



T. C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**TÜRKÇE DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ GELİŞTİRİLMESİ,
GEÇERLİLİK VE GÜVENİRLİĞİ ÇALIŞMASI.**

Ş. SİNEM BİLGİN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. Aslıhan DÖNMEZ

İstanbul, 2018

T. C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**TÜRKÇE DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ GELİŞTİRİLMESİ,
GEÇERLİLİK VE GÜVENİRLİĞİ ÇALIŞMASI.**

Ş. SİNEM BİLGEN
174101036

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Aslıhan DÖNMEZ

İstanbul, 2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 174101036
Öğrenci Adı Soyadı	: Ş. Sinem Bilgen
Anabilim Dalı	: Uygulamalı Psikoloji
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Aslıhan Dönmez
Tezin Başlığı	: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Geliştirilmesi Geçerlilik ve Güvenirliliği Çalışması

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 02.03.2018	Saati	: 13:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUĞU</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (<i>en fazla 3 ay</i>)</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.</p>			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. <input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDİ		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.</p>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Prof. Dr. Aslıhan Dönmez	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Emel Sarıgökten	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Tuğba Arzu Özal İldeniz	

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Geliştirilmesi, Geçerlilik ve Güvenirliği Çalışması” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih:

...../...../.....

Adı SOYADI

İmza:

TEŞEKKÜR

Bu ölçeği hazırlarken çıkış noktam, sonradan tanıştığım kilo sorunumun sebeplerini çözmeye çalışırken geçirdiğim 15 sene boyunca yaşadığım süreçte karşılaştığım problemler ve çözümleri oldu.

Ölçek hazırlamama ilk katkıyı sağlayan Üsküdar Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisansı Psikolojik Test ve Ölçekler dersi hocam Tayfun Doğan'a;

Ölçeğimin sadece ödevden ibaret kalmaması ve birçok kişiye fayda sağlaması gerektiği konusunda beni yüreklendiren ve tez aşamam boyunca da hem bilgisi hem veri akışı konusunda benden yardım ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, sakinliği ve güler yüzü ile beni hep rahatlatan tez danışmanım sevgili Prof. Dr. Aslıhan Dönmez'e;

Beni bu yola çıkmam konusunda ilk yüreklendiren engin bilgisine, adanmışlığına, hoşgörüsüne saygı ve sevgi beslediğim hocam, abim Prof.Dr. Mehmet Zihni Sungur'a;

Yüksek lisans ve sonrasındaki eğitimlerim için maddi manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, bilgi birikimi, meslek aşkı ve adanmış çalışkanlığına hayran olduğum, örnek aldığım, hayatıma anlam katan çok kıymetli eşim Dr. İbrahim Bilgen'e;

Yüksek lisans ve sonrasındaki eğitimlerim boyunca onlardan ayrı kalışlarıma, ders çalışırken, tezimi hazırlarken istediğim sessizlik ve sakinlik kaprislerime her zaman anlayış gösterip hiçbir şikâyetle bulunmayan bana neşe ve enerjileri ile ellerinden gelen her türlü sevgi desteğini veren onlara sahip olduğum için her zaman kendimi şanslı ve ayrıcalıklı hissettiğim biricik evlatlarım Aytaç ve Tülay Bilgen'e;

Beni hayatın tüm zorluklarına karşı kararlı irade ve sevgisi ile hazırlarken kendi yaşadığı hiçbir zorluğu bizlere yansıtmayan, azmine, aklına, tecrübesine ve fikirlerine çok değer verdiğim benim canım annem Tülay Erdemişik'a;

Sevgisi ve desteğini her zaman arkamda hissettiğim koca yürekli abim Cenk Erdemişik'a ve ailemin tüm diğer üyelerine;

Tez sürecinde desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen tüm arkadaşlarıma;

Son olarak hayatta olsa idi benim için herkesten çok heyecanlanıp gurur duyacağından emin olduğum. Tüm özel günlerimde yanımda, yüreğimde her zaman sevgisini hissettiğim, özlediğim, şen tatlı kahkahalarını, bana verdiği güzel hayat derslerini hala kulaklarımda duyduğum, sevgisini bizler ve çevresinden hiçbir zaman esirgemeyen ilk kahramanım, ilk aşkım, bendeki yeri hiçbir zaman doldurulamayacak kıymetli babam Ersin Erdemişik'a

En içten minnet duygularımla beraber teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Amaç: Çalışmanın amacı bireylerde görülebilen yeme ve duygu ilişkisini belirlemek için bir ölçek geliştirmektir. Çalışmada kullanılan ölçek ilk kez bir ödev konusu olarak Sinem Bilgen tarafından geliştirilmiş ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 96 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada ölçeğe kilo, boy ve vücut kitle indeksi de eklenmiştir.

Yöntem: Ölçek 30 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Herhangi bir yeme bozukluğu teşhisi olan kişiler çalışmaya dahil edilmemiştir. Araştırma kriterini karşılayan 887 kişi çalışmaya dahil edilmiş ve ölçek üç aşamada incelenmiştir. Birinci aşama 427 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Birinci aşama sonundaki faktör analizlerinde ölçek için dört alt faktör belirlenmiştir. İkinci aşamada ölçeğin geçerliliğini incelemek amacıyla Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış Duygusal İştah Anketi, Üç Faktörlü Beslenme Anketi ve Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçekleri 150 katılımcıya uygulanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini saptamak amacı ile bir ay sonra test-tekrar-test aşamasında Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği 310 katılımcıya yeniden uygulanmıştır.

Bulgular: Duygusal Yeme Ölçeği'nin iç tutarlılığı Cronbach's Alfa birinci aşamada $r=0,960$, ikinci aşamada $r=0,962$, üçüncü aşamada $r=0,959$ olarak bulunmuştur. DYÖ'nin geçerliliği açıklayıcı faktör analizi ile denenmiştir. Öz değeri 1'den büyük olan 4 faktör oluşmuştur. 1. Gerginlik Durumlarında Yeme faktörü toplam varyansın %23,204'ünü, 2.Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme faktörü %23,098'ini, 3.Kendini Kontrol Edebilme faktörü %9,546'sını ve 4.Uyaran Karşısında Kontrol faktörü %7,8'ini açıklamaktadır. Ölçekteki maddelerin faktör yük değerleri 0,33 ile 0,80 arasında değişmektedir.

Sonuç: Üç aşama sonucunda da tekrarlanan analizler ve verilerle Duygusal Yeme Ölçeği'nin bireylerde duygusal yeme davranışını belirlemede geçerli ve güvenilir bir araç olduğuna karar verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: duygusal yeme, duygusal yeme ölçeği, emosyonel yeme, yeme davranışı

ABSTRACT

Objective: The aim of the study is to develop a scale to evaluate the relationship between eating and emotions on individuals. The scale, was developed and the validity and reliability study was made with 96 people by Sinem Bilgen as an assignment subject. In this study weight, height and body mass index were added to the scale.

Method: Scale is a likert type scale with 30 items. Individuals with a diagnosis of any eating disorder were not included in the study. The three-phase validation process involved 887 criteria met participants. The first phase, was made with 427 participants, four sub-factors were identified for the scale. In the second phase, Emotional Eating Scale, valid and reliable Turkish forms of The Emotional Appetite Questionnaire, Three Factor Nutrition Questionnaire and Feelings Emotional Eating Questionnaire, were applied to 150 participants. To determine the reliability, the Emotional Eating Scale was given to 310 participants one month later in the test-retest phase.

Results: Internal consistency of Emotional Eating Scale Cronbach's Alfa was $r=0,960$ in first, $r=0,962$ in second, $r=0,959$ in test-retest phase. First factor which is called "Eating When Nervous" explains %23,204, second factor which is called "Eating to cope with Negative Emotions" explains %23,098, third factor which is called "Self-Control" explains %9,546 and fourth factor which is called "Control Against Stimuli" explains %7,8 of the total variance

Conclusion: As a result of the study, The Emotional Eating Scale is a valid and reliable measurement tool for the evaluation of emotional eating.

KeyWords: emotional eating, emotional eating scale, eating behaviour

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR LİSTESİ.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1	6
KAVRAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
1.1. DUYGULAR VE İŞLEVLERİ.....	6
1.2. DUYGULARI İDARE EDEBİLMEK.....	7
1.3.DUYGUSAL YEME.....	8
1.3.1. Duygusal Yeme Davranışı	10
1.3.1.1. Duygusal Yeme ile İlgili Teoriler	11
1.3.2. Duygusal Yeme Alışkanlığı	12
1.3.3. Duygusal Yeme Mekanizmaları.....	17
1.3.3.1. Duygusal Yememenin Fizyolojik Mekanizmaları	17
1.3.3.2. Psikolojik Mekanizma.....	19
1.3.3.3.Üç Aşamalı Macht Modeli	20
BÖLÜM 2	24
ÖLÇEK GELİŞTİRME AŞAMALARI.....	24
2.1.ÖLÇEK TANIMI VE TÜRLERİ.....	24
2.1.1. Güvenirlilik Kavramı.....	26
2.1.1.1. Cronbach's Alpha Katsayısı	26
2.1.1.2. Test Tekrar Test Güvenirliliği	27
2.1.2. Geçerlilik Kavramı	27
2.1.2.1. Yapı Geçerliliği	28
2.1.2.2.Kapsam Geçerliliği.....	28
2.1.2.3.Ölçüt Geçerliliği	29
BÖLÜM 3	30
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	30

3.1.ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEM	30
3.2.VERİLERİN TOPLANMASI	31
3.2.1. Veri Toplama Araçları ve Özellikleri.....	31
3.3.VERİLERİN ANALİZİ.....	33
BÖLÜM 4	35
BULGULAR.....	35
4.1. BİRİNCİ AŞAMAYA İLİŞKİN BULGULAR.....	35
4.1.1.Araştırmaya Katılanların Profil Yapısı	35
4.1.2. Duygusal Yeme Ölçeğine İlişkin Güvenirlik Analizi	36
4.1.3. Duygusal Yeme Ölçeğinin Geçerliliği	36
4.1.4. Duygusal Yeme Ölçeğinin Alt Ölçek Puanları İçin Normallik Testi.....	41
4.1.5. Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Duygusal Yeme Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi	41
4.1.6. Katılımcıların Medeni Durumları Bakımından Duygusal Yeme Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi	42
4.1.7. Katılımcıların Vücut Kitle İndeksleri Bakımından Duygusal Yeme Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi.....	43
4.2. İKİNCİ AŞAMAYA İLİŞKİN BULGULAR	47
4.2.1.Araştırmaya Katılanların Profil Yapısı	47
4.2.2. İkinci Aşamadaki Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Analizi.....	48
4.2.3.Ölçeklere İlişkin Normallik Testi Sonuçları	49
4.2.4.Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi	50
4.2.5. Katılımcıların Medeni Durumları Bakımından Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi.....	51
4.2.6. Katılımcıların Eğitim Durumları Bakımından Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi.....	54
4.2.7. Katılımcıların Yaşları Bakımından Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi	55
4.2.8. Katılımcıların Vücut Kitle İndeksleri(VKİ) Bakımından Duygusal Yeme Alt Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi	60
4.3. ÜÇÜNCÜ AŞAMAYA İLİŞKİN BULGULAR.....	64
4.3.1. Araştırmaya Katılanların Profil Yapısı	64
4.3.2. Duygusal Yeme Ölçeğine İlişkin Güvenirlik Analizi	65
4.3.3. Duygusal Yeme Ölçeğinin Alt Ölçek Puanları İçin Normallik Testi.....	65
4.3.4. Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Duygusal Yeme Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi	66

4.3.5.Katılımcıların Medeni Durumları Bakımından Duygusal Yeme Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi.....	67
4.3.6.Katılımcıların Vücut Kitle İndeksleri Bakımından Duygusal Yeme Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi.....	67
BÖLÜM 5	72
SONUÇ VE TARTIŞMA	72
KAYNAKÇA	78
EKLER.....	86
EK 1: Duygusal İştah Anketi	86
Ek 2: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği.....	87
Ek 3: Üç Faktörlü Beslenme Anketi	89
Ek 4:Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği	90
ÖZGEÇMİŞ	91

KISALTMALAR LİSTESİ

ABİS	: Aşırı Besin İsteği
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
DYÖ	: Duygusal Yeme Ölçeği
EDE – Q	: Eating Disorder Examination Questionnaire
EES	: Emotional Eating Scale
FCQ	: Food Craving Questionnaire
KMO	: Kaiser-Mayer-Olkin
VKİ	: Vücut Kitle İndeksi
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
YBDÖ	: Yeme Bozukluğunu Değerlendirme Ölçeği
YFAS	: Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği
YTT	: Yeme Tutum Testi

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Birinci Aşamaya Katılanların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	35
Tablo 2. Birinci Aşamaya Katılanların Boy ve Kilolarına İlişkin Bulgular	36
Tablo 3. Birinci Aşama İçin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları	37
Tablo 4. Duygusal Yeme Ölçeğinin Alt Ölçeklerine İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları	39
Tablo 5. Düzenlenmiş Faktör Tablosu	40
Tablo 6. Birinci Aşamadaki Duygusal Yeme Ölçeğinin Alt Ölçek Puanları İçin Normallik Testi Sonuçları	41
Tablo 7. Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Birinci Aşamadaki Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasında ki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	41
Tablo 8. Katılımcıların Medeni Durumları Bakımından Birinci Aşamadaki Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	42
Tablo 9. Katılımcıların Vücut Kitle İndeksleri Bakımından Birinci Aşamadaki Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	43
Tablo 10. Katılımcıların Birinci Aşamadaki Gerginlik Durumlarında Yeme Puanlarının Farklılık Gösterdiği VKİ Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi	43
Tablo 11. Katılımcıların Birinci Aşamadaki Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme Puanlarının Farklılık Gösterdiği VKİ Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi	44
Tablo 12. Katılımcıların Birinci Aşamadaki Kendini Kontrol Edebilme Puanlarının Farklılık Gösterdiği VKİ Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi	45
Tablo 13. Katılımcıların Birinci Aşamadaki Uyarın Karşısında Kontrol Puanlarının Farklılık Gösterdiği VKİ Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi	46

Tablo 14.İkinci Aşamaya Katılanların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	47
Tablo 15.İkinci Aşamaya Katılanların Boy ve Kilolarına İlişkin Bulgular	47
Tablo 16.Ölçeklere İlişkin Güvenirlilik Analizi Sonuçları	48
Tablo 17.İkinci Aşama Korelasyon Analizi.....	48
Tablo 18.İkinci Aşamadaki Ölçeklerin Alt Ölçeklerinin Puanlarına İlişkin Normallik Testi Sonuçları	49
Tablo 19: Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Duygusal İştah Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları.....	50
Tablo 20.Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	50
Tablo 21.Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	50
Tablo 22.Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından İkinci Aşamadaki Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasında ki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	51
Tablo 23.Katılımcıların Medeni Durumları Bakımından Duygusal İştah Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	52
Tablo 24.Katılımcıların Medeni Durumları Bakımından Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	52
Tablo 25.Katılımcıların Medeni Durumları Bakımından Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları....	52
Tablo 26.Katılımcıların Medeni Durumları Bakımından İkinci Aşamada ki Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	53
Tablo 27.Katılımcıların Eğitim Durumları Bakımından Duygusal İştah Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları.....	54
Tablo 28.Katılımcıların Eğitim Durumları Bakımından Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	54
Tablo 29.Katılımcıların Eğitim Durumları Bakımından Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	55
Tablo 30.Katılımcıların Eğitim Durumları Bakımından Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	55

Tablo 31. Katılımcıların Yaşları Bakımından Duygusal İştah Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	56
Tablo 32. Katılımcıların Duygu Puanlarının Farklılık Gösterdiği Yaş Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi	56
Tablo 33. Katılımcıların Yaşları Bakımından Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	57
Tablo 34. Katılımcıların Bilinçli Yeme Puanlarının Farklılık Gösterdiği Yaş Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi	57
Tablo 35. Katılımcıların Açlığa Duyarlılık Puanlarının Farklılık Gösterdiği Yaş Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi	58
Tablo 36. Katılımcıların Yaşları Bakımından Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	58
Tablo 37. Katılımcıların Hisleri Besleme Duygusal Yeme Puanlarının Farklılık Gösterdiği Yaş Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi	59
Tablo 38. Katılımcıların Yaşları Bakımından Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	59
Tablo 39. Katılımcıların Uyarın Karşısında Kontrol Puanlarının Farklılık Gösterdiği Yaş Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi	60
Tablo 40. Katılımcıların VKİ Bakımından Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	61
Tablo 41. Katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme Puanlarının Farklılık Gösterdiği VKİ Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi	61
Tablo 42. Katılımcıların Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme Puanlarının Farklılık Gösterdiği VKİ Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi	62
Tablo 43. Katılımcıların Uyarın Karşısında Kontrol Puanlarının Farklılık Gösterdiği VKİ Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi	63
Tablo 44. Üçüncü Aşamaya Katılanların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	64
Tablo 45. Üçüncü Aşamaya Katılanların Boy ve Kilolarına İlişkin Bulgular	64
Tablo 46. Üçüncü Aşamadaki Duygusal Yeme Ölçeğinin Alt Ölçek Puanları İçin Normallik Testi Sonuçları	65

Tablo 47.Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Üçüncü Aşamada ki Aşamadaki Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasında ki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	66
Tablo 48.Katılımcıların Medeni Durumları Bakımından Üçüncü Aşamadaki Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasında ki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	67
Tablo 49.Katılımcıların Vücut Kitle İndeksleri Bakımından Üçüncü Aşamadaki Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasında ki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları	67
Tablo 50.Katılımcıların Üçüncü Aşamadaki Gerginlik Durumlarında Yeme PuanlarınınFarklılık Gösterdiği VKİ GrubununBelirlenmesi İçin Yapılan ÇokluKarşılaştırma Testi	68
Tablo 51.Katılımcıların Üçüncü Aşamadaki Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme Puanlarının Farklılık Gösterdiği VKİ Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi	69
Tablo 52.Katılımcıların Üçüncü Aşamadaki Kendini Kontrol Edebilme PuanlarınınFarklılık Gösterdiği VKİ GrubununBelirlenmesi İçin Yapılan ÇokluKarşılaştırma Testi	70
Tablo 53.Katılımcıların Üçüncü Aşamadaki Uyarın Karşısında Kontrol PuanlarınınFarklılık Gösterdiği VKİ GrubununBelirlenmesi İçin Yapılan ÇokluKarşılaştırma Testi	71

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Üç Aşamalı Macht Modeli.....	21
Şekil 2.BKİ Hesaplama Tablosu.....	23



GİRİŞ

Duygular, hayatımızın her alanında düşüncelerimiz kadar söz sahibidir. Mantıksal düşünme yetisinde olduğu gibi, duygusal zekâ ve duygusal hareket etme biçimleri de günümüz psikolojisinin literatüründe yerini almıştır. Duygular, aynı zamanda kişilik özelliklerini de ortaya koyması bakımından büyük önem taşımaktadır. İnsanoğlu, doğduğu ilk günden, yaşamının son gününe kadar duyguları doğrultusunda hareket eder ve bu bakımdan duyguların yeri ve önemi oldukça fazladır.

Günlük yaşantıdan iş hayatına, evlilik hayatından ruhsal duruma kadar pek çok etkisi olan duyguların ifade edilebilmesi, çeşitli fiziksel ve ruhsal rahatsızlıkların önüne geçmede etkili bir rol oynamaktadır. Birey, bir olay karşısında duygularını ifade edebildiği sürece stres ve gerilim seviyesi düşük olur. Aynı şekilde, duygularını ifade edemeyen ve halk tabiriyle “içine atan” bireylerin, yaş ilerledikçe stres kaynaklı pek çok sağlık sorunu ortaya çıkabilmektedir. Bazı araştırmacılar, duygusallığın iki boyutu olduğunu bunlardan birincisinin duyguların genele yayılarak sürekli çaresizlik yaşanması, ikincisinin ise korkmuş, üzgün, gibi açıkça isimlendirilmesi ve genele yayılan duygularla olan deneyimlerin, aşırı yeme ile ilişkisinin olduğu sonucuna varmışlardır. (Hawks et al., 2003)

Hayatın her alanında olduğu gibi, yeme konusunda da duyguların önemi su götürmez bir gerçektir. Yapılan birçok araştırma, gıda tüketimi ile duyguların bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Duyguların gıda seçimleri ve yeme davranışı üzerinde, yeme davranışının da duygular üzerinde güçlü bir etkisi olabileceği uzun yıllardır genel olarak kabul görmüştür. (Levitan and Davis, 2010) Duygusal yeme, genellikle, yalnızlık, kaygı, can sıkıntısı gibi ip uçları ya da çok çeşitli duygusal durumlara cevap vermek için gelişen yiyecek tüketimi olarak tanımlanmaktadır. (Timmerman and Acton, 2001).

Duygusal yeme, birçok bakımdan birey hayatını olumsuz etkileyen, birçok faktöre bağlı olarak ortaya çıkan bir durumdur. Duygusal yeme kavramı, duygusal yiyenlerin açlık ve olumsuz duygularla ilişkili olan fizyolojik durumu ayırt edemediğini belirten psikosomatik teoriden türetilir. Normalde duygular doyuma benzeyen fizyolojik değişiklikleri tetikler ve iştah kaybına sebep olur. Oysa duygusal yemek yiyen bireyler ise

yaşadıkları olumsuz duygulara yemek yiyerek cevap verirler. (Adriaanse et al., 2011) Genel olarak negatif durumların duygusal yeme davranışını tetiklediği gözlemlenmiş olup, içsel durumların bu şekilde yanlış yorumlanmasının ise bazı kişilerde obezitenin gelişmesinin temelinde yatan birincil sebeplerden olabileceği hipotezi ileri sürülmüştür. (Blair et al., 1990; Robbins and Fray, 1980)

Bu konuya ilişkin pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar, duygusal yemenin nedenleri üzerine yoğunlaşırken, aynı zamanda bu probleme bir çözüm bulma amacı da taşımaktadır. Söz gelimi bazı araştırmalarda, duygusal yemenin duyguların kontrol altına alınması ile sona erebileceği savunulmaktadır. (McKenna, 2017) Başka bir araştırmaya göre, kişilerin buldukları sosyal çevre ve sosyal kaygının yemeyi tetiklediği üzerinde durulmaktadır. (Andersen and Di Domenico, 1992)

Duygusal yemeyi ölçmek için oluşturulan yeme ölçekleri, duygusal yeme konusunda yardımcı olmasının yanı sıra, yeme bozuklukları, obezite, anoreksiya ve diğer yeme durumları için de farklı sonuçlar alınmak üzere kullanılabilir. Dünyada ve ülkemizde bu açıdan yapılan çalışmalar, gelecekte ortaya çıkabilecek yeme sorunları ve duygusal yeme davranışlarının önüne geçilebilmesinde büyük bir öneme sahiptir. Kimi zaman olumsuz, kimi zaman da olumlu durumlarla karşılaşan bireyler de aşırı iştah ya da aşırı iştahsızlık olarak ortaya çıkan duygusal yeme davranışını, duygu kontrolü sayesinde aşabilir ve normal bireyler gibi yalnızca açlık hissi duyduğunda yeme eğilimi gösterir bir hale gelebilir. (McKenna, 2017)

Yeme işlemimiz otomatik değildir. Bununla birlikte kalp atışımız ya da sindirim sistemimizin çalışması gibi otomatik işleyen şeylerde de bizim isteğimiz söz konusu değildir. Çok farkında olmasak da yemek yemeye başlamadan hemen önce kesinlikle düşünürüz ve bunun için karar veririz. Yeme tetikleme ile başlar. Yiyecekler, yeme alışkanlıkları ve diyet hakkında düşündükleriniz davranış biçimimizi ve duygularımızı etkiler. Düşünceler sağlıklı beslenme ve sağlıklı hayat sürmemizi baltalar ve zorlaştırır. (Beck, 2010) Kişi bu alışkanlıklarını sürdürmeye devam ederse hayatı sağlıksız bir kısır döngü içerisinde geçecektir. Baltalayan düşünceler ise özgüvenimizi düşürür, genel gerginlik düzeyimizi yükseltir, olumsuz duygulanıma sebep olurlar. Bizi baltalayan düşünceleri tetikleyen ve bizi sağlıksız yemek yemeye iten düşüncelerimizi saptamak onların etkilerini en aza indirme ya da verdiğimiz tepkilerimizi değiştirmekte

etkili olacaktır. Son araştırmalar, duygular ile yeme davranışı arasındaki ilişkinin karmaşık olduğunu ve dikkatli değerlendirilmesi gerektiğini ileri sürmektedir. (Levitan and Davis, 2010) Yemek yememizi tetikleyen dūřünceler;

Çevresel tetikleyiciler – bir gıdayı görmek veya koklamak

Biyolojik Tetikleyiciler – açlık, susuzluk, ya da bir gıdaya karşı duyulan aşırı istek hali

Zihinsel tetikleyiciler – Yiyecek hakkında dūřünmek, tarif okumak, sevdiđiniz bir gıdayı hatırlamak (yoksunluđunu dūřünmek) veya ileri vakitte yiyeceđimiz bir yemeđi dūřünmek

Duygusal tetikleyiciler – Hoř etki yaratmayan ve yaratan duygular, öfke, üzüntü, endişe, korku, sıkıntı, mutluluk vb. Hoř olmayan duyguların yarattığı duygulardan kendimizi rahatlatmak veya dikkatimizi başka yöne çekmek için yemek yiyor olabiliriz. Bununla beraber yersek veya yemeye devam edersek hoř etkili duygumuzun devam edeceğini ya da yemezsek kaybolacağını dūřünebiliriz.

