

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

SOSYAL MEDYA KULLANAN KADINLARIN DUYGU VE
DURUMLARININ İŞTAH ÜZERİNE ETKİSİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

Hafize Oylum Fıçıcıoğlu

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Hande Öngün Yılmaz

İSTANBUL, 2018

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

SOSYAL MEDYA KULLANAN KADINLARIN DUYGU VE
DURUMLARININ İŞTAH ÜZERİNE ETKİSİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

Hafize Oylum Fıçıcıoğlu
152039055

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Hande Öngün Yılmaz

İSTANBUL, 2018

T.C
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ


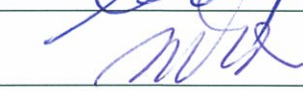
Y Ü K S E K L İ S A N S
T E Z O N A Y I

ÖĞRENCİNİN

Adı ve Soyadı : Hafize Oylum Fıçıcıoğlu Öğrenci No : 152039055
Anabilim/Bilim Dalı : Beslenme ve Diyetetik Tez Savunma Tarihi: 02.11.2018
Danışman : Dr.Öğr.Üyesi Hande Öngün Yılmaz Tez Savunma Saati: 13.00

Tez Konusu : Sosyal Medya Kullanan Kadınların Duygu ve Durumlarının İştah Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'nin 28.Maddesi uyarınca yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin Kabul 'ne OYBİRLİĞİ / OYÇOKLUĞUYLA karar verilmiştir.

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME)	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Hande Öngün Yılmaz	Kabul	
Prof. Dr. M. Emel Alphan	Kabul	
Dr. Öğr. Üyesi Şule Şakar (İstanbul Arel Üniv.)	Kabul	

YEDEK JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME)	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Akman		
Dr. Öğr. Üyesi Nihan Çakır Biçer (İstanbul Kültür Üniversitesi)		

ÖZET

Yeme ve duygu ilişkisi son yıllarda bilimsel araştırmaların odak noktası haline gelen konuların başında yer almaktadır. Özellikle internetin gelişmesi ile bireysel yaşamın ön plana çıkması insanların sosyal medya ve sosyal ağları kullanarak sosyalleşmeye çabaları, hem duygusal hem de fizyolojik olarak birçok problemin oluşmasına neden olmuştur. Bu araştırmanın amacı; sosyal medya kullanan kadınların duygu ve durumlarındaki değişikliklerin iştahları ve yeme davranışları ile ilişkisini değerlendirmektir.

Araştırma; sosyal medya kullanan 219 kadın üzerinde yapılmış olup bu kadınların büyük çoğunluğu (%62,1) 19-28 yaş aralığındaki bireylerden oluşmaktadır. Katılımcılara sosyo-demografik özelliklerden oluşan soru formu, sosyal medya kullanım, beslenme bilgi formu ve Duygusal İştah Ölçeği Anketi uygulanmıştır. Kadınların %85,4'ünde sosyal medya hesap/üyelik oluşturduktan sonra gerçek hayattaki sosyal çevrenlerinde değişme olmamıştır. Katılımcıların %70,8'inin sosyal medya kullanırken atıştırmalık tüketmedikleri, ancak %63,9'u öğün atladığı ve %65,3'nün ara öğün tükettikleri tespit edilmiştir. Sosyal medya kullanan kadınların yaşları, öğrenim durumları, gelir durumları, medeni durumları, çocuk sahibi olmaları ve çalışma durumları ile duygusal iştahları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Atıştırmalık tüketenlerin negatif duygu durumlarında atıştırmalık tüketmeyenlere göre ($p<0,05$) ve yemeklerin tamamını tüketenlerin negatif duygu durumlarında yemeklerin tamamını tüketmeyenlere göre ($p<0,05$) daha fazla yemek yeme alışkanlığının arttığı saptanmıştır. Pozitif duygu ve olaylarda yemek yeme isteği paralel bir şekilde artarken negatif duygu ve olaylarda ise ters bir şekilde yemek yeme isteği azaldığı tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Bu araştırmada; sosyal medya kullanımının kadınların ruh halinde ve buldukları koşullara bağlı olarak yeme alışkanlıklarında değişime sebep olduğu sonucuna varılmıştır. İştah kontrolünde sosyal medya kullanımının insanlar üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulduğunda, aşırı kullanım ve buna bağlı sorunların önüne geçilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya kullanımı, Duygusal yeme, Duygusal yeme ölçeği

ABSTRACT

EVALUATION OF THE EFFECTS OF EMOTIONS AND SITUATIONS OF WOMEN USING SOCIAL MEDIA ON APPETITE

The relationship between eating and emotion has become a focus of scientific researches in recent years. Especially with the development of the internet, individual life has come to the forefront and people trying to socialize using social media and social networks have caused many problems both emotionally and physiologically. The objective of this research is to evaluate the relationship between eating behaviors and appetite and the changes in the feelings and moods of women using social media.

The research has been conducted on 219 women using social media and the majority of these women are between 19-28 years old. In this research; socio-demography, social media usage, nutrition information form and Emotional Appetite Scale Questionnaire have been used. 85.4% of women have had no changes in their real-life social environment after creating social media accounts / memberships. It has been observed that 70.8% of the participants do not consume snacks while using social media, however; it has been observed that 63.9% of the participants skip meals and 65.3% of them consume snacks. No significant difference has been found between the ages, educational status, income status, marital status, having children or not, working status and emotional appetite of women using social media ($p > 0.05$). It has been observed that those who consume snacks have the habit of eating more when compared to those who do not consume snacks in negative moods ($p < 0.05$) and those who consume the whole meal have the habit of eating more when compared to those who do not consume the whole meal in negative moods ($p < 0.05$). It has been determined that while the desire to eat increases correspondingly in positive moods and situations, the desire to eat decreases in negative moods and situations ($p < 0.05$).

As a result, the use of social media causes changes in the eating habits of women depending on their mood and the conditions they are in. In addition, it is seen that in such cases, emotional eating occurs and especially the consumption of snacks increases significantly. The effect of social media use on people should be taken into consideration in the control of appetite and excessive use and related problems should be avoided.

Keywords: Social media use, Emotional eating, Emotional eating scale

ÖNSÖZ

Çalışmam süresince tez konumun belirlenmesinde, çalışmamın planlanmasında, yürütülmesinde ve sonuçlandırılmasında bana yol gösteren, değerli tez danışmanım Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Hande ÖNGÜN YILMAZ'a,

Hayatımın her dönemimde sevgi, saygı ve sabırla hep yanımda olan, maddi ve manevi desteğini esirgemeyen annem Nadire Fıçıcıoğlu'na, babam Ahmet Fıçıcıoğlu'na ve abim Onur Fıçıcıoğlu'na,

Çalışmam süresinde her türlü emeğini ve desteğini benden esirgemeyen sevgili arkadaşım Engin Aykaç'a,

Açtığı yolda günümüze ışık tutan başöğretmen Gazi Mustafa Kemal Atatürk ve üzerimde emeği olan herkese, sonsuz teşekkürler.

Hafize Oylum FİÇİCİOĞLU

BEYAN

Bu çalışmanın kendi çalışmam olduğunu, bu çalışmada kullanılan bilgileri etik kurallar içinde elde ettiğimi, daha önce üretilmiş olan ve yararlandığım bütün bilgi, fikir ve yorumları akademik kurallar içinde kullandığımı ve kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Hafize Oylum Fıçıcıoğlu



İÇİNDEKİLER

SAYFA NO:

ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iii
ÖNSÖZ	iv
BEYAN	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
1. GİRİŞ.....	11
2. GENEL BİLGİLER.....	13
2.1. Duygusal Yeme	13
2.2. Duygusal Yeme Davranışı.....	15
2.3. Duygusal Yeme ile İlgili Teoriler	16
2.4. Duygusal Yeme Alışkanlığı.....	18
2.5. Duygusal Yeme ve İştah Arasındaki İlişki	20
2.6. Duygusal Yeme Mekanizmaları	22
2.7. Duygu Durum Bozuklukları.....	24
2.8. Duygu Durum Bozuklarının Nedenleri	27
2.9. Sosyal Medya Kullanımı	28
2.10. Sosyal Medya Kullanımı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişki.....	29
2.11. Duygusal Yeme Davranışını Belirlemede Kullanılan Bazı Ölçekler	30
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	33
3.1. Araştırmanın Amacı ve Tipi.....	33
3.2. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	33
3.3. Araştırmanın Genel Planı.....	33
3.4. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi	33
3.5. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi	34
4. BULGULAR.....	35
5. TARTIŞMA	51

6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	57
KAYNAKÇA.....	59
EKLER	67



TABLolar LİSTESİ

SAYFA NO:

Tablo 1: Duygusal yemeye neden olan risk faktörleri.....	21
Tablo 2: Duygu durum bozukluklarının görülme sıklığı.....	24
Tablo 3: Majör depresif bozukluğun özellikleri	26
Tablo 4: Duygusal yeme davranışını saptamaya yönelik geliştirilen bazı ölçekler	31
Tablo 5: Sosyal medya kullanan kadınların sosyo-demografik özellikleri.....	35
Tablo 6: Sosyal medya kullanan kadınların sosyolojik özellikleri.....	36
Tablo 7: Sosyal medya kullanan kadınların beslenme alışkanlıkları	37
Tablo 8: Sosyal medya kullanan kadınların duygusal iştah ölçeği alt gruplarının ortalama değerleri.....	38
Tablo 9: Sosyal medya kullanan kadınların yaşının duygusal iştahları üzerine etkileri	39
Tablo 10: Sosyal medya kullanan kadınların sosyodemografik özelliklerinin duygusal iştah ölçeği alt boyutları üzerine etkisi	40
Tablo 11: Sosyal medya kullanan kadınların öğrenim durumlarının duygusal iştahları üzerine etkisi	41
Tablo 12: Sosyal medya kullanan kadınların gelir durumlarının duygusal iştahları üzerine etkisi.....	42
Tablo 13: Sosyal medya kullanan kadınların sosyal medya sonrası gerçek hayattaki çevre değişikliğinin duygusal iştahları üzerine etkisi.....	43
Tablo 14: Sosyal medya kullanan kadınların ruh hallerinin duygusal iştahları üzerine etkisi.....	44
Tablo 15: Sosyal medya kullanan kadınların kolay iletişim kurma ve düşüncelerini kolay ifade edebilme durumlarının duygusal iştah üzerine etkisi....	45
Tablo 16: Sosyal medya kullanan kadınların günlük öğün sayısının duygusal iştahları üzerine etkisi	46

Tablo 17: Sosyal medya kullanan kadınların yemek yeme alışkanlıklarının duygusal iştah ölçeği alt boyutları üzerindeki etkisi.....	47
Tablo 18: Sosyal medya kullanan kadınların duygusal iştah ölçeğindeki alt boyutlarının birbirleri üzerindeki ilişkisi.....	49



KISALTMALAR LİSTESİ

BKİ : Beden Kütle İndeksi

DSM : Diagnostic of Statistical Manuel of Mental Disorder

MDB : Major Depresif Bozukluk

DA : Dopamin

NE : Norepinefrin

5HT2 : Serotonin

ACTH: Adrenokortikotroipik Hormon

DİA : Duygusal İştah Anketi

DEBQ: Holanda Yeme Davranışı Anketi

TFEQ : Üç Faktörlü Yeme Ölçeği

EES : Duygusal İştah Anketi

1. GİRİŞ

Sosyal medya bireylerin bütün alışkanlıklarını değiştirerek toplumsal izolasyona neden olmaktadır. Sosyal medyanın en önemli etkilerinden biri de bireylerin yeme stillerinde meydana gelen davranışlara dayanmaktadır (1).

Sosyal medya kullanımından sonra yeme davranışının etkilendiği bir diğer faktör ise kişilerin duygu durumları ile yemeleri arasındaki ilişkidir. Hem duygusal faktörler hem de sosyal medya kullanımı yeme alışkanlıklarını değiştirerek kişide ciddi yeme sorunlarının meydana gelmesine neden olabilir (2). Literatürde duyguların bireyi nasıl etkilediği psikolojik ve fizyolojik yönleri ile açıklanmaya çalışılmış ve yeme bozukluklarının altında yatan birincil faktörün psikolojik sorunlar olduğu ifade edilmiştir. Sevinç, öfke, sıkıntı, depresyon, üzüntü gibi duygu durumlarının yeme davranışları üzerindeki etkilerini inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalar, negatif duygular ve stresin, besin alımı ve yemek yemeyi azaltabileceği gibi arttırabildiğini de göstermektedir. Bunlardan dolayı bireylerin yeme alışkanlıkları değerlendirilirken, içinde buldukları psikolojik faktörlerin etkisi göz ardı edilmemelidir. Olumsuz, ya da olumlu durumlarla karşılaşan bireyler 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 gösterilebilir (3).

Duygusal yeme; kişisel farklılıklardan kaynaklanabildiği gibi bireylerin hayatını olumsuz yönde etkileyen dışsal faktörler ile de ilişkili bir durumdur. Duygusal yeme; duygusal yiyenlerin olumsuz duyguları ve açlık ile ilişkili olan fizyolojik durumu ayırt edemediğini tanımlayan psikosomatik bir teoridir. Çünkü; duygular, doyum anını algılayarak kişinin devam etmesini ya da durması gerektiğini algılayabilmektedir. Ancak duygusal yiyen kişiler içinde buldukları koşullara yemek yiyerek cevap vermektedirler. Genellikle olumsuz durumların duygusal yemeyi tetiklediği düşünülmüş olsa da son yıllarda internet ve sosyal medya bağımlılığından kaynaklı bilinçsiz yemeninde duygusal yeme ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Dolayısı ile bu şekilde bilinçsiz ve duygusal yemenin bazı bireylerde obezitenin altında yatan temel faktör olduğu düşünülmektedir (4).

Duygusal yeme; sinir, öfke, kaygı gibi istenmeyen ve negatif duygulara bir tepki olarak meydana gelen aşırı yeme durumudur. Kadınlar başta olmak üzere genellikle obez bireyler ile normal vücut ağırlığına sahip olduğu halde sürekli diyet yapan kişilerde gözlenmektedir. Sadece yeme ile ilişkilendirilemeyecek kadar kapsamlı bir durum olan duygusal yeme; depresif bozukluk, mükemmeliyetçilik, düşük benlik saygısı, yetersizlik duygusu gibi psikolojik faktörlere de dayandırırmaktadır. Ayrıca; yeme bozuklukları, vücut tatminsizliği, obezite, sağlıksız ağırlık kontrolü stratejileri gibi düzensiz yeme tutum ve davranışları da duygusal yeme ile yakından ilişkilidir (5).

Duygusal yemeyi ölçmek için yapılan araştırmalar, duygusal yemenin altında yatan nedenleri ortaya koymasının yanı sıra yeme bozuklukları, obezite, anoreksiya ve diğer yeme durumlarını çok yönlü olarak ele almaktadır. Bugün ve gelecekte ortaya çıkabilecek yeme sorunları ve duygusal yeme davranışlarının önüne geçilebilmesinde yapılacak bilimsel araştırmalar büyük bir öneme sahip olacaktır (6). Bu önemine rağmen duygusal yemenin sorunlu ve ortak bir davranış olduğunu gösteren dokümantasyon çalışmaları çok azdır.

Bu araştırmanın amacı, sosyal medya kullanan kadınların duygu ve durumlarındaki değişikliklerin, iştahları ve yeme davranışları ile ilişkisinin değerlendirilmesidir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1.Duygusal Yeme

İnsanların belirli bir olay ve durum karşısında ruhsal olarak yaşadıkları izlenim ve hissiyatın tamamı ‘duygu’ olarak ifade edilmektedir (7). Duygular; insanın yaşadığı ortam dahilinde oluşan, biyokimyasal ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucu meydana gelen psikofizyolojik tepkilerin tamamını meydana getirmektedirler (8). Duygusal yeme ise; belirtilen genellikle olumsuz yönlü biyokimyasal ve fiziksel uyaranlara bir tepki olup, aşırı gıda tüketilmesi durumu olarak ifade edilmektedir (9). Genellikle yüksek karbonhidrat ve enerji içeren besinlerin tüketimi şeklinde kendini gösteren duygusal yeme; bireyleri tıkanırcasına yemeye yatkın hale getirmektedir. Üzüntü, kaygı, endişe, stres ve korku gibi negatif duygular karşısında görülen aşırı yeme arzusu ‘duygusal yeme’ olarak tanımlanmaktadır. Duygusal yeme; normal kiloya sahip olan kişilerde görülebildiği gibi obez bireylerde de görülebilmektedir (10).

Duygusal yemenin bir önceki basamağı duygusal açlıktır. Zihinde başlayan yeme arzusu önce bahaneler ve nedenler bulma ile kendini göstermektedir. Şöyle ki; öğlen çok yiyip akşam yemeyeceğim, arkadaşlarım ile birlikte olduğum için yemem gerekiyor, güzel bir yemek yapıp sosyal medyadan paylaşmalıyım gibi düşünceler duygusal yemeye zemin hazırlayan zihinsel düşünceleri meydana getirmektedir (11).

