



COVID-19 SALGIN DÖNEMİ DUYGUSAL YEME DAVRANIŞININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ*

ARAŞTIRMA MAKALESİ

O. Nejat AKFIRAT¹, Deniz G. KILÇIK²

¹ Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Kocaeli, Türkiye, nejat.akfirat@kocaeli.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6748-9539

² Psikolojik Danışman, Evrensel Matematik Köyü Anadolu Lisesi (Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı), Kocaeli, Türkiye, denizgozdekilcik@gmail.com, ORCID: 0000-0003-4310-5227

* Bu çalışma 26.06.2020 tarihinde Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Enstitüsü tarafından düzenlenen 9. Sosyal Bilimler Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur.

Geliş Tarihi: 17/06/2021 Kabul Tarihi: 26/07/2021

Öz: COVID-19 hastalığı kısa süre içerisinde tüm dünyaya yayılmıştır ve pandemi ilan edilmiştir. Hastalığın belirsizliği ve salgın niteliği taşıması olumsuz duygulara sebep olabilmektedir. Bu çalışmanın amacı COVID-19 salgın sürecinde bireylerin duygusal yeme davranışlarını çeşitli değişkenlere göre incelemektir. Duygusal yeme davranışı olumsuz duygulara karşılık geliştirilen, işlevsel olmayan bir baş etme biçimi olarak değerlendirildiğinde, bireylerin salgın sürecinde sürdürdükleri veya geliştirdikleri duygusal yeme davranışı bazı değişkenler açısından incelenmiştir. İlişkisel tarama modelindeki araştırmada veriler demografik bilgi formu, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği ile toplanmıştır. Toplanan veriler betimsel istatistiklerle birlikte Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon, Spearman-Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların duygusal yeme davranışlarının cinsiyet, medeni durum, iş sürdürme durumları, beden kitle indeksine göre farklılaştığı saptanmıştır. Aynı zamanda bireylerdeki duygusal yeme davranışının yaş ve depresyon düzeyi ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır. Ulaşılan bulgular literatürdeki diğer araştırmalarla birlikte tartışılmış ve ileriki araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Duygusal yeme, salgın, COVID-19.



AN INVESTIGATION OF EMOTIONAL EATING BEHAVIOR DURING COVID-19 PANDEMIC ACCORDING TO VARIOUS VARIABLES

Abstract: COVID-19 disease soon spread all over the world and a pandemic was declared. The uncertainty and pandemic nature of the disease can cause negative emotions. The aim of this study is to examine the emotional eating behaviors of individuals during the COVID-19 pandemic period according to various variables. When emotional eating behavior is evaluated as a dysfunctional coping style developed in response to negative emotions, the emotional eating behavior that individuals maintain or develop during the pandemic period has been examined in terms of some variables. Demographic information form, Turkish Emotional Eating Scale and Beck Depression Scale were used as data collection tools in the research in relational screening model. The Pearson Product-Moment Correlation, Spearman-Brown Rank Correlation Coefficient, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were used together with descriptive statistics in the analyze of the data. As a result of the analyzes, it was determined that the emotional eating behaviors of the participants differed according to gender, marital status, job status, and body mass index. It has been determined that emotional eating behavior in individuals is in a significant relationship with age and depression level. The findings were discussed together with other studies in the literature and suggestions for future research were presented.

Keywords: Emotional eating, pandemic, COVID-19.



Giriş

Tarih boyunca birçok salgın hastalıkla karşılaşmıştır. Salgın, bir enfeksiyon hastalığının, hayvandan insana veya insandan insana bulaşarak yerel, ulusal veya küresel çapta sağlık sorununa neden olması olarak tanımlanabilir (Hacımustafaoğlu ve Önürmen, 2018). Salgın hastalıklar insanları fizyolojik ve psikolojik açıdan etkileyebilmektedir. Salgının fizyolojik etkilerini hastalığa bağlı olarak gelişen semptomlar ve kullanılan tedavilerin yan etkileri olarak belirtmek mümkündür. Salgın hastalıkların psikolojik etkilerinden ise söz konusu hastalığa yakalanmayla ilgili korkular, bulaşma ile ilgili korkular ve bunlara bağlı olarak gelişen kaçınmalar; stres, kaygı, yaşam biçiminin değişmesiyle ilgili olarak yaşanan birtakım durumlar olarak bahsedilebilir (Duan ve Zhu, 2020; Cheng vd., 2004).

İlk olarak 2019 yılı aralık ayında Çin'in Vuhan kentinde ortaya çıktığı düşünülen yeni Koronavirüs hastalığı da salgın hastalık olarak nitelendirilmiştir. Tüm dünyaya yayılmasıyla birlikte küresel çapta bir salgın olarak değerlendirilen ve COVID-19 adı verilen hastalığın ateş, kuru öksürük, nefes darlığı gibi fizyolojik semptomları bulunmaktadır (Velavan ve Meyer, 2021). Salgın hastalık olarak nitelendirilmesiyle insanların bu salgın sürecinden psikolojik olarak etkilenebilecekleri söylenebilir. Söz konusu salgının günlük hayattaki düzeni sarsan (Strong, 1990) ve beklenmedik sonuçlara yol açabilme ihtimali ile belirsizlik taşıyan bir durum hâline geldiğini belirtmek mümkündür. Bekaroğlu ve Yılmaz 2020 yılında yaptığı çalışmada COVID-19 salgınının bireyler üzerinde korku, kaygı gibi duygulara yol açabileceğinden hareketle kaygı ve stresle ilişkili psikolojik rahatsızlıklara yatkınlığı artırabileceğinden bahsetmiştir. COVID-19 salgın sürecinde bireylerin yeme tutumlarını inceleyen Özer ve Okat (2021), bireylerin bu dönemde stres, belirsizlik ve yalnızlık gibi olumsuz duygular karşısında beslenme davranışı gösterme eğiliminde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özlem ve Mehmet (2020) de COVID-19 salgınının yeme davranışına etkisi ile ilgili araştırmaları incelemiş ve salgın sürecinin yeme alışkanlıkları üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu doğrultuda COVID-19 gibi salgın hastalık süreçlerinde bireylerin beslenme düzenleri ve davranışlarının da bu süreçten etkilenebileceğini belirtmek mümkündür.



Beslenme davranışı birçok faktörden etkilenmektedir. Bunlar stres, kaygı, mutluluk, sosyal gereklilik, küçüklükten gelen ödünleme veya homeostatik dengeyi sağlama amaçlı beslenme olabilir (Erbay ve Seçkin, 2016). İnsanlar, olumsuz veya olumlu duygular karşısında normalden daha fazla ya da daha az beslenme davranışı gösterebilmektedir. Serin ve Şanlıer (2018) insanların kutlama yapmak istediklerinde, mutlu olduklarında veya öfkeli, üzgün olduklarında bu davranışı gösterebildiğinden bahsetmiştir. Stres, öfke, kaygı, korku gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasıyla gelen aşırı yeme eğilimi ve davranışı duygusal yeme olarak tanımlanmaktadır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Bununla birlikte duygusal yeme olumsuz duygularla başa çıkma yöntemi olarak ortaya çıkan ve öğün zamanı ya da sosyal gereklilik için değil, sadece duygularla ortaya çıkan bir davranış olarak da tanımlanmaktadır (Bekker vd, 2004; Kaplan ve Kaplan, 1957).

