



**KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
DİSİPLİNLERARASI AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**BİREYLERİN KAYGI DÜZEYLERİNİN DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARI  
ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Semra Gül Yavuz**

**Yüksek Lisans Tezi**

**KONYA  
Haziran, 2021**

BİREYLERİN KAYGI DÜZEYLERİNİN DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARI  
ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Semra Gül YAVUZ

KTO Karatay Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Disiplinlerarası Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı  
Tezli Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN

Konya  
Haziran, 2021

## BİLDİRİM

Enstitü tarafından onaylanan Yüksek Lisans/Doktora tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını basılı veya dijital biçimde arşivleme ve aşağıda belirtilen koşullar dahilinde erişime açma iznini KTO Karatay Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle, Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak ve gelecekteki çalışmalar (makale, kitap, lisans, patent vb.) için tezimin tamamının veya bir bölümünün kullanım hakları yalnızca bana ait olacaktır.

Tezimin bütünüyle kendi çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izinle kullanılması zorunlu olan kaynakları, yazılı izin alarak kullandığımı ve istenildiğinde izinlerin suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayımlanan “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” kapsamında, tezim, aşağıda belirtilen koşullar haricince, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve KTO Karatay Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir.<sup>1</sup>

Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir.<sup>2</sup>

Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir.<sup>34</sup>

11 Haziran 2021

**Semra Gül YAVUZ**

<sup>1</sup> MADDE 6(1) Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

<sup>2</sup> MADDE 6(2) Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

<sup>3</sup> MADDE 7(1) Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

<sup>4</sup> MADDE 7(2) Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

## ETİK BEYAN

KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü Tez/Proje Hazırlama ve Yazım Kurallarına uygun olarak Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN danışmanlığında tarafımdan üretilen bu tez çalışmasında; sunduğum tüm veri, enformasyon, bilgi ve belgeleri bilimsel etik kuralları çerçevesinde elde ettiğimi, tüm değerlendirme, analiz, bulgu ve sonuçları bilimsel usullere uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım kaynakların tümüne bilimsel normlara uygun biçimde atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin/projemin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

11 Haziran 2021

---

**Semra Gül YAVUZ**

*Aileme...*

## TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitim sürecim boyunca yanımda olan ve desteklerini esirgemeyen, yolumu aydınlatan çok değerli danışmanım sayın Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN' a ve hocalarıma,

Benim en büyük şansım, arkamdaki desteklerim Hacı YAVUZ, Anzilha YAVUZ, Remziye KOÇAKOĞLU, Mustafa KOÇAKOĞLU, Müslüm YAVUZ, Esra YAVUZ, Mehmet Şükrü KARAKUŞ, Esra KARAKUŞ, Aziz YAVUZ, Mehmet YAVUZ ve Canım yiğenlerim Hatice Berra, Uğur Aras, Ayşe Melin, Hazel ve Hikmet Efe' ye ve Manevi ablam Gül Fatma GÜNEY' e,

Can kuzenim Besime YAVUZ ve diğer kuzenlerime,

Her daim yanımda olan can dostlarım Gülcan KARAOĞLU, Merve MEŞECİ KILIÇ, Merve DEMİRALP ve Funda KESKİN'e

Yüksek Lisansın bana kattığı güzelliklerden olan Emine ERKOÇ ve Fadime GÜN' e,

Görünmez kahramanım, beni sonsuzlukta bekleyen canımdan can ikizim Gül'e,

Hayatımda olan ve hayatıma girecek olan güzel ve değerli insanlara sonsuz teşekkürü borç bilirim.

Haziran, 2021

Semra Gül YAVUZ

## ÖZET

Semra Gül YAVUZ

Bireylerin Kaygı Düzeylerinin Duygusal Yeme Davranışları Üzerine Etkisinin  
İncelenmesi

Yüksek Lisans Tezi

Konya, 2021

Bireylerin yeme davranışları üzerine birçok faktör etkili olmaktadır. Bunlardan bazıları da bireylerin duygu durumları ve kaygı düzeyleridir. Bireylerin kaygı seviyesindeki değişim beslenme alışkanlıklarını da etkilemektedir. Bu çalışmada; 18-55 yaş aralığındaki bireylerin kaygı düzeylerinin duygusal yeme davranışları üzerine etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın amacına uygunluğunu belirlemek için bireylerin cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi ve medeni durumu gibi çeşitli değişkenler kullanılmıştır. Araştırma grubunu oluşturan örneklem, betimlemeye dayalı tarama modeli kullanılarak Ankara ilinde yaşayan 232 kişiye uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak Duygusal Yeme, Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeği bireylere uygulanmıştır. Duygusal Yeme ölçeğinin ve alt boyutlarının birbirleriyle pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Duygusal yeme ile Gerginlik Durumlarında yeme arasında diğer alt ölçeklere oranla daha güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür ( $Rho=0.953$ ;  $p<0.01$ ). Araştırmaya göre duygusal yeme ölçeği ve alt boyutları ile sürekli kaygı ölçeği arasında da pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Fakat Duygusal yeme ölçeği ile durumluk kaygı arasında bir ilişki tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ).

### **Anahtar Kelimeler**

Kaygı, beslenme, duygusal yeme

## **ABSTRACT**

Semra Gül YAVUZ

Investigation of the Effects of Anxiety Levels of Individuals on Emotional Eating  
Behaviours

Master Thesis

Konya, 2021

Many factors have an effect on individuals' dining behaviours. Some of factors are the emotional states and anxiety levels of the individuals. Individual's changes of anxiety level affect their dining habits. In this study, we investigate how affect individual's anxiety levels on their emotional dining behaviours for a age range 18-55 years. To determine the suitability for the researcher's purpose we have used various variables such as gender, age, education level and marital status. The sample that constitutes the research group has applied to 232 people living in Ankara by using a descriptive screening model. Emotional dining, state and trait anxiety scale have applied to individuals as a data collection tool. It was found that the emotional dining scale and its sub-dimensions had a statistically significant positive relationship with each other. It has been observed that there is a stronger relationship between emotional dining and dining in stressful situations compared to other subscales. According to the research; There is also a positive relationship between emotional eating scale and its sub-dimensions and trait anxiety scale. However, no relationship was found between the emotional eating scale and state anxiety.

### **Keywords**

Anxiety, nutrition, emotional eating



## İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM .....	i
ETİK BEYAN .....	ii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar DİZİNİ .....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xi
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Araştırmanın Problemi .....	1
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri.....	2
1.3. Araştırmanın Amacı .....	3
1.4. Araştırmanın Önemi .....	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları .....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	5
1.7. Araştırmanın Tanımları .....	6
2. ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL VE KURAMSAL TEMELLERİ.....	7
2.1. DUYGU VE KAYGI .....	7
2.1.1. Duygu .....	7
2.1.2. Kaygı.....	9
2.1.3. Durumluk ve Sürekli Kaygı.....	13
2.2. KAYGI VE YEME DAVRANIŞI .....	16
2.3. DUYGUSAL YEME.....	16
2.3.1. Duygusal Yeme Davranışı.....	17
2.3.2. Duygusal Yeme ve Kaygı İlişkisi.....	18
3. YÖNTEM.....	20
3.1. Araştırmanın Modeli .....	20
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	20
3.3. Veri Toplama Araçları.....	21
3.4. Verilerin Analizi.....	21
4. BULGULAR VE TARTIŞMA .....	23

4.1. Araştırmaya İlişkin Demografik Bilgiler .....	23
5. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	39
5.1. Araştırmanın Sonuçları.....	39
5.2. Öneriler.....	41
KAYNAKLAR .....	42
EK 1. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği.....	47
Ek 2. Durumluluk Ve Sürekli Kaygı Ölçeği .....	49
Etik Kurul İzni.....	51
ÖZGEÇMİŞ .....	52

## TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılanlara İlişkin Demografik Özellikler .....	27
Tablo 2. Ölçek ve Alt Boyutlara İlişkin Güvenilirlik Analizi Sonuçları .....	28
Tablo 3. Durumluk Kaygı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	29
Tablo 4. Sürekli Kaygı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	30
Tablo 5. Gerginlik durumlarında yeme Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	31
Tablo 6. Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	32
Tablo 7. Kendini Kontrol edebilme Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	32
Tablo 8. Uyarın Karşısında Kontrol Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	33
Tablo 9. Duygusal yeme ölçeği ve alt boyutları ile Durumluk Kaygı ve Sürekli kaygı ölçeği arasındaki ilişki için Spearman Rho Korelasyon Analizi Sonuçları .....	34
Tablo 10. Cinsiyet ile Durumluk Kaygı ölçeği için Mann-Whitney U Testi.....	35
Tablo 11. Cinsiyet ile Sürekli Kaygı ölçeği için Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	35
Tablo 12. Eğitim durumu ile Duygusal yeme ve alt boyutları için Kruskal Wallis Test Sonuçları .....	36
Tablo 13. Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Duygusal Yeme ve Alt Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi İçin Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	38

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Anket katılımlarının demografik özelliklerine göre dağılımları.....	26
--	----

## KISALTMALAR DİZİNİ

<b>Kısaltma</b>	<b>Açıklama</b>
TDK	Türk Dil Kurumu
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü

# 1. GİRİŞ

## 1.1. Araştırmanın Problemi

Duygusal yeme davranışının olumsuz duygular sonucu oluştuğu belirtilmiş, bireyin yeme davranışı olumlu veya olumsuz duygu durumuna karşı gösterdiği tepki olarak tanımlanmıştır. Yeme davranışının duyguların kontrolü altındadır.

Yani yeme davranışı duyguların kontrolü altındadır. Yapılan bir araştırmada duygu durumunun iştahı etkilediği gözlemlenmiştir. Araştırma sonucunda duygusal uyaranlar iştahı ortalama %30 düzeyinde arttırırken ortalama %48 düzeyinde azalttığı bildirilmiştir (Marcht, 2008; Sevinçer ve Konuk, 2013: 172). Yeme eylemi ile duygusal yeme, negatif veya yaygın duygulara tepki olarak gelişir. Aynı zamanda duygusal yeme davranışının aşırı olması tıkanırcasına yeme bozukluğunun önemli bir yordayıcısıdır. Tıkanırcasına yeme bozukluğu olan kişilerin olumsuz olan duygu durumlarına bir yanıt olması amacıyla yeme eğiliminde oldukları bildirilmiştir (Pinaquy vd., 2003). Bazı psikolojik duygu durumlarının yeme davranışı üzerinde etkisi olduğunu inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Yapılan bazı çalışmalarda bireysel farklılıklar göz önüne alındığında; öfke, korku, kaygı, üzüntü gibi spesifik duygu durumların yeme davranışını etkilediği ve beslenme alışkanlıklarını bozduğu gözlemlenmiştir (Aktaran; Macht, 2008). Bu gibi araştırmalar duygu durumunun bireyin yeme davranışını artırıp azaltabileceğini göstermektedir. Duygu durum ve yeme davranışı ile ilgili araştırmalar bu konuyu daha derin bir şekilde incelemeye yönlendirmektedir, aynı zamanda bireyin yaşadığı mutluluk gibi pozitif duygular besinden zevk alarak yemeyi; sağlıklı besin seçimini ve tüketimini arttırdığı yönünde sonuç vermektedir (Macht, 1999; Macht vd., 2002; Match,1999; Economy, 2013). Araştırmalarda duygusal yeme eğiliminde olan bireylerin gündelik yaşamlarında yaşadıkları olumsuz duygu durumlarını düzenlemek için yemek yemeye başvurduklarını göstermektedir. Örneğin; çikolata tüketmek, duygusal yeme davranışına sahip bireylerde duygusal yeme eğilimi olmayan bireylere göre duygu durumlarında ani bir yükselişe sebep olmuştur (Canetti vd., 2002; Bast ve Berry, 2004). Patel ve Schlundt (2001), negatif ve pozitif ruh hallerinde nötr olanlardan daha fazla gıdanın tüketildiğini bildirmiştir. Ayrıca besin alımı üzerinde, olumlu duygu durumunun olumsuz duygu durumuna göre daha etkili olduğu gözlenmiştir. Üniversitede öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada çok yeme sebebiyle kadın ve erkek öğrencilerinin

depresyon, endişe ve stres kaynaklarını karşılaştırmak üzere çıkan sonuçlara göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha depresif, endişeli ve stresle başa çıkmak için duygusal yeme eğiliminde oldukları gözlenmiştir (Thompson vd., 2015).Birey açlık hissi ve psikolojik sıkıntıdan kaynaklanan etkinin ayırımına varamadığından bu duygu durumundan kurtulmak için yeme eylemine yönelmektedir (Bruch, 1973). Bu durumda birey, korku ve kaygı duygularını hissettiği anda bu gerilimi azaltmak için somatik belirtilerin ötesinde bu duyguyla başa çıkmak için yemek yeme eyleminde bulunur (Kaplan ve Kaplan, 1957). Duygusal yeme davranışı olan kişiler, olumsuz duygular hissetmemek ya da bu duyguyla başa çıkmak için yemek yemeyi bir yol görür ve olumsuz duygular içindeyken besin tüketimini artırabilirler (Kemp vd., 2011; Ouwens vd., 2003). Duygusal yeme davranışında; ailenin yapısı, ebeveyn kontrolü, erken çocukluk dönemi yaşantılarına dair yapılan çalışmalar yer almıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre anne babanın aşırı koruyucu tutumu duygusal farkındalığı olumsuz etkilemektedir. Ulaşılan bu bilgilerin sonuçlarına göre birey duygularını düzenlemek amacıyla duygusal yeme davranışı geliştirmektedir. Buna ek olarak; annenin düşük desteği ve psikolojik kontrolün duygusal yeme ile anlamlı bir ilişkide olduğu tespit edilmiştir (Rommel vd., 2012; Snoek vd., 2007).

Araştırmanın asıl ulaşılmak istenen sonuç bireylerin kaygı düzeylerinin yemek yeme davranışlarını ne derece etkilediğini tespit etmektir. Literatür incelendiğinde kaygının bireylerin yeme davranışlarını etkilediği belirtilmiş fakat bu bireylerin evli ya da bekar olma durumu, bireylerin yaşları, bireylerin cinsiyetleri sürekli ya da durumluk kaygısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı konusunun eksik kaldığı gözlemlenmiştir. Bu anlamda ilgili konu, bu eksiliğin tamamlanması yönünde incelenmek üzere oluşturulup; çalışma sonucunda tespitler belirlenip sonuçlar dahilinde öneriler sunulmuştur.

