



15-18 Yaş Arası Adölesanlarda Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi

The Effect of Emotional Eating Behavior on Nutritional Status in Adolescents Aged Between 15-18 Years

Yasemin AÇAR¹, Pınar SÖKÜLMEZ KAYA²

¹Gazi Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara
• dytyaseminacar@gmail.com • ORCID > 0000-0002-3567-0384

²Ondokuz Mayıs Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Samsun
• sokulmezpinar@gmail.com • ORCID > 0000-0003-4865-4268

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types: Araştırma / Research

Geliş Tarihi / Received: 17 Eylül / September 2021

Kabul Tarihi / Accepted: 10 Mart / March 2022

Yıl / Year: 2022 | Cilt – Volume: 7 | Sayı – Issue: 1 | Sayfa / Pages: 141-151

Atıf/Cite as: Açar, Y., Sökülmez, Kaya, Pınar. "15-18 Yaş Arası Adölesanlarda Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi - The Effect of Emotional Eating Behavior on Nutritional Status in Adolescents Aged Between 15-18 Years" Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi - Journal of Samsun Health Sciences 7(1), April 2022: 141-151.

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Yasemin AÇAR

15-18 YAŞ ARASI ADÖLESLANLARDA DUYGUSAL YEME DAVRANIŞININ BESLENME DURUMUNA ETKİSİ

ÖZ:

Amaç: Bu çalışma adölesanlarda duygusal yeme davranışının besin tercihi, ve obezite üzerine etkilerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Kesitsel tipteki bu çalışmaya 45 erkek, 52 kız olmak üzere 97 lise öğrencisi dahil edilmiştir. Öğrencilerin demografik özellikleri ve yeme davranışları Duygusal Yeme Ölçeği'ni içeren anket formu aracılığıyla sorgulanmıştır. Çalışma verilerinin analizleri SPSS 24.0 programı kullanılarak yapılmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılanların %46.4'ü erkek, %53.6'sı kızdır. Öğrencilerin yaşları 15-18 arasında değişmekle birlikte yaş ortalamaları 16.5 ± 1.09 yıl olarak bulunmuştur. Öğrencilerin Beden Kütle İndeksi (BKİ) ortalamaları 23.4 ± 4.12 kg/m²'dir. Erkek ve kızların Duygusal Yeme Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar sırasıyla 17.4 ± 5.6 ve 20.8 ± 5.1 puandır ve kızların puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Her iki cinsiyette de fazla kilolu ve obez BKİ'de olanların daha yüksek duygusal yeme puanına sahip olduğu ve kız öğrencilerin BKİ grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Öğrencilerin %36.1'i mutsuz, %42.3'ü stresli ve %48.5'i endişeli iken daha fazla yemek yediğini ifade etmiştir. Bu gibi durumlarda ise en çok tercih edilen yiyeceklerin çikolata, cips ve asitli içecekler olduğu görülmüştür. BKİ ile Duygusal Yeme puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0.244$, $p = 0.015$).

Sonuç ve Öneriler: Adölesanlarda cinsiyetin, BKİ'nin ve olumsuz duyguların duygusal yeme davranışı üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Duygusal yeme davranışları adölesanlarda vücut ağırlığında artışa neden olabilir. Bu kapsamda adölesanların sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmaları ve psikolojik açıdan desteklenmeleri duygusal yemenin kontrolü açısından önemlidir.

Anahtar Kelimeler: *Duygusal Yeme; Yeme Davranışı; Beslenme; Adölesan.*



THE EFFECT OF EMOTIONAL EATING BEHAVIOR ON NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS AGED BETWEEN 15-18 YEARS

ABSTRACT:

Aim: This study was conducted to evaluate the effect of emotional eating behavior on food preference and obesity in adolescents.

Method: In this cross-sectional study a total of 97 high school students, 45 male and 52 female were included. The students demographic characteristics and eating behaviors were questioned through a questionnaire containing the Emotional Eating Scale. SPSS 24.0 program was used to analyze the study data.

Results: 46.4% of the participants were boy and 53.6% were girl. The ages of the students are between 15-18 and the mean age was found to be 16.5 ± 1.09 years. The mean Body Mass Index (BMI) of students were 23.4 ± 4.12 kg/m². The mean scores of boy and girls from the Emotional Eating Scale were 17.4 ± 5.6 and 20.8 ± 5.1 points, respectively and the mean scores of girls were found to be higher than boys ($p < 0.05$). It was determined that those with overweight and obese BMI in both genders had higher emotional eating scores, and the difference between BMI groups of female students was significant ($p < 0.05$). 36.1% of the students stated that they ate more when they were unhappy, 42.3% stressed, and 48.5% anxious. In such cases, it has been observed that the most preferred foods are chocolate, chips, and acidic beverages. A positive and significant relationship was found between BMI and Emotional Eating scores ($r = 0.244$, $p = 0.015$).