Sosyal tetikleyiciler – Bizi yemek yemek için zorlayan kişi ve durumlar veya diğer kişilerin yediği gibi yiyebilmek isteğimiz.

Gerçek açlık ile açlıkmiş gibi görünen diğer duygularımız arasında farklar vardır. Yemek yememizi tetikleyen duyguları ayırt edebilirsek yeme davranışımız konusunda da daha doğru ve sağlıklı karar verebiliriz. Ne yediğimiz bizim için temel ve önemli bir seçimdir. Duygusal yiyiciler olumsuz duyguya tepki olarak kendilerini daha iyi hissetmek için yiyecek kullanabilirler. (Chesler, 2012)

Açlık: Midemizde bir boşluk hissi yaşarız ve guruldama sesi duyarız

Susama: Ağzımızın içinde bizi sıvı içtirmeye yönlendiren bir kuruluk hissi vardır.

İstek: Yeni yemek yemiş olsanız dahi bir tetikleyici yüzünden ki bu genellikle çevresel olabilir bir daha yemek temek isteriz.

Şiddetli Arzu: Belirli bir yiyeceğe karşı koyamayacağımız bir istek duyarız. Bu durum ise genellikle gerginlik ve arkasından gelen ağız, boğaz ve bedenimizdeki hoş algılamadığımız bir istek ile ortaya çıkar.

Bizi yemek yemeye iten süreç zaman zaman dolaysız olabilir.

Tetikleyici durum ile karşılaşmak

↓

Beynimizde oluşan düşünce

↓

Karar verme

↓

Davranış

Duygusal yeme davranışını alışkanlık haline getirmiş kişilerde buna benzer bir durum vardır. Yemek yeme kararını vermeden önce birey kendisi ile tartışabilir. Aklından birçok düşünce aynı anda geçer. Birey içindeki tartışmanın nasıl sonlandığına göre yemeği yer ya da vazgeçer. Bu kararı verirken içimizde yaşadığımız süreç uzayıp giderken biz gerginleşebiliriz. Bu gerginlik birey açısından tatsız hoş olmayan bir deneyim olarak algılanır ve bundan kurtulmak adına yemek yemeği tercih eder. İlginç bir şekilde yiyeceği elimize alıp onu daha ağızımıza bile götürmeden gerginliğimizin azaldığının farkına varabiliriz. (Beck, 2010) Yaşanan bu durum öğrenme kuramlarına göre olumsuz pekiştireç olarak tanımlanmaktadır. Bir davranışın sonunda bir uyarıcı ortadan kalkıyor ve ortadan kalkan bir uyarıcı, davranışın gelecekte tekrarlanma olasılığını artırıyor ise buna olumsuz pekiştireç, denir.(Can, 2005)Eğer bu gerginlik hissiyatı yemek yeme davranışı ile sonuçlanarak ödül etkisi yaratıyor ise, kişi, her gerginlik hissettiğinde bu davranışı tekrar etmek isteyecektir. Çünkü bir davranışın devam etmesi o davranışın sonuçlarına bağlıdır. Ödül etkisi yaratıyor ise davranış devam eder, ödül etkisi yaratmıyor ise davranış söner.

Önemli olan ise yemek yeme kararımızın gerginliğimizi tatsız duygumuzu azaltacağı gibi yemek yememe kararımız da bizde aynı etkiyi yapar. (Beck, 2010) Özetlersek yeme otomatik bir davranış değildir. Denetimi ele almayı öğrenebiliriz.

Duygusal yiyenler, açlık duygularını duygusal uyarıdan ayırt edemezler. Bu çalışmada, bireylerin duygusal yeme alışkanlıklarını saptayabilmek için bir ölçek geliştirilmesi amaçlanmıştır. Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ) 30 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Ölçekte, yeme alanlarına ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadeleri yer almaktadır.

Çalışmamızın amacı ise Türkiye’de kullanılmak üzere daha anlaşılır ve kapsayıcı bir ölçek geliştirmektir. DYÖ’nin geçerlilik ve güvenilirliğine ilişkin kanıtlar, duygusal yeme davranışını ölçme amacı ile kullanılabilceğini göstermiştir. “Duygusal Yeme İle Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişki” (Aslan,2017), “Düşük Kilolu, Normal Kilolu, Kilolu ve Obez İnsanlarda Yeme Özellikleri Karşılaştırılması” (Gürler, 2017) “Duygusal Yeme ve Yeme Bağımlılığı Obezitenin Klinik Özellikler Açısından Sınıflandırılması Mümkün Mü?” (Yıldırım, 2017) konulu yüksek lisans tezlerinde de kullanılmış ve pozitif yönlü ilişki elde edilmiştir.

Psikiyatristler, psikologlar, psikolojik danışmanlar, diyetisyenler, yaşam koçları, araştırmacılar kendi amaçları doğrultusunda kullanabilirler. Özellikle diyetisyenler ve terapistler aşırı kilolu olan ya da rejim yaptığı halde kilo verme sürecindeki sorunlarından dolayı devam edemeyen danışanlarında sorunu tanımlamak adına bilgi toplamak amacı ile DYÖ’nden faydalanabilirler.

BÖLÜM 1

KAVRAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. DUYGULAR VE İŞLEVLERİ

Duyguların hangi işlevlere sahip olduğu konusu da duygu çeşitleri kadar detaylı bir şekilde araştırma yapılmış ve bu araştırmalar çeşitli deneylerle de desteklenmiştir. Bu doğrultuda yapılan çalışmalarla varılan sonuçlar üzerinden genel bazı yargılara yer verilmesi mümkündür. Duygular, “kontrolde öncelik” olarak adlandırılan durum için de son derece önemlidir. (Çeçen, 2002)

Duygular, organizmanın uyumunu sağlamaya yönelik olduklarından organizmaya değerlendirme süreçleri yoluyla bağlıdır (Greenberg and Safran, 1989). Bireyin duygularının hangi sıralamaya göre öncelik haline geldiği, bireyin bünyesinde barındırdığı ağırlıklı duygunun hangisi olduğu gibi konular “duygu düzenleme” olarak isimlendirilmektedir. Bu duygu düzenleme kavramı, bireyin içinde bulunduğu duruma göre değişkenlik gösterebilir ve ortaya çıkan bir uyarıcı karşısında hangi tepkiyi vereceğini kontrol edebilmesini sağlar (Vatan, 2017)

Duygular, tüm insan sisteminin hedeflerinde, tatmin edici ve güvenli koruyucular olarak işlev görür. Bu hedefler ne olması ve ne olmaması ile ilgili kabul edilen standartları içermektedir. Temel olarak duygular sistemlere (örn; kendini koruma, bağlanma ihtiyacı, üreme) bağlıdır. Duygular, bu sistemlerin ihtiyaçlardan dolayı ortaya çıkan ve öğrenmeler sonucu gelişen hedefleri ya da standartları içerecek biçimde şekillenmektedirler (Greenberg and Safran, 1989)

Tüm bunlara ek olarak dile getirilmesi gereken bir ayrıntı da bireyin duygu durumunda sürekli değişiklikler yaşanmasıdır. Söz gelimi, çocukluk dönemi sıkıntı içinde geçmiş olan bir birey, yetişkinlik döneminde başarıyı ve mutluluğu yakalamış

ise, genellikle olumlu duyguları ağır basacak ve bu bireyin enerjisi de daima yüksek olacaktır. Araştırmacılar, uzun yıllardır yaptıkları çalışmalarda güçlü ve açık olandan, gizliden bilinçaltına olana değişiklik gösterecek şekilde, hisler, duygu durum ve gıda seçiminde bir bağlantı fark etmişlerdir. (Economy, 2013) Bu konu ile ilgili olarak (Aslan, 2017)tezinde Duygusal Yeme Ölçeği kullanılarak çocukluk ve alt boyutları incelenmiş, obezite teşhisi konan kişilerin, orta derecede kilolu ve zayıf olan kişilere göre daha yüksek duygusal yeme puanına sahip olduğu, istatistiksel olarak da bir anlama sahip olduğu sonucunu ortaya konmuştur. Bu sonuç da bireyleri, çocuk, ergen ve ebeveynlik tutumları gibi farklı kategorilerde değerlendirmeyi beraberinde getirmektedir. (Economy, 2013)

1.2. DUYGULARI İDARE EDEBİLMEK

Duyguların idare edilebilmesi, bireyin lehine bir gelişmedir. Bireyin otokontrolünü sağlayabilmesi, kendini yatıştırma, olumsuz durumlar karşısında soğukkanlılığını koruyabilmesi, esneklik ve özgüven gösterebilmesi gibi konuların tamamı için duyguların idare edilebilmesi önemlidir. Duygular ve mantık arasındaki dengenin sağlanabilmesi de bu yeteneğin geliştirilmesine bağlıdır. (Maboçoğlu, 2006)

Birey, hayatı boyunca bir denge içinde hem mantığını hem de duygularını yönetebilmeli, bir denge üzerinde hayatını sürdürebilmelidir. Sahip olunan bu öz denetim, aynı zamanda duygusal zekâda gelişmişliğin de bir göstergesidir. Bu kişiler, her zaman duygusal bakımdan sağlıklı kişilerdir. Aristo, bu denge halini erdemli olmaya özgü bir hal olarak ifade eder ve “*gereken zamanda, gereken kişilere karşı, gerektiği için, gerektiği gibi, korku, arzu, cesaret, öfke, acıma göstermenin orta ve en iyisi*” olduğunu, bunun da erdeme özgü olduğunu ifade eder. (Maboçoğlu, 2006)

Duygular, kendini ifade etmenin bir şeklidir. Duygusal süreçler beklenmedik bir olay karşısında bilgiyi çok çabuk ve ekonomik bir biçimde, tüm sistemin standartlarını ve hedeflerini göz önüne alarak sağlamaktadır. Çok kısa bir zaman içerisinde bazen anlık olarak hiç vakit harcamaya gerek kalmadan organizmaya bilgi sağlamaktadır. Ekonomiktir, çünkü karmaşık durumlarla ilgili oluşan tabloyu, tüm

sistem için çeşitli hedef ve standartları duygusal deneyim yoluyla özetleyebilir. Bu nedenle duygusal deneyim kısa, öz ve anlaşılır bir biçimde ifadenin şeklidir. (Greenberg and Safran, 1989)

Beynin düzeni, ne zaman ve hangi duygunun rüzgârına kapılacağımızı, kontrol etmemizi çoğu kez zor ya da olanaksız kılmaktadır. Bir duygunun ne kadar süreceğinin belirlenmesi bir ölçüde olanaklıdır.(Maboçoğlu, 2006)

Duygusal şemaların harekete geçmesi duygusal deneyimleri üretmektedir. Çevredeki uyarıcı ya da içsel süreçleri ile spesifik bir duygu seması veya spesifik bir duygu şemasındaki anahtar konu doğru eşleştiğinde bu şema harekete geçecektir. (Langhorn, 2006)

1.3.DUYGUSAL YEME

Genel itibariyle olumsuz duygulardan kaynaklanan ruhsal dalgalanmalara bir tepki olarak edinilen yeme davranışına “duygusal yeme davranışı” adı verilmektedir. Duygusal yeme davranışının kaynağı hakkında çeşitli görüşler bulunmaktadır. Duygusal yeme, duygusal uyarana bir tepki olarak gıda tüketiminde bir değişimdir ve olumsuz fizyolojik ve psikolojik bazı sonuçlar ile ilişkilendirilmiştir. (Economy, 2013) Bunlardan en çok ön plana çıkan, duygusal yemenin, tıknircasına yeme ile arasında bir bağlantı olduğu görüşüdür. Aynı zamanda bazı görüşlere göre de bulimiya nervoza bu davranışa neden olmaktadır. Olumlu olmayan uyaranlar karşısında görülen aşırı yeme isteği, duygusal yeme olarak adlandırılmaktadır. Bu durum diyet yapan bireylerde ortaya çıkabildiği gibi, normal kiloya sahip olan ya da obez kişilerde de görülebilmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Olumsuz duygular gibi olumlu duyguların da yeme davranışı üzerindeki etkisi yıllardır çalışıla gelmekte olup, bu iki durum arasında bir ilişki bulunduğu araştırmacılar tarafından artık kabul görmüştür. Öfke, korku, üzüntü veya neşe gibi spesifik duyguların da kişinin duygularını etkileyerek yeme tepkisi ve yeme davranışını değiştirmekte etkili olduğu bulunmuştur. (Economy, 2013) Elbette bu duygusal yeme

davranışının bireyden bireye çeşitli farklılıklar gösterdiği de ortaya konan veriler arasında yer almaktadır (Aslan, 2017).

(Aslan, 2017) tezinde, (Lyman, 1982) ve (Mehrabian,1980) tarafından yapılan araştırma ele alınmış ve bu çalışmada farklı sonuçların ortaya konuluşu incelenmiştir. Buna göre bireyde anksiyete seviyesi ve stres düzeyi fazla olduğunda, yani birey depresif ve can sıkıcı bir durumla karşı karşıya kaldığında, zararlı, sağlıksız, aşırı yağlı, aşırı baharatlı gıdalar tüketmeye eğilimli bir hale gelmekte, bu besinleri tükettiğinde, kendini çok daha iyi hissetmektedir. Diğer çalışma ise, bu konuda araştırma yapan kişilere, olumlu hisler içerisinde bulunan bireylerin, nispeten sağlıklı olan gıdalara eğilim gösterdiklerini göstermiştir. Ayrıca bu kişiler, yeme eylemini çok daha kontrollü bir şekilde yapmaktadırlar.

Bu alanda (Wang and Li,2017) tarafından yürütülen bir çalışmada ise, stres ve duygusal yeme ilişkisinin, pozitif mükemmeliyetçilik ile ters orantıya sahip olduğu ifade edilmiştir. Ancak yine bu çalışmaya göre, negatif mükemmeliyetçilik, duygusal yeme ve stres ilişkisi ile doğru orantılıdır. Pozitif mükemmeliyetçiliğin fazla olduğu bireylerde, daha kontrollü bir beslenme söz konusu iken, negatif mükemmeliyetçilik, yeme bozukluğunu tetiklemektedir. Bu konuda genel yargı, yeme bozukluğunun, şiddetli stres ile doğrudan bağlantılı olduğudur. Bunun haricinde yapılmış olan daha güncel bir çalışmada, erkek ve kadın bireylerin negatif durumlar karşısında duygusal yemeye daha fazla eğilim gösterdiği tespit edilmiştir. (Choo and Chan, 2013)

Bu görüşe göre, insanlar duygusal yeme eğilimini stres altındayken gösterebilirler çünkü insan zihni olumsuz durumlar ile başa çıkamadığında onlardan kaçma eğilimi gösterir. Bu durum da yeme ile bir tür dikkat dağıtma şeklinde gerçekleştirilir.

Duygusal yeme ile sağlıklı yeme arasında bazı farklar bulunmaktadır. Bu farklar şu şekilde ifade edilebilir;

- Fizyolojik olarak meydana gelen açlık aşama aşama ortaya çıkarken, duygusal açlık birdenbire ortaya çıkar.

- Olumsuz duygular karşısında gıda tüketimine yönelen kişilerde duygusal açlık söz konusudur. Fizyolojik açlık, duygulardan bağımsızdır.
- Duygusal yeme davranışı gerçekleştirilirken kişi hazır ve paket gıdaları terci eder. Yeme isteğinin önüne geçemediğini fark eder.
- Fizyolojik yeme sonrasında tokluk hissinden kaynaklanan bir rahatlık söz konusu iken, duygusal yeme sonrasında kişi pişmanlık, rahatsızlık ve suçluluk duyar. (Habertürk, 2015)

1.3.1. Duygusal Yeme Davranışı

Yemek yemenin biyolojik gereksinimi yanında psikolojik önemi de söz konusudur. Bireyler kendilerini baskı altında, kaygılı ya da stresli hissettiklerinde ya da öfkelenediklerinde normalden daha fazla yiyebilirler. Bu biyolojik ihtiyaçtan ziyade psikolojik ihtiyaçtan kaynaklanmaktadır. Benzer şekilde heyecanlı ya da aşırı stresli olduğu durumlarda bazı bireylerin hiç yemek yememeleri de duygusal durumların yeme üzerindeki etkisidir. (Macht, 1999)

Sıkıntı, öfke, neşe, korku, üzüntü gibi duygu durumlarının yeme davranışları üzerindeki etkilerini inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalarda spesifik duygu durumlarının yeme davranışlarını etkilediği bulunmuştur. Bu etki sindirim ve metabolizma da dahil yeme motivasyonu, yemeğe karşı olan duygusal tepki, yemek seçimi, çiğneme, yeme hızı, sindirilen miktar gibi tüm sindirim sürecini de kapsamaktadır. (Macht, 2008) Bu araştırmalar duyguların yemek yeme davranışını arttırabildiğini ya da tam tersi olarak azaltabildiğini göstermektedir. Yapılan bazı araştırmaların sonucunda duygusal yeme kavramı ile sıklıkla karşılaşılabildiği görülmüştür. (Macht, 1999) Duygular ve yeme davranışı arasındaki bu denli belirgin bir bağlantı ışığında, araştırmalar da bu durumu daha derin şekilde kavramaya yönlendiriyor. (Economy, 2013)

1.3.1.1. Duygusal Yeme ile İlgili Teoriler

Duygusal yeme konusunda farklı araştırmalar sonucunda, farklı teoriler ortaya çıkmıştır. Bunlar hem doğal kiloya sahip kişilerde hem de obezite teşhisi konmuş kişiler üzerinde geçerli olan ve uygulamaya alınan teorilerdir.

Duygusal yeme ile ilgili olarak birçok teori ortaya atılmıştır. Duygusal yeme kavramı psikosomatik teori kapsamında savunulan görüşe göre, obez kişiler içsel uyarıcıları dikkate alarak ya da açlık hissiyatı ile değil, tamamen emosyonlarının yönlendirmesi ile yeme alışkanlığı edinmişlerdir. Bir başka teoriye göre ise obezite teşhisi konmuş olan kişiler, anksiyetenin etkisini kırmak için aşırı yemek tüketimi yapmaktadırlar. Bunlara ek olarak dile getirilmesi gereken başka teoriler de bulunmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013).

- **Kısıtlama Teorisi:**

Bu teoriye göre, yeme alışkanlığının diyet vb uygulamalar ile kısıtlanması, aşırı kilo alımı ile sonuçlanabilir. İlk defa (Herman and Mack 1975) tarafından ele alınan bu teorinin savunduğu görüşe göre, bir yeme alışkanlığı ya da besin birey için kısıtlandırıldığında, birey o besine ulaşamadığında, onu yemek için büyük bir arzu duyar ve bu da kilo alımını kaçınılmaz hale getirir. Aynı şekilde birey, yememesi gereken bir besini tükettiğinde, hemen sonra pişmanlık ve endişe duyar. Ancak kısıtlamanın mevcut olmadığı durumlarda bireylerde bu gibi bir durum gözlenmez. (Herman and Polivy, 1980)

- **Kaçış Teorisi:**

Bu teorinin savunduğu görüşe göre, birey, olumsuz bakımdan farkındalık yaratan durumların bulunduğu ortamlardan kaçma eğilimi gösterir. Bunu da duygusal yeme ile gerçekleştirir. (Heatherton and Baumeister, 1991) Bireyler bu teoriye göre bu ortamlardan kaçarken, dış uyaranlara yönelir ve dikkatlerini de bu yönde toplarlar (Sevinçer ve Konuk, 2013).

- **Psikosomatik Teori:**

Bu teori 1950'li yıllarda, duygusal yemenin, içsel uyarılma durumları ile açlık arasındaki karışıklıktan dolayı ortaya çıktığını öne sürdü. (Kaplan and Kaplan, 1957) tarafından yapılan araştırmaların temelinde, bireylerin çocukluk dönemlerinde nötr durumlarda gösterdikleri yeme alışkanlıkları dikkate alınmış ve duygusal yeme erken çocukluk öğrenilen bir durum olarak açıklanmıştır. Bu yaşlarda doyuma ulaşmayı öğrenmiş bireyler, kaygı, endişe yaşadıkları durumlar karşısında yeme alışkanlıklarının önüne geçemez ve bu durum obezite ile sonuçlanır. (Bruch,1961)

- **Dışsal Teori:**

Bu teoriye göre birey, dış uyarıcılara maruz kalarak yeme davranışı üzerinde yoğunlaşır. Bazı bireyler, gıdaların dış özelliklerine göre tercih yapar ve bu özellikler dâhilinde bazı gıdalara daha hassas yaklaşırlar. Bu dışsal özellikler, bu bireylerin gözünde açlık hissi ile kıyaslanamayacak kadar önemli ve büyüktür (Ouwens et al.,2003).

(Macht and Simons, 2011) de yapılan çalışmada ifade edildiği gibi, kilo bakımından fazlalığı olan kişilerin, fizyolojik uyarılar karşısında verdikleri tepkilerin oldukça düşük olduğunu belirtmektedir. Bu bireylerde iç uyarılara karşı farkındalık oldukça düşüktür ve bu nedenle de açlık hissini fark edemezler. Bunun yerine koku, tat, öğünün alınacağı zaman dilimi, yiyeceğin cazip görüntüsü, bulunulan sosyal ortam gibi dış uyarıların etkisi altında karar verir ve hareket ederler. (Schachter,1968; Yıldırım, 2017).

1.3.2. Duygusal Yeme Alışkanlığı

Duygusal yeme alışkanlığı ise, açlığı gidermek için yemek yemek yerine olumsuz duygularla baş etmek için yemek yeme davranışını sergiliyor olduğunu ifade eder. Aynı zamanda açlık hissi, öğün zamanı veya sosyal gereklilik olduğu için değil

yalnızca duygu durumuna bağlı olarak ortaya çıktığı varsayılan yeme davranışı olarak kavramsallaştırılmıştır (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Yapılan araştırmalarda genellikle duygusal bir sorun olarak aşırı yeme davranışının değerlendirilmesi bir hata olarak nitelendirilmektedir. Ancak bu noktada, aşırı yeme alışkanlığına sahip kişilerin hangi şartlar altında yeme alışkanlığını sürdürdükleri tespit edilmelidir. Hazırlanan ölçekler de bu bağlamda ele alınmalıdır. Aşırı yeme davranışının belirlenmesi, izlenmesi ve tedavi edilebilmesi açısından, kişinin bu davranışa yönelmesin altında yatan sebepler detaylı olarak araştırılmalıdır. Bu sayede, sergilenen bu davranışın tek bir ipucuna mı, yoksa birden fazla ipucuna karşılık mı bu hareketin sergilendiği de kolayca anlaşılacaktır (Bongers et al., 2016).

Duygusal yeme, daha çok olumsuz bir durum karşısında yaşanan stres ve gerginliği azaltmak için otomatik olarak geliştirilen bir savunma sistemi gibi düşünülebilir. Kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanımlamakta zorlanan kişiler için “aleksitimi” kavramı kullanılır ve genellikle bu kavram, yüksek oranda refleksif duygusal yeme ile bağlantılıdır. (Chesler et al., 2009) Duygusal yeme, aynı zamanda diyet yapan bir bireyde, diyetin bozulmasından duyduğu korku, gerginlik ve sıkıntılı hali atlatmak amacıyla bir araç kullanımı şeklinde de gerçekleşebilmektedir. (Colles et al., 2008) Bunlara ek olarak çeşitli olumsuz duygular karşısında, iyi hissetmek adına da duygusal yeme aktif olarak kullanılabilir (Chesler, 2012).

Bu çalışmalar doğrultusunda, farklı bakış açıları ile farklı anket ve deney çalışmaları da yapılmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda varılan bir durum da genel gıda duyarlılığının aşırı yeme davranışı ile sonuçlanabileceği görüşüdür. Bu görüş farklı (dışsal yeme davranışı, öz bildirimsel duygusal yeme davranışı, beslenme kısıtlaması davranışı gibi) davranış türleri ile de desteklenmektedir. Bunun yanı sıra, pozitif duyguların bireyde aşırı olması halinde de aşırı yeme alışkanlığının ortaya çıkma ihtimali olduğu sonucuna varılmıştır (Sevinçer ve Konuk, 2013). Duygusal yemenin, özellikle diyet kontrolünü kaybetme gibi strese neden olan durumlarda stresi azaltan bir araç olarak kabul edildiği de ifade edilmiştir (Colles et al., 2008).

Duygusal yeme ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Duygusal yemenin bireyin cinsiyetine, vücut kilo indeksine gibi bireylerin demografik özelliklerine göre değişim gösterip göstermediği incelenmiştir.