## **1.2. Araştırmanın Alt Problemleri**

- Bireylerin kaygı düzeylerinde beslenmenin etkisi vardır.
- Sağlıklı beslenmede eğitim düzeyinin etkisi vardır.
- Eğitim durumunun beslenme tutumu üzerinde etkisi vardır
- Beslenme davranışı ve kaygı düzeyi arasında bir bağ vardır.

### **1.3. Araştırmanın Amacı**

Yapılan araştırmada bireylerin kaygı düzeylerinin yeme davranışları üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bu açıdan tarama modeli niteliği taşımaktadır. Ayrıca bireylerin cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi ve medeni durumu açısından da incelenmesi öngörülmüştür. Araştırma grubunu oluşturan örneklem olarak 232 kişiye araştırmanın ölçekleri uygulanmıştır. Bu çalışmada, veri toplama araçları olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen ‘Duygusal Yeme Ölçeği’, ‘Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri’ kullanılmıştır. Bu bağlamda bireylerin kaygı durumlarının beslenme davranışlarında ortaya çıkacak sonuçlar dahilinde yeme davranışlarında yaşanan dengesizlikleri gidermek açısından önemli bir durum olduğu düşünülmüştür. Araştırma kapsamında yeme davranışlarında ortaya çıkan sorunları tespit etmek ve bilinçlendirmek amaçlanmıştır ve elde edilecek bulgulara göre öneriler sunulmuştur.

### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Geçmişten günümüze var olan beden görüntü imajı insanlar için önemli bir durum olmuştur. Özellikle kadınlarda görülen bu durum zaman zaman kadınların estetik kaygıdan dolayı kendileriyle ilgili oluşturduğu olumsuz algı yeme davranışını etkilemiştir. Beden imajı kadının doğasında var olan estetik algısıyla alakalıdır. Bu algının da bireyin duygu durumuyla ilişkili olduğunu gösteren pek çok araştırma bulgusu mevcuttur. Bugün de özellikle kadınların yeme davranışı ve bedenlerine olan algıları karmaşıklık içindedir. Birçok genç kadın; sosyal baskı ve medyanın etkisinde kalarak ideal bir beden ölçüsü haline gelmiş olan ‘ince’ bir görüntüye sahip olmak için, fazlasıyla çaba sarf etmektedir. Gelişmişlik düzeyi yüksek ülkelerde ve Batı kültürünün etkisindeki toplumlarda, sosyal medyanın da etkisiyle beden ölçüsü, kilo ve görsel imge ile fazlaca odak oluşturması dikkat çekmektedir. Basit bir estetik kaygıyla başlayan diyet, egzersizler, kilo kontrolü ile ilgili olan ilaçlar ve içecekler sonu gelmeyen bir yolun başlangıcı olabilmektedir (Yücel, 2009). Hatta bu durumun önüne geçilmezse kaygı ve duygu durum bozukluklarından oluşan patolojik boyutlara kadar ulaşabilmektedir. Duygu durumunun bireyin beslenme davranışı üzerinde etkisi olduğu araştırmacılar tarafından gözlenmiştir. Duygusal yeme davranışının kaygı ile ilişkili olduğunu Hearon vd., (2013), kaygıya karşı duyarlılık ilişkisi ile açıklamış; duygusal yemenin kaygı duyarlılığı ile



ilişkili olduğunu ve başa çıkma becerisinin kaygı ile ilişkili olduğunu söylemiştir. Bir başka çalışmada kaygı ve depresyon düzeyini belirlemek amacıyla 60 obezite hastası kadınla yaptıkları egzersiz sonrasında depresyon seviyesi ve duygusal yeme davranışı arasında anlamlı düzeyde azalma sağlandığı görülürken, depresyon ve kaygının azalmasının duygusal yeme düzeyine etki ederek azalmasını sağladığı sonucuna varılmıştır (Manzoni vd., 2009). Yeterli ve sağlıklı beslenme sağlıklı olmanın ön şartıdır. Beslenme, insan büyümesi, gelişimi, sağlıklı ve üretken bir şekilde uzun süreli yaşamda kalması için gereken besin maddelerinin vücuda alınması ve kullanılmasıdır (Baysal, 2007). Beslenme, bireylerde ruhsal ve psikolojik durum ile yakından ilişkilendirilen bir kavramdır. Tüketilen besinler bireyin fizyolojik sağlığı kadar ruhsal durumunu da değiştirebilmektedir. Her gün aynı çeşit besinlerin tüketilmesi kişinin motivasyonunu negatif etkileyebilmekte iken, farklı besin türlerinin uyum içinde yer aldığı besin çeşitliliği, insan motivasyonunu artırmaktadır. Sağlıklı besin alımı, bireyin yaşamının her döneminde sağlığını koruması ve kronik rahatsızlıkların önlenmesi adına gerekli görülmektedir. Günümüzde beslenme konusunda bilgi kirliliğinin mevcut olduğu bilinmektedir ve sağlıklı beslenme konusunda bilimsel kaynaklara dayanarak doğru bilgilerin verilmesi önemlidir (Hacettepe Üniversitesi, 2015).

Yemek yemek, biyolojik bir gereklilik olmanın dışında psikolojik bir önem arz etmektedir. Kişi, kendini baskı altındaymış gibi hissettiğinde veya birine öfke duyduğunda günlük yeme kapasitesinden fazla yemek yiyebilmektedir. Bu durumun sebebi biyolojik ihtiyaçtan kaynaklı olmamakla birlikte, psikolojik ihtiyaçtan kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte bireylerin yaşadıkları duygusal anlarda fazlasıyla kaygılı veya heyecanlı olma durumu bireylerin yemek yeme dozunu etkilemektedir; hiç yemek yememe ya da yiyebileceğinden fazla yeme eğilimi bireylerin duygusal durumlarının yeme üzerinde bıraktığı bir etkiden kaynaklanmaktadır (Konttinen, 2012: 44).

Üzüntü, öfke, sevinç, depresyon, kaygı benzeri duygu durumlarının yeme davranışı üzerindeki etkilerini inceleyen farklı çalışma bulgularına rastlanmaktadır (Bellisle vd., 1990; Macht, 1999; Macht vd., 2002; Canetti vd., 2002; Laitinen vd., 2002). Bu araştırmalar, stresin ve olumsuz duygu durumlarının, besin tüketimini ve yemek yemeyi hem arttırabildiği gibi azaltabildiğini de öne çıkarmaktadır. Bireyler günlük yaşamlarında mutlu olma, heyecanlı olma, stres, can sıkıntısı, gerginlik hissi ve kaygı gibi

psikolojik faktörlerin bireylerin beslenme alışkanlıklarıyla ilişkili olduğunu bildiren çalışmalar bulunmaktadır. Bu sebeple kişilerin beslenme durumları hakkında yorum yaparken, psikolojik faktörlerin etkisini göz ardı etmemek gerekir ve kökeni psikolojik rahatsızlıklardan kaynaklı psikolojik yeme davranışları ile ilgili araştırmalar belirlenmeye çalışılabilir.

Sağlıklı beslenme, günümüzde üzerinde en çok araştırma yapılan konular arasında bulunmaktadır. Birçok alışkanlık gibi, sağlık beslenmede bireyin ailesi ile getirdiği kalıtsal bir mirastır. Ayrıca; aile içindeki besin seçimi yaş, cinsiyet, gelenekler, kültürel ve çevresel etmenler, eğitim düzeyi, beslenme bilgi donanımı, ekonomik durum, gibi pek çok etmenle de yakından ilişkilidir. Birçok alışkanlığın kazanılmasında önemli bir rol oynayan eğitim alma becerisi de ailede kazanılmaktadır. Kaygı düzeyinin beslenme üzerinde etkileri vardır. Günümüzde yaşam biçimi değişikliklerinin pek çok bulaşıcı olmayan hastalık risklerini önemli düzeyde azalttığı bilinmektedir.

### **1.5. Araştırmanın Varsayımları**

- Katılımcıların anket sorularını doğru anlayıp, herhangi yanıltıcı unsur olmaksızın doğru biçimde yanıtladıkları,
- Örneklemin belirlenen grupları temsil gücünün yeterli olduğu,
- Sonuçların Ankara iline benzer nitelikteki iller için geçerli olduğu,
- Kullanılan ölçeklerin araştırma amacına ve araştırma hipotezlerinin testi için uygun olduğu,
- Kullanılan istatistiksel testlerin araştırmanın amacına ve sonuçların tespitine uygun olduğu araştırmanın temel varsayımlarıdır.

### **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmanın çalışma evreni Ankara il merkez ve merkez ilçeler ile sınırlanmıştır. Çalışma, yaş grubu belirlenen bireyler ile sınırlandırılmıştır. Çalışma grubundan alınan verilerden elde edilecek sonuçlarla sınırlıdır. Covid-19 sebebiyle Dünya genelinde

yaşanan pandemi dolayısıyla alınan kısıtlama tedbirleri kapsamında yaşanan sınırlılıklar araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır.

### **1.7. Araştırmanın Tanımları**

**Kaygı:** olumsuz bir şey olacaktıymış hissiyle ortaya çıkan ve sebebi belirsiz gergin olma halidir (TDK).

**Durumluk Kaygı:** Kişi için tehlikeli ve istenmeyen bir durum ortaya çıktığında oluşan kaygıdır (Gökçe ve Dünder, 2008: 26)

**Sürekli Kaygı:** Ortada nesnel herhangi bir durum yokken de varlığını sürdüren ve böyle bir durum oluştuğunda bu durumla orantısız bir şekilde uzun süren ve şiddetli olan kaygı türüdür (Gökçe ve Dünder, 2008:26).

**Beslenme:** Vücut için gerekli besin maddelerini alma (TDK).

## 2. ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL VE KURAMSAL TEMELLERİ

### 2.1. DUYGU VE KAYGI

#### 2.1.1. Duygu

Duygular, hayatımızın her alanında düşüncelerimiz kadar önemliyken kişilik özellikleri hakkında da ipucu olması bakımından gerekli bir kavramdır. Birey, doğduğu ilk günden bu yana duygularıyla hareket etmiştir ve bu bakımdan duygular birey için değerli bir kavram olmuştur (Bilgen, 2018).

Duygu kavramı birçok kuramcı ve araştırmacı tarafından farklı tanımlanmıştır. Duygular bilişsel, davranışsal ve fiziksel tepki ile ortaya çıktığından sağlık ile yakından bağlantılıdır ve bireyin yaşamında kişilerarası iletişim ve sağlık yönünden önemli bir işleve sahiptir (Purnamaningsih, 2017).

Çocukluktan itibaren başlayan ve yetişkinlik döneminde de bireyin kendisi ve var olan çevresi hakkında anlam oluşturan duygular; bireyin neyi, nasıl algılayacağıyla, herhangi bir olay karşısında ne düşüneceği ve bu olaya karşı nasıl tepki vereceğini etkilemektedir. Bu sebeple bireyin kendi duygularının farkında olması, duygularını düzenleyebilme becerisine sahip olması önemlidir. (Crick ve Dodge, 1994). Duygu kavramı bireyin yaşamının birçok yerinde olduğu gibi psikoloji biliminde de önemli bir alana sahiptir. Bu kavram psikoloji alanının başlangıcından beri Darwin, James ve Freud gibi psikoloji alanına katkı sağlayan önemli isimlerin dikkatini çekmiştir (Gross, 1998). Bunun sebebi duyguların; iletişimsel, evrimsel ve karar verme gibi işlevlere sahip olmasından kaynaklanmaktadır (Amstadter, 2008).

Duygular, insanların yaşamlarında önemli bir noktada yer almaktadır. Bu kavram, en sade şekliyle farkında olunan ve hissedilen yaşantıdır. Bu duygular olumlu ya da olumsuz olabilmektedir. Birey olumlu duygular yaşadığında olumlu motivasyon gösterirken, olumsuz duygular yaşadığında düşük motivasyon göstermektedir.

Duygu bireyin yaşamına yön veren bir durumdadır. Birey olumlu duygular sergilediğinde hayata olumlu özellikler katmakta, olumsuz duygular içinde olduğunda ise hayata olumsuz anlamlar yüklemektedirler. Bu sebepten, bireyler yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguları günlük hayatlarında hangi koşulda yaşadıklarına dikkat etmeli ve buna göre

yaşamlarına yön verebilmelidirler. İnsan yaşadığı duyguyu hissedebilmesi adına yeterli biyolojik donanıma sahiptir.

Duyguların yaşanma potansiyelini, bireyin yaşadığı sosyal çevresi ve yaşadığı toplumun kültürü etkilemektedir. Bir duygunun nasıl yaşanabileceği, bu duygunun hangi davranışı tetikleyebileceği, buna eşlik edecek başka duygunun varlığı, duygunun ne kadarının ifade edilebileceğini bireyin içinde bulunduğu çevresi ve kültürü etkilemektedir. Tabi bunlar duyguların belirleyicisi olması adına yeterli değildir ve biyolojik etkiler de göz ardı edilmemelidir. Duygular ilk beyinde başlar ve farkına varılır. Daha sonra sinir sistemi aracılığıyla bu etki bedene yansırken, burada biyolojik tasarımlar vücudu etkiler. Örneğin birey heyecanlandığında sempatik sinir sisteminin etkisiyle kalp atış hızı artar ve bu etki vücuduna yayılmış olur.

Duygu; kişilerarası iletişimde bireye yön veren bir kavramdır ve evrimsel, iletişimsel aynı zamanda karar verme gibi işlevlerde etkilidir (Amstadter, 2008). Duygularımız yaşamımızın her alanında düşüncelerimiz kadar önemli olmuş ve bireyin kişilik özelliklerine yön vermesi açısından büyük önem arz etmektedir. Birey yaşamın her alanında duygularıyla hareket etmektedir. Bu anlamda duygular birey için önem arz etmektedir (Bilgen, 2018).

Wilson (1992) yaptığı bir araştırmada, yeme davranışına psikolojik açıdan bakıldığında yalnızca beslenme olarak bakılmaması gerektiğini vurgulamıştır. Yaşamın ilk evresinde açlığı, tecrübe edilen ilk acı çekme nedenlerinden biri olarak görmüş; açlığın sona ermesini ise öğrenilen en erken rahatlama sebebi olarak görmüş ve bireylerin yeme davranışının gerginlik, üzüntü, sevinç, öfke ve kaygı gibi farklı duygularda değiştiğini iddia etmiştir. Yıldırım (2017), yaptığı bir araştırmada bireylerin kaygı düzeylerini azaltmak için aşırı miktarda besin tükettiğini belirlemiştir (Bilgen, 2018). Lyman (1987) yaptığı çalışmada, pozitif duyguların sağlıklı besin tüketme eğilimini artırdığını öne sürerken, negatif duyguların sağlıksız besinler (zararlı, aşırı yağlı, aşırı baharatlı) tüketimini artırma eğilimine sürüklediğini öne sürmüştür.

