

Araştırma Makalesi/ Research Article

**SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI, BESLENME VE FİZİKSEL
AKTİVE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ***

**DETERMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PERCEPTION OF
BOREDOM IN LEISURE TIME, NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY**

Nurullah Emir EKİNCİ* , Sinan Erdem SATILMIŞ , . Yağmur GÜLER*** ,
Ahmet Tarık ERGÜVEN**** , Nigar KÜÇÜKKUBAŞ*******

*Geliş Tarihi: 12.08.2022
(Received)*

*Kabul Tarihi: 20.12.2022
(Accepted)*

ÖZ: Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı, beslenme ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından karşılaştırılmasıdır. Çalışmanın örneklemini gönüllü olarak katılım sağlayan 367 (Kadın 172 - 46,9%, Erkek 195 – 53,1%) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında demografik bilgi formunun yanı sıra, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği, beslenme durumlarına ilişkin durumu belirlemek için Duygusal Yeme Ölçeği ve MET-dk/haftalık değerlerini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (IPAQ) kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki farklılıkları karşılaştırmak için Bağımsız Gruplar T Testi, MANOVA, ANOVA ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır. Verilerin istatistik analizinde, cinsiyet değişkeni ile doyumsuzluk arasında erkek katılımcılar lehine anlamlı sonuç bulunmuştur ($p<0.05$). Ayrıca, Beden Kitle Endeksi değişkeni ile duygusal yeme bozukluğu arasında kilolu olan bireylerin lehine anlamlı bir sonuç bulunmuştur ($p<0.05$). Haftalık serbest zaman süresi değişkenine ile sıkılma algısı arasında ve MET değerleri arasında anlamlı sonuç bulunmuştur ($p<0.05$).

* Bu çalışma 27-29 Mayıs 2022 tarihleri arasında Romanya'da düzenlenen "The 6th International Scientific Conference Sport, Education, Culture – Interdisciplinary Approaches in Scientific Research" kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

* Doç. Dr., Yalova Üniversitesi, ekinciemir@gmail.com, ORCID: 0000-0002-4526-4339

** Araş. Gör., Yalova Üniversitesi, sinan-kartal@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-1535-1669

*** Araş. Gör., Yalova Üniversitesi, yagmur.guler.19@gmail.com, ORCID: 0000-0001-8883-6504

**** Dr. Öğr. Üyesi, Yalova Üniversitesi, ahmettarikerguven@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1193-3688

***** Doç. Dr., Yalova Üniversitesi, nigar.kucukkubas@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-0886-8923

Rekreasyon aktivitelerine katılma değişkeni ile sıkılma, doyumsuzluk ve duygusal yeme arasında aktivitelere katılım sağlamayan bireylerin lehine anlamlı bir sonuç bulunmuştur ($p<0.05$). Ayrıca, beslenme değişkeni ile sıkılma ve doyumsuzluk arasında beslenme şartları kötü olan bireyler lehine anlamlı bir sonuç bulunmuştur ($p<0.05$). Bu bulgulara ek olarak, duygusal yeme bozukluğu ile sıkılma ($r=251$; $p=0.000<0.05$) ve doyumsuzluk ($r=139$; $p=0.008<0.05$) arasında anlamlı pozitif düşük düzeyde korelasyon katsayısı elde edilmiştir. Sonuç olarak, bu çalışma sonuçlarına göre rekreasyon aktivitelerine katılımı daha fazla olan bireylerin, serbest zamanda sıkılma algısı ile beslenme ve fiziksel aktivite düzeylerinin bireylerin fiziksel ve sosyal olarak yaşam kalitelerini iyileştirilmesi için etkili olduğu ortaya koyulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, duygusal yeme, fiziksel aktivite, üniversite öğrencisi.

ABSTRACT: The aim of this study is to compare the relationships between university students' perception of being bored in leisure time, nutrition and physical activity levels in terms of different variables. The sample of the study consists of 367 (Female 172 - 46.9%, Male 195 - 53.1%) university students who participated voluntarily. In addition to the demographic information form in data collection, the Leisure Perception Scale, Emotional Eating Scale and International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ) was used to determine MET-min/week values. Independent Groups T Test, MANOVA, ANOVA and Pearson Product Moment Correlation Coefficient tests were used to compare the differences between the variables and relationships. In the statistical analysis of the data, a significant result was found between the gender variable and dissatisfaction in favor of male participants ($p<0.05$). In addition to that, a significant result was found between the BMI variable and emotional eating disorder in favor of overweight individuals ($p<0.05$). Significant results were found between the weekly leisure time variable, the perception of boredom, and the MET values ($p<0.05$). Significant results were found between the variable of participating in recreational activities and boredom, dissatisfaction and emotional eating in favor of individuals who did not participate in activities ($p<0.05$). Moreover, a significant result was found between the nutrition variable and boredom and dissatisfaction in favor of individuals with poor nutritional conditions ($p<0.05$). In addition to these findings, a low positive significant correlation coefficient was obtained between emotional eating disorder and boredom ($r=251$; $p=0.000<0.05$) and dissatisfaction ($r=139$; $p=0.008<0.05$). As a result, according to the results of this study, it has been revealed that the perception of boredom in leisure time and the level of nutrition and physical activity of individuals who participate more in recreational activities are effective in improving the physical and social quality of life of individuals. Longitudinal follow-up of health and physical fitness levels can be suggested by examining the effects of different levels of activities on eating disorder scores and boredom perception scores to improve physical activity level relating with the quality of life.

Key Words: Leisure time, emotional eating, physical activity, university students.

