



Original Research / Orijinal Araştırma

The Relationship between Emotional Eating and Depression, Anxiety and Stress in Young Women

Genç Kadınlarda Duygusal Yeme ile Depresyon, Anksiyete ve Stres İlişkisi

Arzu Koçak UYAROĞLU¹, Esra ÜNAL², Merve KARABACAK¹

Abstract

Objective: Emotional eating behavior is an overeating situation, which is considered as a defense mechanism developed for negative emotional states that the individual has difficulty in coping with. In order to fulfill the need in the national literature, it is important to examine the relationship between psychosocial factors and emotional eating in young women, and this study was conducted to determine the emotional eating, depression, anxiety and stress levels of young women and to examine the relationship between them.

Method: This descriptive and relationship-seeking study was conducted with 654 young women aged 20-30. Data were collected on social media platforms through the "Personal Information Form", "Emotional Eating Scale" and "Depression Anxiety Stress Scale Short Form". SPSS package program was used to evaluate the data. The results were evaluated at the 95% confidence interval, the significance level at $p<0.05$ and $p<0.01$. Results: Emotional Eating Scale total score and Depression, Anxiety, Stress Scale sub-dimension score mean of the participants were 81.55 ± 26.87 , 8.77 ± 5.69 , 7.81 ± 5.31 and 9.93 ± 5.11 , respectively. was dir. Emotional Eating Scale mean total score of the participants was more than moderate with 81.55 ± 26.87 points; Depression, Anxiety, and Stress Scale sub-dimension mean scores were found to be less than moderate with 8.77 ± 5.69 , 7.81 ± 5.31 and 9.93 ± 5.11 points, respectively. It was determined that the difference between the current weight perception and body mass index values of women and the total mean score of EES was statistically significant, and that the mean total score of DES was higher for young women who want to be thinner and women with a BMI value between 30-34.9 kg/m². ($p<0.05$). While a moderate positive correlation was found between the total EES score and the Depression Anxiety Stress Scale depression and anxiety subscale mean scores ($r: 0.301$; $r: 0.303$), there was a weak positive correlation between the stress sub-dimension mean score ($r: 0.267$; $p<0.01$).

Conclusion: There is a relationship between BMI value and weight perception and emotional eating level in young women. As the emotional eating behavior of young women increases, their depression, anxiety and stress levels increase. It was concluded that emotional eating behavior should be addressed with different psychosocial variables by including the sample group, which includes the general population, into the study.

Keywords: anxiety, depression, emotional eating, stress.

Özet

Amaç: Duygusal yeme davranışı, birey tarafından baş etmede zorluk yaşanan olumsuz duygu durumlara yönelik geliştirilmiş savunma mekanizması olarak değerlendirilen aşırı yeme durumudur. Ulusal literatürdeki ihtiyacın tamamlanması adına genç kadınlarda psikososyal faktörler ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi önemli olup bu çalışma, genç kadınların duygusal yeme, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini belirlemek ve aralarındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapıldı.

Yöntem: Tanımlayıcı ve ilişki arayıcı türde olan bu çalışma, 20-30 yaş arası 654 genç kadın ile yürütüldü. Veriler, "Kişisel Bilgi Formu", "Duygusal Yeme Ölçeği" ve "Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu" aracılığıyla sosyal medya platformlarında toplandı. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS paket programı kullanıldı. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlılık $p<0,05$ ve $p<0,01$ düzeyinde değerlendirildi. Bulgular: Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamalarının $81,55\pm 26,87$ puan ile orta düzeyden fazla; Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği alt boyut puan ortalamalarının ise sırasıyla, $8,77\pm 5,69$, $7,81\pm 5,31$ ve $9,93\pm 5,11$ puanları ile orta düzeyden az olduğu görüldü. Kadınların şu anki kilo algısı ve beden kitle indeksi değerleri ile DYÖ'den alınan puanların ortalaması arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve daha zayıf olmak isteyen genç kadınlar ile 30-34,9 kg/m² arasında BKİ değerine sahip kadınların DYÖ'den aldıkları puanların ortalamasının daha yüksek olduğu belirlendi ($p<0,05$). DYÖ'den alınan puanların ortalaması ile Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği depresyon ve anksiyete alt boyutu puan ortalamaları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki saptanırken ($r: 0,301$; $r: 0,303$), stres alt boyutu puan ortalaması arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki olduğu bulundu ($r: 0,267$; $p<0,01$).

Sonuç: Genç kadınlarda BKİ değeri ve kilo algısı ile duygusal yeme düzeyi arasında bir ilişki vardır. Genç kadınların duygusal yeme davranışı arttıkça depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri artmaktadır. Duygusal yeme davranışının genel popülasyonu içeren örneklem grubunun çalışmaya dahil edilerek farklı psikososyal değişkenlerle ele alınması gerektiği sonucuna varıldı.

Anahtar kelimeler: anksiyete, depresyon, duygusal yeme, stres.