### 2.1.2. Kaygı

İnsan duyguları hakkında, bilimsel kaynaklara bakıldığında, üzerinde en çok durulan konu duygularla ilgili konulardır. Duygular konusu araştırmacıların dikkatini çekmiş ve devamlı araştırılmak istenmiştir. Çalışmalar çoğu zaman duyguların ne şekilde oluştuğu ve hangi durumlarda değişkenlik gösterdiği konusunda dikkat çekmiştir. Duygular uyarıcı tepki arasındaki ilişki ile açıklanmaktadır.

Kaygı sözcüğünün kökü eski Yunancaya dayanmakta olup ‘anxietas’ yani korku endişe, merak anlamına gelmekte olup tehlikeli ve olumsuz bir olay sonucu meydana gelen davranışsal, bilişsel ve fizyolojik bileşenleri olan reaksiyon sistemidir (Kerimoğlu vd., 2011). Endişe kavramına karşılık gelen bir kavram olarak kullanılan ‘kaygı’nın bu perspektifteki kullanımının sıradanlaştırma olduğunu belirten psikiyatri alanındaki uzmanlar, çalışmalarında ‘anxiety’ olarak kullanılan bu kavramı, Türkçe’ye uyacak şekilde ‘anksiyete’ olarak çevirmişler ve sözcüğü bu haliyle kullanmışlardır (Öztürk, 2004).

Kaygı kavramı günümüzde de birçok araştırmacı tarafından incelenmiş, farklı çeşitlerde tanımlamalar yapılmıştır. Freud’un tanımına göre kaygı, ilk olarak egonun bir işlevidir ve insanın yaşadığı ruhsal durumu etkilemektedir. Psikoloji literatürüne Freud’la birlikte giren kaygı, önceden biyolojik bir kavram olarak kabul görmüştür (Manav, 2011). Anshel vd., (1991) anksiyeteyi, tehdit algısıyla artan, fizyolojik uyarılmışlıkla birlikte ortaya çıkan öznel gerginlik hissi olarak tanımlamışlardır (Aktaran: Başaran, 2009).

Kaygı, problemin ne olduğu bilinmeden hissedilen, sebebi belirsiz bir korkudur (Morgan, 2005). Günlük yaşamda çeşitli nedenlerden çıkabilir ve kaygıyı tetikleyen uyarıcı ortadan kalktığı anda kaygının da ortadan kalkabileceği görülebilmektedir. Kaygı, gerçek bir uyarıcı ile ortaya çıkabilir ve uyarıcının ortamdaki yok olması halinde normal bir durum olarak görülür. Geçtan (1981) bireylerin yaşamlarını sürdürmeleri açısından normal seviyede olan kaygı türünün gerekli olduğunu belirtmiştir. (Aktaran: Yıldız, 2018).

Bugün, insan davranışlarıyla elde edilen bilgilerin çoğu kaygının gelişmesini amaçlayan araştırmalardan oluşmakta veya kaygının gelişmesini kaygının belirli performanslar üzerindeki etkisini incelemeyi hedefleyen çalışmalardan oluşmaktadır. Kaygı, bireyin yaşadığı temel duygulardan biridir ve tehlike olarak algılanan bazı durumlarda bireyler tarafından belirli ölçüde kaygı duyulmaktadır. (Öner ve Le Comte, 1985).

Adnan Ziyalar kaygıyı tanımlarken; sebebi belli olmayan ve çözümlenemeyen bir olay yaşandığında bireyin hissettiği panik olma durumu, daralma hissi, bilinçaltından gelmekte olan bir korku, tehdit algısı, huzursuzluk hissetme durumu olarak tanımlamıştır. Birey kaygıyı hissettiğinde içinde bulunduğu durumu tarif ederken zorlanmakta, yaşadıklarının asıl nedeninin ne olduğunu anlamakta güçlük çekmekte ve hissettiği bu duygu durumunu bir olay ya da nesneyle bağdaştıramamaktadır. Bunun nedeni, yaşanan bu sorun bilinçaltından ayrılırken imgesini değiştirmesi, üst benlik tarafından daha onaylanabilir bir imgeye veya olaya bağlanmasıdır. Kaygı herhangi bir değişime uğramadan da yaşanmasına free floating anxiety' tabiri kullanılmaktadır. Farklı görünümlemlerle ortaya çıkması 'covet-anxiety' olarak bilinir. Bu kavrama bireyin homoseksüel eğilimde olmasının yaratmış olduğu sorunun yerini sosyal bir probleme bırakması örnek verilebilir (Ziyalar, 2006).

Kaygı psikolojide sadece duygu durum kavramı olarak görülmezken kişilik özelliği şeklinde de görülmektedir (Ulusoy ve Uzunöz, 1993). Psikolojinin kurucusu olarak sayılan Freud'dan başlayarak bilişsel yaklaşımı benimseyen kuramcılara kadar modern psikolojiye ait farklı okullar, kaygıyı farklı formlarda yorumlamışlardır ve biyolojik paradigmanın öne çıkması ile psikiyatri alanında da kaygının biyolojik öğeleriyle ilgili çalışmaları artırmışlardır (Sayar, 2000).

Kaygıyla ilgili özelliklerden bir tanesi de kaygı yaşandığı anda, yaşanan çaresizlik hissiyle bireyin kontrolü kaybettiğine dair bir algıya sahip olmasıdır. Yani, kaygının oluşma sebebi arasındaki araştırmalarda temel vurgu; kontrol edilemez bir durum ve belirsizliğin yaşanmakta olduğuyla ilgili inancın oluşmasıdır. Aynı zamanda bireye uyarılmışlık hali ve belirsiz olan uyarıyı anlamlandırmak için kaynak sağlamayı amaçlamaktadır (Uçar, 2004).

Kaygının kolayca karıştırılabileceği duygu türünden biri de korkudur. Korkunun spesifik nedeni insanın kendisi tarafından bilinir ve endişe durumunda olduğu gibi bilinçsiz değildir (Dağ, 1999: 167).

Morgan (2005), problemin ne olduğu bilinmeden oluşan belli belirsiz korkuyu kaygı olarak tanımlamıştır. Horney ise (1986) kaygıyı, korku ile arasındaki ilişki bağlamında tanımlamıştır. Her iki kavramda da algılanan tehlike karşısındaki tepki olmasına karşın,

kaygı tehlikeli olarak idrak edilen bir duruma karşı oluşan duygu iken, korku var olan gerçek bir tehlike anında duyulan bir duygudur.

Bir başka deyişle kaygı, korku ve endişe duygularıyla birlikte anılan bir kavram olup kişinin gelen tehdit öğelerine karşı tetikte olması için gelen bir ikazdır. Kaygının kaynağı belirsizlik gösterirken korkunun kaynağı daha belirgin ve spesifiktir. Korku ani durumda ortaya çıkabiliyorken, kaygı nispeten daha zor, kalıcı, yaygın ve daha yavaş seyreden bir duygudur. Kaygıda bir tasarlama söz konusu olmakla birlikte bazı fiziksel belirtileri vardır. Bunlar; ellerin titremesi, vücudun terlemesi, baş dönmesi, kan basıncında ve kalp ritminin değişmesi, mide bulantısı, ter basmaları, uykusuzluk gibi bazı değişimler görülmektedir. Bir olayın kaygı yaratacak bir durum olarak algılanıp algılanmaması, olayın yapısı ve bireyin başa çıkma mekanizmalarına bağlıdır. Bireyin düşünme, algılama, dış olay ve iç dürtülerine davranması ego dahilinde yürümektedir. Egosu normal biçimde işlevselliğini sürdürmekte olan birey, iç ve dış dürtüler arasında bir denge oluşturmuştur ve sağlıklı bir şekilde işlevselliğini yürütmektedir. Eğer ego işlevselliğini getirmez ve aradaki dengeyi sağlayamazsa ve bu süreç uzun sürerse dengesizlik oluşur ve kronik anksiyete oluşur (Köroğlu, 2004).

Özer (2002)' e göre korku ve kaygı kavramlarını karıştırmamak için bu kavramların oluşmasını sağlayan asıl düşünce yapılarına, açıklama biçimlerine, olaylara atfedilen anlamlara bakmak gerekir. Birey yaşadığı olayı fiziksel bir tehdit olarak anlamlandırıyorrsa korku yaşar, kendi kişiselliğinde oluşan bir risk olarak anlamlandırıyorrsa kaygı duyacaktır. Buna örnek vermek gerekirse, paraşütle atlamaya hazırlık yapan birey belli bir yükseklikten atlayış yapacağı için hem korku yaşayabilir hem başarılı bir atlayış gerçekleştirebilmek adına kaygı yaşayabilmektedir.

Wine (1971) kaygılı bireylerin, kendilerini bir başkasına göre daha negatif sıfatlarla tanımlamaya meyilli olduklarını gözlemlemiştir. Hill ve Sarason'a (1966) göre, kaygı, günlük yaşamda bireyi etkileyebilecek ve genellikle huzursuz olan bir duygudur (Aktaran: Erözkan, 2004).

Kaygının patolojik boyutunun yanında uyumla ilişkili boyutu da mevcuttur. Birey gelen iç ve dış tehditler karşısında savunma oluşturabilecek güce sahiptir. Uyarıcı gelen tehditlere karşı benliğin(ego) savunma mekanizmalarından destek alabilir ve kendini koruyabilir. Bireyin ego gücü güçlüyse oluşan tehdide karşı problemi çözebilir. Normal



ve patolojik kaygı arasındaki farkı anlamlandırmak zor olabilir. Kaygı, seviyesine ve türüne göre çeşitlilik gösterebilmektedir. Genellikle panik durumu, ağır, orta ve hafif düzeydeki oluşumlarıyla tecrübe edilebilir. Fizyolojik semptomların ağırlık derecesine göre eşlik etmesi, egonun içinde bulunduğu bozulmuş dengeyi onarma amaçlı çabalar içinde olduğunu göstermektedir (Özpoyraz, 2005).

Kaygılanmak, günlük hayatta karşılaşılabilecek problemlerle başa çıkmak için ve problem durumunda hızlı karar vermek için gereklidir. Doğal ve gerekli olan kaygı hissedilmeye başladığında, kaslara daha fazla oksijen sağlamak amacıyla nefes alma ve kalp atış hızı artmaktadır. Böylece vücut, kendini tehlikeli durumlara hazırlamış olmaktadır ve bu dürtü sayesinde yaşanacak tehlikeli bir durumda iyi performans sergilemeye yardımcı olmaktadır.

Bireyin yaşadığı çatışmalar da kaygıyı tetikleyen etmenlerden bir tanesidir. Çatışma, iki ya da daha fazla ihtiyacın aynı zamanda doyuma ulaştırılmak istenmesi ve ulaştırılamaması sonucunda oluşmaktadır. Bireyin bir amaca yönelik eylemlerinin önüne geçilmesi veya yapma istediği davranışın yavaşlatılması bireyi engellenme hissi ile karşılaştırır. Bu anlamda engellenme ve engellenme korkusu kaygıyı oluşturabilmektedir (Morgan, 2000).

Cüceloğlu (2005)'e göre kaygının nedenleri şu şekilde sıralanmıştır:

*Desteğin çekilmesi:* Kişi alıştığı, bildiği veya tanıdığı çevreden uzaklaştığında kaygı duyabilir ve bu çevrede alıştığı desteklerin olmamasından kaynaklı hissettiği kaygıdır.

*Olumsuz bir sonucu beklemek:* Bireyin olumsuz bir sonuçla karşılaşma ihtimali bireyde kaygı oluşturmaktadır.

*İç çelişki:* Birey inandığı, benimsediği bir fikirle, yaptığı eylem arasında bir çelişki yaşadığında ortaya çıkan paradoks kaygı türünde bir gerilim yaşatmaktadır ve içinde bulunduğu tutarsız durumdan uzaklaşılana kadar kaygı etkisine devam etmektedir.

*Belirsizlik:* Bireyin gelecekle ilgili yeterince bilgiye sahibi olmaması, yaşanacaklarla ilgili çıkarımlarda bulunamaması bireyde kaygı oluşturabilecek önemli bir sebeptir. Bireyler gelecekte olumsuz sonuçlanabilecek olayların ne olacağını bilmeyi istemeye daha meyilli olurlar.

Kadınlar ve erkeklerin kaygı düzeyleri ile ilgili Reynolds (1998) tarafından yapılan bir araştırmaya göre kadınlarda oluşan kaygı düzeyinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Aktaran: Gönül,2008).

Hill ve Sarason (1966) kaygının öğrenme üzerindeki etkilerini incelemiştir. Başka araştırmacılar ise kaygının iletişim üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar yapmışlardır.

Bireylerin kaygı düzeyi, evlilik uyumu ve mizah tarzı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada evliliği 1 yıl ile 10 yıl arasında olan 225 çiftle Çift uyum ölçeği, Mizah tarzı ölçeği ve Spielberger Sürekli kaygı ölçeği kullanılmıştır. Çıkan sonuçlara göre olumlu ve yüksek mizaca sahip çiftlerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yani pozitif ve yüksek mizaç anlayışı evlilik uyumuna katkı sağlamaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bir başka sonuca göre erkeklerin kaygı durumları evlilik uyumunu yordamada anlamlı bir değişkendir (Fidanoğlu, 2006).

Aktaş (2009)'un yürüttüğü bir çalışmaya göre eşlerden birinin kaygı seviyesi ile evlilik uyumu arasındaki korelasyonu incelemek amacıyla Çift Uyum Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden aldığı sonuçlara bakıldığında durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark olduğu bulunmazken, bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin evlilik uyum seviyeleri üzerinde anlamlı bir farklılık olduğu sonucudur.

### 2.1.3. Durumluk ve Sürekli Kaygı

Kaygı, tehlike ile başa çıkmak için uyarlanabilir bir mekanizmadır. Bunun yanında bireye temel bir duygu ve çok yönlü bir duygu durumdur (Özusta, 1995: 32). Sürekli kaygı kavramı, bireyin içinde var olan duygu durumundan bağımsız olarak gelişmektedir. Bireyin davranışlarını etkilemekte ve hayatı boyunca süren bir durum olarak kendini göstermektedir (Öner ve Le Compte, 1985). Çağlar (1996), Sürekli kaygı'yı uygun uyaranlarla karşı karşıya gelindiğinde, oluşabilecek kinetik bir tepki için bilinmeyen bir eğilim olarak tanımlamaktadır.