Duygusal yeme ilk olarak Bulimia Nervoza hastalığına sahip kişilerin aşırı yeme ataklarını destekleyen bir etken olarak tıknırcasına yeme kavramı altında Bulimia Nervoza'yla birlikte değerlendirilmiştir. Sonrasında tıknırcasına yeme ile ilgili yapılan araştırmalar bu atakların duygusal yeme kavramı ile ilgili olabileceğini öne sürmüştür (Arslantaş vd., 2019). Duygusal yemenin nedenleri olarak Kaplan ve Kaplan (1957) bireylerin stres veya kaygı hissettiklerinde kaygıyı azaltmak için beslenme davranışına yöneldiğini öne sürmüştür. Erken yaştaki çocuğa bakım hizmeti veren kişinin huzursuz olan çocuğa sakinleşmesi için sürekli yiyecek sunması çocuğun hiçbir zaman açlık hissetmemesine, dolayısıyla açlık hissiyle ödül, sakinleşme vs. gibi farklı ihtiyaçları karşılama yolu olarak duygusal yemesine neden olmuştur. Bu hatalı beslenme deneyimi dolayısıyla kişi içsel uyarıyı tanıma becerisi geliştirememiştir ve ileriki yaşamında da rahatsızlık verici herhangi bir hisse karşılık aşırı yemeye yönelmiştir (Özdemir, 2015). Bruch (1996), fiziksel açlıkla duygusal açlığı ayırt edemeyen bireylerin yiyeceklerin kokusu, görüntüsü gibi özelliklere daha duyarlı olabileceğini ve kişinin beslenme isteğine fizyolojik açlıktan daha fazla etki edebileceğini belirtmiştir.

Macht (2008), bireylerin stres karşısında daha fazla yeme davranışı gösterdiğini, bununla beraber yemek seçimlerini daha fazla şeker, karbonhidrat ve yağ içeren besinlerden yana kullandıklarını ifade etmiştir. Öte yandan depresyon, anksiyete gibi insan psikolojisini olumsuz etkileyen durumların duygusal yeme davranışını etkilediği



de belirtilmektedir. Bununla birlikte Herman ve Polivy (1975) bireylerin sağlıklı olduğu belirlenmiş normal kilolarda kalabilmek için beslenmeyi kısıtladığını, sıkı diyetler yaparak vücudun ihtiyaç duyduğu değerli besin kaynaklarını edinememesine sebep olduğunu ve duygusal yeme davranışının buna karşılık geliştiğini öne sürmüştür.

Heatherton ve Baumeister (1991) olumsuz duyguları fark eden bireyin bu duygulardan kurtulmak istediği için duygusal yeme davranışı gösterdiğini öne sürmüştür. Bu davranış kişinin benlik algısını tehlikeye sokan birtakım durum ve olaylardan uzaklaşma veya dikkatini dağıtmak için meydana gelmektedir. Kişi psikolojik bütünlüğüne karşı bir tehdit hissettiği zaman duygusal yeme davranışı göstermektedir.

Salgın hastalıklar söz konusu olduğunda insanların hastalık ve ölüm gibi fiziksel tehditlerin yanında psikolojik bütünlüklerine karşı da tehdit hissedebildiği öne sürülebilir. COVID-19 salgın sürecinde alınan tedbirler kapsamında birçok işyeri evden çalışma sistemine geçmiştir; bazı işyerleri ofis sistemini zorunlu veya isteğe bağlı olarak devam ettirmiştir. İnsanların günlük yaşamındaki düzeninin sarsılması (Strong, 1990) zorlayıcı bir yaşam olayı olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte salgın sürecinin ne zaman sonlanacağı bilinmiyor oluşu kişilerde belirsizlik duygusuna neden olabilir (Duman, 2020). İlgili literatür incelendiğinde salgından psikolojik açıdan etkilenme durumları doğal olarak değerlendirilmekle beraber, bireyler salgın süreci boyunca kendilerini depresif, kaygılı, stresli hissedebilmektedirler (Aşkın vd., 2020; Wu vd., 2005). Bu doğrultuda salgının bireyler üzerinde bir stres kaynağı olduğu ve duygusal yeme davranışı sergileyebileceklerini söylemek mümkündür. Tüm bu bilgiler doğrultusunda, bireylerin COVID-19 salgın sürecinde gösterdiği duygusal yeme davranışının bu süreci hangi koşullar altında geçirdiğiyle ilişkisi araştırılmak istenmiştir.

Literatür incelendiğinde (Thompson, 2015; Nguyen-Rodriguez vd., 2009) bireylerin cinsiyetlerinin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkilerinin araştırıldığı çalışmalara rastlanmaktadır. Bununla birlikte medeni durum (Busolotti vd., 2002), yaş (Özdemir,2015; Samuel ve Cohen, 2018) gibi demografik değişkenlerin de duygusal yeme ve yeme bozukluğuna ilişkin yapılan çalışmalarda incelendiği görülmektedir. Salgın süreciyle birlikte bireylerin iş ve işlerini sürdürme durumlarının, kısıtlanan



sosyal ve fiziksel aktivitelerle birlikte beden kitle indekslerinin de duygusal yeme düzeyine göre incelenmesinin alan yazına faydalı olacağı düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde insanların salgın durumlarındaki yeme davranışları ile ilgili çok fazla çalışma yapılmamış olduğu ve bununla ilgili yeterli veriye ulaşılamadığı görülmüştür. Duygusal yeme davranışının stres, korku ve kaygı gibi olumsuz duygular etkisinde gerçekleştirildiği göz önünde bulundurulduğunda bireylerin COVID-19 salgını sürecindeki duygusal yeme düzeyleri, araştırılmaya ihtiyaç duyulan bir konu olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda COVID-19 salgını sürecinde insanların duygusal yeme davranışları ile ilgili yapılan bu çalışmanın literatüre ve alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı; COVID-19 salgın sürecinde bireylerin duygusal yeme davranışlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda katılımcıların duygusal yeme düzeylerinin; cinsiyet, medeni durum, beden kitle indeksi, iş sürdürme durumuna göre farklılaşma durumu; aynı zamanda yaş ve depresyon düzeyleriyle ilişkisi incelenmiştir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, bireylerin COVID-19 salgın sürecinde gerçekleştirdikleri duygusal yeme davranışı yaş, medeni durum, cinsiyet, depresyon düzeyi, beden kitle indeksi, iş sürdürme durumu değişkenlerine göre incelenmiştir. Nicel bir çalışma olan araştırma, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline göre kurgulanmıştır.

Çalışma Grubu

Çalışma grubu, Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan, araştırmaya gönüllülük esası ile katılan 190'ı kadın, 127'si erkek olmak üzere toplamda 317 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18-68 arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 36'dır. Katılımcılara amaçlı-ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Araştırma COVID-19 salgın sürecinde yapıldığından alınan tedbirlere uymak amacıyla veriler çevrimiçi bir anket platformu (Google Forms) aracılığı ile toplanmıştır.



Tablo 1’de katılımcılara ait bilgiler verilmiştir.