Duygusal yemede birey, açlık ve tokluk halini birbirinden ayırmada zorluk çekmektedir. Özellikle stres, kaygı ve öfke gibi olumsuz duygular içinde iken bu duygular ile baş etmek ya da bu duygulardan kaçınmak için duygusal yeme ortaya çıkmaktadır. Kişiler kendilerini daha iyi hissetmek ve olumsuz duyguları olumlu duygular ile ikame ettirmek için yiyecek arayışına girerler. Bir süre sonra bu yiyecekler öğün sınırlaması olmadan, sürekli kişinin elinin altında ve duraksız olarak yediği bir hale bürünmektedir. Yemek ile kurulan bu dengesiz ilişkinin temeli, kişinin kendi duygularının farkında olmamasından kaynaklanmaktadır (12). Duyguların farkında olarak yemek yeme ise duygusal yemeyi anlamanın en iyi yoludur. Duygusal yeme ile sağlıklı yeme arasındaki ilişki küçük yaşta öğrenilmeye başlanılan yeme alışkanlıkları, ailesel ilişkiler ve yaşam tarzı ile yakından ilişkilidir. Öncelikler, ailenin ödül veya ceza mekanizması olarak yemek ve besinleri sunması, çocuğun hayatının merkezine yiyecek ve besinlerin oturmasına neden olmaktadır. Henüz küçük yaşlarda iken hayatının

kontrolünü besinlere kaptıran çocuk artık kolay kolay o kontrolü kendi eline alamaz. Yeme kontrolünün çocuktan çıkması, içsel farkındalığı azaltarak en küçük olumsuzlukta besinlere yönelme neden olmakta, böylece duygusal durumlarda açlık ve tokluk ayırımını yapamayan birey stres ile baş etmede aşırı ve sağlıksız yeme modellerine başvurmaktadır (13).

Aslında depresif duygu, kaygı, öfke gibi durumlar, bireylerde iştah kaybına ve yemeden uzaklaşmaya sebep olmaktadır. Ancak duygusal yemede kişiler aşırı şekilde yemeye yönelmektedirler. Dolayısı ile bu durumda olumsuz duygulara bir tepki olarak aşırı yeme örüntüleri meydana gelebilmektedir. Bu yeme; sağlıklı besinlerin alımı değil tam aksine çok yağlı, karbonhidratlı ve aşırı şeker içeren besinlerin alımı şeklinde olmaktadır (14). Yapılan çalışmalarda da depresif ve stres seviyesi yüksek olan bireylerin aşırı yağlı, baharatlı, karbonhidrat içeriği yüksek gıdaları tüketme eğilimi gösterdikleri, bu şekilde bireylerin kendilerini daha mutlu hissettikleri ifade edilmiştir. Daha mutlu ve düzenli bir hayatı olan kişilerin ise yemelerini kendilerinin kontrol ettikleri ve diğer gruba göre daha sağlıklı besinler tükettikleri vurgulanmıştır (14,15).

Duygusal yeme; vücudun savaş ya da kaç tepkisinin bir sonucudur. Çünkü stres altına giren organizma genellikle o olaydan kaçarak tepki vermektedir. Bu durum aslında bir nevi vücudun dikkatini dağıtarak kendini daha iyi hissetme stratejisidir. Bir başka deyiş ile; zihin yiyeceklere odaklanarak duygulardan ve duyguların ifade edilmiş şekillerinden kaçınmaya çalışmaktadır (16).

Aşırı yeme ile çok yakın ilişki içinde olan duygusal yeme; bulimik eğilimlere de yatkınlık göstermektedir (17). Önceki çalışmalarda aşırı iştah ve yemenin obeziteyi tetiklediği ifade edilmiş iken, son yıllarda yapılan çalışmalarda beden kütle indeksi (BKI) normal olan kişilerde de aşırı iştahın ve duygusal yemenin varlığından bahsedilmektedir (16,18). Bu durum tamamen kişilerin yaşam tarzları ve hayat kaliteleri ile paralellik göstermektedir. Aktif ve meşguliyeti çok olan kişilerde düzenli ve daha sağlıklı yeme söz konusu iken günün büyük bölümünü çalışmadan geçiren kişilerde aşırı yeme daha ön plandadır. Örneğin; sosyal medyada çok fazla zaman geçiren ve zaman mefhumu olmayan kişilerde duygusal yeme görülme olasılığının daha yüksek olabilir.

2.2.Duygusal Yeme Davranışı

Sağlığın temeli, dengeli ve yeterli beslenmeden geçmektedir. Organizmanın gereksinim duyduğu gelişim, büyüme, üretkenlik ve yaşam kalitesinin arttırılması gibi sebepler; besin öğelerinin yeterli miktarda ve doğru zamanda vücuda alınmasını gerektirmektedir. Ancak, yemek yeme biyolojik bir gereksinim olduğu kadar aynı zamanda psikolojik bir ihtiyaçtır. İnsanoğlunun sıkıntılı, stresli ve öfkeli zamanlarında aşırı yeme ihtiyacı duyması, film izlerken önünde biten tabağın/tabakların farkında olmaması bu psikolojik ihtiyaçtan doğmaktadır. Aynı şekilde bazı bireylerin üzgün oldukları zaman hiçbir şey yememeleri de yine psikolojik olaylar ile ilişkilidir (19).

Yapılan çalışmalar, aşırı iştahlı olmanın ve çok fazla yemenin nedeninin %75 oranında içinde bulunulan duygusal duruma bağlı olduğu ve açlık olarak düşünülen yaklaşık 16 farklı duygudan kaynaklandığı ifade edilmektedir. Duygusal yemeyi tetikleyen bu duyguların başında ise yorgunluk/bitkinlik, mutluluk, suçluluk, kızgınlık/öfke, hayal kırıklığı, depresyon, yalnızlık, üzüntü/keder, güvensizlik/yetersizlik, kıskançlık, kaygı/asabiyet, boşluk hissi, korku gibi duygular gelmektedir (20).

Demirci; bir röportajında insanların yeme davranışlarını kontrol noktasında zorluk yaşadıklarını ve bunun asıl nedeninin ise duygusal durumumuz olduğunu ifade etmiştir (21). Şöyle ki; duygusal yeme aşırı iştah ile çok yakından ilişkilidir. Aşırı iştah ise kişinin psikolojik durumu ile ilişkilidir. Aşırı iştah en son aşamada hem kişinin yaşam kalitesinin düşmesine hem de diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve obezitenin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (22). Duygu durumundaki bozukluklar, yemeye karşı olan duygusal tepkinin meydana gelmesine neden olurken aynı zamanda çiğnemedi yutma, yemek seçimi, yeme hızı ve sindirim sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Duygular ile yeme arasındaki bu karışık ve derin ilişki araştırmacıları daha ayrıntılı çalışmalar yapmaya yönlendirmektedir (9).

Sağlıklı yeme ile duygusal yeme arasındaki farklar (23):

- Organizmanın ihtiyaç duyduğu açlık hali, aşama aşama kendini gösterirken duygusal yemeden kaynaklı açlık hali birdenbire ve büyük istek ile ortaya çıkar.

- Olumsuz duygular yaşayan kişilerdeki yemek yeme arzusu duygusal yemenin sonucudur. Fizyolojik açlıkta duygular ön planda değildir.
- Fizyolojik olan yemede, kişiler sağlıklı yemek yeme arzusundadırlar. Duygusal yemede ise hazır ürünler paket gıdaları alma ve sürekli onları yeme eğilimi vardır.
- Duygusal yeme sonrasında kişiler kendilerini suçlu hissederler, pişmanlık ve suçluluk duyarlar. Fizyolojik yemede ise tokluğun getirmiş olduğu mutluluk vardır.
- Sağlıklı yemede kişiler neyi ne kadar yemeleri gerektiğini bilirler. Duygusal yemede ise böyle bir farkındalık yoktur.

2.3.Duygusal Yeme ile İlgili Teoriler

Son yıllarda negatif duygular ile aşırı yeme/iştah arasındaki ilişkileri ortaya koyan çok sayıda çalışma yapılmış olmasına rağmen, hangi duyguların hangi mekanizmalar ile ilişkili olduğu net olarak bilinmemektedir. Bunun için bilim adamları tarafından çeşitli çalışmalarda birçok teori ortaya atılmış ve aşırı yemenin duygular ile olan etkileşimi irdelenmeye çalışılmıştır (10).

Duygusal yeme davranışının özünde aşırı yeme ve kontrolsüz iştah olduğu için bu konuda genellikle obezite çalışmaları üzerine yoğunlaşmıştır. Çünkü kontrolsüz iştah ve aşırı yeme, devamında ağırlık kazanma ve bir dizi metabolik hastalıkları da beraberinde getirmektedir (3).

Psikosomatik kuram; duygusal yemenin dayandığı temel yaklaşımı meydana getirmektedir. Çakır; Psikosomatik kuramı Bruch'ün şu şekilde ele aldığını ifade etmektedir: Duygusal yeme alışkanlığına sahip olan kişiler açlık tokluk hallerine göre değil kendi duygularına bir tepki olarak yemek yemekteler. Yani organizmanın verdiği aç-tok sinyallerinin farkında değildirler. Yaşanılan duygusal sıkıntıların ve huzursuz bir yaşamın sonucu olarak duygusal zorlanmayı azaltmak için duygusal yeme meydana gelmektedir. Diğer bir ifade ile duygusal yeme distress (zorlanma) e karşı verilen bir tepkidir (24).

Kısıtlama Teorisi

Aşırı iştah; diyetin tam tersi etki yaparak aşırı kiloya neden olabilir. Yani kilolu bireyler neden daha fazla yeme ihtiyacı duymaktadırlar. İlk defa 1970'li yıllarda Herman ve Mack tarafından ele alınan kısıtlama teorisi sonraları Herman ve Polivy tarafından geliştirilmiştir. Bu teoriye göre; yeme davranışı üzerindeki esas belirleyici faktör; yiyeceklere karşı duyulan istek ile bu isteğe karşı gelme çabasıdır. Kısıtlama ise bu çabaya karşı gösterilen kognitif bir etmendir (25).

Kısıtlayıcı yeme davranışı sergileyen kişiler; hem kilolu olmaktan kaçındıkları için yeme davranışlarını kısıtlatırlar hem de çok yediklerinden yakınırlar. Kısıtlayıcı yeme davranışı olmayan kişiler böyle korkular yaşamadıkları için yemek yedikten sonra herhangi bir endişe duymazlar. Kısıtlama teorisinin içinde yer alan dizinhibisyon hipotezine göre ise; kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren kişiler anksiyete, depresyon, huzursuzluk ve korku gibi emosyonel olayların kontrolünü kaybederek aşırı yeme eğilimi gösterirler. Kısıtlama teorisinin en önemli noktası; huzursuz ruhsal durumlarda aşırı yeme algısı kısıtlayıcı yemeyi sekteye uğratmaktadır (10).

Kaçış teorisi

Kaçış teorisi; olumsuz ortamlardan kaçınmak için aşırı duygusal yemeye yönelimin olacağını savunmaktadır. Kişinin kendisi ile ilgili olan herhangi bir durumdan kaçınmak ya da dışsal faktörlerin kendi benliğini tehdit ettiğini düşündüğü zaman bu uyaranlardan kaçınmak için aşırı yeme davranışı sergilemektedir. Bu teoriye göre kişi kendi benliğini ve kimliğini tehdit eden bir durum ile karşılaştığında ortamdaki olumsuzluklardan kaçınmak için duygusal yemeye yönelmektedir (10). Duygusal yemeye yönelen kişiler dikkatlerini belli bir durumdan kaçırırken daha baskın olan başka bir duruma yöneltirler. Özetle duygusal yemeye sahip kişiler olumsuz psikolojik durum ve streslerden kaçınmak için bir baş etme yöntemi olarak yemeye yönelmektedirler. Ayrıca bazı çalışmalarda sadece olumsuz psikolojik durumdan değil farklı sebeplerden kaçınmak içinde yemeye yönelim gösterilebileceği düşünülmektedir. Duygusal yemeyi kaçınma olarak kullanan kişiler yemek bozuklukları ve tıkanırcasına yeme gibi durumlar ile de ilişki içinde olabilirler (26).

Psikosomatik Teori

Psikosomatik Teori; içsel uyarılma ile açlık arasındaki karışıklık sonucu duygusal yemenin ortaya çıktığı görüşüne dayanmaktadır. Erken çocukluk döneminde duygusal yeme eğilimi gösteren bireyler doyuma ulaşmak için aşırı yemeye yönelebilirler. Bu durum ileri yaşlarda herhangi bir kaygı, endişe duyduklarında daha çok yeme ile devam ederek en son obezite ile sonuçlanabilmektedir (25).

Dışsal Teori

Bu teoride dışsal uyaranlara maruz kalan kişi yemeye yoğunlaşmaktadır. Yiyeceklerin dışsal uyarıcılarına oldukça açık olan bu kişiler, açlık-tokluk durumlarına değil yiyeceğin dışsal görünümüne göre yeme davranış sergilerler. Şöyle ki; yiyeceğin dış görüntüsü çok hoşuna gitmişse hemen o yiyeceği yeme eğilimi gösterirler. Görünümü beğenmezlerse yemek istemezler. İdeal ağırlıklı bireyler iç uyaranların farkındalığını yaşarken yani sadece açlık hissettiklerinde yemek yerken, obez kişilerde içsel uyaran farkındalığı oldukça zayıftır. Bu kişiler daha çok dışsal uyaranlara; yemeğin görüntüsü, tadı, kokusu veya bulunulan sosyal ortama göre yemek yerler (27).

Dışsal teoriye göre; normal kilolu kişiler stres ve depresyon durumunda mide kasılmaları hissederek yemekten uzaklaşırken kilolu ve obez kişiler daha fazla yeme eğilimi gösterirler. İçsel uyaranları anlama eksikliği gösteren bu kişiler dışsal uyaranlara ihtiyaç duyarlar (25).

2.4.Duygusal Yeme Alışkanlığı

Fizyolojik açıklığı gidermek yerine olumsuz duygular ile baş etmek amacı ile yemek yeme durumu duygusal yeme alışkanlığını meydana getirmektedir. Duygusal yeme alışkanlığı öğüne bağlı olmaksızın istenilen her zaman, ara öğün ve gece dahil olmak üzere yeme durumu ile karakterizedir (10).

Duygusal yeme alışkanlığı aslında bir nevi savunma sistemi gibi düşünülebilir. Olumsuz duygular ile karşı karşıya kalan insan kendini savunmak ya da kaçınmak için duygusal yeme alışkanlığı geliştirebilir. Aynı zamanda diyet yapan bir kişi diyetin bozulmasından duyduğu korku ve endişeyi gidermek içinde duygusal yemeye yönelebilir. Bu şekilde hem içinde bulunulan olumsuz duygular karşısında hem de

bulunmak istenmeyen ortamlarda bulunulduğunda kendini daha iyi hissetmek için yemeye yönelme olabilir (25).

Duygusal yeme alışkanlığı ile ilgili çok sayıda çalışma yapılmış ve aşırı yemenin cinsiyet, kilo, iş ve yaşam kalitesi gibi birçok faktöre bağlı olduğu sonucuna varılmıştır (10,18,22). Bunlara ek olarak öz bildirimsel duygusal yeme davranışı, gıda kısıtlaması ve dışsal yeme davranışı da duygusal yeme alışkanlığını etkilemektedir.

Duygusal Yeme ile ilişkili olan belli başlı yeme bozuklukları:

Anoreksiya Nervoza: En başta kişi kendi isteği ile yemek yemeği kısıtlar. Bir süre sonra vücut buna alışarak artık yemeyi kabul etmez. Sonuç olarak aşırı zayıflama hatta ölümcül sonuçlar doğurur (28).

Anoreksiya Nervoza Şiddetlilik Düzeyi

Ağır olmayan: BKİ ≥ 17 kg/m²

Orta derecede: BKİ 16-16.99 kg/m²

Ağır: BKİ 15-15.99 kg/m²

Aşırı düzeyde: BKİ <15 kg/m²

Anoreksiya nervoza DSM-5 tanı ölçütleri

A. Yaşı ve boy uzunluğu için olağan sayılan en az kilo ya da bunun üzerinde bir vücut ağırlığına sahip olmayı kabul etmeme (örneğin: beklenenin %85'inin altında bir vücut ağırlığına sahip olmaya yol açan bir kilo kaybı ya da büyüme dönemi sırasında beklenenin %85'inin altında vücut ağırlığına sahip olmaya yol açacak şekilde beklenen ağırlık alımını gerçekleştirilememe)

B. Beklenenin altında bir vücut ağırlığına sahip olmasına karşın kilo almaktan ya da şişman biri olmaktan aşırı korkma

C. Kişinin vücut ağırlığını ya da biçiminde bozukluk olması, kendini değerlendirmede vücut ağırlığı ya da biçiminin anlamsız bir etkisi olması ya da o sırada vücut ağırlığının düşük olmasının önemini inkar etme

D. Kadınlarda il adet görme sonrası amenore, yani, en az üç ardışık siklusun olmaması

Bulimiya Nervoza: Her değişen duygu durumunda bir bahane ile yemeye yönelim olarak tanımlanır. Kişiler bilinçsizce yemeğe odaklanırlar (28).