(Aslan, 2017) tarafından yapılan çalışmada, araştırmaya katılan bireylerin duygusal yeme planlarının bireylerin cinsiyetine göre değişim gösterdiği görülmüştür. Yine aynı çalışmada, obez olan bireylerin duygusal yeme puanlarının zayıf ve fazla kilolu olan bireylere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmada değerlendirme yapılırken çocukluk çağı travmaları, yeme farkındalığı ve duygusal yeme ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda ise çocukluk çağı travmaları ölçeği ve alt ölçekleri ile yeme farkındalığı ve duygusal yeme puanları arasında ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Esas itibariyle, aşırı şekilde yemenin ya da tam aksine aşırı iştahsızlık durumunun ortaya çıkmasının birden fazla nedeni olabilir. Bunlar genel olarak “yeme bozuklukları” olarak adlandırılmakla birlikte birbirinden farklı özellikler göstermektedir. Bunlar arasında duygusal yeme ile ilişkisi bulunanlar aşağıda sıralanmıştır:

a. Anoreksiya Nervoza

Vücudun gereksinimlerini hiçe sayarak ya da görmezden gelerek yemek yemeyi kesme durumu olarak tanımlanabilecek bu davranışta, bireyin etkisi bir müddet sonra en aza iner. Şöyle ki, birey bilinçli olarak besin tüketiminden kaçındıkça vücut da buna uyum sağlamaya başlar. Bir süre sonra birey yemek istese dahi, mide bunu kabul etmez ya da dışarı atar. Bu durumda aşırı zayıflama gün geçtikçe artar ve ölümcül boyutlara ulaşabilir(Ünal, 2016).

b. Bulimiya Nervoza

Bireyin, kendini aşırı yemeye programladığı, her değişen duygu durumunu bu bakımdan bir bahaneye çevirdiği durum olarak ifade edilebilir. Genellikle bireylerde,

yeme isteğini durduramama şeklinde ortaya çıkar. Dört farklı yoğunluk derecesi bulunan bu yeme davranışı, kadınlarda erkeklerden daha sık ortaya çıkmaktadır (Ünal, 2016).

c. Tıkınırcasına Yeme Davranışı

Bu davranışın doğrudan obezite ile ilgisi olduğu, yapılan araştırmalar sonucu ortaya çıkmıştır. Obez olarak nitelendirilen bireylerin, yeme konusunda irade gösteremedikleri ve bu konuda ciddi anlamda güçlük çektikleri de bilinmektedir. Sosyal hayatları da bu durumda olumsuz etkilenen bireyler, bu yeme alışkanlıklarından rahatsızlık duyduğça duygusal bir çöküntü haliyle daha fazla yeme eğilimi göstermektedirler (Ünal, 2016).

Normal şartlarda boynun aşağısında, yoğun olarak da karın bölgesine hissedilen açlık hissi, fiziksel açlığın göstergesidir. Duygusal açlıkta ise bedende bir açlık emaresi görülmez. Birey kendini ne kadar tok hissederse hissetsin beyin yemek yeme komutu verir ve birey de bu komuta uyum sağlar (Akay, 2016).

Duygusal yeme davranışı gösteren bireyler için bazı tedavi yöntemleri ya da başka bir deyişle çeşitli öneriler sunulmaktadır. Bunlar arasında en önemlileri aşağıda belirtilmiştir.

a. Diyetten Uzak Durmak:

Burada önemli olan, diyetle olma durumunun sunduğu besinlerin, bireyde kısıtlanmış hissi uyandırmasının önüne geçmektir. Yasak çekici gelir hareketinden yola çıkılarak oluşturulan bu madde hayata geçirildiğinde, kişideki cazibe hissi de ortadan kalkacak ve duygusal yeme isteği de azalacaktır (Akay, 2016).

b. Açlık Hissi İle Bağ Kurma:

Vücutun ihtiyaç duyduğu karbonhidratlar, proteinler ve vitaminler alınmalı, bunların alımından kaçınılmamalıdır. Ölçülü ve kararında yeme davranışının yerleşebilmesi bakımından, açlık hissi duyulması ve yeme davranışının sonlanabilmesi için tokluk hissinin duyulması çok önemlidir (Akay, 2016).

c. Tatmin Hissini Değerlendirme:

Yeme eylemi sonucunda bir haz duymak, insan doğasının gereğidir. Ancak aşırı ya da düzensiz yeme eyleminde bu tatmin hissi ikinci planda kalabilmektedir. Yeme davranışının olması gerektiği gibi devam etmesi de bu tatmin hissine bağlıdır (Akay, 2016).

d. Duygu Yoğunluğuna Set Çekme:

Baştan beri çalışmamızda sözünü ettiğimiz duygu durumunun yemeğe yansıtılmasının engellenmesi gerekmektedir. Özellikle olumsuz koşullar ortaya çıktığında birey duygularını kontrol mekanizması geliştirmiş durumda ise bu duyguları yemeğe yansıtmaz ve böylece ortaya çıkan aşırı yeme eylemi de son bulur(Akay, 2016).

e. Bedensel Saygı:

Bedensel yapı ve dış görünüş, sosyal bakımdan bireyin kabul görmesinde ilk sırada yer alır. Birey, kendi görünümünden memnun olmadığında, bunu değiştirmek için harekete geçebilmeli ve yeme alışkanlıklarını değiştirebilmelidir(Akay, 2016).

Duygusal yeme davranışının önüne geçilmesine yardımcı olan bir araştırma da “Bilişsel Terapi” adı altında yapılmıştır. 1960’lı yılların başında Aaron Beck tarafından geliştirilen bu psikoterapi formu “Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) olarak isimlendirilmiştir. Bilişsel modele göre, bireyin duygu iniş çıkışlarını etkileyen işlevsiz düşünce, tüm psikolojik rahatsızlıklarda yaygındır. Ancak bireyler düşüncelerini gerçekçi ve uyumlu bir biçimde değiştirebildiğinde, duygularında da iyileşme söz konusu olmaktadır. Tepkilerin nedeni düşüncelerdir. Düşüncelerin geçerliliği incelenirse, pek çok şey daha kolay incelenir ve daha net anlaşılır.

Aynı zamanda birey yeni bir bakış açısı kazanabilir. Bu sayede birey çok daha iyi hisseder ve daha işlevsel davranışlar gösterir. Bireyin zihninde yatan işlevsiz inançların değiştirilmesi ile daha dayanıklı düşünceler ve davranış modelleri ortaya çıkar. Çünkü bireylerin duygusal yönden ne hissettikleri, nasıl hissettikleri ve bu doğrultuda nasıl davrandıkları, o durum karşısında ortaya koydukları duygular ve davranış modelleri ile doğrudan ilişkilidir. (Beck, 2015). Bilişsel model şu şekilde ifade edilebilir:

Durum / olay → Otomatik düşünceler → Tepki (duygusal, davranışsal, fizyolojik)

1.3.3. Duygusal Yeme Mekanizmaları

Yeme alışkanlıkları ile bireysel ruh hali arasındaki ilişkinin mevcut olduğu, çalışmamızın daha önceki bölümlerinde dile getirilmiştir. Ancak hangi mekanizmalar bu duruma neden olur ya da hangi durumlarda hangi mekanizmalar devreye girer, bu noktanın tespit edilmesi, duygusal yeme alışkanlıkları sorununun çözümünde büyük bir önem arz etmektedir. Duygusal yiyenler, açlık duygularını duygusal uyarıdan ayırt edemezler. Duygusal yeme kavramı ortaya çıktıktan sonra, duygusal yeme ölçekleri insanların duygularını yaşarken yemek istediğini ölçmek için geliştirildi. (Evers at al., 2010)

1.3.3.1. Duygusal Yemenin Fizyolojik Mekanizmaları

Duygusal temelli yeme alışkanlıklarına hangi fizyolojik mekanizmaların etki ettiği henüz tam anlamıyla çözülebilmiş değildir. Bazı araştırmacılar, besin değerlerinin bu duruma yol açtığını savunmuşlarsa da diğer bazı araştırmalarda, karbonhidrat bakımından zengin bir içeriğe sahip olan besinlerin ruh halinde olumlu etki yaptığı görülmektedir. Literatürde aşırı şekilde yemek tüketimi “kontrolsüz yeme davranışı” olarak isimlendirilmiştir. (Seven, 2013)

KontROLSÜZ ve düzensiz yemek yeme alışkanlığı, en çok duygusal ve bilişsel kısıtlama ile ilişkilendirilmelidir. Çünkü her bireyin yeme alışkanlığı, her ruh haline göre değişiklik gösterebilmektedir. Duygusal yeme davranışına sahip olan bireyler, aynı zamanda eş zamanlı olarak kontROLSÜZ yeme davranışı da geliştirmiş kişilerdir. (Seven, 2013)

Protein ve karbonhidrat ağırlıklı beslenmenin duygu durumunda iyileşmede önemli bir faktör haline geldiğinden bahsedilmiştir. Bu durum, özellikle bireyler stres altında olduğunda çok daha fazla ortaya çıkmaktadır. Söz gelimi Markus ve arkadaşları tarafından yapılan bir deneyde, katılımcıların stres seviyeleri kasten artırılmış, protein ya da karbonhidrat içeren besinler tüketen kişilerin stres seviyelerinin, diğerlerine nispeten çok daha az olduğu ortaya konulmuştur. (Markus et al., 1998)

Tıpkı karbonhidrat ve proteinli besinler gibi, yağlı besinler de endokrin süreçleri üzerinde olumlu etki yaratmaktadır. Bu konuda ilgili araştırmayı Oliver ve arkadaşları gerçekleştirmiştir. Bu deney esnasında, olumsuz bir duruma maruz kalan ve daha sonra bu durumdan çıkan bireylerin, yağlı besinleri tercih ettikleri ve rahatlama yaşadıkları tespit edilmiştir. (Özdemir, 2015). Yiyecek tüketimi ile eş zamanlı olarak, metabolizmada meydana gelen enerji artışı, bunun yanında nörotransmitter dizgesi dâhilinde meydana gelen değişim, ruhsal durumu olumlu yönde değiştirmeye etki eden faktörlerdir. (Oliver et al., 2000)

Bununla birlikte yemek yedikten sonra serotonin seviyesinde meydana gelen artış ve iyi anlamda bir hissiyat oluşumu ortaya çıkmaktadır. Bu deneyin amacı, katılımcıların stres düzeylerinin yükseltilmesidir. Karbonhidrat ağırlıklı beslenen katılımcılarda ortaya çıkan stres seviyesi, protein ile beslenen katılımcıların stres seviyesine göre daha düşüktür. Bu konuyu ele alarak yapılan başka bir çalışmada ise, protein bakımından düşük olan ancak karbonhidrat bakımından yüksek olan yiyeceklerin, kanda bulunan triptofan seviyesini artırdığı, buna bağlı olarak da sinir sisteminde yer alan serotonerjik dizgilerde bir hareketlenmeye yol açtığı tespit edilmiştir. (Yıldırım, 2017)

Kişilerin iyilik düzeyini artıran mekanizmalardan bir tanesi endokrin süreçlerinin ortaya çıkardığı hareketliliklerdir (Macht and Simons, 2011). Bir araştırma

yapılmış, bu araştırma dâhilinde stres seviyesini artıracak faktörler sağlanmış ve daha sonrasında duygusal yeme davranış puanları yüksek olan bireylerden seçilen katılımcıların şeker ve yağ bakımından zengin olan gıdaları tercih ettikleri gözlenmiştir. (Oliver et al., 2000)

Yine endokrin çalışmasında yapılan bir araştırmaya göre, duygusal yeme ile fizyolojik mekanizma arasındaki ilişki esasında bir sorun teşkil etmektedir. Besin tüketimine bağlı olarak ortaya çıkan duygusal değişimlerde, besinin beyne ulaşması ve yine besinin kana karışarak beyni etkileyeceği bir zaman dilimi henüz geçmemişken, bu kişiler, bir iyileşme durumundan söz etmektedirler. (Macht and Simons, 2011).

1.3.3.2. Psikolojik Mekanizma

Tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi, şeker içeren besinler, yeni doğan bebeklerde de olumlu bir etki göstermektedir. Özellikle mutsuz hissedildiğinde bitter çikolataya koşan bireylerin varlığı bilinmektedir. Yeni doğan bebekler de hoşnut bir şekilde dudaklarını yalamakta ve mutlu bir ifadeye bürünmektedirler. Şekerli tatların bireylerde oluşturduğu etkiyi araştıran (Macht and Müller, 2007), bir deney yapmış, katılımcılara kederli bir film izlettirmişlerdir. Deney sonunda katılımcıların birçoğu çikolata yemeyi su içmeye tercih etmiştir. Ardından yeniden tekrarlanan deneyde, deney sonunda iki farklı çikolata sunulmuş ve lezzeti daha fazla olan çikolatanın, kederli ruh halinin düzeltilmesinde etkili olduğu görülmüştür. Deney sonunda (Macht and Müller, 2007) bireylerin keyif veren yiyecekleri tükettiklerinde, olumlu yönde etkilendikleri sonucuna varmışlardır. (Özdemir, 2015)

Bu araştırmaya ek olarak yapılan başka bir araştırmada ise, duygusal yeme, hedonik yeme ile ilgili olarak ifade edilmektedir. Yani ruhsal durumda olumlu etki yapan besinler, keyif verici besinlerdir ve birey bu besinleri tükettikten sonra mutluluk hissiyatı ile karşı karşıya kalır.

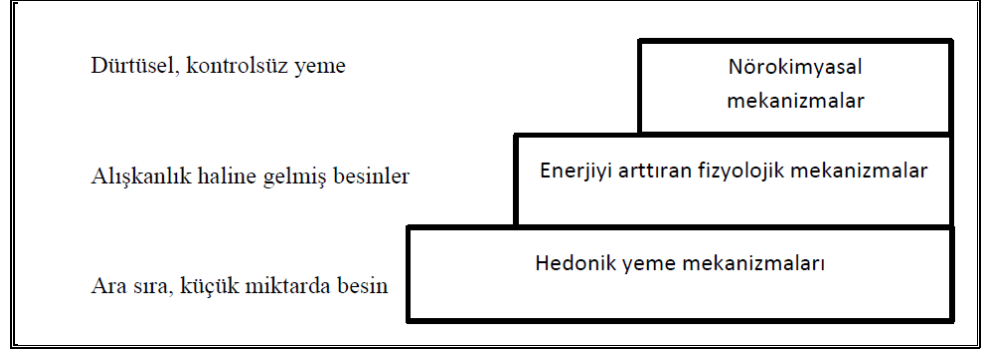
İnsan psikolojisi son derece değişken bir yapıdır. Özellikle can sıkıcı ve stres içeren durumlar karşısında iradesini koruyamaz ve hızlı bir şekilde değişkenlik gösterebilir. Bu durumla ilgili en önemli araştırma örneği, obez insanlar üzerinde

yapılmış olup, obezite ile psikoloji arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır. Obezitede her ne kadar hareketsizlik faktörü ve diğer çevresel faktörler etkili olsa da büyük oranda yeme alışkanlığı da durumu tetiklemektedir. Psikosomatik Teori'ye göre, duygusal yeme ile obezite arasında doğrudan bir bağ bulunmaktadır. Normal bireyler ile kıyaslandığında, obez bireylerde duygusal yeme davranışını tetikleyen psikolojik faktörlerin çok daha fazla olduğu saptanmıştır. Konu ile ilgili günümüze dek birçok araştırma yapılmış ve bu ilişki de bu sayede netlik kazanmıştır. (Seven, 2013)

Bu durum anoreksiya mağduru bireyler ile doğrudan benzerlik göstermektedir. Tıpkı obez bireylerin duygu durumlarında karmaşa ortaya çıkması ile yeme alışkanlıklarının artması gibi, anoreksiya derecesinde zayıf bireylerde de aynı şekilde bir iştahsızlık söz konusu olmakta ve bu defa duygusal olumsuz yeme davranışı gözlenmektedir. (Erbaş, 2015).

1.3.3.3.Üç Aşamalı Macht Modeli

Duygusal yeme ile ilgili olarak Macht tarafından üç aşamalı bir model ortaya konmuştur. (Macht and Simons, 2011) duygusal yeme davranışına etki eden fizyolojik ve psikolojik faktörleri meslektaşları ile birlikte incelemiştir. Buna göre gıdalar hem fizyolojik etkiye hem de duygusal etkiye sahiptir. Özellikle kalori bakımından yüksek olan besinlerde fizyolojik etkiler farklı olabilmektedir. Psikolojik açıdan etki ise hormonal sistem ve nörotransmitter sistemi üzerinde olmaktadır. Bunun yanı sıra, gıdalar, lezzetleri ve hoş aromaları ile bireyde güzel duygular uyandırır ve bu da duygusal açıdan etki olarak açıklanmaktadır. Yine endokrin çalışmasında, bu çalışma ile ilgili detaylar da kullanılarak bu modelin detayları dile getirilmiştir. Buna göre duygusal yeme davranışında bireylerin illa ki tıka basa yemesi gerekmez. Bunun aksine, ruh halini iyileştirmek adına küçük lokmalar şeklinde bir tüketim de söz konusu olabilir. Aynı zamanda tıknırcasına yeme olarak da ortaya çıkabilir. Bu durum bireyden bireye farklılık gösteren bir etmendir. Duygusal yemenin aşamaları (Macht and Simons,2011) tarafından aşağıdaki şekilde kategorize edilmiştir.



Şekil 1. Üç Aşamalı Macht Modeli

Tablonun ilk aşamasında, yani en alt basamağında, birey, kişisel duygu durumunu dengelemek için normal miktarda yemek tüketir. Bu yeme, çikolata gibi şekerli besinleri içerir. Bu aşamada ön planda olan bedensel mekanizma, hedonik mekanizmadır ve kalorisi yüksek besinlerin bu aşamada sıklıkla tercih edildiği görülür. Düzenli aralıklarla değil, birey ihtiyaç hissettiğinde gıda tüketir. (Macht and Müller, 2007), yaptıkları araştırma ile yalnızca 5 gramlık bir çikolatanın, olumsuz ruh halini değiştirmede son derece etkili olduğunu gözler önüne sermişlerdir. İkinci basamağa gelindiğinde, bireyin artık her duygu durumunu düzeltmek istediğinde yemek yiyerek, bunu bir alışkanlığa dönüştürdüğü gözlenmektedir. Burada fizyolojik mekanizmalar yavaş yavaş etkisini göstermeye başlar. Hedonik mekanizma, fizyolojik mekanizmaya göre daha geri planda kalır. Ancak tüketilen miktar arttıkça stres seviyesinde düşüş meydana gelir. Anksiyete durumu bedensel olarak azalırken, enerji düzeyinde artış gözlenir. Merdivenin son basamağında artık birey, tam anlamıyla yeme eylemine endekslenmiştir. Birey, anksiyete seviyesini azaltmak için aşırı miktarda besin tüketmeye başlar (Yıldırım, 2017). Hedonik ve fizyolojik mekanizmanın etkisi bu aşamada fazlasıyla görülür (Özdemir, 2015).

Duygusal yeme eğilimi gösteren bireyler hakkında pek çok araştırma yapıldığı belirtilmişti. Bu doğrultuda ortaya çıkan bulgular, bireylerin duygusal yeme özelliklerinin, tıknircasına yeme ile çok fazla benzerlik göstermediği sonucunu vermiştir. Bu doğrultuda (Wilson,1992) tarafından yapılan bir araştırma sonucunda, bireylerin bilinçli bir farkındalık oluşturulduğunda, sezgisel yeme dürtülerinde azalma olduğu görülmüştür. Ortalama 10 hafta kadar süren bu araştırma esnasında bireylere

sürekli farkındalık olgusu aşılarmaya çalışılmış ve on hafta sonunda bireylerin belli bir kesiminde bu farkındalığın oluştuğu da gözlenmiştir (Akay, 2016).

Konuya ilişkin çalışmalardan bir tanesi Adriaanse ve arkadaşları (2011) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmaya göre duygusal yeme davranışında yüksek puanların alınmış olması yeme kaygısının, endişenin ve kişisel yeme davranışına yönelik kontrol düşüklüğünün, sağlıklı beslenme ile ilgili dış güdümlü bir motivasyon olduğu saptanmıştır. Duygusal yeme davranışı konusunda yüksek puana sahip olan bireylere, gıda tüketiminin olumsuz yönleri üzerine odaklanmaları önerilmiştir. (Adriaanse et al., 2011)

Duygusal yeme davranışı konusu üzerinde yapılan çalışmaların laboratuvar ortamında gerçekleştirilmesi zordur. Çünkü yapay bir ortamda katılımcılar doğal bir şekilde yeme davranışı sergileyemezler. Bu davranış, genellikle birey rahat olduğunda ve gözlem altında olmadığında gerçekleşmektedir. Bireylerin yeme motivasyonu ve gıda niteliği, niceliği ve seçiminin, her zaman fizyolojik ihtiyaçlara veya gıdanın besin değerleri gibi değişkenlere bağlı olmadığı bilinmektedir. İnsan yeme davranışı, gıda, beden, sosyal ve fiziksel çevreden gelen ipuçlarında etkilenir. (Desmet and Schifferstein, 2008) Duygusal yeme davranışına yönelik araştırmaların genellikle klinik gözlemlere dayanması bu yüzdendir. Bireyde Beden Kitle İndeksi artışının oluşması için uzun bir süreç geçmesi ve olumsuz duygulardan kaçınma davranışının Beden Kitle İndeksi düşük kişilere göre daha az olması, bu bireylerin koşullanma ve olumlu pekiştirme gibi işlevlerden de yararlandıklarının bir göstergesidir. (Demirel vd., 2014)

BKİ ya da diğer ismiyle Vücut Kitle İndeksi (VKİ) hesaplaması yapılırken; bireyin sahip olduğu vücut ağırlığı ve boy ölçüsü matematiksel olarak oranlanır ve bu oranlama sonucunda ortaya BKİ çıkar. Çıkan sayının küçüklüğü ya da büyüklüğü, bireyin obez, kilolu, normal kilolu ya da zayıf olduğu gibi durumların belirlenmesini sağlar. BKİ ya da VKİ hesaplanırken bireyin vücut ağırlığı, boy uzunluğunun karesine bölünür. Ortaya çıkan sonuç BKİ'dir. BKİ hesaplamasında Dünya Sağlık Örgütüne göre sınır değerleri için (WHO, 2004) aşağıda belirtilen tablo kullanılabilir:(Medula,2012)

Sınıflandırma	BKİ (kg/m ²)	
	Temel kesişim noktaları*	Geliştirilmiş kesişim noktaları*
Zayıf (düşük ağırlıklı)	<18.50	<18.50
Aşırı düzeyde zayıflık	<16.00	<16.00
Orta düzeyde zayıflık	16.00 - 16.99	16.00 - 16.99
Hafif düzeyde zayıflık	17.00 - 18.49	17.00 - 18.49
Normal	18.50 - 24.99	18.50 - 22.99
		23.00 - 24.99
Toplu, hafif şişman, fazla kilolu	≥25.00	≥25.00
Şişmanlık öncesi (Pre-obez)	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49
		27.50 - 29.99
Şişman (Obez)	≥30.00	≥30.00
Şişman I. derece	30.00 - 34.99	30.00 - 32.49
		32.50 - 34.99
Şişman II. derece	35.00 - 39.99	35.00 - 37.49
		37.50 - 39.99
Şişman III. derece	≥40.00	≥40.00

Şekil 2.BKİ Hesaplama Tablosu

Olumsuz duyguların kişinin bünyesinde ortaya çıkması ve yansıması, kişinin bakış açısını değiştireceği ve stres seviyesini artıracığı için, bu etkilerden kurtulmak isteyen kişi, yeme davranışına yönelecektir. Bu durum bir süreklilik halini alıp kronikleştiğinde, yeme bozukluğu ve duygusal yeme davranışı gelişir (Butcher et al., 2013). Bu durum da kilo alımına zemin hazırlar ve Beden Kitle İndeksinde artışa yol açar (Nolan et al., 2010).

BÖLÜM 2

ÖLÇEK GELİŞTİRME AŞAMALARI

2.1.ÖLÇEK TANIMI VE TÜRLERİ

Ölçekler, ölçmeye konu olan özelliklerin sınıflanması, sıralanması ya da miktar ve derecelerinin belirlenmesi için uyulması gereken kural ve kısıtlamaları belirleyen ölçme araçlarıdır. Ölçekler, ölçme işlemini kolaylaştırmanın yanı sıra, elde edilen sonuçların niteliğinin de belirlenmesini sağlar. Bilimsel gelişme ölçmeye dayanır, duyarlı ölçüm araçlarıyla yapılan ölçmeler de bu gelişmeyi artırır. (Tavşancıl,2002; Karakoç ve Dönmez, 2014)

Her birey çevresinde gelişen olaylar karşısında, çeşitli tutumlar sergilerler. Ölçekler yardımıyla bireyin herhangi bir olay karşısındaki tutumunun derecesi belirlenir. Bireylerin tutumlarının belirlenebilmesi için geliştirilen çeşitli yöntemler vardır. İlk sosyal uzaklık ölçeği Emery S. Bordogus tarafından bulunmuştur. Daha sonra; Louis Leon Thurstone “eşit görünen aralıklar tekniği”, Rensis Likert“dereceleme toplamlarıyla ölçekleme tekniği” ve Ludwig Gutmann “birikimli ölçekleme” geliştirmişlerdir.