Tablo 1
Katılımcılara Ait Bilgiler

Katılımcılar	Seçenekler	f	%
Cinsiyet	Kadın	190	59.9
	Erkek	127	40.1
Beden Kitle İndeksi	Zayıf	8	2.5
	Normal	173	54.6
	Kilolu	103	32.5
	Obez	29	9.1
	Morbid Obez	4	1.3
Medeni Durum	Evli	108	34.1
	Bekâr	209	65.9
Çalışma Durumu	Çalışıyor	150	47.3
	Çalışmıyor	167	52.7
İş Sürdürme Durumu	Evden- Evden	17	10.2
	İşe Giderek – İşe Giderek	52	31.3
	İşe Giderek- Evden	76	45.8
	Diğer	21	12.7
Toplam		317	100.0

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada bireylerin COVID-19 salgın süreci duygusal yeme düzeyleri çeşitli değişkenlere göre inceleneceği için araştırmacıların oluşturduğu Demografik Bilgi Formu, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu: Oluşturulan demografik bilgi formuyla katılımcıların yaş, cinsiyet; beden kitle indeksini hesaplamak amacıyla boy ve kilo, medeni durum, işlerini evden veya iş yerine giderek sürdürme durumu gibi bilgileri alınmıştır.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ): Bilgen (2018) tarafından geliştirilen 30 maddelik ölçek, dört alt boyuttan oluşmaktadır ve beşli likert tipindedir. Ölçekten en düşük 30, en yüksek 150 puan alınabilmektedir. Ölçeğin geliştirme, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına herhangi bir yeme bozukluğu bulunmayan 887 kişi dahil



edilmiştir ve çalışma üç aşamada gerçekleştirilmiştir. İç tutarlılık için Cronbach's Alfa katsayısı ilk aşamada $r=0.960$, ikinci aşamada $r=0.962$, üçüncü aşamada $r=0.959$ olarak bulunmuştur (Bilgen, 2018). Üç aşamada yapılan analizler ve elde edilen bulgular sonucunda söz konusu ölçeğin duygusal yemeyi belirlemede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu söylenebilmektedir. Analizler sonucu ölçeğin dört alt boyutu oluşmuştur. Bu boyutlar şunlardır:

Gerginlik Durumlarında Yeme: Bu alt boyutta kişilerin olumlu veya olumsuz şekilde durumsal olarak artan gerginlikleri karşısındaki yeme davranışları ölçülmektedir. Başka bir deyişle bu alt boyut olumsuz durumların meydana çıkardığı duygular ve neden olduğu gerginliği gidermek adına yapılan yeme davranışı ile ilgilenmektedir. Ölçekte gerginlik durumlarında yeme alt boyutu 11 madde ile ölçülmektedir.

Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme: Bu alt boyutta bireyin yaşadığı olumsuz duygulara karşılık yeme davranışı ölçülmektedir. Ölçeğin olumsuz duygularla başa çıkabilme için yeme alt boyutu 10 madde ile ölçülmektedir.

Kendini Kontrol Edebilme: Bu alt boyutta kişinin yeme davranışı söz konusu olduğunda iradesine ne kadar hâkim olduğu hususuyla ilgili maddeler bulunmaktadır. Ölçeğin kendini kontrol edebilme alt boyutu 6 madde ile ölçülmektedir.

Uyaran Karşısında Kontrol: Bu alt boyutta kişinin uyaran olan yemek maddesinin özelliklerine maruz kaldığı zamanlarda kendisini ne kadar kontrol edebildiği ile ilgili maddeler bulunmaktadır. Ayrıca maddelerden biri yemeği bir ödül veya zevk kaynağı olarak kullanıp kullanmadığını, yani yemeği bir uyaran hâline getirip getirmediği ile ilgilidir. Ölçeğin uyaran karşısında kontrol alt boyutu 3 madde ile ölçülmektedir.

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ): Beck Depresyon Ölçeği 1961 yılında Aaron Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Hisli (1989) tarafından "Beck Depresyon Ölçeği" olarak Türkçeye uyarlanma çalışmaları yapılmıştır ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması tamamlanmıştır ve Cronbach's Alpha katsayıları sırasıyla $r=0.80$ ve $r=0.74$ olarak bulunmuştur. Ölçek depresyon yaşayan bireylerde görülmesi olası duygusal, bilişsel ve somatik belirtileri ölçmeye yarayan 21 maddeden oluşmaktadır. Her madde 4 kategoriden oluşmaktadır ve bu kategoriler 0 ile 3 arasında



puanlandırılmaktadır. Envanterden en düşük 0, en fazla 63 puan alınmaktadır (Aydemir ve Köroğlu, 2006).

Verilerin Analizi

Araştırma problemini uygun bir şekilde incelemek amacıyla araştırmacılar tarafından “Demografik Bilgi Formu” oluşturulmuştur. Bunlara ek olarak “Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği” ve “Beck Depresyon Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekleri kullanmak için ölçeği geliştiren veya Türkçeye uyarlayan araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın etik standartlara uygunluğunu belirlemek için Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Enstitüsünden etik kurul onayı (Tarih: 11.06.2020, Sayı: 10017888-044, Karar No: 9) alınmıştır. Katılımcılara araştırma için oluşturulan form internet aracılığıyla ulaştırılmıştır. Veriler SPSS 26.0 istatistik programı ile analiz edilmiş ve gerekli varsayım incelemeleri yapılmıştır. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği için yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda Cronbach’s Alfa katsayısı bu çalışma için $r=0.946$ olarak bulunmuştur. Beck Depresyon Ölçeği için yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda Cronbach’s Alfa katsayısı bu çalışma için $r=0.837$ olarak bulunmuştur. Normallik değerleri basıklık ve çarpıklık açısından incelenmiştir. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğine ait çarpıklık değeri .60, basıklık değeri .03 olarak hesaplanmıştır. Söz konusu değerlerin normal değerler arasında olduğu belirlendiğinden dağılımın normal dağıldığı kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Beck Depresyon Ölçeğine ait çarpıklık değeri 1.24, basıklık değeri ise 2.17 olarak hesaplanmıştır ve söz konusu değerlerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Betimsel istatistiklerle birlikte duygusal yeme ile yaş arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, depresyon düzeyi ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi saptamak için ise Spearman-Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı analizinden yararlanılmıştır. Bağımsız grupların karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem T-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizinden (ANOVA) yararlanılmıştır.



Bulgular

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeğinden alınan puanların yapılan normallik incelemesi sonucunda katılımcıların depresyon düzeylerinin normal dağılmadığı saptanmıştır. Veriler normal dağılmadığından duygusal yeme ile depresyon arasındaki ilişki Sperman-Brown Testi ile incelenmiştir. Buna göre katılımcıların gösterdiği duygusal yeme ile depresyon arasında orta düzeyde (Büyüköztürk, 2002; Ratner, 2009), pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=.311$, $p<.05$). Buna göre depresyon düzeyi arttıkça duygusal yeme davranışının da arttığı söylenebilmektedir.