Geliş tarihi / Received: 03.04.2023 Kabul tarihi / Accepted: 20.11.2023

¹Selçuk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Ardıçlı, 42250 Selçuklu/Konya, Türkiye

²KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü, Konya, Türkiye

Address for Correspondence / Yazışma Adresi: Esra ÜNSAL. KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü, Akabe Alaaddin Kap Cd. No:130, 42020 Karatay/Konya, Türkiye

E-posta: uesra70@gmail.com Tel: +905072936991

Koçak Uyaroglu A. Ünal E. Karabacak M. *The Relationship between Emotional Eating and Depression, Anxiety and Stress in Young Women.*

TJFMPC, 2024; 18 (1) : 1-8

DOI: 10.21763/tjfmpe.1276022

Giriş

Hissedilen duygular; bireylerin seçimleri, davranışları gibi pek çok kararını şekillendirirken yeme davranışlarını da etkilemektedir.¹ Duygu durumları ile besin seçimi, yeme miktarı, yeme sıklığı ve yeme motivasyonu arasında bireylerin fizyolojik gereksinimlerinden bağımsız olarak bir ilişki olduğu görülmektedir.² Bu doğrultuda güncel literatürde araştırmalara konu olan ve oldukça dikkat çeken bir kavram olarak "duygusal yeme davranışı" karşımıza çıkmaktadır.^{3,4}

Duygusal yeme davranışı; gerçek açlık durumunda veya öğün zamanında gerçekleştirilen beslenmeden farklı olarak birey tarafından baş etmede güçlük çekilen stres, anksiyete, depresyon gibi genellikle olumsuz duygulara; deneyimlenen problemlere karşı savunma mekanizması olarak geliştirilen ve aşırı yemeye neden olan psikolojik yeme davranışı olarak tanımlanmaktadır.⁵ Fakat duygusal yeme davranışının olumlu duygu durumlarında da yeme eğilimini artırabildiği ifade edilmektedir.¹ Olumsuz duygulanımdaki bireylerin dondurma, çikolata, tatlı ve paketlenmiş gıdalar gibi daha sağlıksız ve yüksek kalorili besinleri tükettikleri; olumlu duygulanımdaki bireylerin ise et, tahıl gibi daha doyurucu ve sağlıklı besinlere yöneldikleri belirtilmektedir.⁶ Fakat duygusal yeme davranışı; olumsuz duygular ile baş edebilmek için ortaya çıkan bir yeme davranışı şeklinde tanımlandığı için obeziteye neden olan temel faktör olarak anılmaktadır.² Bu nedenle duygusal yeme ile ilgili çalışmaların çoğunlukla obez bireyler ile yapıldığı görülse de olumsuz duygulanımlar ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara az sayıda rastlanmaktadır.¹⁻⁴

Konuyla ilgili yapılan birçok çalışmada depresyon, anksiyete ve stresin besin alımını artırdığı, beslenme düzenini bozduğu ve duygusal yeme davranışına neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin stresin duygusal yeme üzerindeki etkilerinin incelendiği bir çalışma sonucunda stresin hem kadın hem de erkeklerin yeme davranışlarını etkilediği belirlenmiştir. ? ise kadınların %30'u ve erkeklerin %25'i stresli durumlarla başa çıkmak için yediklerini bildirmişlerdir ? (Konttinen ve ark., 2010). Ayrıca depresyon, anksiyete ve stresin; besin seçimini etkilediği ve bireyleri yağ, tuz, şeker, karbonhidrat gibi daha sağlıksız ve yüksek kalorili besin alımına yönlendirdiği de diğer çalışmalarda ifade edilmektedir.^{7,8} Goldschmidt ve ark. ile Lazarevich ve ark.'nın yapmış oldukları çalışmalarda duygusal yeme davranışı ile depresif bulgular arasında anlamlı bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır.^{9,10} Kadın öğrencilerin katılımı ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise yüksek düzeyde stres yaşayan kadınların daha fazla duygusal yeme davranışı sergiledikleri belirlenmiş ve algılanan stresin, duygusal yeme davranışının anlamlı ve pozitif bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.¹¹

Sonuç olarak literatürde duygusal yeme davranışı ile depresyon, anksiyete, stres gibi birçok psikososyal faktör arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar sınırlı sayıda da olsa mevcuttur. Ancak hem duygusal yeme davranışının bilim insanları tarafından anlaşılıp yorumlanmaya çalışılması hem de ulusal literatürdeki ihtiyacın tamamlanması açısından toplum tarafından dayatılan güzellik algısı nedeniyle özellikle genç kadınlarda depresyon, anksiyete, stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi önem kazanmaktadır. Ayrıca sağlık profesyonelleri tarafından genç kadınlarda depresyon, anksiyete, stres belirtilerinin erken fark edilerek kontrol altına alınabilmesi ve duygusal yeme davranışının önüne geçilebilmesinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı 20-30 yaş arası genç kadınlarda duygusal yeme düzeyini belirlemek; duygusal yeme düzeyi ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırma Soruları;

1. Kadınların Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)'nden aldıkları puan ortalaması sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Kadınların DYÖ'den aldıkları puan ortalaması ve depresyon, anksiyete, stres puan ortalamaları nedir?
3. Kadınların depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamaları ile DYÖ'den aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Türü

Bu çalışma tanımlayıcı ve ilişki arayıcı türde bir çalışmadır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni Konya il merkezinde yaşayan 20-30 yaş arasındaki genç kadınlardan oluşmaktadır. Çalışmanın örneklem büyüklüğü Demir (yıl) tarafından yapılan bir çalışmadaki Duygusal Yeme Ölçeğinden alınan puan ortalaması ve standart sapma değeri (73,76±21,88) dikkate alınarak minimum 639 olarak belirlenmiş olup 654 genç kadın çalışmanın örneklem grubunu oluşturdu.¹² Çalışmanın örneklem seçiminde olasılıksız örnek seçim yöntemlerinden gelişigüzel örnek seçim yöntemi kullanıldı.

