



ANKARA
HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ANKARA'DA YAŞAYAN BİREYLERİN DUYGU
DURUMLARI**

**VE
GIDA TERCİHLERİ**

Elif Eylem BALABAN

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Semra AKAR ŞAHİNGÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM
DALI**

GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI BİLİM DALI

AĞUSTOS-2023



**ANKARA’DA YAŞAYAN BİREYLERİN DUYGU DURUMLARI
VE GIDA TERCİHLERİ**

Elif Eylem BALABAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI

GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI BİLİM DALI

**ANKARA HACI
BAYRAM VELİ
ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ
EĞİTİM
ENSTİTÜSÜ**

AĞUSTOS 2023

TEZ ONAY SAYFASI

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Programı Elif Eylem BALABAN öğrencisi tarafından hazırlanan Ankara'da Yaşayan Bireylerin Duygu Durumları ve Gıda Tercihleri Başlıklı tez çalışması 16/08/2023 tarih ve 14.00 saatinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile YÜKSEK LİSANS / DOKTORA-TEZİ olarak KABUL edilmiştir.

	Kabul	Ret
Başkan (Unvan/Ad-Soyad/Kurum): Prof. Dr. Semra AKAR ŞAHİNGÖZ	☒	☐
Üye (Unvan/Ad-Soyad/Kurum): Prof. Dr. Nürten ÇEKAL	☒	☐
Üye (Unvan/Ad-Soyad/Kurum): Dr. Öğr. Üyesi Melek YAMAN	☒	☐
Üye (Unvan/Ad-Soyad/Kurum):	☐	☐
Üye (Unvan/Ad-Soyad/Kurum):	☐	☐

ETİK BEYAN

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Elif Eylem
BALABAN

16.08.2023

ANKARA'DA YAŞAYAN BİREYLERİN DUYGU DURUMLARI

VE

GIDA TERCİHLERİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Elif Eylem BALABAN

ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Ağustos 2023

ÖZET

Geçmişten günümüze bireylerin en temel fizyolojik ihtiyacı olan beslenme, yalnız homeostatik (fiziksel) açlık sebebiyle değil aynı zamanda hedonik (duygusal) açlık sebebiyle de gerçekleştirilmektedir. Açlık hissi ya da enerji ihtiyacını karşılamak dışında bireyin olumlu ve olumsuz duygular esnasında yeme davranışı sergilemesi duygusal/emosyonel yeme olarak adlandırılmıştır. Özellikle yüksek kalorili ve sağlıksız gıda tüketimiyle karakterize edilen duygusal beslenmenin farklı boyutları çeşitli çalışmalarda ele alınmıştır. Bu çalışma, olumlu ve olumsuz duygular gibi iç uyaranların yanında gıdanın lezzet ve görünümü gibi dış uyaranların yetişkin bireyin gıda tüketim isteği ve gıda tercihi üzerine etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ankara'da ikamet eden 421 yetişkin katılımcının ifadelerine göre olumlu ve olumsuz duyguların yeme isteği üzerinde etkisi olduğu belirlenmiştir. Özellikle olumsuz duyguların gıda tüketme isteği üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Bulgular incelendiğinde yeme isteğini en çok uyandıran duygu durumu olarak can sıkıntısı, en az uyandıran duygu ise korku olarak ifade edilmiştir. Demografik özellikler ve alınan duygusal yeme puanları karşılaştırıldığında özellikle cinsiyet faktörü ön plana çıkmıştır. Kadın ve erkek katılımcılar karşılaştırıldığında, kadınların duygusal yeme puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların Beden Kitle İndeksi (BKİ) düzeyleri ile duygusal yeme ölçeğinin alt boyutlarında almış oldukları puanlar karşılaştırıldığında, tüm alt boyutlar (gerginlik durumunda yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edememe, uyaran karşısında kontrolü kaybetme) ve BKİ arasında pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (sırasıyla $r = 0,148$; $0,102$; $0,447$; $0,209$; $p < 0,05$). Duygular sırasında gıda tüketme ve tüketmeme oranı karşılaştırıldığında, katılımcıların % 66,7'si olumlu duygular esnasında gıda tüketmediğini belirtirken % 84,6'sı olumsuz duygular esnasında gıda tükettiğini bildirmiştir. Hem olumlu hem de olumsuz duygular sırasında en çok tercih edilen gıda türü tatlı gıdalar olmuştur. Sağlıklı gıda tüketme oranları ele alındığında, hem olumlu duygular hem de olumsuz duygular esnasında sağlıklı gıda tüketme oranı düşük çıkmıştır.

Bilim Kodu: 116909

Anahtar Kelimeler: Duygusal yeme, hedonik açlık, gıda tercihi, enerji yoğun gıdalar, psikoloji

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Semra AKAR ŞAHİNGÖZ

MOOD AND FOOD PREFERENCES OF INDIVIDUALS LIVING IN ANKARA

(M.Sc. Thesis)

Elif Eylem BALABAN

ANKARA HACI BAYRAM VELİ UNIVERSITY

THE INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

August 2023

ABSTRACT

Nutrition, which is the most basic physiological need of individuals from past to present, is carried out not only because of homeostatic (physical) hunger, but also because of hedonic (emotional) hunger. Eating behavior during positive and negative emotions, apart from meeting hunger or energy needs, is called emotional eating. Different dimensions of emotional eating, which is characterized by high calorie and unhealthy food consumption, have been discussed in various studies. This study was carried out to examine the effects of external stimuli such as taste and appearance of food, as well as internal stimuli such as positive and negative emotions, on the food consumption desire and food preference of the adult individual. According to the statements of 421 adult participants residing in Ankara, it was determined that positive and negative emotions had an effect on the desire to eat. It has been determined that negative emotions, in particular, have an impact on the desire to consume food. When the findings were examined, it was stated that the emotion that most aroused the desire to eat was boredom, and the emotion that aroused the least desire was fear. When demographic characteristics and emotional eating scores were compared, the gender factor came to the fore. When male and female participants were compared, women's emotional eating scores were found to be higher than men. When participants' BMI levels were compared with their scores in the sub-dimensions of the emotional eating scale, positive and significant correlations were found between all sub-dimensions (eating under tension, eating to cope with negative emotions, inability to control oneself, losing control in the face of stimuli) and BMI (r , respectively). = 0.148, 0.102, 0.447, 0.209, $p < 0.05$). When the rate of consuming and not consuming food during emotions was compared, 66.7% of the participants stated that they did not consume food during positive emotions, while 84.6% reported that they consumed food during negative emotions. The most preferred food type during both positive and negative emotions was sweet foods. When healthy food consumption rates are considered, the rate of healthy food consumption was low during both positive emotions and negative emotions.

Science Code: 116909

Keywords: Emotional eating, hedonic hunger, food preference, energy-dense foods, psychology

Thesis Advisor: Prof. Dr. Semra AKAR ŞAHİNGÖZ

TEŞEKKÜRLER

Öncelikle bu çalışmayı gerçekleştirirken desteğini ve emeğini esirgemeyen çok değerli tez danışmanım Prof. Dr. Semra AKAR ŞAHİNGÖZ hocama gönülden teşekkür ederim ve minnetlerimi sunuyorum.

Araştırma konum için bana yol gösteren, tez savunma jüri üyesi olarak da görev alan ve önerileri ile çalışmaya ışık tutan çok kıymetli Dr. Öğr. Üyesi Melek YAMAN'a teşekkür eder saygılarımı sunarım.

Tez savunma jüri üyesi olarak görev alan ve değerli önerileri ile katkı sağlayan Prof. Dr. Nurten ÇEKAL'a da teşekkür ederim.

Araştırmaya katkılarını eksik etmeyen Arş. Gör. Mustafa ÖZAYDIN'a emekleri için teşekkür ediyorum.

Elif Eylem BALABAN, 2023

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜRLER	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
KISALTMALAR	xii
1.GİRİŞ	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Duygular ve Beslenme	5
2.1.1.Olumsuz Duygusal Uyarılma.....	13
Öfke	15
Can Sıkıntısı.....	15
Korku	17
Üzüntü.....	17
Stres	18
Depresyon	21
2.1.2.Olumlu Duygusal Uyarılma	22
Neşe	25
2.2.Duygusal Yeme Davranışındaki Fizyolojik Mekanizmalar	26
3. YÖNTEM	29
3.1.Araştırmanın Amacı	29
3.2.Araştırmanın Önemi.....	29
3.3.Kapsam ve Sınırlılıklar.....	30
3.4.Araştırma Evren ve Örneklemi	30
3.5.Varsayımlar	31
3.6.Araştırmanın Hipotezleri	31

3.7. Veri Toplama Aracı.....	31
3.8. Veri Toplama Yöntemi.....	33
3.9. Verilerin İstatistiksel Analizi	33
4. BULGULAR.....	35
4.1. Katılımcıların Kişisel Bilgilerine İlişkin Bulgular	35
4.2. Duygusal Yemeye Yönelik Bulgular	38
4.3. Hipotez Testlerine Yönelik Bulgular	41
4.4. Duygusal Yeme Ölçeği ile Yaş, Eğitim Durumu ve Medeni Durum Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	355
4.5. Olumlu ve Olumsuz Duygular ile Demografik Bilgiler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	49
5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	57
KAYNAKÇA.....	65
EKLER.....	69
EK 1: Anket Formu	69
EK 2: Etik Komisyonu Raporu	73
EK 3: Etik Komisyonu Katılım Belgesi	74
EK 4: Etik Komisyonu Başvuru Değerlendirme Raporu	75
ÖZGEÇMİŞ	77

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1: Evrene Karşı Örneklem Tablosu.....	30
Tablo 4.2. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	35
Tablo 4.3. Katılımcıların Fiziksel Özelliklerine Yönelik Analiz Sonuçları	36
Tablo 4.4. Duygusal Yeme Ölçeği İfadelerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları.....	38
Tablo 4.5. Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	39
Tablo 4.6. Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	40
Tablo 4.7. Olumlu ve Olumsuz Duyguların Yeme İsteği Üzerindeki Etkisine Yönelik Analiz Sonuçları	41
Tablo 4.8. Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutları ve BKİ Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	42
Tablo 4.9. Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutları ve Cinsiyet Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	43
Tablo 4.10. Olumlu ve Olumsuz Duyguların Sağlıklı Gıda Yeme İsteği Üzerindeki Etkisine Yönelik Analiz Sonuçları	44
Tablo 4.11. Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutları ve Yaş Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları.....	45
Tablo 4.12. Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutları ve Eğitim Değişkenine Göre Analiz Sonuçları	47
Tablo 4.13. Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutları ve Medeni Durumlarına Yönelik Analiz Sonuçları	48

Tablo 4.14. Olumlu ve Olumsuz Duyguların Tatlı Gıdaları Yeme İsteği Üzerindeki Etkisinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması	49
Tablo 4.15. Olumlu ve Olumsuz Duyguların Tuzlu Gıda Yeme İsteği Üzerindeki Etkisinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması	50
Tablo 4.16. Olumlu ve Olumsuz Duyguların Yağlı Gıda Yeme İsteği Üzerindeki Etkisinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması	51
Tablo 4.17. Olumlu ve Olumsuz Duyguların Sağlıklı Gıda Yeme İsteği Üzerindeki Etkisinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması	53
Tablo 4.18. Olumlu ve Olumsuz Duyguların Gıda Tüketme İsteği Üzerindeki Etkisinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması	55

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1.1: Hedonik (Duygusal) Açlık Tetikleyicileri.....	2
Şekil 4.2: Katılımcıların BKİ Sınıflandırmasına Göre Dağılımı.....	37



KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar

Açıklama

BKİ

Beden kitle indeksi

HPA

Hipotalamik-pituitary-adrenal



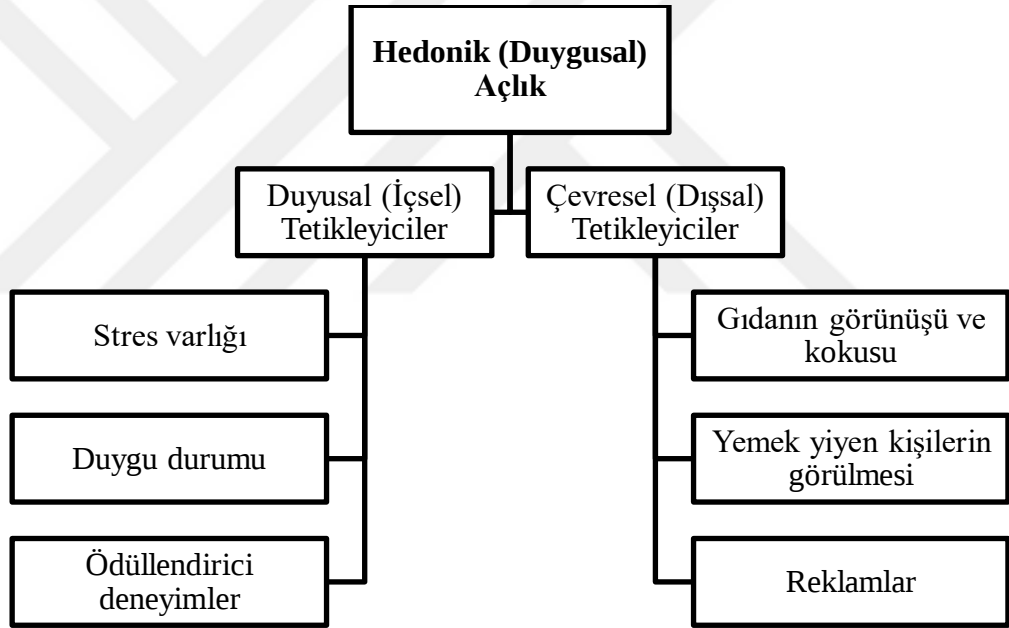
1.GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nın ifadesine göre sağlık, insanın fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olmasıdır. Bireylerin sağlıklı olabilmesinin ön koşulu ise yeterli ve dengeli beslenme olarak belirlenmiştir. Beslenme ise insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken şekilde uzun zaman hayatını sürdürebilmesi için gerekli olan besin öğelerini vücuduna alıp kullanabilmesidir (Seven, 2013). Ancak besin öğelerinin gereken miktardan az veya çok alınması yetersiz ve dengesiz beslenme durumunu oluşturur ve insanın sağlıklı durumu bozulur. Bu nedenle beslenme; sağlık durumunu korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini arttırmak adına bilinçli gerçekleştirilmesi gereken bir davranıştır (İnalkaç & Arslantaş, 2018).

Bireylerde yeme arzusu uyandıran ve beslenme davranışına iten his açlık olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, modern dünyaya kadar olan süre zarfında, biyolojik olarak akut enerji ihtiyacını veya enerji eksikliğini ifade eden öznel bir durum olarak tanımlanmaktaydı. Ancak günümüzde bu durum genel açlık kavramını değil, yalnızca homeostatik açlığı tanımlamaktadır. Homeostatik yani fiziksel açlık, kandaki glikoz düzeyinin düşmesi ve serbest yağ asidi düzeyinin yükselmesi sonucunda ortaya çıkan açlık olarak tanımlanmıştır. Bu duruma bağlı olarak bireylerde besin tüketme isteği oluşur. Buna karşın, günümüzde lezzetli gıdalara ulaşımın kolaylığı, insanın yalnızca enerji ihtiyacını karşılamak adına değil, tokluk hissine rağmen yemek yemelerine sebep olmaktadır. Bu gıdaların tüketilmesi için meydana gelen motivasyonel süreçler, homeostatik olmayan bir biçimde aşırı besin tüketimini tetiklemektedir. Hedonik yani duygusal açlık olarak tanımlanan bu süreçte birey, tükettiği besinden zevk almayı hedefler ve besin tüketim kontrolünü sağlamada zorlanır (Gündüz, et al., 2020).

Yeme eyleminin gerçekleşmesine neden olan homeostatik ve hedonik açlık kavramları, kimi zaman birey tarafından ayırt edilemez. Birey ayırt edemediği hedonik sinyalleri yanlış yorumlayarak vücudu besine ihtiyaç duymasa bile besin tüketimi gerçekleştirir. Kişinin ihtiyacından fazla besin tüketmesi sonucunda şişmanlık ve obezite riski yüksektir. Şişmanlık ve obezite ise diyabet, kalp ve damar hastalıkları, hipertansiyon gibi birçok hastalığa zemin hazırlamaktadır. Bu hastalıkların önüne geçebilmek için bireylerin homeostatik ve hedonik açlığın belirtilerini bilmesi, sinyalleri doğru yorumlayarak beslenmesi gerekmektedir.

Kandaki glikoz düzeyinin düşmesi ve serbest yağ asidi düzeyinin yükselmesi ile meydana gelen açlık hissi ve buna bağlı olarak gelişen gıda tüketme arzusu homeostatik mekanizmalarla düzenlenmektedir. Bu durumda bireyin midesinde bir kazınma-burukluk olmakta, kan şekeri düşebilmekte ve birey yedikçe doyunluğa ulaşmaktadır (Gündüz, et al., 2020). Bu durumda birey, meyve ve sebze gibi enerji değeri düşük besin ve atıştırmalıklarla doyunluğa ulaşabilir. Buna karşın hedonik açlık aniden başlamakta ve fiziksel belirti göstermemektedir. Birey ne bulursa onu yemekte ve enerji değeri yüksek gıdalara (özellikle karbonhidrat ve yağ içeriği yüksek besinler) ve atıştırmalıklara yönelmektedir (Serin & Şanlıer, 2018).



Şekil 1.2: Hedonik (Duyusal) Açlık Tetikleyicileri

Hedonik açlığın oluşmasında Şekil 1.1’de gösterildiği gibi iki tür tetikleyici bulunmaktadır. Besinlerin görünüşü ya da kokusu, yemek yiyen bireylerin görülmesi, reklamlar gibi çevresel (dışsal) tetikleyicilerin yanı sıra stres varlığı, duygu durumu veya ödüllendirici deneyimler gibi duysal (içsel) tetikleyiciler hedonik beslenmenin temelini oluşturmaktadır. Tüm bu tetikleyicilere maruz kalmak, birey tarafından açlık olarak yanlış yorumlanır ve kişileri gıda alımına yönlendirir (Gündüz, et al., 2020).

Hedonik açlık sonucunda oluşan beslenme ve gıda tercih süreci duygusal/emosyonel beslenme olarak adlandırılır. Bu süreçteki bireyler, olumlu ya da olumsuz duygu durumları içerisinde farklı beslenme tepkileri göstermektedirler. Kişilerin bazıları daha çok yemek yerken bazıları iştahsızlık hatta hiç yemek yememe davranışları sergileyebilmektedir (Arslantaş, et al., 2019). Yapılan bir araştırmada, sağlıklı deneklerde duygular yemek yeme isteğinde artışa ve azalmaya neden olurken ayrıca aynı kişide farklı duygular yemeyi artırıp azaltabildiği belirlenmiştir. Denekler can sıkıntısı durumunda daha çok gıda tüketirken, üzüntü durumunda iştahta azalma gözlemlenebilmektedir. Öznel bir deneyim olarak yemek yeme arzusu ile yenen gerçek yiyecek miktarındaki artış veya azalma arasında ayırım yapmak önemlidir ve her ikisinin mutlaka ilişkili olması da gerekmemektedir (Zeeck, et al., 2010).

İster olumlu ister olumsuz nitelikte olsun, duygusal/emosyonel uyarıların beslenme davranışı üzerinde değişikliğe neden olduğu geçmişten bugüne yaygın bir şekilde gözlenmiştir. Normal koşullarda olumsuz duyguların fizyolojik değişiklikleri tetiklemesi ve iştah kaybına yol açması beklenir. Çünkü olumsuz duygular sırasında gözlemlenen fizyolojik reaksiyonlar, yemek yeme sonrası oluşan tokluk hissiyle benzerlik gösterdiği için olumsuz duygular sırasında iştah kaybı ve gıda alımının azalması vücudun verdiği doğal fizyolojik bir yanıt olarak kabul görmüştür (Sevinçer & Konuk, 2013). Buna karşılık bazı bireyler, olumsuz duygulara yemek yiyerek tepki verirler ve olumsuz duygusal uyarıların karşısında gıda alımındaki artış gözlemlenir. Duygusal/emosyonel yeme olarak adlandırılan bu beslenme ve gıda tercihi sürecinde duyguların rolü büyüktür. Duygusal yeme davranışı sergileyen kişilerin gıda tercihlerinin incelendiği epidemiyolojik çalışmalarda, çikolata, kek, bisküvi gibi tatlı gıdaların yanı sıra tuzlu hamur işleri, pizza, hamburger, patates kızartması ve sosis gibi tatlı olmayan gıdaların da tüketildiğini tespit edilmiştir (Konttinen, 2020).