Duygusal yeme ile yaş düzeyi arasındaki ilişki, veriler normal dağılım gösterdiğinden Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Testi ile incelenmiştir. Duygusal yeme düzeyleri ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=-.247$, $p<.05$). Buna göre yaş arttıkça duygusal yeme davranışının azaldığı söylenebilir.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinden alınan puanların cinsiyet, medeni durum ve çalışma durumu değişkenlerine göre farklılaşma durumu bağımsız örneklem t-Testi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

Duygusal Yememin Cinsiyet ve Medeni Duruma Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Değişken	Seçenekler	N	X̄	S	SD	t	p
Cinsiyet	Kadın	190	72.41	22.78	315	3.156	.002
	Erkek	127	64.51	20.37			
Medeni Durum	Evli	108	65.46	19.95	315	-2.200	.029
	Bekâr	209	71.20	23.02			

Tablo 2 incelendiğinde yapılan analizin sonucunda duygusal yeme düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($t_{(315)}=3.156$; $p<0.05$). Kadınların duygusal yeme düzeyi ($X̄= 72.41$) erkeklere ($X̄=64.51$) göre daha yüksektir. Bağımsız örneklem t- testi sonucunda hesaplanan etki büyüklüğü 0.030’dur. Buna göre cinsiyet değişkeni, duygusal yeme düzeyleri üzerinde düşük bir etkiye sahiptir.



Yapılan analizin sonucunda duygusal yeme düzeyinin medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($t_{(315)}=-2.200$; $p<0.05$). Bekâr bireylerin duygusal yeme düzeyi ($\bar{X}=71.20$) evli bireylere ($\bar{X}=65.46$) göre daha yüksektir. Hesaplanan etki büyüklüğü 0.015'tir. Buna göre medeni durum değişkeni, duygusal yeme düzeyleri üzerinde düşük bir etkiye sahiptir.

Çalışan katılımcıların iş sürdürme durumu kategorisi için salgın süreci öncesi evden çalışan ve süreç boyunca işe giderek çalışmaya devam eden katılımcıların sayısı az olduğundan bu kategori analiz dışı bırakılmıştır. Diğer kategorilerin duygusal yeme puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3
Duygusal Yemenin İş Sürdürme Durumlarına Göre ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	K.T	(sd)	K.O	F	p	Fark
Gruplararası	5538.16	3	1846.05	3.593	.015	3-4*
Gruplarıçi	80668.33	157	513.81			
Toplam	86206.49	160				

Not. *3: Salgın öncesi işe giderek çalışan ve salgın süreci boyunca da işe giderek çalışan*4: Salgın öncesi işe giderek çalışan fakat salgın sürecinde evden çalışan

Analiz sonucunda çalışan katılımcıların iş sürdürme durumlarına göre duygusal yeme düzeylerinde manidar bir fark olduğu görülmektedir ($F_{(3, 157)}=3.593$, $p<0.05$). Farkın kaynağını araştırmak için ikili karşılaştırmalardan Scheffe Testi kullanılmıştır.

Yapılan analizin sonucunda salgın öncesi işe giderek çalışırken salgın süreci boyunca evden çalışan katılımcıların duygusal yeme puanı ($\bar{X}=75.07$) salgın öncesi ve salgın süreci boyunca işe giderek çalışan katılımcılara ($\bar{X}=61.88$) göre daha yüksektir. Hesaplanan eta-kare değeri $5538.16/86206.49=0.06$ 'dır. Buna göre çalışan katılımcıların duygusal yeme puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %6'sının iş sürdürme durumuna bağlı olduğu ifade edilebilir.

Katılımcıların beden kitle indeksine göre duygusal yeme düzeyi tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4'te verilmiştir:



Tablo 4

Duygusal Yememin Beden Kitle İndeksine Göre ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	K.T	(sd)	K.O	F	p	Fark
Gruplararası	7372.98	2	3686.49	7.707	.001	1-3*
Gruplarıçi	144447.20	302	478.30			
Toplam	151820.19	304				

Not. *1: Normal kilo *3: Obez

Analiz sonucunda çalışan katılımcıların beden kitle indeksine göre duygusal yeme düzeylerinde manidar bir fark olduğu görülmektedir ($F_{(2, 304)} = 7.707, p < 0.05$). Farkın kaynağını araştırmak için ikili karşılaştırmalardan Scheffe Testi kullanılmıştır.

Yapılan analizin sonucunda beden kitle indeksine göre obez olan bireylerin duygusal yeme puanı ($\bar{X} = 82.10$), beden kitle indeksine göre normal kiloda olan bireylerin duygusal yeme puanına ($\bar{X} = 64.74$) göre daha yüksektir. Hesaplanan eta-kare değeri $7372.98/151820.19 = 0.05$ 'tir. Buna göre katılımcıların duygusal yeme puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %5'inin beden kitle indeksine bağlı olduğu ifade edilebilir.

Cinsiyetin Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği alt boyutlarına göre farklılaşım farklılaşmadığı Bağımsız Örneklem T-testi ile incelenmiştir ve bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Gerginlik Durumunda Yeme	Kadın	190	24.87	9.17	315	3.015	.003
	Erkek	127	21.81	8.34			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme	Kadın	190	22.76	9.12	315	3.073	.000
	Erkek	127	19.14	7.71			
Kendini Kontrol Edebilme	Kadın	190	15.61	4.59	315	0.208	.836
	Erkek	127	15.49	4.94			



Uyaran Karşısında Kontrol	Kadın	190	9.15	2.63	315	3.656	.000
	Erkek	127	8.05	2.62			

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkma İçin Yeme ve Uyaran Karşısında Kontrol boyutlarına ilişkin puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ($p<0.05$) görülmektedir. Kendini Kontrol Edebilme alt boyutuna ilişkin puanlar ise cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Anlamlı ilişki saptanan tüm alt boyutlarda kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Katılımcıların medeni durumlarının Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği alt boyutlarına göre t-Testi sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6
Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutlarının Medeni Duruma Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Boyutlar	Medeni Durum	N	X	S	sd	t	p
Gerginlik Durumunda Yeme	Evli	108	22.36	8.75	315	-1.851	.065
	Bekâr	209	24.32	9.02			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme	Evli	108	19.87	7.68	315	-2.233	.026
	Bekâr	209	22.05	9.19			
Kendini Kontrol Edebilme	Evli	108	15.00	4.29	315	-1.573	.117
	Bekâr	209	15.85	4.93			
Uyaran Karşısında Kontrol	Evli	108	8.21	2.48	315	-2.419	.016
	Bekâr	209	8.97	2.74			

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların Olumsuz Duygularla Başa Çıkma İçin Yeme ve Uyaran Karşısında Kontrol boyutlarına ilişkin puanlarının medeni duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ($p<0.05$) görülmektedir. Gerginlik Durumlarında Yeme ve Kendini Kontrol Edebilme alt boyutuna ilişkin puanlar ise medeni duruma



göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Buna göre bekâr bireylerin olumsuz durumlarla başa çıkabilme için yeme ve uyaran karşısında kontrol boyutlarında evli bireylere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Katılımcıların beden kitle indekslerinin Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği alt boyutlarına göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulguları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutlarının Beden Kitle İndeksine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Boyutlar	BKİ	N	\bar{X}	KT	sd	KO	F	p	Fark	
Gerginlik Durumunda Yeme	Normal	173	22.41	G.A	1108.50	2	277.12	3.558	.007	1-3
	Kilolu	103	24.19	G.İ	24303.32	303	77.89			
	Obez	29	28.55	Top	25411.83	305				
Olumsuz Duygularla Başa Çıkma İçin Yeme	Normal	173	20.27	G.A	1275.48	2	318.87	4.331	.002	1-3
	Kilolu	103	21.54	G.İ	22968.97	303	73.61			
	Obez	29	26.93	Top	24244.45	305				
Kendini Kontrol Edebilme	Normal	173	14.42	G.A	554.85	2	138.71	6.631	.000	1-3 1-2
	Kilolu	103	16.88	G.İ	6527.06	303	20.92			
	Obez	29	17.51	Top	7081.92	305				
Uyaran Karşısında Kontrol	Normal	173	8.50	G.A	7.38	2	1.84	0.254	.907	
	Kilolu	103	8.73	G.İ	2267.06	303	7.26			
	Obez	29	9.10	Top	2274.44	305				