Bulimiya nervoza DSM-5 tanı ölçütleri

A. Yineleyen tıkanırcasına yeme ataklarının olması. Bir tıkanırcasına yeme atağı her ikisi ile belirlidir:

1. Aynı zaman diliminde ve benzer koşullarda çoğu insanın yiyebileceğinden çok daha fazla miktarda olan yiyeceği belli bir zaman diliminde yeme.

2. Bu atak sırasında yeme kontrolünün kalktığı duyumunun olması.

B. Kilo almaktan sakınmak için kendisinin yol açtığı kusma, laksatiflerin, diüretiklerin, lavmanların ya da diğer ilaçların kötüye kullanımı, hiç yemek yememe yada aşırı egzersiz yapma gibi uygunsuz dengeleyici davranışlarda tekrar tekrar bulunma.

C. Tıkanırcasına yemek yeme ve uygunsuz dengeleyici davranışların her ikisi de 3 ay süreyle ortalama olarak en az haftada iki kez olarak ortaya çıkmaktadır.

D. Kendini değerlendirirken anlamsız bir biçimde vücudun biçimi ve ağırlığından etkilenir.

E. Bu bozukluk sadece anoreksiya nervoza atakları sırasında ortaya çıkmamaktadır.

Tıkanırcasına Yeme: Duygusal çöküntülerde hiç doymadan yeme olarak tanımlanır. Genellikle morbit obezlerde bu durum gözlenir. Fizyolojik açlık olmadan duygusal açlık ile sürekli yemek yeme durumudur (8).

Diyetten Uzak durmak: Diyetin yasakladığı besinler kişilere daha cezbedici ve davetkar gelir. Dolayısı ile diyetten uzak durmak duygusal yemeyi önleyebilir (25).

Açlık Hissi ile Bağ Kurma: Tokluğun hissedilmesi için öncelikle açlık hissini duyması gerekmektedir. Dolayısı ile yeme düzeninde açlık durumunun olup olmamasına dikkat edilmelidir (10).

2.5.Duygusal Yeme ve İştah Arasındaki İlişki

Duygusal yeme ve iştah arasındaki ilişki psikolojik faktörlere dayanmaktadır. Yalnızlık, anksiyete ve depresyon gibi ruhsal haller bireyleri derin bir umutsuzluğa iterek, sıkıntılarını yiyerek aşmaya veya unutmaya çalışmaktadırlar. İlk başlarda kontrollü başlayan bu durum bir süre sonra tamamen yeme üzerine devam eden ve kontrolden çıkan bir duruma dönüşmektedir (29).

Duyguların %30-48 oranında iştah ve yemek üzerinde etkisinin olduğu bildirilmektedir (30). İştahın ve duyguların yeme davranışı üzerinde önemli etkileri olduğu bilinmekle birlikte her bir duygunun ayrı ayrı yemeyi nasıl etkilediğini ölçmek oldukça güçtür. Bireyler arasında farklılıklar olsa da depresyon, anksiyete, stres ve kızgınlık gibi olumsuz duygular besin tüketimini artırarak yeme alışkanlıklarını değiştirmektedir. Bazı kişiler yemeyi bir kaçınma aracı olarak görürken, bazıları kısıtlama aracı olarak görmektedirler (22).

Birçok bilimsel araştırmada aşırı yemek yeme, bulimik yeme gibi olumsuz sonuçların hep duygular ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle duygusal yeme, gelişmiş ülkelerde aşırı kilo ve obezitenin bir numaralı nedeni olarak gösterilmektedir. Duygusal yemeyi kısıtlamak için sağlıklı yaşam eğitimleri ve sosyal medya araçları ile farkındalık oluşturulması gerekmektedir (6).

Tablo 1: Duygusal yemeye neden olan risk faktörleri

<u>Bireysel Risk Faktörleri</u>	<u>Ailesel Risk Faktörleri</u>	<u>Sosyokültürel Risk faktörleri</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Biyolojik nedenler • Erken matürasyon • Şişmanlık/Kilo kaygısı • Kişilik • Düşük benlik saygısı • Tepkisizlik • Mükemmeliyetçilik • Olaylarla baş etmede yetersizlik • Beden memnuniyetsizliğinin negatif duyguları 	<ul style="list-style-type: none"> • Ebeveynler • Şişmanlık • Aşırı koruyuculuk • Dışlanma • Psikopatoloji • Fiziksel ya da cinsel istismar • Ailesel yapı • Aile içi çatışma • Genetik 	<ul style="list-style-type: none"> • Sanal ortam • Çevresel • Arkadaşlar arasında kilo konuşmaları • Grup içinde zayıf olma idealistliği • Arkadaş edinme çabası • Başarılı olmak için kiloyu öne sürme • Medya baskısı • Kültürün güzellik ve zayıflık ideali

Kaynak 15'ten alınmıştır.

İştahın duygusal yemeden nasıl etkilendiği, iştahlı olma halinin belirlenerek izlenmesi, tedavi edilmesi ve iştahlı olmanın altında yatan nedenler detaylı olarak araştırılmalıdır. Bu şekilde iştahın hangi hallerde arttığı tek bir nedene mi yoksa birden fazla faktöre mi dayandığı kolay bir şekilde anlaşılabilir (25,27, 30).

2.6.Duygusal Yeme Mekanizmaları

Genel hatları ile duygusal yemenin iştah ve içinde bulunulan psikolojik durum ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Ancak duygusal yemenin hangi mekanizmaya dayandığı ve neden olduğu ancak duygusal yeme mekanizmalarının anlaşılması ile çözümlenebilir. Dolayısı ile bu mekanizmaların anlaşılması duygusal yemenin tedavi edilmesi noktasında da büyük önem arz etmektedir.

Duygusal yeme temelde iki mekanizmaya dayanmaktadır. Bunlardan birincisi fizyolojik mekanizmalar bir diğeri ise nöropsikolojik mekanizmalardır.

2.6.1.Duygusal Yemenin Fizyolojik Mekanizmaları

Çeşitli duygu durumlarında duygusal yemenin etkeni olan fizyolojik mekanizmaların ne olduğu henüz anlaşılabilmiş değildir. Duygusal ve bilişsel kısıtlamanın en önemli nedeni kontrolsüz ve düzensiz yemek yemektir. Çünkü her bireyin ayrı bir yeme alışkanlığı ve yeme kültürü bulunmaktadır. Bu da kontrolsüz yeme davranışına sahip olan bireylerin duygusal yeme davranışına yatkın olmaları ile açıklanabilir (31).

Yenilen gıdalara bağlı fizyolojik değişimlerin, bireylerde duygu durumlarını iyileştirici etki yapmasına yönelik görüşler bulunmaktadır (32). Yapılan çalışmalarda şeker oranı yüksek yiyeceklerin yenmesinin duygu durumunda olumlu sonuçlar yaptığı ifade edilmektedir (33). Çünkü; karbonhidrat oranı yüksek olan gıdalar serotonin salgısını artırarak kişinin mutlu olmasını sağlamaktadır. Karbonhidratların yanı sıra proteinlerinde duygu durumunu pozitif doğrultuda arttırdığı bilinmektedir (30). Proteinlerde bulunan triptofan, kan beyin bariyerini geçerek serotonin salgısını tetiklemektedir. Ayrıca triptofanın hidrolize olması da olumlu ruh halinin yükselmesini sağlamaktadır. stres seviyesi arttırılan kişilere bilinçli olarak protein ve karbonhidratlı yiyecekler verilmiş ve bu kişilerde stres faktörlerinin daha az görüldüğü ifade edilmiştir (34).

Karbonhidrat ve proteinlere ek olarak yağlar da duygu durumu üzerinde pozitif sonuçlar meydana getirmektedir. Yapılan bir çalışmada, yağlı gıdalar ile beslenen kişilerin diğer kişilere göre daha fazla rahatlama yaşadıkları ifade edilmiştir. Metabolizmadaki enerji artışının temel göstergesi alınan yiyeceklerdir. Çünkü

nörotransmitter hareketler ruhsal durumu pozitif yöne çevirmekte ve duygu durumunu iyileştirmektedir (35).

Karbonhidrat, protein ve yağlar; endokrin sistem üzerine etki ettikleri için ruhsal iyilik sağlamaktadırlar. Oliver ve arkadaşlarının stres seviyelerini artırarak yapmış oldukları bir çalışmada duygusal yeme puanları yüksek olan kişilerin daha çok yağlı ve şekerli besinlere eğilim gösterdikleri ifade edilmiştir (36).

Alınan gıdaların duygu durumunda iyileşme sağlayabilmesi için öncelikle o besinlerin parçalanarak beyne ulaşmaları ve endokrin sisteme karışmaları gerekmektedir. Fakat bu sürecin nasıl olduğu ve tetikleyici başka faktörlerin olup olmadığı henüz açıklanmamıştır (25).

2.6.2. Duygusal Yemenin Psikolojik Mekanizmaları

Nörotransmitter ve hormonlar gibi birçok nöropsikolojik madde, homeostazisi sağlayarak yeme davranışını düzenlemekte ve bu metabolik yollar hedonik sistemler aracılığı ile de mekanizmayı regüle etmektedir. Hedonik ve homeostatik sistemler tarafından düzenlenen yeme davranışı, özellikle hedonik sistemdeki bozulmalar sonucunda duygusal yeme veya yeme bozukluklarına neden olmaktadır (37). Saper ve arkadaşları; yemenin sadece homeostatik sistem tarafından düzenlenmiş olması durumunda herkesin ideal vücut ağırlığında olacağını iddia etmişlerdir (38). Bireyin fastfood gıdalara ve lezzetli besinlere karşı konulmaz şekilde aşırı istek duyması ve bu besinleri yemekten aşırı derecede zevk alması hedonik yeme olarak tanımlanmaktadır. Bu kişilerin o besinin ne kadar sağlıklı olduğu ile ya da vücutlarına yararlı olup olmadığı ile ilgilenmezler. Bu kişiler için önemli olan damak zevklerine uyacak ve onları mutlu edecek yemekler yemeleridir (37).

Yemek yeme; endokrin, otonom ve kortikal yapıların birlikte olduğu karmaşık bir sistem tarafından kontrol edilmektedir.

Kişilerin kendilerini mutlu edecek yiyecekleri yemeleri o anki başka ihtiyaçlarından daha önce gelmektedir. Yapılan bir çalışmada kederli bir film izledikten sonra bireylere su ve çikolata verilmiş, duygusal yeme eğiliminde olan kişilerin su yerine çikolatayı tercih ettikleri tespit edilmiştir. Çalışmanın ikinci bölümünde ise şekerli tatların duygular üzerindeki etkisi incelenmiş ve deneklerin lezzeti daha fazla

olan şekerli ürünleri tercih ettikleri belirlenmiştir. Sonuç olarak her iki durumda da keyif veren yiyeceklerin kişilerin duygu durumlarını pozitif olarak değiştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır (39).

Duygusal yemenin nöropsikolojik sebeplerinden biri ise dopamin yetersizliğidir. Çünkü, lezzetli gıdayı aşırı miktarda tüketmek dopamin yollarını aktive ederek dopaminin sentezlenmesini yükseltmektedir. Metabolik olarak dopamin eksikliği bulunan bireyler daha sevinçli ve mutlu hissetmek için bu eksiklikli ekternal olarak alabilecekleri yiyecekleri alma eğilimine girerler (40). Özellikle ödül-ceza sistemine yatkın olan bireyler yiyecek tercihlerini şekerli ve yağlı yiyeceklerden yana kullanırlar. Çalışmalarda belli bir yiyecek grubuna düşkünlüğü olan kişilerde dopamin eksikliğinin olabileceği ifade edilmektedir. Hatta vücut eksiklik duyduğu dopamini aşırı yeme ile telafi etme yoluna gidebileceği düşünülmektedir (41).

2.7. Duygu Durum Bozuklukları

Manik ya da ağır depresyon gibi ruhsal sorunlar duygu durum bozukluğu olarak tanımlanmaktadır. Yetişkinlerde ortalama %20 oranında duygu durum bozukluklarının görüldüğü ifade edilmiştir (42). En yaygın görülen duygu durum bozuklukları unipolar ve bipolar bozukluklardır. Unipolar bozuklukların yaşam boyu görülme prevalansı %20 civarında iken yıllık görülme oranı ise %10 dolayındadır. Özellikle batı toplumlarında unipolar bozuklukların daha fazla görüldüğü belirtilmektedir. Bipolar bozuklukların ise %3 oranında görüldüğü tespit edilmiştir (43). Diğer duygu durum bozukluklarının görülme sıklığı Tablo 4’de belirtilmiştir.

Tablo 2: Duygu durum bozukluklarının görülme sıklığı

	Yaşam boyu prevalans(%)		Yaşam Boyu prevalans (%) (ort)
Bipolar I Bozukluk	0-2,4	Majör Depresif Epizot	5-17 (12)
Bipolar II Bozukluk	0,3-4,8	Distimik bozukluk	3-6(5)
Siklotimi	0,5-6,3	Minör Depresif Bozukluk	10(-)
Hipomani	2,6-7,8	Tekrarlayıcı Kısa Depresif Bozukluk	2,6-7,8

Kaynak 44’ten alınmıştır.

Duygu durum bozuklukları, araz ve belirti kümelerinden oluşan, günlerce hatta aylarca sürebilen, bireyin normal işlevselliğinin bozulduğu ve değiştiği döngüsel ya da

dönemsel şekilde yinelendiği sendromlardır (45). DSM-V' göre çok sayıda duygu durum bozuklukları vardır (Tablo 2). Duygu durum bozuklukları majör depresif bozukluk ve minör bozukluklar olmak üzere iki alt gruba ayrılmaktadır.

Majör depresif bozukluklar:

En sık görülen duygu durum bozuklukları Majör depresif bozukluklardır (MDB) (tek uçlu depresyon). MDB'ler tekrar edici nöbetler veya yineleyici nöbetler şeklinde görülürler (Tablo 5). Tek nöbet ile devam eden tipler uzun bir gidiş gösterebilir ve 2 yıla kadar devam edebilir (45). Genelde iyi bir seyir gösterse de her 3 MDB'li den birinde yaşam boyu süren yinelemeler ile nöbetler arasındaki dönemlerde kalıcı belirtiler kalır. Türkiye'de yapılan çalışmalarda ise MDB'nin yaygınlığının %10 civarında olduğu ifade edilmektedir (46). Yani her dört kadından ve her sekiz erkekten birinde MDB görülmektedir. Ayrıca MDB'li hastaların %50-70'de birden fazla depresyon çeşidi görülme ihtimalide bulunmaktadır (45).

DSM-IV'e göre majör depresyon tanı ölçütleri

A. 2 Haftalık dönem işlevsellik değişikliği ile birlikte aşağıdakilerin 5 inin bulunması, en az birinin Depresif duygu durum ya da ilgi kaybı ya da zevk alamama olması gerekir.

1. Her gün gün boyu süren depresif duygu durum (Üzgün, boşlukta hissetme, ağlamaklı görünüm).
 2. Her gün ve gün boyu süren etkinliklere ilgide azalma, eskisi kadar zevk alamama.
 3. Önemli derecede kilo kaybı ya da kilo alımı.
 4. İnsomnia ya da hipersomnia (Uykusuzluk ya da aşırı uyuma).
 5. Psikomotor ajitasyon ya da retardasyonun olması (davranışlarda aşırı artma ya da gerileme).
 6. Yorgunluk, bitkinlik ve enerji kaybının olması.
 7. Değersizlik, aşırı ya da uygun olmayan suçluluk duygularının(sanrısıl=gerçek dışı yargı) olabilir.
 8. Düşüncesini yoğunlaştırmada azalma ya da kararsızlık.
 9. Yineleyen ölüm düşünceleri (İntiharla ilgili).
- B. Bu semptomlar karışık tekrarlamamanın tanı ölçütlerini karşılamamaktadır.
C. Bu semptomlar madde kullanımına /Genel Tıbbi duruma bağlı değildir.
D. Kayıptan 2 aydan fazla süren semptomlar. Yas ile daha iyi açıklanamaz. (45).