Farklı duygu durumlarının, bireyin yemek yeme davranışını ne ölçüde etkilediği çeşitli çalışmalarda incelenmiştir. Bireyler arası farklılıklar olmakla birlikte genel olarak stres, anksiyete, depresyon, kızgınlık gibi olumsuz duyguların besin tüketme isteği ve tüketimini arttırdığı, beslenme alışkanlıklarını bozduğu ve zararlı gıda tüketmeye yönelttiği bulunmuştur. Buna karşın, pozitif duyguların besinden zevk alarak yemeyi sağladığı, sağlıklı gıda seçimini ve tüketimini arttırabildiği

gözlendi (Arslantaş, et al., 2019). Bu nedenle, duygusal uyaranların gıda tüketim isteği ve gıda tercih sürecine etkisi göz ardı edilmemesi gereken bir husustur. Duyguların gıda tüketim miktarı ve gıda tercihi üzerine etkisini ele almak ve bu konuda bilinç oluşturmak, birey ve halk sağlığı açısından önemlidir. Bireyin yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı sergilemediği durumlarda sağlıklı durumun bozulması riski ön plana çıkmaktadır. Besinlerin damağa ve göze hitap edecek şekilde sunulmasını sağlayan gastronomi disiplini için yeterli ve dengeli beslenme de önem arz etmektedir. Bireylerin beğeni ve tercihlerine uygun gıdaların üretimi ve pazarlanması adına bireyin iç ve dış uyaranlara karşı gösterdiği gıda tercihleri araştırılması gereken bir husustur. Yapılan bu çalışma ile duyguların ve lezzet görünüm gibi dış uyaranların gıda tüketim isteği ve gıda tercihi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bireylerin duygu durumları ile gıda tercihi arasındaki ilişkiye yönelik ilgili literatür aşağıda detaylı olarak sunulmuştur

2.1. Duygular ve Beslenme

Bir durumu halihazırda aktif olan bir hedefle ilgili olarak değerlendirdiğimizde duygular ortaya çıkar. Örneğin, bir kişi motivasyonu yüksek bir işe seçildiğini öğrenirse, heyecan ve neşe gibi olumlu duygular yaşaması muhtemeldir. Tersi yani seçilmeme durumunun ise hayal kırıklığı ve üzüntü gibi çeşitli olumsuz duyguların yaşanmasına neden olması beklenir. Duygular, üç alanda değişiklikleri içeren çok yönlü fenomenler olarak görülür. Bunlar: öznel deneyim, davranış ve fizyolojidir. Öznel deneyim, bireyin duyguları edindiği algılayış çerçevesinde yaşadığını; davranış, yaşanan duyguya karşı bireyin sergilediği tepkiyi; fizyoloji ise yaşanan duyguya göre değişiklik gösteren kalp hızı, kan basıncı, solunum ve terleme gibi durumları ifade eder. Bu nedenle, duyguların günlük yaşamımızda birkaç önemli işleve hizmet etmesi akla yatkındır. Duygular dikkatimizi yönlendirir, karar vermemizi etkiler ve diğer şeylerin yanı sıra davranışlarımızı motive ederler (Konttinen, 2020).

Duygular, farklı motivasyonel işlevlere hizmet ederler. Esas olarak hayvanlarda ve insanlarda temel davranış sistemlerinin kontrolünde katkı sağlar. Öfke, korku, üzüntü ve neşe gibi belirli duygulara ek olarak daha uzun sürdüğü ve daha yaygın olduğu düşünülen ruh hallerinin, beslenme süreci boyunca yeme tepkilerini etkilediği bulunmuştur. Duyguların yeme motivasyonu, yiyeceklere karşı duygusal tepkiler, yiyecek seçimi, çiğneme, yeme hızı, yutulan miktar, metabolizma ve sindirim gibi faktörler beslenme davranışları üzerinde etkili olabilmektedir (Macht , 2008).

Beslenme davranışının bir parçası olan yiyecek seçimi, insan ruhunu farklı şekilde etkileyen bir dizi faktöre bağlı olan bir olgudur. Bu etki sonucunda bazı ürünler seçilirken bazıları reddedilir. Sunulan çok çeşitli yiyecekler nedeniyle, seçim kriterleri her zaman insan vücudunun ihtiyaçlarına uygun değildir (Babicz-Zielinska, 2006). Saper ve arkadaşları (2002), bireylerin yalnızca vücut ihtiyaçlarına göre beslenmesi durumunda ideal kiloda olacağını ve aşırı tüketimin zararlarından

korunacağını savunmaktadır (Saper, et al., 2002). Ancak günümüzde yeme-içme sektörlerindeki gelişimlerin de etkisiyle, bireylerin ihtiyaç dışı gıdalara erişimi kolaylaşmış ve bunların tüketimi hız kazanmıştır. Bunu takiben, bireylerde uygun olmayan beslenme alışkanlıklarının geliştiği ve insan refahı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı gözlemlenmektedir (Babicz-Zielinska, 2006).

Beslenme ihtiyacının karşılanması, biyolojik gerekliliğin yanında psikolojik açıdan da oldukça önemlidir. Bireyin öfkelenildiğinde veya kendini baskı altında hissettiğinde normalden daha fazla besin tüketmesi, beslenmenin psikolojik yönünü göstermektedir (İnalkaç & Arslantaş, 2018). Öfke ve baskı hissilerinin de içerisinde yer aldığı çeşitli duygusal durumlar beslenmeyi etkilemektedir. Gerçekleştirilen bir araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcıların %43'ü duygulara tepki olarak yemek yemede artış, %39'u azalma ve %26'sı değişiklik yaşamadığını belirtmiştir (Macht , 2008). Elde edilen oranlar, duygu durumlarının bireyin diyetini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir.

Duyguların durumuna, yoğunluğuna ya da bireyin karakteristik özelliklerine göre yemek yeme ve duygular arasındaki ilişki değişiklik gösterebilir (Arslantaş, et al., 2019). Duyguların yeme üzerindeki etkileri üç şekilde ele alınabilmektedir.

- (1) Besin uyaranlarının uyandırdığı duygular besin seçimini etkiler.
- (2) Yüksek uyarılma veya yoğunluktaki duygular, uyumsuz duygusal tepkiler nedeniyle yemeyi bastırır.
- (3) Uyarılma veya yoğunlukta orta düzeyde olan duygular, yeme motivasyonlarına bağlı olarak yemeyi etkiler:
 - (a) Kısıtlı yemede, olumsuz ve olumlu duygular bilişsel kontrolün bozulması nedeniyle gıda alımını artırır.
 - (b) Duygusal yemede, olumsuz duygular yemek yemeye düzenlenme eğilimini ortaya çıkarır ve bunun sonucunda tatlı ve yüksek yağlı yiyeceklerin alımını artırır.
 - (c) Normal yemede duygular, bilişsel ve motivasyonel özellikleriyle uyumlu olarak yemeyi etkiler (Macht , 2008).

Bu sınıflandırmadan hareketle, duyguların gıda tercihinde rol oynadığı ve yemek yeme davranışını baskılama ya da kuvvetlendirmeye ilişkili olduğu söylenebilir. Duygular ile yemek yeme davranışı ve gıda tercihi arasındaki bu ilişki ‘duygusal/emosyonel yeme’ kavramı ile açıklanmaktadır.

Duygusal yeme; bireyin açlık hissetmesi sebebiyle, öğün zamanı geldiği için ya da sosyal gereksinimler için değil sadece ve sadece duygulanıma cevaben ortaya çıktığı varsayılan yeme davranışı olarak tanımlanmıştır. Bu kavram ilk olarak Bayles ve Ebaugh tarafından 1950 yılında ortaya atılmıştır. Duygusal yeme kavramının tanımı “yeme davranışı, anksiyete, depresyon, öfke ve yalnızlık gibi negatif duygulara karşı verilen bir cevaptır” şeklinde ifade edilmiştir (Demir, 2019). Çeşitli çalışmalar, duygu düzenlemenin farklı yönlerinin (duygu düzenlemedeki genel zorluklar, kötü ruh hali düzenleme beklentileri ve duygusal farkındalık) daha sık duygusal yeme ile ilişkili olduğu sunucuna varmıştır (Braden, et al., 2018). Duygusal yemenin olumsuz duygu durumları tarafından tetiklendiği, sıklıkla gizli yapıldığı ve izlenebilme ihtimaline karşı dış ortamlarda değil yaşam alanında sıklıkla yalnız yapıldığı belirlenmiştir. Özellikle bireyin yaşadığı yetersizlik duygusu, düşük benlik saygısı ve yeme bozukluklarıyla ilişkilendirilmiş; kilo kontrolü düşük ve beden kitle indeksi yüksek bireylerde daha sık görüldüğü ortaya konmuştur. Bu nedenle, fazla kilolu ve obez bireylerin duygusal yeme davranışları, normal ve düşük kilolu bireylere kıyasla yakından incelenmiştir. Yapılan bir çalışmada, erken başlangıçlı obezite derecesindeki kadınlarda olumsuz duygular karşısında açlıktan ziyade duygusal uyarılma sebebiyle yemenin daha fazla görüldüğünü kanıtlamıştır (Sevinçer & Konuk, 2013). Yetişkinlerden oluşan bir örneklem grubunda ise yüksek düzeyde duygusal yeme puanı alan deneklerin, düşük düzeyde duygusal yeme puanı alan deneklere göre fazla kilolu veya obez olma olasılığı 13.38 kat daha fazla bulunmuştur. Başka bir çalışmada ise, fazla kilolu ve obez yetişkin katılımcıların yarısından fazlasının (%57,3) duygusal yeme davranışı sergilediği tespit edilmiştir (Braden, et al., 2018).

Obezite olan kişilerin duygusal yeme davranışlarının daha kapsamlı ele alınmasının temelinde, bu kavramın önceleri aşırı yeme davranışı sergileyen obez bireyler ve bulimik hastalarda görülen aşırı yeme bozukluklarıyla ilişkili görülmesidir. Alman halk dilinde yer alan “Kummerspeck” (kelimenin tam karşılığı: kederin yağı)

sözcüğünün de gösterdiği gibi, duygusal yemenin obeziteye neden olduğu yaygın bir görüştür. Keder gibi olumsuz duygular esnasında yemek yeme, yüksek kalori alımı ve kilo almayla doğrudan ilişkilidir (Macht , 2008). Ancak bu durum yalnızca obez bireyler ve bulimik hastalarda görülmez. Günümüze bakıldığında duygusal yeme davranışları, obez bireylerin yanında yeme bozukluğu olan kadınlar, normal kilodaki bireyler ve normal kiloda olup diyet yapanlarda da olduğu gözlemlenmektedir. Özellikle kilo verme girişimlerinde ve kilo verme süreci sırasında oluşan yeme davranışlarının düzenlenmesi aşamasında duygusal yeme davranışı kendini göstermekte ve önemi giderek artmaktadır (İnalkaç & Arslantaş, 2018).

Duygusal yeme, bazı duygusal durumlara tepki olarak ortaya çıkan bir yeme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Genellikle öfke, kaygı ve depresyon gibi yoğun duygusal uyarılmanın iştahı azaltması beklenir. Ancak duygusal yiyecekler bu ve benzer duyguları yaşadıkları esnada aşırı yeme davranışları sergileyebilirler (Serin & Şanlıer, 2018). Yapılan çalışmalar, stres ve olumsuz duyguların hem azalan hem de artan gıda alımına ve lezzetli, enerjisi yoğun gıdalar için tercihin artmasına neden olabileceğini açıkça ortaya çıkarmıştır (Konttinen, 2020). Bunun nedeni olarak, yoğun duygusal uyarılma sırasında duygusal yiyeceklerin kendi açlık ve tokluk ipuçlarına karşı duyarsızlaştığı görülmektedir. Ayrıca bu bireylerin, duygusal uyarılma ve açlık arasında karar vermede karışıklık yaşadığı, uyarılma hissini aşırı yemeye yol açan açlık ipuçları olarak algıladığı tahmin edilmektedir. Bu görüşü destekleyen araştırmalar, gerçekten de bireylerin daha yüksek stres seviyeleri yaşadıkları esnada daha fazla açlık bildirdiklerini bulmuştur (Tan & Chow, 2014).

Duyguların yeme davranışını tetiklemesinin yanında seçilen gıda ürünleri de çeşitli çalışmalarda ele alınmıştır. Duygusal yiyeceklerin gıda tercihlerini tespit etmeye yönelik 400'den fazla katılımcıyla 4 hafta süren bir çalışma yürütülmüştür. Çalışma, özellikle duygusal yiyeceklerin yaşadığı günlük zorlukların (iş stresi gibi) yüksek yağlı veya şekerli atıştırmalıkların tüketiminin artmasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Konttinen, 2020). Adriaanse ve arkadaşlarının (2009) gerçekleştirdiği çalışmaya göre, 151 kadın katılımcının yedi gün boyunca kaydettiği besin günlükleri ve duygu durumları incelenmiştir. Yedi günün sonunda duyguların etkisi ile katılımcıların ortalama olarak günlük 343,23 kcal sağlıksız atıştırmalık tükettiği (cips, çikolata

vb.), sağlıklı atıştırmaıkları (meyve ve sebze) ise çok düşük oranda tükettiğı saptanmıştır (Adriaanse, et al., 2009).

Duyguların beslenme üzerindeki etkisinin daha kapsamlı incelenebilmesi adına, duygusal uyarılma ile birlikte gıda alım miktarındaki değişiklikler, demografik özelliklerin etkisi ve tüketilen gıdanın türü gibi birçok konu geçmişten bugüne ele alınmış ve aşağıda yer alan başlıklar altında ayrı ayrı incelenmiştir.

a) Duygusal Uyarılma ve Gıda Alım Miktarı

Yiyecek arama ve metabolik enerji dengesi, insan evriminin en uzun kısmı için önemli bir zorluk teşkil ederken, günümüzün modern ve varlıklı toplumları enerji yoğun, lezzetli ve bütçesine uygun fiyatlı yiyeceklerle sürekli arzı güvence altına almaktadır. Yemek yeme, geçmiş zamandan günümüze kadar enerji homeostazının ötesinde zevk almak, can sıkıntısından kurtulmak ve bazen de stresi azaltmak ve duygu düzenlemeye hizmet etmek gibi birçok rol ve işlev üstlenmiştir. Yememin bu tür homeostatik olmayan rolleri doğal olsa da duygusal yeme, kilo vermeyle ilgili zorluklarla bağdaştırılmaktadır. Dünya çapındaki endişe verici aşırı kilo ve obezite oranlarıyla da ilişkilendirilmektedir (Schnepper, et al., 2020) .

Beslenme ve duygular, günlük hayatımızın hem doğal hem de tekrar eden bir parçasıdır. Ayrıca duygular ve gıda seçiminin birbirleriyle çeşitli şekillerde etkileşime girdikleri bilinmektedir. Duygu durumları tüketilen besin miktarı ile kalitesi üzerinde etkilidir ve gıda tüketiminin sonraki gıda seçimlerini etkileyebilecek duygusal sonuçları vardır (Kontinen, 2020). Gıda alım miktarı ile farklı duygu türleri arasındaki ilişki araştırılmış ve fazla gıda alımı sıkıntı, depresyon, yorgunluk duygularıyla ilişkilendirilirken; az miktarda gıda alımı korku, gerilim ve ağrı duyguları ile ilişkili bulunmuştur. Öfke, korku, mutsuzluk ve neşenin yeme davranışı üzerine etkilerine bakıldığında, öfke ve neşe sırasında korku ve mutsuzluğa göre daha fazla açlık hissedildiğı belirtilmiştir. Öfke duygusu esnasında hızlı, düzensiz, ne bulursa onu yeme ve özensiz yeme ile karakterize edilen dürtüsel yemede artış gözlenirken, neşe esnasında lezzetli ve sağlıklı olduğu düşünülen besinleri tüketmede haz ve tatmin odaklı yeme tarzı gözlemlenmektedir (Sevinçer & Konuk, 2013).

b) Duygusal Uyarılma ve Demografik Özellikler

Olumlu ve olumsuz duygular arasındaki ayrım ve duygusal yemeyi tetikleyen demografik faktörler incelenmiş olup, kadınların duygusal uyarılma sonucu daha fazla yemek yemeye yöneldiği tespit edilmiştir. Crockett ve arkadaşlarının (2015) 552 lisans öğrencisi ile gerçekleştirdiği çevrimiçi anket çalışmasına göre, kadınların duygusal yeme puanı erkeklere göre daha yüksek çıkmış ve yeme puanları ile can sıkıntısı sırasında gıda tüketme isteği arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir (Crockett, et al., 2015). Başka bir çalışmada, kadınların olumsuz duygu durumlarına tepki olarak daha fazla abur cubur tükettiği, erkeklerin ise pozitif duygu durumunu korumak ve geliştirmek adına keyif veren gıdaları tükettiği gözlenmiştir (İnalkaç & Arslantaş, 2018). Bu görüşü destekler nitelikteki demografik faktörlerin ele alındığı deneysel bir çalışmada ise, duygusal yiycilerin çikolata tüketimi incelenmiştir. Katılımcılar çikolata yemeden önce daha düşük olumlu ve daha yüksek olumsuz duygu bildirmişlerdir. Kadınların çoğunlukta olduğu bu grup, çikolata yedikten sonra daha yüksek olumlu ve daha düşük olumsuz duygu bildirmiştir. Buna karşılık sağlıklı erkeklerde deneysel üzüntü uyandırma iştahı azaltırken, neşeliyken çikolata yemek daha hoş duygular uyandırmış ve daha çok çikolata yenmiştir (Gibson, 2006). Ancak aşırı çikolata tüketiminin, tatlı yeme üzerindeki kontrol kaybına neden olduğu ve orta-düşük tüketime kıyasla, zamanla artan kaygı ile pozitif ilişkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Kaygının artması ile duygusal yeme davranışının tetiklendiği ve kişinin bir yeme döngüsüne girdiği ifade edilmiştir. Özellikle kilo verme sürecinde olan kadınların, çikolata tüketimi sonrasında kötü duygu ve suçluluk hislerinde artış yaşanmaktadır. Bununla birlikte, düzenli orta ila düşük tüketim, artan neşe ve daha iyi bir ruh hali ile de ilişkilendirilmiştir (AlAmmar, et al., 2020).

c) Duygusal Uyarılma ve Tercih Edilen Gıda Türü

Gıda alımı, enerji ve beslenme için temel ihtiyaçları karşılarken, bu temel ihtiyaçlar, duygusal rahatlık ve/veya zevki içeren çeşitli psikolojik etkilerle tamamlanır. Yiyecek için fiziksel ihtiyaçlar ile yiyeceğin psikolojik değeri arasında bir denge kurmak zor olsa da, bu süreç genellikle iç algı olmadan gerçekleşir ve bu da aşırı yemeye yol açabilir. Özellikle obezite ile ilişkilendirilen psikolojik faktörlere bağlı

aşırı yeme davranışları ayrıca normal kilolu bireylerin kilo alımını önleme açısından da önemli bir konu haline gelmiştir (Hsu & Forestell, 2021).

Duyguların etkisi altında gerçekleştirilen gıda tercihi süreci, birçok çalışmaya konu olup araştırmacılarca ele alınmıştır. Gıda tercihi ve gıdaya ilişkin beklentiler kişiseldir. Bir gıdaya karşı verilen hedonik tepkiler bulunulan bağlama, tüketici deneyim ve tutumlarına göre farklılık gösterir. Genel olarak tatlılık hissi insanlar için doğuştan hoştur, bununla birlikte acılık ve ekşilik gibi diğer duyumlar doğuştan rahatsız edici olarak algılanır. Tatlı ve lezzetli yiyeceklerin kişiler tarafından ödül olarak algılanmasının yanında stres ve rahatsızlığa karşı adaptif etkisi bulunmaktadır. Bu nedenle ruh hali ve yiyecek seçimi arasında bir bağlantı beklenebilir. İnsan ve hayvanlarda, süt de dahil olmak üzere tatlı ve yağlı yiyeceklerin yenmesi, ağlamayı ve diğer davranışsal sıkıntı belirtilerini hafifletir. Konuyla ilgili bir çalışmada, 8-11 yaş aralığındaki çocukların tatlı tüketimiyle birlikte soğuk pres testi (eli soğuk suda tutmak) sırasındaki ağrı eşiği gecikme süresi uzamıştır (Gibson, 2006). Bundan hareketle, duygusal yeme davranışı sırasında genellikle tatlı gıdaların tercih edildiği varsayılmaktadır. Christensen ve Pettijohn (2001) tarafından ortak yürütülen çalışmada 251 katılımcının %72'si kendini karbonhidrat aşeren olarak tanımlarken, %26'sı protein, %2'si yağ aşermesi olduğunu bildirmiştir. Karbonhidrat aşerenlerin tükettiği gıdalar incelendiğinde en çok çikolata (%25) tüketimi saptanırken makarna (%13), tatlılar (%12), şeker (%7), patates (%7), dondurma (%6) ve ekmek (%6) tüketimi bildirilmiştir. Karbonhidrat tüketenlerin tüketim öncesi ruh hali bildirimleri kaygı, depresyon ve yorgunluk olurken tüketim sonrası en çok mutlu/iyi, tatmin olmuş, rahatlamış ve enerjik hissedildiği bildirilmiştir. Protein aşerenlerin tükettiği gıdaların başında biftek/sığır eti (%48) ve tavuk (%20); bunlara ek olarak deniz ürünleri, peynir, pizza ve süt tüketildiği tespit edilmiştir. Bu gıdaları tüketmeden önce endişeli, aç, mutlu, normal, sıkılmış ve enerjik hissettiğini bildiren katılımcıların %80'i bu gıdaları tükettikten sonra memnun, iyi veya rahat hissettiğini bildirmiştir. Bu sonuçlardan hareketle, olumsuz ruh halinin karbonhidrat tüketimiyle pozitif yönde bir ilişkisi olduğu, ayrıca tercih edilen karbonhidrat temelli gıdaların sağlık açısından zararlı, tatlılık ve yağlılık yönleri baskın olan basit karbonhidrat türevi besinler olduğu söylenebilir (Christensen & Pettijohn, 2001). Strien ve arkadaşlarının (2013), konuyla ilgili 60 kız öğrenciyle gerçekleştirdikleri deneysel bir çalışmada, yüksek duygusal yiyici öğrencilerin sevinç ve üzgün duygu

durumlarından sonra daha fazla yemek yediği ölçülmüştür. Ayrıca çalışmada, öğrencilerin mutluyken ve üzgünken gıda tercihini ölçmek amacıyla elma, muz, tuzlu fıstık, tatlı fıstık, cips, jöle, mısır gevreği, çikolata, pirinç diyet barı ve rosquilleta (tost ekmeğinden yapılan valencia atıştırması) sunulmuştur. Her iki duygu durumunda da gıdalardan tatlı olanlar daha fazla tercih edilmiştir. Duygusal yemenin, tuzlu yiyeceklere değil tatlı yiyeceklere moderatör etkisi, diğer çalışmalarla tutarlıdır. Yapılan başka bir çalışmada, stresli duygusal yiyicilerin, stresli olmayan kişilere göre daha fazla tatlı yemek yedikleri tespit edilmiştir (Strien, et al., 2013). Ancak gıdanın kişiler tarafından algılanan duyusal özellikleri değişmez niteliklere sahip olmayıp bağlam ve deneyime göre değişebileceği bildirilmiştir.