Çalışmaya Dahil Etme ve Dışlama Kriterleri

Çalışmaya; Türkçe okuma yazma bilen, bedensel veya zihinsel bir engeli olmayan, sosyal ağları kullanma becerisine sahip ve çalışmaya katılma konusunda gönüllü olan genç kadınlar dahil edildi. Veri formlarını eksik ve hatalı dolduran katılımcıların anket formları veri analizine dahil edilmedi.

Veri Toplama Araçları

Veriler “Kişisel Bilgi Formu”, “Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)” ve “Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu (DASÖ-21)” ile toplandı.

Kişisel Bilgi Formu: Literatür çerçevesinde hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların bazı sosyodemografik ve kişisel bilgilerini (yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durum algısı, kilo algısı ve beden kitle indeksi değeri) belirlemeyi amaçlayan 7 soru bulunmaktadır.^{5,6,13}

Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ): DYÖ bireylerde görülebilen yeme ve duygu ilişkisinin belirlenmesi amacıyla Bilgen (yıl) tarafından geliştirilmiştir.¹⁴ 30 maddeden oluşan beşli likert tipi (1=asla, 5=neredeysen her zaman) bir ölçektir. Ölçekte; “Gerginlik Durumlarında Yeme”, “Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme”, “Kendini Kontrol Edebilme” ve “Uyaran Karşısında Kontrol” olmak üzere dört alt boyut vardır. “Gerginlik Durumlarında Yeme” alt boyutu olumsuz durumların neden olduğu gerginliği ortadan kaldırmak amacıyla yapılan yeme davranışından bahsetmektedir. “Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme” alt boyutu bireyin yaşadığı olumsuz duygulara karşılık yeme davranışı ile ilgilenmektedir. “Kendini Kontrol Edebilme” alt boyutu bireyin yeme davranışı karşısında iradesine ne kadar hâkim olduğundan bahsetmektedir. “Uyaran Karşısında Kontrol” alt boyutu yemeğin özellikleri karşısında bireyin kendisini ne kadar kontrol edebildiği ile ilgilenmektedir. Ölçekte 26, 28 ve 29. maddeler ters kodlanmıştır. Ölçekten alınan puanlar 30 ile 150 arasındadır. Ölçekten alınan puanların artması; yüksek düzeyde duygusal yeme davranışının olduğu anlamına gelmektedir. Bilgen tarafından 3 aşamada gerçekleştirilen geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha katsayısı ilk aşamada $\alpha = 0,960$, ikinci aşamada $\alpha = 0,962$, üçüncü aşamada $\alpha = 0,959$ olarak bulunmuştur.¹⁴ Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha kat sayısı 0,95 olarak hesaplandı.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu (DASÖ-21): Bireylerin depresyon, anksiyete ve stres seviyelerini bir arada ölçmek amacıyla Lovibond ve Lovibond (yıl) tarafından geliştirilen DASÖ-42'nin kısaltılmasıyla oluşturulmuştur.¹⁵ Formun Türkçe uyarlaması Yılmaz ve ark.(yıl) tarafından yapılmıştır.¹⁶ 21 maddeden oluşan 4'lü likert tipi (0= hiçbir zaman, 3=her zaman) bir ölçektir. Ölçek; “Depresyon”, “Anksiyete” ve “Stres” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. Her alt boyuttan alınabilen en düşük puan 0, en yüksek puan 21'dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması o alt boyuttaki semptomların arttığı şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin nihai puanını hesaplamak için DASÖ-21'deki her alt boyutun ayrı ayrı toplanarak 2 ile çarpılması gerekmektedir.¹⁵ Yılmaz ve ark. tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı depresyon alt ölçeği için $\alpha = 0,81$; anksiyete alt ölçeği için $\alpha = 0,80$ ve stres alt ölçeği için $\alpha = 0,75$ olarak belirlenmiştir.¹⁶ Bu çalışmada ise Cronbach Alpha kat sayısı depresyon alt boyutu için 0,88; anksiyete alt boyutu için 0,85 ve stres alt boyutu için 0,84 olarak hesaplandı.