EXTENDED ABSTRACT

While the effective use of leisure time provides benefits that will increase the quality of life of individuals, its ineffective use reduces the quality of life, reveals the perception of boredom and as a result causes negative behaviors. Consumption of items with low nutritional value, called snacks, by individuals who are faced with the situation of boredom has negative consequences in terms of general health, causing eating disorders and obesity (Abramson and Stinson, 1977; Koball et al., 2012; Cleobury and Tapper, 2014; Moynihan et al. , 2015). Physical activity approach plays an important role on the nutritional habits that may occur due to negative mood changes of individuals. In recent scientific studies, it has been observed that individuals who participate in physical activity experience less boredom in terms of mood, while it is known that the general health of those who maintain continuity in mobility with such activities is positively affected, and it is stated that this approach plays an important role in obesity. The purpose of this study, which will be carried out from this point of view, is to determine the relationship between the perception of boredom in leisure time, nutrition and physical activity levels, and to touch on the necessity of participation in recreational physical activity to be carried out in free time and its importance for human health in terms of nutritional behaviors. In this study, one of the quantitative research methods, non-experimental causal comparison method was used to determine the current situation. The sample of the study consists of 367 (Female 172 - 46.9%, Male 195 - 53.1%) university students who participated voluntarily. In addition to the demographic information form in data collection, the "Leisure Perception Scale" developed by Iso-Ahola and Weissinger (1990) and validated in Turkish by Kara, Gürbüz and Öncü (2014), Garaulet et al. (2012) and its Turkish validity and reliability were evaluated by Arslantaş et al. (2019) "Emotional Eating Scale" and "International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ)" was used to determine MET-min/week values. Demographic information form: It includes demographic information such as age, gender, frequency of participation in recreational activities and nutritional status. Leisure Time Boredom Perception Scale: The scale developed by Ahola and Weissinger (1990) has 16 items, a single sub-dimension and a 5-point Likert type. -The Turkish validity and reliability scale was made by Kara, Gürbüz and Öncü (2014), and it varies in 10 items, two sub-dimensions and a 5-point Likert type. A maximum of 50 and a minimum of 10 points are obtained from the scale. The high scores obtained indicate that the perception of being bored in free time is high. Emotional Eating Scale : The scale was developed by Garaulet et al. (2012). Turkish validity and reliability of the scale Arslantaş et al. (2019) made by The scale, which was adapted into Turkish, consists of 10 items and 3 sub-dimensions and a 4-point likert type. The factors of the scale are the inability to prevent the desire to eat, the type of food and the feeling of guilt, respectively. A maximum of 40 and a minimum of 10 points are obtained from the scale. While the cut-off point of the scale is stated as 21 and above, it is stated that individuals with a score above this value are emotional eaters. International Physical Activity Questionnaire – Short Form: The Turkish validity and reliability study of the questionnaire conducted by Öztürk (2015) consists of a short form that examines the last seven days of individuals to evaluate their physical activity levels. The content of the form gives the total weekly MET-min value as a result of the weekly vigorous activity, moderate activity, walking and sitting scores of the individuals. According to the values obtained from the IPAQ short form, individuals are

ranked as inactive, minimally active and very active. Independent Groups T Test, MANOVA, ANOVA and Pearson Correlation tests were used to compare the differences between the variables. In the statistical analysis of the data, a significant result was found between the gender variable and dissatisfaction in favor of male participants ($p<0.05$). In addition to that, a significant result was found between the BMI variable and emotional eating disorder in favor of overweight individuals ($p<0.05$). A significant result was found between the weekly leisure time variable, the perception of boredom, and the MET values ($p<0.05$). It has been determined that individuals with a weekly free time of 16+ hours are bored, but in terms of MET values, individuals with a free time of 16+ hours are more active. A significant result was found between the variable of participating in recreational activities and boredom, dissatisfaction and emotional eating in favor of individuals who did not participate in physical activities ($p<0.05$). Moreover, a significant result was found between the nutrition variable and boredom and dissatisfaction in favor of individuals with poor nutritional conditions ($p<0.05$). In addition to these findings, a low positive significant correlation coefficient was obtained between emotional eating disorder and boredom ($r=251$; $p=0.000<0.05$) and dissatisfaction ($r=139$; $p=0.008<0.05$). As a result, according to the results of this study, it has been revealed that the perception of boredom in leisure time and the level of nutrition and physical activity of individuals who participate more in recreational activities are effective in improving the physical activity levels and social quality of life of individuals. Longitudinal follow-up of health and physical fitness levels can be suggested by examining the effects of different levels of physical activities on eating disorder scores and boredom perception scores to improve the quality of life.

1. GİRİŞ

Serbest zaman, çalışma saatleri dışında bireyin kullanımına (serbestçe) karar verebileceği zaman dilimidir. İş Kanunu gereğince çalışanların günlük çalışma saatlerinin bitiminden sonra kesintisiz 12 saat dinlenme süresi olması gerektiği belirtilmektedir (T.C. Resmi Gazete, 2004). Bu açıdan serbest zaman, çalışanın kendini yenilemesi gereken bir dinlenme dönemi olarak da ifade edilebilir. Demir ve Demir (2006) serbest zamanın bilinçli bir şekilde değerlendirilmesi bedensel ve ruhsal açıdan önemli kazançlar sağlarken gerçekleştirilecek aktiviteler ile eğlenme, dinlenme ve gelişim fonksiyonlarını desteklenebilir. Bu bağlamda serbest zamanın etkin bir şekilde kullanılması bireylerin yaşam kalitesini arttıracak faydalar sağlarken etkin olmayan kullanımı yaşam kalitesini düşürmekte, serbest zamanda meydana gelebilecek sıkılma algısını ortaya çıkarmakta ve bunun sonucunda olumsuz davranışların sergilenmesine neden olmaktadır (Bahadır, 2010; Ayhan, 2017; Kara ve Ayverdi, 2018).

Sıkılma durumu ile karşı karşıya kalan bireylerin atıştırma olarak adlandırılan besin değeri düşük öğeleri tüketmeleri genel sağlık açısından olumsuz sonuçlar doğurmakta, yeme bozukluğu ve obeziteye neden olmaktadır (Abramson ve Stinson, 1977; Koball vd., 2017; Cleobury ve Tapper, 2014; Moynihan vd., 2015). Bunun doğal bir sonucu olarak kilolu ve aşırı kilolu yani obez bireyler ortaya çıkmaktadır. Dünya ve ülkemizdeki genel durum incelendiğinde Dünya Sağlık

Örgütü'nün 2016 verileri bu eğilimi destekler nitelikte bir çıktı ortaya koymaktadır. 2014 yılında Dünya genelindeki kilolu yetişkin insan sayısı 1,9 milyardır ve bunun 600 milyonu aşırı kilolu/obez durumundadır. Bu duruma istinaden yetişkinlerin %39'u kilolu ve %13'ü obez olarak sınıflandırılmaktadır (World Health Organization, 2016). İstatistiksel verilerdeki artış aynı hızda devam ettiği takdirde 2025 yılında 2,7 milyar insanın kilolu olacağı tahmin edilmektedir (Koçak, 2021).