Duyguların gıda tercihinine etkisini genellemek zorlu bir süreç olsa da, bu konuda çeşitli varsayımlar ve araştırmalar bulunmaktadır. Stres, depresyon, öfke, can sıkıntısı ve mutluluk gibi duygular incelendiğinde kişilerin bu duygu durumları içerisinde farklı gıdalara yöneldiği belirlenmiştir. Olumlu duygu durumundaki kişiler pizza, biftek ve güveç gibi yiyecekleri tercih ederken, olumsuz duygu durumundaki kişiler dondurma, kurabiye ve tatlıları tercih etmişlerdir (İnalkaç & Arslantaş, 2018). Duygusal yiyicilerin bu tip gıdaları ana öğünden ziyade, aperatif-atıştırmalık şeklinde tükettiği gözlemlenmektedir. Günlük enerji alımının yüksek bir oranını atıştırmalıklardan elde etmek, artan yağ ve şeker alımı ile aşırı kilo durumuyla pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır (Ann Turner, et al., 2010) Fransız toplum temelli bir çalışmada, duygusal yemenin 2 yıl boyunca kaydedilen BKİ (Beden kitle indeksi) değişiklikleriyle ilgisi olmamasına rağmen; Hollanda, Finlandiya, Fransa, ABD ve Kore'de yürütülen çalışmalar, başlangıçta daha yüksek duygusal beslenme davranışı sergileyen bireylerin zamanla daha fazla kilo alma eğiliminde olduğunu göstermiştir. Yapılan çalışmalar birlikte ele alındığında, duygusal yiyicilerin enerji yoğun besinleri daha sık tükettiği ve obezite gelişim riskinin yüksek olduğu fikrini tutarlı olarak desteklediği ifade edilmiştir (Konttinen, 2020).

Duygusal uyaranların bireyleri aperatif tüketimine yönlendirmesi çeşitli hastalıklara zemin hazırladığı artık bilinmektedir. Sıklıkla gerçekleştirilen aperatif tüketimi kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet, safra kesesi hastalığı ve kanser gibi yaşamı tehdit eden kronik durumlar için bir risk faktörü olan obezitenin önemli göstergelerinden biri olarak görülmektedir. Bu durum, hastalık riski altında olan

duygusal yiyicilerin kurabiye gibi atıştırma alışkanlıkları alması, besini bir ruh hali düzenleme aracı olarak kullandıklarının göstergesidir. Çünkü duygusal yeme, zaruri yemek saatlerinden ziyade atıştırma ile birlikte ortaya çıkarak ve yemek saatlerinden ziyade gece ve ara öğünlerde ortaya çıkmaya meyillidir (Ann Turner, et al., 2010).

Duyguların gıda tercih sürecine etkisini anlamak ve yakından incelemek adına olumlu ve olumsuz duygular gruplandırılmış ve spesifik olarak ele alınmıştır.

2.1.1. Olumsuz Duygusal Uyarılma

Duygusal yeme davranışının özellikle olumsuz duygular tarafından tetiklendiği varsayılmış ve bu varsayımı ispatlamak amacıyla çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Deneysel veriler, laboratuvar ortamında kaygı ve sürekli kaygının yemek yeme ve yiyecek seçimini etkilediğini; yakın tarihli çalışmalar ise stres, kaygı ve depresyonun genellikle yemek yemeyle ilişkilendirilen duygular olduğunu vurgulayarak, belirli duygular ile yemek yeme arasındaki bağlantıların incelenmesinin önemini vurgulamaktadır (Braden, et al., 2018).

Olumsuz duyguların yeme ve gıda tercihi üzerine etkisinin üç faktöre bağlı olduğu düşünülmektedir. Bunlar; duyguların özellikleri, durumlar ve bireysel farklılıklar. Korku ve gerilim gibi yüksek yoğunluklu veya yüksek uyarılmış duygular, iştah azaltıp yeme isteğini engelleyen fizyolojik ve davranışsal tepkilerle ilişkili olduğu için yemeyi bastırma eğilimindedir. Buna karşın, daha orta düzeyde uyarılma veya yoğunluğa sahip olumsuz duygular, bireyin özelliklerine ve duruma (örneğin mevcut gıdalar, bulunan konum) bağlı olarak gıda alımını azaltabilir veya artırabilir. İkinci tespite atıfta bulunmak adına duygusal yeme terimi yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu durumda bazı bireyler, enerji yoğun ve lezzetli gıdaları olumsuz duygulara tepki olarak yeme eğilimindedir. Her bireyin aynı yeme tepkisini göstermeme nedeni ise bireysel farklılıklardır. Bu bireysel farklılıkların nedenleri tam olarak anlaşılamasa da olumsuz çocukluk deneyimlerinin, öğrenme öyküsünün, kronik stres ve hipotalamik-pituitary-adrenal eksen işleyişinin ve kortizol salgılanma düzeyinin yeme tepkilerinde farklılığa yol açmada etkili olabileceği düşünülmektedir (Kontinen, 2020).

Örnek çalışmalar incelendiğinde, öfke baskınlığı gibi olumsuz duygu durumları yaşayan katılımcıların, duygusal durum yaşamayan (nötr ruh hali) katılımcılara göre daha yüksek düzensiz yeme eğilimi olduğu saptanmıştır. Olumsuz duygular yaşandığı esnada lezzetli yiyecekleri yeme eğilimi, duygusal olmayan duruma göre daha yüksek bulunmuştur. Buna ek olarak Macht ve Simons (2000) tarafından yürütülen çalışmada; açlığın bedensel belirtileri, dikkat dağıtmak, rahatlamak ve daha iyi hissetmek için yemek yeme motivasyonları, gevşeme/sevinç ya da duygusal olmayan duruma göre olumsuz duyguların (öfke/baskınlı, gerilim/korku) varlığında daha yüksek değerlendirilmiştir. Cinsiyet faktörünü ön planda tutan bir diğer çalışma ise, duygusal duruma tepki olarak daha fazla yeme eğilimi bildiren kadın katılımcıların olumsuz ruh halinde daha güçlü bir artış olduğunu saptamıştır (Gibson, 2006). Katılımcılarda olumsuz duyguların uyarılması sonucu yeme davranışlarında meydana gelen değişimler incelendiğinde olumsuz duygular ile gıda tüketimi arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bunun muhtemel sebebi olarak kişilerin olumsuz duyguları hafifletmek için gıda tüketmeye yöneldikleri düşünülmektedir (Ann Turner, et al., 2010).

Duygusal yeme davranışı sergileyen bireyler için yalnızca yeme eyleminin gerçekleştirilmesi değil, bu düşüncenin varlığı dahi olumsuz duyguların bastırılmasında yardımcı olmaktadır. İştah açıcı koşullandırma üzerine yürütülen bir çalışmada, duygusal yeme eğilimleri yüksek olan kişilerde, yalnızca sonradan yiyecek alımı beklentisinin dahi olumsuz duyguları azaltabileceğini göstermiştir. Bu bağlamda olumsuz duygulara tepki olarak duygusal yemenin olumsuz duyguları düzenleme girişimi olarak görülebileceği öne sürülmüştür. Bu nedenle, olumsuz duyguların gıda alımı üzerindeki etkilerindeki bireyler arası farklılıklar, olumsuz duyguları daha uyumlu bir şekilde düzenlemedeki zorluklardan kaynaklanabileceği ifade edilmiştir (Wolz, et al., 2021).

Olumsuz duygusal uyaranların varlığının yanında yoğunluğunun da gıda tercih sürecine etki etmesi araştırmacılar tarafından ele alınmıştır. Gıda alımı üzerinde etkili olan duygu yoğunluğunun daha iyi anlaşılabilmesi adına çeşitli hayvan çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Sıçanlar üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, yoğun gürültü, yoğun elektrik çarpması ve kronik stresin gıda alımını azalttığı gözlemlenmiştir. Orta düzey gürültü, elektrik çarpması ve stres ise, sıçanların gıda alımını arttırmasına

neden olmuştur. Konuyla ilgili insanlar ile gerçekleştirilen bir çalışmanın sonuçları da elde edilen verilere karşılık gelmektedir. Bu çalışmaya göre katılımcılar kendilerini çeşitli duygular içinde hayal etmiş ve bu duyguların her biri sırasında ne kadar yiyeceklerini bildirmişlerdir. Düşük uyarılma durumları (örn. can sıkıntısı, depresif ruh hali), yüksek uyarılma durumlarıyla (örn. gerilim, korku) karşılaştırıldığında, yüksek uyarılmanın gıda alımını engellediği belirlenmiştir. Bu sonuçlar, yüksek uyarılmışlık veya yoğun duyguların besin alımını azalttığı, düşük ve orta dereceli duyguların ise besin alımını artırabileceği görüşünü desteklemiştir (Macht , 2008).

Olumsuz duygusal uyaranların duygusal beslenmeye ve gıda tercih sürecine etkilerini incelemek adına öfke, can sıkıntısı, korku, üzüntü, stres ve depresyon duyguları aşağıda spesifik olarak detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

-Öfke

Öfke duygusu, kadın ve erkeklerin yeme güdüleriyle doğrudan bağlantılı olup, yemek yeme davranışlarını etkilediği belirlenmiştir. Öfkenin yeme davranışına etkisi ile ilgili yapılan çalışmalarda, öfkeli deneklerin herhangi bir yiyecek türüne yönelik hızlı, düzensiz ve dikkatsiz yeme gibi dürtüsel yeme davranışlarında artış gözlemlenmiştir. Birey, öfkesinin temelinde yatan sorunu çözmek ya da öfkелendiği kişiyle konuşarak sorunu çözmek yerine tüm öfkesini ve hırsını besinlerden çıkarmaya ve kendini oyalamaya çalışmaktadır. Yapılan çalışmalarda, deneklerin olumsuz duygulardan özellikle öfke sırasında, duygusal durumlarını düzenlemek için duygusal bir oyalama olarak abur cubur tükettikleri belirlenmiştir (Macht & Simons, 2000).

-Can Sıkıntısı

Yemek, kişilerin en kolay ulaşabildiği ve büyük zevk aldığı haz araçlarından biridir. Yeme eylemi insanda olumlu duyguları uyandırırken kişiler mutlu olmak, iyi hissetmek adına çözümü yemekte bulmaktadırlar. Ayrıca kişi oyalanacak bir şey bulamadığında da yemeğe yönelmektedir. Çünkü yemek bireyler için ulaşılması kolay bir oyalanma aracıdır. Bireylerin can sıkıntısı halinde daha fazla yemek

aradıkları ve daha fazla yiyecek tükettikleri belirtilmektedir. Yapılan bir çalışmada, katılımcıların %83'ü can sıkıntısı esnasında daha fazla gıda tükettiği belirtilmiştir (Babicz-Zielinska, 2006). Bilinçsizce yapılan mutfağa gitme, buzdolabının kapağını açma gibi eylemlerin can sıkıntısı sırasında daha fazla olduğu ve özellikle yüksek kalorili hazır gıdaların bu gibi durumlarda daha fazla tercih edildiği saptanmıştır. Kişilerin mutfağa her gittiğinde ya da buzdolabını her açtığında o an cazip gelen yiyecekten bir çatal aldığı tatlı arkasına tuzlu ya da tam tersi gıda tüketebildiği ifade edilmiştir. Yoğun hissedilen sıkıntı halini bastırmak adına rastgele yemek yendiği için mide bulantısı gibi durumlar hissedilmemektedir.

Can sıkıntısıyla ilgili 1977 gibi erken tarihli bir araştırmada, can sıkıntısının hem sağlıklı hem de obez katılımcılar için artan yiyecek tüketimine yol açtığı deneysel olarak gösterilmiştir. Sonraki yıllarda bu konuda yapılan çalışmalar sınırlı kalmış ve araştırmacıların can sıkıntısının rolüne yeniden ilgi duymaları ancak son zamanlarda olmuştur. Bariatrik (kilo kaybında yardımcı olan çeşitli obezite cerrahisi operasyonları) hastalarla gerçekleştirilen bir çalışmada, can sıkıntısının diğer olumsuz duyguları deneyimlemeye kıyasla daha sık yemek yemeye yönlendirdiği bulunmuştur. Bunun üzerine, can sıkıntısı ve yemek yemeyle ilgili maddelerin eklendiği anketler üzerinde psikometrik çalışmalar da yürütülmüştür (Crockett, et al., 2015). Obezite için cerrahi müdahale gereksinimi olan erkek yetişkinler ve kolej öğrencileri ile yapılan çalışmalarda, yemek yemeyi en yaygın şekilde tetikleyen duygu olarak can sıkıntısı gösterilmiştir (Braden, et al., 2018).

Can sıkıntısının gıda tercihi üzerine etkileri çeşitli çalışmalarla ele alınmıştır. Gerçekleştirilen laboratuvar çalışmasında sıkıcı bir görevin tamamlanması atıştırma isteği ve gıda tüketimi ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcıların günlük tutması ile gerçekleştirilen bir çalışmadan elde edilen sonuçlar, can sıkıntısının kalori ve yağ tüketimini öngördüğünü göstermiştir (Braden, et al., 2018). Türkiye'de yapılan ve duyguların beslenme üzerine etkisinin incelendiği bir çalışma 16 lisans öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışmanın sonunda kız öğrencilerin duygusal yeme davranışının temelinde yatan duygu stres, erkek bireylerde ise temel duygunun can sıkıntısı ve endişe olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak, duygulara bağlı yemek tüketimi sonrasında kızlar, erkeklerden daha fazla suçluluk duygusu hissetmiştir. Tüketilen gıdalar arasında ise tatlılar, abur cubur, meyve ve yoğurt yer almaktadır. Genel

olarak bakıldığında, tatlı gıdaların daha fazla tüketildiği ifade edilmiştir (Demir, 2019).

-Korku

Yoğun olarak maruz kalınan korku duygusu, kaçmayı ve kaçınmayı motive etmektedir. Ayrıca yemek yeme motivasyonunu engelleyen otonomik tepkilerle de ilişkili olduğundan yoğun yaşanan korku esnasında kişilerde iştahsızlık görülmektedir (Macht , 2008). Ancak orta düzeyde yaşanan ve sürekli maruz kalma sonucu kanıksanan korku esnasında duygusal yiyiciler yeme davranışı sergilemektedir. Korku duygusunun ele alındığı bir dizi deney, duygusal yiyicilerin korku ve olumsuz ruh hali durumlarına tepki olarak duygusal olmayan yiyicilere kıyasla daha fazla yiyecek tükettiğini göstermiştir (Macht , 2008). Kısıtlanmış yiyiciler ve diyet yapanlar üzerinde yapılan araştırmalar, bu belirli insan gruplarının, korkutucu filmler izlemek gibi egoyu tehdit eden bir durumdayken çok daha fazla aşırı yeme eğiliminde olduklarını göstermiştir (Bongers, et al., 2013). Pak ve arkadaşlarının (2021) yaptığı çalışmada ise, Covid-19 pandemi sürecinde yaşanan korkunun depresif duyguları tetiklediği ve bunun sonucunda duygusal yemede artış yaşandığı tespit edilmiştir. Covid-19 korkusu ve yaşanan stresin, kişileri panik alışverişine ittiği bilinmektedir. Stok yapma eğilimi gösteren kişilerin özellikle yağ, su, süt, şeker, makarna, bakliyat gibi temel ve dayanıklı gıdalara yöneldikleri tespit edilmiştir. Korku ve stres yoğun yaşansa da, evde temel ihtiyaç malzemelerinin bulunduğu bilinmesi, beyinde huzur ve sakinlik algısı oluşturmaktadır.

-Üzüntü

Üzüntü, bireylerin gıda tüketimini hem arttırabilen hem de azaltabilen özelliğe sahip olumsuz bir duygudur (Seven, 2013). Olumsuz duygu durumlarının yüksek gıda alımını ne ölçüde etkilediğinin ele alındığı bir araştırmada üzgün duygu durumuna sahip bireylerin mutlu duygu durumuna sahip olanlara kıyasla daha fazla gıda alımına yöneldikleri saptanmıştır (Serin & Şanlıer, 2018). Başka bir araştırmada ise, katılımcıların duygusal yeme durumunu en çok etkileyen duygu durumunun üzüntü

olduğu (%41,8 ile) belirlenmiş ve duygusal yeme davranışı erkeklere göre kadınlarda daha yüksek bulunmuştur (Seven, 2013).

Kız öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada, sevinç ve üzüntü duygu durumlarında besin alımı incelenmiştir. Duygusal yeme puanı yüksek olan katılımcıların, duygusal yeme puanı düşük olan katılımcılara kıyasla üzüntülü bir ruh halinden sonra daha fazla gıda tükettikleri belirlenmiştir (Demir, 2019). Bu ise ruh hali ve besin alımının arasındaki güçlü ilişkiyi göstermektedir.

Gardner ve arkadaşlarının (2014) 151 lisans öğrencisiyle gerçekleştirdiği deneysel çalışmada ise, katılımcıların duyguları hikayeler aracılığıyla manipüle edilmiş, mutlu ve üzgün duygu durumları esnasındaki gıda seçimleri incelenmiştir. Sağlıksız atıştırmalık (M&M marka) ve sağlıklı atıştırmalık (kuru üzüm) sunulan tüm katılımcılar sağlıksız atıştırmalığı daha lezzetli, daha zevkli ve daha az sağlıklı olarak algılamıştır. Hiçbir şey yemeyen 17 katılımcı hariç tutulduğunda, sağlıksız atıştırmalık tüketimi kuru üzüme kıyasla her iki ruh hali için de daha yüksek bulunmuştur. Özellikle üzüntü sırasında tüketilen (Ort.=%74,4) sağlıksız atıştırmalık oranı, mutluyken tüketilenden (Ort.=%53,5) daha yüksek saptanmıştır. Bu çalışma sonucuna göre, katılımcıların özellikle üzgünken lezzetli bulduğu ve zevkle tükettiği sağlıksız atıştırmalıkları daha fazla tükettiği ifade edilmiştir (Gardner, et al., 2014).

