



**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARININ
FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

Veli Deniz

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

AĞUSTOS, 2019

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 24 (yirmi dört) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Veli

Soyadı : Deniz

Bölümü : Aile Ekonomisi ve Beslenme Öğretmenliği

İmza :

Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı: Lise Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışlarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi

İngilizce Adı: Analysis of Emotional Eating Habits of High School Students According to Different Factors

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazarın Adı Soyadı: Veli Deniz

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Veli DENİZ tarafından hazırlanan ‘Lise Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışlarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi’ adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Leyla Özgen

(Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, Gazi Üniversitesi)

Başkan: Prof. Dr. Sıdıka Bulduk

Üye: Dr. Öğrt. Üyesi Melek Yaman

Tez Savunma Tarihi: 21/08/2019

Bu tezin Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma Yel

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARININ FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Veli Deniz

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Ağustos, 2019

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının farklı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırma, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında, İstanbul ili' Gaziosmanpaşa ve Ataşehir ilçelerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ortaöğretim kurumlarında öğrenimine devam eden 14-18 yaş aralığında yer alan kolayda örnekleme yöntemiyle 431 öğrenci (149 kız, 282 erkek) çalışmaya alınmıştır. Öğrencilere sağlık durumları ve beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite durumları, Üç Faktörlü Yeme Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması Anketi (TFEQ-R21) ve besin tüketim durumlarını içeren anket yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanmıştır. Öğrencilerin sağlık durumuna ilişkin bilgilerde, %81.44'ünün herhangi bir sağlık sorunu yokken, %18.56'sının doktor tarafından tanısı konmuş bir sağlık sorunu olduğu ifade edilmiştir. Beslenme alışkanlıklarında öğrencilerin % 54.52'si bazen, % 31.09'u her zaman öğün atladığını ve % 14.39'u hiç öğün atlamadığını belirtmiştir. Öğrencilerin %90.02'si diyeti yapmadığını,%9.98'inin diyet yaptığını ifade etmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye ilişkin dağılımlarda, öğrencilerin %40.60'ı fiziksel aktivite yaparken, %59.40'ının fiziksel aktivite yapmadığı belirtilmiştir. Öğrencilerin duygusal yeme ölçeğinin “bilişsel kısıtlama” alt boyutunun cinsiyete göre incelendiğinde, kızların puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}$ =2.126), erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}$ =1.842) ve istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği bulunmuştur ($p<0.01$). Öğrencilerin, duygusal yeme ölçeğinin “kontROLSÜZ yeme” alt boyutunun BKI'ya göre I. derece obezlerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}$ =2.188), zayıf olanların puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}$ =1.770) ve

istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği bulunmuştur ($p<0.01$). Öğrencilerin duygusal yeme ölçeği, 'bilişsel kısıtlama' alt boyutu ile besin desteği kullanan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=2.060$), besin desteği kullanmayan öğrencilere göre düşük olsa da ($\bar{x}=1.963$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). Duygusal yeme ölçeğinin 'kontROLSÜZ yeme' alt boyutunun fiziksel aktivite yapmaya göre, öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=1.984$), diğer öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumunda puan ortalaması daha düşük olduğu ($\bar{x}=1.836$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin duygusal yeme ölçeğinin, 'duygusal yeme' alt boyutuna göre kilo vermek için destek alan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=2.292$), kilo vermek için destek almayan öğrencilerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ($\bar{x}=1.941$) ve istatistiksel olarak da anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.01$). Öğrencilerin duygusal yeme ölçeğinin 'kontROLSÜZ yeme' alt boyutuna göre düşük dereceli fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişki incelendiğinde, orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının yüksek iken ($\bar{x}=1.934$), hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=1.918$) ve istatistiksel olarak ta anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$).

Anahtar kelimeler: Lise öğrencileri, duygusal yeme, bilişsel kısıtlama, kontROLSÜZ yeme

Danışman: Doç. Dr. Leyla Özgen

Sayfa Adedi:71

ANALYSIS OF EMOTIONAL EATING HABITS OF HIGH SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO DIFFERENT FACTORS

(Master's Thesis)

Veli Deniz

GAZI UNIVERSITY

INSTITUTION OF EDUCATION SCIENCES

August, 2019

ABSTRACT

The aim of the research is analysing emotional eating habits of high school students according to different factors. The survey worked with sample survey method on 431 students (149 girls, 282 boys) between 14-18 ages who are studying in secondary education institution of Ministry of Education. The Questionnaire is asked to participants about state of health and food habits, physical activity situation, eating situation (TFEQ-R21) and food consumption with face to face method. Depending on students' state of health information it is stated 81.44 % of students haven't got any health problems but 18.56 % of them have one health problem which is diagnosed by doctor. In food habits students expressed that 54.52 % of them sometimes skip meals, 31.09 % of them always skip meals and 14.39 % of them never skip meals. 90.02 % of student expressed that they don't go on a diet, 9.98 % of them go on diet. According to students physical activity percentage distribution it's expressed that while 40.60 % of students do physical activity, 59.40 % don't do physical activity. When students emotional eating scale's subdimension 'cognitive restraint' is examined compared to sexuality, while girls point average is high ($\bar{x}=2.126$), boys point average is low ($\bar{x}=1.842$) and it has significant difference statistically ($p<0.01$). Student emotional eating habits scale's sub dimension 'Uncontrolled eating habit' according to BKI while first degree obese people' point average is high ($\bar{x}=2.188$), slim's point average is low ($\bar{x}=1.770$) and there is a significant difference statistically ($p<0.01$). Student's emotional eating scale's subdimension 'cognitive resraint' students' point average

who are using supplement is high($\bar{x}$ =2.060), even it's low compared to who don't use supplement ($\bar{x}$ =1.963).It's stated there isn't significant difference ($p>0.05$). According to students eating habits scales subdimension 'emotional eating habit' while students ' point average who take support to lose weight is high ($\bar{x}$ =2.292), students' point average who don't take support to lose weight is even lower ($\bar{x}$ =1.836) and it is stated there is a significant difference ($p< 0.01$). When examined relation between doing low degree physical activity, students point who are doing middle degree activity is high ($\bar{x}$ =1.934), students' who are doing little activity is low ($\bar{x}$ =1.918) and there isn't significant difference statically ($p> 0.05$).

Key Words: High school students, Emotional eating, Cognitive restraint, Uncontrolled eating

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Leyla Ozgen

Page Number: 71

TEŞEKKÜR

Bugüne kadar her zaman yanımda olan, tez konumun belirlenmesinden sonuçlanmasına kadar beni destekleyen ve çalışmamın her aşamasında bana yardımcı olan ve hiçbir zaman desteğini esirgemeyen danışman hocam Doç. Dr. Leyla ÖZGEN'E teşekkür eder ve saygılarımı sunarım.

Bugünlere gelmemde en büyük desteği sağlayan ve her daim bana güç katan kıymetli babam Ahmet DENİZ'e, her zaman yanımda olup, dualarını hiçbir zaman esirmeyen biricik annem Ayşe DENİZ'e, çalışmam boyunca beni her zaman destekleyen sevgili abim Ali DENİZ ve tezi bitirmem için beni sürekli teşvik eden kız kardeşim Demet KONUKSEVER'e sonsuz teşekkür ederim.

Tez çalışmam boyunca benden yardımını ve desteğini esirgemeyen, özellikle her istediğim anda ulaşabildiğim sevgili öğretmen arkadaşlarım Murat ÇOBAN, Tuba SERT, Nurdan Begüm SOYLU, Hasan DURSUN ve diğer arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim.

Ayrıca çalışmaya katılan tüm katılımcılara, araştırmama dolaylı ve direk destek olan herkese teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR.....	ix
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xiv
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırma Problemi.....	4
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Sayıtlar	5
1.5. Sınırlılıklar	6
BÖLÜM II.....	7
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Beslenme.....	7
2.2. Ergen Beslenmesi.....	7
2.3. Duygular ve İşlevleri	8
2.4. Yeme Davranışı	9
2.5. Duygusal Yeme Davranışı	10
2.5.1. Duygusal Yeme ile İlgili Teoriler	11

2.5.1.1. <i>Psikosomatik Teori</i>	11
2.5.1.2. <i>Dışsal Teori</i>	12
2.5.1.3. <i>Kısıtlama Teorisi</i>	12
2.5.1.4. <i>Kaçış Teorisi</i>	12
2.5.2. <i>Duygusal Yeme Alışkanlığı</i>	12
2.5.2.1. <i>Aneroksiya Nervosa</i>	13
2.5.2.2. <i>Bulimiya Nervosa</i>	13
2.5.2.3. <i>Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu</i>	13
2.5.3. <i>Duygusal Yeme Mekanizmaları</i>	14
2.5.3.1. <i>Fizyolojik Mekanizmalar</i>	14
2.5.3.2. <i>Psikolojik Mekanizmalar</i>	14
2.5.3.3. <i>Üç Aşamalı Match Modeli</i>	15
BÖLÜM III	16
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	16
BÖLÜM IV	19
YÖNTEM	19
4.1. <i>Araştırma Modeli</i>	19
4.2. <i>Evren ve Çalışma Grubu</i>	19
4.3. <i>Veri Toplama Araçları</i>	22
4.4- <i>Sağlık ve beslenme durumu tespiti</i>	23
4.4.1. <i>Sağlık Bilgileri</i>	23
4.4.2. <i>Antropometrik Ölçümler</i>	23
4.4.3. <i>Fiziksel Aktivite Kaydı</i>	23
4.4.4. <i>Besin Tüketim Durumlarının Saptanması</i>	24
4.4.5- <i>Üç Faktörlü Yeme Anketi (TFEQ-TR21)</i>	24
4.5. <i>Verilerin Analizi</i>	25
4.6. <i>Çalışmada Dikkate Alınan Etik İlkeler</i>	25
BÖLÜM V	26
BULGULAR VE TARTIŞMA	26
BÖLÜM VI	47
SONUÇ VE ÖNERİLER	48
KAYNAKLAR	55

EKLER	61
EK-1 ONAY FORMU	62
EK-2 GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	64
EK-3 ANKET	65

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Üç Aşamalı Motch Modeli.....	15
Tablo 4.1. Lise Türü ve Sınıf Düzeylerine Göre Öğrenci Dağılımları	20
Tablo 4.2. Lise Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	21
Tablo 5.3. Öğrencilerin Sağlık Durumuna İlişkin Bilgilerinin Dağılımları.....	26
Tablo 5.4. Öğrencilerin Besin Desteği Kullanımına İlişkin Dağılımları	26
Tablo 5.5. Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Dağılımları	27
Tablo 5.6. Öğrencilerin Kilo Vermek İçin Destek Alma Durumuna İlişkin Dağılımları	28
Tablo 5.7. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Durumuna İlişkin Dağılımlar.....	29
Tablo 5.8. Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeğinin Cinsiyete Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları	30
Tablo 5.9. Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeğinin BKİ'ya Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları	31
Tablo 5.10. Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeği İle Sağlık Sorununa İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	32
Tablo 5.11. Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeği ile Sağlık Sorununa İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları.....	33
Tablo 5.12. Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeği İle Besin Desteği Kullanımına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	34
Tablo 5.13. Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeği ile Fiziksel Aktivite Durumuna İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	35
Tablo 5.14. Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeği ile Daha Önce Kilo Verme Amaçlı Destek Alma Durumuna İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	36
Tablo 5.15. Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeği İle Kilo Verme Amaçlı Diyet Yapma Sıklığına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları.....	37

Tablo 5.16. Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeği ile Şiddetli Fiziksel Aktivite Yapma Durumuna İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları.....	38
Tablo 5.17. Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeği ile Orta Dereceli Fiziksel Aktivite Yapma Durumuna İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları.....	39
Tablo 5.18. Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeği ile Düşük Dereceli Aktivite Yapma Durumuna İlişkin Mann-Whitney Testi Sonuçları.....	40
Tablo 5.19. Besin değerlerine ilişkin Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları.....	42
Tablo 5.20. Cinsiyete Göre Besin değerlerine İlişkin Mann-Whitney Testi Sonuçları ve TÜBER Karşılama Oranları.....	43

SİMGELER VE KISALTMALAR

BKI	BEDEN KİTLE İDEKSİ
TUBER	TÜRKİYE BESLENME REHBERİ
MET	METABOLİK EQUIVALENT (METABOLİK DEĞER)

BÖLÜM I

GİRİŞ

Canlılar, yaşamlarını sürdürebilmek için beslenmek zorundadırlar. Beslenme, bireyin büyümesi, yaşamını idame ettirebilmesi ve sağlıklı kalabilmesi için vücudun besin öğelerini kullanmasıdır (Baysal, 2011, s.9). Kısacası beslenme kelimesi “açlığın giderilmesinden çok daha fazla anlam taşımaktadır. Birey, aldığı besinlerle sağlığını korumaktadır. Fakat sağlığı korumak için sadece besinlerin vücuda alınması değil besinlerin yeterli ve dengeli alınması da önemlidir (Baysal vd., 2005, s.6). Yeterli ve dengeli beslenme vücudun büyümesi, gelişmesi, kendini yenilemesi için besin öğelerinin vücudun ihtiyaç duyduğu miktarda alınması ve vücutta uygun bir şekilde kullanılması olarak tanımlanmaktadır. Yetersiz beslenme besin öğelerinin vücudun ihtiyaç duyduğu miktardan daha az alınması ile oluşurken dengesiz beslenme uygun besin tercihi yapılmadığında, yanlış pişirme yöntemi uygulandığında karşılaşılan bir sorundur (Şentürk vd., 2002, s.9). Yetersiz ve dengesiz beslenme, bireyin yaşam kalitesini bozmakta ve sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle yeterli ve dengeli beslenmeyi hayata kazandırmayı alışkanlık haline getirme zorunluluğu ortaya çıkmaktadır. Bireye beslenme alışkanlığı kazandırmanın en etkili yolu ise aile ve okul kavramlarından geçmektedir (Atay Apaydın, 2015; Rotella, Mannucci, Gemignani, Lazzeretti, Fioravanti, & Ricca, 2018).

Okul çağındaki bireylerin yeme davranışı açısından en önemli dönemi ergen adı verilen Dünya Sağlık Örgütü’nün belirlediği 10-17 yaş aralığıdır. Bu dönem bireyin fiziksel, biyokimyasal, ruhsal ve sosyal açıdan gelişme zamanı olup çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşaması olduğu için kritik bir dönemdir. Hızlı gerçekleşen büyüme ve gelişme bireyin harcadığı enerji miktarını arttırmakta ve paralel olarak ihtiyaç duyduğu enerji miktarını da arttırmaktadır (Atay Apaydın, 2015, s.1-8). Çalışmada ele alınan lise öğrencilerinin yaşlarının (10-17 yaş) yer alması nedeniyle gerçekleşen bu biyolojik olaydan bireyin yeme davranışı etkilenmektedir. Bireyin sağlığını, yaşam biçimini etkileyen ergen dönemi, lise öğrencilerinin yeme davranışına yön

veren faktörlerden sadece birisidir. Yaşanılan yer, ailenin içerisinde bulunduğu ekonomik durum, ailenin eğitim seviyesi, çalışmaya konu olan bireyin cinsiyeti ve sosyo-kültürel çevresi yeme davranışını etkileyen etkenlerden birkaçını oluşturmaktadır. Özellikle bireyin psikolojisi, duyguları yeme davranışı üzerinde oldukça etkilidir. Bireyin kendini yalnız hissetmesi, depresyona girmesi, kendine yönelik olumsuz algısı ve benzeri psikolojik problemler kişiyi yeme davranışına yönlendirdiği gibi bu davranışlardan uzaklaşmasını da sağlayabilmektedir. Seven'in (2013, s.6,7) yaptığı araştırmaya göre bireylerin %30-48 oranında duygusal durumlarının yeme davranışları üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Özellikle ergenlik çağında bireyin kendi bedenine yönelik olumsuz algısı, kilo almaktan korkması, değişen ruh halleri bu dönemde yeme davranışını etkilediği belirtilmiştir (Balkış, 2011, s.10,11). Ergenin bedeniyle ilgili olumsuz duyguları bireyde yeme bozukluklarının görülmesine sebep olduğu vurgulanmıştır (Braden, Musher-Eizenman, Watford, & Emley, 2018). Yapılan başka bir araştırmada, besin tüketimi ile duyguların arasında bağ olduğu ortaya konulmuştur (Aksoydan, & Çakır, 2011). Duyguların besin seçimleri ve yeme davranışı üzerinde, yeme davranışının da duygular üzerinde güçlü bir etkisi olabileceği belirtilmiştir (Bilgen, 2018). Duygusal yeme, genellikle, yalnızlık, kaygı, can sıkıntısı gibi durumlar ya da çok çeşitli duygusal durumlara cevap vermek için gelişen besin tüketimi olarak tanımlanmaktadır (Yapabaş, 2018, s.17). Bireylerin besinlerle olan ilişkileri duygu durumları ile değişebilmektedir. İlk olarak 1950 yılında Bayles ve Ebaugh tarafından Duygusal yeme kavramı ortaya çıkmıştır. Duygusal yeme kavramı, 'yeme davranışı, anksiyete, depresyon, öfke ve yalnızlık gibi negatif duygulara karşı verilen bir cevap' olarak tanımlanmıştır. Duygu durumu sadece obez bireylerin değil, zayıf bireylerin de yeme tutumlarını etkilediği belirtilmiştir (Atalayer, 2018; Yapabaş, 2018, s.16)

Bireyin duygusal yeme davranışlarını özellikle, ruh halindeki değişimleri kontrol etmek için yemek yeme davranışı bir yöntem olarak kullanıldığı ifade edilmiştir (Köse, 2017; Vatan, 2017).