Veri Toplama Tekniği

Covid-19 pandemi süreci nedeniyle çalışmanın veri toplama araçları çevrimiçi anket tasarımına göre düzenlendi ve bu anketler sosyal medya platformları aracılığıyla 20-30 yaş arası genç kadınlara ulaştırıldı. Çevrimiçi anket, Google Formlar kullanılarak gerçekleştirildi. Çalışma örnekleme anketler uygulanmadan önce 10 katılımcı ile pilot uygulama yapıldı. Verilerin birden fazla kullanıma riskine karşı veri girişinden sonra tamamlanan anketlerin web sitesindeki kopyaları silindi.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS paket programında değerlendirildi. Sayı, yüzde ve ortalama±standart sapma şeklinde özetlenen verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı Kolmogorov-Smirnov testi, Skewness ve Kurtosis değerleri ile incelendi. Normal dağılım göstermeyen nicel verilerin iki grup karşılaştırılmasında Mann-Whitney U, ikiden fazla grup karşılaştırılmasında ise Kruskal-Wallis testi kullanıldı. Normallik durumuna göre değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde Spearman korelasyon analizi kullanıldı. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlılık $p < 0,05$ ve $p < 0,01$ düzeyinde değerlendirildi. Korelasyon kat sayılarının ifade ettiği gücün değerlendirilmesinde Gürbüz ve Şahin'in(yıl) aktardıkları referans alındı.¹⁷

Araştırmanın Etik ve Yasal Boyutu

Çalışmaya başlamadan önce araştırmada kullanılan veri toplama araçları olan ölçekler için kullanım izinleri ve KTO Karatay Üniversitesi İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik izin (tarih: 22.03.2022, karar no: 2022/29) alındı. Araştırmaya katılan 20-30 yaş kadınlardan çalışmanın başında elektronik ortamda Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu aracılığıyla onamları alındı. Katılımcılara Helsinki Bildirgesi'ne uygun olacak şekilde çalışmanın amacı ve elde edilen verilerin nasıl kullanılacağı konusunda bilgi verilerek “İnsan Onuruna Saygı” ilkesi, çalışmaya katılma konusunda özgür oldukları belirtilerek “Özerkliğe Saygı” ilkesi ve çalışma boyunca verilen cevapların gizli kalacağı konusunda güvence verilerek “Gizlilik ve Gizliliğin Korunması” ilkesi yerine getirildi.

Bulgular

Tablo 1. Genç kadınların bazı sosyodemografik özelliklerine göre DYÖ'den aldıkları puan ortalamasının dağılımı (n=654).

Değişken	Ort±SS						Test değeri p
Yaş	23,96±2,60						r: 0,060 p: 0,127**
	n	%	DYÖ Ort±SS	Median	Mean Ranks	IQR	Test değeri p
Medeni Durum							
Evli	63	9,6	80,52±26,95	74,00	318,05	48,00	Z: 18021,000
Bekar	591	90,4	81,66±26,88	77,00	328,51	41,00	p: 0,676
Eğitim Durumu							
İlkokul / ortaokul	5	0,8	68,80±11,51	71,00	247,70	19,50	KW: 1,169
Lise	23	3,5	78,34±25,57	81,00	308,00	42,00	p: 0,557
Üniversite ve üzeri	626	95,7	81,77±26,99	77,00	328,85	41,00	
Çalışma Durumu							
Evet	240	36,7	81,44±25,65	77,00	328,78	40,50	Z: 49373,500
Hayır	414	63,3	81,62±27,58	77,00	326,76	42,25	p: 0,895
Ekonomik Durum Algısı							
Kötü	107	16,4	85,59±31,25	81,00	345,99	55,00	KW: 1,395
Orta	391	59,8	80,95±25,39	77,00	325,98	38,00	p: 0,498
İyi	156	23,9	80,29±27,15	74,00	318,62	41,75	
Şu Anki Kilo Algısı							
Daha zayıf olmak isterdim.	322	49,2	93,69±26,39	94,00	412,21	41,00	KW: 134,450
Şu anki kilomdan memnunum.	275	42	71,42±22,01	69,00	257,75	29,00	p: 0,000*
Daha kilolu olmayı isterdim.	57	8,7	61,87±17,56	59,00	185,46	24,50	
BKİ Değeri							
18,9 kg/m ² 'nin altında	97	14,8	68,58±24,96	63,00	232,96	35,00	KW: 55,070
19-24,9 kg/m ² arasında	383	58,6	79,82±24,58	76,00	318,71	38,00	p: 0,000*
25-29,9 kg/m ² arasında	130	19,9	89,64±27,50	86,50	383,11	44,25	
30-34,9 kg/m ² arasında	33	5	103,66±30,32	105,00	462,38	56,50	
35 kg/m ² 'nin üstünde	11	1,7	94,36±31,31	93,00	405,32	55,00	

r: Spearman korelasyon, Z: Mann-Whitney U testi, KW: Kruskal-Wallis testi, *p<0,05, **p<0,01

Tablo 1'de genç kadınların bazı sosyodemografik özelliklerine yer verilmiştir. Kadınların sosyodemografik özellikleri incelendiğinde; yaş ortalamasının 23,96±2,60, olduğu bulundu. Katılımcıların %90,4'ünün bekar olduğu, %95,7'sinin üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip olduğu, %63,3'ünün herhangi bir işte çalışmadığı ve %59,8'inin ekonomik durumunu orta düzeyde algıladığı saptandı. Kadınların %91,6'sı herhangi bir psikiyatrik hastalığı olmadığını, %89,9'u kronik bir hastalığı olmadığını belirtti. Kadınların %49,2'sinin daha zayıf olmak istediği ve %58,6'sının BKİ değerinin 19-24,9 kg/m² arasında olduğu bulundu (Tablo 1).