Conclusions and Suggestions: Gender, BMI and negative emotions were found to be effective on emotional eating behavior. Emotional eating behaviors may cause an increase in body weight in adolescents. In this context, it is important for adolescents to gain healthy eating habits and be supported psychologically in terms of controlling emotional eating.

Keywords: *Emotional Eating; Eating Behavior; Nutrition; Adolescent.*



GİRİŞ

Adölesan dönem, bedensel, sosyal ve psikolojik olarak olgunluğun tamamlandığı, büyüme ve gelişmenin çok hızlı olduğu önemli bir geçiş dönemidir. Bireyin bu dönemdeki besin ve besin ögesi gereksinimlerinin karşılanamamasına bağlı olarak sağlık sorunları oluşabilmektedir. Bu sorunların önlenmesi ve bireyin ileride nasıl

bir yetişkin olacağıının belirlenmesi açısından adölesanlar toplum sağlığında öncelikli gruplar arasında yer almaktadır (Baltacı ve ark., 2008). Adölesanların bu dönemdeki fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönden gelişimlerinin yanında dış görünüş kaygıları, akran ilişkileri ve bağımsızlık duygusu gibi faktörler yeme davranışları üzerinde etkili olmaktadır (Köseoğlu & Tayfur, 2017).

Adölesan dönemde kazanılan beslenme alışkanlıkları genellikle yetişkinlik dönemine kadar devam etmekte ve uzun dönemli sağlık sonuçları üzerinde etkili olmaktadır. Bu nedenle sağlıklı yeme davranışlarının ve yeme bozukluklarının gelişiminde adölesan dönem kritik bir öneme sahiptir (Fraysn & Knäuper, 2018; Neumark-Sztainer et al., 2011).

Duygusal yeme davranışı; açlık hissi, öğün saatine yakınlık veya sosyal zorunluluk gibi faktörlerden bağımsız olarak, duygusal durumlara tepki olarak ortaya çıkan bir yeme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Duygusal yeme, yemek saatlerinin dışında genellikle ara öğünlerde ve gece ortaya çıkmaktadır (Serin & Şanlıer, 2018). Duygusal yemeyi ortaya çıkaran durumlar arasında; üzüntü, hayal kırıklığı, öfke, günlük sıkıntılar, depresyon ve stres gibi pek çok faktör yer almaktadır. Belirtilen olumsuz duygular karşısında gözlenen aşırı yeme davranışlarının; genellikle duygusal durumlara tepki olarak yeme davranışı geliştiren, sürekli diyet yapan, kilo veremeyen veya diyet yapmasına rağmen kilo verememe korkusu olan kişilerde ve yeme bozukluğu olan kadınlarda ortaya çıktığı bildirilmiştir (Sevinçer & Konuk, 2013; Simmons & Limbers, 2019). Bireyler, olumsuz duygularını baskılamak ve olumlu ruh halini yükseltmek için daha fazla yemek yemekte ve bu davranışı alışkanlık haline getirmektedir. Duygusal yeme davranışı genel olarak obez ve fazla kilolu bireylerde görülmekle birlikte normal vücut ağırlığına sahip veya zayıf bireylerde dahi görülebilmektedir (Özkan & Bilici, 2018; Taş & Kabaran, 2020).

Üzüntü, hayal kırıklığı, öfke, depresyon ve stres gibi olumsuz duygu durumları karşısında duygusal yeme davranışı gösteren bireylerin enerji ve besin ögesi alımlarında artış olduğu ve eklenmiş şeker, yağ ve enerji içeriği yüksek yiyecekleri tüketme eğilimi içinde oldukları görülmüştür (Shriver et al., 2020). Duygusal yeme, özellikle aşırı kilolu veya obez yetişkinlerde oldukça sık görülmekle birlikte küçük çocuklarda daha düşük bir görülme sıklığına sahiptir. Bu durum duygusal yemenin çocukluk ve yetişkinlik arasındaki geçiş dönemi olan adölesan dönemde sıklıkla ortaya çıktığını düşündürmektedir (van Strien et al., 2018). Yapılan çalışmalarda, adölesanlarda duygusal yemenin, ebeveynlerinin yeme alışkanlıklarının yanı sıra stres düzeyi, strese başa çıkma tarzları ve kişilik durumu gibi çeşitli faktörleri içeren aile ortamından da etkilendiği bulunmuştur (Topham et al., 2011; Zhu et al., 2014). Adölesanlar üniversiteye hazırlık süreçlerinde yoğun bir eğitim sürecinden geçmekte ve bu süreç boyunca stresi tetikleyici faktörlerle karşı karşıya kalabilmektedirler. Stresörlerin duygusal yemeyi arttırdığı düşünüldüğünde adölesanların duygusal yeme ile ilgili risk gruplarından birini oluşturduğu söylenilebilir (Cotter & Kelly, 2018).