Duyguların yemek yeme üzerinde etkisi ve önemi bilinmekle birlikte, stres, sinir sistemi, üzüntü, mutsuzluk gibi duyguların yeme davranışı ve besin tüketimi üzerine etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler arasında yemek yeme motivasyonu, besin seçimi, yemek yeme hızı, çiğneme ve besin tüketim miktarı olduğu belirtilmiştir (Yapabaş, 2018).

Duygusal yeme davranışı, birey hayatını olumsuz etkilerken ve birçok faktöre bağlı olarak da ortaya çıkan bir durumdur. Duygusal yeme kavramı, duygusal yemek yiyenlerin açlık ve olumsuz duygularla ilişkili olan fizyolojik durumu ayırt edemediğini belirten psikosomatik teoriden türetilmiştir. Normalde duygular doyuma benzeyen fizyolojik değişiklikleri tetikler ve

iştah kaybına sebep olur. duygusal yemek yiyen bireyler ise yaşadıkları olumsuz duygulara yemek yiyerek cevap verdikleri belirtilmiştir (Adriaanse vd., 2011).

Duygusal yeme, bazı bireylerin stres, öfke, kaygı, depresif duygudurum ve benzeri olumsuz duygularla baş etmek için yemek yemeleri olarak tanımlanmıştır (Özdemir, 2015, s.15). Bu yeme davranışı, açlık hissi, öğün zamanı ya da sosyal gereklilik olduğu için değil, sadece duygulanıma karşılık olarak ortaya çıktığı için duygusal yeme olarak adlandırılmaktadır (Özdemir, 2015, s.15)

Bireyin 15-17 yaş arası yaşam şeklinin belirlendiği dönem ergenlik dönemi olarak belirlenirken, bu dönemde beslenme davranışları da gelişmektedir. Ergenin bu dönemde duygularının besin seçimlerine ve yeme davranışına, yeme davranışlarının da duygulara etkisi olduğu belirtilmiştir (Levitan ve Davis, 2010; Özgen, Kınacı ve Arlı, 2012). Ergenlik dönemi bir yönüyle istendik olmayan yeme davranışlarının geliştirilmesi açısından risk olarak nitelendirilirken (Bolok Boratav, Sunar ve Ataca, 2011; Yılmaztürk, 2018), diğer yönüyle ise önleme ve erken müdahale çalışmalarıyla yeme bozuklukları gibi ileri düzey sağlık problemlerinin ve obezitenin önlenebileceği belirtilmiştir (Masheb ve Grilo, 2006; Meule, Allison ve Platte, 2014). Ergenler bu dönemde; kimlik arayışı içindedir, bağımsız olmaya, kabul görme çabaları ve dış görünüşleri ile fazla ilgilidirler, benlik kavramı bu dönemde gelişir (Maboçoğlu, 2017; Hootmana, Guertina ve Cassano, 2018).

Ergenlerin yeme davranışı duygulardan oldukça etkilenen bir olgudur. Öğünlerin sıklığının, ne miktarda yendiğinin ve ne yendiğinin psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisi olduğu çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Bireyin yeme davranışının duygusal durumdaki değişimlerle paralellik gösterdiği belirtilmiştir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Sıkıntı, öfke, neşe, depresyon, üzüntü gibi duyguların yeme davranışları üzerindeki etkilerini kanıtlayan araştırmalar bulunmaktadır (Bellisle, Louis-Sylvestre, Linet ve diğerleri, 1990; Macht, 1999; Macht, Roth ve Ellgring, 2002; Canetti, Bachar ve Berry, 2002; Laitinen, Ek ve Sovio, 2002). Duygusal yeme davranışları bireyin psikolojik olarak negatif duyguların üstesinden gelebilmek amacıyla yemek yenildiği gibi, pozitif duyguların etkisiyle de duygusal yeme davranışları ortaya çıktığı belirtilmiştir (Van Strien ve Oosterveld, 2008). Duygusal yeme davranışlarının nedenlerinde; olaylarla baş etme yetersizliği, beden memnuniyetsizliği, mükemmeliyetçilik, düşük benlik saygısı, ergenlik problemleri, sosyo-kültürel normlar, biyolojik ve genetik etmenlere dikkat çekilmektedir (Striegel-Moore ve Bulik, 2007; Yılmaztürk, 2018).

Duygusal yeme bozukluğuna sahip olan bireylerde genel olarak duygusal açıdan açlık olduğu görülmektedir. Bununla birlikte başkasından onay alma ihtiyacı, sık sık meydana gelen depresif

duygular ve kaygı, düşük benlik saygısı yeme bozukluklarında ortaya çıkan belirgin özelliklerdir (Nolen ve Hoeksema, 2004,s.358). Duygusal yeme, duygusal uyarana bir tepki olarak besin tüketiminde bir değişimdir ve olumsuz fizyolojik ve psikolojik sonuçlar ile ilişkilendirilmektedir (Braden, Musher-Eizenman, Watford ve Emley, 2018).

Bu çalışma ergenlerin gelecekte aile ve iş çevresi gibi toplumsal alanlarda karar verici olmaları ve bu nedenle doğru ve sağlıklı beslenme bilincinin arttırılması açısından önemlidir (Kral ve Rauh, 2010; Stockton ve Baker, 2013).

1.1. Araştırma Problemi

Araştırmada “lise öğrencilerinin duygusal yeme davranışları farklı değişkenlere göre nasıl incelenir?” problemine cevap aranmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarını tespit etmek ve bu davranışları farklı değişkenlere göre incelemektir. Çalışmada, bu amaç doğrultusunda şu alt problemlere cevap aranmıştır:

1. Öğrencilerin sağlık durumuna ilişkin dağılımları nasıldır?
2. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin dağılımları nasıldır?
3. Öğrencilerin kilo vermek için destek alma durumuna ilişkin dağılımları nasıldır?
4. Öğrencilerin fiziksel aktivite durumuna ilişkin dağılımları nasıldır?
5. Öğrencilerin duygusal yeme ölçeğinin cinsiyete göre aralarında fark var mıdır?
6. Öğrencilerin duygusal yeme ölçeğinin BKI'ya göre aralarında fark var mıdır?
7. Öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile sağlık sorununa ilişkin aralarında fark var mıdır?
8. Öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile sağlık sorununa ilişkin aralarında fark var mıdır?
9. Öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile besin desteği kullanımına ilişkin aralarında fark var mıdır?
10. Öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile fiziksel aktivite durumuna ilişkin aralarında fark var mıdır?

11. Öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile daha önce kilo verme amaçlı destek alma durumuna ilişkin aralarında fark var mıdır?

12. Öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile kilo verme amaçlı diyet yapma sıklığına ilişkin aralarında fark var mıdır?

13. Öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile şiddetli fiziksel aktivite yapma durumuna ilişkin aralarında fark var mıdır?

14. Öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile orta dereceli fiziksel aktivite yapma durumuna ilişkin aralarında fark var mıdır?

15. Öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile düşük dereceli aktivite yapma durumuna ilişkin aralarında fark var mıdır?

16. Cinsiyete göre besin değerlerine göre arada fark olup olmama durumu ile TÜBER karşılama oranları nedir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Duygular, bireylerin yaşamlarının her anına etki etmektedir. Bireyin seçeceği işte, kuracağı insan ilişkilerinde, dinlediği müzikte hatta yeme davranışında duygular etkili olabilmektedir. Çünkü her duygu bireyi harekete geçiren bir etkeni oluşturmaktadır. Özellikle duyguların yeme davranışına etkisi incelendiğinde bireylerin kendilerini yalnız hissettiklerinde, depresyona girdiklerinde veya kendi bedenlerine yönelik olumsuz algıya sahip olduklarında yeme davranışına yöneldikleri tespit edilmiştir. Duygusal yeme davranışı olarak bilinen bu durum ergen dönemindeki bireylerde daha çok görülmektedir. Ergen dönemindeki bireylerin çevrenin etkisi ile yemesini kısıtlaması veya gereğinden fazla arttırması, kendisine ilişkin beden algısı nedeniyle yeme davranışını azaltması vb birçok neden bu bireylerin duygusal yeme davranışı göstermesine sebep olmaktadır. Duygusal yeme davranışı sonucunda sağlık sorunlarının artması bu konuyu önemli hale getirmektedir. Özellikle bu çalışma ergen dönemindeki bireylerin duygusal yeme hakkında bilinçlendirilmesi ve alan yazına kaynak olması açısından önemlidir.

1.4. Sayıtlar

Araştırma kapsamında kabul edilecek varsayımlar şu şekildedir:

Öğrencilerin ölçme aracında yer alan maddelere içtenlikte cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Ankete katılan bireyler İstanbul'un Gaziosmanpaşa ve Ataşehir ilçesindeki Plevne Anadolu Lisesi ve Dr. Nurettin Erk- Perihan Erk Teknik ve Endüstri Meslek lisesinde öğrenim gören lise öğrencileri ile sınırlıdır.

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beslenme

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek amacıyla vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır. Bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesi; hastalıkların görülme riskinin azalması, protein, enerji malnutrisyonunun, vitamin-mineral yetersizliklerinin önlenmesi vb. beslenme ile ilgili sağlık sorunlarının en aza indirilmesinde rol oynayan koruyucu etmenlerden biridir (Türkiye Beslenme Rehberi, TÜBER, 2016). Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna yeterli ve dengeli *beslenme* denilmektedir. Bireyin yemeği yeterince yemesine karşın, uygun seçim yapamadığında ya da yanlış pişirme yöntemi uygulandığında besin öğelerinin bazılarında kayıplar olmakta ve vücut çalışmasındaki işlevi yerine getirilmediğinde sağlığı bozulmak buna da dengesiz beslenme denilmektedir (Türkiye’ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, TÖBR, 2015).

2.2. Ergen Beslenmesi

Ergen döneminde kazanılan alışkanlıklar bireyin yaşamı boyunca sürdürülebilmektedir. Beslenme alışkanlığı da sürdürülen bu alışkanlıklardan birisidir. Bu dönemde artan enerji ihtiyacı ile bireyler yemeğe yönelir. Bu yönelme bilinçsiz bir şekilde uygulandığında yetersiz ve dengesiz beslenme oluşmaktadır. Özellikle bu dönemde bireyin kilo almaktan korkması, vücuduna yönelik olumsuz algısı ile besin ve besin öğesi gruplarından alması gereken besinleri

sınırlandırması sonucunda ileri yaşlarda yaşanabilecek hastalıkların temelleri ergenlik döneminde atılmış olmaktadır (Balkış, 2011, s. 10-11).

Ergen, aileden bağımsız olma düşüncesiyle hareket ettiği için kendi yemek tercihlerini yapan birey her ne kadar daha sağlıklı besinlere ihtiyaç duysa da daha çok dışarıda yemek yeme eğilimi göstermektedir. Bu durumda, en çok bireyin arkadaş çevresinden etkilenmesi sebep olmaktadır. Ergenler, dışarıda fast food, asitli içecekler, cips gibi ürünleri sıklıkla tercih etmektedirler. Tercihlerinde etkili olan ilk etken bireyin kendi tercihleri, ailedeki yeme alışkanlığı, ailesinin gelir durumu iken, ikinci etken olarak sosyal medya araçları, toplum kuralları etkili olabilmektedir. Beslenmeye etki eden kişisel etkenler; inanç, bilgi, kültür iken sosyal-çevresel etkenler; aile, arkadaş çevresi, yakın akrabalarıdır (Balkış, 2011, s. 11).

Ergen dönemindeki bireylerin yanlış besin tercihleri beslenme sorunlarına sebep olmaktadır. Büyüme ve gelişmenin çok hızlı gerçekleştiği bu dönemde diş ve kemik gelişimi için kalsiyum ihtiyacı artmaktadır. Aynı zamanda, D vitamini de kalsiyum ve fosfor gibi kemik sağlığı için önemlidir. Dengesiz beslenme sonucu görülen obezite, ilerleyen yaşlarda görülebilecek hastalıkların başlangıcı olabilmektedir. Bu dönemdeki bireylerde duygusal yeme davranışı sebebiyle yeme bozuklukları da görülmektedir. Ölçsüz yeme, tıkanırcasına yeme, kusma, bozulmuş beden algısı ve şişmanlık korkusu ergenlerde sıkça görülmektedir. Kazanılan yeme bozukluğu, bireyin her yaşta bu alışkanlığını devam ettirmesine sebep olabilmektedir (Pekcan vd., 2016, s.110, 112).

2.3. Duygular ve İşlevleri

Duygular, bireylerin hayatında çok önemli bir yere sahiptir. Birey, dostluklarını, evliliğini, işini, hobilerini ve hatta yiyeceği yemeği, dinleyeceği müziği duyguları ile seçmektedir (Maboçoğlu, 2017, s.37). Çeçen (2002, s.165) duyguları “Duygu genel anlamda bireyle ilişkili öznel yaşantıları, birey için önemli olan olaylarla ilişkili olarak bireyin neler yapabileceğini, bağlamın değerlendirmesini içeren, tanımlanabilir dönemleri olan bir süreç...” olarak nitelendirmektedir. Kuzucu (2006, s.1) ise duyguların oluşumunu “insan yaşamının ilk günlerinden itibaren düşüncelere ve davranışlara rehberlik ederek insanın fonksiyonda bulunmasında temel teşkil eden duygular, süregelen olaylara hızlı ve otomatik bir şekilde anlam vermeyle oluşmaktadır” şeklinde açıklamıştır.

Bireyin duyguları yer aldığı ortama göre değişiklikler gösterebilmektedir. Birey, değişen bu ortama göre duygularını düzenleyerek tepki göstermektedir (Bilgen, 2018, s.6). Duygu düzenlemesi bireyin hissettiği duyguyu tanımlaması, ne kadar süredir bu duyguyu hissettiğini

belirlenmesi ve bu duyguları nasıl yansıttığını gözlemlemesinden oluşmaktadır (Vatan, 2017, s.46). Bireyin temel duyguları şu şekildedir:

Öfke: Tatmin edilmemiş arzu, istenmeyen olaylara verilen tepki olarak nitelendirilebilir. Bireye ve çevresinde bulunanlara zarar verebilmektedir. Bu olumsuz sonuçlarına rağmen bireyi harekete geçirip bireyi koruyucu etkisi de bulunmaktadır (Soykan, 2003, s.20, 21).

Üzüntü: Hüzün olarak da bilinen üzüntü kavramı genellikle istenmeyen bir olayın yaşanması ya da kederli bir olay ile karşılaşılması olarak tanımlanmaktadır. Mutluluğun karşıtı bir duygu olarak kendini göstermektedir. (Akyol, 2015,s.11).

Korku: Göncü (2017, s.5) tarafından yapılan araştırmada korku kelimesi “1. Bir tehlike veya tehlike düşüncesi karşısında duyulan, kaygı, üzüntü. 2. Kötülük gelme ihtimali, muhatara. 3. Ruh b. Gerçek veya beklenen bir tehlike ile yoğun bir acı karşısında uyanan ve coşku, cildinin sararması, ağız kuruması, kalp, solunum hızlanması vb. belirtileri olan veya daha karmaşık fizyolojik değişimlerle kendini gösteren duygu” olarak tanımlanmaktadır.

Zevk: Türk Dil Kurumu (2000, s.1116) zevk kelimesini “Hoşa giden veya çekici bir şeyin elde edilmesinden, düşünülmesinden doğan hoş duygu” şeklinde açıklamaktadır. Maboçoğlu (2017, s.34) tarafından yapılan araştırmada, zevk duygusu mutluluk olarak ifade edilmiş ve insanları birbirine yaklaştıran bir duygu şeklinde ifade edilmiştir.

Sevgi: Birey için çok önemli bir duygu olan sevgi, mevcut olmadığında yokluğu fark edilen, tüm güzellikleri barındıran, tatmin olma hissi yaratan ve huzur, işbirliği, gibi kavramlarını beraberinde getirme olarak tanımlanmıştır (Maboçoğlu, 2017, s. 32).

Şaşkınlık: Şaşkınlık, neden olan olayın olumlu ya da olumsuz olmasına göre değişen yansız bir duygudur. Bu duygu, bireyin beklemediği bir durumda ortaya çıkması şeklinde ifade edilmiştir (Bolak Boratav vd., 2011, s.93).

İğrenme: İğrenme ya da tiksiniye bireyin midesinin bulanarak kalkması ile meydana gelmektedir. İğrenme, bireyden bireye değişiklik gösterebilmektedir. Örneğin, bir birey pilava tiksiniyerek bakarken bir diğersinin en sevdiği yemek olabilmesidir (Maboçoğlu, 2017, s. 36).

Utanç: Söylemez (2017, s.5) tarafından yapılan araştırmada utanç kelimesi “... kişinin kendi davranışını sahip olduğu standartlar, değerler ve amaçlar doğrultusunda evrensel benliğine (global self) göre değerlendirmesi ...” olarak tanımlamıştır.