-Stres

Fizyolojik ve evrimsel bir bakış açısından ele alındığında yoğun stres ve olumsuz duyguların, sempatik sinir sistemini içeren bir savaş ya da kaç tepkisini tetiklemesi, bu tetiklenme sonucunda uyanıklığın artması, vücut depolarından enerji sağlanması, iştah ve gıda alımının azalması gibi bir takım değişikliklere yol açması beklenmektedir. Günümüzde strese tepki olarak aşırma ve ardından aşırı yeme gözlemlenmekte, bu da başka hangi süreçlerin bu temel savunma mekanizmasını geçersiz kıldığı sorusuna yol açmaktadır. Son yıllarda fiziksel stresörler seyrekleşirken, duygusal ve kronik stresörler günlük yaşamda daha fazla yer almaktadır. Bu durum hipotalamik-pituitary-adrenal ekseninin (HPA) aktivasyonu ile bağlantılı bulunmaktadır. Fizyolojik teorilere göre bu tür duygusal strese tepki olarak aşırı “rahatlatıcı yiyecek” tüketiminin steroid hormonlarından glukokortikoid ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir. HPA eksenini düzensizliğinin sonuçlarının,

örneğin karaciğerden aşırı glikoz salınımının, kronik çevresel stres nedeniyle sağlıklı beslenme alışkanlıklarının ve obezitenin gelişimine katkıda bulunduğu gösterilmiştir (Schnepfer, et al., 2020). Adam ve Epel (2007), HPA eksen ve beyin ödül merkezi arasındaki etkileşimlerin, aynı anda stres tepkisini azaltarak ve yüksek kalorili gıdaların alımını motive ederek stres ve yeme arasındaki ilişkiye aracılık edebileceğini öne sürmektedir (Adam & Epel, 2007). Stres durumunda salgılanan hormonlardan biri olan ve stres hormonu olarak da adlandırılan kortizol, zihinde açlık hissi yaratmaktadır. Sürekli stres durumunda kortizol seviyesinin yükselmesine bağlı olarak, vücutta bulunan yağ hücreleri boşalır ve kişi şiddetli bir yeme arzusu duyar. Boşalan yağ hücrelerini doldurmak adına özellikle yağ ve karbonhidrattan zengin gıdalar tercih edilir. Stres hormonuyla birlikte tatlı, tuzlu, kızarmış ve çıtır besinler tüketildiği, bu gıdaların enerjiyi anında yükseltme ve haz alma etkisinin bulunduğu bilinmektedir (Çağlayan Tunç, 2019). Özellikle tatlı gıdaların, yeni doğanlarda stres tepkilerini hızla sakinleştirdiği gösterilmiştir. Benzer şekilde, yetişkinlerde, deneysel olarak tetiklenen olumsuz ruh hali, lezzetli yiyecekler yedikten hemen sonra ve geçici olarak iyileştiği görülmüştür. Bu etkinin, en çok duygusal yeme puanı yüksek olan kişilerde belirgin olduğu ve bu durumun, lezzetli yiyeceklerin ortaya çıkardığı ani olumlu duygusal tepkilerin stresin etkisini azalttığını göstermektedir (Macht , 2008). Konuyla ilgili yapılan deneysel bir çalışmada, katılımcıların stres seviyeleri manipüle edilmiş ve onlara kalori içeriği yüksek veya düşük tatlı, tuzlu ve hafif yiyecekler sunulmuştur. Stres, genel gıda tüketimini değiştirmese de, stres altındaki duygusal yiyicilerin, duygusal olmayan yiyiciler ve stressiz durumdaki katılımcılara kıyasla daha fazla tatlı, yüksek kalorili yiyecekler tükettiği bulunmuştur (Bongers, et al., 2013). Daha küçük ama yoğun araştırmalarda ise, olumsuz etki ve stres ile yüksek yağlı atıştırmalık veya hazır gıdaların alımının artması arasında ilişkiler bulunmuştur (Gibson, 2006).

Duygusal yeme davranışı üzerine yapılan çalışmalar, bu kavramı açıklamak için özellikle stres deneyimi üzerinde durmuş ve bu ruh halinin gıda tercihi üzerindeki rolüne odaklanmıştır. Stresin gıda tercihi üzerindeki etkisini ölçmeye yönelik gerçekleştirilen nitel bir araştırmada, kız üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının büyük ölçüde stres tarafından tetiklendiği tespit edilmiştir. Bu konuda yapılan deneysel bir çalışma ise, halka açık bir konuşma yapacaklarına (stres indüksiyonu) inandırılan duygusal yiyiciler, strese maruz kalmayan duygusal

yiyeicilerden daha fazla miktarda yağ oranı yüksek yiyecek tüketmiştir (Tan & Chow, 2014). Özellikle iş yükü gibi doğal oluşan stresin, daha fazla enerji ve yağ alımıyla bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarda, strese maruz kalma esnasında tüketilen meyve, sebze, et ve balık miktarı değişmemiş ya da normal zamanda tüketildiğinden daha az tüketilmiştir. Buna karşın tatlıların ve çikolataların tüketiminde artış yaşanmıştır. Ayrıca ana öğünler esnasında tüketilen yemek miktarında düşüş tespit edilirken, öğün arasında tüketilen yüksek kalorili aperatif miktarında ciddi artış olmuştur (İnalkaç & Arslantaş, 2018) .

Yalnızca iş yükü değil, çalışma ortamı da kişilerde stres yaratmaktadır. ‘Sosyal stres’ olarak adlandırılan bu kavram, yeme davranışı ve gıda seçiminde oldukça etkilidir. Sosyal dışlanma ve öz-düzenleme arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada, kimsenin kendileriyle çalışmak istemediği söylenen bireyler, kontrol grubundaki katılımcılara göre daha fazla yeme davranışı sergilemişler ve daha fazla kurabiye tüketmişlerdir. Sosyal olarak reddedilen katılımcıların davranışları incelendiğinde, sosyal stresin yeme davranışında öz düzenlemeyi bozabileceği düşünülmektedir (Kuo, 2017).

Stres ve duygusal beslenme arasındaki ilişki, yaş ve cinsiyet gibi demografik özellikler baz alınarak çeşitli çalışmalarda incelenmiştir. Tan ve Chow (2014)’un 345 katılımcı ile gerçekleştirdiği bir çalışmada, kadınların daha yüksek seviyede stres bildirdiği ve daha fazla duygusal yeme davranışı sergilediği tespit edilmiştir. Londra’da 11-13 yaş grubu arasındaki çocuklar ile gerçekleştirilen bir çalışma, algılanan stresin daha az meyve-sebze yemeyle ve daha az kahvaltı yapmayla, buna karşın daha fazla yağlı yiyecek ve atıştırmalık yemeyle ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Özellikle öğrencilik döneminde, sınavların veya iş yükünün artması ile oluşan stres, daha yüksek enerji alımı ya da daha az sağlıklı beslenme ile ilişkilendirilmiştir (Gibson, 2006). Dengeli beslenme alışkanlığı olmayan genç yetişkinlerin katılımıyla oluşturulan başka bir çalışmada ise, stresin bireylerin açlık-doyma sinyallerine tepki verme yeteneğini azalttığı ve duygusal yeme davranışında artışa neden olduğu bulunmuştur (Serin & Şanlıer, 2018). Finlandiya’da yetişkin nüfus ile yürütülen bir çalışmada, 'stres odaklı yiyeicilerin' daha fazla enerji yoğun, yüksek yağlı yiyecekler yedikleri ve daha yüksek beden kitle indekslerine sahip oldukları tespit edilmiştir (Gibson, 2006).

-Depresyon

Depresyon, duygusal yeme ile en çok ilişkilendirilen olumsuz duygulardandır. Yapılan çalışmalar, depresyon tarafından tetiklenen yemek yemenin, diğer olumsuz ve olumlu duygular tarafından tetiklenen yemeye kıyasla daha düşük psikolojik refah, duygu düzenleme güçlükleri ve yeme bozuklukları belirtileri ile daha yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Braden, et al., 2018). Yüksek depresif uyarılma, duygusal yeme ile ilişkilendirilmektedir ve bu duruma maruz kalan kişilerin enerji yoğunluğu daha yüksek gıdaları tükettiği ve beden kitle indekslerinin de daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (İnalkaç & Arslantaş, 2018). Araştırmalar, mevsimsel duygu durum bozukluğu olan bireylerin kış depresyonu sırasında karbonhidrat isteklerinde bir artış yaşadıklarını ortaya koymuştur. Bireylerin depresyona girdiklerinde tatlı tadı olan yiyecekleri tercih etmelerinin arttığını, ayrıca depresif bireylerin depresif olmayan akranlarına göre daha fazla karbonhidrat, özellikle basit karbonhidrat tükettikleri ortaya çıkarılmıştır (Christensen & Pettijohn, 2001). Depresif uyarılmaya maruz kalanların, enerji yoğunluğu yüksek gıdalardan özellikle karbonhidrat ve yağ yönünden zengin olanları tercih ettiği saptanmıştır.

Karbonhidratlar vücudun temel enerji kaynağıdır. Mental sağlık ve beyin fonksiyonları için gerekli olan karbonhidratların diyetteki cinsi ve miktarı oldukça önemlidir. Tam tahıllar, kuru baklagiller ve sebzeler kompleks karbonhidrat içermektedir ve bu nedenle iyi kaliteli kaynak olarak gösterilirler (Beyhan & Taş, 2019). Serotonin hormonunun %95'inin bulunduğu bağırsaklara iyi gelerek tüketiciye fayda sağlamaktadır. Ancak depresif uyarılma sırasında tüketilen gıdalara bakıldığında, basit karbonhidrat içerdikleri görülmektedir. Bu gıdaların tüketimine bağlı olarak kan şekeri yükselir, bunun sonucunda insülin ve triptofan düzeyinde artış görülür. Triptofan, beyindeki serotonin düzeyinin artmasına yol açar ve tüketicilerin ruh halinde yalnızca kısa süreli iyileşmeler sağlar. Yağlar ise beyin %60'ını oluşturmaktadır, bu nedenle diyetteki yağ miktarı ve çeşidi, beyin fonksiyonunda ve duygu düzenlemesinde etkilidir. Özellikle omega-3'ün depresyona iyi geldiği, yeteri kadar omega-3 (özellikle balık) tüketemeyen toplumlarda yüksek oranda majör depresif bozukluk yaşandığı belirtilmiştir (Beyhan & Taş, 2019). Ancak depresif uyarılma sırasında tüketilen besinlerin genel olarak trans yağ oranı yüksektir. Bu nedenle depresif ruh hali üzerinde olumlu bir etkisi bulunmamaktadır.

Pak ve arkadaşlarının (2021) 362 katılımcıyla gerçekleştirdiği bir çalışmada, covid-19 korkusunun ve pandemi sürecinde yaşanan depresif duyguların duygusal yeme üzerindeki etkisi ölçülmüştür. Çalışmanın sonunda katılımcılara göre, sağlık ve finans dahil olmak üzere birçok konuda yaşanan belirsizlikler korku ve depresyona yol açtığı belirlenmiştir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek seviyede covid-19 korkusuna yol açtığı ve bunun depresif belirtilerin seviyesini yükselttiği, yükselen depresif duyguların ise duygusal yemeyi arttırdığı tespit edilmiştir (Pak, et al., 2021). ABD’li gençlerin katılımıyla gerçekleştirilen başka bir çalışmada, katılımcıların depresif semptomlar yaşamasından kaynaklı daha fazla tatlı alkolsüz içecek tükettiği belirlenmiştir (Gibson, 2006).

2.1.2. Olumlu Duygusal Uyarılma

Duygusal yeme davranışları ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, araştırmacıların özellikle olumsuz duygu durumlarına yoğunlaştıkları görülmektedir. Olumsuz duygu durumları esnasında kişilerin, duygu durumunu iyileştirmek adına gıdaları tükettiği ya da olumsuz ruh halini yoğunlaştıracasına inandığı gıdalardan kaçındığı belirtilmektedir. Olumlu duygular esnasında duygusal yiyiciler ise, bu duyguları korumak ve sürdürmek adına gıdalara yönelmektedirler. Bu nedenle, duygusal yeme davranışının yalnızca olumsuz duygular esnasında gerçekleştirildiği görüşü geçersizdir.

Sekiz Avrupa ülkesinde 779 katılımcıyla duygusal deneyimler üzerine yapılan kültürler arası bir çalışmada, mide hislerinin olumsuz duygularla (öfke, üzüntü ve korku) ilişkili olduğu, ancak sevinçle ilişkili olmadığı bildirilmiştir (Macht & Simons, 2000). Diğer çalışmalar incelendiğinde pozitif ruh halinin sağlıklı ve yüksek kalorili atıştırmalık alımının azalmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulguları destekleyen birkaç teorik çerçeve vardır. "Genişlet ve inşa et" teorisine göre, olumlu duygular kişisel kaynakları artırır ve bu da lezzetli yiyeceklerle direnmeyi başarmayı kolaylaştırabilir. Ek olarak, "ruh halini koruma teorisi", bu aktivitenin olumlu duyguları azaltacağı beklentisi nedeniyle, olumlu duyguların gıda hoşgörüsünü azaltabileceğini öne sürmektedir. Mevcut bulguların aksine, son araştırmalar, sağlıklı örneklerde daha yüksek düzeyde olumlu duygulanım

yaşamının enerji alımını azaltmak yerine artırabileceğini öne sürmektedir (Hsu & Forestell, 2021).

Özellikle güncel çalışmalar incelendiğinde, olumlu duyguların da olumsuz duygular gibi yeme davranışını etkilediği ispatlanmıştır. Macht (2008), tüm yoğun duygular bilişsel yeme kontrollerini bozduğundan, pozitif ruh halinin, kontrollü yiyenlerde gıda alımı üzerinde negatif ruh hali ile aynı etkiye sahip olduğunu öne sürmüştür. Bongers ve arkadaşlarının (2013) yaptığı deneysel bir çalışmada, katılımcılara çeşitli filmler izletilerek negatif, pozitif ve nötr ruh hali uyandırılmış ve katılımcıların yeme davranışları ile kalori alımları incelenmiştir. Maastricht Üniversitesi'ndeki ikinci sınıflara kayıtlı seksen yedi (65 kadın) öğrenciyle gerçekleştirilen çalışma sonuçlarına göre duygusal yiyiciler, olumlu ruh hali koşulunda daha fazla yeme eğilimi göstermişlerdir. Ayrıca deneyin ilk 5 dakikası ne kadar fazla kalori alırlarsa ruh hallerinin o kadar iyi olduğu da saptanmıştır. Ann Turner ve arkadaşları (2010) ise kısa süreli pozitif ruh hali uyandırmanın kalori alımını etkileyip etkilemeyeceğini tespit etmek amacıyla 106 öğrenciyle deneysel bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Katılımcılara popüler bir animasyon komedi programı izletilmiş ve sekiz adet orta boy çikolatalı kurabiye sunulmuştur. Olumlu ruh hali geliştirme, kontrollü yeme tarzına sahip bireylerde 3,3 kurabiye daha az yemeye sonuçlanmıştır. Buna karşın kontrolsüz duygusal yeme davranışı sergileyen duygusal yiyicilerin, olumlu ruh hali gelişimiyle birlikte 1,7 kurabiye daha fazla tükettiği saptanmıştır.

Konuyla ilgili Evers ve arkadaşlarının (2013) yaptığı diğer bir çalışmada da, duygusal yemede olumlu duyguların en az olumsuz duygular kadar önemli olduğu gösterilmiştir. Çalışmanın ilk aşamasında, katılımcılara film izletilerek olumlu duygular geliştirilmiştir. Olumlu ruh hali geliştirilen katılımcılar, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında daha fazla (ortalama 116 kcal) M&Ms, çikolata kaplı fıstık ve aromalı sakız tüketmiştir. İkinci çalışmada hem olumlu hem de olumsuz duygu manipülasyonu gerçekleştirilerek çikolata, cips, bisküvi ve kraker sunulmuştur. Hem olumlu duygular (ortalama 249 kcal) sırasında hem de olumsuz duygular (ortalama 247 kcal) sırasında alınan kalori miktarı, kontrol grubundaki (ortalama 159 kcal) kişilere kıyasla daha fazla bulunmuştur. Çalışmanın son kısmında, katılımcılardan 7 gün boyunca tükettiği atıştırmalıklar ve yaşadığı duyguları kaydettiği bir günlük tutmaları istenmiştir. Çalışma sonucunda, katılımcıların haftada ortalama 14,8 kez

sağlıksız atıştırmalık tükettiği belirlenmiştir. Ortalama olarak, olumlu duyguların ardından atıştırmalıkların tüketimi haftada 10,89 kez ve olumsuz duyguların ardından atıştırmalıkların tüketimi haftada 3,95 kezdir. Tüm çalışmaların ortak sonucuna bakıldığında olumlu duyguların duygusal yeme üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu göstermektedir (Evers, et al.,2013).

Olumlu duygusal uyaranların etkisinde olan kişilerin, bu durumu bozmamak adına daha çok tatlı atıştırmalıklara yöneldiği düşünülmektedir. Bu öngörüğü desteklemek adına yapılan bir çalışmada, gıda tüketiminin ruh halini tehdit eden sonuçlarına dikkat çekilerek katılımcılara çikolata ve sağlıklı hindistancevizi suyu sunulmuştur. Olumlu bir ruh halindeki bireylerin sağlıklı bir gıda olan hindistancevizi suyunu denemeye daha az istekli oldukları, olumsuz bir ruh halindeki bireylerin ise tüketimin ruh halini iyileştiren sonuçlarına işaret edildiğinde çikolata yemeye daha istekli oldukları bulunmuştur (Gardner, et al., 2014). Bundan hareketle, olumlu duygulara tepki olarak yemek yemenin, olumsuz duygulara tepki olarak yemek yeme kadar sık meydana geldiği kabul edilmektedir (Strien, et al., 2013).

Olumlu duygular esnasında seçilen gıdanın türü, olumsuz duygulardan farklı olarak, yaşanan duygunun süresine göre değişiklik göstermektedir. Olumlu bir ruh halindeki insanların, ruh hallerinin kısacık olduğuna inandıklarında daha çok atıştırmalık seçtiklerini ve bu nedenle ruh halini sürdürme eylemine ihtiyaç duyduklarını, ancak ruh hallerinin kalıcı olduğuna inandıklarında sağlıklı yiyecekleri seçtiklerini ve bu nedenle ruh halini sürdürme eylemine ihtiyaç duymadıkları sonucuna varılmıştır. Bu sonucun elde edilmesinde neyin etkili olduğu tam olarak bilinmese de, konuyla ilgili varsayımlar bulunmaktadır. Buna göre, sağlıklı gıdaları tüketmek, genellikle, bu tür gıdalarla ilişkili tatsız tatlardan veya ağızda hoş olmayan hislerden kaynaklanan olumsuz duygusal sonuçlarla ilişkilendirilir. Bu nedenle, olumlu bir ruh halindeki insanlar, kısa vadede olumlu ruh hallerini korumak adına sağlıklı gıdalardan kaçınmaya da motive olabilirler. Ayrıca olumlu bir ruh hali içinde olan ve ruh hallerinin süreceğine inanan ve bu nedenle ruh hallerini yönetmeye ihtiyaç duymayan bireylerin besleyici gıdaları seçtiklerini, çünkü uzun vadeli çıkarlarına göre davrandıkları (yani sağlıklı olmak) da ifade edilmiştir (Gardner, et al., 2014).

-Neşe

Neşenin iştah üzerindeki etkilerinin, yemek yeme motivasyonundan çok yeme eylemi sırasında daha çok ön plana çıktığı düşünülmektedir. Örneğin yapılan çalışmalarda, deneklerin neşe sırasında “tat konusunda daha bilinçli” oldukları veya “yemeklerin tadı daha iyi” olduğunu bildirmişlerdir. Yapılan bir çalışmada, deneklerin neşe sırasında yemekten zevk aldıkları için yeme eğiliminde bir artış yaşandığı belirlenmiştir (Macht & Simons, 2000). Jansen ve arkadaşlarının (2013) Maastricht Üniversitesi'ndeki 112 kız lisans öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada, katılımcıların ruh halleri filmler aracılığıyla manipüle edilerek milkshake tüketim miktarı ölçülmüştür. Çalışma sonucuna göre, neşe uyandıran filmleri izleyen katılımcılar, üzgün ve nötr durumdaki katılımcılara göre daha fazla milkshake tüketmişlerdir. Ayrıca katılımcıların milkshake lezzetine verdikleri puanlar incelendiğinde, ruh halinin tat algısını etkilediği bulunmuştur. Olumlu duygu uyandırılan kişiler, film izleme esnasında tükettiği içeceğin, film sonrası tükettiğinden daha lezzetli olduğunu belirtmiştir. Olumsuz duygu uyandırılan katılımcılar ise, film esnasında tükettiği milkshakein, film sonrası tükettiğinden daha az lezzetli olduğunu belirtmiştir (Bongers, et al., 2013). Bu sonuç, duygu durumlarının tat algısını etkilediği varsayımını doğrulamaktadır. Bu varsayım göre; olumsuz duygular (öfke, üzüntü, korku gibi) herhangi bir gıdaya yönelik hızlı ve düzensiz yeme hali olan dürtüsel yemeyi ve duygusal durumu düzenlemek adına abur cubur tüketimini artırabilir, ancak yemek zevkini azaltabilir. Buna karşın olumlu duygular, gıdanın hoşluğunu ve sağlıklı yiyeceklerin tüketimini artırır (Macht , 2008). Bu durum, tat algılarının ruh halinden etkilendiğini, negatif duyguların lezzet algımızı olumsuz yönde etkilerken, pozitif duygular esnasında yemeklerin tadının daha iyi algılandığını göstermektedir.

