı gibi kişisel bilgiler; sorulmuştur. Cevap şıkları evet- hayır şeklinde ya da sorulara göre birden fazla seçenek işaretleyecek şekilde dizayn edilmiştir.

2.3.2. Genel Bilgiler ve Beslenme Alışkanlıkları

Beslenme alışkanlıkları ve diğer duygu durum sorularının oluşturduğu bölümde katılımcılara 15 soru yöneltilmektedir. Bu bölümde günlük aldıkları su miktarları, günlük tüketilen ana ve ara öğün sayıları, öğün atlama alışkanlıklarının olup olmadığı var ise sıklıkla hangi öğünü atladıkları soruları sorulmuştur. Ayrıca öğün arası atıştırmalık tüketip

tüketmeme durumları eğer tüketiliyorsa neler tercih ettiklerine yönelik sorular da yöneltilmiştir. Bunların yanında fast-food tüketiminin ne sıklıkta olduğu ve nedenini araştıran sorular da yöneltilmiştir. Yemek pişirme tekniği ve yemek yeme hızlarını saptamak amacıyla sorular sorulmuş ve diyet, enerji gibi durumlara dikkat edip etmedikleri saptanmaya çalışılmıştır. Duygu durumlarının yemelerini nasıl etkilediği ve dış görünüşlerinden memnun olup olmadıkları sorgulanmıştır. Duygusal Yeme Ölçeği ile bazı duygu durumlarına dair sorular sorulmuş ve “Asla, Nadiren, Bazen, Sıklıkla ve Neredeyse Her Zaman” cevapları ile cevap vermeleri istenmiştir. 5 li likert ölçeği ile cevaplar alınmıştır.

2.3.3. Antropometrik Ölçümler

Antropometrik ölçümler, genellikle bir araştırma veya çalışma kapsamında bireylerin vücut ölçümlerinin toplanması ve analiz edilmesini ifade eder. Bu ölçümler genellikle vücut ağırlığı ve boy uzunluğu gibi temel fiziksel ölçümleri içerir. Bu tür verilerin toplanması, sağlık durumunu değerlendirmek, obezite prevalansını belirlemek, beslenme durumunu analiz etmek gibi amaçlar için kullanılabilir. Vücut ağırlığı genellikle kilogram cinsinden belirtilirken, boy uzunluğu başlangıçta santimetre cinsinden alınabilir. Özetle, antropometrik ölçümler, sağlık araştırmalarında ve klinik uygulamalarda önemli bir rol oynayan, bireylerin vücut bileşimini ve fiziksel özelliklerini değerlendirmeye yönelik sistemli ölçümlerdir (Kılınç ve Köksal, 2023: 3).

Antropometrik ölçümler kapsamında çalışmaya katılan tüm bireylerin vücut ağırlığı (kilogram cinsinden) ve boy uzunluğu (santimetre cinsinden) sorulmuştur. Ortaya çıkan vücut ağırlığı ve boy uzunluğu verilerinden beden kütle indeksi (BKİ); hesaplanmıştır.

2.3.3.1. Beden Kütle İndeksi

Beden Kütle İndeksi obeziteyi değerlendirmek için en yaygın kullanılan yöntemdir. Boy ve ağırlık ölçümü alınarak elde edilir. Ulusal Sağlık Enstitüsü tarafından kişinin vücut ağırlığının (kg) boyun karesine (m^2) bölünerek hesaplanmasıyla elde edilir (Taşlı ve Sağır, 2021: 139).

Bu hesaplama sonucunda elde edilen değer, kişinin beden kütle indeksidir. BKİ değerleri genel olarak aşağıdaki kategorilere göre yorumlanabilir:

- 18.5 kg/m²'nin altında ise: Zayıf
- 18.5 - 24.9 kg/m² aralığında ise : Normal Ağırlık
- 25 - 29.9 kg/m² aralığında ise: Fazla Ağırlık
- 30-34.9 kg/m² aralığında ise: 1.Derece obez
- 35-39.9 kg/m² aralığında ise: 2.Derece Obez
- 40 kg/m² üzerinde ise: 3. Derece Morbid obez

Beden kütle indeksi (BKİ) sonuçları, Dünya Sağlık rgt (WHO) sınıflamasına göre değerlendirilmiştir (calan, Ceylantekin vd., 2021: 271).

2.3.4. Duygusal Yeme leği (DY)

Ölçek 30 soru içermektedir ve tek alt boyutludur. 5 Likert tipinde olup cevapları “Asla”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sıklıkla”, “Neredeyse Her Zaman” şeklinde-dir. Asla yanıtından Neredeyse Her zaman yanıtına doğru 5 ile 1 arasında puanlanmaktadır.

Bu duygusal yeme leği, katılımcıların duygusal durumlarının yiyecek tüketimlerine etkisini değerlendirmeyi amaçlayan bir ölçektir. Ölçekte yer alan maddeler, kişilerin çeşitli duygusal durumlar karşısında yiyeceklere olan eğilimlerini ölçmek için tasarlanmıştır. Bu lek, katılımcıların belirli durumlar veya duygusal tepkiler karşısında yiyeceklere olan eğilimlerini ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Her maddeye verilen yanıtlar, katılımcının duygusal yeme davranışını belirlemek için değerlendirilir. Ölçeğin sonuçları, bireylerin stres yönetimi ve duygusal durumlarla başa çıkma stratejilerini anlamada etkilidir (Bilgen, 2022: 30).

Ölçeğin hesaplanma yöntemi aşağıdaki adımları içermektedir:

1. Puanlama Sisteminin Tanımlanması

Her bir soru, 1 ile 5 arasında bir puan alacak şekilde değerlendirilmiştir:

- 1: Asla
- 2: Nadiren
- 3: Bazen
- 4: Sıklıkla
- 5: Neredeyse Her Zaman

2. Faktörlere Göre Soruların Gruplandırılması

Sorular, belirli faktörlere göre gruplandırılmıştır:

- **Gerginlik Durumlarında Yeme:** Bu faktör, stres, baskı ve diğer gerginlik durumları altında yiyecek tüketiminin artışını içerir.
- **Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme:** Bu faktör, duygusal zorluklar, suçluluk, depresyon, yalnızlık gibi olumsuz duygularla başa çıkmak amacıyla yiyecek tüketimini kapsar.
- **Kendini Kontrol Edebilme:** Bu faktör, bireylerin yiyecek tüketimini kontrol etme yeteneklerini değerlendirir, örneğin açlık ve doyum durumları, diyet istikrarı.
- **Uyaran Karşısında Kontrol:** Bu faktör, yiyeceklerin görsel ve kokusal uyarıcılara karşı tepkileri içerir.

3. Faktör Puanlarının Hesaplanması

a. Her Faktör İçin Toplam Puanın Hesaplanması: Her bir faktör için ilgili soruların yanıtları toplanır. Örneğin, "Gerginlik Durumlarında Yeme" faktörü için:

- Soru 1: 4
- Soru 2: 3
- Soru 3: 5

- Soru 4: 4
- Soru 5: 2

Toplam puan: $4 + 3 + 5 + 4 + 2 = 18$

b. Ortalama Puanın Hesaplanması: Toplam puan, o faktöre ait soru sayısına bölünerek ortalama puan hesaplanır. Örneğin:

- Toplam Puan: 18
- Soru Sayısı: 5
- Ortalama Puan: $18 / 5 = 3.6$

Elde edilen faktör puanları, daha ayrıntılı analizler için kullanılır. Bu, faktörler arasındaki korelasyonları veya puanların standart sapmasını ve ortalamayı değerlendirmeyi içerir. Ortalama puanlar kullanılarak, her bir faktördeki eğilimler belirlenir ve bireylerin yiyecek tüketim alışkanlıkları ile duygusal durumları arasındaki ilişkiler yorumlanır. Yüksek puanlar, belirli bir davranışın daha sık yaşandığını, düşük puanlar ise daha az yaşandığını gösterir.

Araştırmada bu ölçeğin kullanılması, üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışları ile obezite riski arasındaki ilişkiyi anlamak için önemli bir araçtır. Verilerin analizi, duygusal yeme davranışının obezite ile ilişkisini belirlemeye yönelik önemli bulgular sağlayabilir ve bu bulgular sağlık politikaları ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesinde kullanılabilir.

Puan arttıkça puanın artması duygusal yeme eğilimlerinin arttığını da göstermektedir.

2.4. Verilerin istatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Veriler, IBM SPSS Statistics Standard Concurrent User V 26 (IBM Corp., Armonk, New York, ABD) istatistik paket programı kullanılarak değerlendirildi. Çalışmada tanımlayıcı istatistikler olarak birim sayısı (n), yüzde (%), ortalama (X), standart sapma (SS), medyan (M), minimum (min) ve maksimum (max) değerleri hesaplandı. Ayrıca ölçekler ve alt boyutları için güvenilirlik Cronbach's Alpha katsayısı ile değerlendirildi. Cronbach's Alpha katsayısının 0,60 üzerinde olması ölçeğin güvenilir kabul edildiği kriter olarak belirlendi.

Ölçekler için normallik incelemesi yapılmış olup, sonuçlar çarpıklık ve basıklık değerleriyle sunulmuştur. Gerginlik durumlarında yeme ölçeğinin çarpıklık değeri 0,857, basıklık değeri ise -0,162 olarak bulunmuştur. Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ölçeğinde çarpıklık 1,176, basıklık ise 0,783 olarak tespit edilmiştir. Kendini kontrol edebilme ölçeği çarpıklık değeri 0,244 ve basıklık değeri -0,110 olarak belirlenmiştir. Uyarı karşısında kontrol ölçeğinin çarpıklık değeri 0,258, basıklık değeri ise -0,833 olarak hesaplanmıştır. Duygusal yeme ölçeğinin çarpıklık değeri 0,948 ve basıklık değeri 0,213 olarak saptanmıştır.

Analizlerde, iki grubun karşılaştırılması için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. İki'den fazla kategorili değişkenlerin karşılaştırması için varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır ve ANOVA sonucunun anlamlı bulunması durumunda çoklu karşılaştırmalar Bonferroni testi ile gerçekleştirilmiştir. Sayısal değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık, $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

Tablo 4. Bireylerin Demografik Özelliklerine Cinsiyete Göre Dağılımları.

	Erkek		Kadın		Toplam		Kikare	p
	n=190		n=238		n=428			
	n	%	n	%	n	%		
Yaş								
18-24 yaş arası	61	32,1	86	36,1	147	34,3	18,801	<0,001*
25-30 yaş arası	18	9,5	55	23,1	73	17,1		
31-35 yaş arası	111	58,4	97	40,8	208	48,6		
Medeni durum								
Bekâr	86	45,3	152	63,9	238	55,6	14,811	<0,001*
Evli	104	54,7	86	36,1	190	44,4		
Eğitim durumu								
Ön lisans	34	17,9	38	16,0	72	16,8	1,980	0,576
Lisans	123	64,7	150	63,0	273	63,8		
Yüksek lisans	24	12,6	41	17,2	65	15,2		
Doktora	9	4,7	9	3,8	18	4,2		
Çocuk varlığı								
Var	109	57,4	84	35,3	193	45,1	20,793	<0,001*
Yok	81	42,6	154	64,7	235	54,9		
Çocuk sayısı								
Tek çocuk	27	24,8	38	45,2	65	33,7	9,566	0,008*
İki çocuk	61	56,0	31	36,9	92	47,7		
İki çocuktan fazla	21	19,3	15	17,9	36	18,7		
Çalışma durumu								
Evet	118	62,1	100	42,0	218	50,9	17,060	<0,001*
Hayır	72	37,9	138	58,0	210	49,1		
Çalışma şekli								
Hep yüz yüze çalışıyor	102	87,2	76	78,4	178	83,2	3,482	0,175
Hep online çalışıyor	6	5,1	11	11,3	17	7,9		
Hibrit	9	7,7	10	10,3	19	8,9		

* p<0,05 anlamlı ilişki bulunmakta; Kikare testi analizi.

Tablo 4’de bireylerin sosyodemografik özellikleri verilmiştir. Bireylerin yaş verileri bakımından 31 ile 35 yaş arasında (%48,6), medeni durum verilerine bakıldığında bekâr olan bireyler (%55,6), eğitim durumu verilerine bakıldığında lisans mezunu (%63,8), çocuk varlığı verilerine bakıldığında çocuğu olmayan bireyler (%54,9), çalışma durumunda çalışan (%50,9) seçeneği bireylerin çoğunu oluşturmuştur.

Çocuğu olanların çoğunlukla iki çocuğu (%47,7), çalışanların çalışma şekli verileri bakımından hep yüz yüze çalışanlar (%83,2) çoğunu oluşturmuştur.

Bireylerin yaş grupları ve cinsiyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Bireylerin medeni durumu ve cinsiyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Bireylerin eğitim durumu ve cinsiyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). Bireylerin çocuk varlığı ve cinsiyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Bireylerin çocuk sayısı ve cinsiyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Bireylerin çalışma durumu ve cinsiyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Bireylerin çalışma şekli ve cinsiyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Bireylerin Antropometrik Ölçümlerinin Cinsiyete Göre Ortalama ve Standart Sapması.

	Erkek		Kadın		Toplam		t	p
	<i>n</i> =190		<i>n</i> =238		<i>n</i> =428			
	Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS		
Boy uzunluğu	178,20	3,85	162,82	3,87	168,66	9,58	42,424	<0,001*
Vücut ağırlığı	75,47	7,99	57,71	6,70	72,75	16,12	26,723	<0,001*
Vücut kitle indeksi	23,71	1,79	21,71	1,83	25,46	4,73	11,721	<0,001*

* $p<0,05$ anlamlı ilişki bulunmakta; Bağımsız Örneklem t testi analizi.

Boy uzunluğu, Vücut ağırlığı, VKİ değerlerinin ortalama ve SS değerlerine Tablo 5’de yer verilmiştir.

Bireylerin verilerine göre kadın bireylerin boy uzunluğu ortalaması $162,82\pm3,87$ cm, erkek bireylerin $178,20\pm3,85$ cm bulunmuştur. Erkek bireylerin boy uzunluğu kadın bireylere göre anlamlı olarak fazla bulunmuştur ($p<0,05$).

Kadın bireylerin vücut ağırlığı ortalaması $57,71\pm6,70$ kg, erkek bireylerin $75,47\pm7,99$ kg bulunmuştur. Erkek bireylerin vücut ağırlığı kadın bireylere göre anlamlı olarak fazla bulunmuştur ($p<0,05$).

Kadın bireylerin BKİ ortalaması $21,71\pm1,83$ kg/m², erkek bireylerin $23,71\pm1,79$ kg/m² bulunmuştur. Erkek bireylerin BKİ ortalaması kadın bireylere göre anlamlı olarak fazla bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 6. Bireylerin BKİ Sınıflamasının Cinsiyete Göre Dağılımı.

	Erkek		Kadın		Toplam		Kikare	p
	n=190		n=238		n=428			
	n	%	n	%	n	%		
Vücut kitle indeksi sınıfı								
Zayıf	2	1,1	11	4,6	13	3,0		
Normal	71	37,4	136	57,1	207	48,4	25,368	<0,001*
Kilolu	84	44,2	61	25,6	145	33,9		
Obez	33	17,4	30	12,6	63	14,7		

* p<0,05 anlamlı ilişki bulunmakta; Kikare testi analizi.

Bireylerin BKİ sınıflamasına ait veriler tablo 3'te verilmiştir. Kadın bireylerin %4,6'sı zayıf, %57,1'i normal, %25,6'sı kilolu ve %12,6'sı ise obez kategorisinde bulunmuştur. Erkek bireylerin 1,1'i zayıf, %37,4'ü normal, %44,2'si kilolu ve %17,4'ü ise obez kategorisinde bulunmuştur. BKİ değeri ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<0,05).

Tablo 7. Bireylerin Beslenme Özelliklerinin Cinsiyete Göre Dağılımı.