Temel duygular olarak bilinen bu duygular vücuda etki ederek kendini belli edebilmektedir. Bunlar: yüz ifadesi, solunum, ses tonu, kalp atışı, mimikler, sıcaklık, vücut hareketleri, ten hassaslığı, terleme ve kan basıncı ile bu duyguların etkileri görülebilmektedir (Sayan ve Uçan, 2013,s. 4)

2.4. Yeme Davranışı

Yemek yeme, fizyolojik bir boyutu bulunan ve bireyin öğrenme faaliyeti ile gelişim gösterebilen bir davranıştır. Bireyin psikolojik durumuna göre de yeme miktarı, sıklığı ve tercihi değişmektedir. Yeme davranışının; bireyde, mutluluk, hüznün, depresyon, öfke, sıkıntı gibi duygularda farklılaştığı görülmüştür. Bu farklılaşmada bireyin duygusal, sosyal, fizyolojik ve kültürel çevresi etkili olmaktadır (Bozoklu, 2014, s.3).

Bireyin yeme davranışlarının altında yatan nedenleri tespit edebilmek bireyin uygun olmayan beslenme durumunun düzeltilmesinde önem taşımaktadır. Bu nedenle, beslenme durumunun düzeltilmesi için öncelikle davranışın ne olduğu belirlenmeli, bu davranışa etki eden nedenler incelenmeli ve davranışın pekiştirilmesinin nasıl gerçekleştiğinin üzerinde durulmalıdır (Bozoklu, 2014, s.4).

2.5. Duygusal Yeme Davranışı

Bireylerin psikolojik durumları yeme davranışlarını etkileyen en önemli etkenlerden biri olarak görülmüştür. Duygulara karşı bir tepki olarak oluşan yeme davranışına duygusal yeme davranışı denilmektedir. Bu noktada gerçek açlık hissi ile duyguların yönlendirdiği hissin arasındaki fark önemlidir. Duygusal yeme davranışında iki temel varsayım bulunmaktadır. Bunlardan ilki olumsuz duyguların yeme davranışını arttırdığı ikincisi ise yeme davranışının duyguların yoğunluğunu azalttığı şeklinde belirtilmiştir (Bilgen, 2018, s. 8; Demirel, 2014, s.172).

Bireyin kendini yalnız hissetmesi, depresyona girmesi, kendine yönelik olumsuz duygular gibi psikolojik problemler kişiyi yeme davranışına yöneltebildiği gibi bu davranıştan uzaklaşmasına da sebep olabilmektedir. Birey, yeme davranışı ile ruhsal problemlerini kontrol altına alabileceğini düşünmektedir. Kaygı, bunalım, öfke gibi duygular besin tüketiminde duygusal yeme davranışını arttırdığı hem de abur cubur gibi yiyeceklerin tüketimini arttırdığı, mutluluk, huzur, memnuniyet sağlık yönünden zengin olan besinlerin tüketimini de arttırdığı tespit edilmiştir. Olumsuz duyguların duygusal yeme ile daha çok ilgisi olduğu, korku, öfke ve hüznün gibi duyguların hızlı yeme veya normalde tüketilmeyecek bir gıdaya yönelme gibi dürtüsel yemeyi arttırdığı görülmektedir. Bu tip duygular içerisinde iken bireyler besinden zevk almamakta, bu nedenle besin ihtiyaçlarını abur cubur ile geçiştirmektedir (Seven, 2013, s. 6,7). Seven (2013, s.7) tarafından yapılan araştırmada, Robbin ve Fray'in (1980) çalışmasına yer verilmiş bu çalışmada bireylerden farklı duygularda olduklarını düşlemeleri istenmiş ve bu

duyguya göre kendisini yakın hissettiği besini tüketmesi rica edilmiştir. Çalışmanın sonunda, korku, gerilim duygusu içinde olan bireylerin mutlu ve rahat vb duygusu olan bireylere göre günlük besin tüketimlerinin daha az olduğu saptanmıştır.

Duygusal yeme davranışının sağlıklı beslenme ile arasındaki farklar ise şu şekildedir:

“Fizyolojik olarak meydana gelen açlık aşama aşama ortaya çıkarken, duygusal açlık birdenbire ortaya çıkar. Olumsuz duygular karşısında besin tüketimine yönelen kişilerde duygusal açlık söz konusudur. Fizyolojik açlık, duygulardan bağımsızdır. Duygusal yeme davranışı gerçekleştirilirken kişi hazır ve paket gıdaları tercih eder. Yeme isteğinin önüne geçemediğini fark eder. Fizyolojik yeme sonrasında tokluk hissinden kaynaklanan bir rahatlık söz konusu iken, duygusal yeme sonrasında kişi pişmanlık, rahatsızlık ve suçluluk duyduğu belirtilmiştir” (Bilgen, 2018, s.9,10).

2.5.1. Duygusal Yeme ile İlgili Teoriler

Yeme davranışı, bireyin içinde bulunduğu kültürden kültüre, toplumdan topluma, aileden aileye bireyin psikolojisinden etkilenmektedir. Bu konuda birtakım teoriler geliştirilmiştir (Özdoğan, 2013, s.5). Bu teoriler psikosomatik teori, dışsal teori, kısıtlama teorisi, kaçış teorisi olarak belirtilmiştir.

2.5.1.1. Psikosomatik Teori

Özdemir (2015, s.6,7) tarafından yapılan araştırmada, “duygusal yeme kavramı” birey stresli olduğunda daha fazla yemek yemekte ve bu davranışı küçük yaşta öğrenmektedir. Bu öğrenmeyi birey yaşamının diğer dönemlerine aktarmakta ve bu durum stres anında bireyin yemeye yönelmesine sebep olmaktadır.

Aşırı yemek yeme davranışı gösteren birey, açlık hissi ile stres anında duyduğu hissi birbirine karıştırabilmekte ve bu durum bireylerde stres durumunda yeme davranışını oluşturduğu ifade edilmiştir. Özdemir (2015, s.6,7) tarafından yapılan araştırmada stresin yeme davranışını arttırdığı üzerinde durmuş ancak diğer teorilerden farklı olarak bazı bireylerin stres anında daha fazla yemek yerken bazılarının ise daha az yediği belirtilmiştir.

2.5.1.2. Dışsal Teori

Dışsal teoride birey dışardan gelen uyarıcılara karşı yeme davranışı göstermektedir. Bu bireyler, yiyeceğin kokusundan görünüşünden etkilenerak yemeye yöneldikleri, birey yemeği görmediğinde ihtiyaç duymaz ancak gördüğünde de aç olmasa dahi yeme isteği duyduğu ifade edilmiştir. Psikosomatik teoride olduğu gibi dışsal teoride de birey açlık ve tokluk hissini birbirine karıştırabilmektedir. Dışsal teoride, yemeğe karşı birey aşırı yeme davranışı gösterdiği ve bu davranış obezite ile sonuçlandığı belirtilmiştir (Güzey, 2014, s. 23).

2.5.1.3. Kısıtlama Teorisi

Kısıtlama teorisi, bireyin fazla besin tüketme arzusunu engellemesine dayanmaktadır. Serin ve Şanlıer'in (2018, s.136) yaptıkları araştırmada Lowe ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen bu teorinin bireylerde aşırı yeme isteğinin sonucu olan obeziteden kaygılandığı ve bu nedenle yeme tüketiminde kısıtlamaların uygulandığı saptanmıştır. Kısıtlama teorisi ile kilolu olan bireylerin zayıflama isteği, normal kilodaki bireylerin ise vücut ağırlığını koruma isteği ile yemek tüketimini kısıtlayabildiği tespit edilmiştir.

2.5.1.4. Kaçış Teorisi

Kaçış teorisi, gereğinden fazla besin tüketmenin bireyin olumsuzluklardan kaçmasına yarayan bir mekanizma olarak bilinmektedir (Serin ve Şanlıer, 2018, s.136). Kaçış teorisine göre birey mutsuz ve üzgün olduğunda yeme davranışı göstererek kaçtığı ifade edilmiştir. Başka çalışmada da duygusal yeme davranışı gösteren bireylerin bu kaçış teorisi ile daha fazla duygusal yeme davranışı göstererek ergenin obezite ile karşılaştığı belirtilmiştir (Özdemir, 2015, s.8).

2.5.2. Duygusal Yeme Alışkanlığı

Duygusal yeme alışkanlığı bireyin tokluk hissi için değil duyguları sebebiyle yeme davranışı göstermesidir. Duyguları ile yemeye yönelen birey bu duygular ile baş edemediği sürece yeme davranışını göstermeye devam etmektedir. Bu nedenle bireyi yeme davranışına iten duyguların tespiti önem taşımaktadır. Ancak bireyler kendi duygularını tanımlamakta zorluk çekebilmektedir. Aleksitimi olarak da bilinen bu durum bireyi yeme davranışına daha çok yönlendirmektedir. Bireyleri yeme davranışına iten birçok sebep bulunabilir. Bu sebepler

sonucunda birey, aşırı yeme davranışı gösterebildiği gibi az yeme davranışı da gösterebilmektedir. Bireyde görülen bu yeme davranışları yeme bozukluklarına neden olmaktadır. Duygusal yeme davranışı ile ilgili olan yeme bozukluklarının Aneroksiya Nervoza, Bulimiya Nervoza ve tıkanırcasına yeme bozukluğu olduğu belirtilmiştir (Bilgen, 2018, s.14).

2.5.2.1. Aneroksiya Nervoza

İlk kez William W. Gull tarafından 1873 yılında tanımlanan Aneroksiya Nervoza “sinirsel iştahsızlık” anlamı taşımaktadır. Bu hastalığa sahip bireyler, kilo almaktan korkarak az yeme eğilimi göstermekte ve hatta aldıkları besinleri vücuttan atmak için çeşitli yollara başvurmaktadırlar (Ergüney, 2012, s.4,5). Birey, ilk önce sıkı diyet yapmakta ve bu diyetlerinde kalorisi yüksek besinleri diyetinden çıkartmaktadır. Bu diyetler bir süre sonra aşırıya kaçmakta ve birey çoğu kez sağlığını tehdit edecek düzeye kadar bu durumun farkına varamamaktadır. Arıca vd. (2011, s.3) tarafından yapılan araştırmada, aneroksiya nervoza olan bireylerin deri ve saçlarında kuruluk, parmaklarında kendilerini kusturmaları sonucunda oluşmuş sertlik, ağız ve dişlerde ise çürümeler olduğu ifade edilmiştir.

2.5.2.2. Bulimiya Nervoza

Bulimiya Nervoza hastalığına yakalanan birey ilk önce aşırı miktarda yemek yemekte ve daha sonra bu yemeyi kusmaktadır. Kızlarda erkeklere oranla daha sık görülen bu durum, en yaygın yeme bozukluğu olarak bilinmektedir (Ünal, 2016, s.50, 51). Bu bireyler yememeleri gereken yemekleri kontrolsüz biçimde yedikleri ve yedikten sonra, pişmanlık duygusu yaşamakta ve kendine zarar verme olarak tanımlanabilecek davranışlarda bulunmaktadır. Birey özellikle çocukluk döneminde yaşanan istismarlar, ailenin aşırı baskısı veya tam tersi olarak çocuğu fazla serbest bırakması bu rahatsızlığa sebep olabilmektedir (Seven, 2013; Bilgen, 2018).

2.5.2.3. Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu

Turan vd. (2015, s.419,420) yaptığı araştırmada, tıkanırcasına yeme bozukluğu “bir bireyin aynı zaman diliminde ve aynı koşullarda yiyebileceğinden çok daha fazla miktarda yiyeceği kısa bir süre içinde tükettiği, yemek yeme davranışını dizginleyemediği ve aşırı miktarlarda yemek yeme davranışının tekrar ettiği bir yeme bozukluğu” olarak tanımlanmıştır.

Tıkanırcasına yeme bozukluğu olan bireyler yedikleri besinlerin miktarını ayarlayamadığı ve yerken de kendini durdurmakta zorluk çektiği, bunun sonucunda ise bireyde obezite görüldüğü belirtilmiştir (Yücel, 2011; Ünal, 2016).

2.5.3. Duygusal Yeme Mekanizmaları

Duygusal yeme davranışı olan bireyler çoğu zaman gerçek açlıkla duyguların sebep olduğu hissi birbirine karıştırmaktadır. Bu nedenle çeşitli ölçekler geliştirilerek bireylerin duyguları ile yemek istediği besinler tespit edilmeye çalışılmıştır (Bilgen, 2018, s.17).

2.5.3.1. Fizyolojik Mekanizmalar

Fizyolojik mekanizmalar her ne kadar tam olarak anlaşılmamış olsa da besin öğelerinin duygu değişimlerdeki iyileştirmelerde rol oynadığı yaygın olarak kabul edilen bir durumdur. Karbonhidratın vücuda alınması ile beyindeki serotonin miktarını arttırdığı ve bu sayede bireyin ruh halinde olumlu değişimler tespit edilmiştir. Protein de karbonhidrata olduğu gibi vücudun serotonin miktarını artırarak bireyin ruh haline olumlu etkiler yaptığı belirlenmiştir (Seven, 2013, s. 8).

2.5.3.2. Psikolojik Mekanizmalar

Bazı gıdaların insan psikolojisinde etkili olduğu görülmektedir. Özdemir'in (2015, s.9) araştırmasında yer alan Macht ve Müller'in (2007) şekerli tatlar ile ilgili çalışması bu duruma örnek olabilir. Bu örneğe göre şekerli tatların bireyin tercihiine etkisini gözlemlemek için yapılan bu çalışmada hüzünlü film izletilen katılımcıların su yerine tatlı bir yiyecek olan çikolatayı tercih ettikleri saptanmıştır. Aynı araştırma lezzet yönünden farklı çikolatalarla tekrar denendiğinde bu defa bireylerin tat açısından daha lezzetli buldukları çikolatayı tercih ettikleri tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda ise bireylerin keyifsiz, hüzünlü oldukları zamanlarda lezzetli buldukları yiyecekleri tercih ederek duygularında olumlu değişime sahip olabilecekleri ifade edilmiştir.

2.5.3.3. Üç Aşamalı Match Modeli

Macht tarafından ortaya konan modelde fizyolojik ve psikolojik mekanizmalar birlikte ele alınmıştır. Model besinlerin hem fizyolojik hem de duygusal bir etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir. Aynı zamanda bireyin küçük atıştırmalarla da yeme arzusunu tatmin edebileceği ancak bu durumun kişiden kişiye değişmesi nedeniyle tıkanırcasına yeme davranışı olarak ortaya çıkabileceğini vurgulamaktadır. Model duygusal yeme davranışının aşamalarını şu şekilde ayırmaktadır (Bilgen, 2018, s.20; Deroost & Cserjes, 2018).

Tablo 1

Üç Aşamalı Match Modeli

Dürtüsel, kontrolsüz yeme	Nörokimyasal mekanizmalar
Alışkanlık haline gelmiş yiyecekler	Enerjiyi arttıran fizyolojik mekanizmalar
Ara sıra, küçük miktarda yenen besinler	Hedonik yeme mekanizmaları

Bilgen, Ş.S.(2017). *Türkçe duygusal yeme ölçeği geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenirlik çalışması*, (Yüksek lisans tezi), <http://tez.yok.gov.tr.sayfasından> erişilmiştir.)

İlk basamakta birey az miktarda enerji ve lezzetli olan atıştırmalık yiyeceklere yönelmektedir. İkinci basamakta ise birey duyguları üzerinde olumlu etki yaptığını gözlemlediği bu yiyecekleri yemeyi alışkanlık haline getirmektedir. Bu basamakta psikolojik mekanizmanın yanı sıra fizyolojik mekanizma da etkili olmaktadır. Üçüncü aşamada ise birey sakinleşmek için fazla miktarda yeme eğilimi göstermektedir (Özdemir, 2015, s.10; Hotmana, Guertina & Cassano, 2018).

BÖLÜM III

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

“Lise Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışlarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi” adlı konuyla ilgili yerli ve yabancı alan yazın taramaları incelenmiştir. Bu doğrultuda taranan ilgili araştırmalar incelendiğinde ise şöyledir:

Bilgen'in (2018) “Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Geliştirilmesi, Geçerlilik ve Güvenirliliği Çalışması”nda yeme davranışı ile duygular arasındaki ilişkiyi açıklamak için ölçek geliştirmiştir. Yeme bozukluğu olmayan 887 katılımcı ile gerçekleşen araştırmanın sonucunda “gerginlik durumlarında yeme” faktörü toplam % 23.204, “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” faktörü % 23.098, “kendini kontrol edebilme” faktörü % 9.546 ve “uyaran karşısında kontrol” faktörü % 7.8 olarak bulunmuştur.

İnalkaç ve Arslantaş'ın (2018) “Duygusal Yeme” adlı nitel araştırmasında duygusal yemenin önemi üzerinde durularak, duygusal yeme davranışının obezite sorunu çeken ve diyet yapan bireylerde depresyon ve diğer psikolojik rahatsızlıklara sebep olabileceği belirtilmiştir.

Atalayer (2018) tarafından yapılan araştırma da dürtüsellüğün aşırı yeme eğilimi üzerine bilişsel ve nöropsikoloji alanında yapılan çalışmalar incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda dürtüsellik özelliğinin yeme davranışı üzerindeki etkisi önemli görülmüş ve bu iki kavram arasındaki ilişkinin derecesini anlamak amacıyla araştırmacıların ve sağlık çalışanlarının çalışmalarının yararlı olacağı üzerinde durulmuştur.