Adölesan dönem, obezite ve anoreksiya nervoza gibi yeme bozukluklarının oluşumu açısından kritik bir dönemdir. Çevresel faktörler; adölesanların vücut algıları ve yeme davranışları üzerinde etkili olmakta, onları yanlış beslenme davranışlarına yönlendirebilmektedir. Bu dönemde benimsenen beslenme alışkanlıkları genellikle yetişkinliğe kadar devam ettiğinden yaşamın ilerleyen dönemlerinde ortaya çıkan tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, obezite ve kanser türleri açısından risk oluşturabilmektedir. Bu bakımdan adölesanların yeme tutumlarının değerlendirilmesi önem taşımaktadır (Limbers & Summers, 2021). Bu bilgiler ışığında bu çalışmada adölesanlarda duygusal yeme davranışının beslenme durumu, besin tercihleri ve obezite üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışmanın Tasarımı

Kesitsel nitelikteki bu çalışma Mayıs-Haziran 2021 tarihleri arasında Ankara Özel Mavi Limit Anadolu Lisesi'nde okuyan, çalışmaya katılmaya gönüllü 97 lise öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışma kapsamında bu okulun öğrencisi olan, okuma yazma bilen ve fiziksel ve zihinsel işlev bozukluğu olmayan her öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Bu çalışma için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Klinik Araştırma Etik Kurulu'ndan ve Ankara Özel Mavi Limit Anadolu Lisesi'nden yazılı izin alınmıştır. (Etik Kurul karar no : B.30.2.ODM.0.20.08/288).

Verilerin Toplanması

Çalışma verileri araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Anket formunda; bireylerin demografik özellikleri, sağlık bilgileri, antropometrik ölçümleri, Duygusal Yeme Ölçeği ve bireylerin duygu değişiklikleri ve yeme tutumlarını değerlendirmek amacıyla oluşturulan sorular yer almaktadır. Yeme tutumları değerlendirilirken “mutlu olma, mutsuz olma, endişeli olma, stresli olma ve yorgun olma” gibi 5 duygu durumu kullanılmıştır. Akademisyenler (Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim üyeleri) ve diyetisyenlerden oluşan çeşitli uzmanların görüşleri alınarak, belirtilen duygu durumları ile karşılaşılan zamanlarda sıklıkla hangi besinlerin tercih edildiği (çikolata, asitli içecekler, meyve, fast food, hamur işleri, cips, kuruyemiş vb.) ve bireylerin bu duygu durumlarında sergiledikleri yeme tutumlarının değerlendirilmesini amaçlayan 10 adet soru oluşturulmuştur.

Duygusal Yeme Ölçeği

Duygusal Yeme Ölçeği, duygusal yeme davranışlarını değerlendirmek amacıyla Garaulet ve ark. (Garaulet et al., 2012) tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerliliği Arslantaş ve ark. (Arslantaş ve ark., 2019) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 10 maddeden ve üç alt boyuttan (yeme isteğini engellememe, yiyeceğin türü ve suçluluk

hissi oluşmakta ve sorular 4'lü Likert tipi skala ile ("0" Asla, "1" Bazen, "2" Genellikle ve "3" Her zaman) puanlandırılmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamakla birlikte 0-30 arasında puan alınmaktadır. Alınan yüksek puanlar duygusal yeme davranışının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin altboyutlarının iç tutarlık katsayıları; "yeme isteğini engelleyememe" boyutu için 0.81, "yiyeceğin türü" boyutu için 0.57, "suçluluk hissi" boyutu için 0.64 ve ölçeğin tümü için 0.84 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach Alfa katsayısı 0.79 olarak bulunmuştur. Yazarlar araştırmacılara ölçeğin toplam puanı üzerinden çalışmalarını önermektedir (Arslantaş ve ark., 2019).

