

## SÖZEL ÖZET METİNLER

### YETİŞKİN BİREYLERDE OBEZİTE, DEPRESYON VE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

*Nurhan ÜNÜSAN, H. Tuğçe AÇA, Pınar ERDOĞAN, M. Gizem KESER  
Türkiye*

**Öz: Amaç:** Depresif semptomlar obezite ve duygusal yeme ile ilişkili olup, bireylerde vücut ağırlığı artışına sebep olabilmektedir. Çalışmamızın amacı, üniversitede öğrenim gören kadın bireylerin duygusal yeme davranışları, depresyon semptomları ve beden kütle indeksleri (BKİ) arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. **YÖNTEM:** Konya’da bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören 353 kadın öğrenci örneklemini oluşturmuştur. Veriler 2017 yılı Mart ayı içerisinde toplanmıştır. Çalışmada gönüllülük esas alınmış ve anket formu uygulanmıştır. Anket formu, katılımcıların demografik verileri, beslenme alışkanlıkları, “Beck Depresyon Ölçeği” ve “Duygusal Yeme Ölçeği”nden oluşmuştur. Çalışmamızda kullanılan Beck Depresyon Ölçeği, Beck (1961) tarafından geliştirilmiş, 21 maddeden oluşan, kişinin kendini değerlendirmesiyle ilişkili bir ölçektir. Depresyonda görülen duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ölçmektedir. 2012 yılında Garaulet ve ark. tarafından geliştirilen ve Akın ve ark. tarafından geçerlilik güvenilirliği yapılan Duygusal Yeme Ölçeği ise 10 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır ve duygusal yeme davranışını inceler. Elde edilen veriler SPSS 23.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Değerlendirmede tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Ki-kare testi ( $\chi^2$ ) kullanılmıştır. İstatistiksel testlerin güven aralığı %95 olarak değerlendirilmiş ve anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır. **BULGULAR:** Çalışmaya katılan 353 öğrencinin yaş ortalaması  $20.0 \pm 2$ ’dir ve öğrencilerin %96.6’sı 18-24 yaş aralığındadır. Katılımcıların BKİ ortalamaları  $21.4 \pm 3.12$  olup, 256 kişinin (%72.5) BKİ’si normal aralıktadır. Katılımcıların %75.6’sı sigara ve %86.7’si alkolü hiç tüketmemektedir. Su tüketimleri incelendiğinde; öğrencilerin %49.9’unun günde 1-2 litre arası, %36.8’inin 1 litreden daha az, %13.3’ünün 2 litreden daha fazla su tükettiği belirlenmiştir. Öğrencilerin %46.7’si kahvaltı yapmadığını belirtmiştir. Katılımcıların %46.2’si günde 3 öğün yemek yemektedir. Ana öğün atlayan bireylerin %65.5’i kahvaltı öğününü atlamaktadır. Ana öğün atlayan bireylerin ise %62.3’ü vakit bulamadığı, %26.9’u ise alışkın olmadığı için öğün atladığını belirtmiştir. Öğrencilerin Beck Depresyon Ölçeği puan ortalamaları  $13.5 \pm 8.8$ ’dir ve bu değer hafif düzeyde depresyon belirtisini ifade etmektedir. Çalışmamızda kullandığımız bir diğer ölçek olan Duygusal Yeme Ölçeği puan ortalamaları ise  $12.8 \pm 6.2$ ’dir. 143 bireyin (%40.5) depresif olmadığı saptanmıştır. Depresif olan bireylerin de %60.5’i hafif, %26.7’si orta, %12.8’u ağır depresif belirti gösterdikleri saptanmıştır. Öğrencilerin tükettikleri su miktarı ile Beck Depresyon Ölçeği puanları arasında negatif bir ilişki bulunmuş ancak anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Örneklemin duygusal yeme durumları ile depresyon ölçeği puanları arasında pozitif bir ilişki bulunmuş ancak anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. **SONUÇ:** Obezitenin önlenmesi/tedavi edilmesinde obeziteyle ilişkili diğer risk faktörlerinin yanı sıra depresyon ve duygusal yeme durumlarının da değerlendirilmesi önemlidir. Beslenme eğitimi, duygu yönetiminin sağlanması ve depresyona yatkın bireylerin tespit edilmesi -özellikle genç bireylerde- yüksek obezite prevalansını düşürmek için oldukça büyük önem arz eder. Çalışmamızda, örneklemin büyük çoğunluğu kahvaltıyı atladığını belirtmiştir. Kahvaltı öğününü atlamak; obezite ve depresyon gelişimi için risk faktörü olmasından dolayı, bu konuda bireylere yeterli beslenme eğitiminin verilmesi gerektiği kanısındayız. Örnekleminizde yeterli sayıda obez veya

## SÖZEL ÖZET METİNLER

hafif şişman bireyin olmaması, çalışmamızın sınırlılığı olmuştur. Örneklem sayısı artırılarak ve BKİ değerlerinin homojen dağılımına dikkat edilerek bu alanda yapılacak olan çalışmaların devam ettirilmesi kanısındayız.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme, Depresyon, Duygusal Yeme