



Araştırma

2022; 31(2): 176-183

**GENÇ YETİŞKİNLERDE ALGILANAN STRES VE YALNIZLIĞIN DUYGUSAL YEME İLE İLİŞKİSİ\***  
**THE RELATIONSHIP OF PERCEIVED STRESS AND LONELINESS TO EMOTIONAL EATING IN YOUNG ADULTS**

Hilal SEKİ ÖZ<sup>1</sup>, Hikmet BAYAM<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Kırşehir

<sup>2</sup>Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Bölümü, Kırşehir

**ÖZ**

Bu araştırma genç yetişkinlerde algılanan stres ve yalnızlığın duygusal yeme ile ilişkisini incelemek amacıyla tanımlayıcı-ilişki arayıcı desende yapılmıştır. Veriler geliş güzel kartopu yöntemiyle 2-30 Haziran 2021 tarihinde çevrimiçi olarak toplanmış ve 377 kişi araştırmaya katılmıştır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği-10, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Duygusal Yeme Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H ve Spearman korelasyon testleri ile yapılmış, Kruskal-Wallis H post-hoc analizler için Düzeltilmiş Bonferroni testi kullanılmıştır. Genç yetişkinlerin algılanan stres düzeylerinin kadınlarda, iş arayanlarda, geliri giderinden düşük olanlarda ve kronik hastalığı olanlarda; yalnızlığın geliri giderinden düşük olanlarda; duygusal yemenin ise kadınlarda, bekar olanlarda ve BKİ aşırı kilolu-obez olanlarda yüksek olduğu bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Duygusal yeme ölçeğinin alt ölçekleri ile BKİ alt grupları karşılaştırıldığında BKİ düzeyi arttıkça yeme isteğini engelleyememe ve suçluluk hissi puanlarının arttığı görülmektedir ( $p<0.05$ ). Yalnızlık ve duygusal yeme ( $r=.244$ ;  $p<.001$ ); algılanan stres ve duygusal yeme ( $r=.328$ ;  $p<.001$ ) pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Duygusal yemenin daha iyi açıklanmasına yönelik ileri düzey araştırmaların yapılması önerilmektedir.

**ABSTRACT**

This research was conducted in a descriptive-relationship-seeking design to examine the relationship between perceived stress and loneliness in by young adults and emotional eating. The data were collected through an online form on June 2nd-30th, 2021 using the random snowball method and 377 people participated in the research. Personal Information Form, Perceived Stress Scale-10, UCLA Loneliness Scale Short Form and Emotional Eating Scale were used as data collection tools. The analysis was conducted with Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H and Spearman correlation tests, and Adjusted Bonferroni test for post-hoc analyzes by Kruskal-Wallis H was employed. The perceived stress levels of young adults in women, job seekers, those with lower income than expenditure and those with chronic diseases; loneliness in those whose lower income than expenditure; emotional eating was found to be higher in women, singles, and overweight-obese BMIs ( $p<0.05$ ). When the subscales of the emotional eating scale and BMI subgroups are compared, it is seen that as the BMI level increases, the scores of being unable to prevent the desire to eat and feeling of guilt increase ( $p<0.05$ ). It was determined that there is a positive relationship between loneliness and emotional eating ( $r=.181$ ;  $p<.001$ ); perceived stress and emotional eating ( $r=.244$ ;  $p<.001$ ); perceived stress and loneliness ( $r=.328$ ;  $p<.001$ ). Further research is recommended to better explain the emotional eating.

**Anahtar kelimeler:** genç yetişkin, algılanan stres, yalnızlık, duygusal yeme

**Keywords:** young adult, perceived stress, loneliness, emotional eating

\*:Araştırma daha önce hiçbir yerde yayınlanmamış/ bildiri olarak sunulmamıştır. Araştırmayı maddi olarak destekleyen kişi veya kuruluşlar yoktur.

Makale Geliş Tarihi : 02.08.2021

Makale Kabul Tarihi: 08.03.2022

**Corresponding Author:** Dr. Öğr. Üyesi Hilal SEKİ ÖZ, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Bağbaşı Kampüsü Merkez/ Kırşehir, hilalseki@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-2228-9805  
Ar. Gör. Hikmet Bayam, hikmetbayam0108@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8707-9334

## GİRİŞ

Beslenme insan yaşamının devamı için elzemdir ve karşılanması çok boyutlu değişkenlerden etkilenir (1). Besin alım ihtiyacı biyolojik ve fizyolojik gereksinimlerin karşılanması kadar bireyin duygu durumuna yanıt olarak ortaya çıkabilen ve psikolojik durumdan etkilenen bilişsel bir süreçtir (2). Bireyin kendini baskı altında hissettiğinde veya öfke anında tükettiği besin miktarının artması; aşırı stres, kaygı ve heyecan durumlarında ise besin alımının azalması veya durması, psikolojik durum ve ruh halinin beslenme üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır (3). Hissedilen olumsuz duygulara (stres, anksiyete, yalnızlık, öfke, can sıkıntısı, depresyon gibi) karşı gelişen aşırı yeme eğilimiyle karakterize duygusal yeme bozukluğu; fizyolojik ihtiyaçlar veya öğün zamanının gelmesiyle oluşan bir açlık nedeniyle değil, yalnızca duygu durumuna verilen bir yanıt olarak ortaya çıkmaktadır (4,5,6). Duygusal yemenin sağlıklı beslenme ve yaşam kalitesi üzerine olumsuz sonuçları olduğu ve pek çok kronik hastalığa zemin hazırladığı bildirilmektedir (7,8,9). Çocuklar, ergenler, kadınlar ve obez bireyler duygusal yeme için riskli gruplar olarak tanımlanmış, duygusal yeme davranışının stresli durumlarla ve stres yönetimindeki yetersizlikler ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (6).