	Erkek <i>n</i> =190		Kadın <i>n</i> =238		Toplam <i>n</i> =428		Kikare	p
	n	%	n	%	n	%		
Sağlıklı beslenme durumu								
Evet	115	60,5	99	41,6	214	50,0	15,144	<0,001*
Hayır	75	39,5	139	58,4	214	50,0		
Sigara kullanım durumu								
Evet	78	41,1	61	25,6	139	32,5	11,459	0,001*
Hayır	112	58,9	177	74,4	289	67,5		
Alkol kullanım durumu								
Evet	35	18,4	23	9,7	58	13,6	6,916	0,009*
Hayır	155	81,6	215	90,3	370	86,4		
Egzersiz yapma durumu								
Evet	74	38,9	63	26,5	137	32,0	7,557	0,006*
Hayır	116	61,1	175	73,5	291	68,0		
Egzersiz yapma süresi								
30 dakikadan az	17	23,0	27	42,9	44	32,1	6,953	0,031*
30 dakika ile 1 saat arasında	31	41,9	23	36,5	54	39,4		
1 saatten fazla	26	35,1	13	20,6	39	28,5		
Günlük tüketilen su miktarı								
1-3 bardak	90	47,4	100	42,0	190	44,4	2,756	0,252
4-6 bardak	56	29,5	66	27,7	122	28,5		
6 bardaktan fazla	44	23,2	72	30,3	116	27,1		
Günlük tüketilen öğün sayısı								
1-2 öğün	99	52,1	142	59,7	241	56,3	2,497	0,287
3 öğün	75	39,5	78	32,8	153	35,7		
4 öğün ve daha fazlası	16	8,4	18	7,6	34	7,9		
Atlanılan ana öğün								
Sabah	49	25,8	73	30,7	122	28,5	1,945	0,378
Öğle	125	65,8	151	63,4	276	64,5		
Akşam	16	8,4	14	5,9	30	7,0		
Öğün atlama nedeni								
Vakit kısıtlılığı	71	28,4	84	26,1	155	27,1	3,626	0,727
Unutkanlık	11	4,4	18	5,6	29	5,1		
Acıkmamak	73	29,2	90	28,0	163	28,5		
Kilo kaybı isteği	34	13,6	48	14,9	82	14,3		
Ekonomik durum	7	2,8	6	1,9	13	2,3		
Yemekleri sevmemek	13	5,2	27	8,4	40	7,0		
Öğün atlamıyor	41	16,4	49	15,2	90	15,7		

* $p < 0,05$ anlamlı ilişki bulunmakta; Kikare testi analizi.

Bireylerin beslenme ile ilgili verilerinin cinsiyete göre dağılımına Tablo 7’de yer verilmiştir. Bireylerin sağlıklı beslenme durumuna bakıldığında bireylerin %50’sinin sağlıklı beslendiği görülmektedir. Sağlıklı beslenen erkek bireyler kadın bireylere göre anlamlı olarak fazla bulunmuştur ($p<0,05$).

Sigara kullanım durumuna bakıldığında bireylerin %32,5’inin sigara kullandığı görülmektedir. Erkek bireylerin sigara kullanımı kadın bireylere göre anlamlı olarak fazla bulunmuştur ($p<0,05$). Bireylerin %13,6’sı alkol kullanmakta, %86,4’ü ise alkol kullanmamaktadır. Erkek bireylerin alkol kullanımı kadın bireylere göre anlamlı olarak fazla bulunmuştur ($p<0,05$).

Bireylerin egzersiz yapma durumuna bakıldığında bireylerin %32’sinin egzersiz yaptığı görülmektedir. Egzersiz yapan erkek bireyler kadın bireylere göre anlamlı olarak fazla bulunmuştur ($p<0,05$).

Egzersiz süresi bakımından bireylerin %32,1’i 30 dakikadan az, %39,4’ü 30 dakika ile 1 saat arasında ve %28,5’i 1 saatten fazla egzersiz yaptığı görülmektedir. 30 dakikadan az egzersiz yapan erkek bireylerin kadın bireylere göre anlamlı olarak az olduğu bulunmuştur. 30 dakika ile 1 saat arasında egzersiz yapma oranları eşit iken 1 saatten fazla egzersiz yapan erkek bireylerin kadın bireylere göre anlamlı olarak fazla olduğu bulunmuştur.

Günlük tüketilen su miktarı bakımından bireylerin %44,4’ü 3 bardaktan az, %28,5’i 4 ile 6 bardak arasında ve %27,1’i 6 bardaktan fazla su tüketmekteydi. Günlük tüketilen su miktarı cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Günlük tüketilen öğün sayısı bakımından bireylerin %56,3’ü bir veya iki öğün, %35,7’si üç öğün ve %7,9’u üçten fazla öğün tüketmekteydi. Günlük tüketilen öğün sayısı cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Atlanılan ana öğün bakımından bireylerin %28,5’i sabah kahvaltısını, %64,5’i öğle yemeğini ve %7’si akşam yemeğini atlamaktaydı. Atlanılan ana öğün cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Acıkmamak (%28,5) bireylerde en fazla görülen öğün atlama nedeni olarak bulunmuştur. Acıkmamayı, vakit kısıtlılığı (%27,1) ve kilo kaybı isteği (%14,3) izlerken bireylerin %15,7’si öğün atlamamaktaydı.

Tablo 8. Bireylerin Öğün Tüketim Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı.

	Erkek n=190		Kadın n=238		Toplam n=428		Kikare	p
	n	%	n	%	n	%		
Ara öğün atlama durumu								
Evet	141	74,2	191	80,3	332	77,6	2,216	0,137
Hayır	49	25,8	47	19,7	96	22,4		
Öğün aralarında atıştırma tercih etme								
Meyve	27	14,2	50	21,0	77	18,0	22,702	<0,001*
Çikolata	19	10,0	46	19,3	65	15,2		
Bisküvi	18	9,5	10	4,2	28	6,5		
Fark etmez	79	41,6	103	43,3	182	42,5		
Atıştırmıyor	47	24,7	29	12,2	76	17,8		
Fast food tüketim sıklığı								
Hiç tüketmiyor	42	22,1	29	12,2	71	16,6	9,769	0,044*
Ayda bir veya daha az	50	26,3	85	35,7	135	31,5		
10 günde 1	23	12,1	29	12,2	52	12,1		
Haftada 1 kez	35	18,4	39	16,4	74	17,3		
Haftada 2-3 kez	40	21,1	56	23,5	96	22,4		
Yemek pişirirken kullanılan teknik								
Kızartma	73	38,4	88	37,0	161	37,6	0,276	0,964
Haşlama	67	35,3	82	34,5	149	34,8		
Izgara	41	21,6	56	23,5	97	22,7		
Buharda pişirme	9	4,7	12	5,0	21	4,9		
Yemek yeme hızı								
Yavaş	20	10,5	53	22,3	73	17,1	14,093	0,001*
Normal	79	41,6	105	44,1	184	43,0		
Hızlı	91	47,9	80	33,6	171	40,0		
Besin kalorilerine dikkat etme durumu								
Evet	32	16,8	54	22,7	86	20,1	2,250	0,134
Hayır	158	83,2	184	77,3	342	79,9		
Özel bir diyet uygulama durumu								
Evet	5	2,6	29	12,2	34	7,9	13,186	<0,001*
Hayır	185	97,4	209	87,8	394	92,1		
Diyet önerisi yapan kişi								
Diyetisyen	2	40,0	16	55,2	18	52,9	3,085	0,379
Sosyal medya	0	0,0	4	13,8	4	11,8		
Sosyal çevre	0	0,0	2	6,9	2	5,9		
Kendisi yapıyor	3	60,0	7	24,1	10	29,4		
Dış görünüşten memnuniyet durumu								
Memnun	127	66,8	130	54,6	257	60,0	6,577	0,010*
Memnun değil	63	33,2	108	45,4	171	40,0		
Duygu değişimlerinin yemek tüketimini etkileme								
Evet	114	60,0	201	84,5	315	73,6	32,515	<0,001*
Hayır	76	40,0	37	15,5	113	26,4		

* p<0,05 anlamlı ilişki bulunmakta; Kikare testi analizi.

Bireylerin öğün tüketim durumu ile ilgili verilerinin cinsiyete göre dağılımına Tablo 8’de yer verilmiştir. Ara öğün atlama durumuna bakıldığında bireylerin %22,4’ünün ara öğün atlamadığı görülmektedir. Ara öğün atlama durumu cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Ara öğün atlamayan bireylerin öğün aralarında atıştırma tercihleri çoğunlukla fark etmediği (%42,5) bulunmuştur. Bireylerin ara öğünde atıştırma olarak meyve (%18), çikolata (%15,2) ve bisküvi (%6,5) tükettiği görülmüştür. Bireylerin % 17,8’i atıştırma yapmamaktaydı. Meyve ve çikolata tüketen kadın bireyler erkek bireylere göre anlamlı olarak fazla bulunmuştur ($p<0,05$).

Fast food tüketim sıklığına bakıldığında bireylerin %16,6’sı hiç Fast food tüketmemektedir. %31,52’i ayda bir veya daha az, %12,1’i on günde bir, %17,3’ü haftada bir kez ve %22,4’ü haftada iki veya üç kez Fast food tüketmektedir. Hiç tüketmeyen kadın bireyler erkek bireylere göre anlamlı olarak az, ayda bir veya daha az tüketen kadın bireyler erkek bireylere göre anlamlı olarak fazla bulunmuştur ($p<0,05$).

Yemek pişirirken kullanılan teknik bakıldığında bireylerin %37,6’sı kızartma, %34,8’i haşlama, %22,7’si ızgara ve %4,9’u buharda pişirme tekniğini kullanmaktaydı. Yemek pişirirken kullanılan teknik cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Yemek yeme hızı bakımından bireylerin %17,1’i yavaş, %43’ü normal ve %40’ı hızlı yemek yemektedir. Yavaş yemek yiyen kadın bireyler erkek bireylere göre anlamlı olarak fazla, hızlı yemek yiyen kadın bireyler erkek bireylere göre anlamlı olarak az olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Bireylerin %20,1’i besin kalorilerine dikkat ederken %79,9’u dikkat etmemektedir. Besin kalorilerine dikkat etme durumu cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Bireylerin %7,9’u özel bir diyet uygularken %92,1’i özel diyet uygulamamaktaydı. Özel diyet uygulayan kadın bireyler erkek bireylerden anlamlı şekilde fazlaydı ($p<0,05$). Bireyler en çok diyetisyenden (%52,9) öneri alırken %29,4’ü öneri almadan kendisi yaptığı bulunmuştur. Diyetisyeni sosyal medya (%11,8) ve sosyal çevre (%5,9) izlemektedir.

Bireylerin %60’ı dış görünüşünden memnunken %40’ı memnun değildi. Dış görünüşten memnun olan erkek bireyler kadın bireylerden anlamlı şekilde fazla olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Bireylerin %73,6’sının duygu değişimlerinin yemek tüketimini etkilerken

%26,4'ü etkilememektedir. Duygu değişimlerinin yemek tüketimini etkileyen kadın bireyler erkek bireylerden anlamlı şekilde fazla olduğu bulunmuştur ($p<0,05$).



Tablo 9. Bireylerin Duygusal Yeme Ölçeği Sorularına Göre Dağılımı.

	Asla		Nadiren		Bazen		Sıklıkla		Her zaman	
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
1 Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum	75	17,5	126	29,4	105	24,5	76	17,8	46	10,7
2 Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim	163	38,1	104	24,3	76	17,8	48	11,2	37	8,6
3 Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim	151	35,3	94	22,0	79	18,5	63	14,7	41	9,6
4 Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim	191	44,6	84	19,6	71	16,6	53	12,4	29	6,8
5 İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim	164	38,3	101	23,6	101	23,6	40	9,3	22	5,1
6 Yemeği abarttığımda suçlu hissederim	121	28,3	87	20,3	94	22,0	61	14,3	65	15,2
7 Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım	111	25,9	109	25,5	110	25,7	56	13,1	42	9,8
8 Aç olmadığımda yerim	132	30,8	112	26,2	118	27,6	38	8,9	28	6,5
9 Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim	185	43,2	90	21,0	77	18,0	40	9,3	36	8,4
10 Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim	197	46,0	98	22,9	62	14,5	44	10,3	27	6,3
11 Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim	190	44,4	91	21,3	77	18,0	38	8,9	32	7,5
12 Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim	200	46,7	96	22,4	62	14,5	43	10,0	27	6,3
13 Canımın sıkın olduğu zamanlarda yemek yemek isterim	179	41,8	101	23,6	65	15,2	52	12,1	31	7,2
14 Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim	182	42,5	99	23,1	75	17,5	44	10,3	28	6,5
15 Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim	213	49,8	103	24,1	52	12,1	28	6,5	32	7,5
16 Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim	230	53,7	97	22,7	46	10,7	28	6,5	27	6,3
17 Korktuğum zaman yemek yemek isterim	254	59,3	91	21,3	42	9,8	22	5,1	19	4,4
18 Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim	216	50,5	81	18,9	51	11,9	49	11,4	31	7,2
19 Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim	226	52,8	102	23,8	42	9,8	34	7,9	24	5,6
20 Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim	225	52,6	92	21,5	53	12,4	28	6,5	30	7,0
21 Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim	194	45,3	107	25,0	66	15,4	33	7,7	28	6,5
22 Sorunlarımın baş edebilmek için yemek yerim	217	50,7	94	22,0	58	13,6	31	7,2	28	6,5
23 Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum	181	42,3	93	21,7	79	18,5	38	8,9	37	8,6
24 Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim	49	11,4	108	25,2	106	24,8	91	21,3	74	17,3
25 Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim	102	23,8	128	29,9	102	23,8	60	14,0	36	8,4
26 Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim	76	17,8	104	24,3	110	25,7	67	15,7	71	16,6
27 Kilo kontrolünde diyetle istikrarı sağlayamıyorum	124	29,0	123	28,7	84	19,6	54	12,6	43	10,0
28 Lezzetli yiyeceklerle karşı koyabilirim	86	20,1	132	30,8	125	29,2	57	13,3	28	6,5
29 Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim	76	17,8	129	30,1	96	22,4	61	14,3	66	15,4
30 Yiyecekler duygularımın baş etmede bana yardım ediyor.	138	32,2	128	29,9	74	17,3	47	11,0	41	9,6

Bireylerin duygusal yeme ölçeğine verdikleri yanıtların sayı ve yüzde dağılımı Tablo 9’da verilmiştir. Bireylerin, “Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %17,5 asla, %29,4 nadiren, %24,5 bazen, %17,8 sıklıkla, %10,7 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır. Bireylerin, “Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %38,1 asla, %24,3 nadiren, %17,8 bazen, %11,2 sıklıkla, %8,6 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %35,3 asla, %22 nadiren, %18,5 bazen, %14,7 sıklıkla, %9,6 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır. Bireylerin, “Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %44,6 asla, %19,6 nadiren, %16,6 bazen, %12,4 sıklıkla, %6,8 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %38,3 asla, %23,6 nadiren, %23,6 bazen, %9,3 sıklıkla, %5,1 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır. Bireylerin, “Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %28,3 asla, %20,3 nadiren, %22 bazen, %14,3 sıklıkla, %15,2 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %25,9 asla, %25,5 nadiren, %25,7 bazen, %13,1 sıklıkla, %9,8 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır. Bireylerin, “Aç olmadığımıda yerim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %30,8 asla, %26,2 nadiren, %27,6 bazen, %8,9 sıklıkla, %6,5 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %43,2 asla, %21 nadiren, %18 bazen, %9,3 sıklıkla, %8,4 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır. Bireylerin, “Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %46 asla, %22,9 nadiren, %14,5 bazen, %10,3 sıklıkla, %6,3 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %44,4 asla, %21,3 nadiren, %18 bazen, %8,9 sıklıkla, %7,5 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %46,7 asla, %22,4 nadiren, %14,5 bazen, %10 sıklıkla, %6,3 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır. Bireylerin, “Canımın sık sık olduğu zamanlarda yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %41,8 asla, %23,6 nadiren, %15,2 bazen, %12,1 sıklıkla, %7,2 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %42,5 asla, %23,1 nadiren, %17,5 bazen, %10,3 sıklıkla, %6,5 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %49,8 asla, %24,1 nadiren, %12,1 bazen, %6,5 sıklıkla, %7,5 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %53,7 asla, %22,7 nadiren, %10,7 bazen, %6,5 sıklıkla, %6,3 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Korktuğum zaman yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %59,3 asla, %21,3 nadiren, %9,8 bazen, %5,1 sıklıkla, %4,4 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %50,5 asla, %18,9 nadiren, %11,9 bazen, %11,4 sıklıkla, %7,2 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %52,8 asla, %23,8 nadiren, %9,8 bazen, %7,9 sıklıkla, %5,6 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %52,6 asla, %21,5 nadiren, %12,4 bazen, %6,5 sıklıkla, %7 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %45,3 asla, %25 nadiren, %15,4 bazen, %7,7 sıklıkla, %6,5 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %50,7 asla, %22 nadiren, %13,6 bazen, %7,2 sıklıkla, %6,5 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %42,3 asla, %21,7 nadiren, %18,5 bazen, %8,9 sıklıkla, %8,6 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %11,4 asla, %25,2 nadiren, %24,8 bazen, %21,3 sıklıkla, %17,3 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %23,8 asla, %29,9 nadiren, %23,8 bazen, %14 sıklıkla, %8,4 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %17,8 asla, %24,3 nadiren, %25,7 bazen, %15,7 sıklıkla, %16,6 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Kilo kontrolünde diyetle istikrarı sağlayamıyorum” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %29 asla, %28,7 nadiren, %19,6 bazen, %12,6 sıklıkla, %10 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %20,1 asla, %30,8 nadiren, %29,2 bazen, %13,3 sıklıkla, %6,5 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Bireylerin, “Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %17,8 asla, %30,1 nadiren, %22,4 bazen, %14,3 sıklıkla, %15,4 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır. Bireylerin, “Yiyecekler duygularımla baş etmede bana yardım ediyor.” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; %32,2 asla, %29,9 nadiren, %17,3 bazen, %11 sıklıkla, %9,6 neredeyse her zaman cevabını verdiği sonucuna varılmıştır.

Tablo 10. Bireylerin Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Ortanca Değerleri.