Not. *BKİ: Beden Kitle İndeksi

Tablo 7 incelendiğinde beden kitle indeksine göre gerginlik durumlarında yeme, olumsuz durumlarla başa çıkabilme için yeme ve kendini kontrol edebilme boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Uyaran karşısında kontrol alt boyutu beden kitle indeksine göre farklılaşmamaktadır ($p>0.05$).



Tablo 8’de katılımcıların iş sürdürme durumlarının Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği alt boyutlarına göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) verilmiştir.

Tablo 8
Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutlarının İş Sürdürme Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Boyutlar	İş Sürdürme	N	X̄		KT	sd	KO	F	p	Fark
Gerginlik Durumunda Yeme	Ev-ev	17	25.35	G.A	1195.63	4	298.90	3.458	.010	2-3
	İş-İş	52	20.17	G.İ	13917.98	161	86.44			
	İş- Ev	76	26.15	Top	15113.61	165				
	Diğer	21	25.21							
Olumsuz Duygularla Başa Çıkma İçin Yeme	Ev-Ev	17	22.41	G.A	797.44	4	199.36	2.420	.051	
	İş-İş	52	18.67	G.İ	13260.74	161	82.36			
	İş-Ev	76	23.47	Top	14058.19	165				
	Diğer	21	21.94							
Kendini Kontrol Edebilme	Ev-Ev	17	15.35	G.A	31.14	4	8.03	0.387	.818	
	İş-İş	52	15.25	G.İ	3342.75	161	20.76			
	İş-Ev	76	15.96	Top	33.74	165				
	Diğer	21	15.44							
Uyaran Karşısında Kontrol	Ev-Ev	17	9.11	G.A	97.299	4	24.32	3.288	.013	2-3
	İş-İş	52	7.78	G.İ	1191.06	161	7.39			
	İş-Ev	76	9.48	Top	1288.36	165				
	Diğer	21	8.29							

Tablo 8’e göre önceden iş yerine giderek çalışırken salgın sürecinde evden çalışmaya devam eden bireylerin gerginlik durumlarında yeme, olumsuz durumlarla başa çıkabilme için yeme ve uyaran karşısında kontrol boyutlarında iş yerine giderek



çalışmaya devam eden bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek puan aldığı görülmektedir ($p < 0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Yapılan bu çalışmada bireylerin yaşlarının, depresyon düzeylerinin, COVID-19 salgın sürecine bağlı olarak değişen yaşam koşullarının duygusal yeme davranışları ile nasıl bir ilişki içinde olduğu araştırılmıştır. Katılımcıların depresyon düzeyi ile duygusal yeme düzeyi arasında negatif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan benzer çalışmalarda da depresyon düzeyi arttıkça duygusal yeme davranışının da arttığı belirtilmektedir (Goossens vd, 2009; İnalkaç, 2019; Konttinen, 2012; Leblebicioğlu, 2018; Özdemir, 2015).

Katılımcıların yaşları arttıkça duygusal yeme düzeyleri azalmaktadır. Özdemir (2015) tez çalışmasında benzer bir sonuca ulaşmıştır. Benzer şekilde Samuel ve Cohen'in 2018'de yaptığı çalışmada genç, orta ve yaşlı yetişkinlerdeki duygusal yeme düzeyi karşılaştırılmış ve duygusal yeme düzeyinin her üç grupta da bulunduğu fakat yaşla birlikte azaldığı tespit edilmiştir. Bu durum, genç bireylerin yeme alışkanlıkları, kan şekerini ve endorfin hormonlarını hızlıca yükselten fast-food yiyecekleri orta yaşlı ve yaşlı bireylere göre daha fazla tüketmeleri ve stres ile baş etmede daha fazla yeme davranışına yöneldikleri ile açıklanabilir. Bireyler duygulanıma karşılık yeme davranışı gerçekleştirdiğinde, besinleri fazla şekerli, yağlı, kolayca hazırlanabilen fast-food tarzı yiyeceklerden seçtikleri bilinmektedir (Macht, 2008). Günümüzde bu tür yiyecekleri genç bireylerin daha fazla tükettikleri düşünüldüğünde, yaş ilerledikçe bu yeme kültürüne hâkim olmayan bireylerin daha farklı başa çıkma stratejilerine yöneldikleri öne sürülebilmektedir.

Kadınlar bu süreçte erkeklere göre daha fazla duygusal yeme göstermiştir. Literatüre bakıldığında birçok çalışmada kadınların daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiğinden bahsedilebilmektedir (Ateşsönmez, 2018; Özdemir, 2015; Pembecioğlu, 2005). Pembecioğlu (2005) kadın üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile yeme tutumlarını incelediği tez çalışmasında, duygu odaklı baş etme yöntemlerine başvuran kız öğrencilerin, daha fazla duygusal yeme gösterdiği bulgusuna ulaşmıştır. Kadınların daha fazla duygusal yeme göstermelerinin nedenleri olarak duygu



odaklı başa çıkma stratejilerini erkeklere oranla daha fazla kullanmaları söylenebilmektedir (Endler ve Parker, 1990; Shokri vd., 2008). Farklı bir neden olarak, toplumun kadına ve kadın bedenine ilişkin bazı söylemleri üzerinden kadınların kilo alıp verme olgularıyla daha fazla ilgilenmesi, bu aşamada yeme bozuklukları ile mücadele etmeleri ve bilişsel kısıtlamalarla yemek yemeyi durdurmaya çalışmaya daha meyilli olmaları savunulabilir (Martz vd., 1995). Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin alt boyutları cinsiyete göre incelendiğinde kadınların olumsuz duygularla başa çıkmak için erkeklere göre daha fazla duygusal yeme davranışına yöneldiği saptanmıştır. Aynı şekilde yine kadınların yemeğin dış görünüşü veya kokusu gibi uyaranlar karşısında erkeklere göre daha az kontrol sağladığı bulgulanmıştır. Bilgen'in 2018 yılında yaptığı araştırmada da benzer şekilde kadınların olumsuz duygular ve uyaran karşısında erkeklere göre daha fazla duygusal yeme gösterdiği saptanmıştır.