İnsan yaşamının doğal bir parçası olan stres, modern çağın en önemli sorunlarından biri haline gelmiştir. Uzun süreli strese maruz kalan bireylerde ciddi sağlık sorunları ortaya çıkmakta ve yaşam kalitesi düşmektedir (10). Bazı bireylerin stres altındayken gıda alımını artırma eğilimleri varken, bazılarının gıda alımını azalttığı bildirilmiştir. Ek olarak stresin, duygusal yemenin altında yatan sebeplerden biri olduğu ve stres altındaki kadınların son derece lezzetli yiyeceklerde veya atıştırma maliklerinde rahatlık aradığı saptanmıştır (11). Benzer şekilde stres altındayken insanların sağlıklı yiyecekler yerine sağlıksız, yüksek kalorili ve yağlı atıştırma malikler, şekerli yiyecekler, tatlılar ve karbonhidrat açısından zengin yiyecekler tercih ettikleri bildirilmiştir (12,13). Bireylerin yeme davranışının stres düzeyleri ile birlikte, sosyal ilişkilerden alınan doyum ve yalnızlık düzeyleri ile de ilişkili olduğu belirtilmektedir (14,15).

Yaşam içinde insanın temel ihtiyaçlarından biri olan sosyal ilişkiler psikolojik, fizyolojik ve davranışsal işleyiş etkiler (16). Yalnızlık veya sosyal olarak başkalarından kopuk hissetmenin obezite (17) ve sağlıksız beslenme davranışları (18) için önemli bir risk faktörü olduğu tanımlanmıştır. Bireysel olarak yalnız hissedilen kişiler, olumsuz duyguları veya stresleriyle baş etmek için yemeyi bir başa çıkma mekanizması olarak kullanıp, aşırı kalori tüketimine yönelebilir ve vücut ağırlığında artışa neden olabilir (19). Yalnızlığın getirdiği sorunlar her yaş grubunda hissedilse de sosyal etkileşimin yoğun ve önemli olduğu genç yetişkin bireylerde olumsuz etkileri daha fazla hissedilmektedir (20).

Genç yetişkinlik dönemi 18-25 yaş aralığında yaşanan ve pek çok belirsizliği içinde barındıran gelişim dönemlerinden biridir (21). Bu dönemde bireylerin bağımsız bir yetişkin olarak hayatını sürdürebilmesi için ekonomik özerkliği kazanması, bir mesleğe yerleşmesi, evleneceği kişiyi seçerek aile kurması, sosyal ilişkilerinde gereken dengeyi kurması genel bir ifadeyle kendine ve çevresine karşı sorumluluk duygusunu kazanması beklenmektedir (22). Genç yetişkinlik dönemi gelişimsel

sorumlulukların yanı sıra üniversite hayatının getirdiği zorluklar, akademik belirsizlikler, yeni arkadaş ortamlarına adaptasyon, sosyal-romantik ilişkiler, kurulan yeni sosyal düzene alışma, gelecek kaygısı gibi birçok stres faktörünü içinde barındırır (23). Genç yetişkin bireylerin içinde bulunduğu dönem düşünüldüğünde ruh sağlığını olumsuz etkileyecek çok sayıda akademik, sosyal, ekonomik stresöre maruz kaldıkları, stres düzeyinin ve yalnızlık hissinin bu yaş grubunda yüksek olduğu yapılan çalışmalarla desteklenmiştir (20,24). Genç yetişkin bireylerde algılanan stres ve yalnızlığın artması olumsuz duygulanıma neden olarak duygusal yeme için risk faktörüdür. Duygusal yeme davranışının ileriye dönük sonuçları arasında yer alan obezite, tip II diyabet gibi beslenmeye bağlı sağlık sorunlarını önlemede duygusal yeme davranışını anlamak önemlidir. Bu doğrultuda bu araştırmada genç yetişkinlerin sosyodemografik özelliklerine göre algılanan stres, yalnızlık ve duygusal yeme düzeyleri ve bu kavramlar arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu sayede genç yetişkinlerde duygusal yeme davranışını etkileyen psikolojik değişkenler hakkında daha fazla bilgi edinilecek ve duygusal yemenin kontrolü için stratejiler geliştirilebilecektir.

## GEREÇ VE YÖNTEMLER

### Araştırmanın amacı ve deseni

Tanımlayıcı ve ilişki arayıcı desende gerçekleştirilen bu araştırma ile genç yetişkinlerin algılanan stres, yalnızlık ve duygusal yeme düzeylerinin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda "Genç yetişkinlerin sosyodemografik değişkenleri ile yalnızlık, stres ve duygusal yeme düzeyleri arasında fark var mıdır?" ve "Genç yetişkinlerin yalnızlık, stres ve duygusal yeme düzeyleri arasında ilişki var mıdır?" sorularına yanıt aranmıştır.

### Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 18-25 yaş arası genç yetişkinler oluşturmaktadır. Örneklem hesaplamasında evreni bilinmeyen örneklem hesaplaması formülü ( $n=t^2pq/d^2$ ) kullanılmış, Amerikan Psikoloji Derneği (2014) tarafından yapılan bir araştırmada (25) yetişkinlerin duygusal yeme davranışı prevalansı %38 olarak bildirildiği için p değeri 0.38 olarak alınmış ( $n=(1.96)^2*(0.38*0.62)/(0.05)^2$ ) ve 363 kişi örneklem grubu olarak bulunmuştur. Gelişi güzel kartopu örneklem yapılarak online form aracılığı ile yeter sayıda katılımcıya (381 kişi) ulaşına kadar anketin uygulaması devam etmiştir, KOVID-19 enfeksiyonu nedeniyle karantinada olan dört katılımcı çalışma dışı bırakılarak 377 kişi araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırma sonrasında G-Power 3.1 programı ile yapılan post-hoc güç analizinde Spearman korelasyon analizi için istatistiksel anlamlı farklılık güç düzeyleri 0.94-0.99 arasında bulunmuş ve araştırmanın örneklemine temsil gücünün yüksek olduğu saptanmıştır (26).