Kişilerin sergilediği beslenme davranışları ve gıda tercih sürecinde olumlu ve olumsuz duyguların etki ettiği yapılan çalışmalar ile desteklenmektedir. Çeşitli duygusal uyarılmalar sırasında tüketilen gıdaların kişilerde olumlu duygu uyandırmak, rahatlama sağlamak ve tatmin etmek gibi etkilerinin olduğu bilinmekle beraber bu etkilere neyin sebebiyet verdiği konusunda açık bir ortak fikir bulunmamaktadır. Bu durumun anlamlandırılabilmesi adına duygusal yeme

davranışının altında yatan fizyolojik mekanizmalar araştırmacılarca açıklanmıştır. Ayrıca duygusal beslenme ve gıda tercih sürecindeki içsel ve dışlar faktörler göz önünde bulundurularak çeşitli deney ve gözlemler gerçekleştirilmiş. Bu bilimsel yöntemlerin ışığında çeşitli teoriler geliştirilmiştir.

2.2. Duygusal Yeme Davranışındaki Fizyolojik Mekanizmalar

Besinlerde beslenmeden daha fazlası vardır. Geçmişte yapılan araştırmalarda, gıda alımının bireyin duygusal durumlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Birçok insan stres, kaygı, hüsrana, korku, günlük güçlükler, üzüntü, can sıkıntısı, depresyon ve yorgunluk gibi olumsuz etkilerden uzaklaşmak, bunları telafi etmek veya bunlarla baş etmek için yemek yer. Bu koşullar altında yenen yiyecekler bazen rahat yiyecekler (comfort food) denir ve bu yiyeceklerin çoğu doyurucu, tatlı, karbonhidrat ve yağ bakımından zengin yiyeceklerdir. Çünkü bu tür yiyecekler anında tatmin ve hatta psiko-fiziksel faydalar sağlayabilmektedir. Örneğin, yüksek düzeyde yağ ve şeker içeren yiyecekler, insülin ve endorfin salınımını tetikler ve intragastrik yağ asidi çözeltisi infüzyonu, üzüntülü kişilerde birden fazla bölgede beyin aktivitesini etkiler. Benzer şekilde yapılan araştırmalarda, olumlu duyguların, özellikle tanıdık yiyecekler için, genellikle yüksek iştah seviyeleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur ve mutlu bireylerin, kendilerini kutlamak veya ödüllendirmek için yiyecek aradıkları ortaya konulmuştur. Benzer şekilde, araştırmalar, güçlü duygusal uyarılmanın eşlik ettiği neşe ve olumlu ruh halinin, çikolata ve tereyağlı, tuzlu patlamış mısır gibi hoşagiden yiyeceklerin tüketimini artırdığını göstermiştir (Gardner, et al., 2014).

Duygusal durumlardaki yemek yeme davranışlarının altında yatan fizyolojik mekanizmalar henüz tam olarak anlaşılmış değildir. Bu gibi durumlarla başa çıkmak adına bir paket cips, bir kase dondurma, şekerlemeler sağlıksız olmaları göz ardı edilerek yenebilir hatta ürünlerin miktarı arttırılabilir. Duygusal yeme sırasında tüketilen gıdalara bakıldığında bol miktarda karbonhidrat, yağ ve şeker ve ayrıca B vitamini gibi besin öğelerini içermektedir (Akin, et al., 2016). Genel olarak, besin ögesi alımıyla birlikte meydana gelen fizyolojik değişikliklerin duygu durumlarını düzenlemede aracılık ettiği kanısı hakimdir. Yapılan bazı çalışmalarda, katılımcıların karbonhidrat yönünden zengin gıdalar tüketmesine bağlı olarak ruh halinde iyileşme gözlemlenmiştir. Bu etki, beyinde yemek sonrası serotonin miktarının artmasıyla

açıklanmaktadır (İnalkaç & Arslantaş, 2018). Yağ, şeker ve karbonhidrat oranı yüksek yiyecekler, endorfin hormonunu açığa çıkarmakta ve bunun sonucunda kişilerin olumlu ruh hallerinde gelişme yaşanmaktadır (Akın, et al., 2016). Ayrıca yüksek yağ ve karbonhidratlı besinlerin hipotalamo pituiter adrenal sistemi etkileyerek stres yanıtını bozup, bireylerin ruh halinde iyileşmeye neden olduğu bilinmektedir. Tatlılık ve yağlı doku, ödül ve haz hormonu olarak bilinen dopaminin salgılanmasında da etkilidir. Lezzetli enerji yoğun(örneğin yüksek yağlı, yüksek şekerli) yiyeceklerin aşırı tüketimi, dopamin reseptörlerini aşağı regüle edebilir. Bu regüle etme ve adaptasyon nedeniyle yeterli dopamin salınımı gerçekleştirilemez, dopamin salınımının arttırılması adına enerji açısından yoğun gıdaların aşırı tüketimi söz konusu olabilir. Bunun sonucunda ise yüksek kilo ve obezite gözlemlenebilir (Gibson, 2006). Dopamin hormonunun salgılanmasında çikolata, hem lezzetli yapısıyla hem de tatlılığının yanında yağlı dokusuyla en gözde abur cuburlardandır. Yüksek kaliteli çikolatanın ruh halini iyileştirme ve gün boyunca uyanıklığı arttırma etkisi vardır. Çikolata tüketimini takip eden üç gün boyunca ruh halinde olumlu değişiklikler ve yorgunlukta azalma gözlemlenmiştir (AlAmmar, et al., 2020).

Bir başka besin ögesi olan proteinlerin de kişilerin duygu durumunu düzelttiği varsayılmaktadır. Bu varsayımın ortaya çıkma nedeni ise besinde bulunan az miktardaki protein ile, kan-beyin bariyerindeki triptofan seviyesinin artıp, vücutta serotonin artışı yaşanması ile ilişkilidir. Buna ek olarak, akut stres durumunda triptofandan zengin hidrolize protein tüketiminin pozitif ruh halini arttırdığı bulunmuştur (İnalkaç & Arslantaş, 2018). Protein ve yüksek proteinli gıdalar, erkeklerde şiddetli depresif ruh halini azaltmak veya önlemek için önemlidir. Yüksek proteinli soya atıştırmalıklarının tüketiminin ruh halini ve bilişsel yetenekleri iyileştirdiği, iştahı ve tokluğu kontrol ettiği ve ergenler için diyet kalitesini iyileştirdiği bulunmuştur (AlAmmar, et al., 2020). Yapılan endokrinolojik çalışmalara bakıldığında, öğünlerde yüksek proteinli besinlerin yer almasıyla, strese bağlı kortizol seviyesindeki artışın önlendiği kanıtlanmıştır (İnalkaç & Arslantaş, 2018).

Gıdaların duygusal durumu değiştirme etkisi, sadece beyindeki ve hormonlardaki etkisine değil ayrıca yiyeceğin kişiler tarafından algılanan psikolojik özelliklerine de bağlıdır. Muhtemelen yemeğin duygusal etkileri yiyeceğe dayalı algılar, düşünceler

ve tutumlardan etkilenmektedir (Akın, et al., 2016). Gıdaya dayalı tüm kişisel algı, düşünce ve tutumların etkileşimiyle gıda tercihi yapılır ve seçilen gıdanın ruh halini iyileştirmesi özellikle duygusal yiyiciler için önemli bir beklentidir. Gıda tüketimi ile ruh halinin iyileşmesi yalnızca duygusal yiyicilerde gözlenen bir olay değildir. Gıdaların duygular ve ruh hali üzerindeki etkilerinin en iyi gözlemlendiği yol yemek öncesi ve sonrası bireylerde meydana gelen değişimlerdir. İnsanlar da dahil olmak üzere birçok hayvan aç olduklarında uyarılma, tetikte olma ve hatta sinirli olma eğilimindedir. Bu durumlar onları yiyecek aramaya yönlendirir. Doyurucu bir yemek yedikten sonra hem insan hem de hayvanlar tipik olarak sakinleşir, uyuşuk hale gelir ve hatta uyuma durumu gözlemlenebilir. Bu gibi durumlarda ruh halinin olumsuzdan ziyade olumlu olması daha olasıdır (Gibson, 2006). Bunu destekleyen bir araştırma sonucuna göre, çalışmaya katılanların yemek yedikten sonra olumsuz duygu durumlarında azalma yaşandığı görülmüştür (Bongers, et al., 2013).

3.YÖNTEM

Araştırmanın planlama ve sürdürülmesine yönelik süreçler aşağıda sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, katılımcıların stres, öfke, üzüntü, can sıkıntısı, korku, heyecan ve sevinç gibi olumlu ve olumsuz duygular sırasında kişilerin gıda tüketim isteği ve gıda tercihlerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, gıdanın lezzet ve görünümü gibi dış uyaranların yeme davranışı üzerine etkisi de çalışma kapsamında ele alınmıştır. Bireylerin iç ve dış uyaranlara karşı gösterdiği yeme davranışının incelenmesi gastronomi disiplini için üretim ve pazarlama açısından önemlidir. Tercih edilen gıda türleri incelenerek daha sağlıklı ve güvenilir gıdaların üretimi, özellikle dış uyarıcılar kullanılarak ise demografik özelliklere uygun ürün pazarlaması gerçekleştirilebilir.

3.2. Araştırmanın Önemi

Yeterli ve dengeli beslenme, birey ve toplum sağlığı için önemli bir husustur. Yalnızca gıdaya ulaşamama ve yetersiz beslenme durumunda değil, fazla gıda tüketiminde de sağlığın bozulması söz konusudur. Özellikle son yıllarda gıda endüstrisi, ulaştırma ve yeme-içme sektörlerindeki gelişmeler gıdaya ulaşımı kolaylaştırmakta, buna bağlı olarak tüketim artmaktadır. Gıda tüketimine neden olan istek ise yalnızca vücudun enerji ihtiyacını karşılamaya yönelik fiziksel açlık nedeniyle meydana gelmemektedir. Duygusal uyarılmalar sonucu da gıda tüketim isteği oluşur ve bireyin bu durumu açlık olarak yanlış yorumlamasıyla ihtiyacı dışında fazla gıda tüketir. Duygusal uyarılmalar yalnızca gıda tüketim miktarında değil, ayrıca gıda tercihlerinde de etkilidir. Fiziksel açlık durumu meyve-sebze gibi sağlıklı besinlerle giderilebilirken duygusal uyarılma sonucu oluşan gıda tüketimde böyle bir durum söz konusu değildir ve fazla gıda tüketiminin yanında sağlıksız gıda tüketimine de neden olmaktadır. Birey ve toplum sağlığının korunması adına bu konun ele alınması ve kişilerin bilinçlendirilmesi önemlidir. Çeşitli ülkelerde konuyla ilgili çalışmalar yapılsa da Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmaların az olması, bu çalışmanın önemini arttırmaktadır.

3.3. Kapsam ve Sınırlılıklar

Araştırma kapsamında, bireylerin çeşitli duygu durumları içerisindeki gıda tüketim isteği ve gıda tercihleri arasındaki ilişki ele alınmaktadır. Araştırmanın hedef kitlesi 18 yaş ve üzeri bireylerden oluşmakta ve bu kişiler Ankara’da ikamet etmektedir. Diğer illerde ikamet eden bireyler çalışma kapsamı dışında tutulmuştur. Çalışmanın Ankara ile sınırlandırılmasının nedeni, araştırmacının bölgeyi ve bölge halkını yakından tanıması ve Ankara’da ikamet etmesidir. Anketin 18 yaş ve üzeri bireylerle sınırlı olmasının nedeni ise seçilen anketin ve tez çalışmasının yetişkinlere yönelik olmasıdır.

3.4. Araştırma Evren ve Örneklemi

Araştırma evrenini Ankara’da yaşayan 18 yaş ve üzeri kişiler oluşturmaktadır. Tüm evrene erişimin zor olması nedeniyle, evreni temsil ettiği düşünülen örneklem oluşturulmuştur. Evrenin büyüklüğüne göre yeterli örneklem sayısını bulmak için aşağıdaki tablo kullanılmıştır.

Evren büyüklüğü	± 0.03 örnekleme hatası (d)			± 0.05 örnekleme hatası (d)			± 0.10 örnekleme hatası (d)		
	p=0.5 q=0.5	p=0.5 q=0.5	p=0.5 q=0.5	p=0.5 q=0.5	p=0.5 q=0.5	p=0.5 q=0.5	p=0.5 q=0.5	p=0.5 q=0.5	p=0.5 q=0.5
100	92	87	90	80	71	77	49	38	45
500	341	289	321	217	165	196	81	55	70
750	441	358	409	254	185	226	85	57	73
1000	516	406	473	278	198	244	88	58	75
2500	748	537	660	333	224	286	93	60	78
5000	880	601	760	357	234	303	94	61	79
10000	964	639	823	370	240	313	95	61	80
25000	1023	665	865	378	244	319	96	61	80
50000	1045	674	881	381	245	321	96	61	81
100000	1056	678	888	383	245	322	96	61	81
1000000	1066	682	896	384	246	323	96	61	81
100 milyon	1067	683	896	384	246	323	96	61	81

Tablo 3.1. Evrene Karşı Örneklem Tablosu (Yazıcıoğlu & Erdoğan, 2004)

Toplamda 5.663.322 kişinin oluşturduğu evren için gerekli örneklem sayısı, Tablo 3.1’de yer alan verilere bakıldığında 384 örneklemin seçilen evreni temsil etme özelliği taşıdığı sonucuna ulaşılır. Çalışma kapsamında araştırmaya katılmayı kabul eden 421 kişi ile görüşülerek veriler elde edilmiştir.

3.5. Varsayımlar

Araştırma kapsamında:

- Katılımcıların kendilerine yöneltilen soruları net bir şekilde anladıkları ve açık şekilde yanıt verdikleri,
- Kullanılan ölçeğin, araştırmanın amacına ilişkin maddeleri içerdiği varsayılmıştır.

3.6. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Olumlu ve olumsuz duygular, bireylerin yeme isteklerini etkileyebilmektedir.

H2: Beden kitle indeksi ile duygusal yeme davranışı arasında pozitif bir ilişki vardır.

H3: Demografik özellikler duygusal yeme üzerinde etkili bir faktördür.

H4: Hem olumlu hem de olumsuz duygular sırasında sağlıklı gıdalar daha az tercih edilir.

H5: Tatlı gıdalar, olumlu ve olumsuz duygular sırasında tuzlulara göre daha fazla tercih edilmektedir.

3.7. Veri Toplama Aracı

Çalışma kapsamında konuyla ilgili literatür incelendiğinde çeşitli ölçeklerin kullanıldığı görülmektedir. Bu ölçekler:

- Hollanda yeme davranışı anketi (Dutch Eating Behavior Questionnaire-DEBQ)

- Üç faktörlü yeme ölçeği (Three Factor Eating Questionnaire-TFEQ)
- Duygusal iştah anketi (Emotional Eating Scale-EES)
- Yeme farkındalığı ölçeği (Mindful Eating Questionnaire)
- Duygusal yeme ölçekleri (Emotional Eating Scale)

Veri toplama için uygun veri toplama aracı seçilirken, duygusal yeme ile ilgili yerli ve yabancı kaynaklı araştırmalar ve kullanılan veri toplama araçları incelenmiş olup çalışmanın amacına en uygun olduğu düşünülen Duygusal Yeme Ölçeği olarak adlandırılan ölçeğin uygulanmana karar verilmiştir.

Uygulanan ölçek içeriği, Ş.Sinem Bilgen tarafından oluşturulmuş Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği olarak adlandırılan ve güvenilirliği test edilmiş çalışma sorularından oluşmaktadır (Bilgen, 2018). Ölçeğin güvenilirlik analizi yapıldığında Cronbach's Alpha katsayısı 0,941 olarak bulunmuştur. Yapılan güvenilirlik analizi sonuçlarına bakılarak 26., 28., ve 29. maddeler ters çevrilmiş ve Cronbach's Alpha katsayısı 0,960 bulunarak güvenilir bir ölçek oluşturulmuştur. Yapılan bu araştırma için de Cronbach's Alpha katsayısı 0,881 olarak hesaplanmıştır (n=421). Bilgen'in çalışmasında olduğu gibi 26., 28., ve 29. maddeler ters çevrildiğinde elde edilen sonuç 0,926 olarak bulunmuştur (n=421). Bu sonuçtan hareketle ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir.

Güvenilirliği test edilmiş Duygusal Yeme Ölçeği 30 maddeden oluşmaktadır. Katılımcıların sosyo-demografik (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, boy-kilo, medeni durumu) özelliklerini belirlemeye yönelik 5 madde, duygusal uyarılma sonrası yeme isteğini ve gıda tercihlerini ölçmeye yönelik de 25 madde yer almaktadır. Likert ölçek tipinin kullanıldığı 25 madde için cevaplama sisteminde "(1) Asla, (2) Nadiren, (3) Bazen, (4) Sıklıkla, (5) Neredeyse Her Zaman" ifadeleri yer almaktadır. Çalışma kapsamında, ölçek orijinal hali ile kullanılmış olup, olumlu ve olumsuz duygular sırasında katılımcıların tercih ettiği gıdaları spesifik olarak tespit etmek amacıyla 2 madde eklenmiştir (Ek1). Olumlu duygular arasında neşe yer alırken olumsuz duygular içerisinde öfke, can sıkıntısı, korku, üzüntü, stres ve depresyon bulunmaktadır. Birden fazla cevabın kabul edildiği sorularda "Tatlı (örn çikolata), Tuzlu (örn kraker), Yağlı (örn cips), Sağlıklı atıştırmalıklar (örn meyve, yoğurt), Gıda Tüketmem ve Diğer" seçenekleri kullanılmıştır.

3.8. Veri Toplama Yöntemi

Veri toplama aracı seçildikten sonra araştırmaya başlamadan önce T.C. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından etik onay almak adına gerekli belgeler hazırlanmıştır. Komisyon tarafından 25.03.2022-87594 tarih ve sayılı, 2022/93 araştırma kodu ile beyanname alınmıştır (Ek2). Veriler Google Forms platformunda oluşturularak online olarak 27.03.2022 - 01.07.2022 tarihleri arasında 18 yaş ve üzeri Ankara'da ikamet eden bireylere ulaştırılmıştır. Elde edilen veriler veri analizi için uygun olan paket programa aktarılmıştır.

3.9. Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) for Windows version 22.0 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik ve fiziksel bilgilerine ilişkin bulgular tanımlayıcı analiz yöntemi ile incelenmiştir. BKİ, katılımcıların ifade ettiği vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle (kg/m^2) hesaplanmıştır. Hesaplama sonucuna göre elde edilen veriler:

- 18, 5 kg/m^2 'nin altındaki veriler: İdeal kilonun altında
- 18, 5 kg/m^2 ile 24, 9 kg/m^2 arasındaki veriler: İdeal kiloda
- 25 kg/m^2 ile 29, 9 kg/m^2 arasındaki veriler: İdeal kilonun üstünde
- 30 kg/m^2 ile 39, 9 kg/m^2 arasındaki veriler: Obez
- 40 kg/m^2 üzerindeki veriler: Morbid obez olarak gruplandırılmıştır (Acıbadem, 2019).

Duygusal yeme alt ölçekleri ile olumlu ve olumsuz duygular sırasında tüketilen gıdalara yönelik bulgular için tanımlayıcı ve parametrik analiz yöntemleri kullanılmış olup normallik düzeyleri çarpıklık ve basıklık düzeylerine bakılarak incelenmiştir. Duygusal yeme ölçeği alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ve -2 değerleri arasında olması sebebiyle parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır (George & Mallery, 2010). Kategorik verilerin

karşılaştırılmasında Pearson Korelasyon analizi, Ki- Kare testi ve Tek yönlü (One Way) varyans analizi ANOVA, parametrelerin gruplar arasında karşılaştırılmasında T-testi ve Bonferroni Post-hoc testi ve bağımsız grup t-testi kullanılmıştır.