Çam'ın (2017) “ergenlerde yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ruhsal semptomlarla ilişkisi” adlı çalışmasında, ergenlerin bozulan yeme davranışlarının görülme sıklığı ve bu davranışın psikolojileriyle ilişkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Önal Sönmez'in (2017) çalışmasında erken ergenlik döneminde yeme bozukluklarının arttığı ifade edilmiştir. Kızların yeme bozukluklarından daha çok etkilendiği de yine çalışmada değinilen bir konudur. Ergen dönemindeki bireylerde, yeme bozukluklarının daha fazla

görülmesinin ciddi bir halk sorunu olduğu üzerinde durulmuştur. Yeme bozukluklarını; “anoreksiya nervoza, bulimia nervoza, tıkanırmasına yeme bozukluğu, pika sendromu, geri çıkarma bozukluğu, kaçınan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğu, tanımlanmış diğer bir beslenme ve yeme bozukluğu ve tanımlanmamış beslenme ve yeme bozukluğu” şeklinde 8 alt grupta toplamıştır.

Aydenk Köseoğlu ve Çelebi Tayfur (2017) tarafından yapılan araştırmada ergen dönemindeki bireyin, bu dönemde hızlı büyüme ve gelişme sebebiyle beslenme gereksinimlerinin etkilendiği bu nedenle vücudunun ihtiyaç duyduğu besinlerin artması ile yeme davranışına yöneldiği üzerinde durmuştur. Bu dönemdeki bireylerin tüketmesi gereken besinleri inceleyerek beslenmeye bağlı oluşan sağlık sorunlarını tanımlamıştır. Bu sorunlardan duygusal yeme ile ilgili olan anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, tıkanırmasına yeme bozukluğu hakkında bilgiler verilmiştir. Sonuç olarak ergen dönemindeki bireyde meydana gelen psikolojik, fizyolojik ve sosyal özelliklerin bireylerin yeme davranışlarında etkili olduğu vurgulanmıştır.

Deveci vd. (2016) tarafından yapılan araştırmada rastgele örnekleme yöntemi ile üniversiteye giden 189 kız öğrenci seçilmiş ve bu öğrencilerin yeme tutumları ile duygudurum bozuklukları arasındaki ilişki incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygudurum bozukluğu ile yeme tutumu sorunları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Özdemir'in (2015) duygusal yeme ile depresyon, anksiyete ve stres belirtileri arasındaki ilişki 785 katılımcının katıldığı çalışmada, katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, kilo memnuniyeti ve kilo kaygısının depresyon, anksiyete ve stres gibi puanlamalar ile ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonucunda duygusal yeme puanı yüksek olan bireylerin daha depresif, anksiyete ve stress içinde olduğu saptanmıştır.

Lise öğrencilerinin duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışlarının vücut bileşimleri ile incelendiği araştırma 14-19 yaş arasındaki 508 kız öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışları içerisinde yalnızca bilişsel yeme kısıtlaması davranışının öğrencilerin beden kitle indeksine göre farklılık gösterdiği görülmüştür (Işgın vd., 2014).

Sevinçer ve Konuk'un (2013) duygusal yemeyi anlattıkları araştırmada duygusal yeme davranışı tanımlanmış, yeme davranışına etkileri açıklanmış, besinlerin bireyin mizacı üzerindeki etkileri irdelenmiş, duygusal yeme teorileri ve yeme bozukluklarına yer verilmiştir. Araştırmanın sonucunda yeme davranışlarının düzenlenmesinde duygusal yeme davranışlarının önemi vurgulanmıştır.

Arıca ve diğ. (2011) yaptığı “ergenlerde yeme bozuklukları” adlı çalışmada yeme bozukluklarının tam olarak tanımlanmasının zor olduğu ancak sosyal, biyolojik ve psikolojik

etkenlerin önemli bir rolü olduğu üzerinde durmuşlardır. Çalışmada, Anoreksiya Nervoza ve Bulimia Nervoze olmak üzere iki tür yeme bozukluğunun olduğu üzerinde durulmuştur. Yeme bozukluklarının, en sık görülen üçüncü kronik hastalık olduğuna dikkat çekilmiştir.

Vardar ve Erzengin'in (2011) "ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma" adlı araştırmasında 2907 bireyden 68'inde yeme bozukluğu görülmüştür. Araştırmada, anoreksiya nervosa yaygınlığı oranının % 0.034, bulimiya nervosa % 0.79, başka türlü adlandırılmayan yeme bozukluğu % 1.51, tıkanırcasına yeme bozukluğu % 0.99 ve tüm yeme bozuklukları için nokta yaygınlığı oranının ise % 2.33 olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada ergelerde yeme bozukluğunun kızlarda %2.33, erkeklerde ise %4.03 olduğu bulunmuştur.

Özmen ve diğer arkadaşlarının (2007) hazırladığı lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığı denetleme davranışları ile ilgili bir çalışmada, Türkiye'deki Manisa ilinin merkezindeki bütün liselerin onuncu sınıf öğrencileri incelenmiştir. Öğrencilerin, %34.0 oranındaki kısmı kahvaltı öğününü atlarken öğle yemeği öğününü aksatanların oranı %38.3, akşam yemeği öğününü aksatanların oranı ise %6.5'dir. Öğrencilerin, %36.7 oranı şişmanlamaktan korkmakta bu nedenle öğrencilerin %6.5'i diyet yapmaktadır. Öğrencilerin, %59.1'i ise abur cubur yemektedir. Araştırma sonucu, lise öğrencilerinin büyük çoğunluğunun öğünlerini aksattığı, çoğunun düzenli spor yapmadığı tespit edilmiştir.

Doorest & Cserjesi (2018) tarafında yapılan çalışmada, bireylerin üzgün, stresli, kızgın ve mutsuz olma gibi negative duyguları arttıkça duygusal yeme puanlarının da arttığı, mutlu, rahat, huzurlu olma gibi pozitif duyguları arttıkça da duygusal yeme puanlarının azaldığı ifade edilmiştir.

Mantau, Hattula & Bornemann (2018) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerin duygusal yeme puanlarının artmasıyla bireylerin daha çok sağlıksız besinleri tüketmeleri ve fiziksel aktivite yapma eğiliminde olmamaları nedeniyle şişmanlığın da arttığı belirtilmiştir.

Sultson, Kuk & Akkermann (2018) yaptıkları çalışmada, duygusal yeme bozukluğunun çoğunlukla negatif duygulardan kaynaklandığı belirtilirken, bazen pozitif duygularında duygusal yemeye bağlı olarak Bulimia Nevrozaya ve Binge yeme bozukluklarında da etkili olabileceği ifade edilmiştir.

BÖLÜM IV

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve çalışma örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi bölümleri açıklanmıştır.

4.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma “Lise öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının farklı değişkenlere göre incelenmesi” adlı çalışma tarama modeline uygun olarak ele alınmıştır. Tarama yolu ile bulunan ilişkiler, gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz. Ancak o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesinde yararlı sonuçlar verebilir (Karasar, 2012, S. 59).

4.2. Evren ve Çalışma Grubu

Milli Eğitim Bakanlığı'na (MEB) bağlı olan liseler araştırmanın evreni iken, İstanbul'un Gaziosmanpaşa ve Ataşehir ilçesindeki Plevne Anadolu Lisesi ve Dr. Nurettin Erk- Perihan Erk Teknik ve Endüstri Meslek lisesinde öğrenim gören 1441 öğrenci araştırmanın çalışma evrenini oluşturmaktadır. Çalışma grubu ise % 95 güven aralığında 0,05 hata miktarı göz önünde bulundurularak ilk aşamada lise türüne göre ve % 99 güven aralığında 0,01 hata miktarı göz önünde bulundurularak ikinci aşamada sınıf düzeylerine göre tabakalara ayrıldıktan sonra kolaylıkla bulunabilen örnekleme yöntemi ile belirlenen 431 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubu hesaplanmasında ulaşılması gereken örneklem büyüklüğü (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2012, S. 93) tarafından önerilen eşitlik ile hesaplanmıştır.

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

Sürekli değişkenlerde örneklem büyüklüğü tahmini $n_0 = (t^2PQ)/d^2$ eşitliği ile hesaplanmakta ve p anlamlılık değeri 0,05 alındığında, $pq=0,25$ olacağından ve tabloda karşılık gelen t değeri 1,96 olduğundan 0,05 anlamlılık düzeyinde $n_0=431$ olarak hesaplanmaktadır (Büyüköztürk vd (2012). Tabakalı örnekleme yöntemi, evrendeki alt grupların örnekleme temsil edilmelerinin garanti altına alındığı bir örneklemdir. Bunun için evren önce iki ya da daha çok tabakaya alt-evrene-alt gruba ayrılır: Bu tabakalama tek bir ölçüde veya iki ya da daha çok ölçütün birleşimine göre yapılabilir (Balcı, 2013, s. 100). Tabakalı örnekleme yönteminde öncelikle lise türlerine göre tabakalara ayrılıp daha sonra her bir lise türünde kendi içerisinde sınıf düzeylerine göre tabakalara ayrılmıştır. Tabakalı örnekleme yöntemi ile 431 öğrenci lise türü ve sınıf düzeylerine göre çalışma evreninden çekilen örneklem miktarları Tablo-1’de verilmiştir. Tablo 4.2’de evren ve örnekleme yer alan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları görülmektedir.

Tablo 4.1

Lise Türü ve Sınıf Düzeylerine Göre Öğrenci Dağılımları (N:431)

Okul adı	Gaziosmanpaşa Plevne Anadolu Lisesi		Ataşehir Dr. Nureddin Erk Perihan Erk Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi	
Sınıflar	Çalışma Evreni (n) %	Örneklem (n)	Çalışma Evreni (n) %	Örneklem (n)
9.sınıflar	60 (%15)	29	257 (%30)	72
10.sınıflar	170 (%27)	51	221 (%27)	64
11.sınıflar	230 (%34)	65	197 (%24)	58
12.sınıflar	150 (%24)	46	156 (%19)	46
Toplam	610 (%44)	191	831 (%56)	240

Tablo-4.1’e bakıldığında Anadolu lisesinde öğrenim gören 610 öğrencinin olduğu ve 191 öğrencinin örnekleme alındığı görülmektedir. Mesleki ve teknik Anadolu lisesinde öğrenim gören 831 öğrenci olduğu ve 240 öğrencinin örnekleme alındığı görülmektedir. Toplamda 431 öğrenciye ulaşmak için olasılığa dayalı olmayan örnekleme türlerinden kolaylıkla bulunabilen örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Kolaylıkla bulunabilen örnekleme, bir bölge söz

konusu değilse, yakın çevrede bulunan ve ulaşılması kolay, elde mevcut ve araştırmaya katılmak isteyen (gönüllü) bireyler üzerinde yapılan örneklemdir (Erkuş, 2013, s. 122).

Tablo 4.2

Lise Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Kategoriler	n	%
Cinsiyeti	Kız	149	34.57
	Erkek	282	65.43
	Toplam	431	100.00
Beden kitle indeksi (BKİ)			
18.5 kg/m ² altında	Zayıf	72	16.70
18.5-24.9 kg/m ²	Normal ağırlık	291	67.50
25-29.9 kg/m ²	Hafif şişman	55	12.80
30-34.9 kg/m ²	1.Derece obez	13	3.00
	Toplam	431	100.00
Anne öğrenim	Okuryazar değil	13	3.02
	Okuryazar	13	3.02
	İlkokul	154	35.73
	Ortaokul	145	33.64
	Lise	80	18.56
	Ön lisans	8	1.86
	Lisans	13	3.02
	Lisansüstü	5	1.16
	Toplam	431	100.00
Baba öğrenim	Okuryazar değil	3	0.70
	Okuryazar	7	1.63
	İlkokul	102	23.78
	Ortaokul	137	31.93
	Lise	133	31.00
	Ön lisans	16	3.73
	Lisans	22	5.13
	Lisansüstü	9	2.10
	Toplam	429	100.00
Ailede kaçınıcı çocuk	İlk çocuk	187	43.39
	İkinci çocuk	140	32.48
	Üçüncü çocuk	68	15.78
	Dört ve üzeri	36	8.35
	Toplam	431	100.00

Tablo-4.2'ye bakıldığında; öğrencilerin % 65.43'ü erkek ve % 34.57'si kız öğrenci olduğu görülmektedir. Öğrencilerin Beden Kitle İndeksi (BKİ) % 67.5'i normal ağırlıkta, % 16.7'si zayıf ve % 3.0'ü ise birinci dereceden obez olduğu belirlenmiştir. Öğrenci annelerinin % 35.73'ü ilkokul, % 18.56'sı lise ve % 1.16'sı lisansüstü mezunu olduğu tespit edilmiştir.

Babalarının % 31.93'ü ortaokul, % 23.78'i ilkokul mezunu olduğu, % 0.70'inin ise herhangi bir eğitim almadığı belirlenmiştir.

Deveci vd. (2016) tarafından yapılan araştırmada rastgele örnekleme yöntemi ile üniversiteye giden 189 kız öğrenci seçilmiş ve bu öğrencilerin yeme tutumları ile duygu durum bozuklukları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Özdemir'in (2015) duygusal yeme ile depresyon, anksiyete ve stres belirtileri arasındaki ilişki 785 katılımcının katıldığı çalışmada, katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, kilo memnuniyeti ve kilo kaygısının depresyon, anksiyete ve stres gibi puanlamalar ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Lise öğrencilerinin duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışlarının vücut bileşimleri ile incelendiği araştırma 14-19 yaş arasındaki 508 kız öğrenci ile gerçekleştirilmiştir (Işgın vd., 2014).

4.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma ile lise öğrencilerinin duygusal yeme davranışları anket yöntemi ile belirlenerek bu davranışlar farklı değişkenlere göre incelenmeye çalışılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin genel bilgileri, sağlık ve beslenme durumu, fiziksel aktivite düzeyi, 24 saatlik besin tüketimi ve duygusal yeme davranışı durumunu saptamak için anket formu uygulanmıştır. Çalışmanın anket formu üç bölümden oluşmaktadır.

1.Bölüm:

1- Kişisel bilgi formu

2.Bölüm

2- Sağlık ve beslenme durumu tespiti anketi

2.1. Sağlık bilgileri

2.2. Antropometrik ölçümler

2.3. Fiziksel aktivite kaydı

3.Bölüm

3- Üç faktörlü yeme (TFEQ-R21) anketi

4.4-Sağlık ve beslenme durumu tespiti

4.4.1. Sağlık Bilgileri

Araştırmacı tarafından alan yazın taraması yapılarak, (Yücel, 2011; Seven, 2013; Bozoklu, 2014; Yücel, Sertel Berk, & Okumuş, 2016; Köse, 2017; Vatan, 2017; Bilgen, 2018) araştırmalarında başvurdukları kapalı ve açık uçlu anket formlarından uyarlanmış olan soru havuzundan toplam 40 sorudan oluşan sağlık bilgileri tasarısı hazırlanmıştır. Bu anket daha sonra sağlık alanında beş (5) uzman inceleyerek uzman görüşleri doğrultusunda ankete son şekli verilmiştir. Anketin ön çalışmasının uygulamasının yapılması için lise son sınıftan 70 öğrenciye uygulanarak gerekli düzeltmeler yapılmıştır.

Hazırlanan sorularda, öğrencilerin kronik hastalık durumları, öğün tüketim durumu, ilaç, vitamin-mineral takviyesi kullanım düzeyleri, zayıflama diyeti uygulama durumları belirlenmeye çalışılmıştır.

4.4.2. Antropometrik Ölçümler

Çalışmada öğrencilerin, boy uzunluğu (cm) ve ağırlık (kg) ölçümleri yapılmıştır.

BKI'ı ($BKI = \frac{Ağırlık(kg)}{Boy(cm)^2}$) hesaplanmış olup, BKI'nin gruplandırılması:

1-Hafif zayıf olanlar (17.0-18.4),

2-Normal ağırlıkta olanlar (18.50-24.99),

3-Hafif şişman olanlar (25.00-29.99),

4-I. Derece şişman (30-34.99) olarak tanımlanmıştır (TÜBER, 2015).

4.4.3. Fiziksel Aktivite Kaydı

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) 15-65 yaş aralığındaki katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Craig ve ark. (2003) tarafından geliştirilmiştir. UFAA'nın Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır. Bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dk yapılıyor olması ölçüt alınmaktadır. Dakika, gün ve MET değeri çarpılarak "METdakika/hafta" olarak bir skor elde edilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri şöyle gruplandırılmıştır (Öztürk, 2003). Bu kategoriler:

I kategori: Hafif fiziksel aktivite yapanlar < 3 MET

II kategori: Orta şiddetli fiziksel aktivite yapanlar;3-6 MET

III kategori: Şiddetli fiziksel aktivite yapanlar; 6-8 MET

IV kategori: Çok şiddetli fiziksel aktivite yapanlar > 8 MET

4.4.4. Besin Tüketim Durumlarının Saptanması

Yirmi dört saatlik hatırlatma yöntemi ile elde edilen besinler, öğrencilerin tükettikleri yemeklerin içine giren besinler ve miktarları standart yemek tarifleri kullanılarak ayrıştırıldıktan sonra birey başına düşen ortalama günlük besin ögesi miktarları Beslenme Bilgi Sistemi (BEBİS) 8 tam versiyon programında yapılmıştır. Öğrencilerin besin tüketimlerine ilişkin enerji, karbonhidrat, protein, yağ gibi makro besin ögeleri ve vitamin, mineral gibi mikro besin ögeleri alımları belirlenecektir. Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi (TÖBR, 2015) göre gereksinimleri karşılama düzeyleri ile saptanmıştır.