	Erkek n=190		Kadın n=238		Toplam n=428		Mann Whitney U	p
	Medyan	IQR	Medyan	IQR	Medyan	IQR		
1 Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum	2	1	3	2	3	2	-3,282	0,001*
2 Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim	2	2	2	3	2	2	-2,262	0,024*
3 Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim	2	2	3	3	2	2	-3,970	<0,001*
4 Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim	1	2	2	2	2	2	-3,925	<0,001*
5 İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim	2	2	2	2	2	2	-0,843	0,399
6 Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim	2	2	3	3	3	3	-2,179	0,029*
7 Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım	2	2	3	2	2	2	-2,027	0,043*
8 Aç olmadığımında yerim	2	2	2	2	2	2	-2,475	0,013*
9 Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim	1	1	2	2	2	2	-5,053	<0,001*
10 Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim	1	1	2	2	2	2	-4,041	<0,001*
11 Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim	1	1	2	2	2	2	-4,310	<0,001*
12 Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim	1	1	2	2	2	2	-3,924	<0,001*
13 Canımın sıkkin olduğu zamanlarda yemek yemek isterim	1	2	2	3	2	2	-4,072	<0,001*
14 Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim	2	2	2	2	2	2	-3,502	<0,001*
15 Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim	1	1	2	2	2	2	-3,650	<0,001*
16 Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim	1	1	2	2	1	1	-3,123	0,002*
17 Korktuğum zaman yemek yemek isterim	1	1	1	1	1	1	-2,201	0,028*
18 Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim	1	1	2	2	1	2	-4,556	0,000*
19 Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim	1	1	2	2	1	1	-3,985	0,000*
20 Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim	1	1	2	2	1	2	-3,359	0,001*
21 Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim	1	1	2	2	2	2	-3,032	0,002*
22 Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim	1	1	2	2	1	2	-3,905	<0,001*
23 Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum	2	2	2	2	2	2	-2,999	0,003*
24 Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim	3	2	3	2	3	2	-1,985	0,047*
25 Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim	2	2	3	2	2	1	-2,575	0,010*
26 Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim	3	2	3	2	3	2	-2,411	0,016*
27 Kilo kontrolünde diyetle istikrarı sağlayamıyorum	2	2	2	2	2	2	-1,098	0,272
28 Lezzetli yiyeceklerle karşı koyabilirim	2	1	3	1	2	1	-1,994	0,046*
29 Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim	2	2	3	2	3	2	-1,822	0,068
30 Yiyecekler duygularımla baş etmede bana yardım ediyor.	2	2	2	2	2	2	-3,482	<0,001*

* p<0,05 anlamlı ilişki bulunmakta; Mann Whitney U testi analizi; IQR: Çeyrekler Açıklığı

Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanının cinsiyete göre ortanca değerlerine Tablo 10'da yer verilmiştir. Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 3, erkek bireylerde 2, toplam 3 değerine ulaşılmıştır.

Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 2, toplam 2 değerine ulaşılmıştır. Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 3, erkek bireylerde 2, toplam 2 değerine ulaşılmıştır.

Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 1, toplam 2 değerine ulaşılmıştır. Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 2, toplam 2 değerine ulaşılmıştır.

Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 3, erkek bireylerde 2, toplam 3 değerine ulaşılmıştır.

Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 3, erkek bireylerde 2, toplam 2 değerine ulaşılmıştır. Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Aç olmadığımda yerim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 2, toplam 2 değerine ulaşılmıştır.

Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 1, toplam 2 değerine ulaşılmıştır. Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha

fazla yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortalanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 1, toplam 2 değerine ulaşılmıştır.

Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortalanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 1, toplam 2 değerine ulaşılmıştır. Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortalanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 1, toplam 2 değerine ulaşılmıştır. Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Canımın sık sık olduğu zamanlarda yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortalanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 1, toplam 2 değerine ulaşılmıştır.

Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortalanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 2, toplam 2 değerine ulaşılmıştır. Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortalanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 1, toplam 2 değerine ulaşılmıştır.

Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortalanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 1, toplam 1 değerine ulaşılmıştır.

Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Korktuğum zaman yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortalanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 1, erkek bireylerde 1, toplam 1 değerine ulaşılmıştır.

Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortalanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 1, toplam 1 değerine ulaşılmıştır. Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda

ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 1, toplam 1 değerine ulaşılmıştır.

Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 1, toplam 1 değerine ulaşılmıştır.

Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 1, toplam 2 değerine ulaşılmıştır. Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 1, toplam 1 değerine ulaşılmıştır. Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 2, toplam 2 değerine ulaşılmıştır.

Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 3, erkek bireylerde 3, toplam 3 değerine ulaşılmıştır. Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 3, erkek bireylerde 2, toplam 2 değerine ulaşılmıştır.

Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 3, erkek bireylerde 3, toplam 3 değerine ulaşılmıştır.

Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Kilo kontrolünde diyetle istikrarı sağlayamıyorum” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 2, toplam 2 değerine ulaşılmıştır.

Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 3, erkek bireylerde 2, toplam 2 değerine ulaşılmıştır.

Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 3, erkek bireylerde 2, toplam 3 değerine ulaşılmıştır.

Bireylerin duygusal yeme ölçeği puanlarının, “Yiyecekler duygularıyla baş etmede bana yardım ediyor.” sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda ortanca değerine bakıldığında; kadın bireylerde 2, erkek bireylerde 2, toplam 2 değerine ulaşılmıştır.

Cinsiyete göre 6, 27 ve 29. sorular istatistiksel olarak anlamlılık göstermemektedir ($p>0,05$). 36, 27 ve 29. sorular dışındaki sorularda kadın bireylerin erkek bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı sonucuna varılmıştır ($p<0,05$).



Tablo 11. Bireylerin Cinsiyete Göre Antropometrik Ölçümlerinin Duygusal Yeme Ölçeği ve Alt Boyutlarına Göre Değerlendirilmesi.

		Boy uzunluğu	Vücut ağırlığı	Vücut kitle indeksi
Gerginlik Durumlarında Yeme	Erkek	r=0,035 p=0,631	r=0,270 p<0,001*	r=0,275 p<0,001*
	Kadın	r=0,020 p=0,758	r=0,339 p<0,001*	r=0,353 p<0,001*
	Toplam	r=-0,130 p=0,007*	r=0,140 p=0,004*	r=0,262 p<0,001*
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Erkek	r=0,032 p=0,665	r=0,191 p=0,008*	r=0,197 p=0,006*
	Kadın	r=-0,007 p=0,914	r=0,362 p<0,001*	r=0,386 p<0,001*
	Toplam	r=-0,129 p=0,007*	r=0,136 p=0,005*	r=0,262 p<0,001*
Kendini Kontrol Edebilme	Erkek	r=0,056 p=0,445	r=0,195 p=0,007*	r=0,183 p=0,011*
	Kadın	r=-0,011 p=0,864	r=0,163 p=0,012*	r=0,178 p=0,006*
	Toplam	r=-0,096 p=0,046*	r=0,061 p=0,206	r=0,139 p=0,004*
Uyaran Karşısında Kontrol	Erkek	r=0,110 p=0,130	r=0,194 p=0,007*	r=0,142 p=0,049*
	Kadın	r=0,045 p=0,494	r=0,183 p=0,005*	r=0,174 p=0,007*
	Toplam	r=-0,026 p=0,599	r=0,095 p=0,049*	r=0,131 p=0,007*
Duygusal Yeme Ölçeği	Erkek	r=0,049 p=0,499	r=0,257 p<0,001*	r=0,255 p<0,001*
	Kadın	r=0,008 p=0,897	r=0,349 p<0,001*	r=0,368 p<0,001*
	Toplam	r=-0,131 p=0,007*	r=0,139 p=0,004*	r=0,264 p<0,001*

* p<0,05 anlamlı ilişki bulunmakta; Pearson korelasyon analizi

Bireylerin duygusal yeme puanlarının antropometrik ölçümlere göre değerlendirilmesine Tablo 11’de yer verilmiştir. Tüm bireylerde duygusal yeme toplam puanı ve alt boyutları olan gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme alt boyut puanları ile boy uzunluğu arasında istatistiksel olarak zıt yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Tüm bireylerde duygusal yeme alt boyutu uyaran karşısında kontrol ile boy uzunluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tüm bireylerde duygusal yeme toplam puanı ve alt boyutları olan gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, uyaran karşısında kontrol alt boyut puanları ile vücut ağırlığı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Tüm bireylerde duygusal yeme alt boyutu kendini kontrol edebilme ile vücut ağırlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tüm bireylerde duygusal yeme toplam puanı ve alt boyutları olan gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme, uyaran karşısında kontrol alt boyut puanları ile vücut kitle indeksi arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Erkek bireylerde duygusal yeme toplam puanı ve alt boyutları olan gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme, uyaran karşısında kontrol alt boyut puanları ile boy uzunluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Erkek bireylerde duygusal yeme toplam puanı ve alt boyutları olan gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme, uyaran karşısında kontrol alt boyut puanları ile vücut ağırlığı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Erkek bireylerde duygusal yeme toplam puanı ve alt boyutları olan gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme, uyaran karşısında kontrol alt boyut puanları ile vücut kitle indeksi arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Kadın bireylerde duygusal yeme toplam puanı ve alt boyutları olan gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol

edebilme, uyaran karşısında kontrol alt boyut puanları ile boy uzunluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Kadın bireylerde duygusal yeme toplam puanı ve alt boyutları olan gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme, uyaran karşısında kontrol alt boyut puanları ile vücut ağırlığı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Kadın bireylerde duygusal yeme toplam puanı ve alt boyutları olan gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme, uyaran karşısında kontrol alt boyut puanları ile vücut kitle indeksi arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).



Tablo 12. Bireylerin Kişisel Bilgilerinin Duygusal Yeme Ölçeğine Göre Değerlendirilmesi.

	Gerginlik Durumlarında Yeme		Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme		Kendini Kontrol Edebilme		Uyaran Karşısında Kontrol		Duygusal Yeme Ölçeği	
	Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS
Cinsiyet										
Erkek (n=190)	2,01	0,91	1,86	0,83	2,43	0,75	2,65	1,11	2,07	0,76
Kadın (n=238)	2,47	1,09	2,26	1,07	2,70	0,81	2,93	1,15	2,46	0,94
	p<0,001*		p<0,001*		p<0,001*		p=0,014*		p<0,001*	
Medeni durum										
Bekâr	2,37	1,06	2,16	1,02	2,62	0,77	2,89	1,14	2,37	0,89
Evli	2,13	1,00	1,98	0,95	2,53	0,83	2,69	1,14	2,18	0,86
	p=0,018*		p=0,057		p=0,236		p=0,068		p=0,025*	
Yaş										
18-24 yaş arası	2,24	0,95	2,02	0,88	2,53	0,78	2,81	1,12	2,25	0,79
25-30 yaş arası	2,61	1,15	2,48	1,18	2,77	0,74	3,13	1,12	2,62	1,00
31-35 yaş arası	2,16	1,04	1,98	0,97	2,55	0,82	2,69	1,15	2,20	0,88
	p=0,006*		p<0,001*		p=0,072		p=0,018*		p=0,001*	
Eğitim durumu										
Ön lisans	1,90	0,80	1,64	0,67	2,27	0,78	2,33	1,04	1,89	0,66
Lisans	2,29	1,04	2,14	0,98	2,60	0,78	2,85	1,13	2,32	0,88
Yüksek lisans	2,54	1,20	2,32	1,25	2,80	0,79	3,15	1,16	2,54	1,04
Doktora	2,42	0,92	2,09	0,73	2,69	0,71	2,78	1,22	2,36	0,73
	p=0,003*		p<0,001*		p<0,001*		p<0,001*		p<0,001*	
Vücut kitle indeksi sınıfı										
Zayıf	1,60	0,64	1,64	0,63	2,68	0,72	2,58	1,22	1,86	0,57
Normal	2,08	0,87	1,88	0,75	2,51	0,76	2,68	1,08	2,12	0,71
Kilolu	2,45	1,15	2,27	1,19	2,54	0,77	2,90	1,22	2,43	1,01
Obez	2,60	1,18	2,40	1,10	2,88	0,90	3,05	1,10	2,60	0,99
	p<0,001*		p<0,001*		p=0,010*		p=0,075		p<0,001*	
Çocuk varlığı										
Var	2,15	1,04	1,99	0,99	2,55	0,85	2,72	1,16	2,19	0,90
Yok	2,37	1,03	2,15	0,99	2,61	0,74	2,87	1,12	2,36	0,86
	p=0,029*		p=0,096		p=0,447		p=0,178		p=0,052	
Çalışma durumu										
Evet	2,27	1,05	2,07	0,98	2,59	0,77	2,86	1,16	2,29	0,88
Hayır	2,27	1,03	2,09	1,01	2,57	0,82	2,74	1,12	2,28	0,88
	p=0,974		p=0,867		p=0,838		p=0,270		p=0,943	

* p<0,05 anlamlı ilişki bulunmakta; Bağımlı Örneklem t testi analizi, ANOVA testi analizi.

Bireylerin duygusal yeme toplam puanı ve alt boyut puanlarının kişisel bilgilerine göre değerlendirilmesine Tablo 12’de yer verilmiştir. Bireylerin gerginlik durumlarında yeme ortalaması kadınlarda erkeklere göre istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Gerginlik durumlarında yeme ortalaması bekârlarda evlilere göre istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Gerginlik durumlarında yeme ortalaması 25 ile 30 yaş arası olanlarda diğer yaş gruplarından istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Gerginlik durumlarında yeme ortalaması ön lisans mezunu olanlarda diğer diğer eğitim düzeylerinden istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Gerginlik durumlarında yeme ortalaması vücut kitle indeksi düzeyi arttıkça istatistiksel olarak artmaktaydı ($p<0,05$). Gerginlik durumlarında yeme ortalaması çocuğu olanlarda olmayanlara göre istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Gerginlik durumlarında yeme ortalaması çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemekteydi ($p>0,05$).

Bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalaması kadınlarda erkeklere göre istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalaması 25 ile 30 yaş arası olanlarda diğer yaş gruplarından istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalaması ön lisans mezunu olanlarda diğer diğer eğitim düzeylerinden istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalaması vücut kitle indeksi düzeyi arttıkça istatistiksel olarak artmaktaydı ($p<0,05$). Bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalaması medeni durum, çocuk varlığı ve çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemekteydi ($p>0,05$). Bireylerin kendini kontrol edebilme ortalaması kadınlarda erkeklere göre istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin kendini kontrol edebilme ortalaması ön lisans mezunu olanlarda diğer diğer eğitim düzeylerinden istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin kendini kontrol edebilme ortalaması obez olan kişilerde istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin kendini kontrol edebilme ortalaması medeni durum, yaş, çocuk varlığı ve çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemekteydi ($p>0,05$).

Bireylerin uyaran karşısında kontrol ortalaması kadınlarda erkeklere göre istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin uyaran karşısında kontrol ortalaması 25 ile 30 yaş arası olanlarda diğer yaş gruplarından istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin uyaran karşısında kontrol ortalaması ön lisans mezunu olanlarda diğer diğer eğitim

düzeylerinden istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin uyaran karşısında kontrol ortalaması medeni durum, vücut kitle indeksi sınıfı, çocuk varlığı ve çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemekteydi ($p>0,05$).

Bireylerin duygusal yeme toplam skor ortalaması kadınlarda erkeklere göre istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin duygusal yeme toplam skor ortalaması bekârlarda evlilere göre istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin duygusal yeme toplam skor ortalaması 25 ile 30 yaş arası olanlarda diğer yaş gruplarından istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin duygusal yeme toplam skor ortalaması ön lisans mezunu olanlarda diğer diğer eğitim düzeylerinden istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Duygusal yeme toplam skor ortalaması vücut kitle indeksi düzeyi arttıkça istatistiksel olarak artmaktaydı ($p<0,05$). Bireylerin duygusal yeme toplam skor ortalaması çocuk varlığı ve çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemekteydi ($p>0,05$).

Tablo 13. Bireylerin Beslenme Özelliklerinin Duygusal Yeme Ölçeğine Göre Değerlendirilmesi.