4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Kişisel Bilgilerine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu ve fiziksel bilgilerine yönelik bulgular tanımlayıcı analiz yöntemleriyle incelenmiştir.

		n	%
Cinsiyet	Kadın	259	61,5
	Erkek	162	38,5
Yaş	18-24	51	12,1
	25-30	133	31,6
	31-35	85	20,2
	36-40	58	13,8
	40+	94	22,3
Eğitim durumu	İlk ve orta öğrenim	141	33,5
	Üniversite	220	52,3
	Lisansüstü	60	14,2
Medeni durum	Evli	240	57,0
	Bekar	181	43,0
Toplam		421	100,0

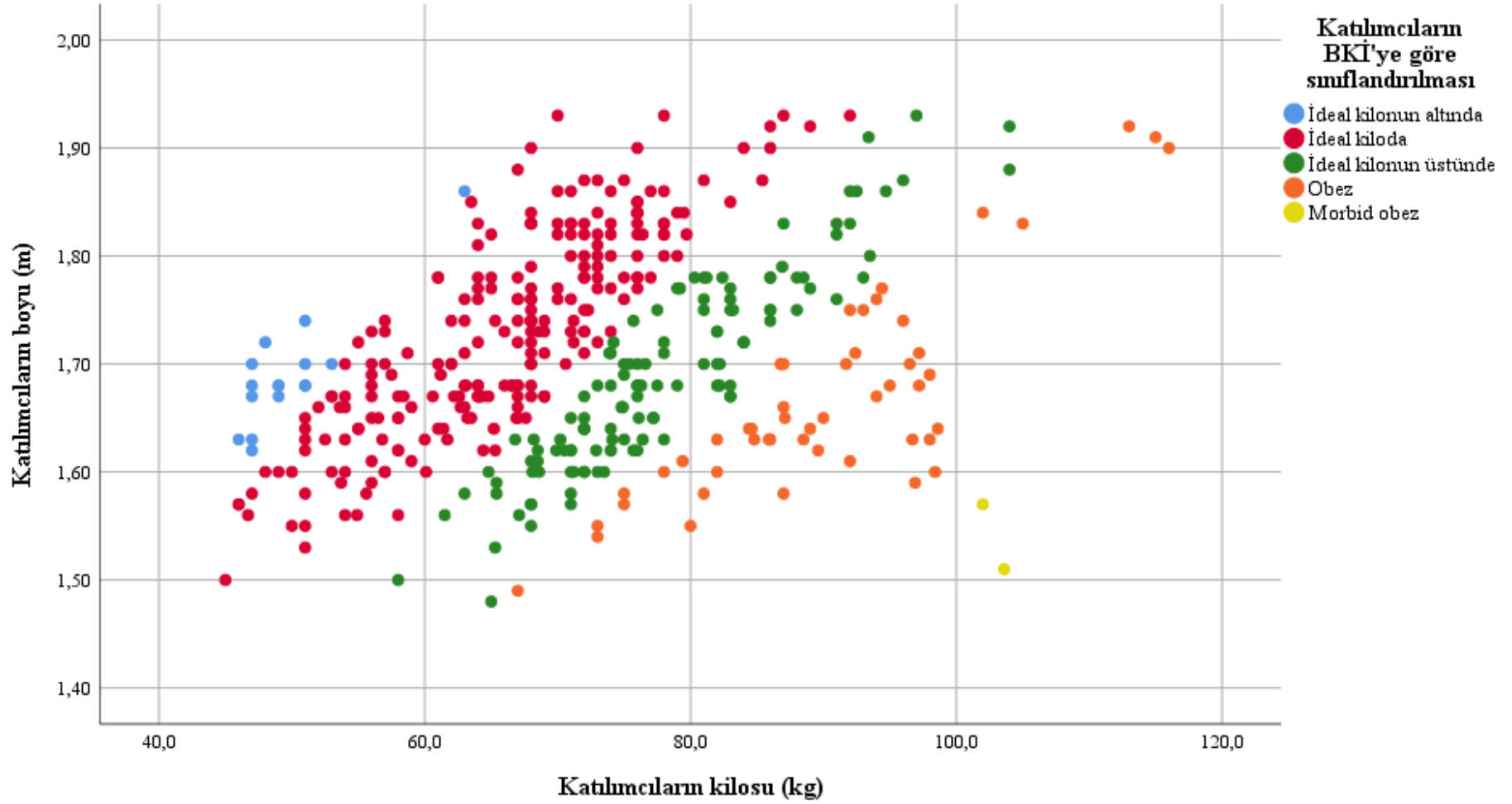
Tablo 4.2. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Tablo 4.2 incelendiğinde katılımcıların %65,5'inin kadın ve %38,5'inin erkek olduğu, %31,6'sının 25-30 yaş arası grupta olduğu görülmektedir. Katılımcıların %52,3'ü üniversite mezunu ve %57'si de evlidir.

	Min	Maks	Ort.	Std. Sapma
Boy (m)	1,48	1,93	1,71	,09
Kilo (kg)	45,0	116,0	71,86	13,18
BKİ	16,22	45,44	24,65	4,40
BKİ sınıflaması	n	%		
İdeal kilonun altında	16	3,8		
İdeal kiloda	231	54,9		
İdeal kilonun üstünde	122	29,0		
Obez	50	11,9		
Morbid obez	2	0,5		

Tablo 4.3. Katılımcıların Fiziksel Özelliklerine Yönelik Analiz Sonuçları

Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların ortalama boyları $1,71 \pm 0,09$ m, kilo ortalaması ise $71,86 \pm 13,18$ kg olarak bulunmuştur. Beden kitle indeksi (BKİ) hesaplandığında katılımcıların ortalama BKİ değerlerinin $24,65 \pm 4,40$ olduğu görülmektedir. Katılımcılar BKİ değerlerine göre sınıflandırıldığında %3,8'inin ideal kilonun altında olduğu görülürken, %54,9'unun ideal kiloda olduğu, %29'unun ideal kilonun üstünde olduğu, %11,9'unun obez olduğu, %0,5'inin ise morbid obez olduğu görülmektedir. Katılımcıların BKİ değerlerinin dağılımı Şekil 2'de gösterilmiştir.



Şekil 2. Katılımcıların BKİ Sınıflandırmasına Göre Dağılımı

4.2. Duygusal Yemeye Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde duygusal yeme ölçeği alt boyutlarına yönelik bulgular sunulmuştur.

Duygusal Yeme Ölçeği	Ort	SS
Gerginlik durumunda yeme		
1. Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum	2,46	1,13
2. Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim	1,71	1,09
3. Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim	2,73	1,45
4. Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim	1,46	,85
5. İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim	1,62	,93
6. Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim	3,05	1,49
9. Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim	1,69	1,01
10. Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim	1,65	,92
11. Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim	2,50	1,35
12. Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim	2,05	1,22
13. Canımın sıkkın olduğu zamanlarda yemek yemek isterim	3,30	1,31
18. Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim	2,28	1,23
Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme		
7. Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım	3,08	1,13
8. Aç olmadığımda yerim	2,30	1,05
14. Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim	2,46	1,37
15. Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim	1,84	1,17
16. Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim	1,47	,83
17. Korktuğum zaman yemek yemek isterim	1,13	,40
19. Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim	1,39	,77
20. Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim	1,84	1,10
21. Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim	1,54	,88
22. Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim	2,16	1,03
30. Yiyecekler duygularımla baş etmede bana yardım ediyor	2,44	1,11
Kendini kontrol edememe		
23. Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum	2,42	1,02
26. Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim *	2,46	1,22
27. Kilo kontrolünde diyetle istikrarı sağlayamıyorum	2,93	1,41
28. Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim *	2,59	1,15
29. Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim *	2,00	1,06
Uyaran karşısında kontrolü kaybetme		
24. Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim	3,09	1,18
25. Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim	2,28	1,30

* Ters madde

Tablo 4.4. Duygusal Yeme Ölçeği İfadelerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Tablo 4.4'te duygusal yeme ölçeği ifadelerinden katılımcıların aldıkları ortalama puanlar gösterilmektedir. Elde edilen bulgular incelendiğinde katılımcıların en yüksek puan aldıkları ifadenin ortalama $\bar{X}=3,30\pm1,31$ ile “Canımın sıkın olduğu zamanlarda yemek yemek isterim” ifadesi olduğu görülmektedir. Bu ifadeyi sırasıyla $\bar{X}=3,09\pm1,18$ ortalama ile “Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim” ifadesi, $\bar{X}=3,08\pm1,13$ ile “Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım” ifadesi ve $\bar{X}=3,05\pm1,49$ ortalama ile “Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim.” ifadesi takip etmektedir. Öte yandan katılımcıların en düşük puan aldıkları ifadenin ortalama $\bar{X}=1,13\pm0,40$ ile “Korktuğum zaman yemek yemek isterim” ifadesi olduğu görülmektedir. Bu ifadeyi sırasıyla $\bar{X}=1,39\pm0,77$ ortalama ile “Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim” ifadesi, $\bar{X}=1,46\pm0,85$ ortalama ile “Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim” ifadesi ve $\bar{X}=1,47\pm0,83$ ortalama ile “Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim” ifadesi takip etmektedir.

Duygusal Yeme Ölçeği	Ort	SS	Çarpıklık	Basıklık
Gerginlik durumunda yeme	2,21	,76	,624	-,437
Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme	1,97	,64	1,004	1,214
Kendini kontrol edememe	2,48	,89	,174	-,928
Uyaran karşısında kontrolü kaybetme	2,68	1,14	,483	-,752

Tablo 4.5. Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Duygusal yeme ölçeği alt boyutlarından katılımcıların aldıkları ortalama puanlara bakıldığında katılımcıların gerginlik durumunda yeme alt boyutundan aldıkları puan $\bar{X}=2,21\pm0,76$ olarak bulunurken, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt boyutundan aldıkları ortalama puan $\bar{X}=1,97\pm0,64$ olarak, kendini kontrol edememe alt boyutundan aldıkları puan ortalama $\bar{X}=2,48\pm0,89$ olarak ve uyaran karşısında

kontrolü kaybetme alt boyutundan aldıkları puan ortalama $\bar{X}=2,68\pm1,14$ olarak bulunmuştur.

Duygu esnasında tüketilen gıdalar	Olumlu duygular		Olumsuz duygular	
	n	%	n	%
Tatlı	103	24,5	213	50,6
Tuzlu	29	6,9	93	22,1
Yağlı	41	9,7	175	41,6
Sağlıklı	39	9,3	53	12,6
Tüketmem	281	66,7	65	15,4

Tablo 4.6. Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Katılımcıların olumlu ve olumsuz duygular esnasında tükettiği gıdalara yönelik bulgular Tablo 4.6’da sunulmuştur. Katılımcıların %66,7’si olumlu duygular esnasında gıda tüketmediklerini belirtirken, %24,5’i tatlı gıdalar tükettiklerini belirtmiştir. Olumsuz duygular esnasında tüketilen gıdalara bakıldığında katılımcıların %15,4’ü herhangi bir gıda tüketmediklerini belirtirken, %50,6’sı tatlı gıdalar tükettiklerini, %41,6’sı yağlı gıdalar tükettiklerini belirtmiştir. Tablo incelendiğinde tatlı gıdaların hem olumlu hem de olumsuz duygular esnasında tuzlulara göre daha fazla tercih edildiği görülmektedir. Bu sonuçtan hareketle H5 hipotezi kabul edilmiştir.

4.3. Hipotez Testlerine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde Tablo 4.6’da incelenen ve kabul edilen H5 hipotezi dışında kalan hipotezler test edilerek elde edilen bulgular sunulmuştur:

- H1. Olumlu ve olumsuz duygular, katılımcıların yeme isteklerini etkiler.
- H2. Beden kitle indeksi ile duygusal yeme davranışı arasında pozitif bir ilişki vardır.
- H3. Demografik özellikler duygusal yeme üzerinde etkili bir faktördür.
- H4. Hem olumlu hem de olumsuz duygular sırasında sağlıklı gıdalar daha az tercih edilir.

	n	X ²	P
Olumlu duygular esnasında gıda tüketimi			
Tüketirim	140	47,22	,000*
Tüketmem	281		
Olumsuz duygular esnasında gıda tüketimi			
Tüketirim	356	201,14	,000*
Tüketmem	65		

*(p < 0,05)

Tablo 4.7. Olumlu ve Olumsuz Duyguların Yeme İsteği Üzerindeki Etkisine Yönelik Analiz Sonuçları

Tablo 4.7 incelendiğinde olumlu duygular esnasında gıda tüketmeyen katılımcıların oranının, tüketen katılımcılara kıyasla farklı ve farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu saptanmıştır (p < 0,05). Buna göre olumlu duyguların gıda tüketimini artırmadığı söylenebilir. Öte yandan olumsuz duygular esnasında gıda tüketmeyen katılımcıların oranının, tüketen katılımcılara kıyasla anlamlı şekilde daha az olduğu belirlenmiştir (p < 0,05). Buna göre olumsuz duyguların gıda tüketimini artırdığı söylenebilir. Bu sonuçlara göre H1 hipotezi kabul edilmiştir.

Duygusal Yeme Ölçeği		BKİ
Gerginlik durumunda yeme	r	,148
	p	,002*
Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme	r	,102
	p	,037
Kendini kontrol edememe	r	,447
	p	,000*
Uyaran karşısında kontrolü kaybetme	r	,209
	p	,000*

* (p<0,05)

Tablo 4.8. Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutları ve BKİ Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Katılımcıların BKİ düzeyleri ve duygusal yeme ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler Tablo 4.8’de sunulmuştur. Elde edilen bulgulara göre BKİ ile duygusal yeme ölçeğinin tüm alt boyutları arasında (gerginlik durumunda yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edememe, uyaran karşısında kontrolü kaybetme) pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur ($r = 0,148; 0,102; 0,447; 0,209$), ($p < 0,05$). Bu sonuca göre katılımcıların BKİ düzeyi arttığında duygusal yeme davranışlarında da artış görüldüğü söylenebilir. Elde edilen sonuç Smail ve Aydenk Köseoğlu (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Smail & Aydenk Köseoğlu, 2023). Çalışmaya göre stres ve duygusal uyarımın kilo artışı ve BKİ artışı ile ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Tablo 4.8 ‘de verilen sonuçlar doğrultusunda H2 hipotezi kabul edilmiştir.

Duygusal Yeme Ölçeği	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	P
Gerginlik durumunda yeme	Kadın	259	2,43	,80	8,105	,000*
	Erkek	162	1,85	,53		
Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme	Kadın	259	2,08	,73	4,455	,000*
	Erkek	162	1,80	,42		
Kendini kontrol edememe	Kadın	259	2,57	,91	2,637	,009*
	Erkek	162	2,34	,83		
Uyaran karşısında kontrolü kaybetme	Kadın	259	2,39	1,01	-7,099	,000*
	Erkek	162	3,16	1,19		

* (p<0,05)

Tablo 4.9. Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutları ve Cinsiyet Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Tablo 4.9’da duygusal yeme ölçeğinin tüm alt boyutlarının katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p < 0,05$). Buna göre kadın katılımcıların gerginlik durumunda yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ve kendini kontrol edememe düzeyleri erkek katılımcılara göre anlamlı şekilde daha yüksekken, uyaran karşısında kontrolü kaybetme düzeyleri de erkek katılımcılara kıyasla anlamlı şekilde daha düşüktür. Bu sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmiştir. Elde edilen bulgular Quakenbush ve Anstrom (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmayla benzer sonuçlar vermiştir. Çalışma bulguları incelendiğinde, kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha yüksek duygusal yeme puanı aldıkları belirlenmiştir (Quakenbush & Anstrom 2020).

	n	X ²	P
Olumlu duygular esnasında sağlıklı gıda tüketimi			
Tüketirim	39	27,457	,000*
Tüketmem	101		
Olumsuz duygular esnasında sağlıklı gıda tüketimi			
Tüketirim	53	175,562	,000*
Tüketmem	303		

(* p < 0,05)

Tablo 4.10. Olumlu ve Olumsuz Duyguların Sağlıklı Gıda Yeme İsteği Üzerindeki Etkisine Yönelik Analiz Sonuçları

Tablo 4.10'da olumlu ve olumsuz duygular esnasında katılımcıların sağlıklı gıda tüketimleri ayrı ayrı karşılaştırılmıştır. Olumlu veya olumsuz duygular esnasında gıda tüketmem şeklinde belirten katılımcılar yapılan analizlere dahil edilmemiştir. Elde edilen bulgulara göre olumlu duygular esnasında sağlıklı gıda tüketmeyen katılımcıların oranının, tüketen katılımcılara kıyasla anlamlı şekilde farklı olduğu görülmüştür (p < 0,05). Buna göre olumlu duyguların sağlıklı gıda tüketiminin artırmadığı söylenebilir. Benzer şekilde olumsuz duygular esnasında sağlıklı gıda tüketmeyen katılımcıların oranının, tüketen katılımcılara kıyasla anlamlı şekilde farklı olduğu görülmüştür (p < 0,05). Buna göre olumsuz duyguların sağlıklı gıda tüketimini artırmadığı söylenebilir. Bu sonuçlara göre H4 hipotezi kabul edilmiştir.

4.4. Duygusal Yeme Ölçeği ile Yaş, Eğitim Durumu ve Medeni Durum Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde duygusal yeme ölçeği alt boyutlarının katılımcıların yaşına, eğitim durumuna ve medeni durumuna göre fark olup olmadığının incelenmesinden elde edilen bulgular sunulmuştur.

Duygusal Yeme Ölçeği	Yaş	n	Ort.	SS	F	P
Gerginlik durumunda yeme	18-24	51	2,17	,69	3,626 (2-5) (3-5)	,006*
	25-30	133	2,25	,71		
	31-35	85	2,42	,79		
	36-40	58	2,16	,85		
	40+	94	2,01	,75		
Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme	18-24	51	1,93	,45	3,760 (2-5) (3-5)	,005*
	25-30	133	2,05	,62		
	31-35	85	2,11	,69		
	36-40	58	1,92	,71		
	40+	94	1,78	,64		
Kendini kontrol edememe	18-24	51	2,13	,76	4,418 (1-4)	,002*
	25-30	133	2,40	,82		
	31-35	85	2,71	,86		
	36-40	58	2,66	,91		
	40+	94	2,46	,98		
Uyaran karşısında kontrolü kaybetme	18-24	51	2,65	1,10	,437	,782
	25-30	133	2,67	1,15		
	31-35	85	2,67	1,15		
	36-40	58	2,86	1,22		
	40+	94	2,62	1,13		

*($p < 0,01$)

Tablo 4.11. Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutları ile Yaş Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları

Tablo 4.11’de duygusal yeme ölçeği alt boyutlarının katılımcıların yaşlarına göre karşılaştırılmasından elde edilen bulgular sunulmuştur. Yapılan analizlere göre duygusal yeme ölçeğinin gerginlik durumunda yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ve kendini kontrol edememe alt boyutlarının katılımcıların yaşlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ($p < 0,01$). Bulunan anlamlı farklılığın hangi yaş grupları arasında olduğunu tespit etmek için Bonferroni Post-hoc testi uygulanmıştır. Buna göre 40 yaş üzerindeki katılımcıların gerginlik durumunda yeme ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme düzeyleri 25-35 yaş arasındaki katılımcılara göre anlamlı şekilde daha düşüktür. 18-24 yaş arasındaki katılımcıların ise kendini kontrol edememe düzeyleri 31-40 yaş arasındaki katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

Duygusal Ölçeği	Yeme Eğitim durumu	n	Ort.	SS	F	P
Gerginlik durumunda yeme	İlk ve orta öğretim	141	2,00	,70	9,593	,000*
	Üniversite	220	2,28	,77	(1-2)	
	Lisansüstü	60	2,45	,78	(1-3)	
Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme	İlk ve orta öğretim	141	1,75	,58	14,757	,000*
	Üniversite	220	2,04	,64	(1-2)	
	Lisansüstü	60	2,22	,68	(1-3)	
Kendini kontrol edememe	İlk ve orta öğretim	141	2,32	,89	6,487	,002*
	Üniversite	220	2,49	,87	(1-2)	
	Lisansüstü	60	2,81	,84	(1-3)	
Uyaran karşısında kontrolü kaybetme	İlk ve orta öğretim	141	2,56	1,10		,058
	Üniversite	220	2,68	1,09	2,860	
	Lisansüstü	60	2,98	1,37		

* (p < 0,01)

Tablo 4.12. Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutları ve Eğitim Değişkenine Göre Tek Yönlü Analiz Sonuçları

Yapılan analizlere göre duygusal yeme ölçeğinin gerginlik durumunda yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ve kendini kontrol edememe alt boyutlarının katılımcıların eğitim durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı Tablo 4.12’de belirtilmiştir (p< 0,01). Bulunan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Bonferroni Post-hoc testi uygulanmıştır. Buna göre İlk ve orta öğretim mezunu katılımcıların gerginlik durumunda yeme ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme düzeyleri üniversite ve lisansüstü mezunu olan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha düşüktür. Lisansüstü mezunu

olan katılımcıların ise kendini kontrol edememe düzeyleri İlk ve orta öğretim ile üniversite mezunu olan katılımcılara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir.

Duygusal Yeme Ölçeği	Medeni durum	n	Ort.	SS	t	P
Gerginlik durumunda yeme	Evli	240	2,20	,78	-,239	,811
	Bekar	181	2,22	,74		
Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme	Evli	240	1,95	,71	-,504	,615
	Bekar	181	1,99	,54		
Kendini kontrol edememe	Evli	240	2,56	,90	2,262 (1-2)	,024*
	Bekar	181	2,37	,85		
Uyaran karşısında kontrolü kaybetme	Evli	240	2,69	1,13	,070	,944
	Bekar	181	2,68	1,16		

(* p<0,05)

Tablo 4.13. Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutları Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçları

Duygusal yeme ölçeğinin yalnızca kendini kontrol edememe boyutunun ortalamaları katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Tablo 4.13 incelendiğinde evli katılımcıların kendini kontrol edememe düzeyleri bekar katılımcılara göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Diğer alt boyutlar incelendiğinde farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

4.5. Olumlu ve Olumsuz Duygular ile Demografik Bilgiler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde olumlu ve olumsuz duyguların çeşitli gıdaları yeme isteği üzerindeki etkisinin katılımcıların demografik özelliklerine göre incelenmesinden elde edilen bulgular sunulmuştur.