RDA'ya göre Önerilen Günlük Tüketim Standartları, besin tüketimini değerlendirmede kesişim noktası olarak (cut-off points) olarak önerilen günlük tüketimin (2/3= % 67 =%70)+ %30-33 değerlerinin hesaplanması önerilmektedir. Günlük tüketimin; Enerji ve besin ögelerini önerilen düzeyin % 67-133'ü oranında tüketenlerin alımları yeterli, Önerilen düzeyin < % 67'sini tüketenlerin yetersiz, >% 133'ünü tüketenlerin fazla tükettiği kabul edilmiştir (Baysal, A., Aksoy, M., Besler, T, V.D. (1999).

4.4.5- Üç Faktörlü Yeme Anketi (TFEQ-TR21)

Şeren, Yıldırım ve Büyüköztürk (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan üç faktörlü yeme ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması (TFEQ-R21) yapılmıştır. Bu ölçek toplamda 21 madde ve kontrolsüz, bilişsel ve duygusal yeme olarak üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu ölçekteki maddelerin tamamı 4'lü likert tipinde olup, yanıtları 1=Kesinlikle yanlış, 2=Çoğunlukla yanlış, 3=Çoğunlukla doğru, 4=Kesinlikle doğru şeklindedir.

Kontrolsüz Yeme (KY): Açlık hissedildiğinde ve dış bir uyarana maruz kalındığı zaman yemek üzerine kontrolü kaybetme eğilimini değerlendirmekte olup dokuz maddeden oluşmaktadır.

Bilişsel Kısıtlama (BK): Vücut ağırlığını ve vücut şeklini korumak için besin alımını kontrol etme eğilimini değerlendirir. Altı maddeden oluşmaktadır.

Duygusal Yeme (DY): Yalnızlık hissi, endişe ya da moral bozukluğu gibi olumsuz ruh hali ile aşırı yeme arasındaki ilişkiyi ölçmektedir. Altı maddeden oluşmaktadır.

Ölçekte, Kontrolsüz Yeme (KY) alt faktöründen alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan ise 36 puandır. Bilişsel Kısıtlama (BK) ve Duygusal Yeme (DY) alt faktörlerinden alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 24'tür.

4.5. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken istatistiksel analizler için SPSS 22.0 İstatistik paket programı kullanılmıştır. Öğrencilerin anketteki sorulara verdikleri cevaplara ilişkin betimsel istatistiksel yapılmıştır. Ölçeklerin güvenirlik analizi yapılmıştır. Ölçeğin ortalama puanı üzerinden Kolmogorov-Smirnov yöntemi ile ölçeğin normallik sınaması test edilmiştir. Kolmogorov-Smirnov normallik testi sonuçlarına göre normal dağılım göstermeyen değişkenlerin karşılaştırılmasında parametrik olmayan testler (Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testi) kullanılarak değerlendirilmiştir. Veri analizi sonuçları %95 ve %99 güven aralığında $p < 0.05$ ve $p < 0.01$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

4.6. Çalışmada Dikkate Alınan Etik İlkeler

Araştırmada veri toplama araçlarının uygulanabilmesi için MEB'den gerekli izinler ve okul yönetimi ile öğretmenlerden onay alınmıştır. Araştırmada öğrencilerin gönüllülüğü esas alınmıştır. Öğrencilere, çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve katılmaya gönüllü öğrencilerden "bilgilendirilmiş olur formu" alınmıştır. Araştırmacı tarafından öğrencilerin veri toplama araçlarını doldurmaları sağlanmıştır. Anket formu, öğrencilerle yüz yüze görüşülerek araştırmacının gözetiminde uygulanmıştır. Öğrencilere veri toplama araçları ile ilgili gerekli açıklamalar yapılmış ve anketi kendileri tarafından doldurtulmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin sorulara doğru ve tarafsız cevap verdikleri kabul edilmiştir.

BÖLÜM V

BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma bulguları ve bulgulara dayalı olarak yapılan yorumlar yer almaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular ve tartışma, araştırma, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda aşağıda yer verilmiştir. (Tablo 5.3 – Tablo 5.20).

Tablo 5.3

Öğrencilerin Sağlık Durumuna İlişkin Bilgilerinin Dağılımları(N:431)

Değişkenler	Kategoriler	n	%
Sağlık sorunu olanlar	Olan	80	18.56
	Olmayan	351	81.44
	Toplam	431	100.00
Sağlık sorunu türü	Diyabet	4	5.00
	Şişmanlık	4	5.00
	Hipertansiyon	1	1.25
	Ülser	4	5.00
	Migren	67	83.75
	Toplam	80	100.00
Reçeteli ilaç kullanma	Kullanır	49	55.06
	Kullanmaz	40	44.94
	Toplam	89	100.00

Tablo 5.3'te öğrencilerin sağlık durumuna ilişkin bilgiler incelendiğinde, %81.44'ünün herhangi bir sağlık sorunu yokken, %18.56'sının doktor tarafından tanısı konmuş sağlık sorunu olduğu ifade edilmiştir. Sağlık sorunu olanların öğrencilerin %83.75'inin migren, %5'nin ülser, şişmanlık ve diyabet ve %1.25'nin hipertansiyon olduğu belirtilmiştir. Öğrencilerin sağlık sorunu olanların %55.06'sı reçeteli ilaç kullanırken, %44.94'ü ilaç kullanmadığı ifade edilmiştir. Bu öğrencilerin sağlıkları ile ilgili konularda bilinçli olduklarını söyleyebiliriz.

Aydenk Köseoğlu ve Çelebi Tayfur (2017) tarafından yapılan araştırmada ergen dönemindeki bireyin, bu dönemde hızlı büyüme ve gelişme sebebiyle beslenme gereksinimlerinin etkilendiği

bu nedenle vücudunun ihtiyaç duyduğu besinlerin artması ile yeme davranışına yöneldiği üzerinde durmuştur. Bu dönemdeki bireylerin tüketmesi gereken besinleri inceleyerek beslenmeye bağlı oluşan sağlık sorunlarını tanımlamıştır. Bu sorunlardan duygusal yeme ile ilgili olan anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, tıkanırcasına yeme bozukluğu hakkında bilgiler verilmiştir. Sonuç olarak ergen dönemindeki bireyde meydana gelen psikolojik, fizyolojik ve sosyal özelliklerin bireylerin yeme davranışlarında etkili olduğu vurgulanmıştır.

Tablo 5.4

Öğrencilerin Besin Desteği Kullanımına İlişkin Dağılımları

Değişkenler	Kategoriler	n	%
Besin desteği kullanma	Kullanır	36	37.89
	Kullanmaz	59	62.11
	Toplam	95	100.00

Tablo 5.4'te öğrencilerin besin desteği kullanımına ilişkin bilgiler incelendiğinde %37.89'u besin desteği kullanırken, % 62.11'inin besin desteği kullanmadığı belirtilmiştir.

Tablo 5. 5

Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Dağılımları

Değişkenler	Kategoriler	n	%
Öğün atlama durumu	Her zaman	134	31.09
	Bazen	235	54.52
	Hayır	62	14.39
	Toplam	431	100.00
Atlanan öğün	Sabah	131	35.50
	Öğle	116	31.44
	Akşam	47	12.74
	Ara	75	20.33
	Toplam	369	100.00
Öğün atlama nedeni	Zaman yetmediği için	436	98.42
	Canı istemediği için	4	0.90
	Hazır olmadığı için	3	0.68
	Toplam	443	100.00
Atlanan ana öğün sayısı	1	1	0.23
	2	84	19.49
	3	345	79.12
	Toplam	431	100.00
Atlanan ara öğün sayısı	1	165	39.86
	2	158	38.16
	3	88	21.26
	4	3	0.72
	Toplam	414	100.00
Günde içilen su miktarı	Ort±S.s	Min-Max	
Litre	1.37±0.94	0.20-5	

Tablo 5.5'te öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin dağılımları incelendiğinde, öğrencilerin % 54.52'si bazen, % 31.09'u her zaman öğün atladığını ve % 14.39'u hiç öğün atlamadığını belirtmiştir. Atlanan öğün olarak % 35.50'si sabah, % 20.33'ü ara ve % 12.74'ü akşam olduğunu ifade etmiştir. Öğün atlama nedeni olarak %98.42'si zaman yetersizliğini, %0.90'ı canı istememe ve %0.68'i hazır olmamasını neden olarak belirtmiştir. Öğrencilerin atladıkları ana öğün sayısı ise %79.12'si üç, %19.49'u iki ve %0.23'ü bir ana öğün olarak ifade etmiştir. Yine öğrencilerden atlanan ara öğün sayısı olarak %39.86'sı bir ara öğün, %21.26'sı üç ve %0.72'si dört ara öğün olarak belirtmiştir. Öğrencilerin kahvaltı yapmayı alışkanlık edinmedikleri için sürekli kahvaltı yapmamayı tercih ederken, su tüketimi konusunda bilinçli olmaları, okullarda su sebillerinin bulunması, sosyal medyanın etkisi vb gibi durumlardan kaynaklı olabilir.

Özmen ve diğer arkadaşlarının (2007) hazırladığı lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığı denetleme davranışları ile ilgili bir çalışmada, Türkiye'deki Manisa ilinin merkezindeki bütün liselerin onuncu sınıf öğrencileri incelenmiştir. Öğrencilerin, %34.0 oranındaki kısmı kahvaltı öğününü atlarken öğle yemeği öğününü aksatanların oranı %38.3, akşam yemeği öğününü aksatanların oranı ise %6.5'dir. Öğrencilerin, %36.7 oranı şişmanlamaktan korkmakta bu nedenle öğrencilerin %6.5'i diyet yapmaktadır. Öğrencilerin, %59.1'i ise abur cubur yemektedir. Araştırma sonucu, lise öğrencilerinin büyük çoğunluğunun öğünlerini aksattığı, çoğunun düzenli spor yapmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5.6

Öğrencilerin Kilo Vermek İçin Destek Alma Durumuna İlişkin Dağılımları

Değişkenler	Kategoriler	n	%
Diyet	Yapan	43	9.98
	Yapmayan	388	90.02
	Toplam	431	100.00
Zayıflamak için yardım alma	Diyetisyen	22	51.16
	Sosyal medya	12	27.91
	Beslenme uzmanı	6	13.95
	Doktor	3	6.98
	Toplam	43	100.00
Diyet yapma	1-4	99	75.00
	5-10	15	11.36
	10'dan fazla	6	4.55
	Her zaman	12	9.09
	Toplam	132	100.00
Zayıflamak için destek alma	Alan	36	8.45
	Almayan	360	91.54
	Toplam	426	100.0
Zayıflamak için ilaç kullanma	Kullanır	2	0.46
	Kullanmaz	429	99.53
	Toplam	431	100.00

Tablo 5.6'da öğrencilerin kilo vermek için destek alma durumuna ilişkin dağılımları incelendiğinde, öğrencilerin %90.02'si diyeti yapmadığı, %9.98'inin diyet yaptığı ifade edilmiştir. Zayıflama amaçlı destek alanların %51.16'sı diyetisyenden, %27.91'i sosyal medyadan, %6.98'i doktordan yardım aldığı belirtilmiştir.

Öğrencilerden diyet yapanların %75.00'ı 1-4 kez, %9.09'u her zaman, %4.55'i 10'dan fazla diyet yaptığı ifade edilmiştir. Ayrıca, öğrencilerin %99.53'ü zayıflamak için ilaç kullanmazken, %0.46'sının ise ilaç kullandığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin zayıflamak için diyet yapmaya, destek almaya ve ilaç kullanmaya ihtiyaçları olmadığı bulunmuştur.

İnalkaç ve Arslantaş'ın (2018) "Duygusal Yeme" adlı nitel araştırmasında duygusal yemenin önemi üzerinde durularak, duygusal yeme davranışının obezite sorunu çeken ve diyet yapan bireylerde depresyon ve diğer psikolojik rahatsızlıklara sebep olabileceği belirtilmiştir.

Tablo 5.7

Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Durumuna İlişkin Dağılımlar

Değişkenler	Kategoriler	n	%
Fiziksel aktivite durumu	Yapar	175	40.60
	Yapmaz	256	59.40
	Toplam	431	100.00
Ağır fiziksel aktivite			
Hafif <3 MET	Hafif fiziksel aktivite	40	21.60
Orta şiddetli: 3-6 MET	Orta şiddetli fiziksel aktivite	56	30.30
Şiddetli: 6-8 MET	Şiddetli fiziksel aktivite	25	13.50
Çok şiddetli >8 MET	Çok şiddetli fiziksel aktivite	64	34.60
	Toplam	185	100.00
Orta fiziksel aktivite	Hafif fiziksel aktivite	97	28.60
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	166	49.00
	Ağır şiddetli fiziksel aktivite	76	22.40
	Toplam	339	100.00
Hafif fiziksel aktivite	Hafif fiziksel aktivite	310	76.50
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	95	23.50
	Toplam	405	100.00

Tablo 5.7’de öğrencilerin fiziksel aktiviteye ilişkin dağılımları incelendiğinde, öğrencilerin %59.40’ı fiziksel aktivite yapmazken, %40.60’ı fiziksel aktivite yaptığı belirtilmiştir. Öğrencilerin ağır fiziksel aktivite yapanların; %34.60’ı çok şiddetli fiziksel aktivite, %21.60’ı hafif fiziksel aktivite ve %13.50’si şiddetli fiziksel aktivite yaptığı ifade edilmiştir. Öğrencilerin orta şiddetli fiziksel aktivite yapanların; ise %49.00’ı orta şiddetli fiziksel aktivite, %28.60’ı hafif fiziksel aktivite ve %22.40’ı ağır şiddetli fiziksel aktivite yaptığı tespit edilmiştir. Ayrıca hafif fiziksel aktivite yapanların da %76.50’sinin hafif fiziksel aktivite ve %23.50’sinin de orta şiddetli fiziksel aktivite yaptığı saptanmıştır. Öğrencilerden fiziksel aktivite yapma durumuna göre yapmayanların daha fazla olduğu söylenebilirken, fiziksel aktivite yapan öğrencilerin hafif fiziksel aktivite, orta fiziksel aktivite ve şiddetli fiziksel aktivite türlerinin hepsinden yaptığı tespit edilmiştir.

Özmen ve diğer arkadaşlarının (2007) hazırladığı lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığı denetleme davranışları ile ilgili bir çalışmada, lise öğrencilerinin büyük çoğunluğunun, düzenli spor yapmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmada da benzer bir durum ortaya çıktığı belirlenmiştir.

Tablo 5.8

Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeğinin Cinsiyete Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S.s	U	p
Bilişsel kısıtlama	Erkek	282	1.842	0.513	15324.500	0.000**
	Kız	149	2.126	0.592		
Duygusal yeme	Erkek	282	1.845	0.532	13724.000	0.000**
	Kız	149	2.214	0.585		
Kontrolsüz yeme	Erkek	282	1.781	0.556	13315.000	0.000**
	Kız	149	2.195	0.653		
Ölçek ortalama puanı	Erkek	282	1.817	0.481	13262.500	0.000**
	Kız	149	2.181	0.565		

**p<0.01

Tablo 5.8’de öğrencilerin duygusal yeme ölçeğinin cinsiyete göre Mann-Whitney U testi sonuçları arasındaki ilişkide; “bilişsel kısıtlama” alt boyutunun cinsiyete göre incelendiğinde, kızların puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}$ =2.126), erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}$ =1.842) ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (U=15324.500, p<0.01). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “duygusal yeme’de” kızların puan ortalaması daha yüksek iken ($\bar{x}$ =2.214), erkeklerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ($\bar{x}$ =1.845) ve istatistiksel olarak ta anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (U= 13724.000, p<0.01). “Kontrolsüz yeme” alt boyutunda ise kızların puan ortalaması ($\bar{x}$ =2.195) yüksek iken, erkeklerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ($\bar{x}$ =1.781) ve istatistiksel olarak da anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir (U=13315.000, p<0.01). Duygusal yeme ölçeğinin ortalama puanı ile cinsiyete göre kızların puan ortalaması daha yüksek iken ($\bar{x}$ =2.181), erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}$ =1.817) ve istatistiksel olarak da anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir (U= 13262.500, p< 0.01). Öğrencilerin cinsiyete göre Mann-Whitney U testi sonuçları için, kız öğrencilerin ortalamaları erkek öğrencilere göre daha yüksek çıktığı belirlenmiştir.

İnalkaç ve Arslantaş'ın (2018) “Duygusal Yeme” adlı nitel araştırmasında duygusal yemenin önemi üzerinde durularak, duygusal yeme davranışının obezite sorunu çeken ve diyet yapan bireylerde depresyon ve diğer psikolojik rahatsızlıklara sebep olabileceği belirtilmiştir.