MDB tanısı ile hastaneye yatırılan hastalarda MDB'nin ortalama süresi 56 ay olup vakaların %25'nin 11 aydan fazla kalabilecekleri belirtilmektedir. Genel olarak ise bir MDB'nin süresinin 2 hafta ile 2 yıl arasında değişeceği ifade edilmektedir (46). Tabi

ki kişinin yaşadığı sosyo-kültürel çevre, ekonomik durum, genetik sebepler ve özel yaşantı MDB'nin süresi ve şiddetini önemli oranda etkilemektedir.

Majör depresif bozuklukta kişiler kendilerini mutsuz, üzüntülü, değersiz ve endişeli hissederler. Ayrıca bu kişilerde iştah, uyku ve cinsel arzu konusunda da duyguyu yitimi yaşanabilir (Tablo 3).

Tablo 3: Majör depresif bozukluğun özellikleri

Özellik	Örnek
Hoşa Gitmeyen Duygu durum	Üzgünlük, keyifsizlik, Umutsuzluk, Her zaman yapılan aktivitelere karşı ilgi alaka kaybı
İştah	Diyet yapılmamasına rağmen kilo kaybı
Uyku	Ya hiç uyuyamama ya da aşırı uyuma
Motor Aktivite	Önemli derecede yavaşlama motor aktivitede heyecanlanma
Suçluluk	Değersiz hissetme
Konsantrasyon	Düşünme ve odaklanma becerisinde gerileme unutkanlık
İntihar	Sürekli olarak ölümü düşünme intihar düşüncesi

Kaynak 46'dan alınmıştır.

Bipolar Bozukluk (İki uçlu bozukluk, Manik Depresif Hastalık):

Bipolar bozukluk; hipomanik, depresif ya da manik dönemlerin olduğu, tamamen normal dönemlerin olduğu yada minimal belirtilerin bulunduğu birçok alanda işlev kaybının ve iştah kaybının meydana geldiği mortalite ve morbiditenin dahi görüldüğü çok ciddi bir ruhsal bozukluktur (47).

Hastanın çok sevinçli ve coşkulu olduğu dönem manik dönemi meydana getirmektedir. Bu dönemdeki hastalar çok uçuk projeler geliştirebilir, çok farklı hayallere dalabilir ve kendini olduğundan daha yüksek hissedebilir. Çökkünlük ya da depresyon aşamasına gelen hasta ise özgüven düşüklüğü, mutsuzluk, pişmanlık, iştahsızlık ve uykusuzluk yaşayabilir. Ölüm düşüncesinden dolayı vücudunun çeşitli bölgelerinde ağrılar duyabilir (48).

2.8. Duygu Durum Bozuklarının Nedenleri

2.8.1. Biyolojik nedenler

Patofizyolojik olarak duygu durum bozukluklarının üzerinde durulan en önemli sebepler arasında dopamin (DA), norepinefrin (NE) ve serotonin (5HT2) bulunmaktadır. Genel anlamda DA, NE ve 5HT2 depresyon durumunda düşerken, manik de (psikoloji de mani) artma eğilimi göstermektedirler (46).

Duygu durum bozukluklarında rol oynayan bir diğer yolak ise hipotalamus-hipofiz-tiroid ve hipotalamus-hipofiz-adrenal bez arasında ilerleyen yoldur. Özellikle adrenal kortekste bozukluk çok ciddi duygu durum bozukluklarına zemin oluşturmaktadır. Depresyon durumunda aşırı bir şekilde hipofizden adrenokortikotropik hormon (ACTH) salgılanmakta ve adrenal bezin ACTH'a karşı aşırı duyarlı olmasından dolayı da adrenal korteksten yüksek oranda kortizol salınımı olmaktadır. Sağlıklı bir kişide kortizolün seviyesi sabah artarken akşam düşüş gösterir. Depresyonlu olgularda ise akşam saatlerinde yükselişe geçmektedir (46).

Endokrin sisteme ek olarak; uyku bozuklukları, kalıtsal nedenler, beyindeki yapısal bozukluklar ile sirkadiyen ritim de duygu durum bozukluklarına neden olabilirler (45).

2.8.2. Psikodinamik nedenler

Erken çocuklukta meydana gelen bilinçaltı çatışmalar, kin ve sevilme gibi duygular depresyon için kilit rol oynamaktadır. Ayrıca erken yaşlardaki ayrılık ve kayıplar reseptör seviyesinde farklılıklara neden olarak depresyona yatkınlığa zemin hazırlayabilmektedir (42).

2.8.3. Davranışsal nedenler

Davranışsal nedenlerin altında ikili ilişkilerden kaynaklanan sorunlar yatmaktadır. Bozuk anne çocuk ilişkisi, bozuk sosyal ilişkiler, sevme-sevilmemek ve istenmeyen duygular duygu durum bozukluklarına neden olabilirler (42).

2.8.4. Bilişsel nedenler

Erken çocukluk döneminde yaşanan hayat tarzı, temel düşünce ve inanç, duygu durum bozukluklarına neden olabilir. Çocukluk öğretileri ile yetişkin olduktan sonra geçek hayatın gerçeklerinin örtüşmemesi bir zaman sonra alevlenerek ruhsal sorunları meydana getirebilir (46).

2.8.5. Benlik Psikolojisi

Benlik psikolojisi kuramında 3 alan bulunmaktadır. Bunlar; güçlü ve üstün biri olmak, sevilen ve değerli biri olmak ve seven biri olmaktır. Birey eğer hayatında bu 3 amacı gerçekleştiremezse benlik kaygısına düşerek depresyon gelişir (46).

2.9. Sosyal Medya Kullanımı

Sosyal medya; teknoloji sunumlarını özendirmek, yeni iş biçimlerini açıklamak, sosyal yapıları anlamlandırarak insanlar için yeni teknoloji düzenekleri geliştiren alanların tümü olarak tanımlanmaktadır. Sosyal medya bir web hizmetler topluluğudur. Sosyal medyanın da aynı geleneksel medya gibi hitap ettiği bir kesim ve takipçileri vardır. Sosyal medya kesimi; kendi ürettikleri ya da diğer kişilerin ürettikleri durum ve düşünceleri paylaşmaktan büyük haz alırlar (49).

Popüler olan sosyal medya uygulamaları şu şekilde sıralanabilir: Wikiler (Wikipedia), Blog (Blogger), Microblog (Twitter, Tumblr), Medya Paylaşım Siteleri (Youtube, Flickr), Sosyal İşaretleme (Delicious), Podcast, Sanal Dünyalar (Secondlife), ve Sosyal Ağlar (Facebook, Myspace, FriendFeed).Günümüzde bilgisayar destekli olarak en çok kullanılan ağlar; Instagram, Facebook, Twitter, LinkedIn ve MySpacedir (50).

Sosyal medya; kişilere kendilerini sunma ve popüler olma imkanı verirken aynı zamanda yeni ilişkiler kurma, yeni insanlar tanıma ve farklı tecrübeler edinme olanağı da sunmaktadır (51).

Yapılan çalışmalarda çocuklardan yetişkinlere kadar çok yaygın bir şekilde sosyal medya kullanımının olduğu özellikle üniversite gençliğinde bu oranının %90'lara ulaştığı ifade edilmektedir. Erkeklerin çalışma hayatının daha fazla içinde olmasından

dolayı kadınların erkeklere göre daha yaygın ve daha fazla sosyal medya araçlarını kullandıkları bilinmektedir (52,53).

2.10. Sosyal Medya Kullanımı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişki

Çalışmalar Dünya’da yaklaşık 3 milyar insanın sosyal medyayı aktif olarak kullandığını göstermektedir. Bu sayı bütün Dünya nüfusunun yaklaşık % 40’na denk gelmektedir. Sosyal medya kullanıcılarının çoğunu kadınlar meydana getirdiği ve günlük olarak 2 saat ile 18 saat arasında sosyal medya kullanımının olduğu ifade edilmektedir. Bu da her dakika Snapchat, Instagram ve Twitter’den bir paylaşım yapıldığı anlamına geliyor (54).

Modern zaman insanını etkisi altına alan sosyal medyanın birçok olumlu yanı ve hayatı kolaylaştırıcı özelliği bulunurken aynı zamanda bazı dezavantajları da bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi, sosyal medyanın kişiyi gerçek hayattan uzaklaştırıp sanal bir ortama sürükleyerek dış dünyadan koparmasıdır. Bu anlamda yeni bir olgu olan sosyal medya sadece zamanımızı değil ruhsal olarak da bizleri etkilemektedir. Bağımlılığın yeni bir türü olan sosyal medya; depresyondan stres ve anksiyete hatta uyku ve yeme düzenine kadar birçok yönden insanı etkisi altına almaktadır. Örneğin sağlıklı uyku aralığı olan 22.00-06.00 arasında artık insanlar uyumak yerine sosyal medya kullanmayı tercih etmekte ve zamanın nasıl geçtiği anlaşılamamaktadır. Ya da masa başında düzenli yeme alışkanlığını bozarak bilgisayar başında önüne gelen her tabağı bilinçsizce yeme eğilimi ortaya çıkmıştır (55).

Aile ve sosyal politikalar bakanlığının yapmış olduğu çalışmaya göre internet/sosyal medya kullanımının aile ilişkilerini etkilediği ve bundan dolayı problemler yaşandığı tespit edilmiştir (56). Olay sağlık yönü ile ele alındığında sırası ile göz yorgunluğu, baş ağrısı, omurga-bel ağrısı, sırt-boyun ağrısı ve uykusuzluk gibi problemlerin, bunlara ek olarak ise kişilerin yeme düzeninde değişiklik ve yeme sorunlarının ortaya çıktığı ifade edilmiştir (57).

Aşırı sosyal medya ve internet kullanan kişilerde sosyal ilişkiler bozulmakta, gündelik işler aksamakta, uyku ve yemek sorunları meydana gelmektedir (55).

Son yıllarda yapılan çalışmalara göre; sosyal medya bağımlılığı ve onun maddesel yönü ile yeme bozuklukları arasında ilişki olduğu; sosyal medya başında

geçen süre esnasında yenilen ve içilen şeylerin farkında olunmadığı ve bu durumun zamanla yeme bağımlılığına dönüştüğü vurgulanmıştır (58).

2.11. Duygusal Yeme Davranışını Belirlemede Kullanılan Bazı Ölçekler

Duygusal yeme davranışını laboratuvar belirteçleri ile tespit etmek oldukça zordur. Çünkü insanların psikolojik sebepleri ile yalnız olduğu zamanlarda sosyal medya kullanımı ve buna bağlı yemek yeme eğiliminde olduklarını hastane ortamında gözlemlemek oldukça güçtür. Dolayısı ile duygusal yemeyi klinik araştırmalardan ziyade anket çalışmaları üzerinden tespit etmek daha kolaydır. Bu doğrultuda birçok ölçek geliştirilmiştir (59) (Tablo 4).

Hollanda Yeme Davranışı Anketi (Dutch Eating Behavior Questionnaire DEBQ)

Toplam 33 maddeden oluşan Hollanda Yeme Davranışı Anketi (Dutch Eating Behavior Questionnaire DEBQ); hiçbir zaman-çok sık şeklinde puanlanan 5 puanlı likert ölçeğidir (60). Bu ölçek; dışsal yeme (yemek yaparken herhangi bir şey yeme eğiliminde misiniz?), kısıtlayıcı yeme (kilo kontrolü yaptığınız için hangi sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?) ve duygusal yeme (herhangi bir sebeple üzüldüğünüz zamanlarda yemek yemek ister misiniz?) davranışlarını ölçen 3 alt boyuttan oluşmaktadır (61).

Üç Faktörlü Yeme Ölçeği (Three Factor Eating Questionnaire –TFEQ)

Stunkard ve Messic tarafından 1985 yılında geliştirilen Üç Faktörlü Yeme Ölçeği (Three Factor Eating Questionnaire –TFEQ); toplam 51 maddeden oluşmaktadır (62). İki bölüm ve 3 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeğin ilk bölümü evet/hayır şeklindeki 36 soruyu içermektedir. İkinci bölüm ise 14 sorudan meydana gelmektedir ve dördümlü likert içermektedir. En son 1 madde ise sekizli likert formatındadır (63). Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasının ilk 18 maddesini 2015 yılında Kıracı ve arkadaşları yapmıştır. Üç faktörlü yeme ölçeğinden revize edilen 21 maddelik TFEQ-R21'in Türkçe uyarlamasını ise 2016 yılında Şen ve Karakuş yapmıştır (64).

Ölçeğin alt boyutları ağırlık kontrolü için yemenin bilişsel kısıtlamasını, aç olunmadığı zamanlarda bile duygusal ve sosyal olaylar karşısında kendine hakim olamamayı ve açlık tokluk hissini birbirinden ayıramama durumlarını ölçmektedir (65).

Tablo 4: Duygusal yeme davranışını saptamaya yönelik geliştirilen bazı ölçekler

Ölçeğin Özgün Adı	Türkçe Adı	Kapsam	Geçerlilik güvenilirlik Analizi
Dutch Eating Behavior Questionnaire	Hollanda yeme davranışı anketi Kısıtlayıcı yeme Dışsal yeme	Duygusal yeme	Bozan ve arkadaşları (2009)
Three Factor Eating Questionnaire –TFEQ	Üç faktörlü yeme ölçeği	Genel yeme davranışı	TFEQ-18: Kırac ve arkadaşları (2015)TFEQ-21: Şeren-Karakuş ve arkadaşları (2016)
Emotional eating scale EES-DİA	Duygusal yeme ölçeği	Yeme isteğini engellememe	Bektaş ve arkadaşları (2016)
Mindful Qating Questionnaire	Yeme farkındalığı ölçeği	Yeme farkındalığı	Köse ve arkadaşları. (2016)

Kaynak 66'dan alınmıştır.

Duygusal İştah Anketi (DİA) (Emotional Eating Scale-EES)

Duygusal İştah Anketi (Emotional Eating Scale-EES) 'ni 2007 yılında Nolan ve ark. geliştirmiştir. Ankette herhangi bir kesme puanı bulunmamaktadır. DİA; 14 madde ile hangi duygularda sorularının olduğunu8 madde ile hangi durumlarda sorularının olduğunu ve duygusal yemenin oluşabileceğini değerlendirmektedir. Katılımcılar ölçekte bulunan her bir sorunun iştahlarını etkileme düzeylerini daha az (1-4), , aynı (5) ve daha fazla (6-9) şeklinde puanlamaktadırlar (67). Duygusal iştah anketinin Türkiye'de ki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Demirel ve arkadaşları tarafından 2014 yılında yapılmıştır (68).

Duygusal Yeme Ölçeği (Emotional Eating Scale)

2007 yılında Tanofsky-Kraff ve arkadaşları tarafından geliştirilen duygusal yeme ölçeğinin asıl amacı adölesan ve çocuklarda duygusal yeme davranışını değerlendirmektir (69). Duygusal yeme ölçeği 3 alt boyut ile 25 sorudan oluşan likert

tarzı bir ölçektir. Bu ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmasını 2016 yılında Bektaş ve arkadaşları yapmıştır (70).

Yeme Farkındalığı Ölçeği (Mindful Eating Questionnaire)

2009 yılında Framson ve arkadaşları tarafından geliştirilen Yeme Farkındalığı Ölçeği (Mindful Eating Questionnaire), dörtlü likert tipinde olup 5 alt boyuttan oluşmakta ve 28 sorudan meydana gelmektedir. Yeme farkındalığı ölçeği duygusal durum ile yeme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemektedir (71). Bu ölçek; yeme davranışının nasıl ve neden kaynaklandığını sorgulayan ayrıca hangi besin tüketildiğinde iştahın daha fazla arttığını belirten bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmasını 2016 yılında Köse ve arkadaşları yapmıştır (72).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Amacı ve Tipi

Bu araştırma, sosyal medya kullanan 219 kadının duygu ve durumlarının iştahları üzerine etkisini ölçmek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Araştırma tanımlayıcı ve kesitsel tipte yapılmıştır.

3.2.Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu araştırma Haziran 2018- Eylül 2018 tarihleri arasında sosyal medya kullanan kadınlarda elektronik ortamda yürütülmüştür. Katılımcılara anketler online olarak yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, sosyal medya kullanan kadınlar oluşturmuştur. Örneklem sayısı ölçekteki madde sayısının en az 5 katı olacak şekilde 220 olarak belirlenmiştir. Araştırma, sosyal medya kullanan 219 gönüllü kadın ile tamamlanmıştır.

3.3.Araştırmanın Genel Planı

Araştırmaya başlamadan önce Okan Üniversitesi Etik Kurulu'nun 09.05.2018 tarihli, 94 sayılı toplantısında 20 numaralı karar ile 'Etik Kurul Onayı' alınmıştır (Ek-1). Gönüllülük esasına uygun olarak onayı elektronik olarak katılmayı kabul eden kişilerle yönetilmiştir. Katılımcılardan elektronik ortamda gönüllü onayı (Ek-2) alındıktan sonra, sosyal medya platformlarında (Facebook, Twitter, Instagram vb.) 2 bölümden oluşan anket formu (Ek-3) elektronik olarak uygulanmıştır.