	Olumlu-tatlı		Olumsuz-tatlı	
Cinsiyet	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
Kadın	92	12	184	41
Erkek	11	25	29	102
X², (p)	46,118, (p = ,000*)		122,537, (p = ,000*)	
Yaş	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
18-24	13	3	32	14
25-30	33	18	61	53
31-35	22	7	47	29
36-40	16	6	30	20
40+	19	3	43	27
X², (p)	4,485, (p = ,344)		3,912, (p = ,418)	
Eğitim durumu	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
İlk ve orta öğretim	24	7	67	40
Üniversite	60	26	110	86
Lisansüstü	19	4	36	17
X², (p)	1,842, (p = ,398)		2,912, (p = ,233)	
Medeni durum	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
Evli	61	19	123	77
Bekar	42	18	90	66
X², (p)	,683, (p = ,407)		,529, (p = ,467)	

*(p < 0,01)

Tablo 4.14. Olumlu ve Olumsuz Duyguların Tatlı Gıdaları Yeme İsteği Üzerindeki Etkisinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Olumlu ve olumsuz duygular esnasında gıda tükettiğini belirten katılımcıların tatlı gıda tüketimlerinin demografik bilgilere göre karşılaştırması ayrı ayrı Ki-kare analizi ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre olumlu ve olumsuz duygular esnasında kadın katılımcıların tatlı gıda tüketimlerinin oranının, erkek katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde fazla olduğu görülmüştür ($p < 0,01$). Öte yandan olumlu ve olumsuz duygular esnasında katılımcıların tatlı gıda tüketimlerinin yaş, eğitim durumu veya medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$).

	Olumlu-tuzlu		Olumsuz- tuzlu	
Cinsiyet	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
Kadın	17	87	51	174
Erkek	12	24	42	89
X², (p)	3,721, (p = ,054)		3,786, (p = ,052)	
Yaş	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
18-24	3	13	12	34
25-30	10	41	27	87
31-35	5	24	17	59
36-40	5	17	15	35
40+	6	16	22	48
X², (p)	,919, (p = ,922)		2,317, (p = ,678)	
Eğitim durumu	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
İlk ve orta öğretim	8	23	33	74
Üniversite	15	71	45	151
Lisansüstü	6	17	15	38
X², (p)	1,454, (p = ,483)		2,381, (p = ,304)	
Medeni durum	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
Evli	16	64	52	148
Bekar	13	47	41	115
X², (p)	,058, (p = ,810)		,004, (p = ,952)	

Tablo 4.15. Olumlu ve Olumsuz Duyguların Tuzlu Gıda Yeme İsteği Üzerindeki Etkisinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Olumlu ve olumsuz duygular esnasında gıda tükettiğini belirten katılımcıların tuzlu gıda tüketimlerinin demografik bilgilere göre karşılaştırması yapılmış ve elde edilen bulgulara göre olumlu ve olumsuz duygular esnasında katılımcıların tuzlu gıda tüketimlerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu veya medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0,05$).

	Olumlu-yağlı		Olumsuz-yağlı	
Cinsiyet	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
Kadın	23	81	82	143
Erkek	18	18	93	38
X², (p)	10,041, (p = ,002*)		39,539, (p = ,000*)	
Yaş	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
18-24	5	11	29	17
25-30	16	35	61	53
31-35	12	17	41	35
36-40	4	18	19	31
40+	4	18	25	45
X², (p)	4,805, (p = ,308)		12,662, (p = ,013*)	
Eğitim durumu	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
İlk ve orta öğretim	10	21	42	65
Üniversite	22	64	107	89
Lisansüstü	9	14	26	27
X², (p)	1,778, (p = ,411)		2,922, (p = ,087)	
Medeni durum	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
Evli	22	58	90	110
Bekar	19	41	85	71
X², (p)	,287, (p = ,592)		3,156, (p = ,076)	

*(p < 0,01)

Tablo 4.16. Olumlu ve Olumsuz Duyguların Yağlı Gıda Yeme İsteği Üzerindeki Etkisinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Olumlu duygular esnasında kadın katılımcıların yağlı gıda tüketimlerinin oranının, erkek katılımcılara kıyasla anlamlı şekilde daha da az olduğu ($p < 0,01$), olumsuz duygular esnasında erkek katılımcıların yağlı gıda tüketim oranının, kadın katılımcılara kıyasla anlamlı şekilde daha fazla olduğu saptanmıştır ($p < 0,01$). Bunların yanı sıra, olumsuz duygular esnasında 40 yaş üstü katılımcıların yağlı gıda tüketimlerinin oranının daha az, 18-24 yaş arası katılımcıların yağlı gıda tüketimlerinin oranının ise daha fazla olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Öte yandan olumlu duygular esnasında katılımcıların yağlı gıda tüketimlerinin yaşa göre, olumlu ve olumsuz duygular esnasında da katılımcıların yağlı gıda tüketimlerinin eğitim durumu ve medeni duruma göre farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$).

	Olumlu-sağlıklı		Olumsuz- sağlıklı	
Cinsiyet	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
Kadın	22	82	31	194
Erkek	17	19	22	109
X², (p)	9,043, (p = ,003*)		,594, (p = ,441)	
Yaş	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
18-24	6	10	2	44
25-30	12	39	11	103
31-35	6	23	16	60
36-40	7	15	8	42
40+	8	14	16	54
X², (p)	2,921, (p = ,571)		12,339, (p = ,015)	
Eğitim durumu	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
İlk ve orta öğretim	9	22	17	90
Üniversite	26	60	25	171
Lisansüstü	4	19	11	42
X², (p)	1,516, (p = ,469)		2,228, (p = ,328)	
Medeni durum	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
Evli	22	58	37	163
Bekar	17	43	16	140
X², (p)	,012, (p = ,913)		4,700, (p = ,030)	

*(p < 0,01)

Tablo 4.17. Olumlu ve Olumsuz Duyguların Sağlıklı Gıda Yeme İsteği Üzerindeki Etkisinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Tablo 4.17’de olumlu ve olumsuz duygular esnasında gıda tükettiğini belirten katılımcıların sağlıklı gıda tüketimlerinin demografik bilgilere göre karşılaştırması ayrı ayrı Ki-kare analizi ile karşılaştırılmasından elde edilen bulgular sunulmuştur. Olumlu duygular sırasında kadın katılımcıların sağlıklı gıda tüketim oranının, erkek katılımcılara nazaran anlamlı şekilde daha az olduğu görülmüştür ($p < 0,01$). Ayrıca olumsuz duygular esnasında 40 yaş üstü katılımcıların sağlıklı gıda tüketimlerinin oranının daha fazla, 18-24 yaş arası katılımcıların sağlıklı gıda tüketimlerinin oranının ise daha az olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Ayrıca, olumsuz duygular içerisinde iken evli katılımcıların sağlıklı gıda tüketim oranının, bekar katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Öte yandan olumlu duygular esnasında katılımcıların sağlıklı gıda tüketimlerinin yaş, eğitim durumu ve medeni duruma göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Buna ek olarak olumsuz duygular esnasında da katılımcıların sağlıklı gıda tüketimleri cinsiyet ve eğitim duruma göre farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

	Olumlu		Olumsuz	
Cinsiyet	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
Kadın	104	155	225	34
Erkek	36	126	131	31
X², (p)	14,439, (p = ,000*)		2,756, (p = ,097)	
Yaş	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
18-24	16	35	46	5
25-30	51	82	114	19
31-35	29	56	76	9
36-40	22	36	50	8
40+	22	72	70	24
X², (p)	6,344, (p = ,175)		10,363, (p = ,035)	
Eğitim durumu	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
İlk ve orta öğretim	31	110	107	34
Üniversite	86	134	196	24
Lisansüstü	23	37	53	7
X², (p)	12,140, (p = ,002*)		12,238, (p = ,002*)	
Medeni durum	Tüketirim	Tüketmem	Tüketirim	Tüketmem
Evli	80	160	200	40
Bekar	60	121	156	25
X², (p)	,002, (p = ,968)		,644, (p = ,422)	

*(p < 0,01)

Tablo 4.18. Olumlu ve Olumsuz Duyguların Gıda Tüketme İsteği Üzerindeki Etkisinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Olumlu duygular esnasında gıda tüketim oranının kadın katılımcılarda erkek katılımcılara kıyasla anlamlı şekilde daha fazla olduğu Tablo 4.18’de anlaşılmaktadır ($p<0,01$). Ayrıca olumsuz duygular esnasında gıda tüketimi oranının 40 yaş üstü katılımcılarda anlamlı şekilde daha az olduğu ve farklılığın istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Bunların yanı sıra, olumlu duygular esnasında gıda tüketim oranının ilk ve orta öğretim mezunu olan katılımcılarda anlamlı şekilde daha az olduğu, olumsuz duygular sırasında gıda tüketimi oranının ise anlamlı şekilde daha fazla olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Öte yandan olumlu duygular esnasında katılımcıların gıda tüketimleri yaş ve medeni duruma göre farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Buna ek olarak olumsuz duygular esnasında da katılımcıların gıda tüketimlerinin cinsiyet ve medeni duruma göre de anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Olumlu ve olumsuz duygular, gıdanın lezzet ve görünümü gibi dış uyaranların bireyin gıda tercihi üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla 421 katılımcı ile gerçekleştirilen anket çalışması sonuçları incelenmiştir. Elde edilen verilere göre Tablo 4.2 incelendiğinde katılımcıların %61,5'ini kadınlar, %31,6'sı 25-30 yaş arası katılımcılar oluşturmuştur. Eğitim durumları incelendiğinde %52,3'ünün üniversite mezunu, %57'sinin medeni durumunun evli olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların fiziksel özellikleri Tablo 4.3'te incelendiğinde boy ortalaması 1,71 m, kilo ortalaması ise 71,86 kg bulunmuştur. Katılımcıların boy ve kilo beyanlarına göre hesaplanan Beden kitle indeksi (BKİ) %54,9'u ideal kiloya sahip bireylerdir.

Toplamda otuz ifadeden oluşan yeme ölçeği, daha anlaşılabilir analiz edilebilmesi ve yorumlanması adına dört alt boyuta kategorize edilmiştir. Bunlar; gerginlik durumunda yeme (12 ifade), olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme (11 ifade), kendini kontrol edememe (5 ifade), uyaran karşısında kontrolü kaybetme (2 ifade) şeklinde isimlendirilmiştir. Tablo 4.5 incelendiğinde alt boyutlar arasında en çok yeme puanı alan ifade grubunun ise uyaran karşısında kontrolü kaybetme (Ort. 2,68) olduğu tespit edilmiştir.

Alt boyutlar Tablo 4.4 ile incelendiğinde, gerginlik durumunda yeme boyutunda en çok belirtilen ifade “Canımın sıkın olduğu zamanlarda yemek yemek isterim” ($\bar{X}=3,30\pm1,31$) olmuştur. Elde edilen sonuçlar Moyhinan ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmalarla karşılaştırıldığında benzerlik göstermektedir (Moyhinan, et al., 2015). Gerçekleştirilen bu çalışmada da can sıkıntısının önemli ölçüde yiyecek tüketimi ve karbonhidrat alımı ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu durum kişinin can sıkıntısı durumunda mevcut ruh halinden kaçınma, kendini oyalama veya mevcut odağını en kolay ulaşılabilir haz aracı olan yiyeceklere yönlendirme çabası şeklinde yorumlanabilir.

Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme boyutunda en çok belirtilen ifade “Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım” ($\bar{X}=3,08\pm1,13$) olmuştur. Özellikle tatlı ve yağlı dokuya sahip gıdaların ödül ve haz hormonu olarak dopamin salgılanmasında, ayrıca stres ve rahatsızlığa karşı adaptif etkisinin bulunmasında etkili olduğu bilinmektedir. Mevcut olumsuz duyguyla başa çıkmak adına tat, koku

ve görüntü açısından beğenilen gıdaların daha önce bireyde yaşattığı ya da mevcut durumda tüketimi sırasında yaşatacağı zevkin, bireyde ödül olarak algılanıp tüketilmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın sonuçları Sutton ve arkadaşlarının (2022) gerçekleştirdiği çalışma ile karşılaştırıldığında benzerlik göstermektedir. Çalışmaya göre, ödül duyarlılığının az ila orta dereceli etkilerle yeme davranışlarıyla pozitif ilişkisi olduğu saptanmıştır (Sutton, et al., 2022).

Kendini kontrol edememe boyutu Tablo 4.4'te incelendiğinde “Kilo kontrolünde diyetle istikrarı sağlayamıyorum” ($\bar{X}=2,93\pm1,41$) ifadesi en yüksek ortalamaya sahip ifadedir. Özellikle bilinçsizce yapılan sıkı ve şok diyetler vücutta fazla kalori açığı oluşturur ve vücudun işleyişi açısından gerekli enerjinin sağlanamaması sebebiyle kişide yoksunluk belirtileri gösterip yeme ataklarına neden olabilmektedir. Hızlı sonuç almak adına uygulanan bu diyetler sürdürülebilir değildir ve bu nedenle istikrarlı bir şekilde uygulanamamaktadır. Bilinçsizce uygulanan diyetler yerine sağlık durumunu tehdit etmeyecek, sürdürülebilir ve verimli bir diyet programı için uzman desteği alınmalı, kilo kaybı sağlıklı, sürdürülebilir ve kontrol altında gerçekleştirilmelidir.

Uyaran karşısında kontrolü kaybetme alt boyutunda ise “Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim” ($\bar{X}=3,09\pm1,18$) ifadesi en yüksek puana sahiptir. Elde edilen sonuçlar, Boesveldt ve Graaf (2017) tarafından ifade edilen görüntü ve kokunun ürüne özgü iştah oluşturmada ve diğer faktörlerde (örn. gıda tercihleri, seçimi ve alımı) etkili olduğu ifadeleriyle uyum göstermektedir (Boesveldt & Graaf, 2017). Bu etkiler göz önünde bulundurularak gıdaların tat ve kokusu yardımıyla daha sağlıklı beslenme modelleri oluşturulabilir. Görsellik ve kokuların yardımıyla iştahı daha sağlıklı gıdalara yönlendirerek obeziteye karşı önlem alınabilir. Ayrıca yetersiz beslenen yaşlılar, hastalar ya da çocuk ve ergenler için sağlıklı gıdalar daha lezzetli görüntü ve kokular ile iştah açıcı bir durumda üretilebilir. Bu sonuçlar gastronomi disiplini açısından incelendiğinde, güvenilir ya da doğal aroma ve renklendiriciler ile hedef kitleye uygun ürün geliştirme ve iştah açıcı sunumlar ile bireyin beslenme ihtiyacı karşılanabilir.

Olumlu duygu esnasında gıda tüketmeme oranı (%66,7) tüketme oranına kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 4.6). Bu durum olumsuz duygudan kaçınmak

amacıyla gıdalara yönelmenin ya da olumlu duygunun bozulmaması adına gıda tüketilmediğinin göstergesi olabilir.

Duygular esnasında tüketilen gıda türleri Tablo 4.7’de incelendiğinde tatlı gıdaların hem olumlu (%24,5) hem de olumsuz duygular (%50,6) esnasında en çok tercih edilen tür olduğu saptanmıştır. Özellikle olumsuz duygular esnasında tatlı gıdaların tercih edilmesi önceki çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Christensen & Pettijohn, 2001; Macht M. , 2008). Covid-19 salgınının erken evrelerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcıların %54’ü duygusal yeme atakları geçirdiğini ve psikolojik sıkıntının duygusal yeme ile güçlü bir şekilde ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların beslenmelerinde sebze ve meyve tüketim oranında azalma bulunurken, şekerli gıda ve içecek tüketiminde artış gözlemlenmiştir (Arjmand, et al., 2023).

Olumlu ve olumsuz duyguların yeme isteği üzerine etkileri incelendiğinde 356 (%84,5) katılımcı olumsuz duygular esnasında gıda tükettiğini bildirmiştir. Olumlu duygular sırasında gıda tüketmeyen katılımcıların oranı, gıda tüketen katılımcılar ile karşılaştırıldığında anlamlı bir şekilde fazla olduğu görülmüştür (Tablo 4.7). Bireysel farklılıklara bağlı olarak her birey farklı beslenme davranışı sergilese de, özellikle olumsuz duygulara tepki olarak enerji yoğun ve lezzetli gıdaların tüketildiği çeşitli çalışmalarda olduğu gibi bu çalışmada da ortaya konulmuştur. Hem olumlu hem de olumsuz duygu durumunda sergilenen yeme davranışını engellemek adına birey duygularıyla başa çıkmayı öğrenmeli ya da konu ile ilgili destek almalıdır. Bunun yanı sıra duygusal yeme davranışı sergilemek yerine kendini başka bir eyleme (örn. koşu, yüzme, kitap okuma gibi) kanalize edebilir. Ek olarak satın alma davranışlarını düzenlemeli, sağlıksız gıdalara kolay erişimi engellemek adına paketli, basit karbonhidrat ve transyağ içeren sağlıksız gıdaları yaşam alanında bulundurmamalıdır. Bu sayede obezite ve sağlıksız beslenmeye bağlı gelişen hastalık ve rahatsızlıklara karşı kendini güvende tutabilir.

Katılımcıların BKİ ile duygusal yeme ölçeğinin alt boyutlarında aldıkları puanlar Tablo 4.8’de karşılaştırıldığında, duygusal yeme ölçeğinin tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre, katılımcıların BKİ düzeyi arttığında duygusal yeme davranışlarının da arttığı söylenebilir. Elde edilen bulgular Dakanalis ve arkadaşlarının (2023) yapmış olduğu çalışmada belirttiği stres,

olumsuz duygular ve duygusal düzensizliğin BKİ üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğunu belirtmesiyle benzerlik göstermektedir (Dakanalis, et al., 2023). Bu veriler, duygusal yeme ile BKİ arasındaki pozitif ve doğrudan bir bağlantı olduğunu, duygusal yemedeki azalmanın ise BKİ oranında azalmaya yol açabileceğini destekler niteliktedir.

Cinsiyet ve duygusal yeme ölçeğinin alt boyutları karşılaştırıldığında kadın katılımcıların gerginlik durumunda yeme ($\bar{X}= 2,43$), olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ($\bar{X}= 2,08$) ve kendini kontrol edememe ($\bar{X}= 2,57$) alt boyutlarında duygusal yeme puanlarının erkeklere oranla anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır. Uyarı karşısında kontrolü kaybetmede ise erkek katılımcılar kadınlara kıyasla daha yüksek puan ($\bar{X}=3,16$) göstermiştir (Tablo 4.9). Bu sonuçlardan hareketle kadınlarda içsel faktörlerin (stres varlığı, duygu durumu, ödüllendirici deneyimler), erkeklerde ise dışsal faktörlerin (gıdanın görünüşü ve kokusu, yemek yiyen kişilerin görülmesi, reklamlar) duygusal yeme davranışında daha etkili olduğu söylenebilir. Duygusal yemenin önüne geçebilmek adına halk sağlığı için yapılacak çalışmaların cinsiyet faktörünü göz önünde bulundurması önemlidir. Bu verilerden hareketle yiyecek-içecek pazarlaması açısından cinsiyet faktörünün önemli bir husus olduğu söylenebilir. Etkili bir pazarlama için kadınlarda duygusal bağ kurmaya yönelik çalışmalar gerçekleştirilirken erkek hedef kitle için gıdanın görünüşü ve kokusu gibi dış uyarıcılarla ürüne talep oluşturulabilir.

Katılımcıların olumlu ve olumsuz duygular esnasında sağlıklı gıda tüketimleri incelendiğinde, olumlu duygu sırasında %9,26, olumsuz duygular sırasında ise %12,58'in sağlıklı gıda tükettiği belirlenmiştir. Sağlıklı gıda tüketimindeki düşük oranlar, duygusal yemenin temelinde yatan sağlıksız gıdaya yönelme arzusunu destekler niteliktedir.

Duygusal yeme ölçeğinin alt boyutları ile yaş arasındaki ilişki incelendiğinde 31-35 yaş grubu gerginlik durumunda yeme ($\bar{X}=2,42$), olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ($\bar{X}=2,11$), kendini kontrol edememe ($\bar{X}=2,71$) durumlarında daha yüksek duygusal yeme puanı sergilemiştir. Uyarı karşısında kontrolü kaybetmede ise 36-40 yaş grubu yüksek puan almıştır ($\bar{X}=2,86$). Elde edilen bulgular duygusal yemenin özellikle 31-40 yaş grubu arasında yaygın olduğunu göstermektedir (Tablo 4.12). Bu veriler Samuel ve Kohen (2018) tarafından yapılan çalışma sonuçlarıyla

benzerlik göstermektedir. Bu çalışmaya göre, 20-40 yaş olarak gruplandırılan genç yetişkinlerde duygusal yeme davranışı ileri yaşlara göre daha yüksek bulunmuştur (Samuel & Cohen, 2018). Bu noktada sağlıklı yaş almak ve kiloya bağlı sağlık sorunlarının önlenmesi adına genç yetişkinlerde konuya ilişkin bilinç oluşturmak gerekmektedir.