Kaygı, olumsuz duyguların yaşandığı tüm durumlarda ortaya çıkabilmektedir. Kaygıya sebep olan dış faktörler, onu ortaya çıkaran bireye yaklaştıkça kaygı belirtileri

yoğunlaşmaktadır. Durumla ilgili kaygı, içinde bulunulan durumlarda yaşanmakta ve zorluk oluşturan durumun sonlanmasıyla etkisini yitirmektedir. Sürekli kaygı ise, bireye ait bir özellik olarak var olmaktadır ve bazı durumlarda daha yoğun yaşansa da yaşantının genelini kapsamaktadır. Sürekli kaygı düzeyi yüksek kişiler, gerçek tehlike ile orantısız tepkiler ortaya koymaktadır. (Baltaş ve Baltaş, 1998).

Kulaksızoğlu (1999)'na göre sürekli kaygı düzeyi yüksek bireyler diğer bireyler tarafından tehdit unsuru ve rahatsız edici olmayan durumlarda bile kaygı duymakta, her an başına kötü bir olay gelecek beklentisi ile genellikle memnun olmama durumu içindedirler. Bu bireyler içinde buldukları ruh halinden hoşnut değillerdir. Sürekli kaygılar, bireyin içinde bulunduğu durumla örtüşmemektedir ve başkaları tarafından nedeni tam olarak bilinmemektedir.

Durumluk kaygısı ise, tehlikeli şartların oluşturduğu duruma bağlı olarak oluşan ve geçici olan sabit kaygı; sürekli kaygı, içten kaynaklanan kişiye öz değerlerinin tehdit altında olduğu hissini oluşturan, kişinin içinde olduğu durumları stresli bir şekilde yorumlamasına neden olan bir anksiyete türüdür (Özgüven, 1994). Durumluk kaygı kavramı çoğu zaman çevresel stres faktörlerinden etkilenirken, birey için geçici bir duygu durumu olarak ifade edilmektedir (Spielberger, 1985).

Tehlikeli durumlardan meydana gelen sürekli kaygı, genel olarak kişilerin yaşadıkları geçici ve duruma bağlı olan kaygıyı meydana getirmektedir. Bireyde oluşan duygu durumu huzursuzluk ve tedirgin olma şeklindedir. Bireyin şahsına tehdit geldiği düşüncesi ya da içinde bulunduğu durumun stresli olduğunu düşünen kişi, kaygı duymaktadır. Buna da Spielberger, (1966) "sürekli kaygı" adını vermiştir. Bireyin kaygıdan kaynaklanan yaşantısına olan yatkınlığına sürekli kaygı denir. Aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu durumları stres şeklinde yorumlaması veya yaşadığı durumu stresli şekliyle algılama eğilimidir. Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireyler kolaylıkla karamsarlığa bürünebilir ve incinebilir. Bu kaygının seviyesi, bireyin daha sonra tehlike oluşturabilecek durumlar karşısında ortaya çıkacak kaygının sıklığını ve şiddetini belirlemektedir (Öner ve Le Compte, 1985).

Durumluk kaygı, çeşitli stres veya tehdit oluşturan faktörlerin baskısı altında kalarak sinir sisteminin uyarılmasıyla birlikte ortaya çıkan sinirlilik, gerginlik, kuruntu yapmak gibi duygusal durumlar ortaya çıkmaktadır. Öte yandan, sürekli kaygı zamanla ortaya çıkan

ve kişinin kaygıya duyarlılığı ile kendini göstermektedir (Campagna ve Curtis, 2007: 929).

Başka bir deyişle, durum kaygısı yaşayan birey 'o anda' nasıl hissettiğini anlatırken, sürekli kaygı etkisindeki birey 'genellikle' nasıl hissettiğini anlatır (Fountoulakis vd., 2006: 2). Aslında, bu iki kavram birbirinden farklı olsa da aralarında olumlu bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Muschalla vd., 2010). Çünkü sürekli kaygı düzeyi yüksek bireylerin, tehdit edici koşullar altında daha fazla durumluk kaygısı yaşayacakları öne sürülmektedir (Tovilovic vd., 2009: 493).

Durumluk kaygı, sürekli kaygı kavramının etkisi ile değişme eğilimindedir. Yani, sürekli kaygı seviyesi yüksek kişilerin geçmişteki deneyimleri kaygı yaşama sıklığını ve derecesini etkilemesinin yanında, gelecekte yaşanacak olan durumluk kaygısını yaşama ihtimalini de yansıtabilmektedir (Köknel, 1989; Nichols, 2003).

Durumluk kaygı, tehlikeli durumlara bağlı olarak oluşabilir, bireylerin yaşam deneyimlerinin belirli bir zamanında yaşanabilir ve geçici bir duruma bağlı olarak ortaya çıkabilir (Şeyhoğlu, 2005).

Spielberger (1972) yapmış olduğu kaygı tanımında, sürekli kaygıyı; bireysel farklılıklara bağlı olarak bireyin kaygıya yatkın olma durumu şeklinde tanımlamıştır. Durumluk kaygısını, stres yaratan duruma karşı bireyin vermiş olduğu geçici tepki olarak tanımlamıştır. Durumluk kaygısı değişken özellikler göstermektedir ve fizyolojik uyarıcılarla ilgili bir durumdur. Yüksek sürekli kaygı düzeyine sahip bireylerin stres karşısında durumluk kaygı yaşama yatkınlıklarının daha yüksek olduğunu söylemiştir. (Öner ve Le Compte, 1985).

## **2.2. KAYGI VE YEME DAVRANIŞI**

Kaygı düzeyinin artmasıyla oluşan stres; duygusal, sosyal, zihinsel yönden bireyi olumsuz etkileyebilmekte olup, bilhassa yeme düzenini etkileyen Kabızlık, ishal, hazımsızlık, ülser ve iŐtahta deęiŐiklikler gibi fiziksel semptomlar yaygın olarak gözlenebilmektedir (Braham, 1998). Bireylerin birçoğu fazla miktarda yemek tketererek kaygı, gerilim ve mutsuzluklarının azalacağını düŐünmektedir ve Tüketilen gıda türü ve alınan enerji miktarı bireyin sağlığını ve psikolojik durumunu deęiŐtirmektedir (Rinomhota ve Rollins, 2001: 50-52). Genellikle psikolojik nedenlerden dolayı ortaya çıkan kilo alımının, yağ ve enerji içeriği yoğun gıdaların tüketilmesinin bir sonucu olduğu ortaya sürülmektedir (Schwartz vd., 2004).

Beslenme gereksiniminin karŐılanması, biyolojik bir gereklilik olmanın yanında psikolojik açıdan da önem arz etmektedir. Bireyler fkelenediklerinde ya da kendilerini baskı altındaymış gibi hissettiklerinde normalden fazla yeme eğiliminde olabilirler. Aynı zamanda birey heyecanlıyken ya da fazlasıyla stresli bir ruh halindeyken hiç yemek yememesi duygusal durumların yemek yeme eylemi üzerindeki etkisinden kaynaklanmaktadır (Konttinen 2012: 44). Duygularımızın yeme davranışı üzerindeki etkisi oldukça büyük olmasına rağmen duyguların beslenmeyi ne düzeyde etkilediğini belirlemek zordur. Bireyin farklı ruh halindeyken yemek yeme sreelerindeki değişim ve yeme davranışlarının nasıl etkilendiği araştırmalarda incelenmiŐtir. Kişiler arası farklılıklar göz önüne alındığında birey çoğunlukla stres, kaygı, depresyon ve kızgınlık gibi negatif duyguların etkisindeyken daha fazla besin tketyekte ve beslenme alışkanlığı bozulmaktadır. Buna karşılık birey olumlu duyguların etkisindeyken yemek yerken zevk almakta, sağlıklı besin seçimi yapmakta ve besin tüketimini artırmaktadır (Macht 1999, Macht 2002).

## **2.3. DUYGUSAL YEME**

Duygusal yeme, acıkma hissi sebebine bağlı olarak ya da oğn vakti gelmesi sebebiyle değil sadece duygu durumuna cevap olarak ortaya çıkan yeme davranışı olarak tanımlanmakla beraber, duygusal yeme eyleminin çoğu zaman olumsuz duygu durumları tarafından tetiklendiği söylenmektedir (Ganley, 1989). Başka bir deyişle, bireyin negatif duygularını düzenlemek amacıyla açlık hissetmediği halde gıda tüketimine yönelmesi

durumudur. Sağlıklı yemeden bazı farkları vardır. Bunlar; fizyolojik ihtiyaçtan kaynaklanan doğal açlıkla hissi aşama aşama ilerlemekteyken, duygusal açlıkta aniden bir acıkma hissi başlar. Duygusal yeme sendromu yaşayan bireylerde birtakım olumsuz duygular yaşamaktadırlar ve bu olumsuz duygular sonucunda gıda tüketimine yönelirler. Bir diğeri ise bireyler fizyolojik açlık yaşarken daha bilinçli yeme eğilimindeyken, duygusal açlık yaşayan bireylerde bu bilinçlilik hali körelmektedir ve birey yemek yeme sonunda utanma, suçluluk, pişmanlık gibi olumsuz duygular yaşar (Habertürk, 2015).

Duygusal yeme, çoğunlukla bireyin hayatını olumsuz etkilemekte ve birçok faktöre bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Duygusal yeme, psikosomatik teoriden türetilmiştir ve duygusal yeme eğiliminde olan bireylerin açlık ve olumsuz duygularla ilişkili olan fizyolojik durumu ayırt edemedikleri sonucuna varılmıştır. Normal şartlarda duygular doyma hissine benzeyen fizyolojik değişimleri tetiklemektedir ve iştah kaybına sebep olmaktadır. Ek olarak, duygusal yemek yiyen bireyler yaşadıkları olumsuz duygulara yemek yeme eylemiyle cevap verme eğilimindedirler (Adriaanse vd., 2011). Genellikle olumsuz olayların duygusal yeme eylemini tetiklediği gözlemlenmiştir (Blair vd., 1990). Bu konuya ilişkin yapılan birçok araştırmada araştırmacılar duygusal yemenin sebepleri üzerine yoğunlaşmış ve bu probleme bir çözüm bulmak için çalışmalar yürütülmüştür. Örneğin bazı araştırmalara göre çıkan sonuçlarda duygusal yeme duyguların kontrolü ile sona erebilmektedir (McKenna, 2017). Bir başka araştırmaya göre, bireylerin buldukları sosyal çevre ve sosyal kaygı durumuna göre yemek yemelerinin tetiklendiği üzerinde durulmaktadır (Andersen ve Di Domenico, 1992). Son zamanlarda Dünyada ve ülkemizde yapılan çalışmalar, gelecekte oluşabilecek yeme problemleri ve duygusal yeme eylemleri ile ilgili oluşabilecek sorunların önüne geçilebilmesi adına büyük önem taşımaktadır. Bireyler olumlu ya da olumsuz durumlarla karşılaştıklarında aşırı iştah ya da iştahsızlık şeklinde kendini gösteren duygusal yeme davranışını, duygu kontrolü sayesinde aşabilirler ve sağlıklı bireyler gibi sadece açlık hissine bağlı olarak yeme eğiliminde olabilirler (McKenna, 2017).

### 2.3.1. Duygusal Yeme Davranışı

Duygusal yeme davranışının olumsuz duygular sonucu oluştuğu belirtilmiş, bireyin yeme davranışı olumlu veya olumsuz duygu durumuna karşı gösterdiği tepki olarak

tanımlanmıştır. Yani yeme davranışı duyguların kontrolü altındadır. Yapılan bir araştırmada duygu durumunun iştahı etkilediği gözlemlenmiştir. Bunun yanında duygusal uyaranlar iştahı ortalama %30 düzeyinde arttırırken yine ortalama %48 düzeyinde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Marcht, 2008; Sevinçer ve Konuk, 2013: 172).

Yeme eylemi ile duygusal yeme, negatif veya yaygın duygulara tepisi olarak gelişen fazlaca yeme eğilimidir. Aynı zamanda duygusal yeme davranışının aşırı olması tıkanırcasına yeme bozukluğunun önemli bir yordayıcısıdır. Tıkanırcasına yeme bozukluğu olan kişilerin olumsuz olan duygu durumlarına bir yanıt olması amacıyla yeme eğiliminde oldukları söylenmektedir (Pinaquy vd., 2003).

Bazı psikolojik duygu durumlarının yeme davranışı üzerinde etkisi olduğunu inceleyen araştırmalar vardır. Yapılan bazı çalışmalarda bireysel farklılıklar göz önüne alındığında; öfke, korku, kaygı, üzüntü gibi spesifik duygu durumlarının yeme davranışını etkilediği ve beslenme alışkanlığını bozduğu gözlenmiştir (Greeno ve Wing, 1994; Macht, 2008).

### 2.3.2. Duygusal Yeme ve Kaygı İlişkisi

Geçmişten günümüze var olan beden görüntü imajı insanlar için önemli bir durum olmuştur. Özellikle kadınlarda görülen bu durum zaman zaman kadınların estetik kaygıdan dolayı kendisiyle ilgili oluşturduğu olumsuz algı yeme davranışını etkilemiştir. Beden imajı kadının doğasında var olan estetik algısıyla alakalıdır. Bu algının da bireyin duygu durumuyla ilişkili olduğunu gösteren pek çok araştırma bulgusu mevcuttur.

Günümüzde bil hassa kadınların yeme davranışı ve bedenlerine ilişkin algıları arasındaki ilişki karmaşıklık göstermektedir. Birçok genç kadın birey; sosyal baskı ve medyanın etkisine kapılarak, ideal beden ölçüsü olarak görülen 'ince' diye tabir edilen görüntüye ulaşmak, çok çaba sarf etmektedir. Gelişmişlik düzeyi yüksek ülkelerde ve Batı kültürünün etkisinde olan toplumlarda, sosyal medyanın da etkisiyle beden ölçüsü, kilo ve görsel imge kavramları fazlasıyla dikkat çekmektedir. Basit bir estetik kaygıyla başlayan diyet, egzersizler, kilo kontrolü ile ilgili olan ilaçlar ve içecekler sonu gelmeyen bir yolun başlangıcı olabilmektedir (Yücel, 2009). Hatta bu durumun önüne geçilmezse

kaygı ve duygu durum bozukluklarından oluşan patolojik boyutlara kadar ulaşabilmektedir.