En yaygın olarak kullanılan ölçek tipi Likert’in “Dereceleme Toplamlarıyla Ölçekleme Tekniği”dir. Bu ölçekler “likert tipi ölçek” olarak adlandırılır. Likert tipi ölçeğin derecelendirilmesi 3’lü, 4’lü, 5’li, 7’li olabilmektedir. Bireylere araştırılan konu hakkında ifadeler verilir ve bireylerin her ifade için ayrı ayrı ifadeye ne derecede katılıp katılmadığı sorulur. Daha sonra bireylerin her bir ifade için verdikleri puanların toplamı oluşturularak bireylerin tutum ölçüleri belirlenir. Bireylerin ifadelerine verdikleri toplam puan ile analiz yapılır. Likert tipi ölçeklerin en yaygın olarak kullanıldığı alanın sosyal bilimler olduğu söylenebilir.

Herhangi bir konu hakkında tutum belirlemek için hazırlanan tutum ölçeğinin, araştırılan konuda ki tutumu doğru şekilde ifade edip etmediğinin belirlenmesi gerekir. Bunun belirlenebilmesi için ölçek için güvenilirlik ve geçerlilik analizleri yapılmalıdır. Eğer kullanılan ölçek araştırılan konuda ki tutumu doğru bir şekilde ifade ediyorsa, diğer bir deyişle ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik koşulları sağlanıyorsa, bireylerin toplam puanları üzerinden analiz yapılarak anlamlı sonuçlara ulaşılabilir. (Tezbaşaran, 1997)

Modern çağda gün geçtikçe gelişen ve değişen ölçekler arasında, özellikle günümüz tıp ve psikoloji dünyasında farklı ölçek modelleri gündemdedir. Bunlardan bazıları Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) (Fairburn ve Beglin, 1994), Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (YFAS) (Gearhardt et al., 2009), Yeme Bozuklukları Ölçeği (Aydemir vd., 2015), Emotional Eating Scale (EES) (Arnouk et al., 1995) bu alanda yararlı ölçeklerdir. Food Craving Questionnaire (FCQ) Aşırı Besin İsteği (ABİS) (Müftüoğlu, Kızıltan, Ok, 2017) bunların haricinde Duygusal İştah Anketi, Üç Faktörlü Beslenme Anketi de dile getirilmelidir.

Bir diğer ise (Yücel, Sertel-Berk ve Okumuş, 2016) tarafından yapılmış olan çalışmalarında kullanılmış olan Yeme Bozukluğunu Değerlendirme Ölçeği (YBDÖ)' dir. YBDÖ, bireylerde yeme alışkanlıkları üzerine her çeşit ölçümü sağlaması bakımından çok önemli bir yere sahiptir. Duygusal yeme davranışı başta olmak üzere; kısıtlama sonucu yeme, tıknırcasına yeme, bedensel endişeler ve bununla bağlantılı olarak kilo nedeniyle oluşan endişeler gibi konularda ölçümlere büyük fayda sağlamaktadır.

Bu ölçeklere ek olarak (Savaşır ve Erol,1989) tarafından kullanılan ve (Garner ve Garfinkel, 1979) tarafından geliştirilen Yeme Tutum Testi (YTT) de mevcut olan ölçeklerden bir tanesidir. Bu madde 40 maddeden meydana gelir ve anoreksiya nervoza üzerine yapılan değerlendirmeler için sıklıkla kullanılır.

2.1.1. Güvenirlik Kavramı

Güvenirlik, bir ölçeğin kurgu, içerik, yapı ve fenomeni sorgulama gücünü ve yeterliliğini değerlendirmek için yararlanılan yöntemler ailesine güvenirlilik analizi denir. (Özdamar, 2015)

Güvenirlik, bilimsel çalışmaların ilk koşullarındandır. Bilimsel araştırmalarda aynı süreçler izlenerek aynı sonuçların alınabilmesi, ölçmenin tesadüf hatalardan arınık olması, istenir. Diğer bir deyişle, herhangi bir araştırmada alınan bir sonucun, aynı konu hakkında diğer araştırmacılar tarafından da test edilebilmesidir. Güvenirliğin yüksek olması ölçmede izlenen süreçler ile ölçütlerin ayrıntılı olarak belirlenebilmesine bağlıdır. Ölçeğin güvenirliliğinin düşük olması hiçbir bilimsel değerinin olmadığını, yüksek olması ise yapılan araştırmanın amacına tam olarak uygunluğunu göstermez. Güvenirlik, amaca uygunluk için zorunlu fakat yeterli bir koşul değildir (Güvenirlilik Analizi, 2017).

Hangi güvenirlilik yönteminin uygulanacağı, araştırmacıların karar verdiği bir etkidir. Her güvenirlilik yönteminde avantaj ve dezavantajlar söz konusudur. Özellikle güvenirlilikte, iç tutarlılığın sağlanması oldukça önemlidir. (Güngör, 2016)

Bir ölçeğin güvenirliliği Cronbach's Alpha Katsayısı veya Test Tekrar Test Güvenirliliği ile belirlenebilir.

2.1.1.1. Cronbach's Alpha Katsayısı

Güvenirliliğin incelenmesinde en yaygın kullanılan yöntem Cronbach's Alpha katsayısıdır. Cronbach's Alpha katsayısı 0 ile 1 arasında değerler alabilir. Cronbach's Alpha Katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirme ölçütü;

$0,00 \leq \alpha \leq 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0,40 \leq \alpha \leq 0,60$ ise ölçek düşük güvenirliliktir.

$0,60 \leq \alpha \leq 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$0,80 \leq \alpha \leq 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir (Özdamar, 2015).

Bazı görüşler, Cronbach's Alfa katsayısının iki yanıtli sisteminin, ölçme araçlarının güvenilirliğini saptama konusunda yeterli olmadığı yönündedir. Hatta bu görüşler öylesine etkili olmuştur ki, araştırmacılar artık kendi ölçümlerinden kuşku duymaya başlamıştır. İşin esasında Cronbach's Alfa katsayısı genellikle iki sonuç gerektiren işlemlerde sağlıklı sonuç vermektedir. Çok değerli ya da iki değerli ölçümlerde kullanımı uygun olup, bu konuda dikkatli hareket edilmelidir (Bademci, 2006).

2.1.1.2. Test Tekrar Test Güvenirliği

Herhangi bir konuda tutum belirleyebilmek için kullanılan ölçeğin sürekli zaman içinde değişmezlik özelliği gösterip göstermediğinin incelenmesi gerekir. Bu nedenle aynı ölçek, farklı zamanlarda iki kez uygulanır ve elde edilen puanlar arasında ki korelasyon katsayısına bakılır. İki uygulama için puanlar arasında ki korelasyon test tekrar test güvenirliğini verir (Hergüner).

2.1.2. Geçerlilik Kavramı

Bir ölçme aracının ölçmeyi amaçladığı tutumu doğru ölçme derecesi olarak tanımlanabilir. Geçerlilik analiziyle, ölçme aracının ölçülmek istenen tutumu ölçüp ölçmediği incelenir. Bir ölçme aracının geçerli sayılabilmesi için sağlaması gereken ilk koşul ölçeğin güvenilir olmasıdır. Fakat ölçeğin güvenilir olması geçerlilik için yeterli değildir (Hergüner)

Bir ölçme aracının geçerliliği temel olarak ölçüt geçerliliği, yapı geçerliliği ve kapsam geçerliliği olarak 3 başlıkta, çeşitli yöntemlerle incelenebilir.

2.1.2.1. Yapı Geçerliliği

Ölçme aracının ölçtüğünü iddia ettiği tutumu ne derece doğru ölçebildiğini gösterir. Öncelikle ölçülmek istenen tutum ile ilgili davranışlar evreninin çözümlenmesi yapılmalıdır. Daha sonrasında ise çözümlenmesi yapılan bu davranışların, davranış evreninde ki orana göre ölçekte temsil edilip edilmediğine bakılmalıdır (Demirali, 1995).

Örneğin, bir öğrencinin temel istatistik kavramları ile ilgili bilgisini ölçmek için sadece ortalama hesaplamayı sormak öğrencinin mod, medyan gibi kavramları bildiğini göstermez. Bu nedenle araştırılan konu ile ilgili tüm konuyu kapsayan maddeler ölçekte yer almalıdır.

Ölçeğin yapı geçerliliğini belirleyebilmek için, faktör analizi uygulanabilir. Faktör analizi birbirleri ile ilişkili olan p sayıdaki ifadeyi, ölçekte bulunan p sayıda madde, birbirleriyle olan ilişkisine göre gruplayarak birbirinden bağımsız olan az sayıda değişken oluşturulmasıdır (Özdamar, 2013).

2.1.2.2. Kapsam Geçerliliği

Kapsam geçerliliği, bir ölçekte bulunan ifadelerin ölçülmek istenen tutumu temsil edip edemediği ile ilgilidir. Kapsam geçerliliği belirlenirken, konu ile ilgili uzmanların görüşlerinden ve bu konu ile ilgili yapılan çalışmalardan yararlanılır. (Tekin,1977)

Ölçek maddeleri ile ölçülmek istenen özellik arasında bir bağlantı bulunmaktadır. Bu bağlantı kapsamında, ölçeğin kapsam geçerliliğinin de sağlanması gerekmektedir. Ölçek maddesinin hedef olarak gösterilen topluluğa uygun olup olmadığı, ölçek maddesinin kolay anlaşılabilir oluşu, uzman görüşleri çerçevesinde uyumsuzluk ve uyum gibi konularda da fikir vermesi bakımından önemli bir yere sahiptir. Kapsam geçerliliğinde bazı oranlar söz konusudur. Bu oranları ise (Lawshe, 1975) geliştirmiş olup, altı aşamalıdır:

1. Alanda uzman kişilerin bulunduğu bir grubun oluşturulması

2. Adaylara verilecek olan ölçek formlarının hazırlığı
3. Konuda ve alanda uzman kişilerin görüşlerinin alınması
4. Ölçek maddelerinde bulunan kapsam geçerlilik indeksinin göz önüne alınması
5. Ölçeğin geneline ait kapsam geçerlilik indeksinin alınması
6. Kapsam geçerlilik indeksleri baz alınarak ölçütler dahilinde formların son halinin oluşturulması

Lawshe tarafından geliştirilen teknik dâhilinde, en az 5 en çok 40 uzman görüşüne yer verilmesi gerekmektedir. DYÖ için de alanında uzman 3 psikiyatrist, 2 klinik psikolog, 3 psikolog ve 5 duygusal yeme problemi yaşayan kişinin görüşlerine başvurulmuştur. Uzman görüşleri belli kriterler dâhilinde derecelendirilir ve gerekli şekilde kullanılır. Bir madde üzerinde söz sahibi olan uzmanların tamamından görüş alınır ve ardından kapsam geçerlilik oranı hesaplanır. Ortaya çıkan sonuçlarda negatifler bulunduğu, bunlar doğrudan ilk eleme ile elenir.

Kapsam geçerliliği için Lawshe tekniği yaygın olarak kullanılsa da başka teknikler geliştiren araştırmacılar da bulunmaktadır. (Yurdugül, 2005)

2.1.2.3. Ölçüt Geçerliliği

Ölçüt geçerliliği, ölçülmeye çalışılan tutumun gerçek yaşamda gözlenen belirtileri ile ölçme sonuçları arasında ki uyumdur. Ölçülmek istenen tutumu iyi derecede yansıtan bir tutum belirlenerek, ölçülen tutum arasında ki ilişkiye bakılarak ölçüt geçerliliği belirlenebilir (Demirali, 1995).

Örneğin, üniversite öğrencilerinin genel akademik ortalaması ile sosyal medya kullanım sıklığı arasında ki ilişki bulunursa, üniversite öğrencilerinin genel akademik not ortalamasının ölçüt geçerliliği vardır denilebilir. Burada ölçüt olarak üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım sıklığı alınmıştır.

BÖLÜM 3

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

3.1.ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEM

Çalışmada yöntem olarak anket uygulaması kullanılmıştır. Bireylerin duygusal yeme davranışı, Duygusal Yeme Ölçeği kapsamında ele alınmış, sonuçlar ise minimum 30, maksimum 150 puan üzerinden değerlendirilmiştir. Otuz soruluk bir anketten oluşan ölçek, olumlu ya da olumsuz duyguların etkisiyle bireylerde ortaya çıkan yeme güdüsünün ölçülmesi için Sinem Bilgen tarafından tasarlanmış, (Yıldırım 2017, Aslan 2017 ve Gürler 2017) tarafından hazırlanan yüksek lisans tezlerinde de kullanılmıştır. Bu çalışmalarda alınan sonuçlara göre ölçek başarılı olmuş ve akademik çalışmalar için başvurulabilecek bir ölçek olduğu da böylece ispatlanmıştır.

DYÖ (Duygusal Yeme Ölçeği) içinde yer alan cevaplama sisteminde “(5) Neredeyse Her zaman”, “(4) Sıklıkla”, “(3) Bazen”, “(2) Nadiren”, “(1) Asla” olmak üzere beş farklı likert kullanılmış, ölçek değerlendirmesi sonucunda duygusal yeme puanı yüksek çıkan bireylerin, duygusal yeme eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca bu tez çalışmasında, çalışmaya alınma ve dışlama kriterleri şu şekilde sıralanabilir:

a) Çalışmaya Alınma Kriteri

- 1-) 18 yaş üstü olan
- 2-) Ölçeği doldurmayı kabul eden

b) Çalışmadan Dışlama Kriteri

- 1-) Bulimiya Nervoza
- 2-) Anoreksiya Nervoza
- 3-) Tıkanırçasına Yeme Bozukluğu teşhisi konanlar.

DYÖ çalışması yapılırken karşılaşılan olumsuz durumlar, yüz yüze yapılan uygulamada yanıt veren katılımcılardan isteksiz ve kaçamak cevaplar alınmasıdır. İkinci

aşamada ise katılımcılar için birbirine benzer soruların arka arkaya cevaplanması, sıkılmaya yol açmış olabileceğidir.

Duygusal yeme davranışına ilişkin yapılan çalışmalar arasında bazıları ön plana çıkmıştır. Duygusal yemeye bağlı olarak araştırma yapan birçok araştırmacı, aşırı yeme dürtüsünü duygulara bağlamaktadır. Bu bağlamda duygusal yeme eğilimi, dışsal yeme ve kısıtlanmış beslenme gibi başlıklarla da ilgilidir. (Jansen et al., 2011), (Van Strien et al., 1986) (Turner vd., 2010) tarafından bu alanda yapılan çalışmalar da bu görüşü desteklemektedir. Bunun yanı sıra, duygusal yeme davranışı anketinde yüksek puan almış olan kişilerde bulunan pozitif davranışların da duygusal yeme eğilimine neden olabileceğine yönelik (Roefs and Jansen,2002) (Jansen et al., 2011) tarafından çeşitli çalışmalar yapılmıştır.

3.2.VERİLERİN TOPLANMASI

3.2.1. Veri Toplama Araçları ve Özellikleri

- a) **Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği**, daha önce ödev konusu için Ş.Sinem Bilgen tarafından hazırlanan ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması 96 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Duygusal Yeme Ölçeği'nin yapı geçerliği temel bileşenler analizi ile saptanmıştır. Yapılan analizler sonunda Duygusal Yeme Ölçeği'nin bireylerde duygusal yeme davranış düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir araç olduğuna karar verilmiştir.
- b) **Duygusal İştah Anketi**; Nolan ve ark. tarafından geliştirilen ölçeği 2014 yılında Demirel. B, Yavuz. F., Karadere, E., Şafak. Y., Türkçapar, H., Türkçe'ye uyarlamışlardır. Özgün adı "*Emotional Appetite Questionnaire*" şeklindedir. 22 maddeden oluşan ölçek likert tipi 9'lu puanlama sistemine göre tasarlanmıştır. Bilimsel araştırmalarda kullanılan anketin Türkiye örneklemini için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu bu çalışma ile gösterilmiştir.

c) **Üç Faktörlü Beslenme Anketi**; Bireylerde beslenme alışkanlıklarının derecesini ölçmek için literatürde “*Three-factor eating questionnaire*” olarak bilinen anket Türkiye’de ilk defa “Üç faktörlü Beslenme Anketi” adıyla 2015 yılında D.Kıraç, E.Ç. Kaspar, T. Avcılar, Ö.K. Çakır, K. Ulucan, H. Kurtel, O. Deyneli, A.İ. Güney tarafından yapılan araştırmada anketin Türkçe versiyonunun beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amacı ile ülkemizde de kullanılabileceği sonucuna varılmıştır.

d) **Hislerinizi Besleme: Duygusal Yeme Kişisel Rapor Ölçümü (Feeding your feelings: a self-reportmeasure of emotional eating)**Bu çalışmanın amacı yetişkinlerde duygusal yeme düzeylerini değerlendiren bir araç geliştirmektir. T. Doğan, E.Göçet Tekin, A. Katrancıoğlu tarafından 2011 yılında yapılan çalışmada Duygusal Yeme Ölçeği'nin psikometrik özellikleri, açıklayıcı faktör analizi, ölçüt ile ilişkili geçerlilik ve iç tutarlılık yöntemleri kullanılarak incelendi. Faktör analizi, tek faktörlü, 14 maddelik bir ölçek ortaya koymuştur. Ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılığı 0,94 olarak bulunmuştur. Bulgular Duygusal Yeme Ölçeği'nin duygusal yeme düzeylerini belirlemek için güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur.

DYÖ dahilinde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması birinci aşamada Mart 2017 ve Temmuz 2017 tarihleri arasında 427, ikinci aşamada benzer içerikli 3 ölçek ile beraber Ağustos 2017 ve Ekim 2017 tarihleri arasında 150 ve üçüncü test-tekrar-test aşamasında ise birinci aşamadan 4, ikinci aşamadan ise 1 ay sonra 310 toplamda 887 kişi ile gerçekleştirilmiştir. DYÖ'nün yapı geçerliliği temel bileşenler analizi ile saptanmıştır. Üç aşama sonunda da yapılan analizler sonunda DYÖ'nün bireylerde duygusal yeme davranış düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir araç olduğuna karar verilmiştir.

Çalışmanın 3 aşamasında da veriler anket yolu ile toplanmıştır.

Birinci aşamada anket 2 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin sorular yer alırken, ikinci aşamada 30 Maddeden oluşan

Duygusal Yeme Ölçeği yer almaktadır. Duygusal Yeme Ölçeğinde minimum puan 30, maksimum puan ise 150 olmalıdır.

İkinci aşamada anket 5 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin sorular yer almaktadır. İkinci bölümde duygu ve durum olmak üzere iki alt ölçekten oluşan Duygusal İştah Ölçeği kullanılmıştır. İkinci aşamada kullanılan Duygusal İştah Ölçeği Başak Demirel, Fatih Yavuz, M. Emrah Karadere, Yasir Şafak ve M. Hakan Türkçapar tarafından yapılan “Duygusal İştah Anketi’nin Türkçe Geçerlilik ve Güvenirliği, Beden Kitle İndeksi ve Duygusal Şemalarla İlişkisi” adlı çalışmada geçerliliği ve güvenirliği gösterilen bir ölçektir. Ölçek uygulanırken ilgili çalışmanın sonunda uygun görüldüğü şekilde duygu ilişkili 5. madde “kaygılı (olduğunuzda)” çıkarılmıştır. Üçüncü bölümde ise Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği bulunmaktadır. Bu ölçek kontrolsüz yeme, bilinçsiz yeme ve açlığa duyarlılık olmak üzere 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Üç faktörlü beslenme ölçeği Deniz Kırac, Elif Çiğdem Kaspar, Tuba Avcılar, Özgür Kasımay Çakır, Korkut Ulucan, Hızır Kurtel, Oğuzhan Deyneli ve Ahmet İter Güne tarafından yapılan “Obeziteyle ilgili beslenme alışkanlıklarının araştırılmasında yeni bir yöntem ‘Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği’” adlı çalışmada güvenirliği ve geçerliliği gösterilen çalışmadan alınmıştır. Dördüncü bölümde ise Tayfun Doğan, Emine Göçet Tekin ve Ahmet Katrancıoğlu tarafından “*Feeding Your Feelings: A Self-Report Measure of Emotional Eating*” adlı çalışmada kullanılan Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği yer almaktadır. Beşinci bölümde ise birinci aşamada kullanılan Duygusal Yeme Ölçeği bulunmaktadır.

Üçüncü aşama Test-Tekrar Test Güvenirliğini araştırmak için yapılmış olup anket formu birinci aşamadaki form ile aynıdır.

3.3.VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizinde 3 aşama içinde katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular elde edilirken betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Çalışmanın 3 aşamasında da kullanılan ölçeklerin güvenirliğinin test edilmesi için Cronbach’s Alpha katsayısından yararlanılmıştır. Çalışmanın birinci aşamasında Duygusal Yeme

Ölçeğinin alt ölçeklerinin belirlenebilmesi için Açıklayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. İkinci aşamada ki kullanılan ölçeklerin alt ölçeklerinin puanlarının normal dağılıma uygun olup olmadığının test edilebilmesi için Kolmogorov Smirnov Testi kullanılmıştır.

Daha sonra ikinci aşamada katılımcıların cinsiyetleri ve medeni durumları bakımından ölçeklerin alt ölçek puanları arasında farklılık olup olmadığının incelenebilmesi için Bağımsız 2 Grup T-Testinin parametrik olmayan karşılığı olan, ölçeklerin alt ölçek puanları normal dağılım göstermediğinden, Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. İkinci aşamada katılımcıların yaşları, vücut kitle indeksleri ve eğitim durumları bakımından ölçeklerin alt ölçek puanlarının farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla Varyans Analizini (ANOVA) parametrik olmayan karşılığı olan Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

4.1. BİRİNCİ AŞAMAYA İLİŞKİN BULGULAR

4.1.1. Araştırmaya Katılanların Profil Yapısı

Tablo 1. Birinci Aşamaya Katılanların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

<i>Cinsiyet</i>	<i>Frekans</i>	<i>Yüzde</i>
Kadın	288	67,4
Erkek	139	32,6
<i>Medeni Durum</i>		
Bekar	213	49,9
Evli	214	51,1
<i>Yaş</i>		
18-24	74	17,3
25-30	74	17,3
31-35	25	5,9
36-40	49	11,5
41 ve Daha Fazla	205	48
<i>Eğitim Durumu</i>		
İlkokul	9	2,1
Lise	38	8,9
Üniversite	225	52,7
Yüksek Lisans	141	33
Doktora	14	3,3

Araştırmaya katılanların %67,4 ü kadın, %33,6 sı erkektir. Katılımcıların %49,9 u bekar, %51,1 i evlidir. Araştırmaya katılımcıların %17,3 ü 18-24 yaş arası, %17,3 ü 25-30 yaş arası, %5,9 ı 31-35 yaş arası, %11,5 i 36-40 yaş arası ve %48 i 41 yaş ve daha fazla olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %2,1 i ilk okul, %8,9 u lise, %52,7 si üniversite, %33 ü yüksek lisans ve %3,3 ü doktora mezunudur.

Tablo 2. Birinci Aşamaya Katılanların Boy ve Kilolarına İlişkin Bulgular

	<i>Minimum</i>	<i>Maksimum</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Standart Hata</i>
<i>Kilo (kg)</i>	43	135	70,40	16,421
<i>Boy (cm)</i>	150	198	168,36	8,661
<i>VKİ</i>	15,794	41,744	24,656	4,502

Araştırmaya katılanların ortalama kilosu 70,40 kg, ortalama boyu 168,36 cm ve ortalama VKİ 24,656 olarak bulunmuştur.

4.1.2. Duygusal Yeme Ölçeğine İlişkin Güvenirlik Analizi

Ölçeğin güvenirliliği için Cronbach's Alpha katsayısına bakıldığında 0,941 olarak bulunmuştur(N=30). Yapılan güvenirlilik analizi sonucunda 26., 28. ve 29. maddelerin ters çevrilmesi gerektiği görülmüştür. Bu 3 madde ters çevrildiğinde Cronbach's Alpha katsayısı 0,960 olarak bulunmuştur(N=30). Duygusal Yeme Ölçeğinin yüksek derecede güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir.

4.1.3. Duygusal Yeme Ölçeğinin Geçerliliği

DYÖ'nin geçerliliği açıklayıcı faktör analizi ile denenmiştir. Öz değeri 1'den büyük olan 4 faktör oluşmuştur. 1 faktör toplam varyansın %23,204'ünü, 2.faktör %23,098'ini, 3.faktör %9,546'sını ve 4.faktör %7,8'ini açıklamaktadır. Dört faktörün hepsi ise toplam varyansın %63,648'ini karşılamaktadır. Ölçekteki maddelerin faktör yük değerlerinin, 0,30 veya 0,40 sınır değerinin üzerinde olması gerekmektedir (Ros,2006). DYÖ'nün faktör yükleri 0,33 ile 0,80 arasında değişmektedir.