Kilolu, aşırı kilolu ya da morbid obez bireylerin sağlığını tehdit ederken diğer yandan günlük yaşam üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Obezite problemi ile birlikte bireyler günlük yaşamda sıradan yaptıkları; ayakkabı bağlamak, merdiven çıkmak gibi aktiviteleri dahi yapamaz hale gelmektedir. Türkiye'de yaşayan insanları kilolu olmaya tetikleyen bir diğer unsur ise insanların yaklaşık olarak %75'lik kesiminin serbest zamanlarını dört duvar arasında geçirmeyi tercih etmesine yönelik gerçekleştirilen eğilimden kaynaklandığı belirtilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2013b). Pasif zaman dilimi içerisinde olumsuz duygudurum değişikliğine bağlı olarak oluşabilecek beslenme alışkanlıkları üzerinde fiziksel aktivite yaklaşımı önemli bir rol oynamaktadır.

Literatür incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılım sağlayan bireylerin, duygudurum olarak daha az sıkılma yaşadıkları görülürken bu tip etkinlikler ile mobiledede süreklilik oluşturan kişilerin genel sağlığının olumlu yönde etkilendiği bilinmekte ve bu yaklaşım obezite üzerinde önemli bir rol oynamaktadır (Strasser, 2013; Bulut, 2013; Kara vd., 2018; Doğan vd., 2019). Bu noktadan hareketle gerçekleştirilen bu araştırmanın konusu serbest zamanda sıkılma algısı, beslenme ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek ayrıca serbest zaman diliminde gerçekleştirilecek rekreatif amaçlı fiziksel aktivite katılımının gerekliliğini ve beslenme davranışlarının insan sağlığı açısından önemini belirlemektir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, mevcut durumu tespit etmek amacı ile nicel araştırma yöntemlerinden, deneysel olmayan nedensel karşılaştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemin kullanıldığı araştırmalar iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak ve bağımlı değişkenlerin üzerinde etkili olan bir veya birden fazla bağımsız değişkeni tespit etmeye yönelik olan araştırmalardır (Gürbüz ve Şahin, 2018).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu, olasılıklı olmayan tekniklerden basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilmiş 172 kadın (%46,9) ve 195 erkek (%53,1) olmak üzere toplam 367 katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklem grubu, evrenin bütün niteliklerini temsil etmesi, ulaşılabilir olması ve küçük bir model oluşturması yönü ile genel evreni yansıtmaktadır (Karasar, 1998).

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında araştırmacılar tarafından katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla geliştirilen “Demografik Bilgi Formu”, serbest zamana ilişkin sıkılma ve doyumsuzluk düzeylerini ölçmek için “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği”, beslenme durumlarına ilişkin durumu belirlemek için “Duygusal Yeme Ölçeği” ve MET-dk/haftalık değerlerini belirlemek için “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi – Kısa Formu” kullanılmıştır. Yönergede veri toplama aracının doldurulması hakkında detaylı bilgilere yer verilmiş ve mevcut veriler online katılım yöntemiyle elde edilmiştir.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Üniversite öğrencilerinin yaşı, cinsiyeti, rekreatif aktivitelere katılma sıklığı ve beslenme durumları gibi demografik bilgilerini elde etmek amacı ile geliştirilen birtakım bağımsız değişkenleri içermektedir.

2.3.2. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği

Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği, bireylerin serbest zamandaki sıkılma algısına yönelik farklılıkları ölçmeyi hedeflemektedir. Geliştirilen ölçek 16 madde, tek alt boyut ve 5’li likert tipindedir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) tarafından yapılan ölçek 10 madde, iki alt boyut ve 5’li likert tipinde değişim göstermektedir. Ölçeğin faktörleri sırasıyla sıkılma ve doyumsuzluktur. Ölçekten maksimum 50, minimum 10 puan elde edilmektedir. Elde edilen yüksek skorlar serbest zamanda sıkılma algısının yüksek olduğunu ifade etmektedir.

2.3.3. Duygusal Yeme Ölçeği

Duygusal Yeme Ölçeği Garaulet vd. (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Arslantaş vd. (2019) tarafından yapılmıştır. Türkçeye adaptasyonu sağlanan ölçek 10 madde ve 3 alt boyut ve 4’lü likert tipinden oluşmaktadır. Ölçeğin faktörleri sırasıyla yeme isteğini engelleyememe, yiyeceğin türü ve suçluluk hissidir. Ölçekten en yüksek 40, en aşağı 10 puan elde edilmektedir. Ölçeğin kesim noktası 21 ve üzeri puan olarak belirtilirken bu değer üstünde puana sahip bireylerin duygusal yiyici olduğu ifade edilmektedir.

2.3.4. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi – Kısa Formu

Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin bir ölçüm yapmayı hedefleyen Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Craig vd. (2003) tarafından 12 farklı ülkede gerçekleştirilmiş anketin Türkçe uyarlaması ise Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi – Kısa Formu (UFAA-KF) olarak Öztürk (2015) tarafından yapılmıştır. Anket bireylerin son yedi gün içerisindeki fiziksel aktivite düzeylerini incelemeye yönelik kısa bir formdan oluşmaktadır. Form içeriği bireylerin katılım sağladıkları haftalık şiddetli aktivite, orta düzeydeki aktivite, yürüme ve oturma puanları sonucunda toplam haftalık MET-dk değerini vermektedir. Formdan elde edilen değerlere göre bireyler inaktif, minimal aktif ve çok aktif şeklinde kategorileştirilmektedir.

2.4. Verilerin Analizi

İstatistiksel analizlerin yapılmasında SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler, ortalamalar, standart sapma, ve yüzdeler hesaplanmıştır. Örneklem grubunun SZSAÖ ve DYÖ ait verilerinin ± 1.5 aralığında homojen bir dağılım sergilemesi nedeniyle verilerin analizinde değişkenler arasındaki farklılıkları karşılaştırmak için parametrik test tekniklerinden T-Testi, MANOVA ve ANOVA testleri kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkilerin analiz edilmesi için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır (Tabachnik ve Fidell, 2013).