Antropometrik Ölçümler

Öğrencilerin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri kişisel beyanlarına dayalı olarak alınmıştır. Elde edilen veriler WHO AntroPlus programına girilerek yaşa göre boy uzunluğu (Height for Age Z Score-HAZ) ve yaşa göre beden kütle indeksi (BMI for Age Z Score-BAZ) z skor değerleri hesaplanmıştır. BKİ değerleri DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) z-skor sınıflandırması referans alınarak değerlendirilmiştir.

Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışma sonunda elde edilen veriler nitel değişkenler için sayı (S) ve yüzde (%), nicel değişkenler için ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (SS) olarak gösterilmiştir. İstatistiksel analizler SPSS 24.00 (Statistical Package of Social Sciences) paket programı aracılığıyla yapılmıştır. Sıklık karşılaştırmalarında Ki-Kare testi kullanılmıştır. Bağımsız iki grubun karşılaştırılmasında Independent Samples T Testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise One Way ANOVA Testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılığın belirlenmesinde çoklu karşılaştırma testi (Post Hoc) uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalar %95 güven aralığında değerlendirilmiş ve anlamlılık değeri $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu çalışmaya yaşları 15-18 arasında değişen 45 erkek ve 52 kız olmak üzere toplam 97 öğrenci dahil edilmiştir. Öğrencilerin yaş ortalaması 16.5 ± 1.09 yıldır ve öğrencilerin %18.5'inde kronik hastalık bulunmaktadır.

Tablo 1. Adölesanların Demografik Özellikleri

Erkek	45	46.4
Kız	52	53.6
Yaş		
15-16	44	45.3
17-18	53	54.7
Yaş, yıl ($\bar{x} \pm SS$)		16.5 ± 1.09
Kronik Hastalık Durumu		
Evet	18	18.5
Hayır	79	81.5

n: Sayı, %: Yüzde, \bar{x} : Ortalama, SS: Standart Sapma

Adölesanların BKİ Z-skor değerlerinin dağılımları Tablo 2'de verilmiştir. Öğrencilerin BKİ ortalamaları 23.4 ± 4.1 kg/m^2 'dir. Erkeklerin BKİ ortalamalarının kızlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). BKİ sınıflaması bakımından değerlendirildiğinde, öğrencilerin %1'inin çok zayıf, %4.1'inin zayıf, %58.7'sinin normal, %25.8'inin fazla kilolu ve %10.4'ünün obez olduğu görülmektedir. Normal BKİ'nin üzerinde olma oranları erkek ve kızlarda sırasıyla %40.0 ve %23.1 olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Adölesanların Beden Kütle İndeksi Z-Skor Değerlerinin Dağılımları

	Erkek(n=45)	Kız (n=52)	Toplam (n=97)	t	p
	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$		
BKİ (kg/m^2)	24.7 ± 4.38	22.3 ± 3.67	23.4 ± 4.12	-2.959	0.004*
BKİ (Z-skor)	0.9 ± 1.0	0.2 ± 1.3	0.5 ± 1.1	-3.271	0.001*
BKİ Z-Skor Sınıflaması	n (%)	n (%)	n (%)	χ^2	p
Çok Zayıf	-	1 (%1.9)	1 (%1.0)	14.444	0.013*
Zayıf	-	4 (%7.7)	4 (%4.1)		
Normal	27 (%60.0)	35 (%67.3)	62 (%63.9)		
Fazla Kilolu	15 (%33.3)	10 (%19.2)	25 (%25.8)		
Obez	3 (%6.7)	2 (%3.9)	5 (%5.2)		

kg: Kilogram, cm: Santimetre, m: Metre, n: Sayı, %Yüzde, \bar{x} : Ortalama, SS: Standart Sapma, t: Independent Samples T Testi, χ^2 : Ki kare testi, *: $p < 0.05$

Adölesanların Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının BKİ sınıflamasına göre dağılımları Tablo 3'te verilmiştir. Erkek ve kızların puan ortalamaları sırasıyla 17.4 ± 5.6 ve 20.8 ± 5.1 puandır. Kızların duygusal yeme ölçeği puan ortalamalarının erkeklerle göre daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Her iki cinsiyette de fazla kilolu ve obez BKİ'de olanların daha yüksek duygusal yeme puanına sahip olduğu ve kız öğrencilerin BKİ grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