Öğrencilerin cinsiyete göre Mann-Whitney U testi sonuçları için, kız öğrencilerin ortalamaları erkek öğrencilere göre daha yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Tablo5.9

Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeğinin BKİ'ya Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Değişkenler	BKİ	n	$\bar{x}$	S.s	Ki-Kare	p	İkili Karşılaştırmalar
Bilişsel kısıtlama	1	72	1.766	0.537	16.985	0.001**	1-3 1-4
	2	291	1.940	0.560			
	3	55	2.094	0.516			
	4	13	2.269	0.512			
Duygusal yeme	1	72	1.866	0.565	5.803	0.122	
	2	291	1.971	0.581			
	3	55	2.070	0.566			
	4	13	2.179	0.551			
Kontrolsüz yeme	1	72	1.770	0.625	13.046	0.005**	1-3
	2	291	1.919	0.626			
	3	55	2.091	0.554			
	4	13	2.188	0.631			
Toplam ortalama ölçek puanı	1	72	1.796	0.541	14.608	0.002**	1-3
	2	291	1.940	0.541			
	3	55	2.086	0.477			
	4	13	2.209	0.548			

**p<0.01

1: 18.5 kg/m² altında (Zayıf), 2: 18.5-24.9 kg/m² (Normal ağırlıkta), 3: 25-29.9 kg/m² (Hafif şişman), 4: 30-34.9 kg/m² (1.Derece obez)

Tablo 5.9'da, duygusal yeme ölçeğinin BKİ'ya göre Kruskal Wallis sonuçları incelendiğinde, “bilişsel kısıtlama” alt boyutuna göre I. derece obezlerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}$ =2.269), zayıf olanların puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}$ =1.766) ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (p< 0.01).

“Duygusal yeme” alt boyutunun BKİ'ya göre I. Derece obezlerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}$ =2.070), normal ağırlıkta olanların puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}$ =1.971), zayıf olanların puan ortalamasının biraz daha düşük olduğu ($\bar{x}$ =1.866) ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p> 0.05)

Ölçeğin “Kontrolsüz yeme” alt boyutunun BKİ'ya göre I. derece obezlerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}$ =2.188), zayıf olanların puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}$ =1.770) ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (p<0.01).

Ortalama ölçek puanı ile BKİ'ya göre incelendiğinde I. derece obezlerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}$ =2.209), zayıf olanların puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}$ =1.796) ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (p<0.01). Öğrencilerin BKİ'ya

göre Kruskal Wallis sonuçları incelendiğinde, I. Derece obez olan öğrencilerin ortalamaları, diğer öğrencilerin ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Lise öğrencilerinin duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışlarının vücut bileşimleri ile incelendiği araştırma 14-19 yaş arasındaki 508 kız öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışları içerisinde yalnızca bilişsel yeme kısıtlaması davranışının öğrencilerin beden kitle indeksine göre farklılık gösterdiği görülmüştür (Işgın vd., 2014).

Tablo 5.10

Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeği İle Sağlık Sorununa İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişkenler	Sağlık sorunu	n	$\bar{x}$	S.s	U	p
Bilişsel kısıtlama	Olan	80	2.035	0.551	12321.000	0.086
	Olmayan	351	1.919	0.558		
Duygusal yeme	Olan	80	2.088	0.550	11850.500	0.029*
	Olmayan	351	1.946	0.582		
Kontrolsüz yeme	Olan	80	2.050	0.638	11933.500	0.036*
	Olmayan	351	1.896	0.617		
Ortalama ölçek puanı	Olan	80	2.057	0.536	11798.500	0.026*
	Olmayan	351	1.917	0.537		

*p<0.05.

Tablo 5.10’da öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile sağlık sorununa ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları incelendiğinde, duygusal yeme ölçeğinin ‘bilişsel kısıtlama’ alt boyutu ile sağlık sorunu olan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}$ =2.035), sağlık sorunu olmayan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}$ =1.919) ve de istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (U=12321.000, p>0.05).

‘Duygusal yeme’ alt boyutuna göre sağlık sorunu olan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken($\bar{x}$ =2.088), sağlık sorunu olmayan öğrencilerin puan ortalamasının daha düşük olsa da ($\bar{x}$ =1.946) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur (U=11850.500, p< 0.05).

‘Kontrolsüz yeme’ alt boyutunun sağlık sorunu olan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken($\bar{x}$ =2.050), sağlık sorunu olmayan öğrencilerin daha düşük olsa da ($\bar{x}$ =1.896) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (U=11933.500, p< 0.05).

‘Ortalama ölçek puanı’ ile sağlık sorunu olan öğrencilerin puan ortalaması daha yüksek iken ($\bar{x}$ =2.087), sağlık sorunu olmayan öğrencilerin daha düşük olduğu ($\bar{x}$ =1.917) ve istatistiksel olarak da anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir (U=11798.500, p< 0.05). Öğrencilerin sağlık sorununa ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları incelendiğinde, sağlık sorunu olan

öğrencilerin ortalamaları, sağlık sorunu olmayan öğrencilere göre yüksek çıktığı belirlenmiştir. Duygusal yeme, duyuşal uyarana bir tepki olarak besin tüketiminde bir değişimdir ve olumsuz fizyolojik ve psikolojik sonuçlar ile ilişkilendirilmektedir (Braden, Musher-Eizenman, Watford ve Emley, 2018)

Tablo 5.11

Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeği ile Sağlık Sorununa İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Değişkenler	Sağlık sorunu türü	n	$\bar{x}$	S.s	Ki-Kare	p
Bilişsel kısıtlama	Diyabet	4	1.875	0.567	3.408	0.492
	Şişmanlık	5	2.000	0.204		
	Hipertansiyon	1	2.500			
	Gastrointestinal	4	1.667	0.430		
	Migren	67	2.057	0.571		
Duygusal yeme	Diyabet	4	2.083	0.167	0.209	0.995
	Şişmanlık	5	2.200	0.701		
	Hipertansiyon	1	2.000	-		
	Gastrointestinal	4	2.000	0.544		
	Migren	67	2.075	0.569		
Kontrolsüz yeme	Diyabet	4	1.889	0.720	0.217	0.994
	Şişmanlık	5	2.067	0.688		
	Hipertansiyon	1	2.111	-		
	Gastrointestinal	4	1.972	0.597		
	Migren	67	2.050	0.653		
Ortalama ölçek puanı	Diyabet	4	1.940	0.446	0.501	0.973
	Şişmanlık	5	2.086	0.536		
	Hipertansiyon	1	2.190	-		
	Gastrointestinal	4	1.893	0.401		
	Migren	67	2.059	0.561		

Tablo 5.11’de, öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile sağlık sorununa ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları incelendiğinde, ‘bilişsel kısıtlama’ alt boyutu ile sağlık sorunu türüne göre hipertansiyonu olan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}$ =2.500), migren olan öğrencilerin puan ortalaması düşük ($\bar{x}$ =2.000), gastrointestinal rahatsızlığı olan öğrencilerin puan ortalaması ise en düşük olduğu ($\bar{x}$ =1.667) ve istatistiksel olarak ise anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir($p > 0.05$).

‘Duygusal yeme’ alt boyutu ile sağlık sorunu türüne göre incelendiğinde şişmanlık sorunu olan öğrencilerin puan ortalaması ($\bar{x}$ =2.200) yüksek iken, gastrointestinal ve hipertansiyonu olan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}$ =2.000) ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur($p > 0.05$).

‘Kontrolsüz yeme’ alt boyutunun sağlık sorunu türüne göre incelendiğinde hipertansiyonu olan öğrencilerin puan ortalaması en yüksek iken ($\bar{x} = 2.111$), migreni olan öğrencilerin puan ortalaması daha düşük ($\bar{x} = 2.050$), diyabeti olan öğrencilerin puan ortalaması ise en düşük olduğu ($\bar{x} = 1.889$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0.05$). ‘Ortalama ölçek puanı’ ile sağlık sorunu türüne göre incelendiğinde hipertansiyonu olan öğrencilerin puan ortalaması en yüksek iken ($\bar{x} = 2.190$), migreni olan öğrencilerin puan ortalaması daha düşük ($\bar{x} = 2.059$), gastrointestinali olan öğrencilerin puan ortalamasının en düşük olduğu ($\bar{x} = 1.893$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0.05$). Öğrencilerin sağlık sorununa ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları incelendiğinde, hipertansiyon hastalığının ortalaması diğer hastalıklara göre daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir.

Seven’in (2013, s.6,7) yaptığı araştırmaya göre bireylerin %30-48 oranında duyuşal durumlarının yeme davranışları üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Özellikle ergenlik çağında bireyin kendi bedenine yönelik olumsuz algısı, kilo almaktan korkması, değışen ruh halleri bu dönemde yeme davranışını etkilediğı belirtilmiştir (Balkış, 2011, s.10,11).

Tablo 5.12

Öğrencilerin Duyuşal Yeme Ölçeğı İle Besin Desteğı Kullanımına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişkenler	Besin desteğı kullanma durumu	n	$\bar{x}$	S.s	U	p
Bilişsel kısıtlama	Kullanmaz	59	1.963	0.520	967.500	0.466
	Kullanır	36	2.060	0.616		
Duyuşal yeme	Kullanmaz	59	1.992	0.534	913.500	0.252
	Kullanır	36	2.167	0.592		
Kontrolsüz yeme	Kullanmaz	59	2.023	0.561	1031.000	0.812
	Kullanır	36	2.052	0.733		
Ortalama ölçek puanı	Kullanmaz	59	1.997	0.486	1000.500	0.637
	Kullanır	36	2.087	0.617		

Tablo5.12’de öğrencilerin duyuşal yeme ölçeğı ile besin desteğı kullanım durumuna ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları incelendiğinde, ‘bilişsel kısıtlama’ alt boyutu ile besin desteğı kullanan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=2.060$), besin desteğı kullanmayan öğrencilere göre düşük olsa da ($\bar{x} = 1.963$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğı belirlenmiştir ($U=967.500$, $p>0.05$).

‘Duygusal yeme’ alt boyutunun besin desteği kullanan öğrencilerin puan ortalaması yüksek ($\bar{x}$ =2.167) ve besin desteği kullanmayan öğrencilerin puan ortalaması düşük olsa da ($\bar{x}$ =1.992) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır (U= 913.500, $p>0.05$).

‘Kontrolsüz yeme’ alt boyutunun besin desteği kullanan öğrencilerin puan ortalaması yüksek ($\bar{x}$ =2.052), besin desteği kullanmayan öğrencilerin puan ortalaması yakın olsa da ($\bar{x}$ =2.023) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (U=1031.000, $p>0.05$).

‘Ortalama ölçek puanı’ ile besin desteği kullanan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}$ =2.087), besin desteği kullanmayan öğrencilere puan ortalaması düşük olduğu ($\bar{x}$ =1.997) ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (U=1000.500, $p>0.05$). Öğrencilerin, besin desteği kullanım durumuna ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları incelendiğinde, besin desteği kullanan öğrencilerin ortalamaları, besin desteği kullanmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5.13

Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeği ile Fiziksel Aktivite Durumuna İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişkenler	Fiziksel aktivite yapma				U	p
	durumu	n	$\bar{x}$	S.s		
Bilişsel kısıtlama	Yapar	175	1.896	0.489	21275.000	0.374
	Yapmaz	256	1.971	0.599		
Duygusal yeme	Yapar	175	1.916	0.533	20633.000	0.162
	Yapmaz	256	2.010	0.605		
Kontrolsüz yeme	Yapar	175	1.836	0.557	19599.000	0.027*
	Yapmaz	256	1.984	0.658		
Ortalama ölçek puanı	Yapar	175	1.876	0.469	20082.500	0.068
	Yapmaz	256	1.988	0.579		

* $p<0.05$.

Tablo 5.13’te öğrencilerin duygusal yeme ölçeğinin fiziksel aktivite yapma durumuna ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları incelendiğinde ‘bilişsel kısıtlama’ alt boyutu ile fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}$ =1.971), fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olsa da ($\bar{x}$ =1.896) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (U= 21275.000, $p> 0.05$).

‘Duygusal yeme’ alt boyutunun fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}$ =2.010), fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}$ =1.916) ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (U= 20633.000, $p> 0.05$).

‘Kontrolsüz yeme’ alt boyutunun fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x} = 1.984$), fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması daha düşük ($\bar{x} = 1.836$) olduğu ve istatistiksel olarak ise anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ($U=19599.000$, $p < 0.05$).

‘Ortalama ölçek puanı’ ile fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x} = 1.988$), fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ($\bar{x} = 1.876$) ve de istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($U=20082.500$, $p > 0.05$). Öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumuna ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları incelendiğinde, fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının, fiziksel aktivite yapmayan öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite yapan öğrencilerin, fiziksel aktivite yapmayan öğrencilere göre kendilerini daha iyi hissettikleri belirlenmiştir.

Tablo 5.14

Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeği ile Daha Önce Kilo Verme Amaçlı Destek Alma Durumuna İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişkenler	Kilo vermek için destek alma durumu	n	$\bar{x}$	S.s	U	p
Bilişsel kısıtlama	Alan	36	2.222	0.591	4948.000	0.003**
	Almayan	390	1.917	0.547		
Duygusal yeme	Alan	36	2.292	0.602	4716.500	0.001**
	Almayan	390	1.941	0.565		
Kontrolsüz yeme	Alan	36	2.198	0.762	5451.500	0.026*
	Almayan	390	1.902	0.602		
Ortalama ölçek puanı	Alan	36	2.231	0.610	4970.500	0.004**
	Almayan	390	1.918	0.524		

* $p < 0.05$. ** $p < 0.01$

Tablo 5.14’te öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile daha önce kilo verme amaçlı destek alma durumu arasındaki ilişki Mann-Whitney U’ya göre incelendiğinde, duygusal yeme ölçeğinin ‘bilişsel kısıtlama’ alt boyutu ile kilo vermek için destek alan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x} = 2.222$), kilo vermek için destek almayan öğrencilerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ($\bar{x} = 1.917$) ve istatistiksel olarak da anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ($U=4948.000$, $p < 0.01$).

Ölçeğin diğer ‘duygusal yeme’ alt boyutuna göre kilo vermek için destek alan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x} = 2.292$), kilo vermek için destek almayan öğrencilerin puan

ortalamasının daha düşük olduğu ($\bar{x}=1.941$) ve istatistiksel olarak da anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($U=4716.500$, $p<0.01$). Ölçekte yer alan ‘Kontrolsüz yeme’ alt boyutunun kilo vermek için destek alan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=2.198$), kilo vermek için destek almayan öğrencilerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ($\bar{x}=1.902$) ve istatistiksel olarak ta anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($U=5451.500$, $p<0.05$). ‘Ortalama ölçek puanı’ ile kilo vermek için destek alan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=2.231$), kilo vermek için destek almayan öğrencilerin puan ortalamasının daha düşük ($\bar{x}=1.918$) olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($U=4970.500$, $p<0.01$). Öğrencilerin daha önce kilo verme amaçlı destek alma durumu arasındaki ilişki Mann-Whitney U’ya göre incelendiğinde, kilo verme amaçlı destek alan öğrencilerin ortalamasının yüksek, kilo verme amaçlı destek almayan öğrencilerin düşük olduğu belirtilmiştir.