Bulgulara göre bekâr bireyler evli bireylere göre daha fazla duygusal yeme davranışında bulunmaktadır. Benzer araştırmalarda da evli bireylerin bekâr ve boşanmış bireylere göre daha az duygusal yeme gerçekleştirdiği sonucuna varılmıştır (Thompson ve Stice, 2001). Bu durum, salgın süreci boyunca partneri ve/veya çocukları ile yaşayan bireylerin daha fazla sosyal destek alabilmeleri ile açıklanabilir. Wedin ve arkadaşlarının 2014 yılında yaptığı araştırmada, evli bireyler kilo verme ameliyatından sonra eş desteğini içeren bir süreçle başarılı bir şekilde kilo kaybetmişlerdir ve duygusal yeme davranışlarında azalma görülmüştür. Bu bağlamda bakıldığında sosyal desteğin az olduğu ortamlarda duygusal yeme davranışının arttığı söylenebilmektedir (Thompson ve Stice, 2001).

Medeni duruma göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde, bekâr bireylerin olumsuz duygularla başa çıkmak için evli bireylere göre daha fazla duygusal yeme gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bekâr bireylerin yemek uyaranları karşısında kontrollerinin evli bireylere göre daha az olduğu saptanmıştır. Bilgen (2018) yaptığı çalışmada benzer bulgulara ulaşmıştır. Vesnaver ve Keller (2011) besin alımının sosyal etkilerini incelediği araştırmasında evliliğin önemli bir sosyal etki olduğundan bahsetmektedir. Besin alımının medeni durumdan etkilenmesinin sebeplerinin evlilikten ziyade yalnız yaşamak olduğunu öne süren çalışmalar da bulunmaktadır (Rubinstein vd., 1994). Yalnız yaşamakla bekâr olmanın



ilişkilendirildiği bazı çalışmalar duygusal yeme ve sağlıksız beslenmenin risk faktörü olabileceğini öne sürerken (Brunt vd., 1999; Larrieu vd., 2004) bazı çalışmalarda medeni durum ile duygusal yeme davranışı arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır (Shatenstein vd., 2004; Yannakouila vd., 2008). Sonuç olarak medeni durumun bireylerin beslenme davranışlarını ne şekilde ve ne düzeyde etkilediği konusu tartışmaya açık bir konu olarak değerlendirilebilir.

Normalde iş yerine giderken salgın süreci boyunca evden çalışmış katılımcıların hâlâ iş yerine giderek çalışan katılımcılardan daha fazla duygusal yeme gösterdiği görülmektedir. Sevinçer ve Konuk (2013), duygusal yeme davranışının genel olarak gizlice ve dışarıda değil evde gerçekleştirildiğinden bahsetmiştir. Yüce ve Muz'un 2021 yılında yaptığı çalışmada, salgında tüm zamanlarını kapalı ortamlarda geçiren bireylerin sevdiği besinleri daha sık tükettiği ve yeme sıklıklarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre bireylerin evde kalmaları duygusal yeme davranışlarını artırmalarına sebep olabileceği düşünülmektedir. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği alt boyutlarından alınan puanlar çalışan katılımcıların iş sürdürme durumlarına göre incelendiğinde önceden iş yerine giderek çalışırken salgın sürecinde evden çalışmaya devam eden bireylerin gerginlik durumlarında yeme, olumsuz durumlarla başa çıkabilme için yeme ve uyaran karşısında kontrol boyutlarında iş yerine giderek çalışmaya devam eden bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Salgında evden çalışmaya başlayan katılımcıların yaşam koşullarının değişmesiyle birlikte gelen stresle başa çıkabilmek için duygusal yeme davranışı gösterdiği ileri sürülebilir. Rodgers ve arkadaşları 2020'de yaptıkları çalışmada COVID-19 salgın süreci ile değişen bazı yaşam koşullarının yeme bozukluğuna sahip bireylerin semptomlarını nasıl etkileyeceğini tartışmışlardır. Günlük rutinlerin aksaması, açık hava aktivitelerinin kısıtlanmasıyla birlikte gelen sosyal izolasyon süreci bireylerin kilo ve beden görünüşleri hakkında endişelenmelerine sebep olabileceği vurgulanmıştır (Rodgers vd., 2020). Aynı zamanda sosyal başa çıkma ortamlarından yoksun kalmanın yeme bozukluğu riskini artırabileceği belirtilmiştir.

Beden kitle indeksine göre obez bireyler normal kilodaki bireylere karşı daha fazla duygusal yeme göstermektedir. Flanagan ve arkadaşları (2021) salgında 'evde kal' çağrılarına uyan bireylerin yaşam tarzının ani değişimine bağlı olarak sağlık



davranışlarını değerlendirmiştir. Çalışmada obez kategorisinde yer alan bireylerin diğer gruplara göre daha fazla kilo alımı ve kaygı yaşadığı belirtilmiştir. Araştırmalara göre depresif belirtiler ve kaygı durumları obez bireylerde daha fazla görülmektedir (Yanovski vd., 1993; Leblebicioğlu, 2018). Depresif ve kaygılı bireylerin duygu odaklı başa çıkma stratejilerine daha fazla yöneldiği göz önünde bulundurulduğunda (Endler ve Parker, 1990), bu çalışmada duygusal yeme davranışlarının obez bireylerde daha yüksek olması beklenebilir bir sonuçtur. Fazla kilolu ve obez olmanın duygusal yeme için bir risk oluşturduğu göz önüne alındığında, salgın koşullarıyla birlikte artan yoğun olumsuz duygulanmanın da obez bireylerin daha fazla duygusal yeme davranışı göstermesine neden olabileceği düşünülmektedir. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanlar beden kitle indeksine göre incelendiğinde obez bireylerin gerginlik durumlarında yeme, olumsuz durumlarla başa çıkabilme için yeme ve kendini kontrol edebilme boyutlarında normal kilodaki bireylere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Benzer çalışmalarda da araştırmanın bulgularını destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır (Bilgen, 2018; McCrone vd., 2000). Fazla kilolu bireylerin kendini kontrol edebilme alt boyutunda normal kilolu bireylere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında kilolu ve obez kategorisinde olmanın duygusal yeme için daha fazla risk taşıdığından bahsedilebilir.

Bu çalışmada elde edilen bulguların ilgili alan yazına katkı sağladığı düşünülmektedir. Salgın sürecinde bireylerin başa çıkma stratejisi olarak yeme davranışını değerlendirme şekilleri; bireylerin salgınla birlikte değişen yaşam koşullarında yeme alışkanlıklarının da değişebileceği; yeme davranışının bir başa çıkma şekli olarak karşılanabileceği ortaya konmuştur.

Öneriler

Çalışmada elde edilen bulgular ışığında salgın süreci duygusal yeme davranışı ile ileride yapılacak çalışmalar için aşağıdaki öneriler verilebilir:

- Salgın sürecinde gerçekleştirilen bu duygusal yeme davranışının daha farklı hangi durumlarla ilişkilendirilebileceği tartışılabilir. Bu durumlar kaygı, travmatik stres düzeyi, algılanan sosyal destek ve algılanan yalnızlık gibi durumlar olabilir.