Tablo 3. Adölesanların Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Beden Kütle İndeksi Sınıflamasına Göre Dağılımları

	Erkek(n=45)	Kız (n=52)	Toplam (n=97)	t	p
	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$		
BKİ (kg/m^2)	24.7 ± 4.38	22.3 ± 3.67	23.4 ± 4.12	-2.959	0.004*
BKİ (Z-skor)	0.9 ± 1.0	0.2 ± 1.3	0.5 ± 1.1	-3.271	0.001*
BKİ Z-Skor Sınıflaması	n (%)	n (%)	n (%)	χ^2	p
Çok Zayıf	-	1 (%1.9)	1 (%1.0)	14.444	0.013*
Zayıf	-	4 (%7.7)	4 (%4.1)		
Normal	27 (%60.0)	35 (%67.3)	62 (%63.9)		
Fazla Kilolu	15 (%33.3)	10 (%19.2)	25 (%25.8)		
Obez	3 (%6.7)	2 (%3.9)	5 (%5.2)		

kg: Kilogram, m: Metre, n: Sayı, %Yüzde, \bar{x} : Ortalama, SS: Standart Sapma, t: Independent Samples T Testi, F: One Way ANOVA- Testi, *: $p < 0.05$

Adölesanların yeme tutumları ve tercih ettikleri yiyeceklerin dağılımları Tablo 4'te verilmiştir. Öğrencilerin %36.1'i mutsuz iken, %42.3'ü stresli iken, %48.5'i ise endişeli iken daha fazla yemek yediklerini beyan etmiştir. Bu gibi olumsuz duygu durumlarında en çok tercih ettikleri yiyecekler ise çikolata, cips ve asitli içeceklerdir.

Tablo 4. Adölesanların Yeme Tutumları ve Tercih Ettikleri Yiyeceklerin Dağılımları

	Duygu Durumu				
	Mutlu	Mutsuz	Stresli	Endişeli	Yorgun
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Yeme Tutumu					
Hiç yemek yemem	-	14 (% 14.4)	13 (% 13.4)	16 (% 16.5)	27 (% 27.8)
Daha az yemek yerim	8 (% 8.3)	12 (% 12.4)	9 (% 9.3)	11 (% 11.3)	40 (% 41.2)
Yeme düzenim sabit kalır	54 (% 55.7)	28 (% 28.9)	26 (% 26.8)	19 (% 19.6)	25 (% 25.8)
Daha fazla yemek yerim	21 (% 21.6)	35 (% 36.1)	41 (% 42.3)	47 (% 48.5)	3 (% 3.1)
Çok fazla yemek yerim	14 (% 14.4)	8 (% 8.2)	8 (% 8.2)	4 (% 4.1)	2 (% 2.1)
Tercih Edilen Yiyecekler *					
Çikolata	41	52	41	31	12
Asitli içecekler	30	28	15	25	10
Meyve	43	15	25	18	40
Fast food	29	14	10	7	4
Hamur işleri	23	9	17	8	7
Cips	36	34	35	23	4
Kuruvemis	28	24	27	10	7

Adölesanların BKİ ve Duygusal Yeme puanları arasındaki ilişki Tablo 5'te verilmiştir. BKİ ile Duygusal Yeme Ölçeği puanı arasında zayıf pozitif korelasyon görülmüştür ($r=0.244$). BKİ arttıkça Duygusal Yeme Ölçeği puanı artmaktadır.

Tablo 5. Adölesanların Beden Kütle İndeksi Değerleri İle Duygusal Yeme Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki

	Duygusal Yeme Ölçeği Puanı	
	r	p
Beden Kütle İndeksi (Z-skor)	0.244	0.015*

r: Korelasyon Katsayısı, *: $p<0.05$

TARTIŞMA

Bu çalışma adölesanlarda duygusal yeme davranışının besin tercihi ve obezite üzerine etkilerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Duygusal yeme, olumsuz duygulardan kaçmak için besinlerin kullanılması olarak tanımlanmakta ve aynı zamanda çocuk ve adölesanlar arasında sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve artan obezite prevalansı üzerinde etkili bir faktör olarak yer almaktadır (Van

Strien, 2018). Depresyon, anksiyete, stres gibi duygusal durumlar besin alımını etkilemektedir. Özellikle olumsuz duygularla baş etmekte zorlanan bireylerde besinlerin sakinleştirici etkisi kullanılarak fazla miktarda besinin tüketildiği görülmektedir (Efe ve ark., 2020). Literatürde yapılmış birçok çalışmada, duygusal yeme ve yeme bozukluklarının adölesanlarda yaygın olduğu bildirilmektedir.