3.4.Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

Anket formu araştırmayı kabul eden kişilere elektronik ortamda uygulanmıştır ve araştırmaya katılım gönüllülük esasına göre sağlanmıştır. Araştırmaya ilişkin açıklama yazılı veri ortamda yapılmıştır. Anket formu bireyler tarafından anlaşılabilir şekilde konu ile ilgili kaynaklar ve daha önce yapılmış araştırmalardan yararlanılarak düzenlenmiştir. Sosyo-demografik özellikler, sosyal medya kullanım, beslenme bilgi formu ve Duygusal İştah Ölçeğinden oluşan anket formu uygulanmıştır. Anket formunun birinci bölümü genel bilgilerden; yaş, öğrenim düzeyi, cinsiyet, medeni durum, meslek, aylık gelir, sosyal medya kullanımı, kişilik özellikleri, beslenme alışkanlıkları ile ilgili sorulardan oluşmaktadır. İkinci bölümde; Duygusal İştah Ölçeği yer almaktadır. Duygusal İştah Ölçeği 22 maddeden oluşmaktadır. Likert tipi 9'lu puanlama sistemine göre tasarlanmıştır. Duygusal yemek yemeyi değerlendirmeyi

amaçlayan ölçekte katılımcılar her bir maddedeki ifadelerin iştahlarını etkileme düzeyini daha az (1-4), aynı (5) ve daha fazla (6-9) şeklinde puanlamaktadırlar. Duygusal yemek yemenin varlığı olumsuz/olumlu duygularda (14 madde) ve olumsuz/olumlu durumlarda (8 madde) değerlendirilmektedir. Olumsuz duygular ve olumsuz durumların puanlarının toplanması ile duygusal iştah anketi olumsuz toplam puanı ve olumlu duygular ve olumlu durumların puanlarının toplanması ile duygusal iştah anketi olumlu toplam puanı elde edilmektedir. Duygusal yemek yemeyle ilgili herhangi bir kesme puanı olmayan ölçek hangi duygularda ve durumlarda özellikle duygusal yemek yemenin var olabileceğini değerlendirmektedir (68).

3.5.Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Araştırmanın verileri SPSS V22.0 programı ile değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler numerik veriler için ortalama, standart sapma, minimum, maksimum olarak, kategorik veriler ise sayı, yüzde olarak sunulmuştur. Kolmogrov ve Simirnov normal dağılım testi ile verilerin normal dağılmadığı görülmüştür ($p<0,05$). Veriler normal dağılıma uymadığı için verilerin analizinde non-parametrik testler olan Mann Whitney U testi (2'li gruplar), Kruskal Wallis testi (3 ve daha fazla gruplar) ve post-hoc Games Howel testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki korelasyonun değerlendirilmesi için Spearman Korelasyon (non-parametrik) testi kullanılmıştır. Analiz için ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. $p<0,05$ anlamlı olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde geliştirilmiş olan ölçme araçlarından elde edilen verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular sunulmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özellikleri ile ilgili bulgular Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5: Sosyal medya kullanan kadınların sosyo-demografik özellikleri

Özellik	n	%
Yaş		
<18	4	1,8
19-28	136	62,1
29-38	54	24,7
39-48	12	5,5
49-58	10	4,6
>59	3	1,3
Medeni durum		
Bekâr	129	58,9
Evli	90	41,1
Çocuk		
Var	64	29,2
Yok	155	70,8
Öğrenim durumu		
İlkokul	4	1,8
Ortaokul	4	1,8
Lise	20	9,2
Üniversite ve üzeri	191	87,2
Çalışma durumu		
Çalışıyor	138	63
Çalışmıyor	81	37
Gelir durumu		
Gelir giderden az	50	22,8
Gelir giderden fazla	47	21,5
Gelir gidere eşit	122	55,7
Toplam	219	100

Tablo 5’te görüldüğü gibi kadınların çoğunluğu (%62,1) 19 ile 28 yaş arasında olup %58,1’i bekârdır. %70,8’inin çocuğu bulunmamaktadır. %87,2’sinin eğitim durumu üniversite ve üzeridir. %63’ü halen çalışmakta olup çoğunun (55,7) gelir ve gideri denktir.

Araştırmaya katılan bireylerin sosyolojik özellikleri ile ilgili bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6: Sosyal medya kullanan kadınların sosyolojik özellikleri

Sosyolojik özellikler	n	%
Sosyal medya sonrası çevredeki değişiklik		
Değişmedi	187	85,4
Arttı	29	13,2
Azaldı	3	1,4
İnsanlarla kolay iletişim kurma		
Evet	195	89,0
Hayır	24	11,0
Düşünceleri kolaylıkla ifade edebilme		
Bazen	84	38,4
Her zaman	135	61,6
Genel ruh hali		
Değişken	94	42,9
Olumlu	118	53,9
Olumsuz	7	3,2
Toplam	219	100

Tablo 6’da görüldüğü gibi kadınların %85,4’ü Sosyal medya hesap/üyelik oluşturduktan sonra gerçek hayattaki sosyal çevrelerinde değişme olmadığı ve katılımcıların büyük çoğunluğunun (%89.0) günlük hayatta insanlarla kolay iletişim kurmadığı görülmektedir. Yine %61,6’sı günlük hayatta düşüncelerini kolaylıkla ifade edebilmekte olup, katılımcıların %53,9’unun ruh hali olumludur. (neşeli, mutlu, enerjik vb.)

Araştırmaya katılan bireylerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7: Sosyal medya kullanan kadınların beslenme alışkanlıkları

Beslenme Alışkanlıkları	n	%
Sosyal medya kullanırken atıştırmalık tüketme		
Evet	64	29,2
Hayır	155	70,8
Yemeklerin tamamını bitirme		
Evet	171	78,1
Hayır	48	21,9
Günlük öğün sayısı		
≤ 3	120	54,8
>3	99	45,2
Öğün atlama		
Evet	140	63,9
Hayır	79	36,1
Ara öğün tüketimi		
Evet	143	65,3
Hayır	76	34,7
Toplam	219	100

Tablo 7’de görüldüğü gibi kadınların %70,8’i sosyal medya kullanırken atıştırmalık tüketmemekte, %78,1’i yemeklerin tamamını tüketmekte, %63,9’u öğün atlamakta ve büyük çoğunluğu (%65,3) ara öğün tüketmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin duygusal iştah ölçeği alt gruplarının ortalama değerleri Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8: Sosyal medya kullanan kadınların duygusal iştah ölçeği alt gruplarının ortalama değerleri

Duygusal İştah Ölçeği	n	$\bar{X}\pm SD$	Min.	Max.	Test	p
Pozitif Toplam	219	4,94±2,35	1	9	225,235	0,000
Negatif Toplam		3,16±1,77	1	9		
Pozitif Duygu		4,95±2,43	1	9		
Negatif Duygu		3,46±1,96	1	9		
Pozitif Olay		4,94±2,63	1	9		
Negatif Olay		2,50±1,77	1	9		

(n:kişi sayısı, \bar{X} :ortalama, SD: standart sapma)

Tablo 8’de görüldüğü gibi duygusal iştahın alt ölçeklerinin ortalaması değerlendirildiğinde negatif duygu, pozitif duygu, negatif olay, pozitif olayların yemek yeme düzeylerinin ortalaması sırası ile 3,46; 4,95; 2,50; 4,94’tür.

Çalışmamızda sosyal medya kullanan kadınların iştahları değerlendirildiğinde; negatif duygu ve olaylarda pozitif duygu ve olaylara göre iştahın istatistiksel olarak azaldığı görülmektedir ($p<0,05$). Pozitif durumların kendi arasında bir farklılık bulunmazken negatif olaylarda negatif durumlara göre iştah anlamlı şekilde düşük bulunmuştur ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan bireylerin yaşlarının duygusal iştahları üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması ile ilgili bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9: Sosyal medya kullanan kadınların yaşının duygusal iştahları üzerine etkisi

Ölçek puanı		Pozitif Toplam	Negatif Toplam	Negatif Duygu	Pozitif Duygu	Negatif Olay	Pozitif Olay
	n	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$
Yaş							
18 yaş altı	4	3,53±1,55	3,11±1,47	3,56±1,97	3,55±1,59	2,13±1,16	3,5±1,58
19-28	136	5,09±2,43	3,12±1,71	3,43±1,89	5,09±2,47	2,46±1,72	5,11±2,67
29-38	54	4,83±2,27	3,43±1,93	3,71±2,11	4,79±2,42	2,84±2,01	4,94±2,63
39-48	12	4,70±2,37	2,73±1,90	2,99±2,1	4,73±2,48	2,17±1,68	4,63±2,35
49-58	10	4,11±2,35	3,00±1,93	3,33±2,03	4,42±2,45	2,15±1,65	3,3±2,29
59 yaş üzeri	3	5,80±1,08	2,07±1,42	2,33±1,76	5,67±2,1	1,5±0,66	6,17±2,36
Test*		t:3,58	t:3,80	t:2,936	t:2,825	t:3,344	t:6,464
		p:0,610	p:0,570	p:0,710	p:0,72	p:0,647	p:0,264

*Kruskall Wallis

Tablo 9’ d görüldüğü gibi sosyal medya kullanan kadınların yaşları ile duygusal iştahları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Yaşın duygusal iştah üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarının, çocuk sahibi olmalarının ve çalışma durumlarının duygusal iştah ölçeği alt boyutları üzerine etkilerinin karşılaştırılması ile ilgili bulgular Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10: Sosyal medya kullanan kadınların sosyo-demografik özelliklerinin duygusal iştah ölçeği alt boyutları üzerine etkisi

Ölçek puanı		Pozitif Toplam	Negatif Toplam	Negatif Duygu	Pozitif Duygu	Negatif Olay	Pozitif Olay
	n	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$
Medeni durum							
Bekâr	129	4,86±2,36	3,07±1,73	3,57±1,95	5,06±2,45	2,54±1,73	5,02±2,70
Evli	90	5,05±2,35	3,28±1,82	3,28±1,97	4,79±2,42	2,44±1,83	4,82±2,52
Test*		t:5532	t:5461	t:5228	t:5461	t:5301	t:5557
		p:0,554	p:0,456	p:0,218	p:0,462	p:0,273	p:0,590
Çocuk							
Var	64	5,07±2,45	3,25±1,71	3,34±2,01	4,9±2,47	2,41±1,89	4,77±2,50
Yok	155	4,89±2,32	3,12±1,80	3,5±1,94	4,97±2,42	2,54±1,73	5,01±2,68
Test*		t:4764	t:4664	t:4665	t:4913	t:4278	t:4709
		p:0,646	p:0,487	p:0,488	p:0,911	p:0,104	p:0,554
Çalışma durumu							
Çalışıyor	138	4,91±2,25	2,96±1,65	3,44±2,01	4,74±2,39	2,50±1,78	4,73±2,59
Çalışmıyor	81	4,99±2,54	3,48±1,92	3,49±1,87	5,29±2,47	2,51±1,77	5,30±2,67
Test*		t:5505	t:4745	t:5372	t:4969	t:5568	t:4864
		p:0,854	p:0,062	p:0,631	p:0,17	p:0,962	p:0,108

*Mann-Whitney U

Tablo 10’da görüldüğü gibi sosyal medya kullanan kadınların medeni durumları, çocuk sahibi olmaları ve çalışma durumları ile duygusal iştah ölçeği alt boyutları ve toplamları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Bu durumda kişilerin duygu durum değişiklerinin iştah üzerindeki etkisinin demografik verilere göre değişmediği görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin öğrenim durumlarının duygusal iştahları üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması ile ilgili bulgular Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11: Sosyal medya kullanan kadınların öğrenim durumlarının duygusal iştahları üzerine etkisi

Ölçek puanı		Pozitif Toplam	Negatif Toplam	Negatif Duygu	Pozitif Duygu	Negatif Olay	Pozitif Olay
	n	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$
Eğitim							
İlkokul	4	5,96±1,16	4,11±1,49	2,78±2,11	5,25±1,18	1,88±1,75	6,50±1,68
Ortaokul	4	5,00±3,12	3,36±1,53	3,11±2,28	4,50±3,13	2,13±1,16	3,50±1,58
Lise	20	5,28±2,47	3,60±1,61	2,98±1,69	4,58±2,50	1,93±1,72	4,23±2,43
Üniversite	91	4,88±2,35	3,09±1,79	3,53±1,98	4,99±2,44	2,58±1,79	5,01±2,66
Test*		t:1,273	t:4,61	t:2,103	t:1,023	t:7,288	t:4,182
		p:0,735	p:0,230	p:0,551	p:0,796	p:0,063	p:0,243

*Kruskall Wallis

Tablo 11’de görüldüğü gibi sosyal medya kullanan kadınların öğrenim durumları ile duygusal iştahları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Kişilerin öğrenim durumlarının duygusal iştah üzerinde herhangi bir anlamlı değişikliğe yol açmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin gelir durumlarının duygusal iştahları üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması ile ilgili bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12: Sosyal medya kullanan kadınların gelir durumlarının duygusal iştahları üzerine etkisi

Ölçek puanı		Pozitif Toplam	Negatif Toplam	Negatif Duygu	Pozitif Duygu	Negatif Olay	Pozitif Olay
	n	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$
Gelir-Gider							
Az	50	4,99±2,41	3,27±1,92	3,31±2,02	4,74±2,29	2,33±1,89	4,61±2,62
Fazla	47	4,83±2,31	3,22±1,92	3,52±1,77	4,78±2,63	2,63±1,40	5,06±2,71
Denk	122	4,96±2,36	3,08±1,65	3,49±2,01	5,10±2,42	2,52±1,86	5,03±2,61
Test*		t:0,315	t:0,103	t:0,688	t:1,026	t:4,302	t:1,149
		p:0,851	p:0,953	p:0,709	p:0,599	p:0,116	p:0,563

*Kruskall Wallis

Tablo 12’de görüldüğü gibi sosyal medya kullanan kadınların gelir durumları ile duygusal iştahları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Bu durumda gelir artışı ve azlığının duygusal iştah üzerinde bir etkisi olmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya hesap/üyelik oluşturduktan sonra gerçek hayatlarındaki sosyal çevrelerindeki değişikliğin duygusal iştahları üzerinde etkilerinin karşılaştırılması ile ilgili bulgular Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13: Sosyal medya kullanan kadınların sosyal medya sonrası gerçek hayattaki çevre değişikliğinin duygusal iştahları üzerine etkisi

Ölçek puanı		Pozitif Toplam	Negatif Toplam	Negatif Duygu	Pozitif Duygu	Negatif Olay	Pozitif Olay
	n	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$
Sosyal Medya Sonrası Çevredeki Değişiklik							
Değişmedi	187	5,01±2,38	3,08±1,68	3,5±2,1	5±2,4	2,6±1,8	4,9±2,63
Arttı	29	4,68±2,11	3,55±2,03	3,4±1,8	5,2±2,6	2,2±1,4	5,3±2,62
Azaldı	3	2,80±2,89	4,20±4,23	1,8±0,9	1,8±1,2	2±1,7	2,8±1,76
Test*		t:2,53	t:0,95	t:2,72	t:5,114	t:0,657	t:2,719
		p:0,279	p:0,619	p:0,257	p:0,078	p:0,72	p:0,257

*Kruskall Wallis

Tablo 13'te görüldüğü gibi sosyal medya kullanan kadınların sosyal medya hesap/üyelik oluşturduktan sonra gerçek hayatlarındaki sosyal çevrelerindeki değişikliği ile duygusal iştahları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Araştırmaya katılan bireylerin ruh hallerinin duygusal iştahları üzerine etkilerinin karşılaştırılması ile ilgili bulgular Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14: Sosyal medya kullanan kadınların ruh hallerinin duygusal iştahları üzerine etkisi

Ölçek puanı		Pozitif Toplam	Negatif Toplam	Negatif Duygu	Pozitif Duygu	Negatif Olay	Pozitif Olay
	n	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$
Ruh hali							
Değişken	94	4,73±2,34	3,29±1,87	3,47±1,87	4,65±2,37	2,65±1,97	4,66±2,66
Olumlu	118	5,08±2,34	3,01±1,61	3,44±2,04	5,18±2,45	2,4±1,6	5,18±2,62
Olumsuz	7	5,40±2,82	3,89±2,72	3,52±1,98	5±2,84	2,29±1,81	4,64±2,15
Test*		t:1,28	t:0,79	t:0,124	t:2,347	t:0,197	t:2,04
		p:0,528	p:0,674	p:0,940	p:0,309	p:0,906	p:0,361