Ölçeğin güvenilirlik hesaplanması sonucunda, testin tamamı için Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,96 olarak bulunmuştur. Faktör puanlarına bakıldığında güvenirlilik katsayıları; “gerginlik durumlarında yeme” faktörü için 0,944, “olumsuz duygular ile başa çıkabilme için yeme” faktörü için 0,926, “kendini kontrol edebilme” faktörü için 0,794 ve “uyaran karşısında kontrol” faktörü için 0,636 olarak belirlenmiştir.

Tablo 3. Birinci Aşama İçin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Madde No	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4
1	0,556			
2	0,781			
3	0,809			
4	0,589			
5	0,460			
6	0,475			
7		0,328		
8		0,420		
9	0,641			
10	0,658			
11	0,720			
12	0,633			
13	0,700			
14		0,508		
15		0,622		
16		0,687		
17		0,803		
18	0,584			
19		0,782		
20		0,666		
21		0,648		
22		0,674		
23			0,456	
24				0,799
25				0,701
26			0,775	
27			0,592	
28			0,758	
29			0,648	
30		0,534		

Faktör analizine uygunluğun sınanması için KMO ölçütü ve Bartlett Test İstatistiğine bakılmıştır. KMO ölçütü, örneklemin faktör analizi için yeterli olup olmadığını açıklar. KMO değeri 0 ile 1 arasında değer alır. Değer 1'e ne kadar yakınsa, örnekleminde faktör analizine o kadar uygundur denilebilir. Yapılan analiz sonucunda KMO değeri 0,960 olarak bulunmuştur. Örneklemin faktör analizine mükemmel şekilde uygun olduğu söylenebilir. Bartlett ise bir küresellik sınaması olup değişkenlerin birbirleri ile ilişkili olup olmadığını göstermektedir. Yapılan analiz sonucunda Bartlett Test İstatistiği 9221,611 ve p-değeri 0,000 olarak bulunmuştur.

Faktör analizi sonuçlarına bakıldığında Duygusal Yeme Ölçeğinde bulunan 30 maddeden 12'si (1,2,3,4,5,6,9,10,11,12,13,18) 1.faktöre, 10'i (7,8,14,15,16,17,19,20,21,22,30) 2.faktöre, 5'i (23,26,27,28,29) 3.faktöre ve 2'si (24,25) 4.faktöre yüklenmişlerdir. Daha sonra bu 4 faktör içerdikleri maddelere göre isimlendirilmiştir.

1.Faktör: Gerginlik Durumlarında Yeme

2.Faktör: Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme

3.Faktör: Kendini Kontrol Edebilme

4.Faktör: Uyarın Karşısında Kontrol

Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme faktöründe bulunan 7.ifadenin “Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım.” uyarın karşısında kontrol faktörüne ve 8.ifadenin ise “Aç olmadığımda yerim.” kendini kontrol edebilme faktörüne daha çok uyum sağladığı görülmüştür. Bu nedenle 7. İfade uyarın karşısında kontrol faktörüne ve 8.ifade kendini kontrol edebilme faktörüne geçirilmiştir. Gerginlik durumlarında yeme faktöründe bulunan 6. ifade “Yemeği abarttığımda suçlu hissederim ve 11.ifade “Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim” “Olumsuz duygular ile başa çıkabilmek için yeme faktörüne geçirilmiştir. Bu ifadelerin daha çok uyum sağladıkları faktörde ki faktör yükleri Tablo 5'te belirtilmiştir.

Faktör 1 (11 madde) – 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 12, 17, 18, 21

Faktör 2 (10 madde) – 6-11-13-14-15-16-19-20-22-30

Faktör 3 (6 madde) – 8, 23, 26, 27, 28, 29

Faktör 4 (3 madde) – 7, 24, 25

Tablo 4. Duygusal Yeme Ölçeğinin Alt Ölçeklerine İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Alt ölçek	Cronbach's Alpha Katsayısı
Gerginlik Durumlarında Yeme	0,944
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	0,926
Kendini Kontrol Edebilme	0,794
Uyaran Karşısında Kontrol	0,636

Duygusal yeme ölçeğini alt ölçeklerine ait Cronbach's Alpha katsayılarına bakıldığında gerginlik durumlarında yeme ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt boyutlarının yüksek derecede güvenilir olduğu, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol alt ölçeklerinin ise oldukça güvenilir olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Düzenlenmiş Faktör Tablosu

Faktör	Madde	Sorular	Yük. Değer
1	3	Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim	0,809
1	17	Korktuğum zaman yemek yemek isterim	0,803
1	2	Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim	0,781
1	10	Birşeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim	0,658
1	21	Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim	0,648
1	9	Birşeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim	0,641
1	12	Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim	0,633
1	4	Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim	0,589
1	18	Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim	0,584
1	1	Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum	0,556
1	5	İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim	0,460
2	19	Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim	0,782
2	11	Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim	0,720
2	13	Canımın sıkın olduğu zamanlarda yemek yemek isterim	0,700
2	16	Bana acı veren bir deneyimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim	0,687
2	22	Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim	0,674
2	20	Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim	0,666
2	15	Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim	0,622
2	30	Yiyecekler duygularıyla baş etmede bana yardım ediyor	0,534
2	14	Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim	0,508
2	6	Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim	0,475
3	26	Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim	0,775
3	28	Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim	0,758
3	29	Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim	0,648
3	27	Kilo kontrolünde, diyetle istikrarı sağlayamıyorum	0,592
3	23	Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum	0,456
3	8	Aç olmadığımda yerim	0,420
4	24	Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim	0,799
4	25	Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim	0,701
4	7	Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım	0,328

4.1.4. Duygusal Yeme Ölçeğinin Alt Ölçek Puanları İçin Normallik Testi

Tablo 6. Birinci Aşamadaki Duygusal Yeme Ölçeğinin Alt Ölçek Puanları İçin Normallik Testi Sonuçları

Duygusal Yeme Ölçeği	Kolmogorov Smirnov Değeri	p-değeri
Gerginlik Durumlarında Yeme	0,090	0,000*
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	0,132	0,000*
Kendini Kontrol Edebilme	0,080	0,000*
Uyaran Karşısında Kontrol	0,086	0,000*

Duygusal yeme ölçeğinin alt ölçek puanları için normallik testi sonuçlarına bakıldığında gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol puanlarının normal dağılım göstermediği görülmektedir(p-değeri<0,05).

4.1.5. Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Duygusal Yeme Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi

Tablo 7. Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Birinci Aşamadaki Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasında ki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Alt Ölçekler	Mann-Whitney U Değeri	Z Değeri	p-değeri
Duygusal Yeme Ölçeği	Gerginlik Durumlarında Yeme	16790,000	-2,285	0,022*
	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	17585,00	-1,661	0,097
	Kendini Kontrol Edebilme	17982,000	-1,661	0,097
	Uyaran Karşısında Kontrol	19233,000	-0,659	0,510

Mann Whitney U testi sonuçlarına bakıldığında, araştırmaya katılanların cinsiyetleri bakımından olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol puanları arasında farklılık olmadığı görülürken(p-değeri>0,05), gerginlik durumlarında yeme puanları arasında farklılık

olduğu görülmektedir(p-değeri<0,05). Araştırmaya katılan kadınların gerginlik durumlarında yeme ortalama puanları 29,97, erkeklerin ise 27,30 olarak bulunmuştur.

4.1.6. Katılımcıların Medeni Durumları Bakımından Duygusal Yeme Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi

Tablo 8.Katılımcıların Medeni Durumları Bakımından Birinci Aşamadaki Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Alt Ölçekler	Mann-Whitney U Değeri	Z Değeri	p-değeri
Duygusal Yeme Ölçeği	Gerginlik Durumlarında Yeme	19394,000	-2,136	0,033*
	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	20334,500	-1,461	0,144
	Kendini Kontrol Edebilme	20290,500	-1,654	0,098
	Uyaran Karşısında Kontrol	20601,500	-1,729	0,084

Mann Whitney U testi sonuçlarına bakıldığında, araştırmaya katılanların medeni durumları bakımından olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol puanları arasında farklılık olmadığı görülürken(p-değeri>0,05), gerginlik durumlarında yeme puanları arasında farklılık olduğu görülmektedir(p-değeri<0,05). Araştırmaya katılan medeni durumu evli olanların gerginlik durumlarında yeme ortalama puanları 27,78, bekarların ise 30,41 olarak bulunmuştur.

4.1.7. Katılımcıların Vücut Kitle İndeksleri Bakımından Duygusal Yeme Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi

Tablo 9. Katılımcıların Vücut Kitle İndeksleri Bakımından Birinci Aşamadaki Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Alt Ölçekler	Ki-Kare Değeri	Serbestlik Derecesi	p-değeri
Duygusal Yeme Ölçeği	Gerginlik Durumlarında Yeme	30,394	5	0,000
	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	21,362	5	0,001
	Kendini Kontrol Edebilme	47,225	5	0,000
	Uyaran Karşısında Kontrol	15,586	5	0,0008

Kruskall Wallis Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeğinin alt ölçekleri olan gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol puanları bakımından VKİ gruplarının farklılık gösterdiği görülmektedir (p-değeri <0,05).

Tablo 10. Katılımcıların Birinci Aşamadaki Gerginlik Durumlarında Yeme Puanlarının Farklılık Gösterdiği VKİ Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi

Örnek1-Örnek 2	Test Değeri	Std.Hata	Std. Test Değeri	p-değeri
2.Derece obez-1.derece obez	10,242	46,265	,221	1,000
Fazla kilolu-3.derece obez	-101,303	86,546	-1,171	1,000
Zayıf-2.derece obez	-118,582	49,800	-2,381	,259
Zayıf-1.derece obez	-128,824	30,666	-4,201	,000
Normal Kilolu-3.derece obez	-135,299	86,443	-1,570	1,000
Zayıf-3.derece obez	-182,707	89,443	-2,043	,616
Normal Kilolu-fazla kilolu	-33,996	13,989	-2,430	,226
Fazla kilolu-2.derece obez	-37,178	44,388	-,838	1,000
Zayıf-normal kilolu	-47,408	26,560	-1,785	1,000
Fazla kilolu-1.derece obez	-47,420	20,753	-2,285	,335
1.derece obez-3.derece obez	-53,883	87,524	-,616	1,000
2.Derece obez-3.derece obez	-64,125	95,917	-,669	1,000
Normal kilolu-2.derece obez	-71,174	43,651	-1,631	1,000
Zayıf-fazla kilolu	-81,403	27,754	-2,933	,050
Normal kilolu-1.derece obez	-81,416	19,127	-4,257	,000

Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına bakıldığında, 1.derece obez olan bireyler ile zayıf ve normal kilolu bireylerin gerginlik durumunda yeme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir(p-değeri<0,05).

Tablo 11.Katılımcıların Birinci Aşamadaki Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme Puanlarının Farklılık Gösterdiği VKİ Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi

Örnek1-Örnek 2	Test Değeri	Std.Hata	Std. Test Değeri	p-değeri
Zayıf-normal kilolu	-40,973	26,074	-1,571	1,000
Zayıf-fazla kilolu	-71,014	27,238	-2,607	,137
Zayıf-2.derece obez	-78,333	49,550	-1,581	1,000
Zayıf-1.derece obez	-102,767	30,239	-3,398	,010
Zayıf-3.derece obez	-217,333	89,327	-2,433	,225
Normal Kilolu-fazla kilolu	-30,040	13,934	-2,156	,466
Normal kilolu-2.derece obez	-37,360	43,674	,855	1,000
Normal kilolu-1.derece obez	-61,794	19,149	-3,227	,019
Normal Kilolu-3.derece obez	-176,360	86,207	-2,046	,612
Fazla kilolu-2.derece obez	-7,320	44,379	-,165	1,000
Fazla kilolu-1.derece obez	-31,753	20,706	-1,534	1,000
Fazla kilolu-3.derece obez	-146,320	86,566	-1,690	1,000
2.Derece obez-1.derece obez	24,434	46,282	,528	1,000
2.Derece obez-3.derece obez	-139,000	95,952	-1,449	1,000
1.derece obez-3.derece obez	-114,566	87,556	-1,308	1,000

Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına bakıldığında, 1.derece obez olan bireyler ile zayıf ve normal kilolu bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir(p-değeri<0,05).

Tablo 12. Katılımcıların Birinci Aşamadaki Kendini Kontrol Edebilme Puanlarının Farklılık Gösterdiği VKİ Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi

Örnek 1-Örnek 2	Test Değeri	Std.Hata	Std. Test Değeri	p-değeri
Zayıf-normal kilolu	-81,351	26,198	-3,105	,029
Zayıf-fazla kilolu	-107,967	27,379	-3,943	,001
Zayıf-2.derece obez	-173,479	49,807	-3,483	,007
Zayıf-1.derece obez	-178,289	30,396	-5,865	,000
Zayıf-3.derece obez	-234,417	89,790	-2,611	,136
Normal Kilolu-fazla kilolu	-26,616	13,985	-1,903	,855
Normal kilolu-2.derece obez	-92,128	43,894	-2,099	,537
Normal kilolu-1.derece obez	-96,938	19,233	-5,040	,000
Normal Kilolu-3.derece obez	-153,066	86,650	-1,766	1,000
Fazla kilolu-2.derece obez	-65,512	44,609	-1,469	1,000
Fazla kilolu-1.derece obez	-70,322	20,813	-3,379	,011
Fazla kilolu-3.derece obez	-126,450	87,015	-1,453	1,000
2.Derece obez-1.derece obez	4,810	46,522	,103	1,000
2.Derece obez-3.derece obez	-60,938	96,450	-,632	1,000
1.derece obez-3.derece obez	-56,128	88,011	-,638	1,000

Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına bakıldığında, zayıf bireyler ile normal kilolu, fazla kilolu, 1.derece obez ve 2.derece obez katılımcıların kendini kontrol edebilme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir(p-değeri<0,05). Ayrıca 1.derece obez bireyler ile normal kilolu ve fazla kilolu bireylerinde kendini kontrol edebilme puanları arasında farklılık vardır(p-değeri<0,05).

Tablo 13. Katılımcıların Birinci Aşamadaki Uyarın Karşısında Kontrol Puanlarının Farklılık Gösterdiği VKİ Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi

Örnek1-Örnek 2	Test Değeri	Std.Hata	Std. Test Değeri	p-değeri
Zayıf-normal kilolu	-41,159	26,293	-1,565	1,000
Zayıf-fazla kilolu	-47,641	27,501	-1,732	1,000
Zayıf-2.derece obez	-86,875	50,029	-1,736	1,000
Zayıf-1.derece obez	-97,348	30,532	-3,188	,021
Zayıf-3.derece obez	-183,562	90,191	-2,035	,627
Normal Kilolu-fazla kilolu	-6,482	14,006	-,463	1,000
Normal kilolu-2.derece obez	-45,716	44,077	-1,037	1,000
Normal kilolu-1.derece obez	-56,190	19,289	-2,913	,054
Normal Kilolu-3.derece obez	-142,404	87,030	-1,636	1,000
Fazla kilolu-2.derece obez	-39,234	44,808	-,876	1,000
Fazla kilolu-1.derece obez	-49,707	20,906	-2,378	,261
Fazla kilolu-3.derece obez	-136,922	87,403	-1,555	1,000
2.Derece obez-1.derece obez	-10,473	46,730	,224	1,000
2.Derece obez-3.derece obez	-96,688	96,881	-,998	1,000
1.derece obez-3.derece obez	-86,214	88,403	-,975	1,000

Çoklu karşılaştırma testi puanlarına bakıldığında, zayıf bireyler ve 1.derece obez bireylerin uyarın karşısında kontrol puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir(p-değeri<0,05).

4.2. İKİNCİ AŞAMAYA İLİŞKİN BULGULAR

Tezimizin ikinci aşamasında, karşılaştırma yapmak amacıyla DYÖ ile birlikte üç farklı ölçek daha kullanılmıştır. Bunlar Duygusal İştah Anketi, Üç Faktörlü Beslenme Anketi ve Hisleri Besleme Duygusal Yeme Kişisel Rapor Ölçümü.

4.2.1. Araştırmaya Katılanların Profil Yapısı

Tablo 14. İkinci Aşamaya Katılanların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

<i>Cinsiyet</i>	<i>Frekans</i>	<i>Yüzde</i>
Kadın	93	62
Erkek	57	38
<i>Medeni Durumu</i>		
Bekar	57	38
Evli	93	62
<i>Yaş</i>		
18-24	9	6
25-30	16	10,7
31-35	16	10,7
36-41	16	10,7
41 ve daha fazla	93	62
<i>Eğitim Durumu</i>		
İlkokul	2	1,3
Lise	10	6,7
Üniversite	82	54,7
Yüksek Lisans	44	29,3
Doktora	12	8

Araştırmaya katılanların %62 si kadın, %38 i erkektir. Çalışmaya katılanların %62 si bekar olduklarını belirtirken, %38 i evli olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %6 sı 18-24 yaş arası, %10,7 si 25-30 yaş arası, %10,7 si 31-35 yaş arası, %10,7 si 36-40 yaş arası ve %62 si 41 ve daha fazla yaş grubunda bulunmaktadır. Araştırmaya katılanların %1,3 ü ilkokul, %6,7 si lise, %54,7 si üniversite, %29,3 ü yüksek lisans ve %8 i doktora mezunu olduklarını söylemişlerdir.

Tablo 15. İkinci Aşamaya Katılanların Boy ve Kilolarına İlişkin Bulgular

	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart hata
Kilo (kg)	45	130	75,62	19,182
Boy (cm)	150	192	169,07	8,492
VKİ	17,70	47,75	26,31	5,902

Araştırmaya katılanların ortalama kilosu 75,65 kg, ortalama boyu 169,07 cm ve ortalama VKİ 26,31 olarak bulunmuştur.

4.2.2. İkinci Aşamadaki Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Analizi

Tablo 16. Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları

	N	Cronbach's Alpha
Duygusal İştah Ölçeği	21	0,855
Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği	18	0,869
Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği	14	0,971
Duygusal Yeme Ölçeği	30	0,962

Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği için Cronbach's Alpha katsayısı ilk olarak 0,609 olarak bulunmuştur. Daha sonra ölçekte bulunan 5 ifadenin (2., 11., 12., 14. ve 24. İfadeler) ters çevrilmesi gerektiğine karar verilmiştir. Belirtilen maddeler ters çevrildikten sonra Cronbach's Alpha katsayısı 0,869 olarak bulunmuştur. Duygusal Yeme Ölçeğinde ise ilk aşamada olduğu gibi 26., 28. ve 29. maddeler ters çevrilmiş ve daha sonra Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Duygusal İştah Ölçeği, Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği, T. Doğan Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeğinin Cronbach's Alpha katsayısı incelendiğinde, dört ölçekte yüksek derecede güvenilir ölçekler oldukları görülmektedir. Veriler normal dağılım göstermediği için spearman korelasyon katsayısına bakılmıştır.

Tablo 17. İkinci Aşama Korelasyon Analizi

	Duygusal İştah Ölçeği	Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği	Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği	Duygusal Yeme Ölçeği
Duygusal İştah Ölçeği	1,000	-0,476 (0,000)	-0,476 (0,000)	0,539 (0,000)
Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği	-0,476 (0,000)	1,000	1,000 (0,000)	-0,901 (0,000)
Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği	-0,476 (0,000)	1,000 (0,000)	1,000	-0,901 (0,000)
Duygusal Yeme Ölçeği	0,539 (0,000)	-0,901 (0,000)	-0,901 (0,000)	1,000

*parantez içinde verilenler p-değerleridir.

Spearman korelasyon katsayılarına bakıldığında duygusal yeme ölçeği ile duygusal iştah ölçeği arasında pozitif yönlü %53,9 luk, üç faktörlü beslenme ölçeği ile

negatif yönlü %90,1 lik, hisleri besleme duygusal yeme ölçeği arasında negatif yönlü %90,1 lik istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

4.2.3.Ölçeklere İlişkin Normallik Testi Sonuçları

Tablo 18.İkinci Aşamadaki Ölçeklerin Alt Ölçeklerinin Puanlarına İlişkin Normallik Testi Sonuçları

	Alt Ölçekler	Kolmogorov Smirnov Değeri	p-değeri
Duygusal İştah Ölçeği	Duygu	0,081	0,018*
	Durum	0,083	0,014*
Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği	Kontrolsüz Yeme	0,080	0,020*
	Bilinçli Yeme	0,074	0,041*
	Açlığa Duyarlılık	0,085	0,010*
Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği		0,108	0,000*
Duygusal Yeme Ölçeği	Gerginlik Durumlarında Yeme	0,099	0,001*
	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	0,107	0,000*
	Kendini Kontrol Edebilme	0,123	0,000*
	Uyaran Karşısında Kontrol	0,093	0,003*

Ölçeklerin alt ölçeklerinin toplam puanlarının normal dağılıma uygunluğunu test etmek amacıyla kolmogorov-smirnov testi yapılmıştır. Kolmogorov-smirnov test sonuçlarına bakıldığında puanların normal dağılmadığı görülmektedir(p-değeri<0,05). Bu nedenle bundan sonraki bölümlerde analizler kullanılacak olan testlerin parametrik olmayan karşılıkları kullanılarak yapılacaktır.

4.2.4.Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi

Tablo 19: Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Duygusal İştah Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Alt Ölçekler	Mann-Whitney U Değeri	Z Değeri	p-değeri
Duygusal İştah Ölçeği	Duygu	2631,000	-0,76	0,940
	Durum	2217,500	-1,678	0,093

Mann Whitney U Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların cinsiyetleri bakımından duygusal iştah ölçeğinin alt ölçekleri (duygu ve durum) puanları arasında farklılık olmadığı görülmektedir(p-değeri>0,05).

Tablo 20.Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Alt Ölçekler	Mann-Whitney U Değeri	Z Değeri	p-değeri
Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği	Kontrolsüz Yeme	2319,000	-1,290	0,197
	Bilinçli Yeme	2303,500	-1,348	0,178
	Açlığa Duyarlılık	2343,500	-1,196	0,232

Mann Whitney U Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların cinsiyetleri bakımından üç faktörlü beslenme ölçeğinin alt boyutları olan kontrolsüz yeme, bilinçli yeme ve açlığa duyarlılık puanları arasında farklılık olmadığı görülmektedir(p-değeri>0,05).

Tablo 21.Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Mann-Whitney U Değeri	Z Değeri	p-değeri
Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği	2093,50	-2,160	0,051

Mann Whitney U Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların cinsiyetleri bakımından hisleri besleme duygusal yeme ölçeği puanları arasında farklılık olmadığı görülmektedir(p-değeri>0,05).

Tablo 22. Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından İkinci Aşamadaki Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasında ki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Alt Ölçekler	Mann- Whitney U Değeri	Z Değeri	p-değeri
Duygusal Yeme Ölçeği	Gerginlik Durumlarında Yeme	2280,000	-1,436	0,151
	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	2310,000	-1,321	0,187
	Kendini Kontrol Edebilme	2576,500	-0,289	0,773
	Uyaran Karşısında Kontrol	2419,500	-0,902	0,367

Mann Whitney U Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların cinsiyetleri bakımından duygusal yeme ölçeğinin alt boyutları olan gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol puanları arasında farklılık olmadığı görülmektedir(p-değeri>0,05).

4.2.5. Katılımcıların Medeni Durumları Bakımından Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi

Katılımcıların medeni durumları bakımından ölçek puanları arasında farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla ölçeklerin alt ölçek puanları normal dağılım

göstermediğinden Bağımsız 2 Grup T-Testinin parametrik olmayan karşılığı olan Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 23. Katılımcıların Medeni Durumları Bakımından Duygusal İştah Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Alt Ölçekler	Mann-Whitney U Değeri	Z Değeri	p-değeri
Duygusal İştah Ölçeği	Duygu	2078,000	-2,218	0,027*
	Durum	2593,000	-0,223	0,824

Man Whitney U Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların medeni durumları bakımından duygusal iştah ölçeğinin alt ölçeği olan duygu puanları arasında farklılık olduğu(p-değeri<0,05), durum puanları arasında farklılık olmadığı görülmektedir(p-değeri>0,05). Evli olan katılımcılar için ortalama duygu puanı 69, bekar olanların ki ise 86 olarak bulunmuştur.

Tablo 24. Katılımcıların Medeni Durumları Bakımından Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Alt Ölçekler	Mann-Whitney U Değeri	Z Değeri	p-değeri
Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği	Kontrolsüz Yeme	1987,000	-2,582	0,010*
	Bilinçli Yeme	2114,000	-2,084	0,037*
	Açlığa Duyarlılık	2129,500	-2,029	0,042*

Mann Whitney U Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların medeni durumları ile üç faktörlü beslenme ölçeğinin kontrolsüz yeme, bilinçli yeme ve açlığa duyarlılık alt boyut puanları arasında farklılık olduğu görülmektedir(p-değeri<0,05). Evli katılımcılar için kontrolsüz yeme ortalama puanı 83, bekar katılımcılar için ise 64 olarak bulunmuştur. Bilinçli yeme alt ölçeği için ortalama puan evli katılımcılar için 82, bekar katılımcılar için 66 olarak bulunmuştur. Diğer bir alt boyut olan açlığa duyarlılık alt ölçeğinin ortalama puanı evli katılımcılar için 81, bekar katılımcılar için ise 66 olarak bulunmuştur.