3. BULGULAR

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların Serbest Zamanlarda Sıkılma Algısı Ölçeği'nden (SZSAÖ) aldıkları toplam ortalama puan 2.50, Duygusal Yeme Ölçeği'nden (DYÖ) aldıkları toplam ortalama puanın ise 2.17 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1: Ölçek puanlarının dağılımı

Bağımlı Değişken	Madde Sayısı	n	\bar{X}	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha
Serbest Zamanlarda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)	10		2.50	-,008	-,313	0.771
Sıkılma (SZSAÖ)	5	367	2.68	,159	-,614	0.747
Doysuzluk (SZSAÖ)	5		2.35	,671	1,137	0.715
Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)	10		2.17	,555	-,059	0.861

Ölçeklerin Cronbach Alpha güvenilirlik kat sayısı DYÖ için 0.861, olduğu SZSAÖ'nün sıkılma alt boyutu için 0.747 doysuzluk alt boyutu için ise 0.715 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların demografik dağılımları

Bağımsız Değişkenler	Alt Gruplar	Frekans	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	172	46.9	367
	Erkek	195	53.1	
Boy Kilo Endeksi	Zayıf	28	7.6	367
	Orta	273	74.4	
	Kilolu	66	18.0	
Beslenme Durumunuzu Nasıl Tanımlarsınız	Kötü	68	18.5	367

	Orta	183	49.9	
	İyi	116	31.6	
	1-5 Saat	60	16.3	
Haftalık Serbest Zaman Süresi	6-10 Saat	116	31.6	367
	11-15 Saat	87	23.7	
	16 Saat ve Üzeri	104	28.3	
	Hiçbir Zaman	55	14.0	
Rekreatif Etkinliklere Katılma Sıklığınız	Bazen	256	62.5	367
	Her Zaman	56	23.5	
	İnaktif	50	13.6	
MET-dk/Hafta Değerleri	Minimal Aktif	86	23.4	367
	Çok Aktif	231	62.9	

Tablo 2’de belirtilen alt gruplarda diğer gruplara kıyasla yüzdelerle değerleri yüksek olan katılımcıların demografik bilgileri incelendiğinde %53.1’inin erkek olduğu, %74.4’ünün boy kilo endeksinin orta seviyede olduğu, beslenme durumu değişkenini %49.9’luk dilimin çoğunlukla orta olarak belirttiği, %31.6’sının haftalık serbest zaman süresinin 6-10 saat olduğu, %62.5’lik dilimin rekreatif etkinliklere katılma sıklığını bazen olarak belirttiği, %62.9’unun ise haftalık MET-dk değeri çok aktif olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkeni Açısından Bağımsız Gruplar T Testi

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	\bar{x}	sd	t	p
Sıkılma (SZSAÖ)	Kadın	172	2.60	365	-1,663	,097
	Erkek	195	2.74			
Doyumsuzluk (SZSAÖ)	Kadın	172	2.22	364,338	-2,907	,004
	Erkek	195	2.43			
Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)	Kadın	172	2.20	365	,702	,483
	Erkek	195	2.15			
Toplam MET-dk/Hafta Değerleri	Kadın	172	2943,78	365	-1,884	,600
	Erkek	195	3728,35			

Tablo 3'te katılımcıların SZSAÖ alt boyutlarından sıkılmaya ilişkin ortalama puanları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermezken ($p=0,097>0,05$) doyumsuzluk alt boyutu açısından anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,004<0,05$). Doyumsuzluk alt boyutunda tespit edilen anlamlı farklılık erkek katılımcılar lehine olmaktadır. DYÖ ($p=0,483>0,05$) ve toplam MET-dk/hafta değerleri cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermemektedir ($p=0,600>0,05$).

Tablo 4. Beden kitle endeksi değişkenine ilişkin MANOVA testi

Bağımlı Değişken	Beden Kitle Endeksi	n	\bar{X}	sd	f	p
Sıkılma (SZSAÖ)	Zayıf	28	2,72			
	Orta	273	2,65	2-364	,363	,696
	Kilolu	66	2,75			
Doyumsuzluk (SZSAÖ)	Zayıf	28	2,16			
	Orta	273	2,32	2-364	1,660	,192
	Kilolu	66	2,43			

Tablo 4'te SZSAÖ sıkılma ve doyumsuzluk toplam ortalama puanları üzerine gerçekleştirilen MANOVA sonuçları, beden kitle endeksi değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermemektedir [$F_{(4,726)}=1.030$, $p=0.391>0.05$].

Tablo 5: Beden kitle endeksi değişkenine ilişkin ANOVA testi

Bağımlı Değişken	Beden Kitle Endeksi	n	\bar{X}	sd	f	p
Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)	Zayıf	28	2,00			
	Orta	273	2,11	2-364	12,124	,000
	Kilolu	66	2,50			
Toplam MET-dk/Hafta Değerleri	Zayıf	28	2376,92			
	Orta	273	3572,88	2-364	1,678	0,188
	Kilolu	66	2900,12			

Tablo 5'te beden kitle endeksi değişkenine ilişkin yapılan ANOVA sonuçları DYÖ açısından anlamlı farklılık gösterirken toplam MET-dk/hafta değerleri anlamlı farklılık göstermemektedir [$F_{(3,364)}=12.124$, $p=0.000<0.05$; $F_{(3,364)}=1.678$, $p=0.188>0.05$].

Tablo 6: Haftalık serbest zaman süresi değişkenine ilişkin MANOVA testi

Bağımlı Değişken	Haftalık Serbest Zaman Süresi	n	\bar{X}	sd	f	p
Sıkılma (SZSAÖ)	1-5 saat	60	2,65	3-363	2,278	,044
	6-10 saat	116	2,58			
	11-15 saat	87	2,59			
	16 saat ve üzeri	104	2,87			
Doyumsuzluk (SZSAÖ)	1-5 saat	60	2,33	3-363	0,401	,753
	6-10 saat	116	2,32			
	11-15 saat	87	2,28			
	16 saat ve üzeri	104	2,39			

Tablo 6'daki bulgulara ilişkin MANOVA sonuçları, haftalık serbest zaman süresi değişkeninin SZSAÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı yönde olduğunu göstermektedir [$(\Lambda)=0.977$, $F_{(6,724)}=1.399$, $p=0.212>0.05$]. Haftalık serbest zaman süresi değişkeni faktör bazında incelendiğinde sadece sıkılma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir [$F_{(3,363)}=2.728$, $p=0.044<0.05$]. Anlamlı farklılık haftalık 16 saat ve üzeri serbest zaman süresine sahip katılımcılar lehinedir.

Tablo 7: Haftalık serbest zaman süresi değişkenine ilişkin ANOVA testi

Bağımlı Değişken	Haftalık Serbest Zaman Süresi	n	\bar{X}	sd	f	p
Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)	1-5 saat	60	2,06	3-363	1,215	,304
	6-10 saat	116	2,25			
	11-15 saat	87	2,15			
	16 saat ve üzeri	104	2,17			
Toplam MET-dk/Hafta Değerleri	1-5 saat	60	4741,2	3-363	5,700	,001
	6-10 saat	116	3881,9			

11-15 saat	87	2854,1 1
16 saat ve üzeri	104	2406,4 6

Tablo 7’deki ANOVA sonuçları incelendiğinde katılımcıların haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre DYÖ toplam ortalama puanları anlamlı farklılık göstermezken toplam MET-dk/hafta değerleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [$F_{(3,363)}=5.700$, $p = 0.001 < 0.05$].