	Gerginlik Durumlarında Yeme		Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme		Kendini Kontrol Edebilme		Uyaran Karşısında Kontrol		Duygusal Yeme Ölçeği	
	Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS
Sağlıklı beslenme durumu										
Evet	2,04	0,91	1,89	0,85	2,52	0,78	2,61	1,07	2,10	0,77
Hayır	2,50	1,11	2,27	1,09	2,64	0,80	3,00	1,18	2,47	0,95
	p<0,001*		p<0,001*		p=0,138		p<0,001*		p<0,001*	
Sigara kullanım durumu										
Evet	2,19	1,15	1,96	1,03	2,50	0,82	2,80	1,19	2,20	0,96
Hayır	2,30	0,98	2,13	0,97	2,62	0,78	2,81	1,12	2,33	0,84
	p=0,293		p=0,094		p=0,172		p=0,937		p=0,162	
Alkol kullanım durumu										
Evet	2,53	1,21	2,22	1,11	2,57	0,84	2,92	1,27	2,45	1,02
Hayır	2,23	1,01	2,06	0,97	2,58	0,79	2,79	1,12	2,26	0,86
	p=0,042*		p=0,243		p=0,886		p=0,400		p=0,136	
Egzersiz yapma durumu										
Evet	2,18	1,02	2,02	0,96	2,59	0,80	2,79	1,07	2,23	0,87
Hayır	2,31	1,05	2,11	1,01	2,57	0,79	2,81	1,18	2,31	0,89
	p=0,249		p=0,413		p=0,854		p=0,837		p=0,385	
Günlük tüketilen su miktarı										
1-3 bardak	2,22	1,07	2,04	1,05	2,49	0,82	2,74	1,15	2,23	0,93
4-6 bardak	2,25	0,98	2,08	0,95	2,60	0,79	2,85	1,15	2,28	0,84
6 bardaktan fazla	2,36	1,06	2,15	0,94	2,71	0,75	2,87	1,12	2,37	0,85
	p=0,515		p=0,645		p=0,060		p=0,544		p=0,399	
Günlük tüketilen öğün sayısı										
1-2 öğün	2,18	0,98	1,97	0,91	2,60	0,80	2,71	1,04	2,21	0,82
3 öğün	2,27	1,01	2,07	0,93	2,52	0,75	2,80	1,17	2,27	0,84
4 öğün ve daha fazlası	2,88	1,36	2,88	1,43	2,69	0,95	3,54	1,43	2,89	1,24
	p=0,001*		p<0,001*		p=0,457		p<0,001*		p<0,001*	
Atlanılan ana öğün										
Sabah	2,34	1,03	2,16	1,01	2,57	0,79	2,98	1,10	2,35	0,88
Öğle	2,26	1,05	2,06	0,99	2,60	0,79	2,76	1,15	2,27	0,88
Akşam	2,11	1,02	1,97	0,93	2,41	0,90	2,53	1,20	2,13	0,91
	p=0,526		p=0,529		p=0,438		p=0,081		p=0,443	

* p<0,05 anlamlı ilişki bulunmakta; Bağımlı Örneklem t testi analizi, ANOVA testi analizi.

Bireylerin duygusal yeme toplam puanı ve alt boyut puanlarının beslenme özelliklerine göre değerlendirilmesine Tablo 13’de yer verilmiştir. Bireylerin gerginlik durumlarında yeme ortalaması sağlıklı beslenen kişilerde istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin gerginlik durumlarında yeme ortalaması alkol kullanan kişilerde istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin gerginlik durumlarında yeme ortalaması günlük 1 veya 2 öğün tüketen kişilerde istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin gerginlik durumlarında yeme ortalaması sigara kullanım durumu, egzersiz yapma durumu, günlük tüketilen su miktarı ve atlanılan ana öğüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemekteydi ($p>0,05$).

Bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalaması sağlıklı beslenen kişilerde istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalaması günlük tüketilen öğün sayısı arttıkça istatistiksel olarak artmaktaydı ($p<0,05$). Bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalaması sigara kullanım durumu, alkol kullanım durumu, egzersiz yapma durumu, günlük tüketilen su miktarı ve atlanılan ana öğüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemekteydi ($p>0,05$). Bireylerin kendini kontrol edebilme ortalaması sağlıklı beslenen kişilerde istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin kendini kontrol edebilme ortalaması günlük 4 ten fazla öğün tüketen kişilerde istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin kendini kontrol edebilme ortalaması sigara kullanım durumu, alkol kullanım durumu, egzersiz yapma durumu, günlük tüketilen su miktarı ve atlanılan ana öğüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemekteydi ($p>0,05$).

Bireylerin uyaran karşısında kontrol ortalaması sağlıklı beslenen kişilerde istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin uyaran karşısında kontrol ortalaması günlük 4 ten fazla öğün tüketen kişilerde istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin uyaran karşısında kontrol ortalaması sigara kullanım durumu, alkol kullanım durumu, egzersiz yapma durumu, günlük tüketilen su miktarı ve atlanılan ana öğüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemekteydi ($p>0,05$).

Bireylerin duygusal yeme toplam skor ortalaması sağlıklı beslenen kişilerde istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin duygusal yeme toplam skor ortalaması günlük 4 ten fazla öğün tüketen kişilerde istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin duygusal yeme toplam skor ortalaması sigara kullanım durumu, alkol kullanım durumu, egzersiz

yapma durumu, günlük tüketilen su miktarı ve atlanılan ana öğüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).



Tablo 14. Bireylerin Öğün Tüketiminin Duygusal Yeme Ölçeğine Göre Değerlendirilmesi.

	Gerginlik Durumlarında Yeme		Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme		Kendini Kontrol Edebilme		Uyaran Karşısında Kontrol		Duygusal Yeme Ölçeği	
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS
Ara öğün atlama										
Evet	2,26	1,01	2,06	0,94	2,62	0,79	2,83	1,10	2,29	0,84
Hayır	2,29	1,14	2,14	1,17	2,45	0,80	2,73	1,27	2,29	1,01
	p=0,825		p=0,502		p=0,062		p=0,493		p=0,967	
Öğün aralarında atıştırma										
Meyve	2,37	1,10	2,31	1,14	2,68	0,75	2,90	1,08	2,44	0,96
Çikolata	2,48	1,07	2,22	1,06	2,55	0,84	2,95	1,20	2,43	0,95
Bisküvi	2,34	1,05	2,22	0,96	2,66	0,76	2,77	1,00	2,38	0,86
Fark etmez	2,28	1,07	2,07	0,97	2,58	0,81	2,84	1,16	2,29	0,89
Atıştırmıyor	1,92	0,78	1,69	0,73	2,46	0,78	2,53	1,15	1,97	0,65
	p=0,017*		p=0,001*		p=0,491		p=0,182		p=0,007*	
Fast food tüketim sıklığı										
Hiç tüketmiyor	1,91	0,87	1,81	0,76	2,41	0,70	2,26	0,91	1,98	0,70
Ayda bir veya daha az	2,21	1,06	2,05	1,01	2,67	0,84	2,82	1,07	2,27	0,91
10 günde 1	2,46	0,95	2,21	0,93	2,89	0,76	3,06	1,11	2,48	0,82
Haftada 1 kez	2,39	1,06	2,17	1,04	2,55	0,80	2,99	1,21	2,37	0,89
Haftada 2-3 kez	2,41	1,11	2,19	1,09	2,43	0,76	2,91	1,26	2,36	0,95
	p=0,010*		p=0,094		p=0,002*		p<0,001*		p=0,014*	
Pişirme tekniği										
Kızartma	2,36	1,08	2,15	1,03	2,47	0,75	2,87	1,17	2,34	0,91
Haşlama	2,04	0,84	1,92	0,84	2,56	0,77	2,65	1,03	2,12	0,73
Izgara	2,56	1,19	2,30	1,14	2,79	0,86	3,03	1,24	2,54	1,03
Buharda pişirme	1,80	0,75	1,65	0,63	2,59	0,84	2,40	1,09	1,92	0,58
	p<0,001*		p=0,003*		p=0,017*		p=0,024*		p<0,001*	
Yemek yeme hızı										
Yavaş	2,04	0,93	1,92	0,92	2,62	0,78	2,77	1,11	2,14	0,82
Normal	2,12	0,91	1,90	0,84	2,54	0,74	2,67	1,07	2,15	0,76
Hızlı	2,53	1,15	2,34	1,11	2,60	0,86	2,96	1,22	2,50	0,99
	p<0,001*		p<0,001*		p=0,711		p=0,051		p<0,001*	
Besin kalorilerine dikkat etme										
Evet	2,32	1,06	2,11	0,99	2,79	0,78	2,93	1,14	2,36	0,88
Hayır	2,25	1,04	2,07	0,99	2,53	0,79	2,77	1,14	2,27	0,88
	p=0,576		p=0,782		p=0,006*		p=0,255		p=0,374	
Özel bir diyet uygulama										
Evet	2,56	1,10	2,30	0,94	2,81	0,73	2,84	1,03	2,53	0,86
Hayır	2,24	1,03	2,06	1,00	2,56	0,80	2,80	1,15	2,27	0,88
	p=0,083		p=0,183		p=0,076		p=0,859		p=0,100	
Dış görünüşten memnuniyet										
Memnun	1,94	0,79	1,78	0,71	2,44	0,72	2,56	1,05	2,01	0,64
Memnun değil	2,76	1,17	2,53	1,18	2,78	0,86	3,18	1,18	2,71	1,02
	p<0,001*		p<0,001*		p<0,001*		p<0,001*		p<0,001*	
Duygu değişimlerinin yemek										
Evet	2,48	1,07	2,25	1,04	2,68	0,78	2,95	1,14	2,46	0,91
Hayır	1,67	0,65	1,61	0,65	2,29	0,76	2,41	1,05	1,80	0,57
	p<0,001*		p<0,001*		p<0,001*		p<0,001*		p<0,001*	

* p<0,05 anlamlı ilişki bulunmakta; Bağımlı Örneklem t testi analizi, ANOVA testi analizi.

Bireylerin duygusal yeme toplam puanı ve alt boyut puanlarının öğün tüketim durumlarına göre değerlendirilmesine Tablo 14’de yer verilmiştir. Bireylerin gerginlik durumlarında yeme ortalaması atıştırma yapamayan kişilerde istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin gerginlik durumlarında yeme ortalaması Fast food tüketmeyen kişilerde istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin gerginlik durumlarında yeme ortalaması kızartma ve ızgara pişirme tekniğini kullanan kişilerde istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin gerginlik durumlarında yeme ortalaması yeme hızı arttıkça istatistiksel olarak artmaktaydı ($p<0,05$). Bireylerin gerginlik durumlarında yeme ortalaması dış görünüşten memnun olan kişilerde istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin gerginlik durumlarında yeme ortalaması duygu değişiminin yemek tüketimini etkileyen kişilerde istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Gerginlik durumlarında yeme ortalaması ara öğün atlama durumu, besin kalorilerine dikkat etme durumu ve özel bir

Bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalaması atıştırma yapamayan kişilerde istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalaması kızartma ve ızgara pişirme tekniğini kullanan kişilerde istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalaması yeme hızı arttıkça istatistiksel olarak artmaktaydı ($p<0,05$). Bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalaması dış görünüşten memnun olan kişilerde istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalaması duygu değişiminin yemek tüketimini etkileyen kişilerde istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalaması ara öğün atlama durumu, Fast food tüketim sıklığı, besin kalorilerine dikkat etme durumu ve özel bir diyet uygulama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemekteydi ($p>0,05$).

Bireylerin kendini kontrol edebilme ortalaması Fast food tüketmeyen kişilerde istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin kendini kontrol edebilme ortalaması kızartma ve ızgara pişirme tekniğini kullanan kişilerde istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin kendini kontrol edebilme ortalaması yeme hızı arttıkça istatistiksel olarak artmaktaydı ($p<0,05$). Bireylerin kendini kontrol edebilme ortalaması dış görünüşten memnun olan kişilerde istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin kendini kontrol edebilme ortalaması duygu değişiminin yemek tüketimini etkileyen kişilerde istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin kendini kontrol edebilme

ortalaması ara öğün atlama durumu, öğün aralarında atıştırma tercih etme, besin kalorilerine dikkat etme durumu ve özel bir diyet uygulama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Bireylerin uyaran karşısında kontrol ortalaması Fast food tüketmeyen kişilerde istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin uyaran karşısında kontrol ortalaması kızartma ve ızgara pişirme tekniğini kullanan kişilerde istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin uyaran karşısında kontrol ortalaması yeme hızı arttıkça istatistiksel olarak artmaktaydı ($p<0,05$). Bireylerin uyaran karşısında kontrol ortalaması dış görünüşten memnun olan kişilerde istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin uyaran karşısında kontrol ortalaması duygu değişiminin yemek tüketimini etkileyen kişilerde istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin uyaran karşısında kontrol ortalaması ara öğün atlama durumu, öğün aralarında atıştırma tercih etme, besin kalorilerine dikkat etme durumu ve özel bir diyet uygulama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Bireylerin duygusal yeme toplam skor ortalaması atıştırma yapamayan kişilerde istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin duygusal yeme toplam skor ortalaması Fast food tüketmeyen kişilerde istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin duygusal yeme toplam skor ortalaması kızartma ve ızgara pişirme tekniğini kullanan kişilerde istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin duygusal yeme toplam skor ortalaması yeme hızı arttıkça istatistiksel olarak artmaktaydı ($p<0,05$). Bireylerin duygusal yeme toplam skor ortalaması dış görünüşten memnun olan kişilerde istatistiksel olarak düşüktü ($p<0,05$). Bireylerin duygusal yeme toplam skor ortalaması duygu değişiminin yemek tüketimini etkileyen kişilerde istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,05$). Bireylerin duygusal yeme toplam skor ortalaması ara öğün atlama durumu, besin kalorilerine dikkat etme durumu ve özel bir diyet uygulama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 15. Duygusal Yeme Ölçeği Ve Boyutları Arasında İlişkiler (N=428).

	Gerginlik Durumlarında Yeme	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Kendini Kontrol Edebilme	Uyaran Karşısında Kontrol
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	r=0,897 p<0,001*			
Kendini Kontrol Edebilme	r=0,487 p<0,001*	r=0,506 p<0,001*		
Uyaran Karşısında Kontrol	r=0,548 p<0,001*	r=0,581 p<0,001*	r=0,493 p<0,001*	
Duygusal Yeme Ölçeği	r=0,961 p<0,001*	r=0,961 p<0,001*	r=0,630 p<0,001*	r=0,658 p<0,001*

* p<0,05 anlamlı ilişki bulunmakta; Pearson korelasyon analizi

Bireylerin duygusal yeme puanlarının alt boyut puanlarına göre değerlendirilmesine Tablo 15’de yer verilmiştir. Tüm bireylerde duygusal yeme toplam puanı ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05).

3.1. İstatistiksel Yöntem

Veriler IBM SPSS Statistics Standard Concurrent User V 26 (IBM Corp., Armonk, New York, ABD) istatistik paket programlarında değerlendirildi. Tanımlayıcı istatistikler birim sayısı (*n*), yüzde (%), ortalama (*X*), standart sapma (*SS*), medyan (*M*) ve minimum (*min*), maksimum (*max*) değerleri olarak verildi.

Karar aşamasında mutlak çarpıklık (Skewness) değeri $\pm 2,0$ ’nin altında ve basıklık (Kurtosis) değeri 7,0’nin altında ise verilerin normal dağıldığı yönünde kararı verilir (Kim, 2013). Buna göre çalışmada kullanılan değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 10 da verilmiş olup verilerin normal dağılıma uygun olduğu bulunmuştur.

Tablo 16. Ölçekler İçin Normallik İncelemesi (N=138)

	Çarpıklık	Basıklık
Gerginlik Durumlarında Yeme	0,857	-0,162
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	1,176	0,783
Kendini Kontrol Edebilme	0,244	-0,110
Uyaran Karşısında Kontrol	0,258	-0,833
Duygusal Yeme Ölçeği	0,948	0,213

Değişkenlerin iki bağımsız grupta ve en az aralıklı ölçek tipinde anlamlılığını test etmek için değişkenler normal dağılım gösteriyorsa bağımsız örneklem t testi, normal dağılmıyorsa Mann Whitney U testi kullanılmıştır. ağımsız grup değişkenleri ikiden fazla gruplar arası kıyaslamalarda Varyans Analizi (ANOVA) ile yapıldı. Varyans analizi sonucunun önemli ise çoklu karşılaştırmalar Bonferroni testi ile yapıldı. İki değişken arasında ilişki olup olmadığını test etmek için Kikare testi kullanılmıştır. Sayısal değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile incelendi. $p<0,05$ düzeyi istatistik olarak anlamlı kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, duygusal yeme davranışının önemi ve etkilerini incelemektedir. Duygusal yeme, bireylerin stres ve olumsuz duygularla başa çıkmak amacıyla gereksiz miktarda yemek tüketmelerini ifade eder ve genellikle fiziksel açlıktan ziyade duygusal tatmin arayışıyla ilişkilidir. Araştırma, üniversite öğrencileri arasında duygusal yeme ile obezite arasındaki ilişkiyi ele alırken, stres, sosyal baskılar ve duygusal travmalar gibi faktörlerin etkisini de incelemektedir. Elde edilen bulgular, kadınların ve genç bireylerin duygusal yeme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu, eğitim düzeyinin ve vücut kitle indeksinin bu davranışları etkilediğini göstermektedir. Ayrıca, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının duygusal yeme davranışlarını olumlu yönde etkileyebileceği ve stresle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirebileceği sonucuna varılmıştır.

Çalışmada, katılımcıların yarısının sağlıklı beslenme alışkanlığına sahip olmaması ve obezitenin katılımcılar arasında %17,4 oranında yaygın olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, toplumda sağlıklı beslenme bilincinin artırılması gerekliliğini vurgulamaktadır. Araştırma, gerginlik durumlarında yeme eğilimlerinin daha fazla olduğunu ortaya koymakta ve sağlıklı yaşam biçimlerinin teşvik edilmesi ile stres yönetimi stratejilerinin geliştirilmesinin, obezite ve duygusal yeme gibi sağlık sorunlarının önlenmesinde kritik bir rol oynayacağını belirtmektedir. Duygusal yeme davranışlarının farkındalığının artırılması ve etkili tedavi yöntemlerinin uygulanması, bu sorunların yönetiminde önemli bir adım olarak öne çıkmaktadır.