*Kruskall Wallis

Tablo 14’te görüldüğü gibi sosyal medya kullanan kadınlarda ruh hallerinin duygusal iştahları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Araştırmaya katılan bireylerin günlük hayatta kolay iletişim kurabilme ve düşüncelerini kolay ifade edebilme durumlarına göre duygusal iştahlarının karşılaştırılması ile ilgili bulgular Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15: Sosyal medya kullanan kadınların kolay iletişim kurma ve düşüncelerini kolay ifade edebilme durumlarının duygusal iştah üzerine etkisi

Ölçek puanı		Pozitif Toplam	Negatif Toplam	Negatif Duygu	Pozitif Duygu	Negatif Olay	Pozitif Olay
	n	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$
İletişim Kurma							
Evet	195	4,89±2,31	3,16±1,78	3,48±1,97	4,89±2,48	2,49±1,79	4,96±2,69
Hayır	24	5,36±2,67	3,16±1,70	3,24±1,85	5,40±1,97	2,59±1,66	4,79±2,07
Test*		t:2055 p:0,330	t:2326 p:0,962	t:2205 p:0,645	t:2062 p:0,342	t:2242 p:0,734	t:2287 p:0,85
Düşüncelerin İfade Edebilme							
Bazen	84	4,77±2,35	3,09±1,69	3,42±1,82	4,78±2,16	2,50±1,72	4,68±2,37
Her Zaman	135	5,05±2,36	3,20±1,82	3,47±2,05	5,05±2,59	2,50±1,81	5,10±2,77
Test*		t:5271 p:0,381	t:5587 p:0,856	t:5591 p:0,862	t:5335 p:0,461	t:5554 p:0,796	t:5205 p:0,306

*Mann-Whitney U

Tablo 15’te görüldüğü gibi sosyal medya kullanan kadınların günlük hayatta insanlarla kolay iletişim kurmaları ve kendilerini kolaylık ile ifade edebilmeleri ile duygusal iştah ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Bu durumda kişilerin günlük hayattaki iletişim kurma ve ifade edebilme becerilerinin duygusal iştahı etkilemediği görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin günde yedikleri öğün sayısının duygusal iştahları üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması ile ilgili bulgular Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16: Sosyal medya kullanan kadınların günlük öğün sayısının duygusal iştahları üzerine etkisi

Ölçek puanı		Pozitif Toplam	Negatif Toplam	Negatif Duygu	Pozitif Duygu	Negatif Olay	Pozitif Olay
	n	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$
Günlük Öğün Sayısı							
≤ 3	120	4,89 \pm 2,20	3,22 \pm 1,74	3,59 \pm 1,94	4,98 \pm 2,44	5,03 \pm 2,53	2,61 \pm 1,79
>3	99	5,05 \pm 2,53	3,05 \pm 1,81	3,30 \pm 1,98	4,91 \pm 2,44	4,83 \pm 2,74	2,36 \pm 1,74
Test*		t:5828	t:5520	t:5332,5	t:5877	t:5517,5	t:5658
		p:0,810	p:0,368	p:0,193	p:0,892	p:0,358	p:0,544

*Mann-Whitney U

Tablo 16’da görüldüğü gibi sosyal medya kullanan kadınlarda yedikleri öğün sayılarının duygusal iştahları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Araştırmaya katılan bireylerin yemek yeme alışkanlıklarının duygusal iştah ölçeği alt boyutları üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması ile ilgili bulgular Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17: Sosyal medya kullanan kadınların yemek yeme alışkanlıklarının duygusal iştah ölçeği alt boyutları üzerindeki etkisi

Ölçek puanı		Pozitif Toplam	Negatif Toplam	Negatif Duygu	Pozitif Duygu	Negatif Olay	Pozitif Olay
	n	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$	$\bar{X}\pm SD$
Atıştırmalık Tüketme							
Evet	64	4,89±2,26	3,01±1,56	4,29*±2,14	5,42±2,52	3,27*±2,26	5,42±2,76
Hayır	155	4,96±2,40	3,22±1,85	3,11±1,77	4,75±2,38	2,18±1,42	4,74±2,55
Test*		t:4947 p:0,976	t:4765 p:0,648	t:3296 p:0,000	t:4239 p:0,091	t:3528 p:0,000	t:4234 p:0,083
Yemeklerin Tamamını Tüketme							
Evet	171	4,89±2,45	3,06±1,67	3,70*±2,02	5,03±2,43	2,69*±1,88	4,89±2,62
Hayır	48	5,01±1,97	3,51±2,06	2,58±1,43	4,65±2,45	1,82±1,11	5,14±2,66
Test*		t:3858 p:0,526	t:3674 p:0,267	t:2734 p:0,000	t:3715 p:0,320	t:2998 p:0,000	t:3863 p:0,532
Öğün Atlama							
Evet	140	4,92±2,33	3,30±1,81	3,35±1,94	4,84±2,39	2,44±1,87	5,02±2,59
Hayır	79	4,98±2,42	2,90±1,67	3,64±1,98	5,14±2,51	2,61±1,59	4,80±2,70
Test*		t:5503 p:0,952	t:4770 p:0,091	t:4975 p:0,217	t:5109 p:0,349	t:4874 p:0,139	t:5245 p:0,525
Ara Öğün Tüketme							
Evet	143	5,08±2,42	3,10±1,69	3,62±2,04	4,97±2,58	2,72*±1,9	4,88±2,62
Hayır	76	4,67±2,22	3,27±1,91	3,14±1,76	4,91±2,14	2,1±1,43	5,05±2,64
Test*		t:4935 p:0,263	t:5246 p:0,673	t:4760 p:0,131	t:5313 p:0,785	t:4465 p:0,027	t:5239 p:0,661

*Mann-Whitney U

Tablo 17’de görüldüğü gibi sosyal medya kullanırken atıştırmalık tüketenler negatif duygu ve olaylarda istatistiksel bakımdan da anlamlı olarak daha fazla atıştırmalık tüketmektedir (p<0,05).

Genellikle yemeklerin tamamını bitirenler negatif duygu ve olaylarda yemeklerin tamamını tüketmeyenlere göre daha fazla yeme eğilimindedirler (p<0,05).

Ara öğün tüketenler ise sadece negatif olaylar ile karşılaştıkları zaman tüketmeyenlere göre daha fazla yeme eğilimindedirler ($p < 0,05$). Diğer grupların arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).



Araştırmaya katılan bireylerin duygusal iştah ölçeğindeki alt boyutlarının birbirleri üzerindeki ilişkinin incelenmesi ile ilgili bulgular Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18: Sosyal medya kullanan kadınların duygusal iştah ölçeğindeki alt boyutlarının birbirleri üzerindeki ilişkisi

		Pozitif Toplam	Negatif Toplam	Negatif Duygu	Pozitif Duygu	Negatif Olay	Pozitif Olay
Ölçek	\bar{X} (SD)	4,94 (2,35)	3,16 (1,77)	3,46 (1,96)	4,95 (2,43)	2,5 (1,77)	4,94 (2,63)
	Spearman Korelasyon						
Pozitif Toplam	K	1					
	P						
Negatif Toplam	K	0,05	1				
	P	0,944					
Negatif Duygu	K	-0,48	0,031	1			
	P	0,473	0,65				
Pozitif Duygu	K	0,107	0,028	0,11	1		
	P	0,110	0,670	0,123			
Negatif Olay	K	-0,091	0,055	0,651**	-0,05	1	
	P	0,184	0,423	0,000	0,460		
Pozitif Olay	K	0,093	0,028	-0,02	0,758**	-0,08	1
	P	0,17,	0,684	0,083	0,000	0,261	
Toplam		219	219	219	219	219	219

**p<0,01 anlamlı kabul edilmiştir. K>0 ise pozitif korelasyon var demektir.

Bu araştırmada son olarak sosyal medya kullanan kadınların duygusal iştah ölçeğindeki negatif ve pozitif durumların birbirleri üzerindeki ilişkileri incelenmiştir.

Tablo 18’de görüldüğü gibi sosyal medya kullanan kadınların yemek yeme istekleri pozitif ve negatif toplamları ele alındığında aralarında anlamlı bir korelasyon olmadığı görülmektedir (p>0,05). Ancak verileri pozitif ve negatif alt gruplarına göre değerlendirdiğimizde ise; kadınların negatif duygu durumlarındaki yemek yeme düzeyleri ile negatif olaylardaki yeme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyon bulunmaktadır (p<0,01) (korelasyon=0,651). Yine benzer şekilde kadınların pozitif duygu durumlarındaki yemek yeme düzeyleri ile pozitif olaylardaki yeme düzeyleri arasında pozitif bir korelasyon bulunmaktadır (p<0,01) (korelasyon=0,758). Pozitif ve negatif duygu ve olayların birbiri üzerinde ise herhangi bir korelasyon bulunmamaktadır. Buradan yola çıkacak olursak pozitif duygu ve olaylarda yemek

yeme isteği paralel bir şekilde artarken negatif duygu ve olaylarda ise ters bir şekilde yemek yeme isteği azalmaktadır.



5. TARTIŞMA

Yeme bozukluklarından biri olan duygusal yeme; gün geçtikçe toplumları etkisi altına alan ve bireyselleşen dünya koşullarında her bireyi farklı şekillerde etkileyen psikopatolojik durumlardan biridir. Özellikle teknolojik aletlerin gelişmesi, sosyal medya teriminin ortaya çıkması ve sanal yeni bir dünyanın oluşması bireylerde önemli duygu durum değişikliklerine, buna bağlı olarak yeme bozukluklarına neden olmaktadır. Bu araştırmada; sosyal medya kullanan kadınların duygu ve durumlarındaki değişikliklerin, yeme davranışları ile ilişkisini araştırılması amaçlanmıştır.

Araştırma, 219 kadın üzerinde yapılmış olup %62,1'inin 19 ile 28 yaş arasında olduğu %58,1'inin ise bekâr olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %87,2'sinin üniversite ve üzeri mezuniyete sahip olduğu, %63'ünün çalıştığı ve %55,7'nin ise gelir ve giderinin denk olduğu belirlenmiştir (tablo 5). Türkçe duygusal yeme ölçeğini geliştiren Bilgen; çalışmasını 288 kadın 139 erkek birey üzerinde yapmıştır. Çalışmaya dahil olan kişilerin %17,3 ü 18-24 yaş arasında olduğunu, %36,3'nün lisans ve üstü mezunu olduklarını ve %51,1 inin ise evli olduklarını ifade etmiştir (25). Bu araştırmada kullanılan Duygusal İştah Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapan Demirel ve arkadaşları; çalışmalarını yaş ortalaması 21.5 olan toplam 196 kişi üzerinde yapmışlardır (68). 'Kadın üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarının mükemmeliyetçilik, sosyotropi-otonomi, üstbilişler, duygulara ilişkin inançlar, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve kaçınma ile ilişkisi: yatkınlaştırıcı ve sürdürücü faktörlere dayalı bir model' araştıran Çakır; çalışmasını yaş aralıkları 18-28 olan 759 kadın üniversite öğrenci üzerinden yapmıştır (24).

Araştırmaya katılan kadınların %85,4'ünde Sosyal medya hesap/üyelik oluşturduktan sonra gerçek hayattaki sosyal çevrenlerinde değişme olmadığı tespit edilmiştir (tablo 6). Buna ek olarak %89'nun günlük hayatta insanlarla kolay iletişim kurdukları, %53,9'nun ise olumlu ruh hali içinde oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların %70,8'i sosyal medya kullanırken atıştırmalık tüketmemekte, %78,1'i yemeklerin tamamını tüketmekte ve büyük çoğunluğu (%65,3) öğün atlamaktadır. Yıldız; üniversite öğrencilerinde obezite oluşumunda, internet bağımlılığı ve sosyal ağların kullanımını araştırmış ve çalışma grubunu oluşturan bireylerin %80'inin sosyal çevrelerinde değişme olmadığı, %55,8'inin günde 3 öğün yedikleri, %41,7'inin haftada 2-6 defa ara öğün/fast-food tükettikleri ve yaklaşık %80'inin internet başında atıştırmalık

tükettiklerini ifade etmiştir(73). Yapılan bu çalışma, sosyal çevrelerdeki değişim ve atıştırmalık tüketimi değerlendirildiğinde araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Çam ise; normal internet kullanımı ile bağımlılık derecesinde internet kullanımını araştırdığı çalışmada problemlı internet kullanıcılarında %77,0'nin, normal internet kullanıcılarının ise %42,7'sinin öğün atladığını tespit etmiştir (74). Bizim çalışmamızda öğüt atlama oranı ise %63,9 bulunmuştur.

Bu araştırmada, Duygusal İştahın Ölçeklerinin alt boyutlarının ortalaması değerlendirildiğinde negatif duygu, pozitif duygu, negatif durum, pozitif durumların yemek yeme düzeylerinin ortalaması sırası ile 3,46; 4,95; 2,50; 4,94'dir (Tablo 8). Geliebter ve Averse ise; duygusal iştah alt ölçek puanlarını negatif duygu 4.4, pozitif duygu 5.4, negatif durum 5.3, pozitif durumu ise 4.7 olarak bildirmiştir (75).

Sosyal medya kullanan kadınların yaşları, öğrenim durumları, gelir durumları, medeni durumları, çocuk sahibi olmaları ve çalışma durumları ile duygusal iştahları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Tablo 9-10-12). Duygusal İştah Ölçeği, Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği, Hisleri Besleme Duygusal Yeme Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeğini birlikte çalışan Bilgen; çalışmasında öğrenim durumları, gelir durumu ve çalışma durumu ile duygusal iştah alt ölçek puanları arasında istatistiksel farklılık olmadığını sadece yaş ile duygusal iştah ölçeğinin duygu alt boyutu arasında anlamlılık olduğunu belirtmiştir. Yaşı 41 ve daha fazla olan bireyler ile 18-24 yaş aralığında ki bireylerin duygu puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu ifade edilmiştir (25). Bu çalışma öğrenim durumu, gelir durumu ve çalışma durumu ile duygusal iştah alt ölçekleri değerlendirildiğinde araştırmamızla paralellik gösterirken yaş değerlendirildiğinde zıtlık göstermektedir.

Sivas örneği üzerinden yeme bozuklukları ile sosyo-demografik ilişkiyi inceleyen Semiz; yaş, gelir durumu, öğrenim ve çevre koşulları ile yeme tutumları ve iştah arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını belirtmiştir (76). Aynı şekilde bir başka çalışmada da gelir durumu, aile yapısı ve yaş ile yemek yeme arasında anlamlı bir ilişkinin söz konusu olmadığı vurgulanmıştır (77). Yapılan çalışmalar bizim araştırmamız ile paralellik göstermektedir.

Kadınlarda sosyal medya hesap/üyelik oluşturduktan sonra gerçek hayatlarındaki sosyal çevrelerinde bir değişiklik meydana gelmemektedir. Kadınların ruh halleri, yedikleri öğün sayıları ve günlük hayatta insanlarla kolay iletişim kurmaları ve kendilerini kolaylık ile ifade edebilmeleri ile duygusal iştahları arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (Tablo 15). Yeme tutumları ve internet bağımlılığını bazı değişkenler açısından inceleyen Dalgacı; araştırma sonucumuza paralel olarak sosyal medya kullanımının yeme tutumu üzerine etki etmediğini ancak internet bağımlılığı tanısı almış kişilerin yeme tutumlarında istatistiksel farklılık meydana geldiğini ifade etmiştir (78). Ancak; adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkiyi inceleyen Çam; yoğun bir şekilde sosyal medya ve interneti kullanan kişilerde depresif ruh hali, iletişim ve sosyal ilişkilerinde bozulmalar meydana geldiğini özellikle de normal kullanıcılara göre yeme tutumlarında daha fazla bozulma meydana geldiğini bildirmiştir (74). Literatürde sosyal medya ve internet bağımlılığı olan kişilerde sosyal iletişimden psikolojik ve ruhsal değişimlere kadar olumsuz yönde çok yönlü farklılıkların meydana geldiği belirtilmektedir (67,72). Bu çalışma ve literatür bizim araştırmamız ile zıtlık göstermektedir. Bizim araştırmamızda sosyal medya kullanan kadınlarda sosyal ilişki, psikolojik durum ile duygusal yemelerinde anlamlılık olmaması örneklem grubunun sosyo-demografik özellikleri ve henüz bağımlılık derecesine varmayan internet kullanımlardan kaynaklanıyor olabilir.

Doğan ise; yoğun bir şekilde sosyal ağ kullanan ve zamanının çoğunu internet başında geçiren kişilerin ana öğünleri atladıklarını ve %46 oranında fast-food kuruyemiş ve abur cubur tükettiklerini ifade etmiştir (79). Bizim araştırmamızda %63,9 sosyal medya kullanan kadının öğün atladığı, %70,7 kadının ise atıştırmalık tükettiği görülmektedir.