Adölesanlarda yapılan bu çalışmada bireyler BKİ sınıflamaları bakımından değerlendirildiğinde; kız öğrencilerin %19'si fazla kilolu, %3.9'u obez BKİ'ye sahiptir. Erkek öğrencilerin ise %33.3'ünün fazla kilolu, %6.7'sinin obez olduğu saptanmıştır (Tablo 2). Benzer yaş grubunda yapılan bir başka çalışmada, erkek öğrencilerin %24.5'inin, kız öğrencilerin ise %17.9'unun obez olduğu belirtilmiştir (Elbir, 2016). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2019 (TBSA-2019) sonucuna göre ise, 15-18 yaş grubundaki erkeklerin %6.5'inin, kadınların %4.8'inin obez olduğu; erkeklerin %15.7'sinin, kadınların %18.6'sının fazla kilolu olduğu saptanmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2019).

Bu çalışma sonuçlarına göre kızların duygusal yeme ölçeği puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu ve cinsiyetin duygusal yeme üzerinde etkili olduğu bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 3). Lu ve arkadaşlarının Çinli adölesanlar üzerinde yaptığı bir çalışmada bu sonuçlara benzer şekilde kız öğrencilerin daha yüksek duygusal yeme puanına sahip olduğu bildirilmiştir (Lu et al., 2016). Cinsiyet ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışmada da benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda stres, anksiyete ve depresyon gibi durumların erkeklere kıyasla kadınları daha fazla etkilediği ve kadınların bu durumlara tepki olarak daha fazla duygusal yeme davranışı sergiledikleri bildirilmiştir (Cotter & Kelly, 2018; Thompson, 2015). Bu çalışma sonuçlarından farklı olarak Nguyen-Rodriguez ve ark. duygusal yemede cinsiyetin istatistiksel olarak anlamlı belirteç olmadığını; erkeklerde karışık ruh halinin, kızlarda ise stres, endişe ve kaygı gibi duygu durumlarının duygusal yeme ile ilişkili olduğunu bildirmiştir (Nguyen-Rodriguez et al., 2009). Yapılan çalışmalarda cinsiyetler bakımından farklı sonuçlara ulaşılmasının nedeninin duygusal yemenin değerlendirilmesinde kullanılan ölçeklerin farklı olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada elde edilen önemli bulgulardan biri, adölesanların duygusal yeme davranışlarının BKİ'lerine göre farklılık göstermesidir. Her iki cinsiyette de fazla kilolu ve obez BKİ'de olan bireylerin duygusal yeme puanlarının zayıf ve normal BKİ'deki bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. BKİ arttıkça ölçek puanında da artış olduğu görülmektedir (Tablo 3). Bu sonuçlara benzer şekilde, Verzijl ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada duygusal yeme puanı yüksek olan bireylerin BKİ değerlerinin de daha yüksek olduğu bulunmuştur (Verzijl et al., 2018). Kontinen ve arkadaşları yaptıkları çalışmada da benzer şekilde duygusal yeme puanı ile BKİ'nin pozitif ilişkili olduğunu bildirmiştir (Kontinen et al., 2010). Literatürdeki

çalışmalar incelendiğinde bu çalışma sonuçlarına karşıt olarak duygusal yeme ve BKİ arasında anlamlı bir farkın olmadığı çalışmalar da bulunmaktadır (Gözegir, 2020; Işgın ve ark., 2014).

Mutluluk, üzüntü, stres, depresyon gibi duygu durumlarının, duygusal yeme üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Eren & Erdi, 2003). Adölesanların duygu durumları ve bu durumlarda sergiledikleri yeme tutumları incelendiğinde; stres, endişe ve mutsuzluk gibi duygu durumlarının duygusal yemelerini etkilediği, bu gibi olumsuz duygu durumlarında normale göre daha fazla yemek yedikleri ve en çok çikolata, cips ve asitli içecekleri tercih ettikleri görülmüştür. Zhu ve arkadaşları tarafından adölesanlar üzerinde yapılan bir çalışmada olumsuz duygularla duygusal yeme arasında güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Zhu et al., 2014). Benzer şekilde Van Strien ve arkadaşlarının çalışmasında olumsuz duygu ve semptomların daha yüksek duygusal yeme ile ilişkili olduğu, duygusal yemenin de BKİ'deki artışla ilişkilendirildiği bildirilmiştir (Van Strien et al., 2016).