Bu çalışma, katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine ve yaşam tarzlarına odaklanarak önemli sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Özellikle, öğrencilerin sağlık durumu, iş yaşamı ve aile yaşantısı arasındaki ilişkiler üzerinde önemli ipuçları sunmuştur. Çalışmanın bulguları, obezite ve sağlıkla ilgili konuların öğrencilerin yaşamında önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir. Bu durum, öğrencilerin sağlıklarını korumaları ve obezite ile mücadele etmeleri gerekliliğini vurgulamaktadır. Ayrıca, çalışan öğrencilerin iş yaşamıyla ilgili çeşitli tercihleri olduğu görülmüştür. Özellikle, katılımcıların büyük çoğunluğunun yüz yüze çalıştığı belirlenmiştir. Bu durum, iş-yaşam dengesi konusunda çeşitli zorluklar yaşayan katılımcılar için dikkate değer bir bulgudur. Bu çalışma katılımcıların sağlık, iş yaşamı ve aile yaşantısı arasındaki dinamik ilişkileri anlamak için literatüre önemli bir katkı sağlamıştır. Bu bulgular, öğrencilerin yaşam kalitesini artırmak

ve sağlıklı yaşam biçimlerini teşvik etmek için yapılan müdahalelerin ve politikaların şekillendirilmesine yardımcı olabilir. Katılımcıların sağlıkla ilgili bazı davranışları ve alışkanlıkları incelendiğinde; çalışmanın bulguları, sağlıklı beslenme alışkanlığının toplumda henüz istenilen düzeyde olmadığını gözler önüne sermektedir.

Sosyodemografik özellikler, bireylerin önemli kesimlerinin 31-35 yaş arasında (%48,6) ve çoğunluğunun bekâr (%55,6) olduğunu göstermektedir. Eğitim durumuna göre, bireylerin %63,8'i lisans mezunudur. Çocuk varlığına ilişkin veriler, bireylerin %54,9'unun çocuğu olmadığını ortaya koymakta; çocuğu olanların ise çoğunluğu iki çocuğa (%47,7) sahiptir. Çalışma durumu ise bireylerin %50,9'unun çalıştığını ve %83,2'sinin yüz yüze çalışma şekline sahip olduğunu göstermektedir. İstatistiksel analizler, yaş grupları ve cinsiyet ile medeni durum ve cinsiyet arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ($p<0,05$) ortaya koymakta; ancak eğitim durumu ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). Ayrıca, çocuk varlığı, çocuk sayısı ve çalışma durumu ile cinsiyet arasında da anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu sonuçlar, sosyodemografik değişkenlerin cinsiyetle olan ilişkisini daha derinlemesine incelemek için bir temel oluşturmaktadır. Verilere göre, kadın ve erkek bireyler arasında belirgin farklar gözlemlenmiştir. Kadınların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı, erkeklere göre anlamlı derecede daha düşüktür. Bu durum, genel olarak bilinen cinsiyet farklılıklarını desteklemekte ve erkeklerin daha yüksek ortalama değerler göstermesini sağlamaktadır. Beden Kitle İndeksi (BKİ) açısından da benzer bir tablo ortaya çıkmaktadır; erkeklerin BKİ ortalaması kadınlardan yüksektir. Kadınların büyük bir kısmı normal ağırlıkta iken, erkeklerde fazla ağırlıklı ve obez kategorisindeki bireylerin oranı daha fazladır. BKİ değerleri ile cinsiyet arasındaki anlamlı ilişki, bireylerin sağlık durumlarını değerlendirmede önemli bir kriter olarak değerlendirilebilir. Bu bulgular, sağlık ve beslenme politikalarının cinsiyet farklarını göz önünde bulundurarak şekillendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Özellikle erkeklerdeki fazla ağırlıklı ve obez birey oranlarının yüksekliği, toplumsal sağlık sorunlarına dikkat çekmekte ve müdahale gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Ara öğün atlayan kişi sayısının, ara öğünlerini atlamayanlara kıyasla oldukça yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Bu, sağlıklı bir beslenme alışkanlığının eksikliğini işaret edebilir, çünkü ara öğünler, metabolizmanın dengede kalmasına ve gün boyunca enerjinin stabil bir şekilde sağlanmasına yardımcı olur. Fast food tüketimine bakıldığında, haftada

2-3 kez tüketenlerin oranının diğer sıklıklara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Bu durum, hızlı yiyeceklerin yaygın olarak tercih edildiğini ve bu tür beslenme alışkanlıklarının yaygın olduğunu düşündürebilir. Yemek pişirme yöntemleri incelendiğinde, kızartma yapma oranının diğer yöntemlere göre daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Bu, daha yağlı ve işlenmiş yiyeceklerin tercih edildiğini ve sağlıklı pişirme yöntemlerinin daha az tercih edildiğini gösterebilir. Yemek yeme hızı incelendiğinde, hızlı yemek yiyenlerin oranının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu, yeme alışkanlıklarının hızlı tüketim ve aceleye dayalı olduğunu gösterir ki bu da sağlıklı bir beslenme alışkanlığının eksikliğini işaret edebilir. Genel olarak bulgular, daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi gerektiğini vurgular. Daha fazla doğal ve işlenmemiş besinlerin tüketilmesi, sağlıklı pişirme yöntemlerinin tercih edilmesi ve yeme alışkanlıklarının daha bilinçli bir şekilde düzenlenmesi, genel sağlık ve yaşam kalitesini artırabilir.

Duygusal yeme ölçeği sonuçlarına göre, kadınların duygusal yeme toplam skor ortalaması erkeklerden anlamlı derecede yüksektir ($p<0,05$). Medeni durum açısından bakıldığında, bekâr bireylerin duygusal yeme skoru evlilere göre daha yüksektir ($p<0,05$). Yaş gruplarına göre yapılan analizde, 25-30 yaş arası bireylerin duygusal yeme toplam skoru diğer yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde yüksektir ($p<0,05$). Eğitim durumu incelendiğinde, ön lisans mezunlarının duygusal yeme skoru diğer gruplardan anlamlı olarak düşüktür ($p<0,05$). Beden kitle indeksi (BKİ) düzeyinin artmasıyla birlikte duygusal yeme toplam skorunun da arttığı gözlemlenmiştir ($p<0,05$). Bununla birlikte, çocuk varlığı ve çalışma durumu değişkenlerine göre duygusal yeme toplam skorlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Duygusal yeme ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde, cinsiyet, medeni durum, yaş ve eğitim düzeyi ile bazı alt boyutlarda anlamlı farklar tespit edilmiştir. Özellikle kadınların stresli durumlarla başa çıkma ve olumsuz duygularla baş etme konusundaki yeme davranışları erkeklerden belirgin şekilde yüksektir. Bu sonuçlar, duygusal yemenin bireylerin cinsiyeti, medeni durumu ve yaş gibi sosyodemografik faktörlerden etkilendiğini göstermekte ve bu alanlarda daha fazla araştırma gerekliliğini vurgulamaktadır. Analiz sonuçları, duygusal yeme ölçeğinin genel olarak güvenilir bir araç olduğunu, ancak bazı boyutlarda güvenilirliğin değişkenlik gösterebileceğini göstermektedir. Bu bulgular, duygusal yeme davranışlarının daha iyi anlaşılması ve değerlendirilmesi için önemli bir kaynak sağlamaktadır.

Kadınların gerginlik durumlarında yeme ortalamasının erkeklere göre istatistiksel olarak yüksek olması, cinsiyetin bu alışkanlık üzerindeki etkisini vurgular. Kadınların genellikle duygusal yeme eğiliminde daha yüksek olduğu literatürde de sıkça belirtilmiştir. Kadınların olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalamasının istatistiksel olarak erkeklere göre yüksek olması, kadınların genellikle duygusal yeme davranışlarına daha yatkın olduğunu ve duygusal bozukluklarla mücadele etmek için yemeği bir mesele çözme stratejisi olarak kullanabileceklerini düşündürmektedir. Medeni durum açısından, bekar bireylerin evlilere göre gerginlik durumlarında yeme ortalamasının yüksek olması dikkat çekicidir. Bu, evlilik veya ilişki durumunun kişinin stresle başa çıkma stratejilerini etkileyebileceğini düşündürülebilir. Yaş açısından, 25 ile 30 yaş arasındaki bireylerin diğer yaş gruplarından daha yüksek gerginlik durumlarında yeme ortalamasına sahip olmaları, bu yaş grubunun stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yeme alışkanlıklarının diğer yaş gruplarından farklı olabileceğini gösterebilir. Eğitim düzeyi açısından, ön lisans mezunlarının diğer eğitim düzeylerine göre gerginlik durumlarında yeme ortalamasının düşük olması ilginçtir. Bu, eğitim düzeyinin kişinin stresle başa çıkma mekanizmalarını ve beslenme alışkanlıklarını etkileyebileceğini düşündürmektedir. BKİ açısından, BKİ düzeyi arttıkça gerginlik durumlarında yeme ortalamasının artması, obezite ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir. Obezite, stresle başa çıkma mekanizmalarını etkileyebilir ve duygusal yeme davranışlarını artırabilir. Çocuk sahibi olma durumu açısından, çocuğu olmayan bireylerin gerginlik durumlarında yeme ortalamasının düşük olması, çocuk sahibi olmanın stresle başa çıkma stratejilerini etkileyebileceğini düşündürmektedir. Bu bulgular, duygusal yeme davranışlarını anlamak ve etkileyen faktörleri belirlemek için önemlidir. Özellikle, stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi, obezite ve duygusal yeme gibi sağlık sorunlarının önlenmesine yardımcı olabilir.

Sağlıklı beslenen kişilerde gerginlik durumlarında yeme ortalamasının istatistiksel olarak düşük olması, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının duygusal yeme davranışlarını olumlu yönde etkileyebileceğini gösterir. Bu bulgu, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının stres yönetimi ve duygusal yeme ile ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Alkol kullanan kişilerde gerginlik durumlarında yeme ortalamasının istatistiksel olarak yüksek olması, alkol tüketiminin stresle başa çıkma mekanizmalarını etkileyebileceğini ve duygusal yeme davranışlarını artırabileceği sonucunu ortaya koymaktadır. Sigara kullanımı,

egzersiz yapma durumu, günlük su tüketimi ve atlanılan ana öğüne göre gerginlik durumlarında yeme ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaması, bu faktörlerin duygusal yeme davranışları üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını veya diğer faktörlerle etkileşim içinde olduğunu düşündürebilir.

Atıştırma yapamayan kişilerde gerginlik durumlarında yeme ortalamasının istatistiksel olarak düşük olması, düzenli yemek saatlerinin ve atıştırmalık tüketiminin duygusal yeme davranışları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini düşündürebilir. Fast food tüketmeyen kişilerde gerginlik durumlarında yeme ortalamasının istatistiksel olarak düşük olması, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının duygusal yeme eğilimini azaltabileceğini ve stresle başa çıkmada önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Kızartma ve ızgara pişirme tekniğini kullanan kişilerde gerginlik durumlarında yeme ortalamasının istatistiksel olarak yüksek olması, bu pişirme tekniklerinin genellikle daha yağlı ve işlenmiş yiyeceklerle ilişkilendirilmesi ve duygusal yeme davranışlarını artırabileceğini düşündürebilir. Yeme hızı arttıkça gerginlik durumlarında yeme ortalamasının istatistiksel olarak artması, hızlı yeme alışkanlığının stresle başa çıkma mekanizmalarını etkileyebileceğini ve duygusal yeme davranışlarını artırabileceğini gösterebilir.

Dış görünüşten memnun olan kişilerde gerginlik durumlarında yeme ortalamasının istatistiksel olarak düşük olması, pozitif bir beden imajının duygusal yeme davranışlarını azaltabileceğini ve stresle başa çıkmada önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Duygu değişiminin yemek tüketimini etkileyen kişilerde gerginlik durumlarında yeme ortalamasının istatistiksel olarak yüksek olması, duygusal durumun yeme davranışlarını etkilediğini net bir şekilde gözler önüne sermektedir. 25 ile 30 yaş arası bireylerin diğer yaş gruplarından daha yüksek olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalamasına sahip olmaları, bu yaş grubunun stresle başa çıkma mekanizmalarının ve yeme alışkanlıklarının diğer yaş gruplarından farklı olabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, duygusal yeme davranışlarının karmaşıklığını ve etkileyen çeşitli faktörleri göstermektedir.

Ön lisans mezunu olan bireylerin diğer eğitim düzeylerinden daha düşük olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalamasına sahip olmaları, eğitim düzeyinin bu davranış üzerindeki etkisini vurgular. Daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin,

stresle başa çıkmak için daha etkili stratejilere sahip olabileceği ve bu nedenle duygusal yeme davranışlarının daha düşük olabileceği düşünülebilir. Aynı şekilde yine, Ön lisans mezunu olan bireylerin kendini kontrol edebilme ortalamasının diğer eğitim düzeylerinden istatistiksel olarak düşük olması, eğitim düzeyinin bu yetenek üzerindeki etkisini vurgular. Daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin, duygusal kontrol yeteneklerinin daha gelişmiş olabileceği ve bu nedenle kendilerini daha iyi yönetebilecekleri düşünülebilir. Vücut kitle indeksi düzeyi arttıkça olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalamasının istatistiksel olarak artması, obezite ile duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir. Obez bireylerin, stresle başa çıkma stratejisi olarak yemeği kullanma eğiliminde olabileceği ve bu nedenle olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme davranışlarının artabileceği düşünülebilir.

Sağlıklı beslenen kişilerde olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalamasının istatistiksel olarak düşük olması, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının duygusal yeme davranışlarını azaltabileceğini ve stresle başa çıkmada önemli bir rol oynayabileceğini gösterir. Bu bulgu, sağlıklı beslenmenin duygusal sağlığı da olumlu yönde etkileyebileceğini vurgular. Araştırmanın bulguları, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının ve düzenli öğün alımının duygusal sağlık üzerindeki önemini vurgularken, sigara, alkol ve egzersiz gibi diğer yaşam tarzı faktörlerinin etkisinin daha karmaşık olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, bireylerin duygusal sağlıklarını iyileştirmek için sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimsemeleri ve stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmeleri önemlidir. Kadınların kendini kontrol edebilme ortalamasının istatistiksel olarak erkeklere göre yüksek olması, kadınların genellikle duygusal kontrol yeteneklerinin daha güçlü olduğunu ve stresle başa çıkma konusunda daha etkili olduklarını düşündürülebilir. Bu bulgu, cinsiyetin duygusal sağlık üzerindeki etkilerini göstermektedir.

Sağlıklı beslenen kişilerde kendini kontrol edebilme ortalamasının istatistiksel olarak düşük olması, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kişinin kendini kontrol etme yeteneği üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceğini düşündürülebilir. Bu durum, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının duygusal kontrol yeteneği üzerindeki etkisini göstermektedir. Bağlantılı olarak sağlıklı beslenen kişilerde uyaran karşısında kontrol ortalamasının istatistiksel olarak düşük olması, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kişinin stresle başa çıkma ve kontrol yeteneği üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Bu sonuç, sağlıklı beslenme ile duygusal kontrol arasındaki ilişkiyi vurgulamaktadır. Günlük 4'ten

fazla öğün tüketen kişilerde kendini kontrol edebilme ortalamasının istatistiksel olarak yüksek olması, sık öğün tüketiminin kişinin kendini kontrol etme yeteneği üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini düşündürebilir. Bu durum, düzenli ve sık aralıklarla beslenmenin duygusal kontrol yeteneği üzerindeki olası faydalarını göstermektedir. Düzenli ve sık aralıklarla beslenme, stresle başa çıkma yeteneğini güçlendirebilir ve kontrol duygusunu artırabilir. Sigara kullanımı, alkol tüketimi, egzersiz yapma durumu, günlük su tüketimi ve atlanılan ana öğüne göre ise kendini kontrol edebilme ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaması, bu faktörlerin bu yetenek üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını veya diğer faktörlerle etkileşim içinde olduğunu gösterir. Bu bulgular, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının ve düzenli öğün alımının kişinin kendini kontrol etme yeteneği üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Ancak, diğer yaşam tarzı faktörlerinin bu yetenek üzerindeki etkisi daha karmaşık olabilir.

Kadınların uyaran karşısında kontrol ortalamasının istatistiksel olarak erkeklere göre yüksek olması, kadınların genellikle duygusal kontrol yeteneklerinin daha gelişmiş olduğunu ve stresle başa çıkmada daha etkili olduklarını düşündürebilir. Bu bulgu, cinsiyetin duygusal kontrol yeteneği üzerindeki etkisini göstermektedir. 25 ile 30 yaş arası bireylerin uyaran karşısında kontrol ortalamasının diğer yaş gruplarından istatistiksel olarak yüksek olması, bu yaş grubunun genç yetişkinlik dönemindeki stresle başa çıkma yeteneklerinin diğer yaş gruplarından daha gelişmiş olabileceğini düşündürebilir.