Kadınların sosyodemografik özelliklerine göre DYÖ toplam puan ortalamasının dağılımı incelendiğinde; medeni durum, herhangi bir işte çalışma durumu, eğitim durumu, ekonomik durum algısı, psikiyatrik tanı sahibi olma durumu ve kronik tanı sahibi olma durumu değişkenleri ile DYÖ'den aldıkları puanların ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamadı (p>0,05). Daha zayıf olmak istediklerini ifade eden genç kadınların DYÖ'den aldıkları puan ortalamalarının, kilosundan memnun olan ve kilo almak isteyen kadınlara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görüldü (p<0,05). 30-34,9 kg/m² arasında BKİ değerine sahip olan genç kadınların DYÖ puan ortalamalarının da BKİ değeri 18,9 kg/m²'nin altında, 19-24,9 kg/m² arasında, 25-29,9 kg/m² arasında ve 35 kg/m²'nin üstünde olan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu belirlendi. (p<0,05) (Tablo 1).

Çalışmaya katılan genç kadınların yaş değişkeni ile DYÖ'den aldıkları puanların ortalaması karşılaştırıldığında; yaş değişkeni ile duygusal yeme puan ortalaması arasında ilişki saptanmadı (p>0,05). (Tablo 1).

Tablo 2. Genç kadınların DYÖ'den aldıkları puan ve alt boyutları ve DASÖ-21 alt boyutları puan ortalamaları (n=654).

Değişken	Madde Sayısı (Min-Max)	Ort±SS	Median	IQR
Duygusal Yeme Ölçeği Toplam Puan Ortalaması	30 (30-148)	81,55±26,87	77,00	41,25
Gerginlik Durumlarında Yeme Alt Boyutu	11 (11-55)	28,83±11,59	27,00	19,00
Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme Alt Boyutu	10 (10-50)	25,70±11,08	23,50	17,00
Kendini Kontrol Edebilme Alt Boyutu	6 (6-30)	16,71±5,03	17,00	7,00
Uyaran Karşısında Kontrol Alt Boyutu	3 (3-15)	10,30±2,87	11,00	4,00
Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği				
Depresyon Alt Boyutu	7 (0-21)	8,77±5,69	8,00	9,00
Anksiyete Alt Boyutu	7 (0-21)	7,81±5,31	7,00	9,00
Stres Alt Boyutu	7 (0-21)	9,93±5,11	10,00	8,00

Tablo 2’de genç kadınların DYÖ toplam puan ve alt boyutları ile DASÖ-21 alt boyutları puan ortalamalarına yer verilmiştir. Kadınların DYÖ’den aldıkları puanların ortalaması 81,55±26,87 olup gerginlik durumlarında yeme alt boyutu puan ortalaması 28,83±11,59, olumsuz duygular ile başa çıkabilme için yeme alt boyutu puan ortalaması 25,70±11,08, kendini kontrol edebilme alt boyutu puan ortalaması 16,71±5,03 ve uyaran karşısında kontrol alt boyutu puan ortalaması 10,30±2,87’dir. Kadınların DASÖ-21 depresyon alt boyutu puan ortalaması 8,77±5,69, anksiyete alt boyutu puan ortalaması 7,81±5,31 ve stres alt boyutu puan ortalaması 9,93±5,11’dir (Tablo 2).

Tablo 3. Genç kadınların DYÖ’den aldıkları puanların ortalaması ile DASÖ-21 puan ortalamaları arasındaki ilişki (n=654).

Değişken	DYÖ’den Alınan Puanların Ortalaması
Depresyon Puan Ortalaması	r: 0,301 p: 0,000*
Anksiyete Puan Ortalaması	r: 0,303 p: 0,000*
Stres Puan Ortalaması	r: 0,267 p: 0,000*

r: Spearman korelasyon, *p<0,01

Tablo 3’de genç kadınların DYÖ’den aldıkları puanların ortalaması ile DASÖ-21 ölçeği alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına yer verilmiştir. DYÖ’den alınan puanların ortalaması ile depresyon ve anksiyete alt boyutu puan ortalamaları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki saptanırken, stres alt boyutu puan ortalaması arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki olduğu bulundu (p<0,01). Kadınların DYÖ’den aldıkları puanların ortalaması arttıkça DASÖ-21 alt boyutları puan ortalamaları da artmaktadır (Tablo 3).

Tartışma

Çalışmada genç kadınların şu anki kilo algısı değişkeni ile DYÖ’den aldıkları puanların ortalaması arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Farkın daha zayıf olmak isteyen genç kadınlardan kaynaklandığı görüldü (Tablo 1). Daha zayıf olmak isteyen kadınların normal kilo aralığında olsalar bile kendi beden imajlarından memnun olmadıkları, aile, sosyal çevre ve medyanın dayatmış olduğu ideal beden imajı algısına uygun olmadıklarını düşündükleri ve bu duruma bağlı olarak toplum tarafından beğenilme veya kabul edilme gibi olumsuz duygularla, duygusal yeme davranışı ile baş edebildikleri düşünülebilir. Haddad ve ark. (yıl) tarafından Lübnan’da 62 katılımcı ile gerçekleştirilen kesitsel bir çalışmada beden memnuniyetsizliği arttıkça duygusal yeme davranışının da arttığı ifade edilmiştir.¹⁸ Örneklemini genç kadınların oluşturduğu uluslararası bir başka çalışmada da beden imajından daha az memnun olan kadınların daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiklerinin ifade edilmesi, yine çalışma bulgusuyla paralellik göstermektedir.¹⁹