Genel olarak bakıldığında bu çalışmada bireylerin olumlu duygu durumlarında daha sağlıklı besinlere, olumsuz duygularda ise daha çok atıştırma besinlere yöneldiği görülmektedir (Tablo 4). Çikolatanın ise her iki duygu durumunda da sık tercih edilmesi göze çarpmaktadır. Van Bloemendaal ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada yüksek kalorili yiyeceklere yönelim ile duygusal yeme arasında pozitif ilişki bulunmuştur (van Bloemendaal et al., 2015). Başka bir çalışmada ise olumsuz duygu durumlarının bireyleri karbonhidrat ve yağ içeriği yüksek besinlere yönelttiği sonucuna varılmıştır (Bourdier et al., 2017). Bu çalışmada ise her iki ruh halinde de adölesanların enerji, karbonhidrat ve yağ içeriği yüksek besinlere yöneldiği görülmektedir. Adölesanların duygu durumlarına bağlı olarak bu tür besinlere yönelim göstermeleri, bu tür besinlerin, tüketilmesi durumunda bireylerde duygusal açıdan geçici rahatlatma sağlamasından kaynaklanmış olabilir. Benzer şekilde karbonhidrat alımına bağlı olarak serotonin salınımının artması, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmesi ve tüketilen yiyeceklere olan bağlılığın artışında etkili olmuş olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kadın cinsiyetinde olmanın, endişe, stres, yorgunluk gibi olumsuz duyguların ve beden kütle indeksinin duygusal yeme üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Bireylerin içinde bulunduğu ruh hali, duygu durumlarını ve buna paralel olarak yeme davranışlarını etkilemektedir. Duygusal ve kontrolsüz yeme davranışları, tekrarlayan ağırlık kazanımı için önemli bir risk faktörüdür. Duygu durumu değişikliklerine bağlı olarak vücut ağırlığı kontrolünün sağlanması ve obezitenin önlenmesi için öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmaları ve farklı duygu durumlarına bağlı olarak değişiklik gösteren yeme davranışları konusunda bilinçlendirilmeleri gerekmektedir. Bu yaş grubundaki kızların yeme davranışı

bozukluklarına yatkınlıklarının erkeklere göre daha fazla olduğu düşünüldüğünde özellikle kız öğrencilerin bu alanda bilinçlendirilmesi önemlidir. Bu sayede duygu değişikliklerine bağlı olarak yeme eğilimi gösteren bireylerin hangi durumlarda bu alışkanlıklarını tekrarladıkları ve hangi durumlarda bu davranıştan vazgeçtikleri tespit edilebilir. Bu kapsamda öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve psikolojik durumları diyetisyen ve psikolog multidisipliner yaklaşımıyla değerlendirilmeli, buna yönelik tedavi planı oluşturulmalıdır.

Teşekkür ve Açıklamalar:

Çalışmamıza katkı sağlayan tüm öğrencilere teşekkür ederiz.

Çıkar Çatışması:

Bu çalışmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkısı:

Çalışma Tasarımı: Y.A. ve P.S.K. Veri toplama: Y.A. ve P.S.K. Veri analizi ve yorumlama: Y.A. Yazı taslağı: Y.A. Makalenin son halinin onaylanması: P.S.K.