- Bu çalışma doğrultusunda bireylerin salgın sürecini nasıl değerlendirdiği ve duygusal yeme davranışının değerlendirme biçimlerinden nasıl etkilendiği araştırılabilir. Bireylerin salgın sürecini büyük bir tehdit olarak algılaması veya durumu kabul etmeye yönelmesi gibi değerlendirme şekilleri nitel bir çalışma ile ortaya konulabilir.
- COVID-19 salgın süreci hâlâ devam etmektedir ve bireylerin bu süreçteki belirsizlik, olumsuz duygular ve durumlar ile başa çıkma stratejilerinin duygusal yeme davranışlarını nasıl etkilediğine ilişkin araştırmalar yapılabilir.
- Bireylerin fiziksel aktivitelerinin ve hareketliliğinin kısıtlanmasının yeme davranışını nasıl etkilediği konusu araştırılabilir.
- Yaş arttıkça duygusal yeme düzeyinin azalmasına bu araştırmayla birlikte benzer araştırmalarda da karşılaşılmıştır. Bu durumun nedenlerini saptamaya yönelik araştırmalar yapılabilir.
- Duygusal yeme davranışlarının bireyin veya yakınlarının COVID-19 hastalığına yakalanması, sosyal izolasyon gerekliliği gibi salgın süreciyle ilgili durumlara göre farklılaşma durumu incelenebilir.
- Bu çalışmada bekâr bireylerin evli bireylere göre daha fazla duygusal yeme gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumla ilgili olduğu düşünülen sosyal desteğin duygusal yeme düzeyini azaltmada etkili olup olmadığı ve sosyal destek türlerinin (aile, arkadaş, romantik v.b.) duygusal yeme ile ilişkisinin araştırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.



Kaynakça

- Arslantaş, H., Dereboy, F., Yüksel, R., & İnalkaç, S. (2019). Duygusal yeme ölçeği'nin Türkçe çevirisinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30.
- Ateşsönmez, S. (2018). *Algılanan ebeveyn tutumunun yetişkin bireylerde duygusal yemebozukluğuna etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Aydemir, Ö. & Köroğlu, E. (2006). *Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Bekaroğlu, E., & Yılmaz, T. (2020). COVID-19 ve psikolojik etkileri: Klinik psikolojiperspektifinden bir derleme. *Nesne*, 8(18), 573-584.
- Bekker, M. H., Van De Meerendonk, C., & Mollerus, J. (2004). Effects of negativemood induction and impulsivity on self-perceived emotionaleating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469.
- Bilgen, Ş. S. (2018). *Türkçe duygusal yeme ölçeği geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenirliği çalışması*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z., & Aşkın, R. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.
- Bruch, H. (1996). *Eating disorders*. New York: Basic Books.
- Brunt A.R., Schafer E., & Oakland M.J. (1999). Ability of social support to predict at risk dietary intake and anthropometric measures in white, rural, community-dwelling elderly women. *J Nutr Elder*, 19(1), 49-69.
- Bussolotti, D., Fernández-Aranda, F., Solano, R., Jiménez-Murcia, S., Turón, V., & Vallejo, J. (2002). Marital status and eating disorders: an analysis of its relevance. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(6), 1139-1145.



- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırmadeseni, SPSS uygulamaları ve yorum*, Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.
- Cheng, S. K., Wong, C. W., Tsang, J., & Wong, K. C. (2004). Psychological distress and negative appraisals in survivors of severe acute respiratory syndrome (SARS). *Psychological Medicine*, 34(7), 1187-1195.
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The lancet psychiatry*, 7(4), 300-302.
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). State and trait anxiety, depression and coping styles. *Australian Journal of Psychology*, 42(2), 207-220.
- Erbay, L. G., & Seçkin, Y. (2016). Yeme bozuklukları. *Güncel Gastroenteroloji*, 20(4), 473-477.
- Flanagan, E. W., Beyl, R. A., Fearnbach, S. N., Altazan, A. D., Martin, C. K., & Redman, L. M. (2021). The impact of COVID-19 stay-at-home orders on health behaviors in adults. *Obesity*, 29(2), 438-445.
- Goossens, L., Braet, C., Van Vlierberghe, L., & Mels, S. (2009). Loss of control overeating in overweight youngsters: The role of anxiety, depression and emotional eating. *European Eating Disorders Review*, 17(1), 68-78. doi:10.1002/erv.892
- Hacımustafaoğlu, M., & Önürmen, Ö. (2018). Enfeksiyon Hastalıkları Pratiğinde Salgın Tanımlanması. *Çocuk Enfeksiyon Dergisi*, 12(4), 172-173.
- Heatherton, T. F., Herman, C. P., & Polivy, J. (1991). Effect of physical threat and ego threat on eating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 138-143.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 84, 666-672.



- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma, *Psikoloji Dergisi*, 22, 118-126.
- İnalcaç S. (2019). *Depresyon Tanılı Hastalarda Sorun Çözme, Stresle Baş Etme ve Duygusal Yeme İlişkisi*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- İnalcaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125, 181-201.
- Kontinen H. (2012). Dietary habits and obesity: The role of emotional and cognitive factors. Academic Dissertation, *Helsinki University of Social Research Department, Finland*.
- Larrieu S., Letenneur L., Berr C., Dartigues J.F., Ritchie K., & Alperovitch A., (2004). Socio-demographic differences in dietary habits in a population-based sample of elderly subjects: The 3C study. *J Nutr Health Aging*, 8(6), 497-502.
- Larsen, J. K., van Strien, T., Eisinga, R., & Engels, R. C. M. E. (2006). Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(3), 237-243.
- Leblebicioğlu, M. (2018). *Algılanan Stres, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.
- Martz, D. M., Handley, K. B., & Eisler, R. M. (1995). The relationship between feminine gender role stress, body image, and eating disorders. *Psychology of Women Quarterly*, 19(4), 493-508.
- McCrone, S., Dennis, K., Tomoyasu, N., & Carroll, J. (2000). A profile of early versus late onset of obesity in postmenopausal women. *Journal of women's health & gender-based medicine*, 9(9), 1007-1013.



- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating disorders*, 17(3), 211-224.
- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal Yememin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirtileri ile Olan İlişkisi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Özer, S., & Okat, Ç. (2021). Yeni Koronavirüs (Covid-19) günlerinde bireylerin yeme tutumlarının İncelenmesi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 84-102.
- Özlem, A., & Mehmet, N. (2020). Eating habits changes during COVID-19 Pandemic Lockdown. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5, 169-177.
- Pembecioğlu, Ü. (2005). *Predictors of Disordered Eating Among Turkish University Students*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Ratner, B. (2009). The correlation coefficient: Its values range between +1/-1, or do they? *Journal of Targeting, Measurement and Analysis for Marketing*, 17(2), 139-142.
- Rodgers, R. F., Lombardo, C., Cerolini, S., Franko, D. L., Omori, M., Fuller Tyszkiewicz, M., & Guillaume, S. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 53(7), 1166-1170.
- Rubinstein R. L., Lubben J. E., & Mintzer J. E., (1994). Social isolation and social support: an applied perspective. *J Appl Gerontol*, 13(1), 58-72.
- Samuel, L., & Cohen, M. (2018). Expressive suppression and emotional eating in older and younger adults: An exploratory study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 78, 127-131. doi:10.1016/j.archger.2018.06.012
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.
- Sevinçer, G. M., & Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4),171-8.