Çalışmada genç kadınların yer aldıkları BKİ kategorileri arasında DYÖ ortalama puanı açısından anlamlı bir fark bulunmaktaydı. 30-34,9 kg/m² arasında BKİ değerine sahip olan genç kadınların DYÖ puan ortalamalarının BKİ değeri 18,9 kg/m²’nin altında, 19-24,9 kg/m² arasında, 25-29,9 kg/m² arasında ve 35 kg/m²’nin üstünde olan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu belirlendi. (Tablo 1). Literatürde duygusal yeme durumunun daha yüksek BKİ değeri ile ilişkili olduğu bilinmektedir.²⁰ Tazeoğlu ve ark.(yıl) tarafından 726 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada fazla kilolu olan kadınların daha yüksek duygusal yeme skoruna sahip olduğu belirlenmiştir.²¹ Bu nedenle de duygusal yeme davranışı ile ilgili pek çok çalışma obez veya aşırı kilolu bireyler üzerinde yürütülmüştür.²² Örneğin 25-75 yaş arasında olan 2325 erkek ve 2699 kadın ile yapılan bir çalışmada her iki cinsiyette de obez ve aşırı kilolu olan kişilerde duygusal yeme puanları normal kilolu olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.²³ Van Strien ve ark. tarafından yapılan iki yıllık prospektif bir takip

çalışmasında ise duygusal yeme davranışı ile BKİ değişimleri arasında pozitif korelasyonlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.²⁴ Fakat Macht ve Simons ise duygusal yeme davranışının obez bireylere özgü bir davranış olmadığını ifade etmiş olup; 25-64 yaş arasında 1679 erkek ve 2035 kadının dahil edildiği bir başka çalışmada da duygusal yeme durumunun BKİ değerine göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır.^{25,26} Bu bağlamda duygusal yeme davranışını belirleyen temel faktörün BKİ değeri olmadığı; savunma mekanizması amacıyla günlük yaşamda karşılaşılan zorluklarla başa çıkabilme becerisi olduğu söylenebilir. Bu çalışmada da 1. derece şişman olan genç kadınların olumsuz duygularla başa çıkabilmek için duygusal yeme davranışlarının 18,9 kg/m²'nin altında, 19-24,9 kg/m² arasında, 25-29,9 kg/m² arasında ve 35 kg/m²'nin üstünde olan katılımcılara göre daha fazla olduğu çıkarımı yapılabilir.

Çalışmada genç kadınların DYÖ'den aldıkları puanların ortalamasının orta düzeyden fazla olduğu, DASÖ-21 alt boyutları puan ortalamalarının ise orta düzeyden az olduğu görüldü (Tablo 2). De Lauzon ve ark. tarafından orta yaş ve genç erişkin bireylerin dahil edildiği bir başka çalışmada araştırmaya katılan kadınların duygusal yeme düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılması da çalışma bulgusu ile paralellik göstermektedir.²⁷ Konuyla ilgili yapılan bir başka çalışmada ise kadınların hem depresif semptomlarının hem de duygusal yeme puanlarının yüksek olduğunun bulunması çalışma bulgusunu desteklemektedir.²⁸ Katılımcıların olumsuz duygu durumlarıyla baş etmeleri ve yaşam deneyimleri öznel olduğu için duygusal yeme düzeyi ile depresyon, anksiyete ve stres duygu durumları puan ortalamalarının farklı olduğu düşünülebilir.

Çalışmada genç kadınların DYÖ'den aldıkları puanların ortalaması ile DASÖ-21 alt boyutları puan ortalamaları karşılaştırıldığında; DYÖ'den aldıkları puanların ortalaması ile depresyon ve anksiyete puan ortalamaları arasında pozitif yönlü orta düzeyde ve DYÖ'den aldıkları puanların ortalaması ile stres puan ortalaması arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır. Genç kadınların depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arttıkça duygusal yeme davranışları da artmaktadır (Tablo 3). Psikosomatik teoriye göre erken yaşlarda kaygının azaltılması ya da ortadan kaldırılması için yeme davranışının öğrenildiği savunulmaktadır.²⁹ Bu bağlamda katılımcılar tarafından sergilenen duygusal yeme davranışları da depresyon, anksiyete ve stres ile baş etme mekanizması olarak kullanılıyor olabilir. Ayrıca Macht'ın geliştirmiş olduğu üç basamaklı duygusal yeme modeline göre olumsuz duygularla karşılaşıldığında bireylerin rahatlamak için atıştırma ile ruhsal durumlarını değiştirmeyi amaçladıkları da düşünülebilir.³⁰ Tan ve Chow tarafından 345 genç yetişkinin dahil edildiği çalışmada stres faktörünün, bireylerin yüksek oranda duygusal yeme davranışı göstermelerine neden olduğunun ifade edilmesi bu düşünceyi desteklemektedir.³¹ Konuyla ilgili yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde duygusal yeme davranışının stres, depresyon gibi olumsuz duygu durumlar üzerinde yordayıcı bir faktör olduğunun belirtilmesi yine çalışma bulgusu ile paralellik göstermektedir.³²⁻³⁵