Duygu durumunun bireyin beslenme davranışı üzerinde etkisi olduğu araştırmacılar tarafından gözlenmiştir. Duygusal yeme davranışının kaygı ile ilişkili olduğunu Hearon vd. (2013), kaygıya karşı duyarlılık ilişkisi ile açıklamış; duygusal yemenin kaygı duyarlılığı ile ilişkili olduğunu ve başa çıkma becerisinin kaygı ile ilişkili olduğunu söylemiştir. Bir başka çalışmada kaygı ve depresyon düzeyini belirlemek amacıyla 60 obezite tanısı almış kadınla yapılan egzersizler sonrasında depresyon düzeyi ve duygusal yeme davranışı arasında anlamlı seviyede azalma olduğu görülürken, depresyon ve kaygının azalmasının duygusal yeme düzeyine etki ederek azalmasını sağladığı sonucuna varılmıştır (Manzoni vd., 2009).

Duygusal yemenin bağlanma kaygısı ile olan ilişkisini, Alexande ve Siegel (2013) incelemiş; duygu odalı başa çıkma mekanizmaları ile ilgili yaptıkları araştırmada güvenli bağlanma ile bağlanamayan bireylerin duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıklarını söylemiştir.

Duygusal yemeyi de bir başa çıkma mekanizması olarak belirlemiştir ve duygusal yeme ile bağlanma kaygısı arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu bilgisine ulaşmışlardır. Goossens (2009) ve arkadaşları 8 ile 18 yaş arasındaki obez ergen ve çocukla yaptıkları çalışmanın sonunda, duygusal yeme davranışının kaygı ve depresyon ile ilişkisi olduğunu ve duygusal yemenin duyguları düzenleyici işlevi olduğunu söylemişlerdir.



### **3. YÖNTEM**

Araştırmanın bölümünde; modeline, evren ve örnekleme, veri toplama araçlarına, toplanan verilerin analizine ilişkin bulgular bulunmaktadır.

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Araştırmada Ankara il merkezinde yaşayan 18-55 yaş aralığındaki bireylerin kaygı düzeylerinin duygusal yeme davranışı üzerine etkilerini incelemeyi amaçlanmaktadır.

Bu araştırmada betimlemeye dayalı tarama modeli uygulanması hedeflenmektedir. Betime dayalı tarama modeli, geçmiş zamanda ya da halen sürmekte olan bir durumu veya olayı olduğu gibi betimleyerek ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. Tanımlanan durumun herhangi bir şekilde değiştirilmeden olduğu gibi yansıtıldığı bu araştırma modelinde araştırma konusu, kendi olağan koşulları içinde ve olduğu şekliyle tanımlanmaktadır. Belirlenen sayıda çalışma grubuna, önceden belirlenen ölçekler uygulanmaktadır ve elde edilen veriler analiz edilerek araştırmanın problemine yönelik çözüm yolu aranmaktadır (Karasar, 2015).

#### **3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme**

Araştırma kapsamında Ankara ilinde ikamet eden 18-55 yaş arasındaki, bireyler araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Örneklemini ise bu evren içerisinde %95 güven aralığı 0,05 hata payı göz önüne alınarak kolay bulunan örnekleme yöntemi ile belirlenen 232 birey oluşturmaktadır.

Araştırma sürecinde aşağıdaki adımlar izlenmiştir;

- Alanla ilgili yapılmış diğer araştırmalardan faydalanılarak kuramsal çerçeve oluşturulmuştur.
- Araştırmanın verilerini elde etmek için uygun ölçekler belirlenmiş, gerekli izinler alınmıştır.
- İl Merkez ilçelerindeki ulaşılabilir ve veri toplamada uygulama kolaylığı sağlayan gönüllü bireyler belirlenecek, ardından bu iş birliği halinde örneklem grubuna ölçekler uygulanarak veri toplanmıştır.
- Elde edilen veriler istatistiksel olarak analiz edilerek bulgular ortaya çıkarılmıştır.

- Verilerden elde edilen bilgiler doğrultusunda konu ile ilgili çözüm yolları tartışılacak ve literatür ışığında yorumlanmıştır.
- Sonuç ve önerilere göre araştırma problemi hakkında ne gibi çözümler üretilebileceği değerlendirilmiştir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

**Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği:** Bu ölçeğin araştırma bulguları değerlendirilirken, istatistiksel analizler için NCSS 2007&PASS 2008 Statistical Software (Utah, USA) programı kullanılmıştır. Araştırma verileri değerlendirilmesi yapıldığında tanımlayıcı istatistiksel metotlar kullanılmış, (Ortalama, Standart sapma, frekans) niceliksel verilerin karşılaştırılmasında normal dağılım parametrelerin iki grup arası karşılaştırmalarında Student t test, normal dağılım göstermeyen parametrelerin iki grup arası karşılaştırmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen parametrelerin grup içi karşılaştırmasında paired samples t testi kullanılmıştır. Niteliksel verilerin karşılaştırılması yapıldığında Ki-Kare testi, Fisher's exact test ve Mc Nemar testi kullanılmıştır. Ölçek puanları arasındaki korelasyon incelenmesinde Pearson korelasyon testi ve Spearman's korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlılık  $p < 0.05$  düzeyinde analiz edilmiştir.

**Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği:** Kullanılan bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ş. Sinem Bilgen tarafından 96 kişi ile yapılan araştırma sonucunda belirlenmiştir. Bu ölçeğin yapı geçerliliği temel bileşenler analizi ile belirlenmiştir. Yapılan bu analizin sonucuna göre Duygusal yeme ölçeği bireylerde duygusal yeme eylemi düzeyini belirlemek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır. Bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğine ilişkin anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır.

### 3.4. Verilerin Analizi

Araştırma verisi, Ankara ilinde yaşayan 18-55 yaş grubunda bireylerin kaygı düzeylerinin beslenme davranışları üzerine etkilerinin değerlendirilmesi için yüze yüze anket çalışması yapılarak elde edilmiştir. Anket formu 7 adet anket katılımcılarının demografik özellikleri ile ilgili soruların yanı sıra 20'şer sorudan oluşan durumluk kaygı, süreklilik kaygı ölçeği, ve 30 sorudan oluşan Türkçe duygusal yeme ölçeğinden oluşmaktadır. Türkçe duygusal yeme ölçeği, Gerginlik durumlarında yeme (11 soru), olumsuz duygular ile başa

çıkabilme için yeme (10 soru), kendini kontrol edebilme (6 soru) ve uyaran karşısında kontrol (3 soru) olmak üzere 4 alt ölçeğe sahiptir. Durumluk kaygı ölçeğinde dört sınıfta toplanan cevap yanıtları, (1) Hiç, (2) Biraz, (3) Çok ve (4) Tamamıyla şeklinde; Sürekli Kaygı Ölçeğindeki cevap seçenekleri; (1) Hemen hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Çok zaman ve (4) Hemen her zaman şeklinde oluşturulmuştur. Türkçe duygusal yeme ölçeği 5'li likert ölçeğinde sorulup (1) Asla, (2) Nadiren, (3) Bazen, (4) Sıklıkla, (5) Neredeyse Her Zaman şeklindedir.

Anket katılımcılarını belirlemek için istatistiksel örnekleme yöntemlerinden basit rasgele örnekleme yöntemi ile hazırlanan anketler Ankara'da yaşayan 18-55 yaş grubunda olan bireyler tarafından cevaplandırılmış ve 232 anket analize uygun görülerek değerlendirilmeye tabi olmuştur.

Araştırmanın amacı Duygusal yeme ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek, durumluk ve sürekli kaygı puanlarının cinsiyete göre değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek, duygusal yeme ölçeği ve alt boyutları (Gerginlik durumlarında yeme, Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme, Kendini Kontrol edebilme ve Uyaran Karşısında Kontrol) eğitim durumuna ilişkin sonuçların değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek için istatistiksel yöntemlerden faydalanılmıştır. İstatistiksel analizlerde ankete katılan bireylere ilişkin demografik tanımlamalar Frekans ( $n$ ) ve Yüzde (%) olarak verilmiştir. Ölçeklerde yer alan sorular ve alt boyutlara ilişkin Ortalama ( $Ort$ ) ve Standart Sapma ( $SS$ ) değerleri tablolarda gösterilmiştir. Ölçekler ve alt boyutlara ilişkin anket güvenilirliği *Cronbach Alpha* testi ile kontrol edilmiştir. Ölçeklerin ve alt boyutlarının normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi için *Kolmogorov-Smirnov* testi uygulanmıştır. Normallik testi sonuçlarına göre tüm değişkenlerin normal dağılıma uymadığı saptanmış olup parametrik olmayan testlere başvurulmuştur. Buna göre, duygusal yeme ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için *Spearman's Rho Korelasyon Katsayısı* kullanılmıştır. Cinsiyet faktörüne göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarının değişiklik göstermediğini belirlemek için *Mann-Whitney U* testinden faydalanılmıştır. Duygusal yeme ve alt boyutlarının eğitim durumuna göre değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek için *Kruskal Wallis* testi kullanılmıştır.

## 4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmanın bu kısmında bireylerin kaygı düzeylerinin duygusal yeme davranışları üzerine etkisinin yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu gibi çeşitli değişkenlere göre elde edilen ölçek puanlarının araştırmanın problem ve alt problemlerine yönelik bulgular ve yorumlamalar yapılmıştır.

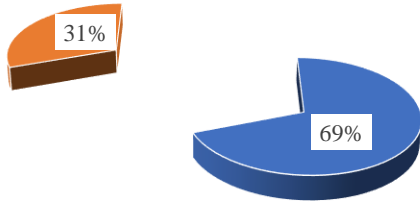
### 4.1. Araştırmaya İlişkin Demografik Bilgiler

Araştırma verisi, Ankara ilinde yaşayan 18-55 yaş grubunda bireylerin kaygı düzeylerinin beslenme davranışları üzerine etkilerinin değerlendirilmesi için yüze yüze anket çalışması yapılarak elde edilmiştir. Anket formu 7 adet anket katılımcılarının demografik özellikleri ile ilgili soruların yanı sıra 20'şer sorudan oluşan durumluk kaygı, süreklilik kaygı ölçeği, ve 30 sorudan oluşan Türkçe duygusal yeme ölçeğinden oluşmaktadır. Türkçe duygusal yeme ölçeği, Gerginlik durumlarında yeme (11 soru), olumsuz duygular ile başa çıkabilme için yeme (10 soru), kendini kontrol edebilme (6 soru) ve uyaran karşısında kontrol (3 soru) olmak üzere 4 alt ölçeğe sahiptir. Durumluk kaygı ölçeğinde dört grupta toplanan cevap seçenekleri, (1) Hiç, (2) Biraz, (3) Çok ve (4) Tamamıyla şeklinde; Sürekli Kaygı Ölçeğindeki seçenekler ise (1) Hemen hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Çok zaman ve (4) Hemen her zaman şeklindedir. Türkçe duygusal yeme ölçeği 5'li likert ölçeğinde sorulup (1) Asla, (2) Nadiren, (3) Bazen, (4) Sıklıkla, (5) Neredeyse Her Zaman şeklindedir.

Anket katılımcılarını belirlemek için istatistiksel örnekleme yöntemlerinden basit rasgele örnekleme yöntemi ile hazırlanan anketler Ankara'da yaşayan 18-55 yaş grubunda olan bireylere uygulanmış ve 232 anket analize uygun görülmüş ve değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmanın amacı Duygusal yeme ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek, durumluk ve sürekli kaygı puanlarının cinsiyete göre değişiklik gösterip göstermediğini incelemek, duygusal yeme ölçeği ve alt boyutları (Gerginlik durumlarında yeme, Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme, Kendini Kontrol edebilme ve Uyaran Karşısında Kontrol) eğitim durumuna göre değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek için istatistiksel yöntemlerden faydalanılmıştır. İstatistiksel analizlerde ankete katılan bireylere ilişkin demografik tanımlamalar Frekans ( $n$ ) ve Yüzde (%) olarak verilirken, ölçeklerde yer alan sorular ve alt boyutlara ilişkin *Ortalama (Ort)* ve *Standart Sapma (SS)* değerleri tablolarda gösterilmiştir. Ölçekler ve alt boyutlara ilişkin anket

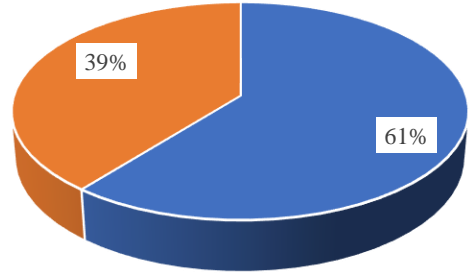
güvenilirliği *Cronbach Alpha* testi ile kontrol edilmiş, Ölçeklerin ve alt boyutlarının normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi amacıyla *Kolmogorov-Smirnov* testi uygulanmıştır. Normallik testi sonuçlarına göre tüm değişkenlerin normal dağılıma uymadığı saptanmış olup parametrik olmayan testlere başvurulmuştur. Buna göre, duygusal yeme ve alt boyutları arasındaki korelasyonu incelemek için *Spearman's Rho Korelasyon Katsayısı* kullanılmıştır. Cinsiyet faktörüne göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarının değişiklik göstermediğini belirlemek için *Mann-Whitney U* testinden faydalanılmıştır. Duygusal yeme ve alt boyutlarının eğitim durumuna ilişkin sonuçlarının değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis* testi kullanılmıştır.