- Shatenstein B., Nadon S., & Ferland G. (2004). Determinants of diet quality among Quebecers aged 55–74. *J Nutr Health Aging, 8*(2), 83-91.
- Shokri, O., Moradi, A., Daneshpour, Z., & Tarkhan, R. (2008). The role of gender differences in coping styles and mental health. *Cont Psychol, 3*(1), 51-61.
- Strong, P. (1990). Epidemic psychology: a model. *Sociology of Health & Illness, 12*(3), 249-259.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.), *Boston: Allyn and Bacon*.
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science, 10*(5), 181-183.
- Thompson, S. H. (2015). Gender and racial differences in emotional eating. Food addiction symptoms, and body weight satisfaction among undergraduates, *Journal of Diabetes and Obesity, 93-8*.
- Van Strien, T., & Bazelier, F. G. (2007). Perceived parental control of food intake is related to external, restrained and emotional eating in 7–12-year-old boys and girls. *Appetite, 49*(3), 618-625.
- Velavan, T. P., & Meyer, C. G. (2020). The COVID-19 epidemic. *Tropical medicine & international health, 25*(3), 278.
- Vesnaver, E., & Keller, H. H. (2011). Social influences and eating behavior in later life: a review. *Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics, 30*(1), 2-23.
- Wedin, S., Madan, A., Correll, J., Crowley, N., Malcolm, R., Karl Byrne, T., & Borckardt, J. J. (2014). Emotional eating, marital status and history of physical abuse predict 2-year weight loss in weight loss surgery patients. *Eating Behaviors, 15*(4), 619-624. doi:10.1016/j.eatbeh.2014.08.019
- Wu, K. K., Chan, S. K., & Ma, T. M. (2005). Posttraumatic stress, anxiety, and depression in survivors of severe acute respiratory syndrome (SARS). *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies, 18*(1), 39-42.



- Yannakoulia, M., Panagiotakos, D., Pitsavos, C., Skoumas, Y., & Stefanadis, C. (2008). Eating patterns may mediate the association between marital status, body mass index, and blood cholesterol levels in apparently healthy men and women from the ATTICA study. *Social Science & Medicine*, 66(11), 2230-2239.
- Yanovski, S. Z., Nelson, J. E., Dubbert, B.K., & Spitzer, R. L. (1993). Association of binge eating disorder an psychiatric comorbidity in obese subjects. *American Journal of Psychiatry*, 150, 1472-9.
- Yüce, G. E., & Muz, G., (2021). COVID-19 pandemisinin yetişkinlerin diyet davranışları, fiziksel aktivite ve stres düzeyleri üzerine etkisi. *Cukurova Medical Journal*, 46(1), 283-291.



Summary

Pandemics can affect people physiologically and psychologically. The psychological effects of pandemics are fears of catching the disease, fears of contagion, and the resulting avoidance; stress, anxiety, and lifestyle changes can be mentioned as a number of difficult situations (Duan and Zhu, 2020; Cheng et al., 2004). The COVID-19, which is thought to have first appeared in Wuhan, China in December 2019, has also been described as a pandemic. It is possible to state that the pandemic in question has become a situation that shakes the order in daily life (Strong, 1990) and has uncertainty with the possibility of causing unexpected results. In current studies, it has been stated that individuals may experience situations such as stress, uncertainty and loneliness during the COVID-19 pandemic and may display eating behavior in response to these (Özer and Okat, 2021; Özlem and Mehmet, 2020). In this direction, it is possible to state that individuals' diets and behaviors may also be affected by the COVID-19 pandemic.

Eating behavior is affected by many factors. People may show more or less feeding behavior than normal in the face of negative or positive emotions. Emotional eating is defined as the tendency and behavior of overeating that comes with the emergence of negative emotions such as stress, anger, anxiety, and fear (İnalkaç & Arslantaş, 2018). Researchers have explained emotional eating for different reasons such as reducing anxiety and stress, lack of control over the smell and appearance of food, binge eating attack corresponding to cognitive restriction, and avoiding negative emotions that threatens psychological integrity.

It is estimated that pandemics can threaten the psychological integrity of the individual. However, the fact that it is not known when the pandemic process will end may cause a feeling of uncertainty in people (Duman, 2020). When the relevant literature is examined, although psychologically affected by the pandemic is naturally evaluated, individuals may feel depressed, anxious, and stressed during the pandemic process (Aşkın et al., 2020; Wu et al., 2005).

In this study, the emotional eating levels of individuals; differentiation according to gender, marital status, body mass index (BMI), job continuation status; At the same time, its relationship with age and depression levels was examined. In the study, 317



people aged between 18 and 68 living in various provinces of Turkey participated. Demographic information form, Turkish Emotional Eating Scale (TEES) and Beck Depression Scale (BDS) were used as data collection tools in the research in relational survey model.

According to the findings, there is a significant relationship between the emotional eating level of the participants and the level of depression. As the level of depression increases, the level of emotional eating increases. Another finding is that as the age of the individuals increases, the level of emotional eating decreases. The decrease in the level of emotional eating with increasing age can be explained by the fact that young individuals use eating habits more in the process of coping with their eating habits and emotions.

Women showed more emotional eating behavior than men in this process. It can be said that women use more emotion-focused coping strategies than men, and this increases emotional eating, which is a coping style that develops in response to emotions. When the sub-dimensions of TEES were examined according to gender, it was found that women tended to emotional eating behavior more than men in order to cope with negative emotions.

Single individuals show more emotional eating behavior than married individuals. In similar studies, it was observed that married individuals exhibit less emotional eating behavior (Thompson & Stice, 2001; Wedin et al., 2014). This can be explained by the fact that individuals living with their partners and/or children during the pandemic process can receive more social support. When the sub-dimensions of TEES were examined according to marital status, it was concluded that single individuals showed more emotional eating than married individuals in order to cope with negative emotions. Although this finding is debatable finding with different studies (Brunt vd., 1999; Larrieu vd., 2004), it is stated in many studies that there is a relationship between marital status and emotional eating, and its causes have been discussed from different perspectives.

It was concluded that the participants who started to work from home during the pandemic process showed more emotional eating behavior than the participants who still go to work. Accordingly, it is thought that staying at home may have led to



increased emotional eating behaviors. When the sub-dimensions of TEES were examined according to working situations, it was concluded that work from home individuals showed more emotional eating than work from office individuals in order to cope with negative emotions. Work from home individuals have less control over food stimuli than work from office individuals. It can be argued that the participants who started to work from home during the pandemic showed emotional eating behavior to cope with the stress that comes with the change in living conditions.

According to BMI, obese individuals show more emotional eating behavior than normal weight individuals. In similar studies, it is seen that obese individuals show more emotional eating behavior (Flanagan et al., 2021). In addition, some studies have stated that individuals in the obese category according to body mass index experience more anxiety and stress than others (Leblebicioğlu, 2018; Yanovski et al., 1993). When the scores obtained from the TEES sub-dimensions are examined according to BMI, it is seen that obese individuals score higher than normal weight individuals in eating in situations of tension, eating to cope with negative situations, and self-control.

As a result of the study, findings related to the variables thought to affect the emotional eating levels of individuals during the COVID-19 pandemic were obtained. In line with the findings discussed, suggestions for future research are presented. It is thought that it will be useful to examine emotional eating behavior according to different variables, to investigate how the way individuals evaluate the pandemic process affects emotional eating and to investigate how social support affects emotional eating in the pandemic.