Çalışmada genç kadınların eğitim durumu değişkeni ile DYÖ'den aldıkları puanların ortalaması arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olmasa da üniversite ve üzeri eğitim durumuna sahip olan genç kadınların ilkökul / ortaokul ve lise eğitim durumuna sahip olan genç kadınlara göre DYÖ'den aldıkları puanların daha yüksek olduğu belirlendi (Tablo 1). Kadın katılımcılarla gerçekleştirilen bir çalışmada üniversite mezunu olan katılımcıların duygusal yeme düzeylerinin, lise mezunu olan katılımcılara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğunun ifade edilmesi çalışma bulgusunu desteklemektedir.³⁶ Yetişkin bireylerin dahil edildiği bir başka çalışma sonucunda ise duygusal yeme davranışının eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı bildirilmiştir.³⁷ Yine aynı şekilde genç yetişkinler ile yürütülen bir başka çalışmada da eğitim durumu değişkeni ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.³⁸ Bu çalışma kapsamında üniversite ve üzerinde eğitim düzeyi olan genç kadınların ilkökul / ortaokul ve lise mezunu olan genç kadınlara göre geleceğe yönelik kariyer odaklı hedefleri açısından daha yoğun ve stresli bir iş hayatının olabileceği, daha fazla sorumluluk alarak dengeyi kurmada zorluk yaşayabilecekleri ve bu zorluklar ile baş edebilmek için duygusal yeme davranışına daha yatkın olabilecekleri düşünülebilir.

Araştırmanın Genellenebilirliği ve Sınırlılıkları

Bu çalışmanın en önemli sınırlılığı çalışmanın tek bir ilde yürütülmüş olmasıdır, örneklem büyüklüğüne rağmen genellenebilirlik önünde, bu durum bir engel oluşturmaktadır. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı ise pandemi süreci nedeniyle çevrimiçi anketler aracılığıyla verilerin toplanması sürecinde teknoloji kullanım becerisinden kaynaklı eğitim düzeyi yüksek olan katılımcılara ulaşılmasıdır. Bu sebeple eğitim düzeyi düşük olan genç kadınlara yeterli oranda ulaşamaması bu çalışmanın sınırlılığı olarak ele alınabilir.

Sonuç

Bu çalışmada daha zayıf olmak isteyen genç kadınların diğer gruptakilere göre duygusal yeme düzeylerinin daha fazla olduğu belirlendi. Aynı zamanda 30-34,9 kg/m² arasında BKİ değerine sahip genç kadınların da diğer gruptakilere göre duygusal yeme düzeylerinin daha yüksek olduğu saptandı. Bu bağlamda genel popülasyonu içeren örneklem grubunun çalışmaya dahil edilmesi duygusal yeme davranışının farklı psikososyal değişkenlerle ele alınması gerektiği sonucuna varıldı.

Teşekkür

Yazarlar, bu çalışmaya katılan tüm genç kadınlara teşekkür eder.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Kaynaklar

1. Cardi V, Leppanen J, Treasure J. The effects of negative and positive mood induction on eating behaviour: A meta-analysis of laboratory studies in the healthy population and eating and weight disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 2015;57:299-309. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.08.011>
2. Jiang Y, King JM, Prinyawiwatukul WA review of measurement and relationships between food, eating behavior and emotion. *Trends Food Science & Technology* 2014;36(1):15-28. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2013.12.005>
3. Zysberg L. Emotional intelligence, anxiety, and emotional eating: A deeper insight into a recently reported association?. *Eating Behaviors* 2018;29:128-31. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.04.001>
4. Konttinen H, Van Strien T, Männistö S, Jousilahti P, Haukkala A. Depression, emotional eating and long-term weight changes: a population-based prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2019;16(1):1-11. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0791-8>
5. Akın A, Yıldız B, Özçelik B. Duygusal yeme ölçeğinin türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2016;9(44):776-81.
6. İnalkaç S, Arslantaş H. Duygusal yeme. *Arşiv Tıbbi İnceleme Dergisi* 2018;27(1):70-82. <https://doi.org/10.17827/aktd.336860>
7. Elshurbjy AJ, Ellulu MS. Association between stress and dietary behaviors among university students: Mini-review. *Medical and Clinical Archives* 2017;1(2):1-3. doi: 10.15761/MCA.1000108
8. Paans NP, Gibson-Smith D, Bot M, et al. Depression and eating styles are independently associated with dietary intake. *Appetite*. 2019;134:103-10. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.030>
9. Goldschmidt AB, Crosby RD, Engel SG, et al. Affect and eating behavior in obese adults with and without elevated depression symptoms. *International Journal of Eating Disorders* 2014;47(3):281-6. <https://doi.org/10.1002/eat.22188>
10. Lazarevich I, Camacho MEI, del Consuelo Velázquez-Alva M, Zepeda MZ. Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*. 2016;107:639-44. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.011>
11. Diggins A, Woods-Giscombe C, Waters S. The association of perceived stress, contextualized stress, and emotional eating with body mass index in college-aged Black women. *Eating Behaviors* 2015;19:188-92. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.09.006>
12. Pınar Demir. Algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişki: Duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aracı rolü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, 2021. s.16-20.
13. Akdevelioğlu Y, Yörüsün TÖ. Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2019;4(1):19-28.
14. Şehnaz Sinem Bilgen. Türkçe duygusal yeme ölçeği geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirliği çalışması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2018. s.1-23.
15. Lovibond PF, Lovibond SH. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy* 1995;33(3):335-43. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
16. Yılmaz Ö, Hakan B, Arslan A. Depresyon anksiyete stres ölçeğinin(dass 21) türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2017;2(2):78-91.
17. Gürbüz S, Şahin F. Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri felsefe-yöntem-analiz. Ankara: Seçkin Yayıncılık: 2018. s.262.
18. Haddad C, Zakhour M, Sacre H, et al. Variation of psychological and anthropometrics measures before and after dieting and factors associated with body dissatisfaction and quality of life in a Lebanese clinical sample. *BMC Psychology* 2021;9(1):1-13. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00691-7>
19. Quick VM, Byrd-Bredbenner C. Disordered eating, socio-cultural media influencers, body image, and psychological factors among a racially/ethnically diverse population of college women. *Eating Behaviors* 2014;15(1):37-41. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.10.005>
20. Nyklíček I. Mindfulness, emotion regulation, and health. In: I. Nyklíček, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg, *Emotion regulation and Well-Being*. New York, Springer; 2011:101-18. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_17