Duygusal yemenin bilinçsiz ve bilinçli komponentleri bulunmaktadır. Stresi kendilerinden uzaklaştırmak için yemeye yönelme bilinçli iken, duygularını henüz birbirinden ayırt edemeyen kişiler için yemeye yönelme otomatik bir kurtulma reaksiyonudur. Duygulanımın yemek davranışını kontrol altına alamayan kişiler olumsuz duygulanımlarını azaltmak için yemek yerler (80). Bu çıkarımla doğru orantılı olarak, bu araştırmada sosyal medya kullanırken atıştırmalık tüketenler negatif durumlar

ile karşılaştıkları zaman atıştırma tüketimlerine göre daha fazla yeme eğilimindedirler (Tablo 17).

De Vaghi ve arkadaşları; sosyal ağlar ile yoğun bir şekilde zaman harcayan kadınların fast-food tüketiminin, ara öğün tüketiminin ve abur cubur yeme oranlarının sosyal ağ hesabı olmayan kadınlardan daha fazla olduğunu ve olumsuz durumlardan kaçınmak için de yeme eğilimi gösterdiklerini, bu durumun yeme tutum ve davranışında farklılıklara neden olduğunu ifade etmiştir (81). Bizim araştırmamızda sosyal medya kullanırken ara öğün tüketen kadınlar sadece negatif olaylarda, atıştırma tüketen kadınlar ise negatif durumlar ve olaylarda ara öğün ve atıştırma tüketimlerine göre daha fazla yeme eğilimi göstermektedirler. Çelik; negatif olay ve durumlar ile yeme bozukluğu arasında ilişki olduğunu; negatif olayların sayısı ve süresi arttıkça yemek tüketiminin de artış gösterdiğini ifade etmiştir (82). Bu konu üzerinde yapılan başka bir çalışmada da sosyal ağları normalden fazla kullanan kişilerde anksiyete ve depresyon skorunun daha yüksek olduğu ve bu kişilerin daha fazla yeme eğilimi gösterdikleri belirtilmiştir (83-85). Bizim çalışmamızda negatif duygu ve olaylarda ters bir şekilde yemek yeme isteği azalmaktadır.

Bu araştırmaya katılan bireylerden yemeklerin tamamını bitirenler negatif duygu durumlarında yemeklerin tamamını tüketimlerine göre daha fazla yeme eğilimindedirler ($p<0,05$) (tablo 17). Bununla birlikte genellikle yemeklerin tamamını bitirenler negatif olaylar ile karşılaştıkları zaman yemeklerin tamamını tüketimlerine göre daha fazla yemek yemekteler ($p<0,05$). Ara öğün tüketenler ise sadece negatif olaylar ile karşılaştıkları zaman tüketimlerine göre daha fazla yemek yemekteler ($p<0,05$) (Tablo 17). Araştırmadan elde edilen bu sonuç; depresyondaki kişilerin neden kilo almaya eğilimli olduklarını ortaya koymaktadır. Özellikle obez bireylerin bu şekilde yemeye yönelim göstermeleri olumsuz duygulanımlarını azaltmak için başvurdukları bir baş etme yöntemi olabilir. Olumsuz duygulanım ile aşırı yemek tüketiminin baş edilemeyen duygulara karşı kompulsif yeme problemi olduğu düşünülmektedir. Bohon ve arkadaşları; bir yeme tutum bozukluğu olan bulimia nevroza tanısı almış kadınlar üzerinde yaptıkları 1 yıllık izlem süresinde duygusal yeme davranışının dirençli bir şekilde sürmesinde kadınların yemek yemenin olumlu duygulanımı arttırdığı yönündeki beklentilerinin olmasının önemli bir rol oynadığını ifade etmişlerdir (86). Duygusal yemede boş dururken, sıkılırken ya da yalnızken duygu

yoğunluğundan kurtulmak için yeme görülebildiği gibi kızgınlık, öfke, üzüntü gibi durumlara bir tepki olarak da yeme görülebilir (87).

Kadınların negatif duygulardaki yemek yeme düzeyleri ile negatif olaylardaki yeme düzeyleri arasında pozitif bir korelasyon bulunmaktadır (Tablo 18). Yine benzer şekilde kadınların pozitif duygu durumlarındaki yemek yeme düzeyleri ile pozitif olaylar ile karşılaştıkları yeme düzeyleri arasında pozitif bir korelasyon bulunmaktadır (Tablo 18). Pozitif ve negatif duygu ve olayların birbiri üzerinde ise herhangi bir korelasyon bulunmamaktadır. Bu nedenle pozitif duygu ve olaylarda yemek yeme isteğinin paralel bir şekilde artarken negatif duygu ve olaylarda ise ters bir şekilde yemek yeme isteğinin azaldığı sonucuna varılmıştır. Demirel ve arkadaşları bu araştırmanın sonucuna paralel olarak duygularından kaçınma eğilimi gösteren ve duygularına karşı zayıflığı olan kişilerin olumsuz duygu ve durumlarda daha az yemek yediklerini belirtmişlerdir (68). Çukurova Üniversitesi'nde okuyan, kadın fakülte öğrencilerinde yeme bozukluğu prevalansı ve etki eden faktörleri araştıran Macht ve Mueller; duygusal yemenin negatif olaylar ile olan ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında ise duygusal stres altında iken duygusal yeme problemi olan kişilerin yeme problemi olmayan kişilere göre daha fazla besin tükettiklerini özellikle de yemek tercihlerini yüksek yağlı ve karbonhidratlı yiyeceklerden yana kullandıklarını belirtmişlerdir (88). Laitien ise; negatif olaylar karşısında kadınların daha fazla yeme eğilimi gösterdiklerini ifade etmiştir (89). Çakır; davranışsal ve bilişsel kaçınımların yemek yeme tutumu ile olan ilişkisini irdelemiş ve bireyin olumsuz duyguları ile baş edemeyeceği yönündeki inançlarının bu duygu ve olaylardan kaçınmaya dayanmadığını ve sonuç olarak da kişiyi yemeye bozukluğuna sürüklediğini vurgulamıştır (24). Literatür bilgileri ve araştırma sonuçları birlikte değerlendirildiğinde duygusal yemenin negatif olarak tanımlanan duygulara ve durumlara bir tepki olarak ortaya çıkan aşırı yemek yeme örüntüsü ile ilişkilendirilebilir. Bizim araştırmamızda negatif duygu ve olaylarda ters bir şekilde yemek yeme isteği azalmaktadır. Bu doğrultuda yukarıda bahsedilen 5 çalışma ile araştırmamız zıtlık göstermektedir. Bunun sebebi katılımcıların duygusal yeme durumunun gözlenmediği söylenebilir. Konuya farklı bir bakış açısı sunan Geliebter ve Averse; olumsuz duygu ve durumlardan duygusal beslenmenin aşırı kilolu kişilerde kilo alımına ve düşük kilolu kişilerde ise kilo kaybına katkıda bulunabileceğini ifade etmişlerdir. Ayrıca olumsuz duygular ve durumlar sırasında yetersiz kilolu bireylerin

aşırı yeme eğilimi, yetersiz beslenmeyi telafi etmek için yeterli olmayacağı vurgulanmaktadır (75).



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma Haziran 2018- Eylül 2018 tarihleri arasında sosyal medya kullanan kadınların (n:219) duygu ve durumlarının iştahları üzerine etkisini ölçmek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

- Araştırma grubunu oluşturan kadınların çoğunluğunun 19 ile 28 yaş arasında ve bekâr olduğu, çocuklarının olmadığı tespit edilmiştir. Yarisından fazlasının ise eğitim durumu üniversite ve üzeri mezuniyete sahip oldukları ve çalıştıkları belirlenmiştir.
- Kadınların büyük bir bölümünde sosyal medya hesap/üyelik oluşturduktan sonra gerçek hayattaki sosyal çevrenlerinde değişme olmamıştır. Yine yaklaşık yarısında olumlu ruh hali (Neşeli, mutlu, enerjik vb.)'nin olduğu, sosyal medya kullanırken atıştırmalık tüketmedikleri, ancak öğün atladıkları belirlenmiştir.
- Sosyal medya kullanan kadınların yaşları, öğrenim durumları, gelir durumları, medeni durumları, çocuk sahibi olmaları ve çalışma durumları ile duygusal iştahları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).
- Duygusal iştahın alt ölçeklerinin ortalaması değerlendirildiğinde negatif duygu, pozitif duygu, negatif olay, pozitif olayların yemek yeme düzeylerinin ortalaması sırası ile 3,46; 4,95; 2,50; 4,94'dir.
- Duygu ve olay toplamları ele alındığında ise atıştırmalık tüketenlerin tüketmeyenlere göre daha fazla yemek yeme alışkanlığının arttığı yine yemeklerin tamamını tüketenlerin tüketmeyenlere göre daha fazla yemek yeme alışkanlığının arttığı görülmektedir.
- Pozitif duygu ve olaylarda yemek yeme isteği paralel bir şekilde artarken negatif duygu ve olaylarda ise ters bir şekilde yemek yeme isteğinin azaldığı tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Bu sonuçlar doğrultusunda;

Duygusal yeme sorunu ile karşı karşıya olan bireylerin yemesine neden olan, stresi azaltma ya da bilinmeyen olumsuz duygularına karşı verdiği bilinçli ya da otomatik olduğunu düşündüğü tepki yeniden yapılandırılabilir. Bu tepkilerden biri olan sosyal medya kullanma ve sosyal ağlarda aşırı zaman geçirmenin herhangi bir fizyolojik ve metabolik nedeninin olup olmadığı öğrenilmeli ve eğer kişide fizyolojik bir neden

yok ise duygusal yemesinin psikolojik temelleri araştırılmalıdır. Psikosomatik teoriye göre aşırı yiyen ve çok iştahlı olan bireylerin olumsuz bir durumda yaşadıkları olumsuz duygulara tepki olarak yemek yemesi öğrenilmiş bir davranıştır.

Duygusal yeme sorunu olan insanlar duygularına cevap vermek için yeme davranışı sergilemek yerine yeni cevap yöntemleri öğrenirler ise daha az yemek yiyebilirler. Ayrıca hayatlarına daha da anlam ve değer katmak için sağlıklı, riskli davranışlarda daha az bulunacaklardır. Daha düzenli bir hayat süren kişilerin yaşam kaliteleri de gün geçtikçe artarak hayatlarının tüm unsurlarına yansiyacaktır.

Sosyal medyanın bilinçli bir şekilde kullanması amacıyla bu konuda çeşitli kamu spotları, bilinçlendirme kampanyaları ile sosyal medya bağımlılığına karşı farkındalık oluşturulmalıdır. Araştırma; sosyal medya bağımlılığı tanısı almış ve duygusal yeme görülen kişiler üzerinde tekrarlanmalı ve kontrol grubu ile karşılaştırmalı analizler yapılmalıdır. Beden kitle indeksi dikkate alınarak daha geniş evrende farklı çalışmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

1. Güner Ö. *Sosyal medya ve ağlarda viral pazarlama etkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Tez). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi; Mersin, 2016.
2. Şaşmaz HA. *Üniversite Öğrencilerinin Yeme- İçme Deneyimlerinin Konum Tabanlı Mobil Uygulamalar Üzerinden Paylaşım Motivasyonlarının İncelenmesi: Swarm Örneği* (Tez). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi; Eskişehir, 2017.
3. Simmons JR, Smith GT, Hill KK. “Validation of eating and dieting expectancy measures in two adolescent samples”, *Int J Eat Disord*, 2002,31(4); 461-473.
4. Özger Ağaca İ. *Fazla kilolu ve obez bireylerde duygu değişiklikleri ve yeme eğilimi ilişkisinin değerlendirilmesi* (Tez), Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi; İstanbul, 2012.
5. Boutelle KN, Braden A, Knatz-Peck S, Anderson LK, Rhee KE. “An open trial targeting emotional eating among adolescents with over weight or obesity”, *Cogn Behav Pract*, 2017, 24(3); 363–373.
6. Macht M, Haupt C, Ellgring H. “The perceived function of eating is change during examination stress: A fieldstudy”, *Eat Behav*, 2005,6;109–112.
7. Türk Dil Kurumu (TDK). Güncel Türkçe Sözlük. Erişim: (http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=DUYGU). Erişim Tarihi: 07/03/2017.
8. Akay GG. “Yeme Bozukluklarında Fiziksel Açlığı Duygusal Açlıktan Ayırt Edebilme”, *Türkiye Klinikleri Psikoloji*, 2016, 1(2): 17-22.
9. Economy AM. *Exploring the association between emotion and eating behavior* Capstone Project (Thesis). Winona State University, 2013.
10. Sevinçer GM, Konuk N. “Emosyonel Yeme”, *Journal of Mood Disorders*, 2013,3(1); 171-178.
11. Fisher NR. *There lation ship between mind fulness, emotion regulation, habitual thinking and eating behaviours* (Thesis). A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements of Liverpool John Moores University; 2014.
12. Mantzios M, Wilson JC. “Mind fulness, eating behaviours, and obesity: a review and reflection on current findings”, *Current Obesity Reports*, 2015, 4(1);141-146.

13. Daubenmier J, Kristeller J, Hecht FM, Maninger N, Kuwata M, Jhaveri K. “Mindfulness intervention for stress eating to reduce cortisol and abdominal fat among overweight and obese women: an exploratory randomized controlled study”, *Journal of Obesity*, 2011, 65:1936.
14. Konttinen H, Mannisto S, Sarlio-Lahteenkorva S, Silventoinen K, Haukkala A. “Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study”, *Appetite*, 2010, 54, 473–479.
15. Güzey M. *Kadınlarda Ağırlık Yönetiminin Yeme Tutum Davranışı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi (Tez)*. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Yüksek Lisans Tezi; Ankara, 2014.
16. Masheb RM, Grilo CM. “Emotional over eating and its associations with eating disorder psychopathology among overweight patients with binge eating disorder”, *International Journal of Eating Disorders*, 2006, 39(2): 141–146.
17. Snoek, HM, Van Strien T, Janssens JM, Engels RJM. “Emotional, external, restrained eating and overweight in Dutch adolescents”, *Scandinavian Journal of Psychology*, 2009, 48:23–32.
18. Bekker MHJ, Boselie KAHM. “Gender and stress: Is gender role stress? A re-examination of the relationship between feminine gender role stress and eating disorders”. *Stress and Health*, 2002, 18;141–149.
19. Öyekçin DG, Deveci A. “Yeme Bağımlılığının Etyolojisi”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2012, 4(2);138-153
20. Koçak D. “Duygusal Yeme”, 2016. <http://www.dilarakocak.com.tr/duygusal-yeme/>. Erişim tarihi: 07.07.2018.
21. Demirci OO. <http://www.mynet.com/haber/saglik/diyette-basarisizligin-sebebi-duygusal-yeme-sendromu-3669936-1>. Erişim tarihi: 07.07.2018.
22. Macht M. “Characteristic of Eating in anger, fear, sadness and joy”, *Appetite*, 1999, 129-139.
23. Duygusal Açlık. 2016. <http://www.acibadem.com.tr/Hayat/Bilgi/fiziksel-aclik-ve-duygusal-aclik-arasindaki-farklar>. Erişim tarihi 07.07.2018.
24. Çakır Z. *Kadın Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumlarının mükemmeliyetçilik, sosyotropi-otonomi, üstbilişler, duygulara ilişkin inançlar, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve kaçınma ile ilişkisi: yatkınlaştırıcı ve sürdürücü faktörlere dayalı bir model önerisi (Tez)*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Doktora Tezi; Ankara, 2013.

25. Bilgen S. *Türkçe duygusal yeme ölçeği geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirliği çalışması* (Tez). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim dalı, Yüksek lisans Tezi; İstanbul, 2018.
26. Spoor ST, Bekker MH, Van Strien T, VanHeck GL. "Relations between negative affect, coping, and emotional eating", *Appetite*, 2007, 48: 368-76.
27. Yıldırım M. *Duygusal Yeme ve Yeme Bağımlılığı Obezitenin Klinik Özellikler Açısından Sınıflandırılması Mümkün Mü?* (Tez). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi; İstanbul, 2017.
28. Ünal, Ş. *Bariatrik Cerrahi Sonrası Kilo Geri Alımının, Gece Yeme, Duygusal yeme, Yeme Endişesi, Depresyon ve Demografik Özellikler Tarafından Yordanması* (Tez). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Doktora Tezi; İstanbul, 2016.
29. Konttinen H. *Dietary habit sand obesity: the role of emotional and cognitive factors* (dissertation). Helsinki University, Department of Social Research, Academic dissertation; Finland, 2012.
30. İnalkaç S, Arslantaş H. "Duygusal Yeme", *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 2018,27(1): 70-82.
31. Gibson EL, Green MW. "Nutritionalinfluences on cognitivefunction: mechanisms of susceptibility", *Nutr Res Rev*, 2002, 15;169-206.
32. Firk C, Markus CR. "Mood and cortisol responses following tryptophan rich hydrolyzed protein and acute stress in healthy subjects with high and low cognitive reactivity to depression", *Clin Nutr*, 2009, 28:266-71.
33. Martens MJ, Rutters F, Lemmens SG, Born JM, Westerterp-Plantenga MS. "Effects of single macro nutrients on serum cortisol concen trations in normal weight men", *Physiol Behav*, 2010,101;563-7.
34. Markus CR, Panhuysen G, Tuiten A, Koppeschaar H, Fekkes D, Peters ML. "Does carbohydrate-rich, protein-poor food prevent a deterioration of mood and cognitive performance of stress-prone subjects when subjected TO stres ful task? ", *Appetite*, 1998, 49-65.
35. Özdemir S. *"Duygusal Yememin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirtileri İle Olan İlişkisi* (Tez). Beykent Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi; Ankara, 2015.