Duygusal yeme ölçeği boyutlarından gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol boyutları ile boy uzunluğu arasında negatif yönlü ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgu, kişinin boy uzunluğunun artmasıyla bu duygusal yeme boyutlarının azalma eğiliminde olduğunu gösterir. Ayrıca, vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksi ile duygusal yeme ölçeği boyutları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu da, kişinin vücut ağırlığının ve vücut kitle indeksinin artmasıyla duygusal yeme eğiliminin artma eğiliminde olduğunu gösterir.

Bu bulgular, duygusal yeme davranışlarının boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksi gibi antropometrik ölçümlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Duygusal yeme

davranışlarını anlamak ve yönetmek için bu faktörlerin dikkate alınması önemlidir. Bu ilişkilerin daha derinlemesine incelenmesi, duygusal yeme davranışlarının nedenlerini ve etkilerini anlamamıza yardımcı olabilir.

Bayrak, Serter ve Işıklı (2020) tarafından yapılan çalışmada, duygusal, dışsal ve kısıtlayıcı yeme bozukluklarının metabolik sendrom gelişimi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma, farklı yeme bozukluklarının metabolik sendrom riskini nasıl etkilediğini anlamak için yapılmıştır. Çalışmada, duygusal, dışsal ve kısıtlayıcı yeme bozukluklarının metabolik sendrom gelişimi üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Kısıtlayıcı yeme bozukluğunun metabolik sendrom üzerindeki etkisi 4 incelenmiş ve bu bozukluğun da metabolik sendrom riskini artırıcı bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır (Bayrak, Serter & Işıklı, 2020: 42).

Sapmaz Yurtsever ve Tekinsav Sütçü (2022) tarafından kaleme alınan bu çalışmada, duygusal yeme fenomeninin değerlendirilmesinde kullanılan yöntemlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma, duygusal yeme davranışının tanımını yapmakla başlayarak, bu davranışın oluşumunda etkili olan faktörleri ele almıştır. Özellikle duygusal yeme davranışının ortaya çıkış nedenleri, risk faktörleri ve nasıl ifade edildiği üzerine yoğunlaşmıştır. Duygusal yeme davranışı, olumsuz duygu ve deneyimlerle baş etme amacıyla sergilenen bir yeme davranışı olarak tanımlanmıştır. Bu davranışın, olumsuz duygularla teması kesmek için yiyeceğin kullanılması şeklinde ifade edilmiştir (Sapmaz Yurtsever ve Tekinsay Sütçü, 2022: 161).

Yapılan çalışmalara bakıldığında, “Yetişkin Bireylerde Üstbilişler Dürtüsellik ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıların Duygusal Yemeye Etkisinin İncelenmesi” isimli tez (Alkan, 2023), yetişkin bireylerde duygusal yeme davranışının altında yatan faktörleri anlamaya yönelik kapsamlı bir araştırma olarak karşımıza çıkmaktadır. İstanbul'da yapılan bu araştırma, 675 kadın ve erkek katılımcı üzerinde yürütülmüş ve çeşitli ölçekler kullanılarak veriler toplanmıştır. Çalışmanın bulgularına bakıldığında, bu çalışmadan farklı olarak üstbiliş ve dürtüsellik incelenmiştir. Bu çalışmanın bulgularıyla benzer olarak duygusal yeme ve üst bilişlerde cinsiyete göre kadınlar lehine farklılık olduğu, dürtüsellikte ise erkekler lehine farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anne babayla büyüme durumu, üst bilişlerde anlamlı bir farklılık gösterirken, dürtüsellikte bu farklılık saptanmamıştır. Ailede obez bireylerin varlığı, duygusal yeme ve üstbilişler açısından

anlamalı bir farklılık gösterirken, dürtüsellikte bu farklılık bulunmamıştır. Beden kitle indeksi gruplarına göre duygusal yeme etkisi farklılık gösterirken, üstbilişler ve dürtüsellik etkisi ise beden kitle indeksine bağlı değildir. Üstbilişlerin artmasıyla duygusal yeme eğiliminin arttığı ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıların duygusal yeme üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Yapılan bir çalışma sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada sporcuların duygusal yeme ve duygusal iştah durumlarının tespiti ile performansları ve başarıları üzerindeki etkilerini araştırmaktadır (İnce, 2023). Sporcularda duygusal yeme ve iştahın önemi, sporun mental ve fiziksel yüklenmelerle birlikte yaşanan duygusal deneyimlerine odaklanarak incelenmektedir. Sporcuların duygusal yeme ve duygusal iştah puan ortalamaları belirlenmiştir. Duygusal yeme davranışları cinsiyet, BKİ kategorisi ve spor branşı gibi faktörlere göre değişkenlik göstermektedir. Yine bu çalışma ile benzer olarak cinsiyet olarak kadınların duygusal yemeye daha yatkın oldukları tespit edilmiştir. Duygusal iştah durumları da benzer şekilde cinsiyet, BKİ kategorisi ve sporculuk düzeyi gibi faktörlere bağlı olarak değişmektedir. Bu çalışmada ulaşılan dış görünüşten memnun olan kişilerde gerginlik durumlarında yeme ortalamasının istatistiksel olarak düşük olması, pozitif bir beden imajının duygusal yeme davranışlarını azaltabileceğini ve stresle başa çıkmada önemli bir faktör olduğu sonucu sporla ilişkilendirilebilir. Sonuç olarak, bu çalışma sporcuların duygusal yeme ve duygusal iştah durumlarının performansları ve başarıları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Obezite üzerine yapılan bir çalışmada ise (Başduvar, 2024) obezitenin psikolojik sağlık ve beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Bu çalışma, obezitenin derecesi, cinsiyet, yaş ve beslenme alışkanlıkları gibi faktörlerle depresyon, anksiyete ve hedonik açlık arasındaki ilişkileri araştırmaktadır. Sonuçlara göre, obezitenin derecesi arttıkça depresyon, anksiyete ve hedonik açlık düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, erkeklerin kadınlara göre bu faktörlerde daha yüksek düzeylerde olduğu ve belirli beslenme alışkanlıklarının obezite ve psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğu belirlenmiştir. Obezitenin sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda psikolojik sağlık ve beslenme alışkanlıkları üzerinde de önemli bir etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır. Yine obezite ile ilgili bir başka çalışma ise (Kayıkcı, 2024) obezitenin bilişsel ve üstbilişsel süreçler üzerindeki etkilerini incelemesi ve obezite ile ilişkili yeme davranışlarını anlamaya yöneliktir. Bu çalışma, obezite tanılı bireylerin yeme

davranışlarında sağlıklı kontrol gruplarına kıyasla nasıl farklılıklar sergilediğini araştırmıştır. Bulgulara göre, obezite grubunda duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışlarının sağlıklı kontrol gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, obez bireylerde üstbilişsel inanışların, duygusal yeme davranışını artırdığı ve otomatik düşüncelerin de duygusal yeme ile ilişkili olduğu ancak doğrudan bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Bu çalışmada ulaşılan çocukları olan ebeveynler arasında %14,7 oranında obezitenin yaygın olduğu sonucu bilişsel süreçlerle ilişkilendirilebilir.

Literatürde üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışma ise (Eraslan, 2023) üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri ile duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Beslenme, hem fizyolojik hem de psikolojik doyum için önemli olduğundan, duygusal yeme davranışı gibi psikolojik etkenlerin beslenme alışkanlıklarını nasıl etkilediği araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini oluşturan Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Çiçekdağ Meslek Yüksekokulu öğrencileri üzerinde Beck ve arkadaşlarının geliştirdiği anksiyete ölçeği ile Garaulet ve bu çalışmadaki gibi duygusal yeme ölçeği kullanılarak veri toplanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, anksiyete düzeyi ile duygusal yeme davranışı arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Yani anksiyete düzeyi arttıkça, bireylerin duygusal yeme davranışı gösterme olasılığının arttığı belirlenmiştir. Fakat bu çalışmada ulaşılan ön lisans mezunlarının diğer eğitim düzeylerine göre gerginlik durumlarında yeme ortalamasının düşük olması bulgusu bu çalışmanın bulgularından farklıdır. Ayrıca, yine bu çalışmadaki gibi demografik özelliklere göre ulaşılan sonuçlarda erkeklerin kadınlardan daha yüksek anksiyete düzeyine sahip olduğu ve daha fazla duygusal yeme davranışı sergiledikleri bulunmuştur. Ayrıca sınıf düzeyi, ikamet durumu, gelir durumu gibi faktörlerin anksiyete düzeyleri ve duygusal yeme davranışları üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmaya benzer olarak yapılan bir çalışmada (Demirci, 2023) ise amaç, depresyon düzeyleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracılık rolünü incelemektir. Ayrıca depresyon düzeyleri, duygusal yeme ve öz yeterlik arasındaki ilişkilere de bakılmıştır. Çalışmaya 18-45 yaş arasında toplam 291 yetişkin birey (243 kadın ve 48 erkek) katılmıştır. Bu çalışmada kullanılan Duygusal Yeme Ölçeği'nden farklı olarak Demografik Bilgi Formu, Beck Depresyon Envanteri (BDE), Öz Etkililik-Yeterlik Ölçeği ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi'nin (DEBQ) Duygusal Yeme alt boyutu

kullanılmıştır. Bulgular sonucunda, depresyon düzeyleri ile duygusal yeme arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal yeme ile öz yeterlik arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Aracılık analizleri, depresyon düzeyleri ile duygusal yeme arasında öz yeterliğin kısmi aracılık etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, literatürdeki bilgiler ışığında değerlendirilmiş ve gelecekteki araştırmalar ile klinik uygulamalar için önerilerde bulunulmuştur.

Literatürde bu çalışmadan farklı olarak Yavuz (2024) tarafından yapılan bir çalışmada problemli internet kullanımı, duygusal yeme ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca bu ilişkilerin sosyodemografik özelliklere göre nasıl farklılaştığını incelemektedir. Araştırmanın örneklemini 402 yetişkin birey oluşturmaktadır. Veri toplamak için Sosyodemografik Bilgi Formu, Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği, bu çalışmayla benzer olarak Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca kullanılan yöntem de bu araştırma ile aynıdır, araştırma modeli ilişkisel tarama modeli olarak belirlenmiş ve veriler çevrimiçi anket yöntemiyle elde edilmiştir. Bulgular neticesinde, problemli internet kullanımı ile duygusal yeme arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Problemli internet kullanımı ile benlik saygısı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Duygusal yeme ile benlik saygısı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu çalışma, problemli internet kullanımının duygusal yeme ve benlik saygısı üzerindeki etkilerini anlamak ve sosyodemografik faktörlerin bu ilişkiler üzerindeki potansiyel etkilerini değerlendirmek açısından önemli bir katkı sunmaktadır.

Literatürde duygusal iştah üzerine yapılan diğer bir çalışmada bu çalışmadan farklı ölçekler kullanılarak araştırma yapılmıştır (Aslan ve Beyaz, 2022). Bu çalışmanın amacı, beden kütle indeksine (BKİ) göre bireylerde duygusal açlık durumları, umutsuzluk düzeyleri ve besin tüketimleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Araştırma, normal vücut ağırlığında veya obez olan 18-65 yaş aralığındaki 200 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara demografik özelliklerini ve hastalık durumlarını sorgulayan anket formu uygulanmış, beslenme durumları 3 günlük besin tüketim kaydı ile belirlenmiştir. Duygusal iştah durumları Duygusal İştah Anketi, umutsuzluk düzeyleri ise Beck Umutsuzluk Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Ayrıca antropometrik ölçümler alınarak BKİ hesaplanmıştır. Çalışmanın bulguları arasında bu çalışmayla benzer

bulgular olarak, kadınların BKİ arttıkça duygusal iştahlarının da arttığı, özellikle obez kadınların duygusal iştahlarının normal ağırlıktaki kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak erkeklerde BKİ ile duygusal iştah arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca umutsuzluk düzeyleri ile cinsiyet veya BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Sonuç olarak, bu çalışma bireylerde BKİ'nin duygusal açlık durumlarına etkisini incelemiş ve kadınlarda BKİ'nin artışının duygusal iştahı nasıl etkilediğini göstermiştir. Besin tüketimi ile duygusal iştah arasında pozitif bir ilişki bulunmuş, ancak umutsuzluk düzeyleri ile bu faktörler arasında ilişki gözlenmemiştir.

Yapılan bir çalışmada farklı olarak duygusal yeme davranışıyla ilgili bedensel dili değerlendirmeyi esas alan özgün çalışma da (Kahraman ve Nusel, 2023) literatürde dikkat çekmektedir. Bu araştırmanın amacı, yalnızlık ve olumsuz beden konuşmalarının duygusal yeme üzerindeki etkisini ve bu faktörlerin cinsiyet, eğitim durumu, beden kitle indeksi (BKİ), psikolojik yardım alma ve vücut şeklini değiştirme isteği gibi değişkenlere göre nasıl farklılaştığını incelemektir. Araştırmada 510 yetişkin üzerinde yapılan bir çalışma kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, yalnızlık, olumsuz beden konuşmaları ve duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yalnızlık ve olumsuz beden konuşmalarının duygusal yeme üzerinde yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, yalnızlık puanlarının medeni durum, psikolojik destek alma ve vücudu değiştirme isteği gibi değişkenler bakımından; duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmaları puanlarının ise cinsiyet, medeni durum, psikolojik destek alma, vücudu değiştirme isteği ve BKİ gibi faktörlere göre farklılaştığı belirlenmiştir. Bu araştırma, duygusal yeme, yalnızlık ve olumsuz beden konuşmaları gibi konuları bir arada inceleyen nadir çalışmalardan biri olarak öne çıkmaktadır.

Literatürde bir diğer çalışma ise bu çalışmanın hedef kitlesi gibi üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır ve farklı olarak Duygusal Yeme Ölçeği'nin yanı sıra Besin Gücü ölçeği kullanılmıştır (Çifçi ve Eminsoy, 2024). Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumlarını Besin Gücü ve Duygusal Yeme Ölçeği kullanarak değerlendirmektir. Çalışma Ekim 2022 - Kasım 2022 tarihleri arasında çeşitli üniversitelerde öğrenim görmekte olan 18-25 yaş arası 146 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, kadın öğrencilerin %84'ünde ve erkek öğrencilerin %70,4'ünde hedonik açlık bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kadın

öğrencilerin %68'inde ve erkek öğrencilerin %63,4'ünde duygusal yiyicilik saptanmış, ancak istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır. Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin besinlerin bireyler üzerindeki etkilerini ve besin ortamlarına duyarlılıklarını belirlemede etkili araçlar olduğu görülmüştür. Ayrıca, bu ölçeklerin hedonik açlık yönetimini değerlendirmek için faydalı olabileceği vurgulanmıştır.

Bu çalışma ile çok benzer bir çalışma da literatürde mevcuttur ve bulguları bu çalışmayı destekler niteliktedir (Özgür ve Yılmaz, 2023). Çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde duygusal yeme eğilimini ve bu eğilimi etkileyen faktörleri incelemektir. Çalışmaya 205 kadın ve 105 erkek olmak üzere toplamda 310 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara sosyo-demografik bilgiler, beslenme alışkanlıkları ve Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ) içeren çevrim içi bir anket uygulanmıştır. Duygusal Yeme Ölçeği'nde kesim noktası olarak belirlenen 75 puanın üzerinde olan öğrencilerde duygusal yeme eğilimi olduğu kabul edilmiştir. Bulgularına göre, duygusal yeme eğilimi cinsiyet ve beden kütle indeksi (BKİ) gibi faktörlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Kadın öğrencilerin gerginlik durumunda yeme, olumsuz durumlarda yeme, uyarı karşısında kontrol gibi alt boyutlarda ve toplam DYÖ puanlarında erkek öğrencilere göre daha yüksek skorlar aldığı görülmüştür ($p<0.05$). Kadın cinsiyetinin gerginlik durumunda yeme, olumsuz durumlarda yeme ve uyarı karşısında kontrol davranışlarının pozitif yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca diyet yapma durumunun da gerginlik durumunda yeme ve olumsuz durumlarda yeme davranışlarının pozitif yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Literatürde sadece fizik kaygısı davranışına odaklanarak duygusal yeme ilişkisini araştıran bir çalışma da mevcuttur (Çakar ve Arslan, 2023). Hedef kitle bu çalışmadaki gibi üniversite öğrencileridir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde sosyal fizik kaygısı ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişki incelenmiştir. Duygusal yeme, bireylerin duygusal durumlarına yanıt olarak gösterdikleri aşırı yeme eğilimidir, genellikle kaygı, öfke veya depresyon gibi duygusal durumlarla ilişkilendirilir. Bu çalışmada 370 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, kişisel bilgiler toplandıktan sonra bu çalışmadan farklı ölçekler kullanılarak veriler toplanmıştır. Kullanılan ölçekler ise Sosyal Kaygı Anksiyetesi ve Hollanda Yeme Davranışı ölçekleridir.