Tablo 25. Katılımcıların Medeni Durumları Bakımından Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Mann-Whitney U Değeri	Z Değeri	p-değeri
Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği	2082,000	-2,204	0,028*

Mann Whitney U Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların medeni durumları ile duygusal yeme alt puanları arasında farklılık olduğu görülmektedir (p-değeri < 0,05). Evli olan katılımcıların hisleri besleme duygusal yeme ortalama puanları 82, bekar olan katılımcıların ise 66 olarak bulunmuştur.

Tablo 26. Katılımcıların Medeni Durumları Bakımından İkinci Aşamada ki Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Alt Ölçekler	Mann-Whitney U Değeri	Z Değeri	p-değeri
Duygusal Yeme Ölçeği	Gerginlik Durumlarında Yeme	2109,000	-2,099	0,036*
	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	2108,500	-2,102	0,036*
	Kendini Kontrol Edebilme	2342,000	-1,205	0,228
	Uyaran Karşısında Kontrol	1998,000	-2,549	0,011*

Mann Whitney U Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların medeni durumları bakımından duygusal yeme ölçeğinin alt boyutu olan kendini kontrol edebilme boyutu puanları arasında farklılık olmadığı görülmektedir (p-değeri > 0,05). Duygusal yeme ölçeğinin diğer 3 alt boyutu olan gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ve uyaran karşısında kontrol puanları arasında katılımcıların medeni durumları bakımından farklılık olduğu görülmektedir (p-değeri < 0,05). Evli olan katılımcıların gerginlik durumlarında yeme ortalama puanları 70, bekar olanların ki ise 85 olarak bulunmuştur. Evli olan katılımcıların olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalama puanları 69, bekar olanların ki ise 85 olarak bulunmuştur. Bir diğer alt boyut olan uyaran karşısında yeme ortalama puanları evli katılımcıların 70, bekar katılımcıların ise 87 olarak bulunmuştur.

4.2.6. Katılımcıların Eğitim Durumları Bakımından Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi

Katılımcıların eğitim durumları bakımından ölçek puanları arasında farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla ölçeklerin alt ölçek puanları normal dağılım göstermediğinden Bağımsız Varyans Analizi(ANOVA) nin parametrik olmayan karşılığı olan Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır.

Tablo 27. Katılımcıların Eğitim Durumları Bakımından Duygusal İştah Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Alt Ölçekler	Ki-Kare Değeri	Serbestlik Derecesi	p-değeri
Duygusal İştah Ölçeği	Duygu	4,814	4	0,307
	Durum	0,375	4	0,984

Kruskal Wallis Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların duygusal iştah ölçeğinin alt boyutları olan duygu ve durum puanlarının eğitim durumuna göre farklılık göstermediği görülmektedir(p-değeri>0,05).

Tablo 28. Katılımcıların Eğitim Durumları Bakımından Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Alt Ölçekler	Ki-Kare Değeri	Serbestlik Derecesi	p-değeri
Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği	Kontrolsüz Yeme	1,727	4	0,786
	Bilinçli Yeme	4,847	4	0,303
	Açlığa Duyarlılık	6,176	4	0,186

Kruskal Wallis Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların üç faktörlü beslenme ölçeğinin alt boyutları olan kontrolsüz yeme, bilinçli yeme ve açlığa duyarlılık puanlarının eğitim durumuna göre farklılık göstermediği görülmektedir (p-değeri>0,05).

Tablo 29. Katılımcıların Eğitim Durumları Bakımından Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Ki-Kare Değeri	Serbestlik Derecesi	p-değeri
Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği	2,026	4	0,731

Kruskal Wallis Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların hisleri besleme duygusal yeme ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre farklılık göstermediği görülmektedir(p-değeri>0,05).

Tablo 30. Katılımcıların Eğitim Durumları Bakımından Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Alt Ölçekler	Ki -Kare Değeri	Serbestlik Derecesi	p-değeri
Duygusal Yeme Ölçeği	Gerginlik Durumlarında Yeme	2,314	4	0,678
	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	2,810	4	0,590
	Kendini Kontrol Edebilme	4,242	4	0,374
	Uyaran Karşısında Kontrol	4,516	4	0,341

Kruskal Wallis Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların duygusal yeme ölçeği alt ölçeklerinden gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol puanlarının eğitim durumuna göre farklılık göstermediği görülmektedir(p-değeri>0,05).

4.2.7. Katılımcıların Yaşları Bakımından Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi

Katılımcıların yaşları bakımından ölçek puanları arasında farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla ölçeklerin alt ölçek puanları normal dağılım göstermediğinden Bağımsız Varyans Analizi (ANOVA) nin parametrik olmayan karşılığı olan Kruskall Wallis Testi kullanılmıştır.

Tablo 31. Katılımcıların Yaşları Bakımından Duygusal İştah Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Alt Ölçekler	Ki-Kare Değeri	Serbestlik Derecesi	p-değeri
Duygusal İştah Ölçeği	Duygu	10,161	4	0,038*
	Durum	1,552	4	0,817

Kruskal Wallis Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların duygusal iştah ölçeğinin alt ölçeği olan duygu puanlarının katılımcıların yaşlarına göre farklılık gösterdiği (p-değeri < 0,05), durum puanlarının ise katılımcıların yaşlarına göre farklılık göstermediği görülmektedir (p-değeri > 0,05)

Tablo 32. Katılımcıların Duygu Puanlarının Farklılık Gösterdiği Yaş Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi

Örnek1-Örnek 2	Test Değeri	Std.Hata	Std. Test Değeri	p-değeri
36-40-41 ve daha fazla	-1,285	11,753	-,109	1,000
36-40- 25-30	7,000	15,353	,456	1,000
36-40-31-35	19,906	15,353	1,297	1,000
36-40-18-24	44,622	18,094	2,466	,137
41 ve daha fazla- 25-30	5,715	11,753	,486	1,000
41 ve daha fazla- 31-35	18,622	11,753	1,584	1,000
41 ve daha fazla- 18-24	43,337	15,160	2,859	,043
25-30-31-35	-12,906	15,353	-,841	1,000
25-30-18-24	37,622	18,094	2,079	,376
31-35-18-24	24,715	18,094	1,366	1,000

Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına bakıldığında, 18-24 yaş aralığında ki bireyler ile 41 ve daha fazla olan bireylerin duygu puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p-değeri < 0,05).

Tablo 33. Katılımcıların Yaşları Bakımından Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Alt Ölçekler	Ki-Kare Değeri	Serbestlik Derecesi	p-değeri
Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği	Kontrolsüz Yeme	9,069	4	0,059
	Bilinçli Yeme	14,208	4	0,007*
	Açlığa Duyarlılık	10,242	4	0,037*

Kruskal Wallis Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların üç faktörlü beslenme ölçeğinin alt ölçeği olan kontrolsüz yeme puanları katılımcıların yaşlarına göre farklılık göstermemektedir(p-değeri>0,05). Katılımcıların üç faktörlü beslenme ölçeğinin diğer alt ölçekleri olan bilinçli yeme ve açlığa duyarlılık puanlarının ise katılımcıların yaşlarına göre farklılık gösterdiği görülmektedir(p-değeri<0,05).

Tablo 34. Katılımcıların Bilinçli Yeme Puanlarının Farklılık Gösterdiği Yaş Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi

Örnek1-Örnek 2	Test Değeri	Std.Hata	Std. Test Değeri	p-değeri
25-30-31-35	-,652	15,041	-,043	1,000
25-30-36-40	-16,344	14,796	-1,105	1,000
25-30-18-24	22,274	17,437	1,277	1,000
25-30-41 ve daha fazla	-32,528	11,364	-2,862	,042
31-35-36-40	-15,692	15,041	-1,043	1,000
31-35-18-24	21,622	17,645	1,225	1,000
31-35-41 ve daha fazla	-31,876	11,681	-2,729	,064
36-40-18-24	5,931	17,437	,340	1,000
36-40-41 ve daha fazla	-16,184	11,364	-1,424	1,000
18-24-41 ve daha fazla	-10,253	14,638	-,700	1,000

Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına bakıldığında, 25-30 yaş aralığında ki bireyler ile 41 ve daha fazla yaş grubunda ki bireylerin bilinçli yeme puanları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir(p-değeri<0,05).

Tablo 35. Katılımcıların Açlığa Duyarlılık Puanlarının Farklılık Gösterdiği Yaş Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi

Örnek1-Örnek 2	Test Değeri	Std.Hata	Std. Test Değeri	p-değeri
18-24-25-30	-2,674	17,998	-,149	1,000
18-24-36-40	-15,892	17,998	-,883	1,000
18-24-41 ve daha fazla	-23,315	15,079	-1,546	1,000
25-30-36-40	-13,219	15,272	-,866	1,000
25-30-41 ve daha fazla	-20,642	11,691	-1,766	,775
31-35-18-24	7,733	17,998	,430	1,000
31-35-25-30	10,406	15,272	,681	1,000
31-35-36-40	-23,625	15,272	-1,547	1,000
31-35-41 ve daha fazla	-31,048	11,691	-2,656	,079
36-40-41 ve daha fazla	-7,423	11,691	-,635	1,000

Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların yaşları bakımından açlığa duyarlılık puanları arasında anlamlı olarak farklılık gösteren bir grubun bulunmadığı görülmektedir(p-değeri>0,05).

Tablo 36. Katılımcıların Yaşları Bakımından Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Ki-Kare Değeri	Serbestlik Derecesi	p-değeri
Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği	12,508	4	0,014*

Kruskal Wallis Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların hisleri besleme duygusal yeme puanlarının yaşlara göre farklılık göstermektedir(p-değeri<0,05).

Tablo 37. Katılımcıların Hisleri Besleme Duygusal Yeme Puanlarının Farklılık Gösterdiği Yaş Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi

Örnek1-Örnek 2	Test Değeri	Std.Hata	Std. Test Değeri	p-değeri
31-35-18-24	1,451	18,078	,080	1,000
31-35-25-30	13,094	15,340	,854	1,000
31-35-41 ve daha fazla	-31,831	11,743	-2,711	,067
31-35-36-40	-36,031	15,340	-2,349	,188
18-24-25-30	-11,642	18,078	-,644	1,000
18-24-41 ve daha fazla	-30,380	15,146	-2,006	,449
18-24-36-40	-34,580	18,078	-1,913	,558
25-30-41 ve daha fazla	-18,738	11,743	-1,596	1,000
25-30-36-40	-22,938	15,340	-1,495	1,000
41 ve daha fazla- 36-40	4,200	11,743	,358	1,000

Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların yaşları bakımından hisleri besleme duygusal yeme puanları arasında anlamlı olarak farklılık gösteren bir grubun bulunmadığı görülmektedir(p-değeri>0,05).

Tablo 38. Katılımcıların Yaşları Bakımından Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Alt Ölçekler	Ki-Kare Değeri	Serbestlik Derecesi	p-değeri
Duygusal Yeme Ölçeği	Gerginlik Durumlarında Yeme	8,167	4	0,086
	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	6,934	4	0,139
	Kendini Kontrol Edebilme	4,178	4	0,382
	Uyaran Karşısında Kontrol	9,823	4	0,046*

Kruskal Wallis Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ve kendini kontrol edebilme puanları katılımcıların yaşlarına göre farklılık göstermemektedir

(p-değeri>0,05). Katılımcıların uyarın karşısında yeme puanları ise katılımcıların yaşlarına göre farklılık göstermektedir(p-değeri<0,05).

Tablo 39. Katılımcıların Uyarın Karşısında Kontrol Puanlarının Farklılık Gösterdiği Yaş Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi

Örnek1-Örnek 2	Test Değeri	Std.Hata	Std. Test Değeri	p-değeri
36-40-41 ve daha fazla	-12,982	11,347	-1,144	1,000
36-40-31-35	21,388	15,330	1,395	1,000
36-40- 25-30	26,965	15,055	1,791	,733
36-40-18-24	49,142	17,454	2,815	,049
41 ve daha fazla- 31-35	8,406	12,017	,699	1,000
41 ve daha fazla- 25-30	13,982	11,664	1,199	1,000
41 ve daha fazla- 18-24	36,160	14,630	2,472	,135
31-35-25-30	5,576	15,567	,358	1,000
31-35-18-24	27,754	17,897	1,551	1,000
25-30-18-24	22,178	17,662	1,256	1,000

Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına bakıldığında, 36-40 yaş grubunda ki bireyler ile 18-24 yaş grubunda ki bireylerin uyarın karşısında kontrol puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir(p-değeri<0,05).

4.2.8. Katılımcıların Vücut Kitle İndeksleri(VKİ) Bakımından Duygusal Yeme Alt Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi

Katılımcıların VKİ bakımından duygusal yeme alt ölçek puanları arasında farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla ölçeklerin alt ölçek puanları normal dağılım göstermediğinden Bağımsız Varyans Analizi(ANOVA) nin parametrik olmayan karşılığı olan Kruskall Wallis Testi kullanılmıştır.

Tablo 40. Katılımcıların VKİ Bakımından Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Alt Ölçekler	Ki-Kare Değeri	Serbestlik Derecesi	p-değeri
Duygusal Yeme Ölçeği	Gerginlik Durumlarında Yeme	14,139	5	0,015*
	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	18,786	5	0,002*
	Kendini Kontrol Edebilme	2,699	5	0,746
	Uyaran Karşısında Kontrol	20,828	5	0,001*

Kruskal Wallis Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ve uyaran karşısında kontrol puanları katılımcıların VKİ grupları bakımından farklılık göstermektedir(p-değeri<0,05). Katılımcıların kendini kontrol edebilme puanları katılımcıların VKİ gruplarına göre farklılık göstermemektedir(p-değeri>0,05).

Tablo 41. Katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme Puanlarının Farklılık Gösterdiği VKİ Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi

Örnek1-Örnek 2	Test Değeri	Std.Hata	Std. Test Değeri	p-değeri
Normal Kilolu-Zayıf	2,060	19,495	,106	1,000
Normal Kilolu-Fazla kilolu	-13,560	8,190	-1,656	1,000
Normal kilolu-1.derece obez	-13,574	10,391	-1,306	1,000
Normal kilolu-2.derece obez	-23,260	19,495	-1,193	1,000
Normal Kilolu-3.derece obez	-67,260	19,495	-3,450	,008
Zayıf-Fazla kilolu	-11,500	19,780	-,581	1,000
Zayıf-1.derece obez	-11,514	20,788	-,554	1,000
Zayıf-2.derece obez	-21,200	26,538	-,799	1,000
Zayıf-3.derece obez	-65,200	26,538	-2,457	,210
Fazla kilolu-1.derece obez	-,014	10,916	-,001	1,000
Fazla kilolu-2.derece obez	-9,700	19,780	-,490	1,000
Fazla kilolu-3.derece obez	-53,700	19,780	-2,715	,099
1.derece obez-2.derece obez	-9,686	20,788	-,466	1,000
1.derece obez-3.derece obez	-53,686	20,788	-2,583	,147
2.Derece obez-3.derece obez	-44,000	26,538	-1,658	1,000

Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına bakıldığında, normal kilolu olan bireyler ile 3.derece obez olan bireylerin gerginlik durumlarında yeme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir(p-değeri<0,05).

Tablo 42.Katılımcıların Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme Puanlarının Farklılık Gösterdiği VKİ Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi

Örnek1-Örnek 2	Test Değeri	Std.Hata	Std. Test Değeri	p-değeri
Normal kilolu-2.derece obez	-14,734	19,735	-,747	1,000
Normal Kilolu-Fazla kilolu	-16,823	8,268	-2,035	,628
Normal Kilolu-Zayıf	17,034	19,735	,863	1,000
Normal kilolu-1.derece obez	-21,604	10,322	-2,091	548
Normal Kilolu-3.derece obez	-77,134	19,735	-3,909	,001
2.Derece obez-Fazla Kilolu	2,089	20,034	,104	1,000
2.Derece obez-Zayıf	2,300	26,879	,086	1,000
2.Derece obez-1.derece obez	6,870	20,971	,328	1,000
2.Derece obez-3.derece obez	-62,400	26,879	-2,322	,304
Fazla kilolu-Zayıf	,211	20,034	,011	1,000
Fazla kilolu-1.derece obez	-4,781	10,893	-,439	1,000
Fazla kilolu-3.derece obez	-60,311	20,034	-3,010	,039
Zayıf-1.derece obez	-4,570	20,971	-,218	1,000
Zayıf-3.derece obez	-60,100	26,879	-2,236	,380
1.derece obez-3.derece obez	-55,530	20,971	-2,648	,121

Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına bakıldığında, 3.derece obez bireyler ile normal kilolu ve fazla kilolu bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir(p-değeri<0,05).

Tablo 43. Katılımcıların Uyarın Karşısında Kontrol Puanlarının Farklılık Gösterdiği VKİ Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi

Örnek1-Örnek 2	Test Değeri	Std.Hata	Std. Test Değeri	p-değeri
Normal Kilolu-Zayıf	4,242	19,452	,218	1,000
Normal Kilolu-Fazla kilolu	-10,353	8,149	-1,270	1,000
Normal kilolu-2.derece obez	-29,142	19,452	-1,498	1,000
Normal kilolu-1.derece obez	-34,265	10,353	-3,310	,014
Normal Kilolu-3.derece obez	-65,542	19,452	-3,369	,011
Zayıf-Fazla Kilolu	-6,111	19,747	-,309	1,000
Zayıf-2.derece obez	-24,900	26,494	-,940	1,000
Zayıf-1.derece obez	-30,023	20,754	-1,447	1,000
Zayıf-3.derece obez	-61,300	26,494	-2,314	,310
Fazla kilolu-2.derece obez	-18,789	19,747	-,951	1,000
Fazla kilolu-1.derece obez	-23,912	10,898	-2,194	,423
Fazla kilolu-3.derece obez	-55,189	19,747	-2,795	,078
2.Derece obez-1.derece obez	5,123	20,754	,247	1,000
2.Derece obez-3.derece obez	-36,400	26,494	-1,374	1,000
1.derece obez-3.derece obez	-31,277	20,754	-1,507	1,000

Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına bakıldığında, normal kilolu olan bireyler ile 1.derece obez ve 3.derece obez bireylerin uyarın karşısında kontrol puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p -değeri $< 0,05$).

4.3. ÜÇÜNCÜ AŞAMAYA İLİŞKİN BULGULAR

4.3.1. Araştırmaya Katılanların Profil Yapısı

Tablo 44.Üçüncü Aşamaya Katılanların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

<i>Cinsiyet</i>	<i>Frekans</i>	<i>Yüzde</i>
Kadın	248	80
Erkek	62	20
<i>Medeni Durum</i>		
Bekar	104	33,5
Evli	206	66,5
<i>Yaş</i>		
18-24	38	12,3
25-30	22	7,1
31-35	21	6,8
36-40	51	16,5
41 ve daha fazla	178	57,4
<i>Eğitim Durumu</i>		
İlkokul	1	0,3
Lise	18	5,8
Üniversite	164	52,9
Yüksek lisans	110	35,5
Doktora	17	5,5

Araştırmaya katılanların %80'i kadın, %20'si erkektir. Çalışmaya katılanların %33,5'i bekar iken, %66,5'i evli olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %12,3'ü 18-24, %7,1'i 25-30, %6,8'i 31-35, %16,5'i 36-40 ve %57,4'ü 41 ve daha fazla yaş aralığında bulunmaktadır. Araştırmaya katılanların %0,3'ünün eğitim durumu ilkökul, %5,8'inin lise, %52,9'unun üniversite, %35,5'inin yüksek lisans ve %5,5'inin doktora olduğu görülmektedir.

Tablo 45.Üçüncü Aşamaya Katılanların Boy ve Kilolarına İlişkin Bulgular

	<i>Minimum</i>	<i>Maksimum</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Standart Hata</i>
<i>Kilo (kg)</i>	44	122	67,66	14,092
<i>Boy (cm)</i>	150	189	166,63	7,567
<i>VKI</i>	16,0733	38,1042	24,2712	4,1621

Araştırmaya katılan bireylerden en düşük kiloya sahip olan birey 44 kg, en yüksek kiloya sahip olan birey ise 122 kg'dır. Katılımcıların ortalama kilosu ise 67,6 kg'dır. Çalışmaya katılanların en kısa boya sahip olanı bireyinin boyu 150 cm, en uzun boya sahip olan birey ise 189 cm'dir. Katılımcıların ortalama boy uzunluğu ise 166,63 cm olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılanların ortalama VKİ değeri 24,2712 olarak bulunmuştur.

4.3.2. Duygusal Yeme Ölçeğine İlişkin Güvenirlik Analizi

Ölçeğin güvenirliliği için Cronbach's Alpha katsayısına bakıldığında 0,942 olarak bulunmuştur(N=30). Yapılan güvenirlilik analizi sonucunda 26., 28. ve 29. maddelerin ters çevrilmesi gerektiği görülmüştür. Bu 3 madde ters çevrildiğinde Cronbach's Alpha katsayısı 0,959 olarak bulunmuştur(N=30). Duygusal Yeme Ölçeğinin yüksek derecede güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir.

4.3.3. Duygusal Yeme Ölçeğinin Alt Ölçek Puanları İçin Normallik Testi

Tablo 46.Üçüncü Aşamadaki Duygusal Yeme Ölçeğinin Alt Ölçek Puanları İçin Normallik Testi Sonuçları

Duygusal Yeme Ölçeği	KolmogorovSmirnov Değeri	p-değeri
Gerginlik Durumlarında Yeme	0,082	0,000
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	0,112	0,000
Kendini Kontrol Edebilme	0,104	0,000
Uyaran Karşısında Kontrol	0,131	0,000

Duygusal yeme ölçeğinin alt ölçek puanları için normallik testi sonuçlarına bakıldığında gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol puanlarının normal dağılım göstermediği görülmektedir(p-değeri<0,05).

4.3.4. Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Duygusal Yeme Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi

Tablo 47. Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Üçüncü Aşamada ki Aşamadaki Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasında ki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Alt Ölçekler	Mann-Whitney U Değeri	Z Değeri	p-değeri
Duygusal Yeme Ölçeği	Gerginlik Durumlarında Yeme	6307,000	-2,106	0,035*
	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	6233,000	-2,184	0,029*
	Kendini Kontrol Edebilme	7453,500	-0,276	0,783
	Uyaran Karşısında Kontrol	7418,500	-0,385	0,700

Mann Whitney U testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların cinsiyetleri bakımından gerginlik durumlarında yeme ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme puanları arasında farklılık olduğu görülürken ($p\text{-değeri}<0,05$), kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol puanları arasında farklılık olmadığı görülmektedir ($p\text{-değeri}>0,05$).

Araştırmaya katılan kadın katılımcıların gerginlik durumlarında yeme ortalama puanları 29,20 olarak bulunurken erkeklerin ki 26,09 olarak bulunmuştur. Kadın katılımcıların olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ortalama puanları 21,02, erkek katılımcıların ki ise 18,54 olarak bulunmuştur.

4.3.5.Katılımcıların Medeni Durumları Bakımından Duygusal Yeme Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi

Tablo 48.Katılımcıların Medeni Durumları Bakımından Üçüncü Aşamadaki Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasında ki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Alt Ölçekler	Mann-Whitney U Değeri	Z Değeri	p-değeri
Duygusal Yeme Ölçeği	Gerginlik Durumlarında Yeme	10171,500	-0,455	0,649
	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	9651,000	-1,099	0,272
	Kendini Kontrol Edebilme	10259,500	0,336	0,737
	Uyaran Karşısında Kontrol	9281,000	-1,820	0,069

Mann Whitney U testi Sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların medeni durumları bakımından gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol puanları arasında farklılık olmadığı görülmektedir(p-değeri>0,05).

4.3.6.Katılımcıların Vücut Kitle İndeksleri Bakımından Duygusal Yeme Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi

Tablo 49.Katılımcıların Vücut Kitle İndeksleri Bakımından Üçüncü Aşamadaki Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasında ki Farklılığın Araştırılmasına İlişkin Test Sonuçları

	Alt Ölçekler	Ki-Kare Değeri	Serbestlik Derecesi	p-değeri
Duygusal Yeme Ölçeği	Gerginlik Durumlarında Yeme	29,518	5	0,000
	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	32,939	5	0,000
	Kendini Kontrol Edebilme	54,395	5	0,000
	Uyaran Karşısında Kontrol	13,459	5	0,019

Tablo 50. Katılımcıların Üçüncü Aşamadaki Gerginlik Durumlarında Yeme Puanlarının Farklılık Gösterdiği VKİ Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi

Örnek1-Örnek 2	Test Değeri	Std.Hata	Std. Test Değeri	p-değeri
Zayıf-3.derece obez	-2,308	57,010	-,040	1,000
Zayıf-Normal Kilolu	-67,838	25,562	-2,654	,119
Zayıf-Fazla Kilolu	-99,390	26,640	-3,731	,003
Zayıf-1.derece obez	-124,066	29,708	-4,176	,000
Zayıf-2.derece obez	-151,308	50,892	-2,973	,044
3.Derece obez-Normal Kilolu	65,531	51,815	1,265	1,000
3.Derece obez-Fazla Kilolu	97,082	52,355	1,854	,955
3.Derece obez-1.Derece obez	121,759	53,981	2,256	,361
3.Derece obez-2.Derece obez	149,000	67,980	2,192	426
Normal Kilolu-Fazla kilolu	-31,552	12,012	-2,627	,129
Normal kilolu-1.derece obez	-56,228	17,810	-3,157	0,24
Normal kilolu-2.derece obez	-83,469	44,995	-1,855	,954
Fazla kilolu-1.derece obez	-24,676	19,325	-1,277	1,000
Fazla kilolu-2.derece obez	-51,918	45,616	-1,138	1,000
1.derece obez-2.derece obez	-27,241	47,473	-,574	1,000

Çoklu karşılaştırma testinin sonuçlarına bakıldığında, zayıf olan katılımcılar ile fazla kilolu, 1.derece obez, 2.derece obez katılımcılar arasında ve normal kilolu katılımcılar ile 1.derece obez katılımcılar arasında gerginlik durumlarında yeme puanları bakımından farklılık olduğu görülmektedir(p-değeri<0,05).