Tablo 8: Rekreatif etkinliklere katılma sıklığı değişkenine ilişkin MANOVA testi

Bağımlı Değişken	Rekreatif Etkinliklere Katılma	n	\bar{X}	sd	f	p
Sıkılma (SZSAÖ)	Hiçbir Zaman	55	2,87			
	Bazen	256	2,69	2-364	3,397	,020
	Her Zaman	56	2,43			
Doyumsuzluk (SZSAÖ)	Hiçbir zaman	55	2,71			
	Bazen	256	2,34	2-364	19,73 1	,000
	Her Zaman	56	1,93			

Tablo 8’de rekreatif etkinliklere katılma sıklığı değişkenine ilişkin yapılan MANOVA sonuçları SZSAÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$(\Lambda)=0.901$, $F_{(4,726)}=9.753$, $p=0.000 < 0.05$]. Rekreatif etkinliklere katılma sıklığı sıkılma ve doyumsuzluk ortalama puanları açısından anlamlı farklılık göstermektedir [$F_{(2,364)}=3.937$, $p=0.020 < 0.05$; $F_{(2,364)}=19.731$, $p=0.000 < 0.05$]. Anlamlı farklılık her iki alt boyut için de hiçbir zaman kategorisine ait katılımcılar lehine gerçekleşmektedir.

Tablo 9. Rekreatif Etkinliklere Katılma Sıklığı Değişkenine İlişkin ANOVA Testi

Bağımlı Değişken	Rekreatif Etkinliklere Katılma	n	\bar{X}	sd	f	p
Duyusal Yeme Ölçeği (DYÖ)	Hiçbir zaman	55	2,36			
	Bazen	256	2,12	2-364	3,768	,024
	Her Zaman	56	2,25			
Toplam MET-dk/Hafta Değerleri	Hiçbir zaman	55	2753,81			
	Bazen	256	3310,14	2-364	1,863	,157

Her Zaman 56 4187,53

Tablo 9'daki mevcut değişkene ilişkin ANOVA sonuçları toplam MET-dk/hafta değeri açısından anlamlı farklılık göstermezken DYÖ puanları anlamlı farklılık göstermektedir [$F_{(2,364)}=3.768$, $p = 0.024 < 0.05$].

Tablo 10. Beslenme Durumu Değişkenine İlişkin MANOVA Testi

Bağımlı Değişken	Beslenme Durumu	n	\bar{X}	sd	f	p
Sıkılma (SZSAÖ)	Kötü	68	2,97			
	Orta	183	2,70	2-364	7,970	,000
	İyi	116	2,47			
Doyumsuzluk (SZSAÖ)	Kötü	68	2,62			
	Orta	183	2,33	2-364	9,850	,000
	İyi	116	2,16			

Tablo 10'da beslenme durumu değişkenine ilişkin yapılan MANOVA sonuçları SZSAÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$(\Lambda)=0.931$, $F_{(4,726)}=6.655$, $p=0.000 < 0.05$]. Beslenme durumu değişkeni sıkılma ve doyumuzluk faktör bazında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [$F_{(2,364)}=7.970$, $p=0.000 < 0.05$; $F_{(2,364)}=9.850$, $p=0.000 < 0.05$]. Anlamlı farklılık her iki alt boyutta da beslenme durumunu kötü şekilde tanımlayan katılımcıların lehinedir.

Tablo 11. Beslenme Durumu Değişkenine İlişkin ANOVA Testi

Bağımlı Değişken	Beslenme Durumu	n	\bar{X}	sd	f	p
Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)	Kötü	68	2,21			
	Orta	183	2,17	2-364	,117	,889
	İyi	116	2,17			
Toplam MET-dk/Hafta Değerleri	Kötü	68	3360,20			
	Orta	183	3129,70	2-364	,778	,456
	İyi	116	3725,25			

Tablo 11'deki ANOVA sonuçları, DYÖ ve toplam MET-dk/hafta değerleri açısından anlamlı farklılık göstermemektedir [$F_{(2,364)}=0.117$, $p=0.889>0.05$, $F_{(2,264)}=0.778$, $p=0.456>0.05$].

Tablo 12. Katılımcıların MET-dk/Hafta Değerlerine Yönelik MANOVA Testi

Bağımlı Değişken	MET-dk/Hafta Değerlerine	n	\bar{x}	sd	f	p
Sıkılma (SZSAÖ)	İnaktif	50	2,76			
	Minimal aktif	86	2,70	2-364	,452	,632
	Çok aktif	231	2,65			
Doyumsuzluk (SZSAÖ)	İnaktif	50	2,42			
	Minimal aktif	86	2,39	2-364	1,127	,325
	Çok aktif	231	2,29			

Tablo 12'de MET-dk/hafta değerlerine ilişkin yapılan MANOVA sonuçları SZSAÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir [$(\Lambda)=0.993$, $F_{(4,726)}=0.626$, $p=0.644>0.05$].

Tablo 13. Katılımcıların MET-dk/Hafta Değerlerine İlişkin ANOVA Testi

Bağımlı Değişken	MET-dk/Hafta Değerlerine	n	\bar{x}	sd	f	p
Duyusal Yeme Ölçeği (DYÖ)	İnaktif	50	2,21			
	Minimal aktif	86	2,22	2-364	,495	,610
	Çok aktif	231	2,15			
Toplam MET-dk/Hafta Değerleri	İnaktif	50	365,40			
	Minimal aktif	86	1043,48	2-364	59,3	,000
	Çok aktif	231	4871,64		95	

Tablo 13'te ANOVA sonuçları, DYÖ açısından anlamlı farklılık göstermezken toplam MET-dk/hafta değerleri anlamlı farklılık göstermektedir [$F_{(2,364)}=0.495$, $p=0.610>0.05$; $F_{(2,364)}=59.395$, $p=0.000<0.05$].