Katılımcıların eğitim durumu ve duygusal yeme ölçeği alt boyutlarında aldığı puan karşılaştırıldığında lisansüstü eğitim durumu gerginlik durumunda yeme ($\bar{X}=2,45$), olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ($\bar{X}=2,22$), kendini kontrol edememe ($\bar{X}=2,81$) ve uyaran karşısında kontrolü kaybetme ($\bar{X}=2,98$) durumlarıyla karşılaştırıldığında ilk ve orta öğrenim eğitim durumuna sahip bireylerin üniversite mezunu olan katılımcılara kıyasla anlamlı ölçüde daha yüksek çıkmıştır. Sağlıklı toplumun oluşturulması adına başta üniversite öğrencileri olmak üzere duyguları yönetme ve özellikle stresle başa çıkma amacıyla duygusal yeme eylemine karşı sağlıklı alternatif yöntemler geliştirilebilir. Bu konuda ebeveynler ve okul idaresi bilinçlendirilebilir.

Medeni durum ve duygusal yeme alt ölçekleri incelendiğinde yalnızca kendini kontrol edememe durumunda katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiş olup ($t = 2,262, p < 0,05$) evli katılımcıların oranı bekar katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bu durum evde düzenli hazırlanan yemeklerin, büyük aile sofralarının ya da misafir davetlerinin bir sonucu olarak toplu yemeklerde kalabalığa uyma isteğiyle kişinin duygusal yeme davranışı göstermesinde etkili olabilir. Hazırlanan lezzetli yiyeceklere karşı koyamama, yemek için ısrar edildiğinde hayır diyememe ve bunların sonucunda diyetle iradeyi koruyamayıp kilo kontrolünde istikrarı sağlayamama şeklinde sonuçlanabilir.

Demografik bilgilere göre katılımcıların tatlı gıda tüketimi incelendiğinde yaş, eğitim durumu ve medeni duruma göre anlamlı farklılaşma saptanmamıştır. Ancak kadın katılımcıların erkeklere kıyasla hem olumlu hem de olumsuz duygular sırasında daha fazla tatlı gıda tükettiği saptanmıştır. Olumsuz duygu durumu sırasında tatlı gıda tükettiğini belirten kadınların oranı %71 olarak saptanmıştır. Katılımcıların yağlı gıda tüketimi incelendiğinde olumlu duygular esnasında kadın katılımcıların yağlı gıda tüketim oranının (%8,88), erkek katılımcılara kıyasla (%11,11) anlamlı bir şekilde daha az olduğu görülmüştür. Olumsuz duygular esnasında ise erkek

katılımcıların yağlı gıda tüketimlerinin oranının (%57,40), kadın katılımcılara kıyasla (%31,66) anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu görülmüştür. Tuzlu gıda tüketimi ele alındığında ise cinsiyet, yaş, eğitim durumu veya medeni duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Veriler incelendiğinde tatlı ve yağlı gıdaların tuzlu gıdalara oranla hem olumlu hem de olumsuz duygular sırasında daha çok tercih edildiği saptanmış olup bu veriler önceki çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Sağlıklı gıda tüketim isteği erkek katılımcılarda kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca olumsuz duygular esnasında 40 yaş üstü katılımcıların sağlıklı gıda tüketimlerinin oranının daha fazla, 18-24 yaş arası katılımcıların sağlıklı gıda tüketim oranının ise daha az olduğu görülmüştür. Bunların yanı sıra, olumsuz duygular esnasında evli katılımcıların sağlıklı gıda tüketimlerinin oranı, bekar katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu görülmüştür.

Elde edilen bulgulara göre olumlu duygular esnasında gıda tüketimi oranının kadın katılımcılarda erkek katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu görülmüştür. Bunların yanı sıra, olumlu duygular esnasında gıda tüketimi oranının ilk ve orta öğretim mezunu olan katılımcılarda anlamlı bir şekilde daha az olduğu, olumsuz duygular esnasında gıda tüketimi oranının ise anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu görülmüştür.

Elde edilen bu sonuçlara göre aşağıdaki öneriler sunulabilir.

- *Bireylere yönelik.*

- Duygusal yiycilerin duygu durumları ve beslenme biçimleri konunun uzmanları (psikiyatrist/ psikolog/ beslenme uzmanı/ diyetisyen) tarafından incelenmeli ve uygun tedavi programı oluşturulmalıdır. Yeterli ve dengeli beslenme amacıyla eğitim programları belirlenmeli, hatalı beslenme davranışlarını önlemeye yönelik bireylerde bilinç oluşturulmalıdır.

- Duygusal yemede tercih edilen başlıca gıda türleri incelenmeli ve bu gıdaların içerik ve bileşimi hakkında bireyler bilgilendirilerek daha sağlıklı seçimler yapmalarına destek olunmalıdır.

- Bireyin içinde bulunduğu duygu durumu sırasında oluşan yeme isteğiyle başa çıkabilmesi adına odağını başka aktivitelere yönlendirmeyi öğrenmesi için bilinç oluşturulması önemlidir. Egzersiz yapmak, kitap okumak ya da bireysel beğenilere göre ilgi alanlarına yönelmek yeme isteğiyle baş etmede ve ihtiyaç dışı gıdanın vücuda alınmasını önlemede yardımcı olacaktır.

- *Akademik açıdan*

- Bireylerin duygusal yeme davranışlarının değerlendirilmesi adına risk grupları belirlenerek bu gruplara yönelik ölçek geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Konuyla ilgili yabancı kaynaklarda çeşitli ölçekler bulunsa da Türkçe ölçeklerin geliştirilmesi, literatür bilgisinin artırılması açısından akademik önem taşımaktadır. Bu sayede bireylerin duygusal beslenme durumunun değerlendirilmesini ve konuyla ilgili koruyucu sağlık önlemlerinin alınması sağlanacaktır

- *İşletmelere yönelik*

- Ürün pazarlaması açısından demografik faktörler (özellikle cinsiyet) göz önünde bulundurulmalı, iç ve dış faktörlerin gruplar üzerindeki etkisi dikkate alınarak restoranlar ve turizm işletmeleri pazarlama politikaları oluşturabilirler.



KAYNAKÇA

- Acıbadem. (2019, Şubat 27). *Vücut Kitle İndeksi Hesaplama*. Temmuz 14, 2023 tarihinde Acıbadem: <https://www.acibadem.com.tr/ilgi-alani/vucut-kitle-indeksi-hesaplama/#genel-tanitim><https://www.acibadem.com.tr/ilgi-alani/vucut-kitle-indeksi-hesaplama/#genel-tanitim> adresinden alındı
- Adam, T., & Epel, E. (2007). Stress, Eating and the Reward System. *Physiology & Behavior*, 91(4), 449-458.
- Adriaanse, M., de Ridder, D., & Evers, C. (2009). Emotional Eating: Eating When Emotional or Emotional About Eating? *Psychology and Health*, 1(26), 23-39.
- Akın, A., Yıldız, B., & Özçelik, B. (2016, Haziran). Duygusal Yeme Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Geçerlik ve Güvenirliği . *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* , 9(44).
- AlAmmar, W., Albeesh, F., & Khatat, R. (2020). Food and Mood: the Corresponsive Effect. *Current Nutrition Reports*, 9(3), 296-308.
- Ann Turner, S., Luszczynska, A., Warner, L., & Schwarzer, R. (2010). Emotional And Uncontrolled Eating Styles And Chocolate Chip Cookie Consumption.A Controlled Trial Of The Effects Of Positive Mood Enhancement. *Appetite*, 54(1), 143-149.
- Arjmand, E., Bermanian, M., Vold, J., Skogen, J., Sandal, G., Arnesen, E., et al. (2023). Emotional Eating and Changes in High-Sugar Food and Drink Consumption Linked to Psychological Distress and Worries:A Cohort Study from Norway. *Nutrients*.
- Arsıantaş, H., Dereboy, F., Yüksel, R., & İnalkaç, S. (2019). Duygusal Yeme Ölçeği'nin Türkçe Çevirisinin Geçerlik ve Güvelirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30, 2.
- Babic-Zielinska, E. (2006). Role of Psychological Fstors in Food Choice-A Review. *Polish Journal of Food and Nutrition Sciences*, 15(56), 379–384.
- Beyhan, Y., & Taş, V. (2019). Mental Sağlık ve Beslenme. *Zeugma Sağlık Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 30-35.
- Bilgen, Ş. (2018). Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Geliştirilmesi, Geçerlilik ve Güvenirliği Çalışması (Yüksek Lisan Tezi). *Üsküdar Üniversitesi*.
- Boesveldt, S., & Graaf, K. (2017). The Differential Role of Smell and Taste For Eating Behavior. *Perception*, 46(3-4), 307-319.
- Bongers, P., Jansen, A., Havermans, R., Roefs, A., & Nederkoorn, C. (2013). Happy Eating. The Underestimated Role Of Overeating In A Positive Mood. *Appetite*, 67, 74-80.
- Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., & Emley, E. (2018). Eating When Depressed, Anxious, Bored, or Happy: Are Emotional Eating Types Associated With Unique Psychological and Physical Health Correlates? *Appetite*, 125, 410-417.

- Christensen, L., & Pettijohn, L. (2001). Mood and Carbohydrate Cravings. *Appetite*(36), 137-145.
- Crockett, A., Myhre, S., & Rokke, P. (2015). Boredom Proneness and Emotion Regulation Predict Emotional Eating. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 670-680.
- Çağlayan Tunç, A. (2019). Obezite ve Beslenmenin Psiko-Sosyal Boytu. Ç. Yaman içinde, *Beslenme ve Obezite* (s. 52-65). İstanbul: Güven Plus Grup Yayınları.
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G., et al. (2023). The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*.
- Demir, H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı İle Antropometrik Ölçümler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Evers, C., Adriaanse, M., de Ridder, D., & de Witt Huberts, J. (2013). Good Mood Food. Positive Emotion as a Neglected Trigger for Food Intake. *Appetite*(68), 1-7.
- George, G., Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10.ed) Boston, Pearson.
- Gibson, E. L. (2006). Emotional Influences On Food Choice: Sensory, Physiological And Psychological Pathways. *Physiology & Behavior*, 89, 53-61.
- Gündüz, N., Sevgi, E., & Akhalil, M. (2020). Hedonik Açlık. *Izmir Democracy University Health Sciences Journal*, 3(1), 80-96.
- Hsu, T., & Forestell, C. (2021). Mindfulness, Mood, and Food: The Mediating Role of Positive Affect. *Appetite*(158).
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 71-78.
- Konttinen, H. (2020). Emotional Eating and Obesity in Adults: The Role of Depression, Sleep and Genes. *Proceedings of the Nutrition Society*(79), 283-289.
- Kuo, J. (2017). *Stress, Eating Behavior, and Mindfulness Among College Students (Yüksek Lisans Tezi)*. The Ohio State University.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50, 1-11.
- Macht, M., & Simons, G. (2000). Emotions and Eating in Everyday Life. *Appetite*, 35(1), 65-71.
- Moyhinan, A., Tilburg, W., Igou, E., Wisman, A., Donnelly, A., & Mulcaire, J. (2015). Eaten Up by Boredom: Consuming Food to Escape Awareness of the Bored Self. *Frontiers in Psychology*, 6(369).
- Gardner, M., Wansink, B., Kim, J., & Park, S.-B. (2014). Better Moods for Better Eating?: How Mood Influences Food Choice. *Journal of Consumer Psychology*, 24(3), 320-335.

- Pak, H., Süsen, Y., & Griffiths, M. (2021). The Mediating Effects of Fear of COVID-19 and Depression on the Association Between Intolerance of Uncertainty and Emotional Eating During the COVID-19 Pandemic in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 1-15.
- Quakenbush, M., Anstrom, C., (2020). Emotional Eating (EE) Trends of Students Among Various Stress Levels, Levels of Restrained Eating, Genders, Majors, and Extracurricular Involvement. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 120(9)
- Samuel, L., & Cohen, M. (2018). Expressive Suppression and Emotional Eating in Older and Younger Adults: An Exploratory Study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 78, 127-131.
- Saper, C., Chou, T., & Elmquist, J. (2002). The Need to Feed: Homeostatic and Hedonic Control of Eating. *Neuron*(36), 199-211.
- Schnepper, R., Georgii, C., Eichin, K., Arend, A.-K., Wilhelm, F., Vögele, C., et al. (2020). Fight, Flight, – Or Grab a Bite! Trait Emotional and Restrained Eating Style Predicts Food Cue Responding Under Negative Emotions. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 91(14), 14-27.
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal Yeme, Besin Alımını Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.
- Seven, H. (2013). *Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. TC.Haliç Üniversitesi.
- Sevinçer, G., & Konuk, N. (2013). Emosyonel Yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 172-175.
- Smail, A., Aydenk Köseoğlu, S. Z., (2023). Duygusal İştahın Beden Kütle İndeksi ve Basit Karbonhidrat Tüketimi Üzerine Etkisi. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 46, 202-208.
- Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutiérrez Maldonado, J., Ferrer Garcia, M., Botella, C., et al. (2013). Emotional Eating And Food Intake After Sadness And Joy. *Appetite*, 66, 20-25.
- Sutton, C., L'Insalata, A., & Fazzino, T. (2022). Reward Sensitivity, Eating behavior, and Obesity-related Outcomes: A Rystematic Review. *Physiology & Behavior*, 252.
- Tan, C., & Chow, C. (2014). Stress And Emotional Eating: The Mediating Role Of Eating Dysregulation. *Personality And Individual Differences*, 66, 1-4.
- Wolz, I., Biehl, S., & Svaldi, J. (2021). Emotional Reactivity, Suppression of Emotions and Response Inhibition in Emotional Eaters: A Multi-method Pilot Study. *Appetite*(161).
- Yazıcıoğlu, Y., Erdoğan, S. (2004). SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Detay Yayıncılık
- Zeeck, A., Stelzer, N., Wolfgang Linster, H., Joos, A., & Hartmann, A. (2010). Emotion and Eating in Binge Eating Disorder and Obesity. *European Eating Disorders Review*.



EKLER

EK 1: Anket Formu

ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI

Değerli Katılımcı,
Bu çalışma, Prof. Dr. Semra AKAR ŞAHİNGÖZ danışmanlığında gerçekleştirilecek olan “ Bireylerin Duygu Durumları ve Gıda Tercihleri ” başlıklı yüksek lisans bitirme tezi kapsamında bilgi toplamak amacıyla planlanmıştır. Aşağıda yer alan sorulardan elde edilecek veriler çalışmaya önemli katkılar sağlayacaktır. Sorularda belirtilen seçeneklerden sizin için en uygun olan bir seçeneği işaretleyiniz. Araştırmaya katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederiz. Soru formunda isminizi belirtmeniz istenmemektedir.
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Yüksek Lisans Öğrencisi Elif Eylem Balaban

1	Cinsiyetiniz	Kadın ☐		Erkek ☐		
2	Medeni Durumunuz	Evli ☐		Bekar ☐		
3	Yaşınız	18-24 ☐	31-35 ☐	36-40 ☐	40+ ☐	
4	Eğitim Durumu	İlkokul ☐	Lise ☐	Üniversite ☐	Yüksek Lisans ☐	Doktora ve üzeri ☐
5	Fiziksel Bilgiler	Boycm			Kilokg	

		Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
6	Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum					
7	Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim					
8	Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim					
9	Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim					
10	İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim					
11	Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim					
12	Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım					
13	Aç olmadığımda yerim.					
14	Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim					
15	Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim					
16	Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim					
17	Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim					
18	Canımın sıkın olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
19	Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim					
20	Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim					
21	Bana acı veren bir deneyimimi					

	hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim					
22	Korktuğum zaman yemek yemek isterim					
23	Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
24	Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim					
25	Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim					
26	Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim					
27	Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim					
28	Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum					
29	Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim					
30	Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim					
31	Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim					
32	Kilo kontrolünde diyetle istikrarı sağlayamıyorum.					
33	Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim					
34	Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim					
35	Yiyecekler duygularımla baş etmede bana yardım ediyor.					

36-Olumlu duygular esnasında (mutlu, neşeli vb) hangi tür gıdalar tüketirsiniz?

☐ Tatlı (örn çikolata)

☐ Tuzlu (örn kraker)

☐ Yağlı (örn cips)

☐ Sağlıklı atıştırmalıklar (örn meyve, yoğurt)

☐ Gıda Tüketmem

☐ Diğer

(Lütfen belirtiniz).....

37-Olumsuz duygular esnasında (stres, üzüntü, endişe, korku vb) hangi tür gıdalar tüketirsiniz?

☐ Tatlı (örn çikolata)

☐ Tuzlu (örn kraker)

☐ Yağlı (örn cips)

☐ Sağlıklı atıştırmalıklar (örn meyve, yoğurt)

☐ Gıda Tüketmem

☐ Diğer

(Lütfen belirtiniz).....

EK 2: Etik Komisyonu Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 25.03.2022-87594



T.C.
ANKARA HACI BAYRAM VELİ
ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu

Sayı : E-11054618-302.08.01-87594
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 21.01.2022 tarih ve E.71906 sayılı yazı.

İlgi yazınız ile göndermiş olduğunuz, Enstitünüz Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Elif Eylem BALABAN, Prof.Dr. Semra AKAR ŞAHİNGÖZ'ün danışmanlığında yürüttüğü "Bireylerin Duygu Durumları ve Gıda Tercihleri" adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun 23.03.2022 tarih ve 03 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

Etik Komisyonunca onaylanan ilgilinin çalışmasının, ekte gönderilen Başvuru Değerlendirme Raporunda önerilen görüş doğrultusunda yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş; karara ilişkin imza listesi ve onaylanan çalışmalar ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.
Araştırma Kod No:2022/93

Prof. Dr. İlhan ÜZÜLMEZ
Komisyon Başkanı

Ek:
1- Katılımcı Listesi
2- Başvuru Değerlendirme Raporu
3- Onaylı Çalışma

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSENNU6ABF Pin Kodu : 94303	Belge Takip Adresi : https://turkiye.gov.tr/ebd?ek=5574&ed=BSLNNU6ESV&es=87594
Adres: Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Yücetepe Mahallesi 85. Cadde No 8 06570 Çankaya / Ankara	Bilgi için: Saliha GEMALMAZ
Telefon: +90 (312) 231 73 60	Unvanı: Genel Evrak Sorumlusu
Kep Adresi: hacibayramveli@hs01.kep.tr	

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 3: Etik Komisyonu Katılım Belgesi

ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ	
TOPLANTI TARİHİ :23.03.2022	
TOPLANTI SAYISI : 03	
ADI-SOYADI	İMZA
Prof.Dr. İlhan ÜZÜLMEZ BAŞKAN	KATILMADI
Prof.Dr. M.Fadıl YILDIRIM Başkan Yrd.	KATILDI
Prof.Dr. Mustafa EKİNCİKLİ	KATILDI
Prof.Dr. Yıldız AYANOĞLU	KATILMADI
Prof.Dr. Bekir ESKİCİ	KATILDI
Prof.Dr. Ramazan Pars ŞAHBAZ	KATILDI
Prof.Dr. Neşe Yaşar ÇEĞİNDİR	KATILDI
Prof.Dr. Bilgehan GÜLCAN	KATILDI
Prof.Dr. Funda YURDAKUL	KATILDI
Prof.Dr. Serdar ÖZTÜRK	KATILMADI

EK 4: Etik Komisyonu Başvuru Değerlendirme Raporu

ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ ETİK KOMİSYONU FORM-7



T.C.
ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
ETİK KOMİSYONU
BAŞVURU DEĞERLENDİRME RAPORU

Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı: Prof. Dr. Semra Akar Şahingöz
Bireylerin Duygu Durumları ve Gıda Tercihleri

Evet	Hayır	
☒	☐	Başvuru Formu eksiksiz ve uygun olarak doldurulmuş mu?
☒	☐	Araştırma ve veri toplama araçları (Anket, ölçek, test vb) ilgili etik kurallara uygun mu?
☒	☐	Kontrol listesinde işaretlenen evraklar eksiksiz olarak sunulmuş mu?

Değerlendirme Sonucu	
☐	Uygundur
☒	Düzeltilme gereklidir (Açıklayınız)
	☐ Düzeltmeleri görmek istiyorum ☒ Düzeltmeleri görmeme gerek yok
☐	Uygun değildir (Açıklayınız)
Açıklama	Form 1'de yöntem kısmı doldurulmalıdır, 9. Maddede hayır seçeneği işaretlenmelidir.

Değerlendirmeyi yapan Etik Komisyon Üyesi bu formu doldurduktan sonra, kendisine gönderilen başvuru dosyasının tamamıyla birlikte üzerinde "GİZLİ" ibaresiyle kapalı zarf içerisinde Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Etik Komisyonu'na gönderecektir.



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Elif Eylem Balaban

Uyruğu : TC

EĞİTİM

09.2015-06.2019 Gazi Üniversitesi

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü (Fakülte üçüncüsü)

09.20011-06.2015 Ankara Turizm Otelcilik Meslek Lisesi

Mutfak Bölümü (Okul birincisi)

YABANCI DİL

İngilizce B1 seviye

İspanyolca A2 seviye

BİLGİSAYAR BİLGİLERİ

Microsoft Office Programları

Word :İyi derecede

Excel :İyi derecede

Powerpoint :İyi derecede