Tablo 51. Katılımcıların Üçüncü Aşamadaki Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme Puanlarının Farklılık Gösterdiği VKİ Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi

Örnek1-Örnek 2	Test Değeri	Std.Hata	Std. Test Değeri	p-değeri
3.Derece obez-Zayıf	8,218	56,789	,145	1,000
3.Derece obez-Normal Kilolu	59,568	51,616	1,154	1,000
3.Derece obez-Fazla Kilolu	87,605	52,152	1,680	1,000
3.Derece obez-1.Derece obez	132,351	53,771	2,461	,208
3.Derece obez-2.Derece obez	169,458	67,716	2,502	,185
Zayıf-Normal Kilolu	-51,350	25,468	-2,016	657
Zayıf-Fazla Kilolu	-79,388	26,536	-2,992	,042
Zayıf-1.derece obez	-124,133	29,593	-4,195	,000
Zayıf-2.derece obez	-161,240	50,694	-3,181	,022
Normal Kilolu-Fazla kilolu	-28,038	11,976	-2,341	,288
Normal kilolu-1.derece obez	-72,783	17,748	-4,101	,001
Normal kilolu-2.derece obez	-109,890	44,823	-2,452	,213
Fazla kilolu-1.derece obez	-44,745	19,250	-2,324	,302
Fazla kilolu-2.derece obez	-81,853	45,439	-1,801	1,000
1.derece obez-2.derece obez	-37,108	47,289	-,785	1,000

Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına bakıldığında, zayıf olan katılımcılar ile fazla kilolu, 1.derece obez, 2.derece obez katılımcılar arasında ve normal kilolu katılımcılar ile 1.derece obez katılımcılar arasında olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme puanları bakımından farklılık olduğu görülmektedir(p-değeri<0,05)

Tablo 52. Katılımcıların Üçüncü Aşamadaki Kendini Kontrol Edebilme Puanlarının Farklılık Gösterdiği VKİ Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi

Örnek1-Örnek 2	Test Değeri	Std.Hata	Std. Test Değeri	p-değeri
Zayıf-3.derece obez	-2,090	56,888	-,037	1,000
Zayıf-Normal Kilolu	-31,426	25,502	-1,232	1,000
Zayıf-Fazla Kilolu	-81,872	26,607	-3,077	,031
Zayıf-1.derece obez	-134,492	29,644	-4,537	,000
Zayıf-2.derece obez	-156,923	50,782	-3,090	,030
3.Derece obez-Normal Kilolu	29,336	51,701	,567	1,000
3.Derece obez-Fazla Kilolu	79,782	52,255	1,527	1,000
3.Derece obez-1.Derece obez	132,402	53,865	2,458	,210
3.Derece obez-2.Derece obez	154,833	67,834	2,283	,337
Normal Kilolu-Fazla kilolu	-50,446	12,030	-4,193	,000
Normal kilolu-1.derece obez	-103,066	17,765	-5,802	,000
Normal kilolu-2.derece obez	-125,497	44,896	-2,795	,078
Fazla kilolu-1.derece obez	-52,620	19,317	-2,724	,097
Fazla kilolu-2.derece obez	-75,051	45,532	-1,648	1,000
1.derece obez-2.derece obez	-22,431	47,372	-,474	1,000

Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına bakıldığında, zayıf olan katılımcılar ile fazla kilolu, 1.derece obez, 2.derece obez katılımcılar arasında ve normal kilolu katılımcılar ile fazla kilolu ve 1.derece obez katılımcılar arasında kendini kontrol edebilme puanları bakımından farklılık olduğu görülmektedir(p-değeri<0,05).

Tablo 53. Katılımcıların Üçüncü Aşamadaki Uyarın Karşısında Kontrol Puanlarının Farklılık Gösterdiği VKİ Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi

Örnek1-Örnek 2	Test Değeri	Std.Hata	Std. Test Değeri	p-değeri
3.Derece obez-Zayıf	34,974	56,404	,620	1,000
3.Derece obez-Normal Kilolu	59,567	51,261	1,162	1,000
3.Derece obez-Fazla Kilolu	79,705	51,798	1,539	1,000
3.Derece obez-1.Derece obez	94,701	53,407	1,773	1,000
3.Derece obez-2.Derece obez	157,417	67,257	2,341	,289
Zayıf-Normal Kilolu	-24,593	25,286	-,973	1,000
Zayıf-Fazla Kilolu	-44,730	26,357	-1,697	1,000
Zayıf-1.derece obez	-59,727	29,392	-2,032	,632
Zayıf-2.derece obez	-122,442	50,351	-2,432	,225
Normal Kilolu-Fazla kilolu	-20,137	11,875	-1,696	1,000
Normal kilolu-1.derece obez	-35,134	17,614	-1,995	,691
Normal kilolu-2.derece obez	-97,849	44,514	-2,198	,419
Fazla kilolu-1.derece obez	-14,997	19,120	-,784	1,000
Fazla kilolu-2.derece obez	-77,712	45,131	-1,722	1,000
1.derece obez-2.derece obez	-62,716	46,969	-1,335	1,000

Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların VKİ bakımından uyarın karşısında kontrol puanları arasında anlamlı olarak farklılık gösteren bir grubun bulunmadığı görülmektedir(p-değeri>0,05).

BÖLÜM 5

SONUÇ VE TARTIŞMA

Duygusal yeme davranışını ölçebilme amacı ile ilgili Türkçe ve daha geniş kapsamlı olarak geliştirilen çalışmamız ilk olarak bir ödev konusu için hazırlanmış ve geçerlilik ve güvenilirliğine ilişkin anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Ödevin tartışma bölümünde yazılanlar da dikkate alınarak tez aşamasında verilerin daha iyi değerlendirilebilmesi için hem katılımcıların demografik, kilo, boy ve BKİ bilgileri eklenmiş hem de daha fazla katılımcıya uygulanmıştır.

Yapılan son araştırmalarda sıklıkla öyle olduğu düşünülse de duygusal yeme davranışının açıkça tanımlanan bir sorun olmadığı da belirtilmiştir. Duygusal yeme davranışı sergileyenlerin, sadece olumsuz duygusal olaylara tepki olarak mı yoksa diğer olaylara karşılık olarak da mı aşırı beslenme davranışını sergiledikleri araştırılmalıdır. (Bongers ve ark., 2016) Bu sebepten ötürü ölçeğimiz hazırlanırken duygusal yeme davranışı sergileyenlerin, negatif duygularla sınırlı olmayan, çeşitli yiyecek ipuçları sonrasında da aşırı beslenebilecekleri düşünülerek bu yönde de maddeler eklenmiştir.

Araştırma kriterimizi karşılayan ve ölçek geliştirme aşamalarına uygun olarak üç aşamada ve 887 kişi üzerinde yapılan çalışmadan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, her üç aşamada da ölçeğin güvenilirliğinin yüksek, geçerliliğinin de yapı, kapsam ve ölçüt geçerliliklerini karşıladığını söyleyebiliriz.

Çalışmadan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, kişilerin gerginlik durumlarında yeme puanının kadınlarda erkeklere göre, bekâr olan kişilerde ise evli olan kişilere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre ölçeğin alt faktörleri incelendiğinde kadınların gerginlik durumlarında yeme puanları birinci ve test tekrar test aşamasında erkeklerden yüksek olarak bulunmuştur. Olumsuz duygular ile başa çıkmak için yeme puanları üçüncü aşamada erkelerden yüksek olarak bulunmuştur. Aynı şekilde (Aslan, 2017; Gürler, 2017;) de yapmış oldukları çalışmalarında kadınların duygusal yeme puan ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Açlık hissetmediği halde olumsuz duygulanımda yemek yemenin kadınlarda daha sık görüldüğü çalışmalar mevcuttur. (McCrone et al., 2000). Örneğin, kadınlar olumsuz duygular tarafından yönlendirilirken, erkekler olumlu duygularını sürdürmek veya arttırmak için konfor odaklı gıdalar tüketme eğilimi gösterirler. (Levitan and Davis, 2010)

Birinci ve test tekrar test aşamalarında kendini kontrol ve uyaran karşısında kontrol alt ölçeklerinde farklılık bulunmamıştır. Diğer ölçekler ile beraber uygulandığı ikinci aşamada ise dört ölçek için de farklılık olmadığı görülmüştür. Çalışmanın bu sonucunu destekleyen yayınlar da bulunmaktadır. (Yıldırım, 2017; Çelebi, 2015)

Duygusal yeme davranışına kadınlarda daha fazla rastlanılmasının sebeplerinden bir tanesinin, kadınlarda ideal kiloları hakkında yaşadıkları endişe ve sosyal baskı ve bu durumların yemek davranışlarının tetikleyicisi olarak gösterilmesidir. (Stice,2002).

Duygusal yeme otomatik değildir duygusal zorlanmalara karşı verilen uygun olmayan bir tepkidir. Duygusal yeme davranışı, açlık ile diğer rahatsızlık veren iç duyumları birbirinden ayıramama veya kişinin gıdaları yaşadığı bu zorlanmayı azaltmak için kullanmasının bir neticesidir. (Heatherton et al., 1991)

Kişilerin vücut kitle indeksleri gruplarından özellikle zayıf ve normal kilolular ile birinci dereceden obez olan kişilerin gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol puanları farklılık göstermektedir. Benzer sonuçlar (Aslan, 2017), (Gürler, 2017) tarafından yapılan çalışmalarda da elde edilmiştir. Duygusal durumlar, yeme davranışı üzerinde aşırı yeme veya az yeme ile sonuçlanan önemli etkilere sahip olabilir. Duygusal yeme ve vücut ağırlığı ile ilgili çalışmaların (Allison and Heshka, 1993; Ganley, 1989; Van Strien, 1995) incelemelerinde çıkan bazı sonuçlar çelişkili olsa da çoğu araştırma, olumsuz duygusal durumlarda obez bireylerde nispeten aşırı yeme olduğunu gösteriyor. (Baucom and Aiken, 1981; Lowe and Fisher, 1983; McKenna, 1972)

Konuya ilişkin yapılan çalışmalar, genel olarak duyguların obezite ve duygusal yeme bozukluğu üzerindeki etkisini irdelemiş, bu probleme farklı açılardan bakmaya

çalışmışlardır. Kullanılan ölçeklerin güvenilirliği ve geçerliliği üzerine çeşitli tartışmalar yapılmıştır. Özellikle kilo alımının sebepleri, bununla baş etme yöntemleri, stres ve anksiyete ile baş etme için gerekli olan davranış şekilleri üzerinde de durulmuştur.

Yıldırım (2017) çalışmasında duygusal yemenin obeziteyi sınıflandıran özelliklerden birinin olduğu hipotezini doğrular bulgular elde etmiştir. Obezite ile duygusal yeme arasında anlamlı ilişki olduğunu gösteren bu gibi birçok çalışma da mevcuttur (Ozier et al., 2008); (Ouwens et al., 2009), (Ganley, 1989). Obezitenin hem kadın hem de erkeklerde görülmesi ile birlikte birçok araştırmada kadınlarda daha yüksek oranda saptanmıştır.(Bozbora ve Özarmağan, 2002)

Bekâr olan kişilerin Duygusal İştah Ölçeği duygu puanları evli olan kişilere göre daha fazladır. Evli olan kişilerin ise kontrollü yeme, bilinçli yeme, açlığa duyarlılık ve hisleri besleme duygusal yeme puanları bekar olan kişilerin puanlarından daha fazladır. Ancak kişilerin duygusal yeme durumları kişilerin eğitim durumlarına göre farklılık göstermemektedir.

Hayatımızın her alanına etkisi olan duygu ve düşüncelerimiz yemek yeme davranışımızı da etkilemektedir. Bu konuda yapılan birçok çalışma ve araştırma bu konuyu destekler niteliktedir. Yeme davranışımız otomatik değildir bu sebepten duygu ve düşüncelerimiz ile doğrudan ilişkilidir. Yeme davranışı psikolojik açıdan incelendiğinde sadece bir beslenme olarak değil yaşamımızın başından açlık deneyimlediğimiz ilk acı çekme sebeplerinden biri iken, açlığın sonlandırılması öğrenilen en erken rahatlama sebebidir. Kişilerin yiyecek seçimi, sıklık ve miktarları arasında fizyolojik ihtiyaçtan bağımsız olan bir ilişki vardır. Kişilerin yeme davranışının gerginlik, üzüntü, neşe, öfke, anksiyete gibi farklı duygularda değiştiği geniş kapsamlı olarak kabul edilmektedir. Duygu durumuyla ilişkili olarak yemek yeme davranışı duygusal yeme olarak tanımlanmış olup çalışmalarda kilo ile ilişkisi gösterilmiştir. (Wilson,1992) Yapılan çalışmalarda obez ve normal bireylerin stres ve anksiyete durumlarında yeme davranışları karşılaştırılmış ve sonuç olarak obez katılımcıların duygusal yeme puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır (Oliver et al., 2000; Adriaanse et al., 2011)

(Oktay, 2015) çalışmasında bilişsel davranışçı terapiyi obezite sebeplerinden biri olan duygusal yemenin süreçlerini kavramsallaştırılması ve kalıcı değişim için devam ettirici bilişsel ve davranışsal mekanizmaların değiştirilmesi için tasarlandığını belirtmiştir.

Yeme davranışımız daha çok bizlerin olumsuz olarak kabul ettiğimiz ve kaçmaya çalıştığımız duygu ve düşüncelerimiz tarafından tetiklenir. Yeme davranışımız bizim için bir olumsuz pekiştirici işlevi görür. Çalışmanın giriş bölümünde yapılan açıklamada bir davranışın devam etmesinin o davranışın sonuçlarına bağlı olduğu ve ödül etkisi yaratıyor ise davranış devam edeceği, ödül etkisi yaratmıyor ise davranışın söneceğinin açıklaması yapıldı. Yapılan son araştırmalarda ve geliştirilen terapi tekniklerinde ise duygu ve düşüncelerden kaçmaya, azaltmaya ya da onları görmezden gelmeye çalışırken aslında onları kendimiz için daha dikkat çekici hale getirdiğimiz vurgulanmaktadır. Kısacası duygu ve düşünceler ile baş etmeye çalışmak yerine onlara verdiğimiz yanıtları yeniden gözden geçirmeli ve yeni stratejiler üzerinde çalışmalıyız.

Kişinin yaşadığı olumsuz duygulanımdan kendini uzaklaştırmaya çalışmak ve kendisini daha iyi hissedebilmek için tikanırcasına yediği varsayılarak (Heatherton and Baumeister, 1991; Elmore and De Castro, 1990) duygusal yeme davranışı bu sebeple kaçınma davranışı ile de ilişkilendirilmektedir. Kısaca özetlersek yeme davranışı ve gıdalar kaçınma temelli bir başa çıkma stratejisi işlevi görerek, duygu ve onların kişide uyandırdığı ifadelerinden kaçınmasını sağlamaktadır. (Bekker and Boselie, 2002; Troop et al., 1994).

(Çakır, 2013) yaptığı çalışmada bilişsel ve davranışsal kaçınmaların uyumsuz yemek yeme tutumları ile olan ilişkisini beraber değerlendirmiş ve kişinin olumsuz duyguları ve bu duyguları ile başa çıkamayacağı yönündeki inançlarının duygu düzenleme stratejisi olarak kaçınmaya dayanan davranışlar sergilemesi ve bu stratejiyi kullanma sonucunda ise yeme bozukluklarına katkı sağladığını belirtmiştir. Bunu da göz önünde bulundurarak duygusal yemek yeme, olumsuz olarak anlamlandırılan duygularımıza ve duygu durumlarımıza bir tepki olarak ortaya çıkan aşırı yemek yeme örüntüleri ile ilişkilendirilebilir. (Arnou et al., 1992).

(Çakır,2013) araştırmasının sonucunda işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin üstbiliş ile birlikte duygulara ilişkin üstbilişsel değerlendirmenin ve kişinin olumsuz duygularla başa çıkabilmesi ile ilgili değerlendirmelerinin de ele alınmasının önemine dikkat çekmektedir. Araştırmasındaki model ise duygulara ilişkin olumsuz inanışlar ve duygusal zorlanmaya olan katılık arttıkça kaçınmanın da beraberinde arttığını göstermiştir.

(Spoor et al., 2007) duygu odaklı baş etme stratejilerinin olumsuz duygulanım ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye katkı sağladığını ortaya koymuşlardır. Stresle ile baş etmede duygusal yeme davranışının özellikle obezlerde daha fazla olduğu bilinmektedir. Yapılan birçok çalışma, duygu odaklı baş etme stratejilerinin, bozulmuş ve tikanırcasına yeme tutumlarına ve diyet yapmaya sebep olduğunu göstermektedir (Ball and Lee, 2002; Denisoff and Endler, 2000; Freeman and Gil, 2004, Spoor et al., 2007).

Duygusal yeme problemi yaşayan kişilerin yemesine sebep olan, sıkıntı azaltma ya da tanınmayan olumsuz duygularına karşı verdiği bilinçli ya da otomatik olduğunu düşündüğü tepki yeniden yapılandırılabilir. Öncelikle kişinin kilo almasına sebep olan herhangi bir fizyolojik sebebinin olup olmadığı öğrenilmeli ve eğer kişide fizyolojik bir sebep yok ise duygusal yemesinin olup olmadığı araştırılmalıdır. Psikosomatik yoruma göre obez bireylerin olumsuz bir durumda yaşadıkları olumsuz duygulara tepki olarak yemek yemesi öğrenilmiş bir davranıştır. (Kaplan and Kaplan, 1957) Kişinin kendisinin cevaplayacağı ölçeklerden alacağı sonuçlara göre de kişilere uygulanacak davranış temelli terapiler sayesinde onların daha anlamlı ve zengin bir hayat sürmelerine katkıda bulunulabilir. Kişi kendi için anlamlı ve zengin bir hayat yaşar ise muhtemelen kişisel sağlığı için gereken alışkanlıklarını da devam ettirmede de daha başarılı olacaktır. Örnek olarak, dengeli beslenecek, zararlı alışkanlıklarını azaltacak, egzersizine düzenli devam edecek ya da yapmaya başlayacak ve sonuçta tüm bunlar onların diğer kişiler ile olan ilişkilerinde de yansıtacaktır. (Doğan,2016) Duygusal yeme sorunu olan insanlar duygularına cevap vermek için yeme davranışı sergilemek yerine yeni cevap yöntemleri öğrenirler ise daha az yemek yiyeceklerdir. Ayrıca hayatlarına daha da anlam ve değer katmak için sağlıklı, riskli davranışlarda da

daha az bulunacaklardır. Daha düzenli bir hayat süren kişilerin yaşam kaliteleri de gün geçtikçe artarak hayatlarının tüm unsurlarına yansımaktadır.



KAYNAKÇA

- Adriaanse MA., Ridder, DT and Evers, C. 2011, "Emotional Eating: Eating when emotional or emotional about eating?", *Psychology and Health*, pp 23-39.
- Akay, G. G. 2016, "Yeme Bozukluklarında Fiziksel Açlığı Duygusal Açlıktan Ayırt Edebilme", *Türkiye Klinikleri*, pp 17-22.
- Allison, D. B., and Heshka, S. 1993, "Emotion and eating in obesity? A critical analysis" *International Journal of Eating Disorders*, pp 289-295.
- Andersen, A.E. and DiDomenico, L. 1992, "Diet vs. shape content of popular male and female magazines: A Dose-Response relationship to the incidence of eating disorders?" *International Journal of Eating Disorders*, pp 283-287
- Arnou, B., Kenardy, J. and Agras, W.S. 1992, "Binge eating among the obese: A descriptive study", *Journal of Behavioral Medicine*, pp 155-170.
- Arnou, B., Kenardy, J. and Agras, W.S. 1995. "The Emotional Eating Scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating." *International Journal of Eating Disorders*, pp 79-90.
- Aslan, S. 2017, *Duygusal Yeme İle Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Klinik Psikoloji Anabilim Dalı İstanbul. "bakıda"*
- Aydemir, Ö. vd., 2015. "Kadın Üniversite Öğrencilerinde REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği Türkçe Formunun Güvenirlilik ve Geçerliliği", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, pp 31-35
- Bademci, V. 2006, "Tartışmayı Sonlandırmak: Cronbach'ın Alfa Katsayısı, İki Değerli [0,1] Ölçümlenmiş Maddeler İle Kullanılabilir", *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, pp 438-446.
- Ball, K., and Lee, C. 2002, "Psychological stress, coping and symptoms of disordered eating in a community sample of young Australian women." *International Journal of Eating Disorders*, pp 71-81.
- Baucom, D. H., and Aiken, P. A. 1981, "Effect of depressed mood in eating among obese and nonobese dieting and nondieting persons." *Journal of Personality and Social Psychology*, pp 577-585.
- Beck, J. S., **Beck Diyet Çözümü**. (Çev., F. Köroğlu,), HYB Yayıncılık. 2010
- Beck, J. S., **Bilişsel Davranışçı Terapi (Temelleri ve Ötesi)**, (Çev., Y. D. Şahin) Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık. 2015

- Bekker, M. and Boselie, K. 2002, "Gender And Stress: Is gender role stress? A Re-Examination of the relationship between feminine gender role stress and eating disorders", *Stress and Health*, pp 141-149.
- Blair, A., Lewis, V., and Booth, D. 1990 "Does emotional eating interfere with success in attempts at weight control?" *Appetite*, pp 151-157.
- Bongers, P., Graaf, A. and Jansen, A. 2016, "Emotional" does not even start to cover It: Generalization of overeating in emotional eaters", *Appetite*, pp 611-616
- Bozbora, A. ve Özarmağan, S., **Obezite ve Tedavisi**, Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti. 2002
- Bruch, H. 1961, "Psychological aspects in overeating and obesity." *Psychosomatics*, 5, 269-274.
- Butcher, J. N., Mineka and S., Hooley, J. M., **Abnormal Psychology: Anormal Psikoloji**, (Çev., O. Gündüz). ss: 576-601. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2013
- Can, Ş. 2005, "Öğretme-Öğrenme İpuçları ve Pekiştiricilerin Rolü", *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, pp 97-109
- Chesler, B.E., Harris, B. G. and Oestreicher, P. H. 2009, "Implications of emotional eating beliefs and reluctance to dietary advice for the treatment of emotional eating and outcome following Roux-en-Y Gastric Bypass", *Clinical Case Studies*, pp 277-295.
- Chesler, B. E. 2012, "Emotional Eating: A virtually untreated risk factor for outcome following bariatric surgery", *The Scientific World Journal*, doi:10.1100/2012/365961
- Choo, S. Y., and Chan, C. 2013, "Predicting eating problems among Malaysian Chinese: Differential roles of positive and negative perfectionism", *Personality and Individual Differences*, pp 744-749.
- Colles, S., Dixon, JB. and O'Brien, PE. 2008, "Grazing and loss of control related to eating: Two High-risk factors following bariatric surgery", *Obesity*, pp 615-622.
- Çakır, Z. 2013, *Kadın Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumlarının Mükemmeliyetçilik, Sosyotropi-Otonomi, Üstbilişler, Duygulara İlişkin İnançlar, Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık ve Kaçınma ile İlişkisi; Yatkınlaştırıcı ve Sürdürücü Faktörlere Dayalı Bir Model Önerisi*. Doktora Tezi, Ankara.
- Çeçen, A. R. 2002, "Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir?" *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, pp 164-170.
- Çelebi, C. 2015, *Obezite Hastalarında Yeme Bağımlılığı, Psikopatoloji Ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi*, Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul.