Tablo 14. SZSAÖ Alt Boyutları DYÖ ve Toplam MET-dk/Hafta Değerleri Arasındaki Korelasyon Test Sonuçları

		Sıkılma (SZSAÖ)	Doyumsuzluk (SZSAÖ)	DYÖ	Toplam MET- dk/Hafta
Sıkılma (SZSAÖ)	r	1			
	p				
Doyumsuzluk (SZSAÖ)	r	,352**	1		
	p	,000			
DYÖ	r	,251**	,139**	1	
	p	,000	,008		
Toplam MET- dk/Hafta	r	-,026	-,090	-,015	1
	p	,614	0,085	0,772	

Tablo 14’te ölçümler arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Sonuçlara göre DYÖ’nün sıkılma ($r=251$; $p=0.000<0.05$) ve doyumsuzluk ($r=139$; $p=0.008<0.05$) alt boyutu ile arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların toplam MET-dk/haftalık değerleri ile DYÖ, sıkılma ve doyumsuzluk puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak katılımcıların sıkılma ve doyumsuzluk düzeyleri arttıkça duygusal yeme seviyeleri de artış göstermektedir.

4. SONUÇ ve TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı, beslenme ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve farklı değişkenler açısından karşılaştırılması yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların cinsiyet değişkenine göre SZSAÖ puanları değerlendirildiğinde, sıkılma alt boyutunda anlamlı bir fark görülmezken doyumsuzluk alt boyutunda erkekler lehine anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alan yazın incelendiğinde Kara ve ark. (2014), serbest zamanda sıkılma algısında erkekler lehine fark tespit etmişlerdir. Mevcut araştırmada bu farklılığın nedeninin kadınların cinsiyet rollerinden dolayı serbest zaman aktivitelerine katılımı daha az fırsata sahip olmalarından kaynaklandığını söyleyebiliriz.. Ayrıca üniversitede öğrenim gören erkek öğrenciler serbest zamanlarını değerlendirmede kadınlara göre daha aktif olacakları aktiviteleri tercih etmektedirler (Beggs, Elkins ve Powers, 2005). Ancak Covid-19 pandemisinin getirdiği kısıtlamalar ile erkeklerin bu aktivitelere yeterince rahat katılmadığı düşünüldüğünde bu durum serbest zamanda doyumsuzluk yaşamalarına neden olabilmektedir. Mevcut araştırmanın bulgularından farklı olarak Yaşartürk ve ark. (2017), serbest zamanda sıkılma algısının cinsiyet değişkeni ile arasında anlamlı farklılık olmadığını belirtmişlerdir.

Kara ve ark. (2018), ise serbest zamanda sıkılma algısının cinsiyetler arası farklılık göstermemesinin nedeni olarak her iki grubunda sıkılma algılarının düşük olduğunu ve yaptıkları etkinliklerden keyif aldıklarını belirtmişlerdir. Cinsiyet değişkenine göre DYÖ ve toplam MET-dk/hafta değerleri değerlendirildiğinde ise her iki ölçekte de anlamlı farklılık görülmemiştir. Benzer şekilde Nguyen-Rodriguez ve ark. (2009), yaptıkları çalışmada duygusal yemede kadın ve erkekler arasında belirgin bir farkın olmadığını belirtmişlerdir. Ayrıca duygusal yemeyi etkileyen duygudurumunun erkeklerde yalnızca karışık ruh hali olduğunu belirtirken kadınlarda algılanan stres, endişe ve gerginlik ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna ek olarak, alan yazında duygusal yemede cinsiyet farkının olduğu ve bu farkın kadınlar lehine olduğu birçok araştırmaya rastlamak mümkündür (Lazarevich, Camacho, del Consuelo Velázquez-Alva ve Zepeda, 2016; Snoek, Van Strien, Janssens ve Engels, 2007; Larsen, van Strien, Eisinga ve Engels, 2006). Kadınların duygusal olarak daha dışa vurumcu olması, daha fazla depresif semptomaya sahip olması, duygu düzenleme stratejisini daha çok kullanması (Nolen-Hoeksema ve Hilt, 2009; King ve Emmons, 1990) duygusal yemede cinsiyet farklılıklarını açıklayabilir durumdadır. Mevcut araştırmada elde edilen bulguların alan yazından farklı olması pandemi süreci ile ilişkilendirilebilir. Duygusal yeme ile üzüntü, ilgisizlik, kaygı, huzursuzluk, stres ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygudurum özellikleri arasında ilişki kurmanın önemi vurgulanmaktadır (Lazarevich vd, 2016; Tan ve Chow, 2014; Hearon, Utschig, Smits, Moshier ve Otto, 2013).

COVID-19 nedeniyle bireysel özgürlüğün kısıtlanması, yakın bireylerin kaybı, alışılmış davranışların değişmesi gibi durumlar her iki cinsiyette de kaygı, huzursuzluk, stres gibi olumsuz duygudurumlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu tip durumlar duygusal yeme davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farkın görülmemesi ise aynı nedenle açıklanabilir. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların DYÖ açısından beden kitle endeksi değişkeni incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Duygulara tepki olarak yeme eylemi, tipik olarak kilo alımına yol açar (Andrews ve ark. 2011). Kontinen ve ark. (2010), duygusal yeme, artan vücut kitle endeksi (BMI), daha büyük bel çevresi ve daha fazla vücut yağı ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Mevcut araştırmada elde edilen bulguları destekler şekilde birçok çalışma duygusal yemenin BMI'deki değişiklik üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Koenders ve van Strien, 2011; Nolan, Halperin ve Geliebter, 2010; Ozier, Kendrick, Leeper, Knol, Perko ve Burnham, 2008; Torres ve Nowson, 2007; Solomon, 2001). Diğer çalışmaların sonuçlarıyla uyumlu olarak Koenders ve van Strien (2011), duygusal yemenin BMI ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Duygusal yemenin özellikle çikolata, hamur işleri ve kurabiye gibi tatlı, yüksek yağlı gıdaların tüketimi ile ilişkili olduğu belirtilirken meyve ve sebze tüketimi ile ilişkili olmadığı ifade edilmektedir. Bu sonuçlar, Macht (2008),

tarafından yapılan araştırma ile tutarlı olarak tatlı ve yüksek yağlı yiyeceklerin genellikle duyguları düzenlemek için tüketildiğini belirtmektedir.