Medeni Durum



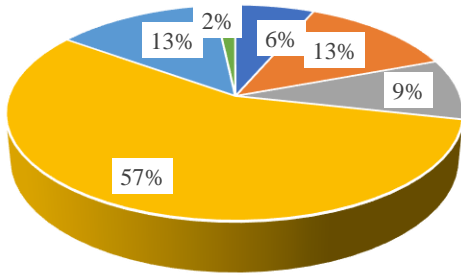
■ Evli ■ Bekar

Medeni Durum



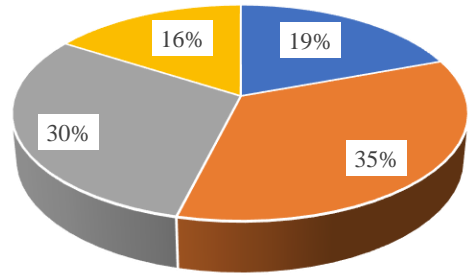
■ Evli ■ Bekar

Eğitim durumu

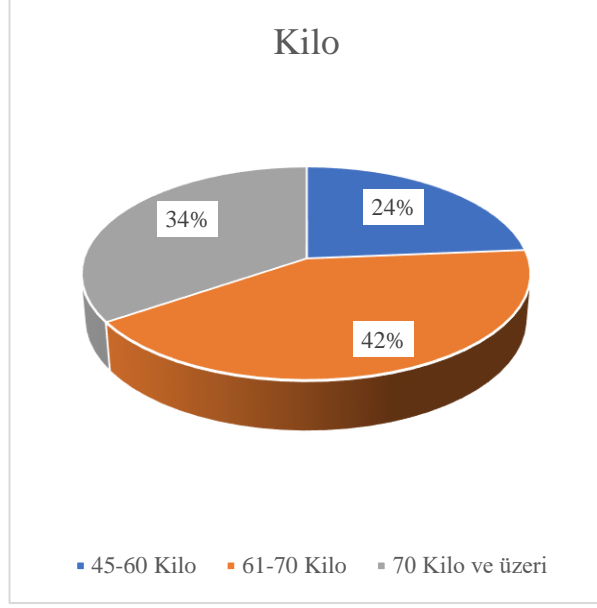


■ İlköğretim ■ Ortaöğretim ■ Lise  
■ Lisans ■ Yüksek Lisans ■ Doktora

YAŞ



■ 18-25 Yaş ■ 26-35 Yaş  
■ 36-45 Yaş ■ 45 Yaş ve üzeri



**Şekil 1. Anket katılımlarının demografik özelliklerine göre dağılımları**

**Tablo 1. Araştırmaya Katılanlara İlişkin Demografik Özellikler**

<i>Değişken</i>	<i>Kategori</i>	<i>Frekans (n)</i>	<i>Yüzde (%)</i>
Cinsiyet	Kadın	161	69
	Erkek	71	31
Medeni Durum	Evli	139	60
	Bekar	92	40
Eğitim Durumu	İlkokul	15	6
	Ortaokul	30	13
	Lise	21	9
	Lisans	131	56
	Yüksek Lisans	31	13
	Doktora	4	2
Yaş	18-25 Yaş	45	19
	26-35 Yaş	80	34
	36-45 Yaş	70	30
	45+ Yaş	37	16
Kilo	45-60 Kilo	55	24
	61-70 Kilo	97	42
	70+ Kilo	80	34
<b>Toplam</b>		<b>232</b>	<b>100</b>

Araştırmaya katılan bireylere ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’ de gösterilmiştir. Araştırmaya katılan 232 kişiden 164’ü (%69) kadın ve 71’i (%31) erkektir. Anket katılımcılarının %60’ı evli iken %40’ı ise bekindir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu 131 (%56) kişi lisans mezunu 15 (%6) kişi ilkokul mezunudur.



**Tablo 2. Ölçek ve Alt Boyutlara İlişkin Güvenilirlik Analizi Sonuçları**

<i>Ölçekler ve Alt Boyutları</i>	<i>Cronbach Alpha</i>
<i>Durumluk Kaygı</i>	<b>0.912</b>
<i>Sürekli Kaygı</i>	<b>0.865</b>
<b>Duygusal Yeme</b>	<b>0.940</b>
Gerginlik durumlarında yeme	0.926
Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	0.925
Kendini Kontrol edebilme	0.309
Uyaran Karşısında Kontrol	0.610
<i>Genel</i>	<b>0.914</b>

Ölçek ve alt boyutlara ilişkin güvenilirlik katsayıları Tablo 2’de sunulmuştur. Duygusal yeme ölçeği 0.94 ile en yüksek güvenilirlik katsayısına sahip ölçek olmuştur. Anketin genel güvenilirlik katsayısı ise 0.914 olarak belirlenmiştir. Ankete katılanlar kendilerine yöneltilen ifadelerle %91.4 güvenli cevaplar vermişlerdir.

**Tablo 3. Durumluk Kaygı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler**

	<i>Ortalama</i>	<i>Std. Sapma</i>
Şu anda sakinim	1,953	0,999
Kendimi emniyette hissediyorum	1,922	0,995
Su anda sinirlerim gergin	1,694	0,914
Pişmanlık duygusu içindeyim	1,806	0,998
Şu anda huzur içindeyim	2,285	0,992
Şu anda hiç keyfim yok	2,047	1,024
Başıma geleceklerden endişe ediyorum	2,134	1,087
Kendimi dinlenmiş hissediyorum	2,879	1,046
Şu anda kaygılıyım	2,082	1,018
Kendimi rahat hissediyorum	2,289	0,980
Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek, yemek isterim	1,810	0,915
Şu anda asabım bozuk	1,660	0,898
Çok sinirliyim	1,677	0,928
Sinirlerimin Çok gergin olduğunu hissediyorum	1,707	0,930
Kendimi rahatlamış hissediyorum	2,461	1,018
Şu anda halimden memnunum	2,190	1,027
Şu anda endişeliyim	1,888	0,987
Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	1,487	0,902
Şu anda sevinçliyim	2,698	0,995
Şu anda keyfim yerinde	2,328	0,956
<b><i>Ölçek Geneli</i></b>	<b><i>2.050</i></b>	<b><i>0.960</i></b>

Durumluk kaygı ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 3'te sunulmuştur. Bu ölçekte en yüksek puan ortalamasına sahip ifade “Kendimi dinlenmiş hissediyorum” olmuştur. Bu soru ters ifadeli bir soru olduğu için bu ifadeye katılmayanlar çoğunluktadır yorumu yapılabilir. Bu durum genelde anket katılımcılarının bu sorudan yüksek puan aldığı şeklinde değerlendirilebilir. “Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum” ifadesi ise 1.487 puan ile en düşük puan ortalamasına sahip olarak dikkat

çekmektedir. Ölçek genelinin puan ortalaması 2.050 ve bu ortalama ile ilişkin standart sapma 0.956 olarak belirlenmiştir.

**Tablo 4. Sürekli Kaygı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler**

	<i>Ortalama</i>	<i>Std. Sapma</i>
Genellikle keyfim yerindedir	2,190	0,831
Genellikle Çabuk yorulurum	2,306	0,924
Genellikle kolay ağlarım	2,362	1,001
Başkaları kadar mutlu olmak isterim	2,595	1,069
Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıyorum	2,138	0,901
Kendimi dinlenmiş hissediyorum	3,358	0,942
Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım	2,212	0,948
Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	3,961	0,932
Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	3,797	0,975
Genellikle mutluyum	2,190	0,837
Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	2,276	0,941
Genellikle kendime güvenim yoktur	1,750	0,957
Genellikle kendimi emniyette hissedirim	2,211	0,937
Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	2,483	0,985
Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	2,177	0,906
Genellikle hayatımdan memnunum	2,082	0,836
Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	2,315	0,994
Hayal kırıklıklarını Öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	2,362	1,068
Aklı başında ve kararlı bir insanım	1,806	0,854
Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	2,535	1,073
<b><i>Ölçek Geneli</i></b>	<b><i>2,455</i></b>	<b><i>1,086</i></b>

Sürekli kaygı ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4’te sunulmuştur. Bu ölçekte en yüksek puan ortalamasına sahip ifade “Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim” olmuştur. “Genellikle kendime güvenim yoktur” ifadesi ise 1.750 puan ile en düşük puan ortalamasına sahip olarak dikkat

çekmektedir. Ölçeğin genel puan ortalaması 2.455, bu ortalamaya dair standart sapma ise 1.086 olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 5. Gerginlik durumlarında yeme Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler**

	<i>Ortalama</i>	<i>Std. Sapma</i>
Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim	2,328	1,250
Korktuğum zaman yemek yemek isterim	1,591	0,985
Kendimi baskı altında hissedersen daha Çok yerim	2,263	1,215
Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim	2,030	1,171
Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim	1,901	1,050
Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim	2,022	1,145
Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim	1,961	1,114
Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim	2,185	1,208
Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim	1,935	1,124
Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum	2,332	1,099
İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim	2,198	1,236
<b><i>Ölçek Geneli</i></b>	<b><i>2,068</i></b>	<b><i>1,165</i></b>

Gerginlik durumlarında yeme ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 5’te verilmiştir. “Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum” ifadesinin bu konuda 2.332 puan ile en yüksek puan ortalamasına sahip soru olduğu görülmektedir. Yine “Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim” ifadesi de 2.328 puan ortalaması ile bu ifadeye en yakın ifade olarak dikkat çekmektedir. “Korktuğum zaman yemek yemek isterim” ifadesi 1.591 puan ile en düşük puan ortalamasına sahip ifadedir. Ölçeğin genel puan ortalaması 2.068, bu ortalama ait standart sapma değeri ise 1.165 olarak bulunmuştur.

**Tablo 6. Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler**

	<b>Ortalama</b>	<b>Std.Sap ma</b>
Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim	1,737	1,017
Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim	2,039	1,133
Canımın sıkkin olduğu zamanlarda yemek yemek isterim	2,108	1,155
Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim	1,828	1,130
Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim	1,806	1,041
Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim	1,767	1,022
Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim	1,987	1,182
Yiyecekler duygularımla baş etmede bana yardım ediyor	2,246	1,211
Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim	2,190	1,096
Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim	2,707	1,402
<b>Ölçek Geneli</b>	<b>2.041</b>	<b>1.176</b>

Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 6’da verilmiştir. “Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim” ifadesi 2.707 puan ile en yüksek ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir.” Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim” sorusu ise 1.737 puan ile en düşük puan ortalamasına sahip sorudur. Ölçek genelinin puan ortalamasının 2.041, ortalamanın standart sapmasının 1.176 olduğu görülmektedir.

**Tablo 7. Kendini Kontrol edebilme Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler**

	<b>Ortalama</b>	<b>Std. Sapma</b>
Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim	2,897	1,312
Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim	3,241	1,182
Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim	2,832	1,214
Kilo kontrolünde diyetle istikrarı sağlayamıyorum.	2,457	1,209
Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum	2,142	1,166
AÇ olmadığımıda yerim	2,319	1,0856

<b><i>Ölçek Geneli</i></b>	<b>2,648</b>	<b>1,252</b>
----------------------------	--------------	--------------

Kendini Kontrol edebilme ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 7’te verilmiştir. “Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim” ifadesi 3.241 puan ile en yüksek ortalamaya sahiptir. Bu soru ters ifadeli bir soru olduğu için bu ifadeye katılmayanlar çoğunluktadır yorumu yapılabilir. “Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum” ifadesi ise 2.142 puan ile en düşük ortalamaya sahip soru olmuştur. Ölçek genelinin ortalaması 2.648 bulunmuş olup bu ortalamaya sahip standart sapma değeri ise 1.252’dir.

**Tablo 8. Uyarın Karşısında Kontrol Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler**

	<i>Ortalama</i>	<i>Std. Sapma</i>
Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim	3,250	1,100
Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim	2,371	1,024
Yiyecekleri, Ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım	2,547	1,325
<b><i>Ölçek Geneli</i></b>	<b>2,723</b>	<b>1,216</b>

Kendini Kontrol edebilme ölçeğinde var olan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 8’de verilmiştir. “Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim” ifadesi 3.250 puan ile en yüksek ortalamaya sahiptir. “Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim” ifadesi ise 2.371 puan ile en düşük ortalamaya sahip soru olmuştur. Ölçek genelinin ortalaması 2.723 bulunmuş olup bu ortalamaya sahip standart sapma değeri ise 1.216’dır.

**Tablo 9. Duygusal yeme ölçeği ve alt boyutları ile Durumluk Kaygı ve Sürekli kaygı ölçeği arasındaki ilişki için Spearman Rho Korelasyon Analizi Sonuçları**

	1	2	3	4	5	6
Duygusal Yeme	0.953** (p<0.01)	0.938** (p<0.01)	0.641 (p<0.01)	0.541 (p<0.01)	0.048 0.466	0,233** (p<0.01)
Gerginlik Durumlarında (1)		0.901** (p<0.01)	0.490** (p<0.01)	0.460** (p<0.01)	0.046 0.486	0.173** (p<0.01)
Olumsuz Duygularda Başa Çıkabilme (2)			0.472** (p<0.01)	0.420** (p<0.01)	0.111 0.093	0.228** (p<0.01)
Kendini Kontrol Edebilme (3)				0.272** (p<0.01)	- 0,042 0.520	0.179 (p<0.01)
Uyaran Karşısında Kontrol (4)					- 0.076 0.249	0.287** (p<0.01)
Durumluk Kaygı (5)						0.158* (p<0.01)
Sürekli Kaygı (6)						

\*\*:(p<0.01), \*(p<0.05)

Duygusal yeme ölçeği ve alt boyutları ile durumluk kaygı arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin hangi yönde olduğunu belirlemek amacıyla hesaplanan Spearman Rho korelasyon katsayıları Tablo 9’ da sunulmuştur. Tablo 9 incelendiğinde Duygusal yeme ölçeğinin tüm alt boyutları ve alt boyutlarının birbirleriyle pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bulunan ilişkileri oldukları görülmektedir. Duygusal yeme ile Gerginlik

Durumlarında yeme arasında diğer alt ölçeklere oranla daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ( $Rho=0.953; p<0.01$ ). Ayrıca tablo incelendiğinde duygusal yeme ölçeği ve alt boyutları ile sürekli kaygı ölçeği arasında da pozitif ilişkilerin olduğu görülmektedir. Duygusal yeme ölçeği ve alt boyutlarıyla durumluk kaygı arasında ilişki tespit edilememiştir.

**Tablo 10. Cinsiyet ile Durumluk Kaygı ölçeği için Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

<i>Değişken</i>	<i>Kategori</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Mann-Whitney U</i>	
					<i>Test Değeri</i>	<i>p</i>
<i>Cinsiyet</i>	Kadın	161	45.199	6.324	5146.5	<b>0.226</b>
	Erkek	71	45.747	6.138		

\*: İstatistiksel olarak anlamlılığı temsil eder ( $p<0.05$ )., Ort: Ortalama, SS: Standart Sapma

Durumluk kaygının cinsiyet faktörüne göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan *Mann-Whitney U* testi sonucunda cinsiyete göre durumluk kaygı puanlarının değişmediği görülmektedir. ( $p>0.05$ ) Yani cinsiyete göre durumluk kaygı ölçeği puanları farklılık göstermemektedir.

**Tablo 11. Cinsiyet ile Sürekli Kaygı ölçeği için Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

<i>Değişken</i>	<i>Kategori</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Mann-Whitney U</i>	
					<i>Test Değeri</i>	<i>p</i>
<i>Cinsiyet</i>	Kadın	161	52.900	5.417	3910.5	<b>0.000</b>
	Erkek	71	49.958	5.723		

Sürekli kaygının cinsiyet faktörüne göre farklılığın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan *Mann-Whitney U* testi sonucunda cinsiyete göre değişiklik gösterdiği görülmektedir. ( $p<0.05$ ) Yani cinsiyete göre sürekli kaygı ölçeği puanları farklılık göstermektedir.