- Demirali, Y. 1995, "Ölçeklerde Geçerlilik ve Güvenirlik", M.Ü Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, pp 125-148.
- Demirel, B. vd., 2014, "Duygusal İştah Anketinin Türkçe Geçerlik ve Güvenirliği, Beden Kitle İndeksi ve Duygusal Şemalarla İlişkisi", Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, pp 171-181
- Denisoff, E., and Endler, N. 2000, "Life experiences, coping, and weight preoccupation in young adult women", Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement, pp 97-103.
- Desmet, P. M., and Schifferstein, H. N. 2008, "Sources of positive and negative emotions in food experience" Appetite, pp 290-301.
- Doğan, T. 2016, "Mutluluk En İyi İlaçtır", <http://www.tayfundogan.net/2016/10/15/mutluluk-en-iyi-ilactir/>
- Doğan, T., Tekin, E. G. ve Katrancıoğlu, A. 2011, "Feeding Your Feelings: A Self Report Measure of Emotional Eating", Procedia – Social and Behavioral Sciences, pp 2074–2077.
- Economy, A. M. 2013, "Exploring the association between emotions and eating behavior." Capstone Project, Winona State University.
- Elmore, D. K. and De Castro, J. M. 1990, "Self-Rated moods and hunger in relation to spontaneous eating behavior in bulimics, recovered bulimics, and normals", International Journal Of Eating Disorders, pp 179-190
- Erbaş, S. 2015, Yeme Tutumlarının Nesne İlişkileri Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi. Doktora Tezi, Ankara.
- Evers, C., Stok, F.M., and de Ridder, D. 2010, "Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating" Personality and Social Psychology Bulletin. pp 792-804.
- Fairburn, C. G., and Beglin, S.J. 1994, "Assessment of eating disorder psychopathology: Interviewor Self-report questionnaire?" International Journal of Eating Disorders, pp363-370.
- Freeman, L. and Gil, K. 2004, "Daily stress, coping and dietary restraint in binge eating" International Journal of Eating Disorders, pp 204-212.
- Ganley, R. 1989, "Emotion and eating in obesity: A Review of literature", International Journal of Eating Disorders, pp343-361.
- Garner, D.M., and Garfinkel, P.E. 1979, "The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa". Psychological Medicine, pp 273-279
- Gearhardt, A. N., Corbin, W. R., and Brownell, K. D. 2009, "Preliminary validation of the Yale Food Addiction Scale", Appetite, pp 430-436.

- Greenberg, L. and Safran, J. 1989, "Emotion in Psychotherapy", American Psychologist, pp 19-29
- Güngör, D. 2016, "Psikolojide Ölçme Araçlarının Geliştirilmesi ve Uyarlanması Kılavuzu", Türk Psikoloji Yazıları, pp 104-112.
- Gürler, N. 2017, "Düşük Kilolu, Normal Kilolu, Kilolu ve Obez İnsanlarda Yeme Özellikleri Karşılaştırılması" Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Klinik Psikoloji Anabilim Dalı İstanbul. "bakıda"
- "Güvenirlilik Analizi", 2017, istatistikanaliz: http://www.istatistikanaliz.com/guvenirlilik_analizi.asp
- Habertürk, 2015, "Duygusal Yeme Nedir?", www.haberturk.com/saglik/haber/1170209-duygusal-yeme-nedir
- Hawks, S. R., Goudy, M. B., and Gast, J. A. 2003, "Emotional eating and spiritual well-being: A possible connection?" American Journal of Health Education, pp 30-33.
- Heatherton, T. F. and Baumeister, R.F. 1991, "Binge eating as escape from self awareness". Psychological Bulletin, pp 86.
- Heatherton, T. F., Herman, C. P., and Polivy, J. 1991, "Effects Of Physical Threat And Ego Threat On Eating Behaviour", Journal of Personality and Social Psychology, pp 138-143
- Hergüner, S., (Tarih Yok), "Ölçme Araçlarının Kullanımı İle İlgili Temel Kavramlar", <https://www.researchgate.net/publication/281107511>
- Herman, C. P., and Mack, D. 1975, "Restrained and unrestrained eating." Journal of personality, pp 647-660.
- Herman, C. P. and Polivy, J. 1975, "Anxiety, restraint and eating behaviour", Journal of Abnormal Psychology, pp 666-672
- Jansen, A., et al., 2011, "The proof of the pudding is in the eating: Is the DEBQ - External Eating Scale a valid measure of external eating?", International Journal of Eating Disorders, pp 164-168
- Kaplan, H.I. and Kaplan, H.S. 1957, "The psychosomatic concept of obesity", Journal of Nervous and Mental Disease, pp 181-201.
- Karakoç, F. Y. ve Dönmez, L., **Ölçek Geliştirme de Temel İlkeler**, TED, S:40, 2014
- Kıraç, D. vd., 2015, "Obeziteyle İlişkili Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılmasında Yeni Bir Yöntem "Üç Faktörlü Beslenme Anketi" Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, pp 162-169

- Langhorn, S. 2006, "How emotional intelligence can improve management performance", *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, pp 22
- Lawshe, C. H. 1975, "A Quantitative approach to content validity", *Personnel Psychology*, pp 563–575.
- Levitan, R.D., Davis, C. 2010, "Emotions and eating behavior: Implications for the current obesity epidemic" *University of Toronto Quarterly*. pp 783-799.
- Lowe, M. R., and Fisher Jr., E. B. 1983, "Emotional reactivity, emotional eating, and obesity: a naturalistic study." *Journal of Behavioral Medicine*, pp 135–149
- Lyman, B. 1982, "The nutritional values and food group characteristics of foods preferred during various emotions." *The Journal of Psychology*, pp 121-127.
- Maboçoğlu, F. 2006, "Duygusal Zeka ve Duygusal Zekanın Gelişimine Katkıda Bulunan Etkenler" Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi Anabilim Dalı Yüksel Lisans Tezi, Ankara.
- Macht, M. 1999, "Characteristic of Eating in anger, fear, sadness and joy", *Appetite*, pp 129-139.
- Macht, M. and Simons, G. 2000, "Emotions and eating in everyday life", *Appetite*, pp 65-71
- Macht, M. and Müller, J. 2007, "Increased negative emotional responses In PROP Supertasters", *Physiology and Behaviour*, pp 466-472
- Macht, M. 2008, "How emotions affect eating: A five-way model". *Appetite*, pp 1-11.
- Macht, M., and Simons, G. 2011, "Emotional eating. In *Emotion regulation and well-being*" (pp. 281-295). Springer, New York, NY.
- Markus, C. R., et al. 1998, "Does carbohydrate-rich, protein-poor food prevent adeterioration of mood and cognitive performance of stress-prone subjects when subjected so sstressful task?", *Appetite*, pp 49-65
- McCrone, et al. 2000, "A profile of early versus late onset of obesity in postmenopausal women", *Journal of Women's Health & Gender-Based Medicine*, pp 1007-1013.
- McKenna, R. J. 1972, "Some effects of anxiety level and food cues on the eating behavior of obese and normal subjects: a comparison of the Schachterian and psychosomatic conceptions" *Journal of Personality and Social Psychology*, pp 311–319.
- McKenna, P. **Duygusal Yemedden Kurtulma**, (Çev: S. S. Tezcan), İstanbul: Pegasus, 2017.

- Medula, 2012, "Beden Kitle İndeksi Nedir ve Nasıl Hesaplanır?", <http://medulamedula.com/beden-kitle-ineksi-nedir-ve-nasil-hesaplanir>
- Mehrabian, A. 1980, "Basic dimensions for a general psychological theory Implications for personality", Social, Environmental, and Developmental Studies.
- Müftüoğlu, S., Kızıltan, G. ve Akçıl Ok, M. 2017, "Majör Depresyon Hastaları İçin 'Aşırı Besin İsteği' Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması", Türkiye Klinikleri J HealthSci, pp 13-22
- Nolan LJ, Halperin LB., and Geliebter A. 2010, "Emotional Appetite Questionnaire, construct validity and relationship with BMI", Appetite, pp 314–319
- Oktaç, C. 2015, "Beden Kitle İndeksinin Yeme Bağımlılığı, Dürtüsellik, Depresyon ve Anksiyete ile İlişkisi"Uzmanlık Tezi, Ankara.
- Oliver G., Wardle, J. and Gibson, E.L. 2000, "Stress and food choice: a laboratory study", Psychosomatic Medicine, pp 853-865
- Ouwens M. A., van Strien, T., and van der Staak, C.P. 2003, "Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption", Appetite, pp 291-298
- Ouwens, M. A., van Strien T. and van Leeuwe, J. 2009, "Possible pathways between depression, emotional and external eating. A structural equation model", Appetite, pp 245-248.
- Ozier, A., et al., 2008, "Overweight and obesity are associated with emotion and stress-Related eating as measured by eating and appraisal due to emotions and stress questionnaire", Journal of The American Dietetic Association, pp 49-56.
- Özdamar, K., **Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi**, Cilt 2, Ankara: Nisan Kitabevi. 2013
- Özdemir, S. 2015, Duygusal Yememin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirtileri İle Olan İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Robbins, T. W., and Fray, P. J. 1980, "Stress induced eating. fact, fiction or misunderstanding." Appetite, pp 103–133.
- Roefs, A. and Jansen, A. 2002, "Implicit and explicit attitudes toward high-Fat foods in obesity", Journal of Abnormal Psychology, pp 517-521
- Ros, E. X. R. 2006, "FIELD, A. 2005, Discovering Statistics Using SPSS. London: SAGE Publications." Anuario de psicología/The UB Journal of psychology, pp 195-196.
- Savaşır, I ve Erol, N. 1989, "Anoreksiya Nevroza Belirtileri İndeksi", Türk Psikoloji Dergisi, pp 19-25

- Seven, H. 2013, "Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi" Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Schachter S. 1968, "Obesity and eating." Science, pp751-756.
- Sevinçer, G. M. ve Konuk, N.,2013, "Emosyonel Yeme", Journal of Mood Disorders, pp 171-178.
- Spoor, S. T., et al., 2007, "Relations between negative affect, coping, and emotional eating", Appetite, pp 368-376.
- Stice, E. 2002, "Risk And Maintenance Factors For Eating Pathology: A Meta-Analytic Review", Psychological Bulletin, pp825-848.
- Şeker, M.2009, "Mutluluğun Ekonomisi", Sosyoloji Konferansları Dergisi, pp 39.
- Tavşancıl, E. **Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi**. Ankara: Nobel Yayınevi, 1.baskı, 2002.
- Tekin H., **Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme**, Ankara: Mars Matbaası,1977.
- Tezbaşaran, A. A., **Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu** (İkinci baskı), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1997.
- Timmerman, G. M., and Acton, G. J. 2001, "The relationship between basic need satisfaction and emotional eating" Issues in Mental Health Nursing, pp 691-701.
- Troop, N. A., et al., 1994, "Ways of coping in women with eating disorders", Journal of Nervous and Mental Disease, pp535-540.
- Turner, S., Luszczynska, A. and Warner, L. 2010, "Emotional And uncontrolled eating styles and chocolate chip cookie consumption, a controlled trial of the effects of positive mood enhancement", Appetite, pp 143-149.
- Ünal, Ş. 2016, Bariatrik Cerrahi Sonrası Kilo Geri Alımının, Gece Yeme, Duygusal yeme, Yeme Endişesi, Depresyon ve Demografik Özellikler Tarafından Yordanması, Doktora Tezi . İstanbul.
- Van Strien T., et al., 1986, "The Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behaviour", Eating Disorder, pp: 295-315
- Van Strien, T. 1995, "In defense of psychosomatic theory: a critical analysis of Allison and Heshka's critical analysis" International Journal of Eating Disorders, pp 299-304.
- Vatan, S. 2017, "Duygular ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler", Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, pp 45-62.

- Wang, H. and Li, J. 2017, "Positive perfectionism, negative perfectionism, and emotional eating: The mediating role of stress", *Eating Behaviours*, pp45-49
- Who, 2004, "Body Mass Index Classification", http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html
- Wilson, C.P., Hogan, C.C. and Mintz, I. 1992, "Personality structure and psychoanalytic treatment of obesity". *Psychodynamic technique in the treatment of the eating disorders* Northvale, New Jersey, London, pp 81-95
- Yazıcı, A. 2006, "William James'in Descartes'in Duygu Kuramına Eleştirisi", *Felsefe Dünyası*, pp146-158.
- Yıldırım, M. 2017, "Duygusal Yeme ve Yeme Bağımlılığı Obezitenin Klinik Özellikler Açısından Sınıflandırılması Mümkün Mü?" Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Klinik Psikoloji Anabilim Dalı İstanbul. "bakıda"
- Yücel, B. vd., 2011, "The Turkish version of The Eating Disorder Examination Questionnaire: Reliability and validity in adolescents", *European Eating Disorders Review*, pp509-511.
- Yurdugül, H. 2005, "Ölçek Geliştirme Çalışmalarında Kapsam Geçerliği İçin Kapsam Geçerlik İndekslerinin Kullanılması", XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Denizli.
- Yücel. B., Sertel Berk, Ö. ve Ergüney Okumuş, E. 2016, "Yeme bozukluklarında tedavi motivasyonu ve yordayıcıları", *Psikoloji Çalışmaları Dergisi* pp 41-64

EKLER

EK 1: Duygusal İştah Anketi

DUYGUSAL İŞTAH ANKETİ

Lütfen yemek yeme davranışınızın belirli duygular, durumlar ve şartlar ile nasıl etkilendiğini aşağıdaki tablodan bir numarayı işaretleyerek belirtiniz. Tablo 1 ile 9 arasında değişmektedir, 1 normalden çok daha az yemek yediğinizi, 9 normalden çok daha fazla yemek yediğinizi, 5 ise yemek yemenizde bir değişiklik olmadığını belirtmektedir. Eğer o soru sizin için uygun değilse lütfen UD'yi, eğer cevabı bilmiyorsanız lütfen CB'ü işaretleyiniz.

Aşağıdakiler sizin **DUYGULARINIZI** ifade ediyor:

Normal ile kıyaslandığında, yemek yemeniz:	Daha Az	Aynı	Daha Fazla									
SİZ:												
-üzgün (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-sıkılmış (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-güvenli (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-kızgın (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-mutlu (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-yılgın (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-yorgun (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-karamsar (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-korkmuş (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-rahat (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-neşeli (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-yalnız (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-hevesli (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	

Aşağıdakiler sizin içinde bulunduğunuz **ŞARTLARI** ifade ediyor:

Normal ile kıyaslandığında, yemek yemeniz:	Daha Az	Aynı	Daha Fazla									
SİZ:												
-Baskı altında iken		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-Hararetli bir tartışmadan sonra		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-Size yakın olan biri felakete uğradıktan sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-Aşık olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-Bir ilişkiyi bitirdikten sonra		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-Keyif veren bir hobi ile meşgul olduğunuz sırada		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-Para veya bir eşyanızı kaybettikten sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-İyi haberler aldıktan sonra		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB

Ek 2: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

TÜRKÇE DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ

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

Bu veriler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır.

S	1	Cinsiyetiniz	Kadın	Erkek		
S	2	Medeni Durumunuz	Evli	Bekar		
S	3	Fiziksel Bilgiler	Kilo	Boy	BKİ	
S	4	Yaşınız	18-24	25-30	31-35	36-40 40 +
S	5	Eğitim Durumu	İlkokul	Lise	Üniversite	Yükseklisans Doktora ve +
			Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla Neredeyse Her Zaman
S	6	Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum				
S	7	Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim				
S	8	Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim				
S	9	Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim				
S	10	İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim				
S	11	Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim				
S	12	Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım				
S	13	Aç olmadığımda yerim.				
S	14	Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim				
S	15	Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim				

			Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse Her Zaman
S	16	Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim					
S	17	Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim					
S	18	Canımın sıkın olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S	19	Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim					
S	20	Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim					
S	21	Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim					
S	22	Korktuğum zaman yemek yemek isterim					
S	23	Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S	24	Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim					
S	25	Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim					
S	26	Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim					
S	27	Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim					
S	28	Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum					
S	29	Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim					
S	30	Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim					
S	31	Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim					
S	32	Kilo kontrolünde diyetle istikrarı sağlayamıyorum.					
S	33	Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim					
S	34	Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim					
S	35	Yiyecekler duygularıyla baş etmede bana yardım ediyor.					

Ek 3: Üç Faktörlü Beslenme Anketi

Üç Faktörlü Beslenme Anketi

Lütfen kendinize en uygun cevabı işaretleyin.

- 1) Yeni yemek yemiş olsam bile, pişen güzel bir et kokusu aldığımda, kendimi yememek için zor tutuyorum.
- Kesinlikle doğru
 Çoğunlukla doğru
 Çoğunlukla yanlış
 Kesinlikle yanlış
- 2) Kilomu kontrol altında tutmak için küçük porsiyon yemeye çalışırım.
- Kesinlikle doğru
 Çoğunlukla doğru
 Çoğunlukla yanlış
 Kesinlikle yanlış
- 3) Huzursuz ve endişeli olduğumda, kendimi yemek yerken buluyorum.
- Kesinlikle doğru
 Çoğunlukla doğru
 Çoğunlukla yanlış
 Kesinlikle yanlış
- 4) Bazen yemek yemeye başladığımda, duramayacakmışım gibi geliyor.
- Kesinlikle doğru
 Çoğunlukla doğru
 Çoğunlukla yanlış
 Kesinlikle yanlış
- 5) Yemek yiyen bir kişi ile birlikte olmak, çoğunlukla yemek yiyecek kadar kendimi aç hissetmeme neden oluyor.
- Kesinlikle doğru
 Çoğunlukla doğru
 Çoğunlukla yanlış
 Kesinlikle yanlış
- 6) Özgün olduğum zamanlarda, sıklıkla çok fazla yemek yerim.
- Kesinlikle doğru
 Çoğunlukla doğru
 Çoğunlukla yanlış
 Kesinlikle yanlış
- 7) Lezzetli olan bir yiyecek gördüğümde, o kadar çok acıkırım ki o an yemem gerekir.
- Kesinlikle doğru
 Çoğunlukla doğru
 Çoğunlukla yanlış
 Kesinlikle yanlış
- 8) O kadar çok acıkıyorum ki doymak bilmiyorum.
- Kesinlikle doğru
 Çoğunlukla doğru
 Çoğunlukla yanlış
 Kesinlikle yanlış
- 9) Her zaman o kadar açım ki, tabağımdaki yemeği bitirmeden önce yemek yemeyi durdurmam benim için çok zor.
- Kesinlikle doğru
 Çoğunlukla doğru
 Çoğunlukla yanlış
 Kesinlikle yanlış
- 10) Yalnızlık hissettiğimde, kendimi yemek yerken buluyorum.
- Kesinlikle doğru
 Çoğunlukla doğru
 Çoğunlukla yanlış
 Kesinlikle yanlış
- 11) Öğünlerde kilo almamak için kendimi bilinçli bir şekilde durduruyorum.
- Kesinlikle doğru
 Çoğunlukla doğru
 Çoğunlukla yanlış
 Kesinlikle yanlış
- 12) Bazı yiyecekler kilo almama neden olduğu için onları yemem.
- Kesinlikle doğru
 Çoğunlukla doğru
 Çoğunlukla yanlış
 Kesinlikle yanlış
- 13) Her zaman yemek yiyecek kadar açım.
- Kesinlikle doğru
 Çoğunlukla doğru
 Çoğunlukla yanlış
 Kesinlikle yanlış
- 14) Ne kadar sıklıkla kendinizi aç hissediyorsunuz?
- Sadece yemek öğünlerinde
 Bazen öğünler arasında
 Sıklıkla öğünler arasında
 Neredeyse her zaman
- 15) Yemeyi sevdiğiniz yiyecekleri satın almaktan kendinizi ne kadar sıklıkla durdurabiliyorsunuz?
- Neredeyse hiç durduramıyorum
 Nadiren durduruyorum
 Çoğunlukla durduruyorum
 Hemen hemen her zaman durduruyorum
- 16) İstediginizden daha az yemek yemeyi ne kadar ölçüde başarabiliyorsunuz?
- Hiç başaramıyorum
 Bazen başarıyorum
 Arada sırada başarıyorum
 Çoğunlukla başarıyorum
- 17) Aç olmadığınız halde, aşırı miktarda yemeye devam eder misiniz?
- Asla
 Ender olarak
 Bazen
 En az haftada bir kere
- 18) 1'den 8'e kadar olan bir derecelendirme yapıldığında, 1 sayısı yemek yemenizde bir kısıtlama yapılmadığını (istediğiniz zaman istediğiniz yiyeceği yemek) ve 8'de tamamiyle yemeğin kısıtlandığını (kesin olarak yemek miktarınız sınırlamak ve porsiyonunuz bittikten sonra tekrar yemek), kendinize hangi sayıyı vereceğinizi aşağıdaki kutucuklardan size en yakın gelenini işaretleyerek belirtiniz.
- 1 2 3 4 5 6 7 8

Ek 4: Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği

		Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1.	Kaygılı olduğum zamanlarda daha çok yerim.	1	2	3	4	5
2.	Sıkıldığım zamanlarda daha çok yerim.	1	2	3	4	5
3.	Birisiyle bir sorun yaşadığımda kendimi yemeye veririm.	1	2	3	4	5
4.	İş yoğunluğumun arttığı zamanlarda daha çok yerim.	1	2	3	4	5
5.	Stresli olduğumda sakin olduğum zamanlara göre daha çok yerim.	1	2	3	4	5
6.	Öfkeli olduğumda öfkemi yatıştırmak için daha çok yerim.	1	2	3	4	5
7.	Suçluluk hissettiğim zamanlarda bir şeyler yemek beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
8.	Gergin olduğumda bir şeyler yiyerek kendimi rahatlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
9.	Bir konuda hayal kırıklığı yaşadığımda yiyerek iyi hissetmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
10.	Yaşamımdaki sorunlardan uzaklaşabilmek için kendimi yemeye veririm.	1	2	3	4	5
11.	Üzgün olduğum zamanlarda daha çok yerim.	1	2	3	4	5
12.	Kendimi baskı altında hissettiğimde daha çok yerim.	1	2	3	4	5
13.	Yaşamımda yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunda daha çok yerim.	1	2	3	4	5
14.	Olumsuz duygulardan bir şeyler yiyerek uzaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Ş. SİNEM BİLGEN

Teşvikiye Mh. Büyükçiftlik Sk. 7/7 Şişli / İstanbul
sinembilgen@hotmail.com
0-532-273 52 12

Kişisel Bilgiler

Doğum Yeri	Adana
Doğum Tarihi	03.03.1973
Medeni Hali	Evli

Kariyer Hedefi

Lisans, yüksek lisans ve aldığım diğer eğitimlerden edindiğim bilgi ve becerilerimi her zaman benim için çok önemli olan psikoloji alanındaki gelişimim için düzenli ve istekli olarak arttırmaya devam etmek. Hem bilgi birikimim hem de yaşamış olduğum kişisel deneyimlerimi öncelikle insanlara daha sonra psikolojiye katkı ve ilerleme sağlamak amacı ile kullanmak.

Diploma / Mezuniyet Tarihi

1984-1991 Tarsus Amerikan Koleji

1991-1995 İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi İngilizce İktisat bölümü

2015-2017 Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü / Uygulamalı Psikoloji
(devam ediyor)

Deneyim

Unilever Marmara Holding (1995-1997)

Yönetim Muhasebesi / Menajer

Holding bünyesindeki tüm şirketlerin aylık, yıllık, ileri vade raporlarının toplanması, düzeltilmesi, konsolidasyonu ve üst yönetime rapor olarak sunulması.

Aroks / Xerox Güney Bölge Temsilciliği (1997-1998)

Şirket ortağı / Genel Müdür

Xerox markasının satışı ve satış sonrası takibi.

Özler Tarım Ürünleri (1998-2002)

Yurtdışı pazarlama ve ISO 9001 belgesi sorumlusu

Amylum Nişasta (2002-2004)

Maliyet Muhasebesi.

Şirketin aylık, yıllık, raporlarının yeniden yapılandırılması, toplanması, düzeltilmesi, konsolidasyonu ve üst yönetime rapor olarak sunulması.

Erdemişik Çiftliği (2005-2013)

Çiftlik sorumlusu

Çiftlik için gerekli ilaç, eleman, uygulama takiplerinin yapılması, satın alımı ve yaptırılması. İyi tarım uygulamaları sertifikası için gereken uygulama, raporlama ve evrak takipleri.

Bilgen Terapi Enstitüsü (2013-....)

Genel Koordinatör

Enstitü ile ilgili raporlama, eğitim araştırma, seminer ve toplantı organizasyonları, yabancı yayın takip ve çevirileri, danışan memnuniyeti için gerekli tüm hazırlık ve takipler.

Alınan Eğitimler ve Seminerler

Etkili Sunum Teknikleri

ISO 9001 Eğitimi

Arcılık Sertifika Eğitimi

Bilişsel Davranışçı Koçluk Eğitimi

I. Avrupa Bilişsel Koçluk Kongresi (IACBC)–Romanya

IV. Ulusal Kognitif ve Davranış Terapileri Kongresi–İstanbul

ABCT 2016 Kongresi- New York

9. Uluslararası Kognitif Psikoterapi Kongresi (ICCP)- Romanya

53. Ulusal Psikiyatri Kongresi- Bursa

ABCT 2017 Kongresi- San Diego

Uluslararası ACT (Kabul ve Adanmışlık Terapisi) Eğitimleri ve Çalışma Grupları

Bilişsel Davranışçı Diyet Koçluğu Çalışma Grubu

Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi – devam ediyor

Referanslar

Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur – Cep Tel: 0 533 424 05 23

Dr. İbrahim Bilgen – Cep tel: 0 532 736 37 93