21. Tazeoğlu A, Ayten Ő, Tazeoğlu DT. Őniversite oğrencilerinin yeme davranışlarının Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) ile değerlendirilmesi: Osmaniye Korkut Ata Őniversitesi orneği. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory* 2020;11(5):429-35. <https://doi.org/10.18663/tjcl.736682>
22. Speed MS, Jefsen OH, Børglum AD, et al. Investigating the association between body fat and depression via Mendelian randomization. *Transl Psychiatry* 2019;9,184. <https://doi.org/10.1038/s41398-019-0516-4>
23. Konttinen H, Haukkala A, Sarlio-Lahteenkorva S, Silventoinen K, Jousilahti P. Eating styles, self-control and obesity indicators. The moderating role of obesity status and dieting history on restrained eating. *Appetite*. 2009;53(1):131-4. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.05.001>
24. van Strien T, Herman CP, Verheijden MW. Eating style, overeating and weight gain. A prospective 2-year follow-up study in a representative Dutch sample. *Appetite* 2012;59(3):782–9. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.08.009>
25. Macht M, Simons G. Emotional eating. In: *Emotion Regulation and Well-Being*. New York, Springer; 2011:281-95. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_17
26. Konttinen H, Männistö S, Sarlio-Lähteenkorva S, Silventoinen K, Haukkala A, Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study, *Appetite*. 2010;54(3):473-9. doi: [10.1016/j.appet.2010.01.014](https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.01.014)
27. De Lauzon B, Romon M, Deschamps V, Lafay L, Borys JM, Ducimetiere P, ve ark. The three-factor eating questionnaire-R18 is able to distinguish among different eating pattern in a general population. *The Journal of Nutrition* 2004;134(9):2372-80. <https://doi.org/10.1093/jn/134.9.2372>
28. Konttinen H, Mannisto S, Sarlio-Lahteenkorva S, Silventoinen K, Haukkala A. Emotional eating and physical activity self-efficacy as pathways in the association between depressive symptoms and adiposity indicators. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2010;92(5):1031–9. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.29732>
29. Bruch H. *Eating disorders: obesity, anorexia nervosa, and the person within*. Revised ed. New York: Basic Books; 1979. p.162-83.
30. Macht M. How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*. 2008;50(1):1-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
31. Tan CC, Chow CM. Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences* 2014;66:1-4. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.033>
32. Hsu T, Raposa EB. Effects of stress on eating behaviours in adolescents: a daily diary investigation. *Psychology & Health* 2021;36(2):236-51. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1766041>
33. Wu YT, Huang DH, Hsu TH, Hong FY. Children’s stress, negative emotions, emotional eating, and eating disorders: A moderated mediation model. *Journal of Psychology in Africa*. 2020;30(5),433-9. <https://doi.org/10.1080/14330237.2020.1821319>
34. Montpellier VM, Antoniou EE, Aarts EO, Janssen I, Jansen A. Improvement of health-related quality of life after Roux-en-Y gastric bypass related to weight loss. *Obesity Surgery* 2017;27(5):1168-73. <https://doi.org/10.1007/s11695-016-2468-6>
35. van Strien T. Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current Diabetes Reports* 2018;18(6):1-8. <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>
36. Tuđçe Gür. Yetişkin kadınlarda öz duyarlılık ile beden algısının duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ősküdar Őniversitesi, İstanbul, 2020. s.73.
37. Batman LD, Yılmaz S. Yetişkin bireylerde yeme davranışı ile anksiyete, uyku kalitesi ve akdeniz diyetine bağlılık arasındaki ilişki. *İstanbul Geliřim Őniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2023;20:610-24. <https://doi.org/10.38079/igusabder.1289889>
38. Seki Őz H, Bayam H. Genç yetişkinlerde algılanan stres ve yalnızlığın duygusal yeme ile ilişkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi* 2022;31(2),176-83. <https://doi.org/10.34108/eujhs.977915>