### Araştırmanın Uygulaması

Araştırma etik kurul izni alındıktan sonra 2-30 Haziran 2021'de yürütülmüştür. Çalışma çevirim içi olarak uygulanmış, ankete başlamadan önce katılımcılara araştırma hakkında bilgi veren, çalışmaya kendi rızaları ile katıldıklarını ve çalışma hakkında bilgilendirildiklerine dair aydınlatılmış onam formu ile onayları alınmıştır. Araş-

tırmaya ilk olarak bir üniversitenin öğrencilerinin bulunduğu çevirim içi WhatsApp grubu araştırmacılar tarafından anket linki gönderilerek başlanmış, katılımcılar kartopu yöntemi ile araştırmayı diğer genç yetişkinlere ulaştırarak örnekleme ulaşılmıştır. Araştırmaya dahil olma kriterleri; 18-25 yaşları arasında olmak, araştırmaya katılmaya gönüllü olmak ve okuma yazma biliyor olmak iken, dışlama kriterleri; 18-25 yaş arasında olmamak, araştırmaya katılmayı istememek ve mecburi bir yalnızlık süreci olması nedeniyle Covid-19 sebebiyle karantinada olmaktır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği-10, UCLA-8 Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Duygusal Yeme Ölçeği ile toplanmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda (11-15) hazırlanan bu form demografik verileri içeren toplam 11 sorudan oluşmaktadır.

**Algılanan Stres Ölçeği-10 (ASÖ-10):** İlk olarak Cohen ve ark. (27) tarafından geliştirilen ve toplam 10 maddeden oluşan ASÖ-10, bireyin yaşamında karşılaştığı durumlarda algıladığı stres düzeyini ölçmek için oluşturulmuştur. Beşli likert tipli ölçekte katılımcılar her maddeyi "Hiçbir zaman (0)" ile "Çok sık (4)" arasında değerlendirmektedir. Ölçekte olumlu ifade içeren maddeler (4,5,7,8. maddeler) tersten puanlanmaktadır. Toplam puanı 0 ile 40 arasında değişen ASÖ-10 ölçeğinde kişinin yüksek puan alması kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir. ASÖ-10 ölçeğinin, Eskin ve ark. tarafından (10) Türkçe'ye uyarlaması yapılmış olup; iç tutarlılık katsayısı .82 olarak bulunmuş, araştırmadaki iç tutarlılık katsayısı ise .74 olarak hesaplanmıştır.

**UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8):** İlk olarak Russel ve ark. (28) tarafından geliştirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği, yalnızlığın ölçülmesinde en sık kullanılan ölçeklerden biridir (28). Hays ve DiMatteo (29) tarafından 20 maddelik ULS' den türetilen ULS-8 ise, tek boyuta yüklenen sekiz maddeden oluşmaktadır. ULS-8 dördümlük tipli bir ölçek olmak üzere katılımcılar her maddeyi "Hiçbir zaman (1)" ile "Her zaman (4)" arasında değerlendirmektedir. 3. ve 6. maddeler tersten puanlanmakta olup, sekiz maddenin toplamı genel yalnızlık puanı gösterir ve ölçekten alınabilecek toplam puan 8-32 arasındadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Doğan (30) tarafından yapılmış, cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .72 bulunmuş, araştırmada ise .79 olarak hesaplanmıştır.

**Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ):** İlk olarak Garaulet ve ark. (31) tarafından obez ve kilolu bireylerin duygusal yeme davranışlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen DYÖ, 10 maddeden ve üç alt boyuttan (yeme isteğini engelleyememe, yiyecek türleri, suçluluk hissi) oluşmaktadır. Katılımcılar her maddeyi "Asla (0)" ile "Her zaman (3)" seçenekleri ile değerlendirmektedir ve ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0-30 arasındadır. Alınan yüksek puan duygusal yeme davranışının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlik-güvenlik çalışması Arslantaş ve ark. (32) tarafından yapılmış, iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuş, bu araştırmada ise .77 olarak hesaplanmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırmanın bağımsız değişkenleri sosyodemografik özellikler olup, bağımlı değişkenleri algılanan stres, yalnızlık ve duygusal yeme düzeyleridir. Bu araştırmanın istatistiksel analizleri SPSS 24.0 programı ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uyup uymadığı bağımlı değişkenler ile bağımsız değişkenler tek tek Kolmogorow-Smirnov testi ile değerlendirilmiş ve verilerin normal dağılmadığı bulunmuştur. Verilerin sunulmasında tanımlayıcı istatistikler, ortanca, minimum ve maksimum değerler kullanılmış, analizler Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H ve Spearman korelasyon testleri ile yapılmış, Kruskal-Wallis H testi post-hoc analizler için Düzeltilmiş Bonferroni testi kullanılmıştır. İstatistiksel kararlarda  $p < 0.05$  seviyesi anlamlı farklılığın göstergesi olarak kabul edilmiştir.

### Araştırmanın Etik Boyutu

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulundan 01.06.2021 tarih ve 2021-10/118 karar numarası ile onay alınmıştır. Veriler Helsinki bildirgesine göre toplanmış olup, her bir katılımcı gönüllü olur formu ile bilgilendirilmiş ve onayları alınmıştır.

### BULGULAR

Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin yaş ortalaması  $21.60 \pm 2.24$  olup, %39.3'ü 21-23 yaş aralığındadır. Katılımcıların çoğunluğunu erkekler (%50.4) ve üniversite mezunu/öğrencisi (%79.6) olanlar oluşturmaktadır. Katılımcıların %92.8'si bekar, %66'sı öğrenci, %52.5'inin geliri giderine eşit ve çoğunluğu il merkezinde (%61) ikamet ediyor olup; %87.2'si çekirdek aile yapısına sahiptir. Genç yetişkin bireylerin %88.1'inin bir kronik hastalığı olmayıp, BKİ ortalaması  $22.62 \pm 3.59$  ve %53'ünün normal kiloda olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin algılanan stres puan ortalaması  $20.18 \pm 6.15$  (0-40), yalnızlık puan ortalaması  $16.21 \pm 3.71$  (7-30), duygusal yeme puan ortalaması ise  $11.18 \pm 6.67$  (0-30)'dir.

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre ASÖ-10 puanları karşılaştırıldığında, kadın olanların, iş arayanların, geliri giderinden düşük olanların ve kronik hastalığı olanların algıladıkları stresin anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. UCLA-8 puanları karşılaştırıldığında geliri giderinden düşük olanların, DYÖ puanlarında ise kadınların, bekar olanların ve BKİ aşırı kilolu-obez olanların duygusal yeme düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur ( $p < 0.05$ ) (Tablo I).

Katılımcıların DYÖ alt ölçeklerine göre BKİ alt grupları karşılaştırıldığında BKİ düzeyi arttıkça yeme isteğini engelleyememe ve suçluluk hissi puanlarının arttığı görülmektedir. Yapılan ileri analizde DYÖ-Yeme İsteğini Engelleyememe alt ölçeği puan ortalamalarının BKİ arttıkça istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yükseldiği saptanmıştır. DYÖ-Suçluluk Hissi alt ölçeği için yapılan post-hoc analizde ise BKİ aşırı kilolu-obez olan ve normal olan grubun, zayıf olan gruba göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ( $p < 0.05$ ) (Tablo II).

ASÖ-10, UCLA-8 ve DYÖ arasındaki ilişki için yapılan korelasyon analizine göre yalnızlık ve duygusal yeme arasında istatistiksel olarak çok zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .181$ ;  $p < .001$ ), algılanan stres

**Tablo I.** Genç yetişkinlerin sosyodemografik özelliklerine göre ASÖ-10, UCLA-8 ve DYÖ puanları

	ASÖ-10			UCLA-8		DYÖ	
	n (%)	Median (Min-Max)	Test değeri P	Median (Min-Max)	Test değeri P	Median (Min-Max)	Test değeri P
<b>Yaş</b>							
18-20	134 (35.5)	20 (0-36)	KW= 1.412 .494	14 (8-25)	KW=1.750 .417	9 (0-30)	KW=4.309 .116
21-23	148 (39.3)	20 (4-40)		13 (8-30)		11 (0-30)	
24-25	95 (25.2)	20 (7-35)		12 (8-28)		10 (0-29)	
<b>Cinsiyet</b>							
Kadın	187 (49.6)	22 (8-40)	U=7.552,0	14 (8-30)	U=14.258,0	12 (0-30)	U=12.586,0
Erkek	190 (50.4)	19 (0-32)	<.001	13 (7-30)	.056	9 (0-27)	<.001
<b>Eğitim durumu</b>							
Lise	54 (14.3)	19 (4-35)	KW=1.995 .396	13(8-25)	KW=.107 .948	9,5 (0-30)	KW=1.221 .543
Üniversite	300 (79.6)	20 (4-40)		13(8-30)		10 (0-30)	
Lisansüstü	23 (6.1)	19 (0-35)		14(9-25)		9 (0-27)	
<b>Medeni durum</b>							
Evli	27 (7.2)	18 (0-35)	U=4.108,5	13 (9-24)	U=4.660,5	6 (0-29)	U=3.381,0
Bekar	350 (92.8)	20 (4-40)	.258	13 (8-30)	906	11 (0-30)	.014
<b>Çalışma durumu</b>							
Öğrenci	249 (66.0)	21 (4-38)	KW=6.681 .032	13 (8-27)	KW=.827 .380	10 (0-30)	KW=1.192 .551
İş arayan	42(11.2)	21 (11-33) <sup>1</sup>		13 (8-28)		13 (2-24)	
Çalışan	86 (22.8)	18.5 (8-40) <sup>1</sup>		13 (8-30)		10 (0-29)	
<b>Ekonomik durumu</b>							
Gelir<Gider	106 (28.1)	21 (11-37) <sup>1,2</sup>	KW=17.238 <.001	14 (8-27) <sup>1</sup>	KW=6.612 .037	11 (0-29)	KW=2.697 .262
Gelir=Gider	198 (52.5)	20 (4-40) <sup>2</sup>		13 (8-30)		10 (0-30)	
Gelir>Gider	73 (19.4)	18 (0-35) <sup>1</sup>		12 (8-25) <sup>1</sup>		11 (0-29)	
<b>Yaşanılan yer</b>							
İl merkezi	230 (61.0)	20 (0-40)	U=15.794,5	13.5 (8-30)	U=16.869,5	11 (0-30)	U=15.043,0
İlçe/köy	147(39.0)	20 (7-37)	.366	13 (8-28)	.965	10 (0-29)	.071
<b>Aile yapısı</b>							
Çekirdek Aile	329 (87.2)	20 (0-40)	U=7.881,5	13 (8-30)	U=7.591,0	10 (0-30)	U=7.9885,0
Geniş Aile	48 (12.8)	20 (11-35)	.984	13 (8-23)	.664	10 (0-27)	.988
<b>Kronik hastalık</b>							
Yok	332 (88.1)	20 (0-40)	U=5.608,5	13 (8-30)	U=6.667,5	10 (0-30)	U=6.856,0
Var	45 (11.9)	23 (9-38)	.007	15 (8-26)	.241	11 (0-26)	.370
<b>Beden kitle indeksi</b>							
Zayıf	89 (23.6)	21 (11-40)	KW=3.980 .137	14 (8-30)	KW=2.201 .333	9 (1-29) <sup>1</sup>	KW=15.153 .001
Normal	200 (53.1)	19 (0-38)		13 (8-28)		10 (0-28) <sup>2</sup>	
Aşırı kilolu- Obez	88 (23.3)	20 (4-37)		13 (8-27)		13,5(0-30) <sup>1,2</sup>	
<b>Toplam</b>	<b>377 (100)</b>						

Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H, post-hoc test için Adjusted Bonferroni, \*1,2,3 fark yaratan alt gruplar, p<0.05

ve duygusal yeme arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r=.244$ ;  $p<.001$ ), algılanan stres ve yalnızlık arasında ise zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r=.328$ ;  $p<.001$ ) olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ) (Tablo III).

#### TARTIŞMA

Sağlıklı yaşam davranışlarının oluşmasında duygusal yeme davranışını etkileyen faktörleri araştırmak, stres

ve yalnızlığın yeme davranışı üzerinde etkisini anlamak önemlidir. Bu amaçla gerçekleştirilen araştırmada genç yetişkinlerin ASÖ-10 puan ortalamasının  $20.18\pm 6.15$  (0-40) olduğu saptanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar dikkate alındığında genç yetişkinlerin algıladıkları stresin orta düzeyde olduğu söylenebilir, bu durumun literatürle uyumlu olduğu görülmektedir (33,34). Araştırmada genç yetişkin bireylerin algılanan stres düzeyinin kadınlarda, geliri giderinden dü-

**Tablo II.** BKI alt gruplarına göre DYÖ alt ölçek puanları

	n (%)	Yeme isteğini engelleyememe		Yiyecek türleri		Suçluluk hissi	
		Median (Min-Max)	Test değeri P	Median (Min-Max)	Test değeri P	Median (Min-Max)	Test değeri P
Zayıf	89 (23.6)	4 (0-18) <sup>1,2</sup>		3 (0-6)		1 (0-6) <sup>1,2</sup>	
Normal	200 (53.1)	6 (8-18) <sup>2,3</sup>	KW=21.089 <.001	3 (0-6)	KW=4.237 .120	2 (0-6) <sup>1</sup>	KW=8.258 .018
Aşırı kilolu-Obez	88 (23.3)	8 (0-18) <sup>1,3</sup>		3 (0-6)		2 (0-6) <sup>2</sup>	
<b>Toplam</b>	377 (100)						

Kruskall-Wallis H testi, post-hoc test için Adjusted Bonferroni, \*1,2,3 fark yaratan alt gruplar, p<0.050

**Tablo III.** ASÖ-10, UCLA-8 ve DYÖ arasındaki ilişki (n=377)

	Duygusal Yeme		Yalnızlık
<b>Yalnızlık</b>	r	.181	1
	p	<.001	
<b>Algılanan Stres</b>	r	.244	.328
	p	<.001	<.001

Spearman korelasyon analizi, p<0.001

şük olanlarda, kronik hastalığı olanlarda ve iş arayanlarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (p<0.05) (Tablo I). Literatür incelendiğinde kadınlarda daha yüksek düzeyde sıkıntı, depresyon, duygulanım sorunları ve bu doğrultuda daha kötü fiziksel sağlık algısı gözlenmiştir (11,35). Bir çalışmada cinsiyet değişkeni ile yaşanan problemler ve stres faktörleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve kadınların pek çok stres boyutunda erkeklerden daha yüksek puan aldıkları görülmüştür (36). Öğrenciler üzerine yapılan araştırmalarda ekonomik sıkıntılar arttıkça stres düzeyi de artmakta ve ekonomik yetersizliğin stresin yordayıcısı olduğu vurgulanmaktadır (36,37). Uzun dönemli kronik hastalıklar stresin hem yordayıcısı hem de sonucu olarak ortaya çıkmakta, hastalığın verdiği fiziksel ve psikolojik yük stres için önemli bir risk faktörü olmaktadır (38). Stresi etkileyen bir diğer değişken ise çalışma durumudur. Bireyler bir işte çalışarak hem kişisel varoluşları için yaşamlarına anlam katabilirken hem de maddi olarak gelire sahip olmaktadır. İşsizliğin olumsuz ve stres verici bir yaşam olayı olduğu, yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş, kişiler arası ilişkiler ve fiziksel sağlık üzerine olumsuz etkileri olduğu bildirilmiştir (39). Araştırma bulgularının literatürle benzerlik gösterdiği, bu durumun bireylerin cinsiyetinin algıladıkları strese yönelik bakış açılarını derinden etkilemesinden, işsizlik ile ekonomik koşulların zorlaşması ve olumsuz duyguların artmasından, kronik hastalığa sahip olmanın normal yaşam stresörlerine ek streslerle karşılaşmaya neden olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir.

Araştırmada genç yetişkinlerin DYÖ puan ortalamasının 11.18±6.67 (0-30) olduğu saptanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar dikkate alındığında genç yetişkinlerin duygusal yeme düzeyinin hafif düzeyde olduğu söylenebilir. Genç yetişkinlerin sosyodemografik özelliklerine göre duygusal yeme düzeyleri incelendiğinde kadınların, bekarların ve aşırı kilolu-obez olanların duygusal yeme eğilimleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur

(p<0.05) (Tablo I). Literatürde duygusal yeme eğiliminin kadınlarda erkeklerden daha sık olduğu bildirilmektedir. Kadınların erkeklere kıyasla strese daha duyarlı bir yapıda olduğu, menstrual siklus dönemlerinde ortaya çıkan hormonal değişimler ile artan depresif duygulanımın duygusal yeme ataklarını tetikleyebildiği, algılanan stres düzeyinin, beden memnuniyetsizliğinin ve bu nedenlerle duygusal yeme eğilimlerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (8,9). Araştırmada bekar bireylerin duygusal yeme eğiliminin yüksek olduğu bulunmuş, bu durumun evli bireylere göre daha fazla öznel yalnızlık ve olumsuz duygulanımla ilişki olduğu (40), evli bireylerin stres yaşadıkları durumlarda eşleri ile paylaşarak ya da sosyal olarak desteklenerek stresli durumlar ve olumsuz duygularla daha etkili baş ettikleri ve duygusal yemenin azaldığı söylenebilir.

Genç yetişkin bireylerin BKI alt gruplarına göre DYÖ alt ölçeklerinden aldıkları puan ortancaları karşılaştırıldığında BKI düzeyi arttıkça duygusal yeme eğiliminin arttığı görülmektedir. Yeme isteğini engelleyememe ve suçluluk hissi alt ölçeklerde ise benzer şekilde puanların BKI ile paralel şekilde arttığı, duygusal yeme ve BKI arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (p<0.05) (Tablo II). Aşırı kilolu-obez bireylerin normal kilolu bireylere kıyasla olumsuz ruh hali ve yoğun stres durumlarında daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiği ortaya konmuştur (41). Hollanda'da ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada, aşırı kiloluların daha yüksek kontrolsüz yeme ve duygusal yeme puanlarına sahip olduğu saptanmıştır (42). Hawaii'de yapılan başka bir çalışmada, BKI ile hem kontrolsüz yeme hem de duygusal yeme arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir (5). Obez bireylerin, normal ve zayıf ağırlıklı olanlara göre daha fazla duygusal yeme davranışı sergilediklerine dair farklı teoriler bulunmaktadır. Psikosomatik teoriye göre obezlerde tokluk veya açlık algısı daha zayıftır ve bu durum en ufak bir uyarı altında bile sürekli yeme davranışını tetikleyebilmektedir. Dışsallık teorisine göre, normal kilolu bireylerde korku, öfke veya stres durumunda çalışan otonom sinir sisteminin etkileri ile

midede oluşan kasılmalar besin alımının azalmasına neden olur ve genellikle iştah azalır ya da besin alımı durur. Ancak obez bireylerin bu durumda tam tersi tepkiler geliştirdiği, yiyeceklerle ilgili herhangi bir uyarana karşı aşırı duyarlı oldukları, ancak açlık ve tokluğun fizyolojik uyarılarına yeterince duyarlı olmadıkları bildirilmiştir (43). Bu doğrultuda araştırma bulgularının olumsuz duygulanımla baş edemeyen bireylerin aşırı yemesi, yemeyi durdurmaması, bunun sonucunda gereksinenden çok kalori alınmasıyla BKİ'nin arttığı ve bir kısır döngünün oluştuğu söylenebilir.

Araştırmada genç yetişkinlerin UCLA-8 puanlarının ekonomik durumuna göre farklılaştığı, geliri giderinden düşük olanların yüksek gelirliyle göre daha fazla yalnızlık yaşadıkları saptanmıştır (Tablo I). Yapılan çalışmada çok düşük gelir düzeyine sahip öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, orta, yüksek ve çok yüksek gelir düzeyine sahip öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Bu durum ekonomik yetersizlikler nedeniyle öğrencilerin sosyal aktivitelere daha az katılmaları ve zayıf sosyal ağlara sahip olmalarıyla ilişkilendirilmiştir (44). Yapılan korelasyon analizinde ise yalnızlık ve duygusal yeme arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ( $p < 0.05$ ) (Tablo III). Ebeveynlerin çocukları ile katıldığı bir çalışmada, daha fazla yalnızlık bildiren ebeveyn ve çocukların daha fazla duygusal yeme eğilimi gösterdiği belirlenmiştir. Çalışmada yalnızlık hissinin duygusal yemeye etkisinin, yalnızlıkla başa çıkmak için yiyeceklere yönelme, yalnızlığın oluşturduğu duygusal sıkıntı ve negatif ruh haliyle baş etme, ebeveyn ve çocukların yalnızlığının anlık duygu durumunda sık değişiklikler oluşturarak duygusal yeme veya rahatlama için yemeye yönelmesi ile ilişkilendirilmiştir (14). Yeme bozukluğu olan ve olmayan hastalarda duygusal yeme üzerine yapılan bir çalışmada yalnızlık yaşadığını belirten katılımcıların aşırı duygusal yeme davranışına sahip olduğu bildirilmiştir (45). Obez bireylerle yapılan bir çalışmada ise obezite derecesine bakılmaksızın yaşanan ağır yalnızlık belirtilerinin, yoğun depresif duygulanımın ve uyku kalitesinde azalmanın gece yeme ataklarına yol açtığı belirtilmiştir (46). Duygusal yeme davranışı gösteren bireyler üzerine yapılan bir çalışmada sıkıntı ve yalnızlık gibi duygulara tepki olarak tuz oranı yüksek, enerjisi yoğun gıdaların tercih edildiği saptanmıştır (47). Genç yetişkinlerle yapılan bir çalışmada tıkanırçasına yeme bozukluğunun yalnızlık ve ruhsal sıkıntı gibi olumsuz duygularla başa çıkma stratejisi olarak işlev görebileceği bildirilmektedir (15). Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise algılanan stres ve duygusal yeme arasında istatistiksel olarak zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğudur ( $p < 0.05$ ) (Tablo III). Literatür incelendiğinde stresin duygusal yeme davranışı için bir yordayıcı olduğu bildirilmektedir (3,6). Bu ilişkiyi açıklamada duygulanım teorisi yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu teoride algılanan stresin artması ile olumsuz ruh hali içinde olan bireyin, bu olumsuz duygulardan kaçmak, kaçınmak, hafifletmek için sağlıklı veya düzensiz yemenin tetiklendiği ve algılanan stresle maladaptif başa çıkmanın kullanıldığı ifade edilmiştir (4). Alternatif olarak modelleme ve rol modelleme teorisi ise algılanan stresin artmasının homeostatik dengesizliğe, homeostatik dengenin bozulmasının kişinin temel ihtiyaç tatmin algısının azalmasına yol açabileceği, bu nedenle kişinin zihinsel, duygusal,

sosyal veya maddi kaynaklarını kullanarak homeostaziye ulaşmak için sağlıklı beslenmeye yönelebileceği açıklanmaktadır (48). Yapılan çalışmaların sonuçları bu teorileri destekleyen kanıtlar sunmakta, algılanan stres ve duygusal yeme arasında pozitif bir ilişki olduğu bildirilmektedir (49,50). KOVİD-19 pandemisi sırasında duygusal yeme ve algılanan stresin gıda seçimi üzerine etkisini inceleyen bir çalışmada algılanan stresin duygusal yeme yoluyla çeşitli yiyecek seçim güdülerini etkilediği, stres algısının ve duygusal yemenin pozitif yönlü ilişki içinde olduğu bulunmuştur (50). Literatürle benzer sonuçlara ulaşılan araştırma bulgusunda algılanan stresin artması ile maladaptif bir baş etme yolu olarak duygusal yemenin de arttığı söylenebilir.

Bu araştırmanın sınırlılıkları verilerin öz bildirim dayalı olması, belli bir zaman dilimini kapsamaması, belirli bir evren ile yapılmaması ve araştırmaya katılan genç yetişkinlerin çoğunluğunun pandemiden en çok etkilenen grup olan üniversite öğrencilerini kapsamaması olarak sıralanabilir.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Beslenme yaşamın devamı için elzem bir fiziksel ihtiyaç olmakla birlikte biyolojik, sosyolojik, kültürel ve psikolojik olgulardan etkilenecek pek çok sağlık sorununu da içinde barındırmaktadır. Duygusal yeme özellikle artan stres, yalnızlık ve olumsuz ruh hali ile baş etmede ortaya çıkan, birey tarafından kontrolü güç ve pek çok sağlık sorununu beraberinde getiren patolojik bir yeme biçimidir. Araştırmada algılanan stres, yalnızlık ve duygusal yeme ile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Duygusal yemenin hangi yollarla sağladığına dair etki mekanizmalarının açıklanması için ileri düzey araştırmaların yapılması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Baysal A, Aksoy M, Besler HT ve ark. Diyet el kitabı. Hatiboğlu Yayınevi. Ankara 2014; ss 7-14.
2. Ağaçdiken Alkan S, Özdelikara A, Mumcu Boğa N. Hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumunun belirlenmesi. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi 2016; 13(3):250-257.
3. Braden A, Musher-Eizenman D, Watford T, et al. Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates?, Appetite 2018; 125:410-417.
4. Byrne ME, Shomaker LB, Brady SM, et al. Associations between latent trait negative affect and patterns of food-intake among girls with loss-of-control eating. Int J Eat Disord 2020; 53:618-624.
5. Banna JC, Panizza CE, Boushey CJ, et al. Association between cognitive restraint, uncontrolled eating, emotional eating and BMI and the amount of food wasted in early adolescent girls. Nutrients 2018; 10 (9):1279.
6. Sevinçer G, Konuk, N. Emosyonel yeme. J Mood Disord 2013; 4:171-178.
7. Serin Y, Şanlıer, N. Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi 2018; 9(2):135-146.

8. Thompson S, Thompson SH, Romeo S. Gender and racial differences in emotional eating, food addiction symptoms, and body weight satisfaction among undergraduates. *Journal of Diabetes and Obesity* 2015; 2(2): 93-98.
9. Hildebrandt BA, Racine SE, Keel PK, et al. The effects of ovarian hormones and emotional eating on changes in weight preoccupation across the menstrual cycle. *Int J Eat Disord* 2015; 48:477-86.
10. Eskin M, Harlak H, Demirkıran F, ve ark. Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi, *Yeni Symposium Journal* 2013; 51(3): 132-140.
11. Wallis DJ, Hetherington M.M. Emotions and eating. Self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress. *Appetite* 2009; 52:355-362.
12. Maxwell Annette E, El Ansari W, Mikolajczyk Rafael T. Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *Nutr. J.* 2009; 8(31): 1-8.
13. Zellner D.A, Loaiza S, Gonzalez Z, et al. Food selection changes under stress. *Physiol. Behav.* 2006; 87:789-793.
14. Mason TB. Loneliness, eating, and body mass index in parent- adolescent dyads from the Family Life, Activity, Sun, Health, and Eating study. *Pers Relationship.* 2020; 27:420-432.
15. Schulte SJ. Predictors of binge eating in male and female youths in the United Arab Emirates. *Appetite* 2016; 105:312-9.
16. Lieberwirth, C, Wang Z. The neurobiology of pair bond formation, bond disruption, and social buffering. *Current Opinion in Neurobiology* 2016; 40:8-13.
17. Mushtaq R, Shoib S, Shah T, et al. Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research* 2014; 8:WE01.
18. Wright A, Pritchard ME. An examination of the relation of gender, mass media influence, and loneliness to disordered eating among college students. *Eating and Weight Disorders* 2009; 14:144-147.
19. Rokach A. Surviving and coping with loneliness. *Journal of Psychology* 1990; 124: 39-54.
20. Seçim ÖY, Alpar Ö, Algür S. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Akdeniz üniversitesinde yapılan ampirik bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 2014; 13(48):200-215.
21. Togay A, Cenkseven Önder F. The mediatory role of self-concept clarity in the relationship between stress and subjective well-being in young adults, *Inonu University Journal of the Faculty of Education* 2020; 21(1):366-383.
22. Roisman GI, Masten AS, Coatsworth JD, et al. Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development* 2004; 75(1): 123-133.
23. Adams DR, Meyers SA, Beidas RS. The relationship between financial strain, perceived stress, psychological symptoms, and academic and social integration in undergraduate students. *Journal of American College Health* 2016; 64(5):362-370.
24. Mahmoud JSR, Staten R, Hall LA, et al. The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing* 2012; 33:149-156.
25. American Psychological Association. Stress in America Survey. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2014/stress-report.pdf>; Erişim tarihi: 15.07.2021
26. Pagano RR. Understanding statistics in the behavioral sciences. Belmont: Wadsworth, Cengage Learning 2009; pp 267-77.
27. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior* 1983; 24:385-396.
28. Russell D, Peplau LA, Ferguson ML. Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment* 1978; 42:290-294.
29. Hays RD, DiMatteo MR. A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment* 1987; 51:69-81.
30. Doğan T, Çötök Akıncı N, et al. Reliability and validity of the Turkish version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students, *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2011; 15:2058-2062.
31. Garaulet M, Canteras M, Morales E, et al. Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity; the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutr Hosp* 2012; 27:645-51.
32. Arslantaş H, Dereboy F, Yüksel R. ve ark. Duygusal Yeme Ölçeği'nin Türkçe çevirisinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi* 2020; 31 (2):122-30.
33. Demir Y, Kumcağız H. Ergenlerde yeme tutum bozukluğunun öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stres üzerine etkisi, *International Journal of Field Education* 2020; 6 (1): 24-36.
34. Aşçı Ö, Hazar G, Kılıç E, ve ark. Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi, *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2015; 8 (4): 213-232.
35. Longest KC, Thoits PA. Gender, the stress process, and health: A configurational approach. *Society and Mental Health* 2021; 2(3):187-206.
36. Durak-Batıgün A, Atay-Kayış A. Üniversite öğrencilerinde stres faktörleri: kişilerarası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri açısından bir değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2014; 29 (2):69-80.
37. Çiçek HG, Baykul A, Keleş MK. Öğrenci profilinin değerlendirilmesine yönelik bir alan araştırması: Süleyman Demirel Üniversitesi örneği. *SDÜ, Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2014; 33:171-186.
38. Kaba İ. Stres, Ruh sağlığı ve stres yönetimi: güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Dergisi* 2019; 73: 63-81.
39. Korkmazer F. Üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygısı algılarının incelenmesi. *Business, Economics and Management Research Journal* 2020; 3(2): 141-152.

40. Yıldırım A, Aşilar RH, Karakurt P. ve ark. üniversite öğrencilerinde depresyon, yalnızlık, yeme bozukluğu yaygınlığı ve ilişkili etkenlerin belirlenmesi. *TJFMPC* 2018; 12(4):264-274.
41. Geliebter A, Aversa A. Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating behaviors* 2003; 3(4):341-347.
42. Rutters F, Nieuwenhuizen AG, Vogels N, et al. Leptin-adiposity relationship changes, plus behavioral and parental factors, are involved in the development of body weight in a dutch children cohort. *Physiol. Behav.* 2008; 93:967-974.
43. Bilici S, Ayhan B, Karabudak E, ve ark. Factors affecting emotional eating and eating palatable food in adults. *Nutrition Research and Practice* 2020; 14(1):70-75.
44. Çakıcı A. Lise Öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Asya Studies-Academic Social Studies/Akademik Sosyal Araştırmalar* 2020; 4(11): 20-38.
45. Wiedemann A, Ivezaj V, Barnes R. D. Characterizing emotional overeating among patients with and without binge-eating disorder in primary care. *General Hospital Psychiatry* 2018; 55:38-43.
46. Morse SA, Ciechanowski PS, Katon WJ, et al. Isn't this just bedtime snacking? The potential adverse effects of night-eating symptoms on treatment adherence and outcomes in patients with diabetes. *Diabetes Care* 2006; 29(8):1800-1804.
47. Alalwan T, Hilal S. J, Mahdi A. M, et al. Emotional eating behavior among University of Bahrain students: a cross-sectional study, *Arab Journal of Basic and Applied Sciences* 2019; 26(1):424-432.
48. Bell B, Spruijt-Metz D, Naya C, et al. The mediating role of emotional eating in the relationship between perceived stress and dietary intake quality in Hispanic/Latino adolescents. *Eating Behaviors* 2021; 42:101537.
49. Longmire-Avital B, McQueen C. Exploring a relationship between race-related stress and emotional eating for collegiate Black American women, *Women & Health* 2019; 59(3): 240-251.
50. Shen W, Long L. M, Shih C, et al. A Humanities-based explanation for the effects of emotional eating and perceived stress on food choice motives during the COVID-19 pandemic. *Nutrient* 2020; 12:2712.