Elde edilen bulgular sonucunda 16 saat ve üzeri serbest zaman süresine sahip bireylerin diğer gruplara kıyasla serbest zamana ilişkin doyumsuzluklarının daha yüksek olduğu ve daha çok sıkıldıkları tespit edilmiştir. Serbest zaman kısıtlamaları, sosyo-ekonomik durum, yaş ve cinsiyet gibi faktörlerden etkilenmektedir (Wegner ve ark. 2006). Bu kısıtlamalar, bireylerin serbest zamanda yapacakları etkinlikleri ve süresini belirlemiş ayrıca sıkılma duygularını arttırmış olabilir. Katılımcıların haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre DYÖ toplam ortalama puanları anlamlı farklılık göstermezken toplam MET-dk/hafta değerlerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Elde edilen bulgular sonucunda beslenme durumunu kötü olarak tanımlayan bireylerin diğer gruplara kıyasla serbest zaman doyumsuzluklarının daha yüksek olduğu ve daha çok sıkıldıkları görülmektedir. Kişilerin serbest zamanlarını aktif bir şekilde değerlendirebileceği alternatif etkinliklere yönelmesi, beslenme durumunun iyileşmesi veya pozitif yönde etkilenmesi için önemli bir kriter oluşturmaktadır. Benzer bir sonuç Drakou ve ark.. (2008), tarafından gerçekleştirilen araştırmada ortaya çıkmış ve serbest zaman katılımıyla ilgili olumlu tutum içerisinde olan kişilerin beslenme alışkanlıklarına daha çok dikkat ettikleri ve daha sağlıklı beslendikleri görülmüştür. Serbest zaman içerisindeki sürecin etkin bir şekilde değerlendirilmesi bireylerin sağlıklı yaşamı için önemli olmaktadır. Elde edilen bulgulara göre DYÖ'nün sıkılma ve doyumsuzluk alt boyutu ile arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca katılımcıların toplam MET-dk/haftalık değerleri ile DYÖ sıkılma ve doyumsuzluk puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak, katılımcıların sıkılma ve doyumsuzluk düzeyleri arttıkça duygusal yeme seviyeleri de artış göstermektedir. Köse ve Bayköse (2019), çalışmalarında serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin düşük olduğu görülmektedir. Aytekeli (2019), ise çalışmasında yeme tutumları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı herhangi bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bu çalışmada elde edilen bulgulara paralel olarak Crockett ve ark. (2015), can sıkıntısı eğilimi ve duygusal düzenleme, duygusal yeme değişkenleriyle güçlü bir şekilde ilişki bulmuşlardır. Birçok çalışma benzer şekilde duygusal yeme ve can sıkıntısının ilişkili olduğunu göstermektedir (Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., & Emley, E., 2018 ; Ahlich, E., & Rancourt, D., 2022; Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D., 2013; Ferrell, E. L., Watford, T. S., & Braden, A., 2020).

Sonuç olarak, bireylerin can sıkıntısı ve memnuniyetsizlik düzeyleri arttıkça duygusal yeme durumlarının da artacağı belirlenmiştir. Yaşam kalitesini iyileştirmek

için farklı aktivite düzeylerinin yeme bozukluğu puanları ve serbest zamanda sıkılma algısı puanları üzerindeki etkileri incelenerek sağlık ve fiziksel uygunluk düzeylerinin boylamsal takibi önerilebilir.

Ayrıca bilimsel çalışmalara ek olarak, dünyada ve ülkemizde artan obeziteyle mücadele stratejileri geliştirilmesinde fiziksel aktivite yoluyla serbest zamanların değerlendirilmesi ve yaşam kalitelerini artırmak amacıyla uzun dönem planlama yapılması önerilmektedir. On Birinci Kalkınma Planında yer alan hedeflere ulaşmada bireylerin fiziksel, sosyal ve ruhsal açıdan iyilik halinde olmalarının sağlanması önem taşımaktadır. Bu nedenle, nitelikli insan sayısının artırılması için etkin politikalar geliştirilmesinde fiziksel aktivite yoluyla sağlanan kazanımların, duygudurumların, yeme alışkanlıklarının ortaya koyulmasında; okullu çocuklar, üniversite öğrencileri, farklı çalışma gruplarındaki bireyler, ev kadınları, mesai saatlerine bağımlı çalışanlar, farklı meslek gruplarındaki inaktif ve aktif kamu kurumu çalışanları, yaşamlarını bağımsız devam ettiren ve bakım evlerinde yaşayan yetişkinler için ülkemizdeki paydaşlar ile işbirliği yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Abramson, E. E., & Stinson, S. G. (1977), "Boredom and Eating In Obese and Non-Obese Individuals" , *Addictive Behaviors*, 2(4), 181-185.

Ahlich, E., & Rancourt, D. (2022), "Boredom Proneness, Interoception, And Emotional Eating" , *Appetite*, 106167.

Andrews, R. A., Lowe, R., & Clair, A. (2011), "The Relationship Between Basic Need Satisfaction and Emotional Eating In Obesity" , *Australian Journal of Psychology*, 63(4), 207-213.

Arslantaş, H., Dereboy, F., Yüksel, R. & İnalkaç, S. (2019), "Duygusal Yeme Ölçeği'nin Türkçe Çevirisinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması" , *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(2), 122-130.

Ayhan, Cihan , "Aktif Sporcuların Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi" ,(Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2017).

Aytekel, Sümeyye, Tuba , "Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi, (Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, 2019).

Bahadır, Tolga Kaan, "Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Yaşam Kalitesi ve Bazı Psikolojik Özelliklerinin İncelenmesi", (Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2010).

Beggs, B. A., Elkins, D. J., & Powers, S. (2005), "Overcoming Barriers To Participation in Campus Recreational Sports" , *Recreational Sports Journal*, 29(2), 143-155.

Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013) ,"Perceptions of Emotional Eating Behavior. A Qualitative Study Of College Students" , *Appetite*, 60, 187-192

Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., & Emley, E. (2018) , "Eating When Depressed, Anxious, Bored, or Happy: Are Emotional Eating Types Associated With Unique Psychological and Physical Health Correlates?", *Appetite*, 125, 410-417.

Bulut, S. (2013), "Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite", *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji*, 70(4), 205-214.

Cleobury, L. & Tapper, K. (2014), "Reasons For Eating 'Unhealthy' snacks in Overweight and Obese Males and Females", *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 27(4), 333-341.

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F. & Oja, P. (2003), "International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity", *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395.

Crockett, A. C., Myhre, S. K., & Rokke, P. D. (2015), "Boredom Proneness and Emotion Regulation Predict Emotional Eating", *Journal of Health Psychology*, 20(5), 670-680.

Demir, C. & Demir, N. (2006), "Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama", *Ege Academic Review*, 6(1), 36-48.