Çalışmanın bulgularına göre, sosyal fizik kaygısı ve duygusal yeme davranışı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özellikle fiziksel görünümünden rahatsız olan ve yiyeceklerle ilgili dış uyaranlara tepki gösteren öğrencilerde duygusal yeme davranışının arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, çevre tarafından olumsuz fiziksel değerlendirme beklentisi olan ve ağırlık alma korkusu yaşayan öğrencilerde de duygusal yeme davranışının belirgin olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışının sosyal fizik kaygısı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, bu öğrencilere yönelik psikolojik veya diyetisyen destekli yaklaşımların önemli olduğu vurgulanmaktadır.

Bu bağlamda, duygusal yeme ile ilişkili olan faktörler incelenmiş, bu faktörler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiş ve duygusal yeme davranışının önlenmesi veya tedavi edilmesine yönelik öneriler sunulmuştur. Örneğin, duygusal yemenin azaltılması için farkındalık temelli stres azaltma teknikleri, bilişsel davranışçı terapiler ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşviki gibi stratejiler önerilmektedir. Bu çalışmanın sonuçları, duygusal yeme davranışının karmaşıklığını ve etkileyen çeşitli faktörleri vurgulamaktadır. Elde edilen bulgular, sağlık uzmanlarına, psikologlara ve toplum sağlığı uzmanlarına, duygusal yeme davranışının etkili bir şekilde ele alınması için rehberlik edebilir ve sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının teşvik edilmesine katkıda bulunabilir. Böylece, bu çalışma hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıklı yaşam hedeflerine ulaşmada önemli bir kaynak oluşturmayı amaçlamaktadır.

ÖNERİLER

1. Toplumda sağlıklı beslenme bilincini artırmak için düzenlenen kampanyalar ve programlar önemlidir. Dengeli ve besleyici bir diyetin değeri vurgulanmalı ve insanlar sağlıklı besin seçeneklerine teşvik edilmelidir. Okullarda ve toplum merkezlerinde, sağlıklı beslenme konusunda düzenli eğitim programları düzenlenmelidir. Bu programlar, dengeli beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek ve sağlıklı yemek pişirme becerilerini geliştirmek için pratik bilgiler sunmalıdır. Bu bağlamda, yerel topluluklarda sağlıklı beslenme konusunda farkındalık artırıcı kampanyalar düzenlenebilir. Örneğin, sağlıklı yemek tarifleri yarışmaları, yerel pazarlarda sağlıklı besinlerin tanıtımı veya okullarda sağlıklı beslenme seminerleri gibi etkinlikler düzenlenebilir. Katılımcılar, sağlıklı ve lezzetli yemeklerin nasıl hazırlanacağını öğrenirken aynı zamanda stresi azaltacak bir aktiviteyle de uğraşmış olurlar.
2. Bireylere stres yönetimi konusunda eğitim verilmelidir. Sağlıklı stres yönetimi stratejileri, duygusal yeme alışkanlıklarını azaltmada yardımcı olabilir. Bu eğitimler, bireylerin daha etkili başa çıkma yöntemleri geliştirmesine olanak tanır. Topluluk merkezlerinde ve işyerlerinde düzenlenen atölye çalışmaları, stres yönetimi ve duygusal yeme konularında pratik stratejiler öğretmelidir. Katılımcılar, stresle başa çıkma tekniklerini öğrenirken sağlıklı yeme alışkanlıklarını geliştirmeye teşvik edilmelidir. Özellikle kadınlar ve genç yetişkinler arasında duygusal yeme davranışlarının yaygınlığını göz önünde bulundurarak, stresle başa çıkma stratejilerini geliştirecek destek programları oluşturulabilir. Bunlar, stres yönetimi tekniklerini öğreten, duygusal sağlığı güçlendiren ve sağlıklı başa çıkma mekanizmalarını teşvik eden etkinlikler içerebilir. Yoga, meditasyon, sanat terapisi gibi farklı yöntemlerle kişilere stresle başa çıkma becerileri öğretilir.
3. Beslenme alışkanlıkları ile duygusal sağlık arasındaki ilişkinin vurgulanması önemlidir. Sağlık uzmanları, insanların bu ilişkiyi anlamalarına ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimsemelerine yardımcı olmalıdır. Topluluk tabanlı

sağlıklı beslenme destek grupları oluşturulmalıdır. Bu gruplar, bireylerin birbirleriyle deneyimlerini paylaşmalarını sağlayarak destek ve motivasyon sağlar. Ayrıca, gruplar beslenme uzmanları veya danışmanlar tarafından rehberlik edilebilir. Sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek için çeşitli yöntemler kullanılabilir. Örneğin, marketlerde sağlıklı yiyeceklerin fiyatlarının düşürülmesi veya sağlıklı seçeneklerin daha görünür hale getirilmesi gibi uygulamalarla sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek mümkün.

4. Bireylerin ihtiyaçlarına göre kişiselleştirilmiş müdahaleler geliştirilmelidir. Herkesin farklı gereksinimleri olduğundan, kişiselleştirilmiş yaklaşımlar daha etkili olabilir. Sağlıklı besin seçeneklerinin erişilebilirliğini artırmak için toplumda çevresel değişiklikler teşvik edilmelidir. Örneğin, okul kantinlerinde ve işyerlerinde sağlıklı yemek seçenekleri sunma politikaları uygulanabilir.
5. Obezite ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi anlamak ve yönetmek için sağlıklı kilo yönetimi ve beslenme danışmanlığı hizmetleri sunulmalıdır. Bireylere sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve duygusal yeme ile başa çıkma stratejileri konusunda destek sağlanmalıdır. Sağlık kuruluşları, obezite ve duygusal yeme konusunda bireysel danışmanlık ve takip hizmetleri sunmalıdır. Bireylere kişiselleştirilmiş beslenme planları ve duygusal sağlık stratejileri sağlanarak desteklenmelidir.
6. Beden pozitifliği ve kabul etkinlikleri düzenlenmesi önerilebilir. Çalışmada da belirtildiği gibi dış görünüşten memnuniyetin duygusal yeme davranışları üzerinde olumlu bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, topluluk etkinlikleri veya online platformlarda beden pozitifliği ve kabulü üzerine konferanslar veya atölye çalışmaları düzenlenebilir. Bireylerin kendilerini daha fazla kabul etmeleri ve bedenlerini sevmeleri teşvik edilebilir.
7. Özellikle çocuklar ve genç yetişkinler arasında sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi için erken yaşta eğitim programlarına odaklanılmalıdır. Beslenme

eğitimi müfredatın bir parçası haline getirilebilir ve okul kantinlerinde sağlıklı besin seçeneklerinin sunulması teŗvik edilebilir.

8. Sigara ve alkol tüketiminin azaltılması için daha detaylı tedbirler alınmalı. Sigara ve alkol tüketimini azaltmaya yönelik daha etkili politikalar ve kampanyalar geliŗtirilmelidir. Sağlıklı yaŗamı teŗvik eden programlar, bağımlılığı azaltıcı tedbirler ve erken müdahale yöntemleri önemlidir.

Bu neriler, bireylerin sağlık ve duygusal refahlarını geliŗtirmeye yönelik kapsamlı bir yaklaŗımı desteklemektedir. Bu önerilerin birleŗtirilerek etkili stratejilerin geliŗtirilmesi önemlidir. Etkili bir Şekilde hayata geçirilmesi için toplumun ve sağlık kuruluŗlarının iŗbirliđi önemlidir. Her bir öneri, bireylerin sağlıklı beslenme alıŗkanlıkları kazanmalarını, stresle daha etkili bir Şekilde baŗa çıkmalarını ve duygusal yeme davranıŗlarını kontrol etmelerini desteklemeyi amaçlamaktadır.

KAYNAKLAR

- Akten, E. ve Noyan, C. O. (2019). Yeme eylemi; fizyolojik bir ihtiyaç mı? psikolojik bir davranış mı? üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile yeme bağımlılığı ilişkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(Özel Sayı 1), 30-32.
- Alkan, A.N. (2023). *Yetişkin bireylerde üstbilişler, dürtüsellik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıların duygusal yeme üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Programı, İstanbul.
- Alzheimer, G. ve Urry, H. L. (2019). Do emotions cause eating? The role of previous experiences and social context in emotional eating. *Current Directions in Psychological Science*, 28(3), 234-240. <https://doi:10.1177/0963721419837685>
- Altınok, M. (2020). *Yeme tutumları, duygusal yeme, farkındalıkla yeme ve ortoreksiyanın metakognisyonlar açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Aras, H. K. ve Delen, İ. (2023). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve yeme farkındalığı durumlarının değerlendirilmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(3), 265-274.
- Aslan, B. ve Köşeler, E. (2022). Bireylerin Duygusal Açlık Durumlarının, Umutsuzluk Düzeylerinin ve Besin Tüketimlerinin Değerlendirilmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(2), 231-237.
- Ata, B., Mergen, E. K. ve Pınar, A. A. Stres Düzeyi, Hedonik Açlık ve Duygusal Yeme Obezite Üzerinde Etkili mi?. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 10(3), 695-708.
- Bayrak, E., Serter, R. ve Işıklı, S. (2020). Duygusal, dışsal ve kısıtlayıcı yeme bozukluklarının metabolik sendrom gelişimi üzerine etkisi. *Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Dergisi*, 53(1), 36-43.
- Bekker, M. H., Van De Meerendonk, C. ve Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469.
- Bektaşoğlu, M. (2021). *İnsülin direnci olan yetişkinliğin duygusal iştahı, gece yeme, beslenmenin ve antropometrik ölçümleri ile Akdeniz diyetine uyumun irdelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Berberoğlu, Z. ve Hocaoglu, C. (2021). Küresel sağlık sorunu ‘obezite’: Güncel bir gözden geçirme. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(3), 543-552.
- Bilgen, Ş. (2018). *Türkçe duygusal yemenin geliştirilmesi, güncellik ve geliştirilmesi çalışması*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bilici, S., Ayhan, B., Karabudak, E. ve Koksall, E. (2020). Factors affecting emotional eating and eating palatable food in adults. *Nutrition Research and Practice*, 14(1), 70-75.

- Bulut, T. (2023). *Obez ve obezite riski taşıyan yetişkinlerin sağlık inançları ile fiziksel aktiviteye katılımlarının değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çakar, M. ve Arslan, S. (2023). Üniversite öğrencilerinde sosyal fizik kaygısı ile duygusal beslenme arasındaki ilişki. *Akademik Gıda*, 21 (1), 70-79. <https://doi.org/10.24323/akademik-gida.1274025>
- Çamkerten, Ö. ve Güloğlu, B. (2023). Duygusal Yemenin Yordayıcıları Olarak Üstbiliş, Duygu Düzenleme Zorlukları ve Öz Şefkat. *Ege Eğitim Dergisi*, 24(1), 107-125.
- Candan, E. (2023). *Adet döngüsü aşamalarının hedonik açlık, besin seçimi ve aşırı beslenme isteğinin etkisinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çevik Başduvar, S. (2024). *Yetişkin bireylerdeki obezitenin varlığı, anksiyete ve hedonik açlık üzerindeki etkisi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı, İstanbul.
- Çifçi, A. ve Eminsoy, İ. O. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Hedonik Açlık Durumlarının Besin Gücü ve Duygusal Yeme Ölçeği ile Değerlendirilmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 9(1), 101-116.
- Çolak, H. ve Aktaş, Ş. (2019). Ağırlık yönetimine yeni bir yaklaşım: Yeme bilinci. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3 (3), 212-222.
- Collaborators, G. B. D. ve Ärnlöv, J. (2020). Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10258), 1223-1249.
- Coşkunsu, S. (2021). Hedonik açlık. *Artuklu International Journal of Health Sciences*, 1(1), 7-11.
- Dağbakan, S.S (2022). *Obezite hastalarında yaşam kalitesi ve anksiyete ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Demirci, E. (2023). *Depresyon seviyesi ve duygusal yeme arasındaki değişimin özünün aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Dol, A., Bode, C., Velthuisen, H., van Strien, T. ve van Gemert-Pijnen, L. (2021). Application of three different coaching strategies through a virtual coach for people with emotional eating: a vignette study. *Journal of Eating Disorders*, 9, 1-15.
- Durmuşçelebi, E. (2020). *Obezite ile dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dweck, J. S., Jenkins, S. M. ve Nolan, L. J. (2014). Kısa uykunun gıda tüketimi üzerindeki etkisinde duygusal yeme ve stresin rolü. *İştah*, 72, 106–113. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.10.001>
- Eraslan, G. (2023). *Üniversitedeki gerginlik ve duygusal yeme durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim

Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programı, İstanbul.

- Eren, D., Dokumacıoğlu, E. ve Yıldız, N. (2023). Beslenme ve diyetetik beslenmenin hedonik açlık durumlarının değerlendirilmesi: Artvin Çoruh Üniversitesi örneği. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6 (3), 15-22.
- Faraji, H. ve Fırat, B. (2022). Yeme bozuklukları ve duygular. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 153-174.
- Frayn, M., Khanyari, S., & Knäuper, B. (2020). A 1-day acceptance and commitment therapy workshop leads to reductions in emotional eating in adults. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(5), 1399-1411.
- Girgin, E. (2018). *Obez bireylerde duygusal yeme performansının beslenme etkisi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Gündüz, N., Ahalil, M. ve Sevgi, E. N. (2020). Hedonik açlık. *İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 80-96.
- Güngör, S., Ögüt, S. ve Karaman, AD (2023). İnsanların ruh hali/duygu durumlarının beslenme tarzları ile olan ilişkisi. *Uluslararası Bilimsel ve Akademik Araştırma Konferansı'nda* (s. 11-14). Konya, Türkiye.
- Hill, D., Conner, M., Clancy, F., Moss, R., Wilding, S., Bristow, M. ve O'Connor, D. B. (2022). Stress and eating behaviours in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(2), 280-304.
- İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27 (1), 70-82. <https://doi.org/10.17827/aktd.336860>
- İnce, L. (2023). *Duygusal yeme ve duygusal heyecan atletik performansı etkiler mi? Sporcularda bir inceleme*. Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Kahraman, S. ve Nusel, H. (2023). Duygusal yemenin yordayıcısı olarak yalnızlık ve olumsuz beden konuşmalarının incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(46), 207-228.
- Kara, D. (2019). *Duygusal yemenin Türkçeye uyarlanması ve güncel yayınlanması çalışması*. Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Mersin.
- Katterman, S. N., Kleinman, B. M., Hood, M. M., Nackers, L. M. ve Corsica, J. A. (2014). Aşırı yeme, duygusal yeme ve kilo kaybı için bir müdahale olarak farkındalık meditasyonu: Sistemik bir inceleme. *Yeme Davranışları*, 15(2), 197-204. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.005>
- Kayıkçı, S. (2024). *Obezitede sağlıklı ve üstbilişsel büyümenin beslenme üzerine etkisi*. Tıpta dağıtım tezi, Ufuk Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara.
- Korkut Owen, F., Demirbaş Çelik, N. ve Doğan, T. (2018). Üniversite öğrencilerinde iyilik halinin yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(53), 1461-1479.