36. Oliver G, Wardle J, Gibson EL. "Stress and food choice: a laboratory study", *Psycho somatic Medicine*, 2000, 853-865.
37. Lutter M, Nestler EJ. "Homeostatic and Hedonic Signals Interact in the Regulation of Food Intake", *J. Nutr*, 139: 629–632, 2009.
38. Saper CB, Chou TC, Elmquist JK. "The need to feed: homeostatic and hedonic control of eating", *Neuron*, 2002, 36: 199–211.
39. Macht M, Müller J. "Increased negative emotional responses in PROP Supertasters", *Physiology and Behaviour*, 2007, 466-472.
40. Pelchat M. "Food Addiction in Humans", *J. Nutr*, 2009, 139: 620–622.
41. Avena NM, Rada P, Hoebel BG. "Sugar and fat bingeing have notable differences in addictive-like behavior", *J Nutr*, 2009, 139:623-628.
42. Pehlivan M. *Yetiştin Bireylerde Kendine Saygı durumunun antropometrik ölçümler ve kendine saygı durumu ile ölçülmesi* (Tez). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Yüksek lisans tezi; 2015.
43. Uğur M. "Duygu Durum Bozuklukları", *Türkiye'de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyum Dizisi*, 2008, 62: 59-84.
44. Songur E. Duygu durum Bozukluklar, <http://studylibtr.com/doc/804818/duygudurum-bozukluklar%C4%B1>. Erişim tarihi: 05.07.2018.
45. Çelik F, Hocaoğlu C. "Major Depresif Bozukluk' Tanımı, Etyolojisi ve Epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme", *Journal Of Contemporary Medicine*, 2016, 6(1):51-66.
46. Özpoyraz N, Taman L. "Duygu durum Bozuklukları", *Galenos*, 1998: 37-46.
47. Yeloğlu ÇH, Hocaoğlu Ç. "Önemli bir ruh sağlığı sorunu: bipolar bozukluk", *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 2017, 8(30):41-54.
48. Bipolar Bozukluk (İkiuçlu bozukluk, Manik Depresif Hastalık) <http://www.turkpsikiyatri.org/arsiv/userupload/5faaf57382/Bipolar%20Bozukluk.pdf>. Erişim tarihi: 08.07.2018.
49. Lietsala K, Sirkkunen E. "Social Media: introduction to the tools and processes of participatory economy", Finland: Tampere University Press, 2008.
50. Ellison, NB, Steinfield C, Lampe C. "The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites", *Journal of Computer Mediated Communication*, 2007, 12(4): 1143-1168.

51. Trusov M, Bucklin RE, Pauwels K. “Effects of word-of-mouth versus traditional marketing: Findings from an internet social net working site”, *Journal of marketing*, 2009,73(5): 90-102.
52. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18660>. Erişim tarihi: 05.08.2018.
53. Vural BZ, Bat M. “Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma”, *Journal of Yaşar University*, 2010,20(5):3348-3382.
54. Brown J. <https://www.bbc.com/turkce/vert-fut-42625744>. 9 Ocak 2018. Erişim tarihi: 05.08.2018.
55. Dizik A. <https://www.bbc.com/turkce/vert-cap-39631510>. 18 Nisan 2017. Erişim tarihi 05.08.2018.
56. Aile Sosyal Politikalar bakanlığı. İnternet ve Aile. 2008. <https://ailetoplum.aile.gov.tr/data/54292ce0369dc32358ee2a46/internet%20ve%20aile.pdf>
57. Esen, E. *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi* (Tez). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi; İzmir, 2010.
58. Treuer, T, Fabian Z, Füredi J. “Internet addiction associated with features of impulse control disorder: Is it a realpsychiatric disorder?”, *Journal of Affective Disorders*, 2001, 66(2-3): 283.
59. Steiger H, Gauvin L, Engelberg MJ, Ying Kin NM. “Moodand restraint-based antecedents to binge episodes in bulimia nervosa: possible influences of the serotonin system”, *Psychol Med*, 2005,35:1553–62.
60. Van Strien T, Frijters JER, Bergers GPA, Defares PB. “The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior”, *Int J Eat Disord*, 1986 ,5: 295–315.
61. Bozan N. *Hollanda yeme davranış anketinin (DEBQ) Türk üniversite öğrencilerinde geçerlilik ve güvenilirliğinin sınanması* (Tez). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı, Yüksek Lisans tezi; Ankara, 2009.
62. Karlsson J, Persson LO, Sjöström L, Sullivan M, “Psychometric properties and factor structure of the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ) in obese men and women. Results from the Swedish Obese Subjects (SOS) study”, *Int J Obes Relat Metab Disord*, 2000, 24: 1715–25.

63. Tholin S, Rasmussen F, Tynelius P, Karlsson J. “Genetic and environmental influences on eating behavior: the Swedish Young Male Twins Study”, *Am J Clin Nutr*, 2005,81: 564–9.
64. Şeren Karakuş S, Yıldırım H, Büyüköztürk Ş. “Adaptation of three factor eating questionnaire (TFEQ-R21) into Turkish cul ture: A validity and reliability study”, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2016, 15: 229–37.
65. Kıraç D, Kaspar EÇ, Avcılar T, Kasımay Çakır Ö. “Obeziteyle ilişkili beslenme alışkanlıklarının araştırılmasında yeni bir yöntem ‘Üç faktörlü beslenme anketi’”, *Clin Exp Health Sci*, 2015, 5:162–9.
66. Serin Y, Şanlıer N. “Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları”, *J Psychiatric Nurs*, 2018, 9(2): 135-146.
67. Nolan LJ, Halperin LB, Geliebter A. “Emotional Appetite Questionnaire. Construct validity and relationship with BMI”, *Appetite* 2010, 54: 314–9.
68. Demirel B, Yavuz KF, Karadere ME, Şafak Y. “Duygusal İştah Anketi’nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği, Beden Kitle İndeksi ve Duygusal Şemalarla ilişkisi”, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2014, 3:171–81.
69. Tanofsky-Kraff M, Theim KR, Yanovski SZ, Bassett AM. “Validation of the emotional eating scale adapted for use in children and adolescents (EES-C)”, *Int J Eat Disord*, 2007, 40: 232–40.
70. Bektas M, Bektas I, Selekoğlu A, Akdeniz Kudubes A. “Psychometric properties of the Turkish version of the Emotional Eating Scale for children and adolescents”, *Eating Behaviors*, 2016, 22: 217–21.
71. Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ. “Development and validation of the mindful eating questionnaire”, *J Am Diet Assoc*, 2009, 109:1439–44.
72. Köse G, Tayfur M, Birincioğlu İ, Dönmez A. “Adaptation Study of the Mindful Eating Questionnaire (MEQ) into Turkish”, *JCBPR*, 2016, 3:125–34.
73. Yıldız Ü. *Üniversite öğrencilerinde obezite oluşumunda internet bağımlılığının etkisinin saptanması (Tez)*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi; İzmir, 2014.
74. Çam HH. *Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tez)*. Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Doktora Tezi; Sivas, 2014.









75. Geliebter A, Aversa A. "Emotional eating in overweight, normal weight and underweight individuals", *Eating Behaviors*, 2003, 3: 341-347.
76. Semiz, M. *Sivas il merkezinde yeme bozukluğu yaygınlığı ve eşlik eden I-II. eksen tanıları* (Tez). Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi; Sivas, 2011.
77. Ertuğ Tokar D. *Trabzon sağlık yüksek okulu öğrencilerinde yeme tutumu ve aile yapısı arasındaki ilişki* (Tez). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Psikolojisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi; Trabzon, 2008.
78. Dalgacı F. *Lise Öğrencilerinde Yeme Tutumları ve İnternet Bağımlılığının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Tez). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi; İstanbul, 2016.
79. Doğan, A. *İnternet bağımlılığı yaygınlığı* (Tez). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi; İzmir, 2013.
80. Altıntaş M, Özgen U. "Personality trait's effects on eating behaviors", *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2017,3(5): 1797-1810.
81. De Vogli R, Kouvonen A, Gimeno. "The influence of market deregulation on fast-food consumption and body mass index: a cross-national time series analysis", *Bull World Health Organ*, 2014, 92(2): 99-107.
82. Çelik S. *Çukurova Üniversitesi'nde Okuyan Kadın Fakülte Öğrencilerinde Yeme Bozukluğu Prevalansı Ve Etki Eden Faktörlerin Araştırılması* (Tez). Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi Uzmanlık Tezi; Adana, 2014.
83. Üneri Öİ, Tanıdır C. "Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirilmesi: Kesitsel bir çalışma", *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2011, 24(4): 265-272.
84. Young KS. "Cognitive behavior therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications", *Cyber Psychology and Behavior*, 2007, 10(5): 671-679.
85. Woodside DB, Garfinkel Lin E, Goering P, Kaplan AS, Goldbloom DS, Kennedy SH. "Comparisons of men with full or partial eating disorders, men without eating disorders, and women with eating disorders in the community", *Amerikan Journal of Psychiatry*, 2001, 158(4): 570-574.
86. Bohon C, Stice E, Burton E. "Maintenance factors for persistence of bulimic pathology: a community-based natural history study", *Int J Eat Disord*, 2009, 42:173- 178.

87. Torres SJ, Nowson CA. "Relationship Between Stress, Eating Behavior and Obesity", *Nutrition*, 2007, 23(11-12): 889.
88. Macht M, Müller J. "Increased negative emotional responses In PROP Supertasters", *Physiology and Behaviour*, 2007, 466-472.
89. Laitinen J. "Stress-Related Eating and Drinking Behavior and Body Mass Index And Predictors of This Behavior", *Preventive Medicine*, 2002,34(1): 30.



EKLER

Ek-1. Etik Kurul Onayı

OKAN ÜNİVERSİTESİ		
Etik Kurul Kararı		
Toplantı Tarihi: 09.05.2018		
Toplantı Sayısı: 94		
<u>Toplantıya Katılanlar:</u>		
Prof. Dr. Mithat Kıyak	(Başkan)	
Prof. Dr. Mazhar Semih Baskan	(Üye)	
Prof. Dr. Dilek Öztürk	(Üye)	
Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen	(Üye)	
Prof. Dr. Ali Tayfun Atay	(Üye)	
Yrd. Doç. Dr. Nermin Bölükbaşı	(Üye)	
Yrd. Doç. Dr. Nihat Özaydın	(Üye)	
<hr/>		
Yrd. Doç. Dr. Kerime Derya Beydağ	(Üye)	
<hr/>		
Okan Üniversitesi Etik Kurulu 09.05.2018 tarihinde Prof. Dr. Mithat Kıyak Başkanlığında toplandı.		
Yapılan görüşmeler sonucunda;		
Karar 20. Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü-Beslenme ve Diyetetik bölümünden Oylum FİÇİCIOĞLU'nun "Sosyal Medya Kullanan Kadınların Duygu ve Durumlarının İştah Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi" başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görülüp oy birliği ile onaylanmıştır.		
		
Prof. Dr. Mithat Kıyak (Başkan)		
		
Prof. Dr. Mazhar Semih Baskan (Üye)	Prof. Dr. Dilek Öztürk (Üye)	Prof. Dr. Ali Tayfun Atay (Üye)
		
Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen (Üye)	Yrd. Doç. Dr. Nihat Özaydın (Üye)	
		
Yrd. Doç. Dr. Nermin Bölükbaşı (Üye)	Yrd. Doç. Dr. Kerime Derya Beydağ (Üye)	

Ek 2. Gönüllü Onam Formu

Sizi Hafize Oylum Fıçıcıoğlu tarafından yürütülen “Sosyal Medya Kullanan Kadınlarda Duygu ve Durumlarının İştah Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi” başlıklı ankete dayalı bir araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu anket çalışmasına katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama hakkına sahipsiniz. Anketi yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen anket formlarındaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır. Çalışmanın amacı duygu ve durumların iştah ile ilişkisini değerlendirilmektedir. Online olarak hazırlanmış 2 bölümden oluşan anketler, elektronik ortamda doldurulacaktır.

Danışman

(Adı,Soyadı-Ünvanı-İmzası)

Araştırmacı

(Adı,Soyadı-Ünvanı-İmzası)

Katılımcı

(Adı,Soyadı-Ünvanı-İmzası)

Ek 3. Anket Formu

Anket doğrultusunda elde edilecek bilgiler başka yerde kullanılmayacaktır. Anketler 2 bölümden oluşmaktadır.

Bölüm 1: Demografi, Sosyal Medya Kullanım ve Beslenme Bilgi Formu

1. Yaşınız nedir?.....
2. Medeni durumunuz nedir?
() Evli () Bekar
3. Çocuğunuz var mı?
() Evet () Hayır
4. Öğrenim durumunuz nedir?
() İlköğretim mezunu () Lise mezunu () Üniversite ve üzeri
5. Çalışma durumunuz nedir?
() Çalışıyorum () Çalışmıyorum
6. Mesleğiniz nedir ?.....
7. Gelir durumunuzu nasıl tanımlarsınız?
() Gelir giderden az () Gelir gidere denk () Gelir giderden fazla
8. En uzun süre ile yaşadığınız yer nedir?
() Köy/kasaba/ilçe () İl
9. Sosyal medya araçlarından hangisini kullanıyorsunuz?
Facebook () kullanıyorum () kullanmıyorum
Twitter () kullanıyorum () kullanmıyorum
Instagram () kullanıyorum () kullanmıyorum
Swarm () kullanıyorum () kullanmıyorum
Periscope () kullanıyorum () kullanmıyorum
Snapchat () kullanıyorum () kullanmıyorum
Diğer (yazınız).....
10. Sosyal medyayı ne kadar süredir kullanıyorsunuz?
() 1 yıldan az () 1-3 yıl arası () 4-6 yıl arası () 7 yıl ve üstü
11. Günde ortalama kaç saatinizi sosyal medyada geçiriyorsunuz?
() 1 saatten az () 1-3 saat arası () 4-6 saat arası () 7 saat ve üstü

12. Kullandığınız tüm sosyal ağlarda **günde** toplam ortalama kaç tane paylaşım yapıyorsunuz?
- 0-3 4-7 8-11 12 ve üzerinde
13. Kullandığınız bütün sosyal medya araçlarında ortalama toplam kaç tane arkadaşınızın veya takipçinizin olduğunu belirtiniz.
- 100'den az 100-500 501-1000 1001 ve üzeri
14. Sosyal medyada hesap/üyelik oluşturduktan sonra gerçek hayattaki sosyal çevrenizde değişim oldu mu?
- Gerçek hayattaki çevrem arttı Gerçek hayattaki çevrem azaldı
- Değişmedi
15. Günlük hayatta insanlarla kolay iletişim kurar mısınız?
- Evet Hayır
16. Günlük hayatta düşüncelerinizi kolaylıkla ifade edebilir misiniz?
- Her zaman Bazen Hiç
17. Genel olarak ruh haliniz nasıldır?
- Olumlu ruh hali (Neşeli, mutlu, enerjik vb.)
- Olumsuz ruh hali (Mutsuz, sinirli, gergin vb.)
- Değişken ruh hali (mutlu iken, birden mutsuz olan vb.)
18. Sosyal medya kullanırken alışveriş yapmak tüketir misiniz?
- Evet Hayır
19. Genellikle yemeklerin tamamını bitirir misiniz ?
- Evet Hayır
20. Günde kaç öğün yemek yersiniz?.....
21. Öğün atlar mısınız ?
- Evet Hayır
22. Ara öğün tüketir misiniz ?
- Evet Hayır

Bölüm 2: Duygusal İştah Ölçeği

Aşağıdakiler sizin DUYGULARINIZI ifade ediyor:											
Normal ile kıyaslandığında, yemek yemeniz: Daha Az –Aynı-Daha Fazla											
UD: Uygun değil CB: Cevabı bilmiyorum											
Üzgün	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Sıkılmış	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Güvenli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Kızgın	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Kaygılı	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Mutlu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Yılgın	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Yorgun	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Karamsar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Korkmuş	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Rahat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Neşeli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Yalnız	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Hevesli	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											
UD: Uygun değil CB: Cevabı bilmiyorum											
Baskı altında iken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Hararetli bir tartışmandan 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
Biri 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 bir haber aldıktan sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB

