



Dergi Anasayfası: [ATA Dergisi](#)

Avrasya Turizm Araştırmaları Dergisi

Journal of Eurasia Tourism Research

Journal Homepage: [JETouR](#)



Pozitif ve Negatif Duygu Durumlarında Yemek Yeme İştahu ve Yemek Sonrası Suçluluk Hissi: Trabzon'da Bir Araştırma*

Appetite for Eating in Positive and Negative Emotional States and Feeling Guilty After Eating: A Study in Trabzon

Serpil YALIM KAYA^{1,**}, Esra řAHİN²

¹Asst. Prof., Department of Gastronomy and Culinary Arts, Faculty of Tourism, Mersin University, Mersin, Türkiye

²MSSc. Student, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Institute of Social Sciences, Mersin University, Mersin, Türkiye

MAKALE BİLGİSİ

Araştırma Makalesi

Makale Süreci:

Gönderim : 8 Ekim 2023
Düzeltilme : 20 Ekim 2023
Kabul : 21 Ekim 2023
Yayınlanma : 29 Ekim 2023

Anahtar Kelimeler:

Yeme iştahu
Yemek sonrası suçluluk hissi
Pozitif duygu durumu
Negatif duygu durumu
Cinsiyet

ÖZ

Bireylerin hissettikleri duygular, gıda tüketim davranışına yön vermektedir. Duygusal yeme davranışı, bireylerin negatif duygu durumları içerisindeyken içerisinde buldukları ruh halinden uzaklaşma, iyi ve mutlu hissetme amacıyla tüketilen yiyecekler olurken pozitif duygu durumlarında içinde bulunan hazzı devam ettirme, ödül ve mutluluk kaynağı olarak görülmektedir. Bu araştırmada bireylerin cinsiyetleri ile farklı duygu durumlarındaki iştah durumu ve tüketimden sonraki suçluluk duygusu arasında ilişki olup olmadığını incelemek amaçlanmıştır. Trabzon'da kota örnekleme yöntemi ile seçilen 268 birey ile gerçekleştirilen bu araştırmanın verileri ki-kare testleri yapılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada bireylerin cinsiyetleri ile negatif duygu durumlarındaki iştah arasında anlamlı bir ilişki ($p<0,05$) bulunmuştur. Kadınların erkeklere oranla negatif duygu durumlarında iştahlarının daha fazla azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Pozitif duygu durumlarında her iki cinsiyetinde iştahlarının arttığı ve tükettikleri yiyeceklerden suçluluk duymadığı görülmüştür. Negatif duygu durumlarında ise iştah düzeyi önemli bir ölçüde azalmaktadır. Pozitif ve negatif duygu durumlarında suçluluk duyan bireylerin gıda tüketim davranışları incelendiğinde, porsiyon miktarına dikkat etmedikleri, bol kalorili yiyecekler tükettikleri ve diyet yaparken tatlı atıştırmalık vs. tükettikleri için suçluluk hissettikleri görülmüştür.

[Avrasya Turizm Araştırmaları Dergisi](#) yayını [Bayram KANCA](#) tarafından [CC BY-NC-SA 4.0](#) ile lisanslanmıştır.

ARTICLE INFO

Research Article

Article history:

Received : 8 October 2023
Revised : 20 October 2023
Accepted : 21 October 2023
Available : 29 October 2023

Keywords:

Appetite for eating
Feeling guilty after eating
Positive emotional states
Negative emotional states
Gender

ABSTRACT

The emotions that individuals feel guide their food consumption behavior. Emotional eating behavior is seen as a source of reward and happiness for individuals to get away from the mood they are in when they are in negative emotional states, to maintain the pleasure found in positive emotional states while eating food consumed for the purpose of feeling good and happy. In this research, it was aimed to examine whether there is a relationship between the gender of individuals and the state of appetite in different emotional states and the feeling of guilt after consumption. The data of this research, which was conducted with 268 individuals selected by quota sampling method in Trabzon, were carried out by performing chi-square tests. In the study, a significant relationship was found between the gender of individuals and appetite in negative emotional states ($p<0,05$). It has been concluded that women's appetite decreases more in negative emotional states than men's. It has been observed that in positive emotional states, their appetite increases in both sexes and they do not feel guilty about the food they consume. In negative emotional states, the appetite level decreases significantly. When the food consumption behaviors of individuals who feel guilty in positive and negative emotional states were examined, it was observed that they felt guilty for not paying attention to portion size, consuming high-calorie foods, and consuming sweet snacks et al while dieting.

[Journal of Eurasia Tourism Research](#) by [Bayram KANCA](#) is licensed under [CC BY-NC-SA 4.0](#)

*Bu alışma "Konfor Gıda Tüketimi Üzerine Trabzon İlinde Araştırma" isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

**Sorumlu yazar / Corresponding author



0000-0002-4762-596X (S. YALIM KAYA), 0000-0003-3277-1136 (E. şAHİN)



syalim@mersin.edu.tr (S. YALIM KAYA), ssahinesraa@gmail.com (E. şAHİN)

1. GİRİŞ

Beslenme, bir insanın sağlıklı yaşamını sürdürmesi, büyümesi ve gelişmesi amacıyla eksiksiz, yeterli, çeşitli, dengeli ve güvenli besin öğelerini uygun şekilde alma eylemidir (Fuente Gonzalez vd., 2022). İnsan, dinlenirken, uyurken ya da rüya görürken beslenme kanunlarının etkisi altında kalmaya devam etmektedir (Brillat-Savarin, 2016: 194). Beslenme, fizyolojik, çevresel, psikolojik ve sosyal gibi çeşitli faktörler tarafından duygu düzenlemede bir araç olarak görülmektedir (Hamburg vd., 2014; Fuente Gonzalez vd., 2022). Açlıkta ve vücut enerjisi azlığında enerji dengesini düzenlenmek için yemek yemek; doyunlukta yemekten kaçınmak 'homeostatik' bir beslenmedir. Metabolik olarak yönlendirilen bu yemenin aksine, diğer tüm yemeler 'homeostatik olmayan' yani bilişsel, ödül ve duygusal faktörlerin katılımını ifade eden 'hedonik' beslenmedir. İnsanlar yalnızca metabolik olarak aç olduğunda yemek yemezler. Çoğu zaman aç olmamasına ve büyük yağ rezervlerine rağmen yemek yerler (Berthoud, 2011: 888). İştah hem metabolik ihtiyaç (homeostatik düzenleme) hem de ödül (hedonik) yollarla düzenlenir (Berthoud, 2011: 888; Fuente Gonzalez vd., 2022). Yemek yeme, her zaman fiziksel bir açlık değildir, duyguların oluşturduğu boşluk kişilerde yemek yemeyi harekete geçirmektedir (Mayo Clinic, 2014). Yeme, duyguları düzenleme, rahatlık ve ödül anlamına da gelmektedir (Hamburg vd., 2014: 1-2). Duygular, kişilere göre yemek yeme dürtüsünü harekete geçirmektedir. Aynı duygu farklı kişilerde farklı yeme dürtüsünü ortaya çıkarmaktadır. Örneğin, negatif duygu durumu içerisinde olan bazı kişilerde gıda tüketimi artarken bazı kişilerde de bunun tam aksine korku, üzüntü ve stres vb. bağlı olarak gıda tüketimi azalmaktadır. Negatif duygu durumu altında olan duygusal yiyecekler içeriği daha çok karbonhidratlı, daha yağlı ve daha tatlı yiyecekleri yeme eğiliminde oldukları görülmüştür (Macht, 2008: 2-4). Çeşitli ruh hallerinin sonucunda oluşan bir yeme davranışı “duygusal yeme” olarak tanımlanmaktadır (Mayo Clinic, 2014; Serin & Şanlıer, 2018: 135). Duygusal yemenin bireysel belirleyicileri psikolojik, durumsal veya biyolojik faktörler olarak sınıflandırılabilir. Durumsal faktörler, belirli bir kişinin, doğası gereği sabit olmaktan çok geçici olan mevcut bireysel koşullarını tanımlar. Biyolojik belirleyiciler, fizyolojik özelliklerdeki bireysel farklılıkları kapsar. Psikolojik belirleyiciler, öz düzenleme, motivasyon ve yeme düzenleme stratejileriyle ilgili oldukça uzun süreli bireysel farklılık özelliklerine atıfta bulunur (Mantau vd., 2018: 93).

Bireylerin pozitif veya negatif ruh hali durumları duygusal yemenin potansiyel belirleyicileri olarak değerlendirilir (Mantau vd., 2018: 93). Pozitif duygular kategorisinde mutluluk, minnettarlık, sevinç, coşku, gurur, iyimserlik, sağlıklı yaşam, duyguları ifade edebilme gibi durumlar yer almaktadır. Negatif duygular kategorisinde üzüntü, cesaret kırılması, hayal kırıklığı, öfke, mutsuzluk, depresyon, pişmanlık, umutsuzluk, yalnızlık, suçluluk hissi, acı, öfke, utanç, tiksinti, kıskançlık, korku, anksiyete, endişe, ajitasyon, stres, panik gibi duygu durumları yer almaktadır (Serin & Şanlıer, 2018: 136). Duygusal yeme, genellikle olumsuz duygulara yanıt olarak şeker ve yağ bakımından zengin, enerji açısından yoğun, aşırı lezzetli gıdaların aşırı tüketimiyle karakterize edilmesine rağmen birçok rapor, duygusal yemenin olumlu duyguların varlığıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir (Fuente Gonzalez vd., 2022). Bu çalışmada, Trabzon’da yaşayan bireylerin pozitif ve negatif duygu durumlarında yemek yeme iştahı ve yemekten sonra suçluluk hissetme durumu araştırılmıştır.

2. YÖNTEM

Nitel araştırma yöntemleri ile tasarlanan bu araştırmanın evrenini Trabzon’da yaşayan 18-76 yaş arasındaki bireyler oluşturmaktadır. TÜİK verilerine göre Trabzon’da 18-76 yaş arasında 2021 itibarıyla toplam 492 bin 232 kişi bulunmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Trabzon’un Akçaabat, Maçka, Ortahisar ve Yomra ilçelerinde yaşayan 18- 76 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. Tüm nitel veri toplama çalışmalarında örnek büyüklüğünün en az 15 olması tavsiye edilmekle birlikte (Mason, 2010:3), bu çalışmada 1 Haziran 2022 - 15 Aralık 2022 tarihleri arasında 142 kadın ve 126 erkek olmak üzere 268 katılımcıdan veri toplanmıştır. Örneklem belirlenirken amaçlı örnekleme türlerinden biri olan tabakalı amaçsal örnekleme (kota örnekleme) tekniği ve kartopu örnekleme yöntemi seçilmiştir. Tabakalı örnekleme yöntemi sınırları çizilmiş bir evrende alt tabakalara ayrılması, evreni oluşturan her grubun belirli bir oranda çalışmada temsil edilmesidir. Toplam örneklemin içinde tabakaların eşit düzeyde temsil edilmesi, bulguların evreni temsil etme gücü artmaktadır (Kozak, 2018: 107; Yıldırım & Şimşek, 2018: 116). Araştırma verileri önceki çalışmalara (Soffin & Batsell, 2019; Şimşek vd., 2019) göre hazırlanmış yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak toplanmıştır. Bu çalışma, 10 Mayıs 2022 tarih ve 181 sayılı Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kararı ile etik olarak onaylanmıştır.

Farklı duygu durumları ile gıda tüketimi ve gıda tüketiminden suçluluk duyup duymama arasında bir ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla SPSS 25.0 paket programında ki- kare testleri yapılmıştır. Ki-kare testi genellikle iki bağımsız nitel grubun arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmaktadır (Güngör & Bulut, 2008: 84). Yapılan ilişki testinde, “iki değişken arasında ilişki olması, bir değişkenin düzeyindeki cevapların, diğer değişkenin düzeylerinde farklılaştığını” ortaya koymaktadır (Büyüköztürk, 2020: 158). Ki-kare bağımsızlık testi, iki farklı değişkenin r*c şeklinde çapraz tablolarla verilerin kategorilerine ilişkin gözlenen frekansla beklenen frekanslar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını tespit etmek için kullanılmaktadır. Test sonuçları değerlendirilmesinde ki-kare değeri ve anlamlılık düzeyi (p değeri) etkili olmaktadır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olduğu durumlarda iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğu, anlamlılık düzeyi $p > 0,05$ olduğu

durumlarda ise iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı söylenmektedir. (Ural & Kılıç, 2018: 248; Kozak, 2018: 133).

Hesaplanan ki-kare değeri ile teorik ki-kare değeri arasındaki farkı indirgemek amacıyla Yates düzeltmesinin yapılması önerilmektedir. Yate's Continuity Correction her hücre için "gözlenmiş değer – beklenen değer" farkından 0.5 değerinin çıkarılmasıyla hesaplanır ve bu yöntem ile Pearson'ın yöntemine göre daha küçük ki-kare değeri, dolayısıyla da daha büyük p değeri elde edilir (Kılıç, 2016: 180-181). 2x2'lik tablolarda herhangi bir hücrenin frekans değerinin 25'in altında olması durumunda, Yates düzeltmeli ki-kare değeri kullanılarak değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı tespit edilmiştir. Ki-kare testi için her hücre frekansın en az 5 olması gerekmekte, bu şartlar sağlanmadığı durumda kategorilerin birleştirilmesi gerekmektedir. Örneğin; beklenen değeri 5'ten küçük olan hücre sayısı %20'nin üstüne çıktığı durumlar için "zayıf" ile "normal" kilo kategorisindeki katılımcılar tek bir kategori (zayıf+normal) altında birleştirilmiştir. Benzer olarak, "Kısmen suçluluk duyuyorum" ve "suçluluk duyuyorum" seçenekleri birleştirilerek tablolar yeniden düzenlenmiş ve ki-kare analizine uygun hale getirilmiştir. Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı %20'nin üzerine çıktığı durumlarda Ki-kare analizi varsayımlarını sağlamak amacıyla eğitim durumu için "ön lisans", "lisans" ve "lisansüstü" seçenekleri "yükseköğretim" kategorisi altında birleştirilmiştir.

Araştırmada 2x2'nin üstünde olan nitel değişkene sahip tablolarda değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyini belirlemek amacıyla olağanlık katsayısı (contingency coefficient) kullanılmıştır. Yapılan araştırmalar sonucu direkt olarak yorumlanamayan olağanlık katsayısı değeri Pearson korelasyon katsayısı (Pearson correlation coefficient) (r) olarak yorumlanmaktadır. "Kolerasyon katsayısının mutlak değer olarak, 0,70-1.00 arasında olması, yüksek; 0,70-0,30 arasında olması orta; 0,30-0,00 arasında olması ise, düşük düzeyde bir ilişki olarak tanımlanabilir." (Büyüköztürk, 2020: 31-32).

3. BULGULAR

Trabzon'un Akçaabat, Maçka, Ortahisar, Yomra ilçelerinin her birinden 36 ±2 kişiyle görüşülerek yapılan çalışmada katılımcıların %29'unun ilköğretim, %39'unun lise ve %32'sinin üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Beden Kitle İndeksi (BKİ) değerlerine göre katılımcıların %3'ünün zayıf, %25'inin normal, %36'sı kilolu ve %35'inin obez olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet ile Pozitif Duygu Durumundaki İştah Arasındaki İlişki

		İştah Durumu			Toplam	
		Artar	Azalış	Değişmez		
Cinsiyet	Kadın	N	61	7	74	142
		Cinsiyet içinde %	43,0	4,9	52,1	100,0
		İştah durumu içinde %	46,2	70,0	58,7	53,0
		Düzeltilmiş Artık	-2,2	1,1	1,8	
	Erkek	N	71	3	52	126
		Cinsiyet içinde %	56,3	2,4	41,3	100,0
		İştah durumu içinde %	53,8	30,0	41,3	47,0
		Düzeltilmiş Artık	2,2	-1,1	-1,8	
Toplam	N	132	10	126	268	
	Cinsiyet içinde %	49,3	3,7	47,0	100,0	
	İştah durumu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson χ^2 : 5,262; s.d.: 2; p: 0,072; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %16,7; En küçük beklenen değer: 4,70

Tablo 1'de cinsiyet ile pozitif duygu durumundaki iştah arasındaki ilişki gösterilmektedir. Tablo incelendiğinde cinsiyet ile pozitif duygu durumundaki iştah arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Kendini mutlu, keyifli ve iyi hissettikleri duygu durumlarında kadın katılımcıların %52'sinin iştah durumunun değişmediği, %43'ünün ise iştahlarının arttığı görülmüştür. Erkek katılımcıların ise %56'sının iştahının arttığı %41'inin iştah durumunun değişmediği bulgulanmıştır.

Tablo 2'de cinsiyet ile negatif duygu durumlarındaki ilişki gösterilmektedir. Cinsiyet ile negatif duygu durumundaki iştah arasında ,325 değerinde zayıf düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Negatif duygu durumlarında kadınların iştahları erkeklere göre daha fazla etkilenmektedir. Kadınlar %56,3'ü kendilerini stresli, gergin, mutsuz hissettiği duygu durumlarında iştahlarının azaldığını ifade etmiştirler, erkeklerde bu oranın %41,3 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 2. Cinsiyet ile Negatif Duygu Durumundaki İştah Arasındaki İlişki

			İştah Durumu			Toplam
			Artar	Azalar	Değişmez	
Cinsiyet	Kadın	n	48	80	14	142
		Cinsiyet içinde %	33,8	56,3	9,9	100,0
		İştah durumu içinde %	55,2	60,6	28,6	53,0
		Düzeltilmiş Artık	,5	2,5	-3,8	
	Erkek	n	39	52	35	126
		Cinsiyet içinde %	31,0	41,3	27,8	100,0
		İştah durumu içinde %	44,8	39,4	71,4	47,0
		Düzeltilmiş Artık	-,5	-2,5	3,8	
Toplam	n	87	132	49	268	
	Cinsiyet içinde %	32,5	49,3	18,3	100,0	
	İştah durumu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson χ^2 : 14,969; s.d.: 2; p: 0,001; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 23,04; Olağanlık katsayısı C: 0,230; r türünden C: 0,325

Tablo 3'te cinsiyet ile günlük tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişki verilmektedir. Tabloda görüldüğü üzere cinsiyet ile günlük tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Kadın katılımcıların %88'i erkek katılımcıların ise %86,4'ü günlük hayatta tükettikleri yiyeceklerden suçluluk duymamaktadır. Tüm cinsiyetler içinde suçluluk duyan %12,7'lik kesim ise porsiyon fazlalığı, hastalıkları, kiloları, karbonhidrat ağırlıklı beslendikleri ve diyetle olup diyetlerini tam olarak devam ettiremedikleri için suçluluk duydıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 3. Cinsiyet ile Günlük Tüketilen Yiyeceklerden Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

			Suçluluk Duygusu		Toplam
			Hayır	Evet	
Cinsiyet	Kadın	n	125	17	142
		Cinsiyet içinde %	88,0	12,0	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	53,6	50,0	53,2
		Düzeltilmiş Artık	,4	-,4	
	Erkek	n	108	17	125
		Cinsiyet içinde %	86,4	13,6	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	46,4	50,0	46,8
		Düzeltilmiş Artık	-,4	,4	
Toplam	n	233	34	267	
	Cinsiyet içinde %	87,3	12,7	100,0	
	Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0	

NOT: Yates düzeltilmeli χ^2 : 0,046; s.d.: 1; p: 0,830; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 15,92

Tablo 4'te katılımcıların cinsiyetleri ile pozitif duygu durumlarında tükettikleri gıdalardan sonraki suçluluk duygusu gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde cinsiyet ile pozitif duygu durumundaki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Kadın katılımcıların %66,2'si, erkek katılımcıların %69,8'i pozitif duygu durumlarında tükettikleri yiyeceklerden suçluluk duymadıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların %14,6'sı pozitif duygu durumlarında yüksek kalorili yiyecekler (tatlı, atıştırmalık vs.) tercih ettikleri, bu tercihlerinden sonra suçluluk duydıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 4. Cinsiyet ile Pozitif Duygu Durumunda Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

		Suçluluk duygusu			Toplam	
		Tüketmiyor/Yok	Hayır	Evet		
Cinsiyet	Kadın	n	24	94	24	142
		Cinsiyet içinde %	16,9	66,2	16,9	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	51,1%	51,6	61,5	53,0
		Düzeltilmiş Artık	-,3	-,6	1,2	
	Erkek	n	23	88	15	126
		Cinsiyet içinde %	18,3	69,8	11,9	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	48,9	48,4	38,5	47,0
		Düzeltilmiş Artık	,3	,6	-1,2	
Toplam	n	47	182	39	268	
	Cinsiyet içinde %	17,5	67,9	14,6	100,0	
	Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson χ^2 : 1,346; s.d.: 2; p: 0,510; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer:

Tablo 5'te cinsiyet ile negatif duygu durumlarında tüketilen gıdalardan sonraki suçluluk duygusu arasındaki ilişki gösterilmektedir. Tablo incelendiğinde cinsiyet ile negatif duygu durumunda tüketilen gıdalardan sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Katılımcıların %48,5'i stresli, gergin ve mutsuz iken

bir Şey tüketmediğini veya iştahının azaldığını ifade etmişlerdir. Toplam katılımcıların sadece %16'sı suçluluk duyduklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 5. Cinsiyet ile Negatif Duygu Durumunda Tüketilen Gıdalardan Sonraki Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

		Suçluluk Duygusu			Toplam	
		Tüketmiyor/Yok	Hayır	Evet		
Cinsiyet	Kadın	n	68	52	22	142
		Cinsiyet içinde %	47,9	36,6	15,5	100,0
		Suçluluk duygusu içinde %	52,3	54,7	51,2	53,0
	Erkek	Düzeltilmiş Artık	-,2	,4	-,3	
		n	62	43	21	126
		Cinsiyet içinde %	49,2	34,1	16,7	100,0
Toplam	Suçluluk duygusu içinde %	47,7	45,3	48,8	47,0	
	Düzeltilmiş Artık	,2	-,4	,3		
	n	130	95	43	268	
Toplam	Cinsiyet içinde %	48,5	35,4	16,0	100,0	
	Suçluluk duygusu içinde %	100,0	100,0	100,0	100,0	

NOT: Pearson χ^2 : 0,198; s.d.: 2; p: 0,906; Beklenen değeri 5'in altında olan hücre oranı: %0; En küçük beklenen değer: 20,22

4. TARTIşMA VE SONUÇ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlık kavramını “sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruha ve sosyal yönden tam iyilik halidir” olarak tanımlamıştır. Yeme ihtiyaı, fizyolojik, durumsal ve psikolojik faktörlere bağlıdır (Mantau vd., 2018: 93). Psikolojik ihtiyaçtan kaynaklanan yeme davranışına “duygusal yeme” denilmektedir. Buradaki temel amaç kendini iyi hissetme, yiyecekte haz almaktır. Hem negatif hem de pozitif duygu durumlarında bu gıda tüketim davranışı gerçekleşmektedir (Macht, 2008; Serin & şanlıer, 2018; Dönmez, 2021). Bazı alışmalar aşırı lezzetli, enerji açısından yoğun gıdaların tüketiminin duygusal yeme ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. (Fuente Gonzalez vd., 2022). Duygusal yeme davranışının altında hedonik ihtiyaçlar yatmaktadır. Yemek doğal bir ödöl olduğu için haz kaynağıdır. Bazen sırf can sıkıntısında duygusal yeme eylemi gerçekleştirilirken bazen de keyif, ödöl, mutluluk kaynağı olarak görölmektedir (Dönmez, 2021: 122-124).

Beden Kitle İndeksi (BKİ) değeri bireylerin vücut ağırlığının (kg) boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesinin sonucu olup, bir popölasyonu veya bireyi düşük kilolu (BKİ<18,5), normal kilolu (BKİ 18.5-24.9), kilolu (BKİ 25.0-29.9) veya obez (BKİ 30.0-39.9) olarak sınıflandırmak için kullanılmaktadır (Fuente Gonzalez vd., 2022). Bu çalışmada katılımcıların cinsiyetleri ile BKİ'leri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Diğer yandan dikkat çekici bir sonuç ise katılımcıların neredeyse dörtte üçünün kilosunun ‘normal’ kilodan fazla olduğudur. İnsanların sağlığı beslenmeleriyle yakından bağlantılıdır (Fuente Gonzalez vd., 2022). Obezite, kısmen hareketsiz davranışlar ve yüksek yağlı ve yüksek şekerli gıdaların aşırı tüketimiyle karakterize edilen modern yaşam tarzlarına atfedilebilecek önemli bir halk sağlığı sorunudur (Barrington vd., 2014). Olumsuz ruh halini sağlıksız yiyecek alımı yoluyla düzenleme eğilimi olan duygusal yeme, günümüzün obezite salgınının bir kaynağı olarak da kabul edilmektedir (Mantau vd., 2018: 93). Obezite dünyanın önde gelen beslenmeye bağlı sağlık sorunudur. Aşırı lezzetli, enerji açısından yoğun gıdaların daha yüksek miktarlarda tüketilmesi vücutta enerji birikmesine yol açabilir, bu da vücut ağırlığında artışa ve diğer ilişkili hastalıklara neden olabilir (Fuente Gonzalez vd., 2022). Kadınlar yüksek stres duyarlılığı gösterdiklerinden ve artan obezite oranlarıyla ilişkili çıktıklarından, tercih edilen gıdalara yönelik motivasyondaki stres kaynaklı artışların kilo alımı için cinsiyete özđü bir faktör olabileceği varsayılmaktadır (Pankevich & Bale, 2012: 1539).

Araştırmanın amacı kapsamında bireylerin cinsiyetleri ile farklı duygu durumlarındaki yeme iştahı ve yemek sonrası suçluluk hissi incelenmiştir. Bireylerin cinsiyetleri ile negatif duygu durumlarındaki iştah arasında 0,325 değerinde zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Kadınların erkeklere oranla negatif duygu durumlarında iştahları daha fazla azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Negatif duygu durumlarında bireylerin %48,5'inin yiyecek tüketimini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalarda da (Macht, 2008; Evers vd., 2013) bireylerin negatif ve pozitif duygu durumlarında iştahlarının değiştiği, özellikle negatif duygu durumlarında iştahsızlık olduğu görölmüştür. Cinsiyet ve pozitif duygu durumlarındaki iştah ise incelendiğinde kadınların iştahlarının değişmediğini (%52,1), erkeklerin iştahlarının ise arttığı (%56,3) görölmüştür. Negatif duygu durumlarının aksine pozitif duygu durumlarında her iki cinsiyette iştah azalması olmamıştır. Kadınların %52,1' inin iştah durumu değişmez iken, erkeklerin %56,3' ünün iştahları artmıştır. Elde edilen sonuçlar literatür ile kıyaslandığında paralellik gösterdiği görölmektedir (LeBel vd., 2008; şimşek, 2019; Steinmann vd., 2022). Bireylerin farklı duygu durumlarına tepki olarak iştah durumu veya yiyecek alımında %30 ila %48 oranında artmakta veya azalmaktadır (Macht, 2008: 2). Duygusal yeme davranışı gösteren bireylerin aksine kendilerini yemek konusunda kontrol eden bireyler üzerinde yapılan bir araştırma, pozitif duygu durumlarında daha çok okolatalı kurabiye tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Turner vd., 2010).

Pozitif duygu durumlarında katılımcıların yalnız %3,7 si iştahlarının azaldığını belirtmiştir. Negatif duygu durumların rahatlatıcı yiyecek tüketimini tetiklediği yaygın olarak kabul edilse de, pozitif duygu durumlarda insanlar kendilerini ödüllendirmek veya yüksek ruh hallerini sürdürmek için yemek yemekteler. İnsanların sadece üzgün olduklarında veya yalnız hissettiklerinde değil, kutlama havasında veya kendilerini ödüllendirme gibi pozitif duygu durumlarında rahatlatıcı yiyecekleri tüketmektedirler (Soffin & Batsell, 2019: 153). Doğum günleri, düğünler, festivaller yani kişilerin kendini olumlu duygular içinde hissettikleri zamanlarda yemek, sadece beslenme anlamında değil sosyalleşme, ait olma, bağ kurma gibi anlamlarına da geldiği söylenebilmektedir. Olumlu duygu durumlarında yemek süresinin ve yemekten alınan zevkin arttığı, kişilerin rahatladığı ve daha çok gıda tükettikleri gözlemlenmiştir (Evers vd., 2013: 2-3). Negatif duygu durumunda iştahı azalanlar toplam katılımcının %49,3' ünü oluşturmaktadır. Bu da duygu durumunun iştah üzerine önemli oranda etki ettiğinin bir göstergesidir. Çoğu insan negatif duygu durumlarından strese tepki olarak daha fazla yerken bazıları daha az yemekteler (Barrington vd., 2014). İnsanların olumsuz bir duygu durumundayken rahatlatıcı yiyecek arayacakları, öğünler arasında yüksek yağlı ve yüksek şekerli gıda tüketiminin arttığı bildirilmiştir (Soffin & Batsell, 2019). Kadınlar ve obez bireyler arasında tutarlı ilişkilerin bulunduğu; kadınların olumsuz bir duygu durumu olan stresle ilişkili gıda tercihlerinin şeker ve yağ oranı yüksek gıdalara yönelik olduğu bildirilmiştir (Barrington vd., 2014).

Soffin ve Batsel (2019) bireylerin kendilerini rahatlatan konfor gıdalar ile ilgili çalışmalarında erkeklerin bir ila üç konfor gıdası varken kadınların dört ila yedi konfor gıdası olduğunu; kadınların erkeklere göre daha fazla konfor gıda tükettiğini belirtmişlerdir. Fakat aksi bir görüş olarak Abblots ve Lavis (2013: 8) yemek yemenin ne kadar rahatlık ve beslenme kaynağı olarak gözükse de yedikten sonra suçluluk ve gerginlik kaynağı olan bir tarafı olduğunu da göstermişlerdir.

Araştırmaların çoğu negatif duygular ile yeme davranışı arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Bununla birlikte, bazı çalışmalar aynı zamanda pozitif duygular ile aşırı lezzetli, enerji açısından yoğun gıdaların tüketimi arasında bir ilişki olduğunu da bildirmektedir (Fuente Gonzalez vd., 2022). Pozitif duygusal uyarılma düzeyi yüksek bireylerin, nötr duygu kontrollerine kıyasla sağlıksız atıştırmalık yiyecek tüketiminin arttırdığı bulunmuştur (Soffin & Batsel, 2019: 153). Sağlıksız yiyeceklerin tüketiminin artmasının bireylerin suçluluk hissini artmasında etkili olacağı düşünülmektedir. Spesifik olarak, olumsuz bir ruh halindeki bireylerin, tipik olarak yüksek şeker içeriğine atfedilen, ruh halini iyileştirici özellikler içeren lezzetli yiyecekleri aşırı yemeleri ve tüketmeleri beklenir ve bunun sonucunda kilo alımına (Mantau vd., 2018: 93) ve yemek yeme suçluluğuna yol açabilir.

Bireylerin cinsiyetleri ile günlük hayatta tükettikleri yiyeceklerden sonra suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Günlük hayatta tüketilen yiyeceklerin asıl amacının karnı doyumak olduğu düşünülünce suçluluk ilişkisinin olmaması normal karşılanmıştır. Suçluluk duyan kesim incelendiğinde estetik kaygıları, yüksek kalorili beslendikleri, hastalıkları vb. sebeplerden dolayı suçluluk duyduğu görülmüştür. Mersin'de Şimşek ve arkadaşları, (2019)'nın gerçekleştirdiği araştırmada da bireylerin günlük hayatta tükettikleri yiyeceklerden suçluluk duymadıkları bulgulanmıştır.

Yapılan araştırmanın bir diğer sonucu olarak bireylerin cinsiyetleri ile pozitif duygu durumlarında tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Cinsiyetlere göre suçluluk duygusu incelendiğinde iki cinsiyetin de suçluluk duymadığı (%67,9) görülmüştür. Pozitif duygu durumlarında yedikleri yiyeceklerden haz alan bireylerin suçluluk duymadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireyler duygusal açıdan yemeyi bir ödül kaynağı olarak da görmektedirler. Kendilerini iyi hissettiklerinde, keyifli bir sohbet ortamında tüketmekten hoşlandıkları gıdaları tüketme eğilimindedirler (Hamburg vd., 2014; Dönmez, 2021: 124).

Negatif duygularla başa çıkmada duygusal yeme psikolojik bir rahatlık sağlamaktadır. Bireylerin cinsiyetleri ile negatif duygu durumlarında tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Her iki cinsiyetteki katılımcılar benzer şekilde tükettikleri yiyeceklerden suçluluk duymamaktadır. Negatif duygu durumlarında, bireylerin büyük bir çoğunluğu (%48,5) iştahlarının azaldığını, herhangi bir şey tüketmek istemediklerini ifade etmişlerdir. Araştırma sonuçları Şimşek ve arkadaşları (2019) ve Macht (2008) ile kıyaslandığında paralellik göstermektedir. Fakat yapılan bir başka çalışmada bu araştırma çıktılarının aksine herhangi bir ruhsal bozukluğa sahip olmayan kişilerin, negatif duygu durumlarında pozitif duygu durumlarına kıyasla daha fazla gıda tüketimi gerçekleştiği sonucuna ulaşılmıştır (Evers vd., 2013). Bireylerin negatif duygu durumlarında tercih ettikleri yiyecekler incelendiğinde stresli zamanlarda, daha fazla kalorili, yağlı yiyecekler seçtiği gözlemlenmiştir (Macht, 2008; Şimşek vd., 2019). Bireylerin rahatlamak için üzgün anında kurabiye, dondurma ve patates cipsi tükettiği; stres durumlarında pizza, browni, şekerleme, çikolata, kek gibi atıştırmalık gıda tükettiği sonucuna ulaşılmıştır (Şimşek vd., 2019). Duygular ve ruh halleri organizmanın belirli bir uyarının veya durumun elverişlilik derecesi hakkında onu bilgilendiren anında verdiği tepkidir (Fuente Gonzalez vd., 2022). İnsanların kendilerini olumsuz, negatif duygulardan (stres, ayrılık, yalnızlık), uzaklaştırmaya veya hafifletmeye çalıştığı veya tam tersi olumlu, pozitif duygu (kutlama, kültürel bağlılık) hissini arttırmaya çalıştığı konfor gıdaları tükettikleri rapor edilmiştir (Soffin & Batsel, 2019: 154). Yapılan bir çalışmada, Mersin'deki katılımcıların pozitif duygu durumlarında içecek (çay, hazır kahve, Türk kahvesi), atıştırmalık (çikolata), tatlı (künefe, baklava) ve sıcak

yiyecekleri en çok tükettikleri; negatif duygu durumunda ise çoğunlukla iştahlarının azaldığı gözlenmiştir (şimşek vd., 2019).

Kadınlar açısından pozitif ve negatif duygu durumlarında tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu incelendiğinde, bireylerin büyük bir çoğunluğunun tükettikleri yiyeceklerden suçluluk duymadığı görülmüştür. Yiyecek seçiminde en önemli husus sevilen yiyecekleri tüketme ve iyi hissettirme isteğidir (Antin & Hunt, 2012; Evers vd., 2013; Penaforte vd., 2019). Pek çok araştırma, insanların hangi yiyecekleri seçerse seçsin, duygusal uyarılmanın yüksek olduğu zamanlarda rahatlatıcı yiyeceklere yönelme olasılıklarının yüksek olduğunu göstermektedir (Soffin & Batsell, 2019: 158). Stres, kalori açısından yoğun, tercih edilen gıdaları tüketme dürtüsünü artırır; bu da, aşırı kalori tüketimine ve kilo alımına neden olabilecek bir faktördür (Pankevich & Bale, 2008: 1539). Yemeği bir iyileşme kaynağı olarak gören bireyler, negatif duygularını bastırmak için yeme atakları geçirmekte ve bu ataklardan sonra büyük bir suçluluk duygusu içerisine girmektedirler (Dönmez, 2021: 27). Yapılan bu araştırmada her iki cinsiyetin de yaşadığı suçluluk hissi, porsiyon fazlalığı, aşırı kalorili besin alımı ve özellikle diyet yaparken duygusal yeme altında tükettikleri yiyeceklerden kaynaklanmaktadır. Özellikle BKİ arttıkça tüketilen yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusunun arttığı görülmüştür (Seki Öz & Bayam, 2022). Duygusal yemenin uç noktalarda olan çok zayıf ya da obez insanların ortak noktası kendi bedenlerine bile sahip olamadıklarını hissetmesidir. Bu bireyler, fiziksel ve psikolojik dürtülerin farkında olmayıp tam olarak açlık ve tokluğun bilincinde değilken gıdaları duygusal boşluğu gidermek için bir araç olarak kullanılmaktadır. Fakat çoğu zaman duygusal yeme sonrası kişiler suçluluk, utanç ve güçsüzlük hissetmektedirler (Bruch, 1964: 272; Mayo Clinic, 2014). Dolayısıyla kendine hakim olamama sonucu tüketilen yiyeceklerden sonra kısa süreli rahatlama olsa da daha sonrasında kendisine duyduğu öfke suçluluk hissini doğurmaktadır (Bozan, 2009; Akın vd., 2016). Bireylerin BKİ'lerine göre incelendiğinde zayıf ve normal kilolu bireylerin pozitif duygu durumlarında iştahlarının arttığı, şişman bireylerin ise negatif duygu durumlarında iştahlarının arttığı gözlemlenmiştir (Geliebter & Aversa, 2003; Racine vd., 2013).

Sonuç olarak; bireylerin içerisinde buldukları farklı duygu durumları yeme davranışını etkilemektedir ve bu durum duygusal yeme olarak adlandırılmaktadır. Cinsiyet, duygusal yeme davranışını etkileyen önemli faktörlerden birisidir. Bu araştırmada bireylerin cinsiyetleriyle farklı duygu durumlarındaki gıda tüketim davranışları incelenmiştir. Bireylerin cinsiyetleriyle negatif duygu durumlarındaki iştahları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kadınların iştahlarının, negatif duygu durumlarında erkeklere oranla daha fazla azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Negatif duygu durumlarına katılımcıların %49,3'ünün iştahları azalmaktadır. Pozitif duygu durumlarındaki iştah durumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Pozitif duygu durumlarında kadınların iştahlarının genel olarak değişmediği, erkeklerin iştahlarının ise arttığı görülmüştür. Pozitif duygu durumlarında katılımcıların sadece %3,7'si iştahlarının azaldığını belirtmişlerdir. Bireyler pozitif duygu durumlarında kendilerini ödüllendirmek, iyi hissetmek amacıyla duygusal yeme eylemi geerleştirmektedirler. Bireylerin cinsiyetleri ile negatif ve pozitif duygu durumlarında tükettikleri yiyeceklerden sonraki suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Suçluluk duygusu hisseden bireyler porsiyon miktarı fazlalığı, tatlı ve atıştırmalık tüketimi, aşırı kalori alımı ve diyet yaparken tükettikleri için suçluluk duymaktadırlar.

TEŐEKKÜR

Bu araştırma, hiçbir kamu, ticari veya kar amacı gütmeyen kurum ya da kuruluştan herhangi bir finansman desteği almamıştır.

MENFAAT UYUŐMAZLIėI

Yazarların, herhangi bir kurum ya da kuruluş ile finansal çıkar içeren bir ilişkisi ya da katılımı (hibe; eğitim bursları; konuşmacı bürolarına katılım; üyelik, istihdam, danışmanlıklar, hisse senedi sahipliği veya diğer öz özkaynak payları; ve uzman tanıklığı veya patent lisans düzenlemeleri); bu çalışmada tartışılan konu veya materyallerle ilgili mali olmayan çıkarları (kişisel veya mesleki ilişkiler, bağlantılar, kanaatler veya inançlar gibi) bulunmamaktadır.

YAZARLARIN KATKILARI

S. Y. K.: Kavramsallaştırma, Literatür taraması, Yöntem, Analiz ve yorumlama, Yazma - orijinal taslak hazırlama, Yazma - gözden geçirme ve düzenleme, Proje yönetimi, Danışmanlık, Nihai onayın verilmesi.; E. ř.: Kavramsallaştırma, Literatür taraması, Yöntem, Veri toplama, Analiz ve yorumlama, Yazma - orijinal taslak hazırlama, Yazma - gözden geçirme ve düzenleme, Proje yönetimi, Nihai onayın verilmesi.

ETİK BEYAN

Bu alışma, 10 Mayıs 2022 tarih ve 181 sayılı Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kararı ile etik olarak onaylanmıştır.

KAYNAKÇA

- Abbots, E. J., & Lavis, A. (2013). Why we eat, how we eat? E. J. Abbotts, A. Lavis (Eds) *Contemporary encounters between foods and bodies*. İngiltere: Ashgate Publishing Limited
- Akın, A., Yıldız, B., & Özçelik, B. (2016). Duygusal yeme ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği. *Journal of International Social Research*, 9(44), 776-781.
- Antin, T. M., & Hunt, G. (2012). Food choice as a multidimensional experience. A qualitative study with young African American women. *Appetite*, 58(3), 856–863. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.01.021>
- Barrington, W. E., Beresford, S. A., McGregor, B. A., & White, E. (2014). Perceived stress and eating behaviors by sex, obesity status, and stress vulnerability: findings from the vitamins and lifestyle (VITAL) study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(11), 1791–1799. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2014.03.015>
- Berthoud H. R. (2011). Metabolic and hedonic drives in the neural control of appetite: who is the boss?. *Current opinion in neurobiology*, 21(6), 888–896. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2011.09.004>
- Bozan, N. (2009). *Hollanda Yeme Davranışı (DEBQ) anketinin Türk üniversite öğrencilerinde geçerlilik ve güvenilirliğinin sınanması* {Yayımlanmamış yüksek lisans tezi}, Başkent Üniversitesi.
- Brillat-Savarin, J.A. (2016). *Lezzetin Fizyolojisi ya da Yüce Mutfak Üzerine Düşünceler (1)*. (H. Bucak, Çev.). İstanbul: Oğlak Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1825.)
- Bruch, H. (1964). Psychological aspects of overeating and obesity. *Psychosomatics*, 5(5), 269–274. [https://doi.org/10.1016/s0033-3182\(64\)72385-7](https://doi.org/10.1016/s0033-3182(64)72385-7)
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni Spss Uygulamaları ve Yorum* (28. Baskı). Pegem Akademi.
- Dönmez, A. (2021). *Yeme bozukluğunun üstesinden gelmek*. (3. Baskı). Epsilon Yayınevi.
- Evers, C., Adriaanse, M., de Ridder, D. T., & Witt Huberts, J. C. (2013). Good mood food. Positive emotion as a neglected trigger for food intake. *Appetite*, 68, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.04.007>
- Fuente González, C. E., Chávez-Servín, J. L., de la Torre-Carbot, K., Ronquillo González, D., Aguilera Barreiro, M. L. Á., & Ojeda Navarro, L. R. (2022). Relationship between Emotional Eating, Consumption of Hyperpalatable Energy-Dense Foods, and Indicators of Nutritional Status: A Systematic Review. *Journal of obesity*, 2022, 4243868. <https://doi.org/10.1155/2022/4243868>
- Geliebter, A., & Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating behaviors*, 3(4), 341–347. [https://doi.org/10.1016/s1471-0153\(02\)00100-9](https://doi.org/10.1016/s1471-0153(02)00100-9)
- Güngör, M., & Bulut, Y. (2008). Ki-kare testi üzerine. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 7 (1) , 84-89.
- Hamburg, M. E., Finkenauer, C., & Schuengel, C. (2014). Food for love: the role of food offering in empathic emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00032>
- Kılıç, S. (2016). Ki-kare testi. *Journal of Mood Disorders (JMOOD)*, 6(3), 180-182.
- Kozak, M. (2018). *Bilimsel Araştırma: Tasarım, Yazım ve Yayımlama Teknikleri* (4. Baskı) Detay Yayıncılık.
- LeBel, J. L., Lu, J., & Dubé, L. (2008). Weakened biological signals: Highly-developed eating schemas amongst women are associated with maladaptive patterns of comfort food consumption. *Physiology & Behavior*, 94(3), 384–392. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2008.02.005>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- Mantau, A., Hattula, S., & Bornemann, T. (2018). Individual determinants of emotional eating: A simultaneous investigation. *Appetite*, 130, 93–103. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.07.015>
- Mason, M. (2010). Sample size and saturation in phd studies using qualitative interviews. *Forum: Qualitative Social Research*, 11(3), 1-19.
- Mayo Clinic. (2014). *Feeding your feelings*. Mayo Clinic Health System. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/feeding-your-feelings> adresinden 12.02.2022 tarihinde alınmıştır.
- Pankevich, D. E., & Bale, T. L. (2008). Stress and sex influences on food-seeking behaviors. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 16(7), 1539–1544. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.221>
- Penaforte, F. R. O., Minelli, M. C. S., Anastácio, L. R., & Japur, C. C. (2019). Anxiety symptoms and emotional eating are independently associated with sweet craving in young adults. *Psychiatry Research*, 271, 715–720. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.11.070>
- Racine, S. E., Keel, P. K., Burt, S. A., Sisk, C. L., Neale, M., Boker, S., & Klump, K. L. (2013). Individual differences in the relationship between ovarian hormones and emotional eating across the menstrual cycle: a role for personality? *Eating behaviors*, 14(2), 161–166. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.02.007>
- Seki Öz, H., & Bayam, H. (2022). Genç yetişkinlerde algılanan stres ve yalnızlığın duygusal yeme ile ilişkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 31 (2) , 176-183 . DOI: 10.34108/eujhs.977915
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *J Psychiatric Nurs*, 9(2):135-146.
- Soffin, M. T., & Batsell, W. R. (2019). Towards a situational taxonomy of comfort foods: A retrospective analysis. *Appetite*, 137, 152–162. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.018>

- Steinmann, A., Ruf, A., Ahrens, K. F., Reif, A. & Matura, S. (2022). Bacon, Brownie, or Broccoli? Beliefs about Stress-Relieving Foods and Their Relationship to Orthorexia Nervosa. *Nutrients*, 14(18), 3673.
- Şimşek, N. (2019). *Konfor gıda tüketimi üzerine Mersin’de keşifsel bir araştırma*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Mersin Üniversitesi.
- Şimşek, N., Çakıcı, A. C., & Yalım Kaya, S. (2019). Konfor Gıda Tüketimi: Mersin’den Örnekler. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 59-65.
- Turner, S. A., Luszczynska, A., Warner, L., & Schwarzer, R. (2010). Emotional and uncontrolled eating styles and chocolate chip cookie consumption. A controlled trial of the effects of positive mood enhancement. *Appetite*, 54(1), 143–149. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.09.020>
- TÜİK, Türkiye İstatistik Kurumu, *Nüfus ve Demografi* (2021). <https://cip.tuik.gov.tr/#>
- Ural, A., & Kılıç, İ. (2018). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi* (5. Baskı). Detay Yayıncılık.
- WHO. Health and Well-Being. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being> adresinde 5 Kasım 2023 tarihinde alınmıştır.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2018). Nitel Araştırma Süreci. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (11. Baskı) içinde (81-95). Seçkin Yayınları.

EXTENSIVE SUMMARY

Introduction

Nutrition is the act of taking complete, adequate, varied, balanced, and safe nutrients appropriately for a person to maintain a healthy life, growth, and development (Fuente Gonzalez et al., 2022). Eating is not always a physical hunger; the emptiness created by emotions motivates people to eat (Mayo Clinic, 2014). Eating also means regulating emotions, comfort, and reward (Hamburg et al., 2014: 1-2). Emotions stimulate the urge to eat according to individuals. Appetite or food intake increases or decreases by 30% to 48% in response to different emotional states of individuals (Macht, 2008, pp. 2). Emotions activate the urge to eat according to individuals. The same emotion elicits different eating urges in different people. For example, while food consumption increases in some people in a negative emotional state, food consumption decreases in others due to fear, sadness, stress, etc. It has been observed that emotional eaters in negative moods tend to eat more carbohydrate, fatty, and sweeter foods (Macht, 2008: 2-4). Individuals' positive or negative mood states are considered potential determinants of emotional eating (Mantau et al., 2018: 93). The category of positive emotions includes states such as happiness, gratitude, joy, enthusiasm, pride, optimism, healthy life, and the ability to express emotions. This study was conducted to examine whether there is a significant relationship between individuals' gender, appetite in positive and negative mood states, and guilt after consuming food.

Method

The population of this study, which was designed with qualitative research methods, consists of individuals between the ages of 18-76 living in Trabzon. In this study, data were collected from 268 participants, 142 women and 126 men. While determining the sample, the stratified purposive sampling (quota sampling) technique, which is one of the purposeful sampling types, and the snowball sampling method were selected. Research data were collected using a structured interview form prepared according to previous studies (Soffin & Batsell, 2019; Şimşek et al., 2019). Chi-square tests were conducted in the SPSS 25.0 package program to determine whether there is a relationship between different emotional states and food consumption and whether there is a relationship between feeling guilty about food consumption.

Finding

In the study conducted by interviewing 36 ± 2 people from each of the Akçaabat, Maçka, Ortahisar, and Yomra districts of Trabzon, it was determined that 29% of the participants were primary school graduates, 39% were high school graduates and 32% were university graduates. According to Body Mass Index (BMI) values, 3% of the participants were underweight, 25% were normal, 36% were overweight and 35% were obese. It was observed that 52% of the female participants did not change their appetite and 43% of them increased their appetite when they felt happy, pleasant, and good. In male participants, it was found that 56% of the appetite increased and 41% of the appetite did not change. the relationship between gender and negative mood states is shown. There is a weak relationship between gender and appetite in negative mood with a value of .325. 88% of female participants and 86.4% of male participants do not feel guilty about the food they consume in daily life. There is no significant relationship between gender and guilt in positive mood. 66.2% of the female participants and 69.8% of the male participants stated that they did not feel guilty about the foods they consumed in positive emotional states. no significant relationship was found between gender and guilt after consuming foods in negative emotional states. 48.5% of the participants stated that they did not consume anything or their appetite decreased when they were stressed, tense, and unhappy. Only 16% of the total participants reported feeling guilty.

Conclusion

Different emotional states that individuals are in affect their eating behaviour and this is called emotional eating. Gender is one of the important factors affecting emotional eating behavior. In this study, individuals' gender and food consumption behaviors in different emotional states were examined. A significant relationship was found between gender and appetite in negative emotional states. It was concluded that women's appetites decreased more than men's in negative emotional states. The appetite of 49.3% of the participants decreased in negative emotional states. No significant relationship was found between appetite in positive emotional states and gender. In positive emotional states, it was observed that the appetite of women generally did not change, while the appetite of men increased. Only 3.7% of the participants stated that their appetite decreased in positive emotional states. Individuals engage in emotional eating in order to reward themselves and feel good in positive emotional states. No significant relationship was found between the gender of the individuals and their feelings of guilt after consuming food in negative and positive emotional states. Individuals who felt guilty felt guilty for excessive portion sizes, consumption of sweets and snacks, excessive calorie intake, and consumption while dieting.