Tablo 5.15

Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeği İle Kilo Verme Amaçlı Diyet Yapma Sıklığına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Değişkenler	Diyet yapma durumu	n	$\bar{x}$	S.s	Ki-Kare	p	İkili karşılaştırmalar
Bilişsel kısıtlama	1-4 ¹	99	2.155	0.5661	3.637	0.303	-
	5-10 ²	15	2.156	0.6914			
	10 dan fazla ³	6	2.556	0.4792			
	Her zaman ⁴	12	2.069	0.6684			
Duygusal yeme	1-4 ¹	99	2.116	0.5489	6.969	0.073	-
	5-10 ²	15	2.200	0.6211			
	10 dan fazla ³	6	2.722	0.5544			
	Her zaman ⁴	12	2.125	0.5951			
Kontrolsüz yeme	1-4 ¹	99	2.078	0.6138	8.857	0.031*	1-3
	5-10 ²	15	2.251	0.7783			
	10 dan fazla ³	6	2.889	0.4969			
	Her zaman ⁴	12	1.982	0.8066			
Ortalama ölçek puanı	1-4 ¹	99	2.111	0.5104	9.612	0.022*	1-3
	5-10 ²	15	2.209	0.6921			
	10 dan fazla ³	6	2.746	0.4115			3-4
	Her zaman ⁴	12	2.048	0.5941			

*p<0.05

Tablo 5.15’te öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile kilo verme amaçlı diyet yapma sıklığına ilişkin Kruskal Wallis sonuçları incelendiğinde, duygusal yeme ölçeğinin ‘bilişsel kısıtlama’ alt boyutu ile diyet yapma durumu arasındaki ilişki de öğrencilerin 10’dan fazla diyet yapanların puan ortalaması en yüksek iken ($\bar{x}=2.556$), her zaman diyet yapan öğrencilerin puan ortalamasının en düşük olduğu ($\bar{x}=2.069$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). ‘Duygusal yeme’ alt boyutu ile diyet yapma arasındaki ilişkide ise öğrencilerin 10’dan fazla diyet yapanların puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=2.722$), 1-4 arası diyet yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=2.116$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$). ‘KontROLSÜZ yeme’ alt boyutu ile diyet yapma durumu arasındaki ilişkide öğrencilerin 10’dan fazla diyet yapanların puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=2.889$), her zaman diyet yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=1.982$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$). ‘Ortalama ölçek puanı’ ile diyet yapma durumu arasındaki ilişkide öğrencilerin 10’dan fazla diyet yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=2.7460$), her zaman diyet yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=2.0476$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Öğrencilerin kilo verme amaçlı diyet yapma sıklığına ilişkin Kruskal Wallis sonuçları incelendiğinde, en yüksek ortalamanın 10’dan fazla diyet yapan öğrencilerin olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5.16

Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeği ile Şiddetli Fiziksel Aktivite Yapma Durumuna İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Değişkenler	Şiddetli fiziksel aktivite yapma durumu	n	$\bar{x}$	S.s	Ki-Kare	p
Bilişsel kısıtlama	Hafif fiziksel aktivite	40	1.929	0.5455	0.842	0.839
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	56	1.860	0.4921		
	Şiddetli fiziksel aktivite	25	1.840	0.4551		
	Çok şiddetli fiziksel aktivite	64	1.921	0.5579		
Duygusal yeme	Hafif fiziksel aktivite	40	2.012	0.6421	0.745	0.863
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	56	1.907	0.4766		
	Şiddetli fiziksel aktivite	25	1.920	0.5796		
	Çok şiddetli fiziksel aktivite	64	1.987	0.5421		
KontROLSÜZ yeme	Hafif fiziksel aktivite	40	2.002	0.6457	2.547	0.467
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	56	1.809	0.5512		
	Şiddetli fiziksel aktivite	25	1.800	0.6170		
	Çok şiddetli fiziksel aktivite	64	1.817	0.5452		
Ortalama ölçek puanı	Hafif fiziksel aktivite	40	1.984	0.5556	1.396	0.706
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	56	1.852	0.4690		
	Şiddetli fiziksel aktivite	25	1.845	0.5188		
	Çok şiddetli fiziksel aktivite	64	1.895	0.4889		

Tablo 5.16’da öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile şiddetli fiziksel aktivite durumuna ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları incelendiğinde, duygusal yeme ölçeğinin ‘bilişsel kısıtlama’ alt

boyutu ile şiddetli fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişkide hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=1.929$), şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=1.840$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p> 0.05$).

‘Duygusal yeme’ alt boyutu ile şiddetli fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişkide hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=2.012$), orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=1.907$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p> 0.05$).

‘Kontrolsüz yeme’ alt boyutu ile şiddetli fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişkide hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=2.002$), şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=1.800$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p> 0.05$).

‘Ortalama ölçek puanı’ ile şiddetli fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişkide hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=1.984$), şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=1.8457$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ifade edilmiştir ($p> 0.05$). Öğrencilerin şiddetli fiziksel aktivite durumuna ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları incelendiğinde, hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin ortalamasının diğerlerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5.17

Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeği ile Orta Dereceli Fiziksel Aktivite Yapma Durumuna İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Değişkenler	Orta dereceli fiziksel aktivite durumu	n	$\bar{x}$	S.s	Ki-Kare	p
Bilişsel kısıtlama	Hafif fiziksel aktivite	97	1.957	0.5013	0.250	0.882
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	166	1.964	0.5774		
	Şiddetli fiziksel aktivite	76	1.929	0.5356		
Duygusal yeme	Hafif fiziksel aktivite	97	1.989	0.5553	0.202	0.904
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	166	1.978	0.5778		
	Şiddetli fiziksel aktivite	76	1.961	0.5422		
Kontrolsüz Yeme	Hafif fiziksel aktivite	97	1.897	0.6046	0.641	0.726
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	166	1.963	0.6274		
	Şiddetli fiziksel aktivite	76	1.917	0.5863		
Ortalama ölçek puanı	Hafif fiziksel aktivite	97	1.941	0.4913	0.147	0.929
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	166	1.967	0.5466		
	Şiddetli fiziksel aktivite	76	1.933	0.5081		

Tablo 5.17’de öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile orta dereceli fiziksel aktivite yapma durumuna ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları incelendiğinde, ölçeğin ‘bilişsel kısıtlama’ alt boyutu ile orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=1.964$), hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük ($\bar{x}=1.957$) ve şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının daha da düşük olduğu ($\bar{x}=1.929$) ve istatistiksel olarak ta anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p> 0.05$).

‘Duygusal yeme’ alt boyutu ile orta dereceli fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişkide hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=1.989$), orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük ($\bar{x}=1.978$), şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının da düşük olduğu ($\bar{x}=1.961$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p> 0.05$).

‘Kontrolsüz yeme’ alt boyutu ile orta dereceli fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişkide ise orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=1.963$), şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük ($\bar{x}=1.917$) ve hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması da düşük olsa da ($\bar{x}=1.897$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ifade edilmiştir ($p> 0.05$).

‘Ortalama ölçek puanı’ ile orta dereceli fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişkide orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının yüksek ($\bar{x}=1.967$), hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük ($\bar{x}=1.941$), şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının da düşük olduğu ($\bar{x}=1.933$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p> 0.05$). Öğrencilerin orta dereceli fiziksel aktivite yapma durumuna ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları incelendiğinde, hafif fiziksel aktivite, orta şiddetli fiziksel aktivite ve şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmüştür.

Tablo 5.18

Öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeği ile Düşük Dereceli Aktivite Yapma Durumuna İlişkin Mann-Whitney Testi Sonuçları

Değişkenler	Düşük derece aktivite yapma durumu	n	$\bar{x}$	S.s	U	p
Bilişsel kısıtlama	Hafif fiziksel aktivite	310	1.920	0.5436	14050	0.497
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	95	1.960	0.5595		
Duygusal yeme	Hafif fiziksel aktivite	310	1.981	0.5803	14147.50	0.561
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	95	1.930	0.5631		
Kontrolsüz yeme	Hafif fiziksel aktivite	310	1.918	0.6162	14660.50	0.948
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	95	1.934	0.6394		
Ortalama ölçek puanı	Hafif fiziksel aktivite	310	1.936	0.5326	14609	0.907
	Orta şiddetli fiziksel aktivite	95	1.940	0.5495		

Tablo 5.18’de öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile düşük dereceli aktivite yapma durumuna ilişkin Mann-Whitney Testi sonuçları incelendiğinde, duygusal yeme ölçeğinin ‘bilişsel kısıtlama’ alt boyutuna göre orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=1.960$), hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının ($\bar{x}=1.920$) düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ifade edilmiştir ($U=14050$, $p> 0.05$).

‘Duygusal yeme’ alt boyutuna göre hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=1.981$), orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının daha da düşük olduğu ($\bar{x}=1.930$) ve istatistiksel olarak ta anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($U=14147.50$, $p> 0.05$).

‘Kontrolsüz yeme’ alt boyutuna göre düşük dereceli fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişki incelendiğinde, orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının

yüksek iken ($\bar{x}=1.934$), hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=1.918$) ve istatistiksel olarak ta anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($U=14660.50$, $p> 0.05$).

‘Ortalama ölçek puanı’ ile düşük dereceli fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişki incelendiğinde de, orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=1.940$), hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması düşük olsa da ($\bar{x}=1.936$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($U=14609$, $p> 0.05$). Öğrencilerin düşük dereceli aktivite yapma durumuna ilişkin Mann-Whitney Testi sonuçları incelendiğinde, hem hafif fiziksel aktivite yapan, hem de orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin ortalamaları birbirine çok yakın olduğu bulunmuştur.

BESİN DEĞERLERİ İLE CİNSİYET ARASINDAKİ İLİŞKİ VE TÜBER'E GÖRE KARŞILAMA ORANLARI

Besin Değerlerine ilişkin Kolmogorov Simirnov Normallik Sınaması

Tablo 5.19

Öğrencilerin Besin değerlerine ilişkin Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları

Değişkenler	n	$\bar{x}$	S.s	KS istatistiği	p değeri
Enerji (kcal)	429	1301.925	582.954	0.084	0.000
Su (g)	429	792.360	402.277	0.093	0.000
Prot. (g)	429	59.749	31.491	0.119	0.000
Yağ (g)	429	51.801	27.082	0.105	0.000
CHO (g)	429	146.640	78.048	0.092	0.000
Lif (g)	429	13.401	8.355	0.130	0.000
Çoklu doymam.y (g)	429	9.398	6.167	0.096	0.000
Kolesterol (mg)	429	300.143	275.594	0.146	0.000
A Vit. (µg)	429	934.762	2533.270	0.382	0.000
Retinol (µg)	429	506.663	2160.727	0.407	0.000
Karoten (mg)	429	2.375	7.905	0.383	0.000
Biotin (µg)	429	35.033	26.375	0.159	0.000
B12 Vit. (µg)	429	5.124	8.990	0.287	0.000
D Vit. (µg)	429	5.331	17.649	0.395	0.000
E Vit. (eşd.) (mg)	429	8.947	6.971	0.114	0.000
K Vit. (µg)	429	143.538	694.167	0.426	0.000
Niasin (mg)	429	12.156	9.667	0.143	0.000
B1 Vit/Tiamin (mg)	429	0.640	0.353	0.132	0.000
B2 Vit/Ribofl. (mg)	429	1.016	0.716	0.160	0.000
B6 Vit/Pirid. (mg)	429	0.917	0.645	0.142	0.000
Folat. topl. (µg)	429	208.876	196.028	0.201	0.000
C Vit. (mg)	429	57.319	67.379	0.198	0.000
Sodyum (mg)	429	2874.190	1498.541	0.099	0.000
Potasyum (mg)	429	1675.383	1102.595	0.152	0.000
Kalsiyum (mg)	429	527.599	342.727	0.122	0.000
Magnezyum (mg)	429	195.588	130.223	0.178	0.000
Fosfor (mg)	429	862.447	420.333	0.099	0.000
Demir (mg)	429	8.542	6.666	0.177	0.000
Çinko (mg)	429	8.450	4.589	0.102	0.000

Tablo 5.19'da öğrencilerin, n=429 gözlem değerine sahip besin değerlerinin p değerleri < 0.05 anlamlılık düzeyinde olmasından dolayı normal dağılıma uygun olmadığı söylenebilir. Normal dağılıma uygun olmayan besin değerleri üzerinden parametrik olmayan testler kullanılarak cinsiyete göre karşılaştırmalar yapılmıştır.

Tablo 5.20

Cinsiyete Göre Besin değerlerine İlişkin Mann-Whitney Testi Sonuçları ve TÜBER Karşılama Oranları

Besin Değerleri	Erkek n=281 Ort.±S.s	Tüber Besin Karşılama Oranı(%)	Kadın n=148 Ort.±S.s	Tüber Besin Karşılama Oranı(%)	Mann whitney U istatistiği	P değeri
Enerji (kcal)	1358.81±622.00	47%	1193.93±484.35	54(%)	17702.500	0.011*
Su (g)	828.68±423.44	33%	723.39±349.76	36%	18045.000	0.024*
Prot. (g)	64.70±34.11	90%	50.35±23.14	76%	15015.000	0.000**
Yağ (g)	53.94±28.96		47.74±22.64		18325.500	0.043*
CHO (g)	151.03±83.52	116%	138.30±65.89	106%	19316.000	0.226
Lif (g)	13.76±8.65	66%	12.71±7.75	61%	19571.000	0.316
Çoklu doymam.y (g)	9.82±6.42		8.59±5.58		18466.000	0.057
Kolesterol (mg)	340.73±303.49	120%	223.08±191.23	86%	15738.500	0.000**
A Vit. (µg)	990.34±2399.25	110%	829.23±2775.45	118%	17651.000	0.010*
Retinol (µg)	474.42±1773.66		567.88±2755.99		17173.500	0.003**
Karoten (mg)	2.92±9.68		1.35±1.36		19145.000	0.177
Biotin (µg)	37.78±27.77	151%	29.81±22.68	119%	16768.000	0.001**
B12 Vit. (µg)	5.47±8.98	136%	4.47±9.00	111%	16307.500	0.000**
D Vit. (µg)	4.77±13.73	48%	6.40±23.37	64%	18043.500	0.024*
E Vit. (eşd.) (mg)	9.42±7.50	63%	8.06±5.76	54%	19253.500	0.207
K Vit. (µg)	188.84±854.01	251%	57.53±49.01	76%	20560.000	0.848
Niasin (mg)	12.82±9.70	80%	10.89±9.50	78%	17165.000	0.003**
B1 Vit/Tiamin (mg)	0.67±0.37	56%	0.58±0.31	0.58%	17552.500	0.008**
B2 Vit/Ribofl. (mg)	1.08±0.74	83%	0.89±0.65	89%	17395.000	0.005**
B6 Vit/Pirid. (mg)	0.99±0.73	76%	0.78±0.42	60%	17432.000	0.006**
Folat. topl. (µg)	229.50±222.11	70%	169.73±124.73	51%	16112.000	0.000**
C Vit. (mg)	59.32±73.19	59%	53.52±54.70	59%	20658.000	0.911
Sodyum (mg)	3056.62±1571.32	203%	2527.81±1284.88	168%	16584.000	0.001**
Potasyum (mg)	1765.56±1249.35	38%	1504.17±722.14	32%	18354.500	0.046*
Kalsiyum (mg)	556.44±379.52	43%	472.85±251.08	36%	18708.500	0.088
Magnezyum (mg)	208.17±148.63	51%	171.70±80.13	48%	17708.500	0.011*
Fosfor (mg)	922.12±453.37	74%	749.15±321.21	60%	16133.000	0.000**
Demir (mg)	9.11±7.70	91%	7.46±3.82	41%	18424.000	0.052
Çinko (mg)	9.04±4.82	82%	7.33±3.90	73%	16146.500	0.000**

*p<0.05;**p<0.01

Tablo 5.20'deki değerlere göre; Prot. (g) ($\bar{x}_{erkek}$ =64.70; $\bar{x}_{kadın}$ =50.35). Kolesterol (mg) ($\bar{x}_{erkek}$ =340.73; $\bar{x}_{kadın}$ =223.08). Retinol (µg) ($\bar{x}_{erkek}$ =474.42; $\bar{x}_{kadın}$ =567.88). Biotin (µg) ($\bar{x}_{erkek}$ =37.78; $\bar{x}_{kadın}$ =29.81). B12 Vit. (µg) ($\bar{x}_{erkek}$ =5.47; $\bar{x}_{kadın}$ =4.47). Niasin (mg) ($\bar{x}_{erkek}$ =12.82; $\bar{x}_{kadın}$ =10.89). B1 Vit/Tiamin (mg) ($\bar{x}_{erkek}$ =0.67; $\bar{x}_{kadın}$ =0.58). B2 Vit/Ribofl. (mg) ($\bar{x}_{erkek}$ =1.08; $\bar{x}_{kadın}$ =0.89). B6 Vit/Pirid. (mg) ($\bar{x}_{erkek}$ =0.99; $\bar{x}_{kadın}$ =0.78). Folat. topl. (µg) ($\bar{x}_{erkek}$ =229.50; $\bar{x}_{kadın}$ =169.73). Sodyum (mg) ($\bar{x}_{erkek}$ =3056.62; $\bar{x}_{kadın}$ =2527.81). Fosfor (mg) ($\bar{x}_{erkek}$ =922.12; $\bar{x}_{kadın}$ =749.15). Çinko (mg) ($\bar{x}_{erkek}$ =9.04; $\bar{x}_{kadın}$ =7.33) besin değerlerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir(p<0.01).

Enerji (kcal) ($\bar{x}_{erkek}=1358.81$; $\bar{x}_{kadın}=1193.93$). Su (g) ($\bar{x}_{erkek}=828.68$; $\bar{x}_{kadın}=723.39$). Yağ (g) ($\bar{x}_{erkek}=53.94$; $\bar{x}_{kadın}=47.74$). A Vit. (μg) ($\bar{x}_{erkek}=990.34$; $\bar{x}_{kadın}=829.23$). D Vit. (μg) ($\bar{x}_{erkek}=4.77$; $\bar{x}_{kadın}=6.40$). Potasyum (mg) ($\bar{x}_{erkek}=1765.56\pm$; $\bar{x}_{kadın}=1504.17$). Magnezyum (mg) ($\bar{x}_{erkek}=208.17$; $\bar{x}_{kadın}=171.70$) besin değerlerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur($p<0.05$).

CHO (g), posa (g), Çoklu doymamış yağ asitleri (g), Karoten (mg), E Vit. (eşd.) (mg), K Vit. (μg), C Vit. (mg), Kalsiyum (mg), Demir (mg) besin değerlerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$).

TÜBER Ergen 14-18 yaş ortalamasına göre BEBiS 8. Programı puan ortalama değerleri incelendiğinde; erkeklerin besin değerleri puan ortalaması yüksek iken kız öğrencilerin puan ortalaması daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ancak D vitamini ortalama değerinin kız öğrencilerde ortalama puan yüksek iken erkek öğrenilerde ortalalama puanın daha düşük olduğu belirlenmiştir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Lise öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının farklı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmış olup, bu bölümde araştırmaya ait sonuç ve öneriler yer almaktadır.