**Tablo 12. Eğitim durumu ile Duygusal yeme ve alt boyutları için Kruskal Wallis Test Sonuçları**

<i>Değişken</i>	<i>Eğitim Durumu</i>	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	<i>Test değeri</i>	<i>p</i>
Duygusal Yeme	İlkokul	15	2.365	0.650	4.066	0.397
	Ortaokul	30	2.026	0.606		
	Lise	21	2.200	0.701		
	Lisans	131	2.303	0.783		
	Y.Lisans	31	2.173	0.664		
	Doktora	4	2.060	0.854		
Gerginlik Durumlarında	İlkokul	15	2.272	0.847	7.964	0.093
	Ortaokul	30	1.720	0.750		
	Lise	21	2.034	0.828		
	Lisans	131	2.140	0.910		
	Y. Lisans	31	2.017	0.788		
	Doktora	4	2.067	1.040		
Olumsuz Duygularda Başa Çıkabilme	İlkokul	15	2.247	0.788	5.497	0.240
	Ortaokul	30	1.740	0.672		
	Lise	21	1.961	0.968		
	Y. Lisans	131	2.113	0.936		
	Yüksek	31	2.006	0.823		
	Doktora	4	1.850	0.759		
Kendini Kontrol edebilme	İlkokul	15	2.267	0.566	7.320	0.120

	Ortaokul	30	2.944	0.554		
	Lise	21	2.826	0.626		
	Lisans	131	2.624	0.809		
	Y. Lisans	31	2.420	0.647		
	Doktora	4	2.000	0.839		
Uyaran Kontrol	İlkokul	15	2.510	0.815	18.605	0.001
	Ortaokul	30	2.267	0.910		
	Lise	21	2.349	0.860		
	Lisans	131	2.888	0.839		
	Y. Lisans	31	2.806	0.754		
	Doktora	4	2.832	1.038		

\*: İstatistiksel olarak anlamlılığı temsil eder ( $p < 0.05$ ), Ort: Ortalama, SS: Standart Sapma

Eğitim durumu ile duygusal yeme ve alt ölçekler (Gerginlik Durumlarında, Olumsuz Duygularda Başa Çıkabilme, Kendini Kontrol edebilme, Uyaran Karşısında Kontrol) arasında istatistiksel olarak farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan test sonuçları Tablo 12 'de yer almaktadır. Tablo 12'deki sonuçlara göre eğitim durumu ile Uyaran Karşısında Kontrol arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p = 0.001 < 0.05$ ). Eğitim durumuna göre Uyaran Karşısında Kontrolün hangi gruplar arasında farklı olduğunu belirlemek amacıyla yapılan parametrik olmayan çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına ilişkin veriler ortaokul ile lisans eğitim düzeyleri arasında ( $p = 0.004 < 0.05$ ) istatistiki olarak anlamlı bir fark olduğudur.

**Tablo 13. Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Duygusal Yeme ve Alt Ölçek Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığının İncelenmesi İçin Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

<i>Değişken</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	<i>Test değeri</i>	<i>p</i>
Duygusal Yeme	Kadın	161	2.254	0.770	5688	0.953
	Erkek	71	2.210	0.643		
Gerginlik Durumlarında	Kadın	161	2.070	0.885	5670.5	0.924
	Erkek	71	2.060	0.838		
Olumsuz Duygularda Başa Çıkabilme	Kadın	161	2.043	0.913	5608.0	0.819
	Erkek	71	2.038	0.824		
Kendini Kontrol edebilme	Kadın	161	2.656	0.810	5546.0	0.718
	Erkek	71	2.630	0.564		
Uyaran Karşısında Kontrol	Kadın	161	2.826	0.876	4477.5	<b>0.008</b>
	Erkek	71	2.489	0.802		

\*: İstatistiksel olarak anlamlılığı temsil eder ( $p < 0.05$ ), Ort: Ortalama, SS: Standart Sapma

Tablo 13'deki Mann-Whitney U test sonuçları incelendiğinde, cinsiyet bakımından "Uyaran karşısında kontrol" puanı hariç hiçbir değişkenin puanları arasında farklılık görülmemektedir ( $p = 0.0008 < 0.05$ ). Yani bir başka ifade ile cinsiyete göre uyaran karşısında kontrol puanları değişiklik göstermektedir.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 5.1. Araştırmanın Sonuçları

Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgileri Tablo 1’ de özetlenmiştir. Araştırmaya katılan 232 kişiden 164’ü (%69) kadın ve 71’i (%31) erkektir. Anket katılımcılarının %60’ı evli iken %40’ı ise bekadır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu 131 (%56) kişi lisans mezunu 15 (%6) kişi ilkokul mezunudur.

Duygusal yeme ölçeği 0.94 ile en yüksek güvenirlik katsayısına sahip ölçek olmuştur. Anketin genel güvenirlik katsayısı ise 0.914 olarak belirlenmiştir. Ankete katılanlar kendilerine yöneltilen ifadelere %91.4 güvenli cevaplar vermişlerdir. Durumluk kaygı ölçeğinde en yüksek puan ortalamasına sahip ifade “Kendimi dinlenmiş hissediyorum” olmuştur. Bu soru ters ifadeli bir soru olduğu için bu ifadeye katılmayanlar çoğunluktadır yorumu yapılabilir. Bu durum genelde anket katılımcılarının bu sorudan yüksek puan aldığı şeklinde değerlendirilebilir. “Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum” ifadesi ise 1.487 puan ile en düşük puan ortalamasına sahip olarak dikkat çekmektedir. Ölçek genelinin puan ortalaması 2.050 ve bu ortalamaya ilişkin standart sapma 0.956 olarak belirlenmiştir.

Sürekli kaygı ölçeğinde var olan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4’te sunulmuştur. Bu ölçekte en yüksek puan ortalamasına sahip ifade “Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim” olmuştur. “Genellikle kendime güvenim yoktur” ifadesi ise 1.750 puan ile en düşük puan ortalamasına sahip olarak dikkat çekmektedir.

Ölçeğin genel puan ortalaması 2.455, bu ortalamaya dair standart sapma ise 1.086 olarak tespit edilmiştir.

Gerginlik durumlarında yeme ölçeğinde var olan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 5’te verilmiştir. “Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum” ifadesinin bu konuda 2.332 puan ile en yüksek puan ortalamasına sahip soru olduğu görülmektedir. Yine “Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim” ifadesi de 2.328 puan ortalaması ile bu ifadeye en yakın ifade olarak dikkat çekmektedir. “Korktuğum zaman yemek yemek isterim” ifadesi 1.591 puan ile en düşük puan ortalamasına sahip ifadedir.

Ölçeğin genel puan ortalaması 2.068, bu ortalama ait standart sapma değeri ise 1.165 olarak bulunmuştur.

Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme ölçeğinde var olan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 6’da verilmiştir. “Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim” ifadesi 2.707 puan ile en yüksek ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir.” Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim” sorusu ise 1.737 puan ile en düşük puan ortalamasına sahip sorudur. Ölçek genelinin puan ortalamasının 2.041, ortalamanın standart sapmasının 1.176 olduğu görülmektedir.

“Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim” ifadesi 3.241 puan ile en yüksek ortalamaya sahiptir. Bu soru ters ifadeli bir soru olduğu için bu ifadeye katılmayanlar çoğunluktadır yorumu yapılabilir. “Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum” ifadesi ise 2.142 puan ile en düşük ortalamaya sahip soru olmuştur. Ölçek genelinin ortalaması 2.648 bulunmuş olup bu ortalamaya sahip standart sapma değeri ise 1.252’dir.

Duygusal yeme ölçeği ve alt boyutları ile durumluk kaygı arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin hangi yönde olduğunu belirlemek amacıyla hesaplanan Spearman Rho korelasyon katsayıları Tablo 9’da sunulmuştur. Tablo 9 incelendiğinde Duygusal yeme ölçeğinin tüm alt boyutları ve alt boyutlarının birbirleriyle pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bulunan ilişkileri oldukları görülmektedir. Duygusal yeme ile Gerginlik Durumlarında yeme arasında diğer alt ölçeklere oranla daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ( $Rho=0.953; p<0.01$ ). Ayrıca tablo incelendiğinde duygusal yeme ölçeği ve alt boyutları ile sürekli kaygı ölçeği arasında da pozitif ilişkilerin olduğu görülmektedir. Duygusal yeme ölçeği ve alt boyutları ile durumluk kaygı arasında bir ilişki tespit edilememiştir.

Durumluk kaygının cinsiyet faktörüne göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan *Mann-Whitney U* testi sonucunda cinsiyete göre durumluk kaygı puanlarının değişmediği görülmektedir ( $p>0.05$ ). Yani cinsiyete göre durumluk kaygı ölçeği puanları farklılık göstermemektedir.

## 5.2. Öneriler

İnsanların yaşadığı bazı duygu durumuna bağlı olarak beslenme alışkanlıklarını değiştirdiğini ve bu duygu durumlarının yeme davranışını etkilediğini kanıtlayan birçok araştırma mevcuttur. Buna bağlı olarak bireylerin beslenme davranışlarını incelerken psikolojik faktörlerin de göz önüne alınması araştırma sonucunu etkileyecektir. Günümüzde duygusal yeme konusu literatürde daha fazla yer almış ve araştırmacılar için merak konusu olmuştur. Son dönemlerde gündemde olan ve bu konularla ilgili çalışmalara yer verilen duygusal yeme konusunun gündeme gelme sebebi besin sanayisindeki lezzeti arttırmak amacıyla kullanılan lezzet artırıcı katkı maddeleridir. Bu duruma bağlı olarak insanların beslenme alışkanlıkları değişmekte ve yedikleri besinlerden kaynaklı duygu durumlarında da değişim söz konusu olmaktadır. Bu da zaman zaman bireylerin sağlığını olumsuz etkilemektedir.

Bireylerin duygu durumlarına bağlı olarak değişen yeme davranışlarının bilincinde olmaları ve bu durumla başa çıkmada yeme davranışlarına yönelmek yerine farklı başa çıkma mekanizmaları da geliştirebilmeleri bu anlamda önem arz etmektedir. Bireylerde görülen kaygı düzeylerine bağlı olarak gelişen olumsuz duygularla başa çıkma stratejisi olarak oluşan duygusal yeme davranışını da değiştirebilmeleri gerekmektedir. İnsanlarda yaygın olarak görülen kaygı gibi olumsuz duygu durumlarını tetikleyen faktörleri tanımak, değerlendirmek ve başa çıkabilmek için bireylerin sosyal aktivite, fiziksel aktivite gibi yeni alışkanlıklara yönlendirilmesi etkili bir yol olacaktır.

Yapılan bu çalışma Ankara ilinde bulunan 232 kişi ile sınırlandırılmıştır. Bu alanda yapılacak olan yeni araştırmanın örnekleme daha geniş tutularak daha farklı sonuçlar elde edilebilir. Bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni hali gibi değişkenler göz önüne alınarak yapılan bu çalışma bireylerin evlilik süreci veya çocuk sahibi olma durumları gibi farklı değişkenlerin incelenmesi de yeni araştırmalarda dikkate alınırsa farklı sonuçlar elde edilebilir. Aynı çalışmaların örnekleme küçültülerek beden imge algısının yoğun olduğu psikososyal gelişim evresinde olan gençlere ve psikososyal gelişim evresini tamamlamış ve beden algısının daha önemsiz olduğu yaş grubuna yapılarak karşılaştırma çalışmaları farklı sonuçlar oluşturabilir.

Sonuç olarak bireylerin duygu durumlarının yeme davranışlarını etkileyebileceği göz önüne alındığında bireylere bu anlamda bilinçlendirici çalışmaların ve eğitimlerin verilmesi bireylerin beslenme sağlığına olumlu yönde katkı sağlayacaktır.

## KAYNAKLAR

- Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T., & Evers, C. (2011). Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating?. *Psychology and Health*, 26(1), 23-39.
- Aktaş, S. (2009). *Eşlerden birinin kaygı düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alexander, K. E., & Siegel, H. I. (2013). Perceived hunger mediates the relationship between attachment anxiety and emotional eating. *Eating behaviors*, 14(3), 374-377.
- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of anxiety disorders*, 22(2), 211-221.
- Andersen, A. E., & DiDomenico, L. (1992). Diet vs. shape content of popular male and female magazines: A dose-response relationship to the incidence of eating disorders?. *International journal of eating disorders*, 11(3), 283-287.
- Aslan, S. (2017). *Duygusal Yeme İle Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (1998). *Stres ve Başa Çıkma Yolları (18.Baskı)*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bast, E. S., & Berry, E. M. (2014). Laugh away the fat? Therapeutic humor in the control of stress-induced emotional eating. *Rambam Maimonides medical journal*, 5(1).
- Erişim Adresi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3904482/pdf/rmmj-5-1-e0007.pdf>.
- Başaran, M. H., Taşgın Ö., Sanioğlu A., Taşkın A. K. (2009). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 21. 534-543.
- Bayraktar, R. (1993). VII.Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Türk Psikologlar Derneği Yayını, 223-233.
- Baysal, A. (2007). *Beslenme (11. Basım)*. Ankara: Hatiboğlu Basım ve Yayınevi. Erişim Adresi : <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t9.pdf>.
- Bellisle, F., Louis-Sylvestre, J., Linet ,N., Rocaboy, B., Dalle, B., Cheneau, F., L'Hinoret, D., Guyot, L. (1990). Anxiety and food intake in man, *Psychosom Med.*, 52(4), 452-457.
- Bilgen, S. (2018). *Türkçe duygusal yeme ölçeği geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirliği çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Erişim adresi: [https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/duygusal-yeme-olcegi-toad\\_0.pdf](https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/duygusal-yeme-olcegi-toad_0.pdf).
- Blair, A. J., Lewis, V. J., & Booth, D. A. (1990). Does emotional eating interfere with success in attempts at weight control?. *Appetite*, 15(2), 151-157.
- Braham, B.J.(1998). *Ateş Altında Sakin Kalabilmek: Stres Yönetimi*. (Çeviren: Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Bruch, H. (1969). Hunger and instinct. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 149(2), 91-114.
- Bruch, H. (1973). *Eating disorders. Obesity, Anorexia Nervosa and the person within*. New York: Basic Books.