KAYNAKLAR

- Arslantaş, H., Dereboş, F., Yüksel, R., & İnalcaç, S. (2019). Duygusal yeme ölçeğinin türkçe çevirisinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30, 1-10.
- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA), T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 1132, Ankara 2019.
- Baltacı, G., Ersoy, G., Karaağaoğlu, N., Derman, O., & Kanbur, N. Ergenlerde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam. T.C. Sağlık Bakanlığı, Ankara, 2008.
- Bourdier, L., Lalanne, C., Morvan, Y., Kern, L., Romo, L., & Berthoz, S. (2017). Validation and factor structure of the french-language version of the Emotional Appetite Questionnaire (EMAQ). *Front Psychol*, 8, 442.
- Cotter, E. W., & Kelly, N. R. (2018). Stress-related eating, mindfulness, and obesity. *Health Psychol*, 37(6), 516.
- Efe, Y. S., Özbey, H., Erdem, E., & Hatipoğlu, N. (2020). A comparison of emotional eating, social anxiety and parental attitude among adolescents with obesity and healthy: A case-control study. *Arch Psychiatr Nurs*, 34(6), 557-562.
- Elbir, H. E. (2016). *14-18 yaş grubu adölesanlarda porsiyon seçimi ile beden kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Eren, I., & Erdi, Ö. (2003). Obez hastalarda psikiyatrik bozuklukların sıklığı. *Klinik Psikiyatri*, 6(3), 152-157.
- Frayn, M., & Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight in adults: a review. *Curr Psychol*, 37(4), 924-933.
- Garulet, M., Canteras, M., Morales, E., López-Guimerà, G., Sánchez-Carracedo, D., & Corbalán-Tutau, M. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity; the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutr Hosp*, 27(2), 645-651.
- Gözegir, E. (2020). *Ergenlerde dürtüsellik ve duygusal yeme arasındaki ilişkide ebeveyn tutumunun aracı rolünün incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Işgın, K., Pekmez, C. T., Kabasakal, A., Demirel, Z. B., Besler, H. T., & Çetin, C. (2014). Adölesanlarda duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışları ile vücut bileşimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(2), 125-131.
- Kontinen, H., Silventoinen, K., Sarlio-Lähteenkorva, S., Männistö, S., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating and physical activity self-efficacy as pathways in the association between depressive symptoms and adiposity indicators. *Am J Clin Nutr*, 92(5), 1031-1039.
- Köseoğlu, S. Z. A., & Tayfur, A. Ç. (2017). Adölesan dönemi beslenme ve sorunları. *Güncel Pediatri*, 15(2), 50-62.

- Limbers, C. A., & Summers, E. (2021). Emotional Eating and Weight Status in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 991.
- Lu, Q., Tao, F., Hou, F., Zhang, Z., & Ren, L. L. (2016). Emotion regulation, emotional eating and the energy-rich dietary pattern. A population-based study in Chinese adolescents. *Appetite*, 99, 149-156.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson, N. I., Eisenberg, M. E., & Loth, K. (2011). Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: findings from a 10-year longitudinal study. *J Am Diet Assoc*, 111(7), 1004-1011.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating disorders*, 17(3), 211-224.
- Özkan, N., & Bilici, S. (2018). Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: Sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16-24.
- SerİN, Y., & Şantier, N. (2018). Emotional eating, the factors that affect food intake, and basic approaches to nursing care of patients with eating disorders. *J Psychiatric Nurs*, 9(2):135-146.
- Sevinçer, G. M., & Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *J Mood Disord*, 3(4), 171-178.
- Shriver, L. H., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L., & Wideman, L. (2021). Emotional eating in adolescence: Effects of emotion regulation, weight status and negative body image. *Nutrients*, 13(1), 79.
- Simmons, S., & Limbers, C. A. (2019). Acculturative stress and emotional eating in Latino adolescents. *Eat Weight Disord*, 24(5), 905-914.
- Taş, E., & Kaban, S. (2020). Sezgisel yeme, duygusal yeme ve depresyon: Antropometrik ölçümler üzerinde etkileri var mı? *Sağlık ve Toplum*, 3; 127-139.
- Thompson, S. (2015). Gender and racial differences in emotional eating. Food addiction symptoms, and body weight satisfaction among undergraduates. *Journal of Diabetes and Obesity*, 2(2), 93-98.
- Topham, G. L., Hubbs-Tait, L., Rutledge, J. M., Page, M. C., Kennedy, T. S., Shriver, L. H., & Harrist, A. W. (2011). Parenting styles, parental response to child emotion, and family emotional responsiveness are related to child emotional eating. *Appetite*, 56(2), 261-264.
- van Bloemendaal, L., Veltman, D. J., ten Kulve, J. S., Drent, M. L., Barkhof, F., Diamant, M., & IJzerman, R. G. (2015). Emotional eating is associated with increased brain responses to food-cues and reduced sensitivity to GLP-1 receptor activation. *Obesity*, 23(10), 2075-2082.
- Van Strien, T., Konttinen, H., Homberg, J. R., Engels, R. C., & Winkens, L. H. (2016). Emotional eating as a mediator between depression and weight gain. *Appetite*, 100, 216-224.
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current diabetes reports*, 18(6), 1-8.
- Verzijl, C. L., Ahlich, E., Schlauch, R. C., & Rancourt, D. (2018). The role of craving in emotional and uncontrolled eating. *Appetite*, 123, 146-151.
- Zhu, H., Luo, X., Cai, T., Li, Z., & Liu, W. (2014). Self-control and parental control mediate the relationship between negative emotions and emotional eating among adolescents. *Appetite*, 82, 202-207.