- Lau, P.W.C., Lau, E. Y, Wong, D. P. ve Ransdell, L. (2017). Hong Kong Çinli ergenlerde yeme düzenlemesinin altında yatan motivasyonel süreçler: Öz belirleme perspektifi. *Sağlık Psikolojisi Dergisi*, 22. <https://doi.org/10.1359105315586817>
- Lee, M. (2019). Kore'de obezite ve obeziteye neden olan ortamlarda araştırma eğilimleri. *Beslenme Araştırması ve Uygulaması*, 13(6). <https://doi.org/10/nrp.2019.13.6.461>
- Litwin, R., Goldbacher, E. M. ve Cardaciotto, L. (2017). Olumsuz duygular ve duygusal yeme: Deneyimsel kaçınmanın aracılık rolü. *Yeme ve Kilo Bozuklukları*, 22 (1), <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2017.05.003>
- Lobstein, T., Brinsden, H. ve Neveux, M. (2022). World obesity atlas 2022.
- Mantzios, M. ve Wilson, JC (2015). Farkındalık, yeme davranışları ve obezite: Güncel bulgular üzerine bir inceleme ve değerlendirme. *Güncel Obezite Raporları*, 4 (1), <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.03.003>
- Michopoulos, V., Powers, A., Moore, C., Villarreal, S., Ressler, K. J. ve Bradley, B. (2015). Çocukluk çağı travmasına maruz kalma ve duygusal yeme arasındaki ilişkide duygu düzensizliği ve depresyonun aracılık rolü. *İştah*, 91,12. <https://doi.org/10.1016/j.ijet.2015.03.036>
- Miller, C. K. (2017). Diyabetlilerde bilinçli beslenme. *Diyabet Spektrumu*, 30 (2). <https://doi.org/10.1016/j.diabet.2017.05.003>
- Öcalan, D., Ceylantekin, Y., Kunduracılar, Z. ve Doğan, T. (2020). Üniversite birimlerindeki beden kitle indeksi, tükenmişlik düzeyi ve iyilik durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Diyab Obez*, 3 , 270–278.
- Öney, B. ve Şişman, Z. (2023). Beslenmede güncel bir yaklaşım: Yeme bilinci. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7 (2). <https://doi.org/10.1501/amsbfd.1087583>
- Özenoğlu, A. ve Ünal, G. (2015). Açlık ve şiddet. *Samsun Sağlık Yüksekokulu, MÜSBED*, 5 (2), 115–122.
- Özgür, M. ve Yılmaz, H. Ö. (2023). Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışlarının incelenmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 51 (3), 58–68.
- Özkan, N. ve Bilici, S. (2018). Yeme işleyişinde yeni yaklaşımlar: Sezgisel yeme ve yeme bilinci. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 16–24.
- Reichenberger, J., Kuppens, P., Liedlgruber, M., Wilhelm, FH, Tiefengrabner, M. ve Ginzinger, S. (2018). Acele etmeyin, daha çok zevk alın: Stres, olumsuz ve olumlu duyguların yeme davranışı üzerindeki etkilerine dair bir EMA çalışması. *Biyolojik Psikoloji*, 131 , 54. <https://doi.org/10.1016/j.bi.2017.11.002>
- Robinson, E., Hardman, C. A, Halford, J.C.G. ve Jones, A. (2015). Gözlem altında yemek yeme: Gözlemin farkındalığının artmasının laboratuvar ortamında ölçülen enerji alımı üzerindeki etkisinin sistematik bir incelemesi ve meta-analizi. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 102, 324. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.111195>
- Sağlık Bakanlığı. (2023). *Sağlıklı beslenme* <https://www.saglik.gov.tr/TR,22537/sagliklibeslen.html> (Erişim Tarihi: 19 Temmuz 2023).
- Sapmaz Yurtsever, S. ve Tekinsav Sütçü, S. (2022). Duygusal yeme: Değerlendirme yöntemleri üzerine bir inceleme.

- Şen, G. G. (2018). *Duygusal Yeme, Gece Yeme ve Uyku Kalitesinin Beslenme Durumu Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Kıbrıs.
- Şengel, K. (2021). 18-65 yaş aralığındakiler yaşayabilecekleri düzeyde ve obezite risklerinin değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Serin, Y. ve Şanlıer, N. (2018). Duygusal beslenme, besin alımını belirleyen faktörler ve temel klinik tedavileri. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2). <https://doi.veya/10.1/doktora.2018.23600>
- Solak, İ. (2020). *18-30 yaş arası üniversitelerde duygusal açlık ve yeme performansında etkili psikolojik faktörler*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sönmez, Ö. (2018). *Obezite ve dayanıklılık arasındaki ilişkinin ortaya çıkması* Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı.
- Spinosa, J., Christiansen, P., Dickson, JM, Lorenzetti, V. ve Hardman, CA (2019). Sosyoekonomik dezavantajdan obeziteye: Psikolojik sıkıntı ve duygusal yemenin aracılık rolü. *Obezite (Silver Spring)*, 27(4). <https://doi.veya/10.1002/oby.22402>
- Sürdem, GN (2023). Obezitede görülen uyku bozuklukları ve değişkenleri. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Gevher Nesibe Genom ve Kök Hücre Enstitüsü, Nörobilim Anabilim Dalı, Kayseri.
- Tan, C. C. ve Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and individual differences*, 66, 1-4.
- Tanrıverdi, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının ve duygusal iştahlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çaç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Taşlı, H. ve Sağır, S. (2021). Obezitenin belirlenmesinde kullanılan beden kitle indeksi, bel çevresi, bel-kalça oranı metotlarının karşılaştırılması. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 138-150.
- Troscianko, E. T. (2018). Literary reading and eating disorders: survey evidence of therapeutic help and harm. *Journal of eating disorders*, 6, 1-17.
- Tulloch, A. J., Murray, S., Vaicekonyte, R. ve Avena, N. M. (2015). Neural responses to macronutrients: hedonic and homeostatic mechanisms. *Gastroenterology*, 148(6), 1205-1218.
- Ulutürk, U. (2020). Obezitede erken dönem uyumsuzluk şemaları, uyum şeması değişiklikleri ve psikolojik iyi oluşum. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Ünal, S. G. (2018). Duygusal yeme ve obezite. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 30-47.
- van Strien, T., Donker, M. H. ve Ouwens, M. A. (2016). Is desire to eat in response to positive emotions an 'obese' eating style: Is Kummerspeck for some people a misnomer?. *Appetite*, 100, 225-235.

- Warren, J. M., Smith, N. ve Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition research reviews*, 30(2), 272-283.
- Wedin, S., Madan, A., Correll, J., Crowley, N., Malcolm, R., Byrne, T. K. ve Borckardt, J. J. (2014). Emotional eating, marital status and history of physical abuse predict 2-year weight loss in weight loss surgery patients. *Eating behaviors*, 15(4), 619-624.
- World Health Organization (WHO). (2023). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42330> (Erişim Tarihi:19.07.2023)
- Yavuz, M. (2020). *Nikotin bağımlılığından psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüklerinin rolü*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.



EKLER

EK-1: ONAM FORMU

Bu anket formu Nişantaşı Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik alanında Üniversite öğrencilerinde Duygusal Yeme Davranışının Obezite ile İlişkisinin Değerlendirilmesi amacıyla yürütülmektedir. Aşağıda yaşamınızla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Herhangi teşhisi konmuş Bulimiya Nervoza, Anoreksiya Nervoza veya Tikanırcasına Yeme Bozukluğu'nuz yok ise size uygunluk derecesine göre (asla, nadiren, bazen, sıklıkla, neredeyse her zaman) seçeneklerinden bir tanesini işaretleyiniz. Elde edilen veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Sorularınız için adresine mail atarak ulaşabilirsiniz.

EK-2: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1) Cinsiyetiniz? *

() Kadın

() Erkek

2) Medeni Durumunuz? *

() Evli

() Bekar

3) Yaşınız? *

() 18-24

() 25-30

() 31-35

4) Eğitim durumunuz nedir? *

() Ön lisans

() Lisans

() Yüksek lisans

() Doktora ve +

5) Boy uzunluğunuz? (cm) *

.....

6) Vücut ağırlığınız? *

.....

7) Çocuğunuz var mı? *

() Evet

() Hayır

8) Evet ise kaç tane çocuğunuz var?

() Bir

☐ İki

☐ Üç

☐ Dört ve daha fazla

9) Çalışıyor musunuz? *

☐ Evet

☐ Hayır

10) Çalışıyorsanız çalışma şekliniz nasıl?

☐ Hep yüz yüze çalışıyorum

☐ Hep online çalışıyorum

☐ Ara sıra yüz yüze ara sıra online çalışıyorum (hibrit)

11) Sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor musunuz? *

☐ Evet

☐ Hayır

12) Sigara kullanıyor musunuz? *

☐ Evet

☐ Hayır

13) Alkol kullanıyor musunuz? *

☐ Evet

☐ Hayır

14) Düzenli bir şekilde fiziksel aktivite yapıyor musunuz? *

☐ Evet

☐ Hayır

15) Cevabınız evet ise günde ne kadar egzersiz yapıyorsunuz? *

☐ 30 dakikadan az

☐ 30 dk ile 1 saat arasında

☐ 1 ile 2 saat arasında

☐ 2 saatten fazla

16) Günlük ne kadar su tüketiyorsunuz? (Kaç bardak?) *

☐ 1-3

☐ 4-6

☐ 6-8

☐ 8 ve üzeri

17) Günlük kaç öğün tüketiyorsunuz? *

☐ Tek öğün

☐ 2 öğün

☐ 3 öğün

☐ 4 öğün ve daha fazlası

18) Çoğunlukla hangi ana öğünü atlıyorsunuz? *

☐ Sabah

☐ Öğle

☐ Akşam

☐ Öğün atlamıyorum

19) Ana öğünlerinizi atlamanızın nedeni nedir? (Birden çok seçenek işaretleyebilirsiniz) *

☐ Vakit kısıtlılığı

☐ Unutkanlık

☐ Acıkmamak

☐ Kilo kaybı isteği

☐ Ekonomik durum

☐ Yurtta, yemekhanede, cafede vs. çıkan yemekleri sevmemek

☐ Öğün atlamam

20) Ara öğün atlıyor musunuz? *

☐ Evet

☐ Hayır

21) Öğün aralarında atıştırmalık tercihiniz nedir? *

☐ Meyve

☐ Çikolata

☐ Bisküvi

☐ Fark etmez

☐ Atıştırmıyorum

22) Fast food tüketim sıklığınız nedir? *

☐ Haftada 1 kez

☐ Hafta 2-3 kez

☐ 10 günde 1

☐ Ayda bir veya daha az

☐ Hiç tüketmiyorum

23) Fast food tüketiyorsanız sebebi nedir?

☐ Zaman kaybetmemek için

☐ Fiyatları daha uygun olduğu için

☐ Sosyal medya ve reklamlarda gördüğüm için

☐ Tadını beğendiğim için

☐ Tok tuttuğu için

24) Yemek pişirirken hangi tekniği kullanırsınız? *

☐ Kızartma

☐ Haşlama

☐ Izgara

☐ Buharda pişirme

25) Yemek yeme hızınız nasıldır? *

☐ Hızlı

☐ Yavaş

☐ Normal

26) Gün içinde tükettiğiniz besinlerin kalorilerine dikkat eder misiniz? *

☐ Evet

☐ Hayır

27) Özel bir diyet uyguluyor musunuz? *

☐ Evet

☐ Hayır

28) Cevabınız evet ise diyetinizi kim önerdi?

☐ Diyetisyen

☐ Sosyal medyadan gördüm

☐ Çevremdeki insanların diyetini yapıyorum

☐ Kendim yapıyorum

29) Dış görünüşünüzden memnun musunuz? *

☐ Memnunum

☐ Memnun değilim

30) Duygu değişimleriniz yemek tüketiminizi etkiliyor mu? *

☐ Evet

☐ Hayır

EK-3: TÜRKÇE DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ

TÜRKÇE DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ

Aşağıda yaşamınızla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Herhangi teşhisi konmuş Bulimiya Nervoza, Anoreksiya Nervoza veya Tikanırcasına Yeme Bozukluğu'nuz yok ise size uygunluk derecesine göre (asla, nadiren, bazen, sıklıkla, neredeyse her zaman) seçeneklerinden bir tanesini işaretleyiniz.

Bu veriler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır.

S	1	Cinsiyetiniz	Kadın	Erkek		
S	2	Medeni Durumunuz	Evli	Bekar		
S	3	Fiziksel Bilgiler	Kilo	Boy	BKİ	
S	4	Yaşınız	18-24	25-30	31-35	36-40
S	5	Eğitim Durumu	İlkoku l	Lise	Üniversi te	Yükseklisa ns
			Asla	Nadire n	Bazen	Sıklıkla
						Neredeyse Her Zaman
S	6	Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum				
S	7	Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim				
S	8	Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim				
S	9	Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim				
S	10	İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim				
S	11	Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim				

S	12	Yiyecekleri, ödöl ve zevk kaynağı olarak kullanırım					
S	13	Aç olmadıgımda yerim.					
S	14	Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim					
S	15	Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim					
S	16	Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim					
S	17	Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim					
S	18	Canımın sıkkın olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S	19	Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim					
S	20	Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim					
S	21	Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim					
S	22	Korktuğum zaman yemek yemek isterim					
S	23	Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S	24	Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim					
S	25	Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim					
S	26	Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim					
S	27	Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim					
S	28	Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum					
S	29	Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim					

S	30	Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim					
S	31	Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim					
S	32	Kilo kontrolünde diyetle istikrarı sağlayamıyorum.					
S	33	Lezzetli yiyeceklerle karşı koyabilirim					
S	34	Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim					
S	35	Yiyecekler duygularımla baş etmede bana yardım ediyor.					

EK-4: ETİK KURUL İZİNİ

Sayın **Dilara Kaytaç**
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beslenme ve Diyetetik (Tezli)

İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Etik Kurulu Başkanlığına 22.11.2023 tarihinde incelenmek üzere başvurmuş olduğunuz “**Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme Davranışının Obezite ile İlişkisinin Değerlendirilmesi**” başlıklı çalışmanız, 04.01.2024 tarihli 2024/01 numaralı etik kurul toplantısında değerlendirilmiştir. Kurulumuz tarafından yapacağınız araştırmanın etik açıdan uygunluğuna oy birliğiyle karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

04.01.2024
Doç. Dr. Gözde MERT
Etik Kurulu Başkanı

BAŞVURU BİLGİLERİ

Araştırmacı(lar)	Dilara Kaytaç	Başvuru Tarihi	22.11.2023
Danışman/Yürütücü	Dr. Öğr. Üyesi Gamze ŞANLI AK	Araştırma Türü	Tarama Çalışması
Program/Alan	Beslenme ve Diyetetik (Tezli)	Etik kurul Toplantı Tarihi	04.01.2024
Çalışma Niteliği	Yüksek Lisans Tezi	Etik Kurul Karar No	2024/01

EK-5: DUYGUSAL ÖLÇEK HESAPLANMASI

Faktör	Soru No	Soru	Faktör Adı	Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse Her Zaman
1	3	Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
1	17	Korktuğum zaman yemek yemek isterim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
1	2	Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
1	10	Birşeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
1	21	Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
1	9	Birşeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
1	12	Bir konuda endişeli yada kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
1	4	Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
1	18	Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
1	1	Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
1	5	İs tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
2	19	Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim	Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5
2	11	Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim	Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5
2	13	Canımın sıkın olduğu zamanlarda yemek yemek isterim	Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5
2	16	Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim	Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5
2	22	Sorunlarımı baş edebilmek için yemek yerim	Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5
2	20	Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim	Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5
2	15	Biri beni üzdiğünde yemek yemek isterim	Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5
2	30	Yiyecekler duygularımı baş etmede bana yardımcı ediyor.	Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5
2	14	Yalnız hissettüğimde yemek yemek isterim	Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5
2	6	Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim	Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5
3	26	Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim	Kendini Kontrol edebilme	5	4	3	2	1
3	28	Lezzetli yiyeceklerle karşı koyabilirim	Kendini Kontrol edebilme	5	4	3	2	1
3	29	Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim	Kendini Kontrol edebilme	5	4	3	2	1
3	27	Kilo kontrolünde diyetle ıstıkrarı sağlayamıyorum.	Kendini Kontrol edebilme	1	2	3	4	5
3	23	Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum	Kendini Kontrol edebilme	1	2	3	4	5
3	8	Aç olmadığımda yerim.	Kendini Kontrol edebilme	1	2	3	4	5
4	24	Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim	Uyarıcı Karşısında Kontrol	1	2	3	4	5
4	25	Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim	Uyarıcı Karşısında Kontrol	1	2	3	4	5
4	7	Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım	Uyarıcı Karşısında Kontrol	1	2	3	4	5

Soru No	Soru	Faktör Adı	Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse Her Zaman
1	Zor zamanlarda ,sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
2	Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
3	Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
4	Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
5	İş tempomı yoğunlaşırsa daha çok yerim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
6	Yemeği abarttığım da suçlu hissedirim	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5
7	Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım	Uyaran Karşısında Kontrol	1	2	3	4	5
8	Aç olmadığım da yerim.	Kendini Kontrol edebilme	1	2	3	4	5
9	Birşeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
10	Birşeylerden rahatsız olduğum da daha fazla yemek isterim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
11	Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5
12	Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
13	Canımın sıkkin olduğu zamanlarda yemek yemek isterim	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5
14	Yalnız hissettiğim de yemek yemek isterim	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5
15	Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5
16	Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5
17	Korktuğum zaman yemek yemek isterim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
18	Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
19	Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5
20	Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5
21	Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim	Gerginlik durumlarında yeme	1	2	3	4	5
22	Sorunlarımı baş edebilmek için yemek yerim	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5
23	Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum	Kendini Kontrol edebilme	1	2	3	4	5
24	Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim	Uyaran Karşısında Kontrol	1	2	3	4	5
25	Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim	Uyaran Karşısında Kontrol	1	2	3	4	5
26	Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim	Kendini Kontrol edebilme	5	4	3	2	1
27	Kilo kontrolünde diyetle ıstıkrarı sağlayamıyorum .	Kendini Kontrol edebilme	1	2	3	4	5
28	Lezzetli yiyeceklerle karşı koyabiliyim	Kendini Kontrol edebilme	5	4	3	2	1
29	Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim	Kendini Kontrol edebilme	5	4	3	2	1
30	Yiyecekler duygularımı baş etmede bana yardım ediyor.	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilme için Yeme	1	2	3	4	5

EK-6: BENZERLİK

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞININ OBEZİTE İLE İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 9	% 10	% 3	% 3
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikerisim.aku.edu.tr İnternet Kaynağı	% 3
2	openaccess.hku.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
3	acikerisim.aydin.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	acikerisim.fsm.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	toad.halileksi.net İnternet Kaynağı	% 1
6	i-rep.emu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
7	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1

Alıntılarını çıkart

Kapat

Eşleşmeleri çıkar

< %1

Bibliyografyayı Çıkart üzerinde