- Campagna, C. G., & Curtis, G. J. (2007) So Worried I Don't Know What To Be: Anxiety is Associated With Increased Career Indecision and Reduced Career Certainty. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 17(01), 91-96.
- Canetti, L., Bachar, E. & Berry, E. M. (2002). Food and Emotion. *Behavioural processes* 60(2), 157-164.
- Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115(1), 74-101.
- Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranışı, Ankara: Remzi Kitabevi, s. 277.
- Çağlar, E. (1996). Kaygının Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Çelik, H., & KOCABIYIK, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin Işığında Kaygı. *Doğu Batı Dergisi*, 2(6), s. 167.
- Economy, A. M. (2013). *Exploring the association between emotions and eating behavior*. The Master of Science Degree Professional. Winona State University. Minnesota.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (12), 13-38. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/musbed/issue/23501/250395>.
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Fountoulakis, K. N., Papadopoulou, M., Kleanthous, S., Papadopoulou, A., Bizeli, V., Nimatoudis, I., Iacovides, A. & Kaprinis, G. S. (2006). Reliability And Psychometric Properties Of The Greek Translation Of The State-Trait Anxiety Inventory Form Y: Preliminary Data. *Annals of General Psychiatry*, 5(1), 1-10.
- Ganley, R. M.(1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders* 8(3), 343-361.
- Goossens, L, Braet, C. & Mels, S. (2009). Loss of Control Over Eating in Overweight Youngsters: The role of Anxiety, depression and Emotional Eating. *European Eating Disorders Review*, 17(1), 68-78.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gökçe, T., & Dündar, C. (2008). Samsun ruh ve sinir hastalıkları hastanesi'nde çalışan hekim ve hemşirelerde şiddete maruziyet sıklığı ve kaygı düzeylerine etkisi. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 15(1), 25-28.
- Gönül, E. (2008). *Kimlik Statülerinin 22-3 Yaşlar Arasındaki Genç Yetişkinlerin Yaşadığı Kaygı Düzeyi ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Gürler, N. (2017). *Düşük Kilolu, Normal Kilolu, Kilolu ve Obez İnsanlarda Yeme Özellikleri Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Habertürk. (2015). Duygusal Yeme Nedir?. Erişim adresi: [www.haberturk.com/saglik/haber/1170209-duygusal-yeme-nedir](http://www.haberturk.com/saglik/haber/1170209-duygusal-yeme-nedir).
- Hacettepe Üniversitesi. (2015). Türkiye'ye Özgü Besin Ve Beslenme Rehberi (1.Bs.). Ankara.



- ErişimAdresi:[http://15temmuzsehitleri.hoo.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/07/12/762091/dosyalar/2017\\_11/05162016\\_Turkiyeye\\_ozgY\\_besin\\_ve\\_beslenme\\_rehberi.pdf?CHK=e83f33ef85b3ba3c6b5647effe2228c9](http://15temmuzsehitleri.hoo.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/07/12/762091/dosyalar/2017_11/05162016_Turkiyeye_ozgY_besin_ve_beslenme_rehberi.pdf?CHK=e83f33ef85b3ba3c6b5647effe2228c9).
- Hawks, S. R., Goudy, M. B., and Gast, J. A. 2003, Emotional eating and spiritual wellbeing: A possible connection? *American Journal of Health Education*, 34(1), 30-33.
- Hearon, B. A., Utschig, A. C., Smits, J. A. J., Moshier, S. J., & Otto, M. W. (2013). The Role Of Anxiety Sensitivity And Eating Expectancy In Maladaptive Eating Behavior. *Cognitive Therapy And Research*. 37(5), 923-933.
- Hill, K. T., & Sarason, S. B. (1966). The relation of test anxiety and defensiveness to test and school performance over the elementary-school years: A further longitudinal study. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 31(2), 1-76.
- Horney, K. (1986). *Günümüzün Nevrotik İnsanı*, İstanbul: Yaprak Yayınları.
- Kaplan, H. I. & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125(2). 181-201.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kemp, E., Bui, M. & Grier, S. (2011). Eating their feelings: Examining emotional eating in at-risk groups in the United States. *Journal of Consumer Policy*, 34(2), 211-229.
- Kerimoğlu, E., Kılıç, B.G., Gürkan, C.K. & Öztürk, M. (2011). Çocukluk ve ergenlik döneminde sık görülen ruhsal bozukluklar. (Editör: Orhan Öztürk, Aylin Uluşahin). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları II*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri. s. 744-81.
- Kontinen, H. (2012) *Dietary habits and obesity: The role of emotional and cognitive factors*. Academic Dissertation, Helsinki University of Social Research Department. Finland.
- Erişim Adresi: <https://core.ac.uk/download/pdf/14922772.pdf>.
- Köknel, Ö. (1989). *Kaygı Bozuklukları Genel ve Klinik Psikiyatri*, İstanbul: Nobel Tıp Yayını, s. 44.
- Köknel, Ö. (1989). *Genel ve Klinik Psikiyatri*, İstanbul: Nobel Kitabevi
- Köroğlu, E. (2004). *Psikozoloji Tanımlayıcı Klinik Psikiyatri*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 325-380.
- Kulaksızoğlu, A. (1999). *Ergenlik Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Laitinen, J., Ek, E. & Sovio, U. (2002) Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior, *Preventive Medicine*, 34(1). 29-39.
- Erişim Adresi: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-321>.
- Levitan, R. D., & Davis, C. (2010). Emotions and eating behaviour: Implications for the current obesity epidemic. *University of Toronto Quarterly*, 79(2), 783-799.
- Lyman, B. (1982). The nutritional values and food group characteristics of foods preferred during various emotions. *The Journal of psychology*, 112(1), 121-127.
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 33(1), 129-139.
- Macht, M., Roth, S., & Ellgring, H. (2002). Chocolate eating in healthy men during experimentally induced sadness and joy. *Appetite*, 39(2), 147-158.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.

- Manzoni, G. M., Pagnini, F., Gorini, A., Preziosa, A., Castelnuovo, G., Molinari, E., & Riva, G. (2009). Can relaxation training reduce emotional eating in women with obesity? An exploratory study with 3 months of follow-up. *Journal of the American Dietetic Association, 109*(8), 1427-1432.
- McKenna, P. (2017). Duygusal Yemeden Kurtulma, (Çeviren: Sevinç Seyla Tezcan ), İstanbul. Pegasus.
- Morgan, C. T. (2000). Psikolojiye giriş (Çevirenler: Hüsnu, Işık Savaşır, İffet Dinç). Ankara. Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Morgan, C.T. (2005). Psikolojiye giriş. Ankara: Meteksan A.g.
- Muschalla, B., Heldmann, M., & Fay, D. (2013). The significance of job-anxiety in a working population. *Occupational medicine, 63*(6), 415-421.
- Nichols, S D. (2003). *Effects of Three Teaching Methods on Pre-service Teacher Anxiety About Parent-Teacher Conferences*. Unpublished Doctorate Dissertations, Indiana University, USA.
- Ouwens, M. A., Van Strien, T., & van der Staak, C. P. (2003). Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite, 40*(3), 291-298.
- Öner, N. & Le Compte, A. (1985). Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı. İstanbul. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özer, K. (2002). Kaygı: İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Öztürk, O. (2004). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları (10. Basım). Ankara: Nobel Tıp.
- Özusta, Ş. (1999). Çocuklar İçin Durumlu-Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Psikoloji Dergisi, 10*(34), Psikologlar Derneği Yayını, İstanbul, s. 32.  
Erişim adresi: <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443319950000m000289.pdf>.
- Özpoyraz, N. (2005). Anksiyete bozuklukları. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Ders Notları, 22*, 2015- 2017.  
Erişim Adresi: [http://www.anadoluisagligi.com/img/file\\_1368.pdf](http://www.anadoluisagligi.com/img/file_1368.pdf).
- Özgüven, E. (1994). Psikolojik Testler, Ankara: PDREM Yayınları, 323-324.
- Patel, K. A., & Schlundt, D. G. (2001). Impact of moods and social context on eating behavior. *Appetite, 36*(2), 111-118.
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. P., & Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women. *Obesity research, 11*(2), 195-201.
- Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and Emotion Regulation Strategies. *International Journal of Psychological Research, 10*(1), 53-60.
- Rinomhota, S., & Rollins, H. (2001). Energy, mood and behaviour: Part Two. *Nursing times, 97*(44), 50-52.
- Rommel, D., Nandrino, J. L., Ducro, C., Andrieux, S., Delecourt, F. & Antoine, P. (2012). Impact of emotional awareness and parental bonding on emotional eating in obese women. *Appetite, 59*(1), 21-26.
- Sağlık Bakanlığı. (2011). Sağlıkın Teşviki ve Geliştirilmesi Sözlüğü (1. Basım). Ankara: Bakanlık Yayın, 814(1).  
Erişim adresi: <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/Sa%C4%9F1%C4%B1%C4%9F%C4%B1n%20Te%C5%9Fviki%20S%C3%B6zl%C3%BCk.pdf>.
- Sayar, K. (2000). Varoluşçu Psikoloji Açısından Anksiyete. *Yeni Symposium, 38*(2), 43-50.

Erişim

Adresi:

<http://psikiyatridizini.net/viewarticle.aspx?articleid=2085&tammetinvar=yes>.

- Schwartz, T. L., Nihalani, N., Virk, S., Jindal, S., & Chilton, M. (2004). Psychiatric medication-induced obesity: treatment options. *Obesity reviews*, 5(4), 233-238.
- Sevinçer, G. M. & Konuk, N. (2013). Emosyonel Yeme, *Journal of Mood Disorders*. 3(4), 171-8, s.172.
- Snoek, H. M., Engels, R. C., Janssens, J. M., & van Strien, T. (2007). Parental behaviour and adolescents' emotional eating. *Appetite*, 49(1), 223-230.
- Spielberger, C. D. (1985). Assessment of state and trait anxiety: conceptual and methodological issues. *The Southern Psychologist*, 2(4), 6-16.
- Şeyhoğlu, M. (2005). Öğretmenlerin ve Yöneticilerin Bilgisayar Kaygı Düzeyleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Tallis, F. (2003). Kaygıları Aşmak (1. Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Timmerman, G. M., and Acton, G. J. 2001, The relationship between basic need satisfaction and emotional eating. *Issues in Mental Health Nursing*, 22(7), 691-701.
- Thompson, S., Thompson, SH. & Romeo, S. (2015). Gender and racial differences in emotional eating, food addiction symptoms, and body weight satisfaction among undergraduates. *Journal of Diabetes and Obesity* 2(2), 1-6.
- Tovilović, S., Novović, Z., Mihić, L., & Jovanović, V. (2009). The Role Of Trait Anxiety In Induction Of State Anxiety. *Psihologija*, 42(4), 491-504.
- Uçar, F. (2004). Streste zihnın rolü ve streste bağlı zihinsel/ruhsal hastalıklar. *Türk psikoloji bülteni*, 10(34-35), 85-102.
- Ulusoy, Ö., & Uzunöz, A. (1993). Düşük ve Yüksek Kaygılı Üniversite Öğrencilerinde Yüz Yüze ve Telefonla Kurulan İletişimin Problem Çözme Becerisine Etkisi. *VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*.
- Wilson, C.P., Hogan, C.C. & Mintz, I. (1992). Personality structure and psychoanalytic treatment of obesity. *Psychodynamic technique in the treatment of the eating disorders*. Northvale, New Jersey, London, s. 81-95.
- Wine, J. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, 76 (2), 92-104.
- Yıldırım, M. (2017). *Duygusal Yeme ve Yeme Bağımlılığı Obezitenin Klinik Özellikler Açısından Sınıflandırılması Mümkün Mü?*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, Ö.Z. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Programı, İstanbul.
- Yücel, B. (2009). Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: Yeme bozuklukları. *İlk Söz*, 22(4), 39-45.
- Ziyalar, A. (2006). Erişkin Psikopatolojisi, İstanbul: Yüce Yayın Dağıtım.

## EK 1. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

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

Bu veriler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır.

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

15	Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim					
----	---	--	--	--	--	--

		Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Nerede yse Her Zaman
S	16					
S	17					
S	18					
S	19					
S	20					
S	21					
S	22					
S	23					
S	24					
S	25					
S	26					
S	27					
S	28					
S	29					
S	30					
S	31					
S	32					
S	33					
S	34					
S	35					

## Ek 2. Durumluluk Ve Sürekli Kaygı Ölçeği

İsim:..... Cinsiyet:.....  
Yaş:..... Meslek:..... Tarih:...../...../.....

**YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Su anda sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(4)	(3)	(2)	(1)
6	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

**YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		<b>Hemen hemen hiçbir zaman</b>	<b>Bazen</b>	<b>Çok zaman</b>	<b>Hemen her zaman</b>
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçırırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

## Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 17.12.2020-6545



T.C.  
KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

\*BEA92TF4\*



Sayı : 46409256-300  
Konu : Prof. Dr. Nurhan Ünüsan Hk.

Sayın Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN  
Öğretim Üyesi

Bireylerin Kaygı Düzeylerinin Duygusal Yeme Davranışları Üzerine Etkisinin İncelenmesi isimli araştırma projesi çalışmasının Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN'ın sorumluluğunda Yardımcı Araştırmacı Semra Gül YAVUZ'un katılımları ile yürütülmesi ile ilgili İnsan Araştırmaları Etik Kurulumuzca yapmış olduğunuz başvurunuz 14.12.2020 tarihli 2020/05/26 sayılı kararımızda değerlendirilmiştir. İlgili çalışmanızda Üniversitemizin adının geçmemesi, Covid-19 virüsü nedeniyle Ülkemizde yaşanan salgın sürecinde sosyal mesafe kurallarına ve salgın için alınan kararlara uyarak çalışmanız şartı ile kurulumuzca uygun bulunmuştur.

Çalışmalarınızda başarılar diler gereğini saygılarımla rica ederim.

**e-imzalıdır**

Prof. Dr. Çağatay ÜNÜSAN  
İnsan Araştırmaları Etik Kurul Başkanı



## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Semra Gül YAVUZ

### EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi : 2016, Başkent Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi : 2021, KTO Karatay Üniversitesi, Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri :

### İŞ DENEYİMİ

Stajlar : 2012, Özel Mutlu Yaşam Koleji,  
2013, Etimesgut Teknik ve Meslek Lisesi,  
2016, Çankaya Rehberlik Araştırma Merkezi

Projeler :

Çalıştığı Kurumlar : 2019-2020, Psiko sosyal Destek Asistanı, Mülteciler ve Sığınmacılarla Yardımlaşma Dayanışma ve Destekleme Derneği

Tarih: 11 Haziran 2021