Doğan, M., Elçi, G. & Gürbüz, B. (2019), "Serbest Zaman Doyumu, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İş Tatmini İlişkisi: Akademisyenler Üzerine Bir Araştırma", *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 154-164.

Drakou, A., Tzetzis, G., & Mamantzi, K. (2008), "Leisure Constraints Experienced By University Students in Greece", *Sport Journal*, 11(1), 55-63.

Ferrell, E. L., Watford, T. S., & Braden, A. (2020), "Emotion Regulation Difficulties and Impaired Working Memory Interact To Predict Boredom Emotional Eating", *Appetite*, 144, 104450.

Garaulet, M., Canteras, M. A., Morales, E., Lopez-Guimera, G., Sanchez-Carracedo, D. & Corbalan-Tutau, M. D. (2012), "Validation of A Questionnaire On Emotional Eating For Use In Cases Of Obesity: The Emotional Eater Questionnaire (EEQ)", *Nutricion Hospitalaria*, 27(2), 645-651.

Gürbüz, S. & Şahin, F. (2018), "*Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*", Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Hearon, B. A., Utschig, A. C., Smits, J. A., 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.

Iso-Ahola, S.E. & Weissinger, E. (1990), "Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity Of The Leisure Boredom Scale", *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17.

Kara, F. M. & Ayverdi, B. (2018), "Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Alkol Kullanma Nedenlerinin Belirleyicisi Midir?", *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 35-42.

Kara, F. M., Gürbüz, B., Kılıç, S. K. & Öncü, E. (2018), "Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Serbest Zaman Sıkılma Algısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi", *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342-357.

Kara, F.M., Gürbüz, B. & Öncü, E. (2014). Leisure boredom scale: The factor structure and the demographic differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 28-35.

- Karasar, N. (1998). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayım.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990), “ Conflict Over Emotional Expression: Psychological and Physical Correlates”, *Journal Of Personality And Social Psychology*, 58(5), 864.
- Koball, A. M., Meers, M. R., Storfer-Isser, A., Domoff, S. E. & Musher-Eizenman, D. R. (2012), “ Eating when Bored: Revision Of The Emotional Eating Scale With A Focus On Boredom”, *Health Psychology*, 31(4), 521–524.
- Koçak, D. (2021), “*Açlık ve obezite paradoksu*”, Erişim Adresi: <https://www.milliyet.com.tr/yazarlar/dilara-kocak/aclik-ve-obezite-paradoksu-6557048>. (16.06.2022)
- Koenders, P. G., & van Strien, T. (2011), “ Emotional Eating, Rather Than Lifestyle Behavior, Drives Weight Gain In A Prospective Study In 1562 Employees”, *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 1287-1293.
- Kontinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, A. (2010), Emotional Eating, Depressive Symptoms and Self-Reported Food Consumption. A Population-Based Study”, *Appetite*, 54(3), 473-479.
- Köse, E., & Bayköse, N. (2019), “ Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişki”, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Larsen, J. K., van Strien, T., Eisinga, R., & Engels, R. C. (2006), “ Gender Differences In The Association Between Alexithymia and Emotional Eating In Obese Individuals”, *Journal Of Psychosomatic Research*, 60(3), 237-243.
- Lazarevich, I., Camacho, M. E. I., del Consuelo Velázquez-Alva, M., & Zepeda, M. Z. (2016), “ Relationship Among Obesity, Depression, and Emotional Eating In Young Adults”, *Appetite*, 107, 639-644.
- Macht, M. (2008), “How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model”, *Appetite*, 50(1), 1–11.
- Moynihan, A. B., Van Tilburg, W. A., Igou, E. R., Wisman, A., Donnelly, A. E., & Mulcaire, J. B. (2015), “ Eaten Up By Boredom: Consuming Food To Escape Awareness Of The Bored Self ”, *Frontiers in Psychology*, 1(6), 369.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2009), “ Psychological Determinants of Emotional Eating In Adolescence”, *Eating Disorders*, 17(3), 211-224.
- Nolan, L. J., Halperin, L. B., & Geliebter, A. (2010), “ Emotional Appetite Questionnaire. Construct Validity And Relationship With BMI”, *Appetite*, 54(2), 314-319.
- Nolen-Hoeksema, S., & Hilt, L. M. (2009), “Gender Differences in Depression”, In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of Depression* (pp. 386–404). The Guilford Press.
- Ozier, A. D., Kendrick, O. W., Leeper, J. D., Knol, L. L., Perko, M., & Burnham, J. (2008). Overweight and obesity are associated with emotion-and stress-related eating as measured by the eating and appraisal due to emotions and stress questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(1), 49-56.
- Öztürk, Melda, “Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi” (Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2005).

- Sağlık Bakanlığı, *Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2014-2017)*. Ankara: Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2013a.
- Sağlık Bakanlığı, *Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması Temel Bulgular*, Ankara: Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2013b.
- Sağlık Bakanlığı, *Türkiye'de Obezite Cerrahisinin Obezite Tedavisindeki Yeri*. Ankara: Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2014.
- Snoek, H. M., Van Strien, T., Janssens, J. M., & Engels, R. C. (2007), "Emotional, External, Restrained Eating And Overweight In Dutch Adolescents", *Scandinavian Journal Of Psychology*, 48(1), 23-32.
- Solomon, M. R. (2001), "Eating As Both Coping and Stressor In Overweight Control", *Journal of Advanced Nursing*, 36(4), 563-572.
- Strasser, B. (2013), "Physical Activity in Obesity and Metabolic Syndrome", *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1281(1), 141-159.
- T.C. Resmi Gazete (2004). *İş kanununa ilişkin çalışma süreleri yönetmeliği*. 06.04.2004. Sayı:25425, Ankara: Başbakanlık Basımevi.
- Tabachnick, B.G. & Fidell. L.S. (2013), *Using Multivariate Statistics Pearson*. Boston: Pearson.
- Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014), "Stress and Emotional Eating: The Mediating Role Of Eating Dysregulation", *Personality and Individual Differences*, 66, 1-4.
- Torres, S. J., & Nowson, C. A. (2007), "Relationship Between Stress, Eating Behavior, and Obesity", *Nutrition*, 23(11-12), 887-894.
- Wegner, L., Flisher, A. J., Muller, M., & Lombard, C. (2006), "Leisure Boredom and Substance Use Among High School Students In South Africa", *Journal of Leisure Research*, 38(2), 249-266.
- World Health Organization (2016), " *Obesity and overweight*", Erişim Adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>, Erişim Tarihi: 16.06.2022.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017), " Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 239-252.