Öğrencilerin sağlık durumuna ilişkin bilgiler incelendiğinde, %81.44'ünün herhangi bir sağlık sorunu yokken, %18.56'sının doktor tarafından tanısı konmuş bir sağlık sorunu olduğu ifade edilmiştir. Sağlık sorunu olanların öğrencilerin %83.75'inin migren, %5'nin ülser, şişmanlık ve diyabet ve %1.25'nin hipertansiyon olduğu belirtilmiştir. Öğrencilerin sağlık sorunu olanların %55.06'sı reçeteli ilaç kullanırken, %44.94'ü ilaç kullanmadığını ifade etmiştir. Öğrencilerin %37.89'u besin desteği kullanırken, % 62.11'inin besin desteği kullanmadığı belirtilmiştir.

Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarında % 54.52'si bazen, % 31.09'u her zaman öğün atladığını ve % 14.39'u hiç öğün atlamadığını belirtmiştir. Atlanan öğün olarak % 35.50'si sabah, % 20.33'ü ara ve % 12.74'ü akşam olduğunu ifade etmiştir. Öğün atlama nedeni olarak %98.42'si zaman yetersizliğini, %0.90'ı canı istememe ve %0.68'i hazır olmamasını neden olarak belirtmiştir. Öğrencilerin atladıkları ana öğün sayısı ise %79.12'si üç, %19.49'u iki ve %0.23'ü bir ana öğün olarak ifade etmiştir. Atlanan ara öğün sayısı olarak %39.86'sı bir ara öğün, %21.26'sı üç ve %0.72'si dört ara öğün olarak belirtmiştir.

Öğrencilerin kilo vermek için destek alma durumuna ilişkin dağılımlarında ise, öğrencilerin %90.02'si diyeti yapmadığı, %9.98'inin diyet yaptığı ifade edilmiştir. Öğrencilerden diyet yapanların %75.00'ı 1-4 kez, %9.09'u her zaman, %4.55'i 10'dan fazla diyet yaptığı ifade edilmiştir. Zayıflama amaçlı destek alanların %51.16'sı diyetisyenden, %27.91'i sosyal medyadan, %6.98'i doktordan yardım aldığı belirtilmiştir.

Ayrıca, öğrencilerin %99.53'ü zayıflamak için ilaç kullanmazken, %0.46'sının ise ilaç kullandığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin fiziksel aktivite dağılımlarında; %59.40'ı fiziksel aktivite yapmazken, %40.60'ı fiziksel aktivite yaptığı belirtilmiştir. Öğrencilerin ağır fiziksel aktivite yapanların; %34.6'sı çok şiddetli fiziksel aktivite, %21.6'sı hafif fiziksel aktivite ve %13.5'i şiddetli fiziksel aktivite yaptığı ifade edilmiştir.

Öğrencilerin orta şiddetli fiziksel aktivite yapanların; ise %49.0'ı orta şiddetli fiziksel aktivite, %28.6'sı hafif fiziksel aktivite ve %22.4'ü ağır şiddetli fiziksel aktivite yaptığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin duygusal yeme ölçeğinin; “bilişsel kısıtlama” alt boyutu ile cinsiyet arasındaki ilişkide, kızların puan ortalaması yüksek iken, erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak ta anlamlı fark gösterdiği bulunmuştur ($p<0.01$). Cinsiyete göre ölçeğin diğer alt boyutu olan “duygusal yeme’de” kızların puan ortalaması daha yüksek iken, erkeklerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.01$). “Kontrolsüz yeme” alt boyutunda ise kızların puan ortalaması yüksek iken, erkeklerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak da anlamlı bir fark gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.01$). Genel olarak duygusal yeme ölçeğinin ortalama puanı ile cinsiyete göre kızların puan ortalaması daha yüksek iken, erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak da anlamlı bir fark gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.01$).

Duygusal yeme ölçeğinin BKİ’ya göre Kruskal Wallis sonuçlarında, “bilişsel kısıtlama” alt boyutuna göre I. derece obezlerin puan ortalaması yüksek iken, zayıf olanların puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.01$).

“Duygusal yeme” alt boyutunun BKİ’ya göre I. Derece obezlerin puan ortalaması yüksek iken, normal ağırlıkta olanların puan ortalamasının düşük olduğu, zayıf olanların puan ortalamasının biraz daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak ise anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Ölçeğin “Kontrolsüz yeme” alt boyutunun BKİ’ya göre I. derece obezlerin puan ortalaması yüksek iken, zayıf olanların puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği bulunmuştur ($p<0.01$). Ortalama ölçek puanı ile BKİ’ya göre incelendiğinde I. derece obezlerin puan ortalaması yüksek iken, zayıf olanların puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.01$).

Öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile sağlık sorununa ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçlarında, duygusal yeme ölçeğinin ‘bilişsel kısıtlama’ alt boyutu ile sağlık sorunu olan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, sağlık sorunu olmayan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ve de istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

‘Duygusal yeme’ alt boyutuna göre sağlık sorunu olan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, sağlık sorunu olmayan öğrencilerin puan ortalamasının daha düşük olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). ‘Kontrolsüz yeme’ alt boyutunun

sağlık sorunu olan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, sağlık sorunu olmayan öğrencilerin daha düşük olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

‘Ortalama ölçek puanı’ ile sağlık sorunu olan öğrencilerin puan ortalaması daha yüksek iken, sağlık sorunu olmayan öğrencilerin daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak da anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile sağlık sorununa ilişkin Kruskal Wallis sonuçlarında ise ‘bilişsel kısıtlama’ alt boyutu ile sağlık sorunu türüne göre hipertansiyonu olan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, migren olan öğrencilerin puan ortalaması düşük, gastrointestinal rahatsızlığı olan öğrencilerin puan ortalaması ise en düşük olduğu ve istatistiksel olarak ise anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

‘Duygusal yeme’ alt boyutu ile sağlık sorunu türüne göre incelendiğinde şişmanlık sorunu olan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, gastrointestinal ve hipertansiyonu olan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

‘Kontrolsüz yeme’ alt boyutunun sağlık sorunu türüne göre incelendiğinde hipertansiyonu olan öğrencilerin puan ortalaması en yüksek iken, migreni olan öğrencilerin puan ortalaması daha düşük, diyabeti olan öğrencilerin puan ortalaması ise en düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

‘Ortalama ölçek puanı’ ile sağlık sorunu türüne göre incelendiğinde hipertansiyonu olan öğrencilerin puan ortalaması en yüksek iken, migreni olan öğrencilerin puan ortalaması daha düşük, gastrointestinali olan öğrencilerin puan ortalamasının en düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile besin desteği kullanım durumuna ilişkin Mann-Whitney U testinde; ‘bilişsel kısıtlama’ alt boyutu ile besin desteği kullanan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, besin desteği kullanmayan öğrencilere göre düşük olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

‘Duygusal yeme’ alt boyutunun besin desteği kullanan öğrencilerin puan ortalaması yüksek ve besin desteği kullanmayan öğrencilerin puan ortalaması düşük olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır ($p > 0.05$).

‘Kontrolsüz yeme’ alt boyutunun besin desteği kullanan öğrencilerin puan ortalaması yüksek, besin desteği kullanmayan öğrencilerin puan ortalaması yakın olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

‘Ortalama ölçek puanı’ ile besin desteği kullanan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, besin desteği kullanmayan öğrencilere puan ortalaması düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Öğrencilerin duygusal yeme ölçeğinin fiziksel aktivite yapma durumuna ilişkin Mann-Whitney U testinde ‘bilişsel kısıtlama’ alt boyutu ile fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

‘Duyusal yeme’ alt boyutunun fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$).

‘Kontrolsüz yeme’ alt boyutunun fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak ise anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$).

‘Ortalama ölçek puanı’ ile fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ve de istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$).

Öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile daha önce kilo verme amaçlı destek alma durumu arasındaki ilişki Mann-Whitney U’ya göre, duygusal yeme ölçeğinin ‘bilişsel kısıtlama’ alt boyutu ile kilo vermek için destek alan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, kilo vermek için destek almayan öğrencilerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak da anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.01$).

Ölçeğin diğer ‘duyusal yeme’ alt boyutuna göre kilo vermek için destek alan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, kilo vermek için destek almayan öğrencilerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak da anlamlı bir fark gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.01$). Ölçekte yer alan ‘Kontrolsüz yeme’ alt boyutunun kilo vermek için destek alan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, kilo vermek için destek almayan öğrencilerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak ta anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$).

‘Ortalama ölçek puanı’ ile kilo vermek için destek alan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, kilo vermek için destek almayan öğrencilerin puan ortalamasının daha düşük olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.01$).

Öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile kilo verme amaçlı diyet yapma sıklığına ilişkin Kruskal Wallis sonuçlarında, duygusal yeme ölçeğinin ‘bilişsel kısıtlama’ alt boyutu ile diyet yapma durumu arasındaki ilişkide öğrencilerin 10’dan fazla diyet yapanların puan ortalaması en

yüksek iken, her zaman diyet yapan öğrencilerin puan ortalamasının en düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). ‘Duygusal yeme’ alt boyutu ile diyet yapma arasındaki ilişkide ise öğrencilerin 10’dan fazla diyet yapanların puan ortalaması yüksek iken, 1-4 arası diyet yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). ‘KontROLSÜZ yeme’ alt boyutu ile diyet yapma durumu arasındaki ilişkide öğrencilerin 10’dan fazla diyet yapanların puan ortalaması yüksek iken, her zaman diyet yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$). ‘Ortalama ölçek puanı’ ile diyet yapma durumu arasındaki ilişkide öğrencilerin 10’dan fazla diyet yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, her zaman diyet yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile şiddetli fiziksel aktivite durumuna ilişkin Kruskal Wallis testinde; duygusal yeme ölçeğinin ‘bilişsel kısıtlama’ alt boyutu ile şiddetli fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişkide hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

‘Duygusal yeme’ alt boyutu ile şiddetli fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişkide hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

‘KontROLSÜZ yeme’ alt boyutu ile şiddetli fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişkide hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$).

‘Ortalama ölçek puanı’ ile şiddetli fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişkide hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile orta dereceli fiziksel aktivite yapma durumuna ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçlarında, ölçeğin ‘bilişsel kısıtlama’ alt boyutu ile orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük ve şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan

ortalamasının daha da düşük olduğu ve istatistiksel olarak ta anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur ($p > 0.05$).

‘Duygusal yeme’ alt boyutu ile orta dereceli fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişkide hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük, şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının da düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir ($p > 0.05$).

‘KontROLSÜZ yeme’ alt boyutu ile orta dereceli fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişkide ise orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük ve hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması da düşük olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği ifade edilmiştir ($p > 0.05$).

‘Ortalama ölçek puanı’ ile orta dereceli fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişkide orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının yüksek, hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük, şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının da düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur ($p > 0.05$).

Öğrencilerin duygusal yeme ölçeği ile düşük dereceli aktivite yapma durumuna ilişkin Mann-Whitney testi sonuçlarında, duygusal yeme ölçeğinin ‘bilişsel kısıtlama’ alt boyutuna göre orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

‘Duygusal yeme’ alt boyutuna göre hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu, orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının daha da düşük olduğu ve istatistiksel olarak ta anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur ($p > 0.05$).

‘KontROLSÜZ yeme’ alt boyutuna göre düşük dereceli fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişki incelendiğinde, orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının yüksek iken, hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak ta anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir ($p > 0.05$).

‘Ortalama ölçek puanı’ ile düşük dereceli fiziksel aktivite yapma durumu arasındaki ilişki incelendiğinde de, orta şiddetli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması yüksek iken, hafif fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puan ortalaması düşük olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir ($p > 0.05$).

Cinsiyete göre besin değerlerine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları ve TÜBER karşılama oranları incelendiğinde;

Prot. (g) ($\bar{x}_{erkek}=64.70$; $\bar{x}_{kadın}=50.35$), Kolesterol (mg) ($\bar{x}_{erkek}=340.73$; $\bar{x}_{kadın}=223.08$), Retinol (µg) ($\bar{x}_{erkek}=474.42$; $\bar{x}_{kadın}=567.88$), Biotin (µg) ($\bar{x}_{erkek}=37.78$; $\bar{x}_{kadın}=29.81$), B12 Vit. (µg) ($\bar{x}_{erkek}=5.47$; $\bar{x}_{kadın}=4.47$), Niasin (mg) ($\bar{x}_{erkek}=12.82$; $\bar{x}_{kadın}=10.89$), B1 Vit/Tiamin(mg)($\bar{x}_{erkek}=0.67$; $\bar{x}_{kadın}=0.58$), B2 Vit/Ribofl.(mg) ($\bar{x}_{erkek}=1.08$; $\bar{x}_{kadın}=0.89$), B6 Vit/Pirid. (mg) ($\bar{x}_{erkek}=0.99$; $\bar{x}_{kadın}=0.78$), Folat. topl. (µg) ($\bar{x}_{erkek}=229.50$; $\bar{x}_{kadın}=169.73$), Sodyum (mg) ($\bar{x}_{erkek}=3056.62$; $\bar{x}_{kadın}=2527.81$), Fosfor (mg) ($\bar{x}_{erkek}=922.12$; $\bar{x}_{kadın}=749.15$), Çinko (mg) ($\bar{x}_{erkek}=9.04$; $\bar{x}_{kadın}=7.33$) besin değerlerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir (p<0.01).

Enerji (kcal)($\bar{x}_{erkek}=1358.81$; $\bar{x}_{kadın}=1193.93$), Su (g) ($\bar{x}_{erkek}=828.68$; $\bar{x}_{kadın}=723.39$), Yağ (g) ($\bar{x}_{erkek}=53.94$; $\bar{x}_{kadın}=47.74$), A Vit. (µg) ($\bar{x}_{erkek}=990.34$; $\bar{x}_{kadın}=829.23$), D Vit. (µg) ($\bar{x}_{erkek}=4.77$; $\bar{x}_{kadın}=6.40$), Potasyum (mg) ($\bar{x}_{erkek}=1765.56\pm$; $\bar{x}_{kadın}=1504.17$), magnezyum (mg) ($\bar{x}_{erkek}=208.17$; $\bar{x}_{kadın}=171.70$) besin değerlerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği bulunmuştur (p<0.05).

TÜBER Ergen 14-18 yaş ortalamasına göre BEBiS 8. Programı puan ortalama değerleri incelendiğinde; erkek öğrencilerin puan ortalamasının besin değerleri yüksek iken, kızların puan ortalamasının daha düşük olduğu bulunmuştur. Ancak, kızlarda D vitamini puan ortalaması yüksek iken erkeklerde daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca, CHO (g), posa (g). çoklu doymamış yağ asitleri (g), karoten (mg), E Vit. (eşd.) (mg). K Vit. (µg), C Vit. (mg), Kalsiyum (mg), Demir (mg) besin değerlerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir(p>0.05).

Bu çalışma sonucunda şu öneriler yapılabilir;

Çalışmaya katılan öğrencilerin, öğün atlama konusunda sıkıntı yaşadıkları belirlenmiştir. Bu konuda hem öğrencilerin, hem ailelerinin daha bilinçli olmaları sağlanmalıdır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin, en fazla atladığı öğün kahvaltıdır. Öğrencilere kahvaltının önemini anlatarak bilinçlendirmeli, kahvaltı alışkanlığı kazandırılmalı ve kahvaltı yapmadan

okula gitmemeleri önerilmelidir.

Çalışmaya katılan öğrenciler, öğün atlama nedeni olarak genellikle zaman yetersizliğini belirtmişlerdir. Bu yüzden öğrencilerin zamanı daha dikkatli kullanmaları açısından akşamları daha erken yatıp, sabahları uykusunu almış şekilde uyanmaları ve zaman yetersizliği problemini çözmeleri önerilmelidir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin, genel olarak ana öğünleri atladığı görülmektedir. Bu durumda hem öğrencilere hem ailelere yeterli ve dengeli beslenmenin önemi anlatılıp, bu konuda daha dikkatli davranmaları ve ana öğünleri atlamamalı konusunda daha dikkatli olmaları önerilmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin yarıdan fazlasının fiziksel aktivite yapmadığı görülmüştür. Öğrencilere fiziksel aktivitenin önemi anlatılıp, öğrencilere fiziksel aktivite yapmaları önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Adriaanse, M.A., Ridder, D.T. & Evers, C. (2011). Emotional Eating: Eating when emotional or emotional about eating?, *Psychology and Health*, 23-39.
- Aksoydan, E. & Çakır, N. (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 53, 264-27.
- Akyol, E. (2015). *Üzüntüyü yenmenin çareleri-kindî merkezli bir inceleme*, (Yüksek lisans tezi), <http://tez.yok.gov.tr.sayfasından> erişilmiştir.
- Arıca, S.G., Arı, M., Özer, C. & Kemal, M. (2011). Adölesanda yeme bozuklukları, *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 2(5), 1,1.
- Arıkan, R. (2011). *Araştırma yöntem ve teknikleri*. Ankara:Nobel.
- Atalayer, D. (2018). Dürtüsellik ve aşırı yeme arasındaki ilişki: psikolojik ve nöropsikolojik yaklaşımlar, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(2), 121-137.
- Atay Apaydın, S. (2015). *Ankara’da farklı programa sahip liselerde öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması*, (Yüksek lisans tezi), <http://tez.yok.gov.tr.sayfasından> erişilmiştir.
- Aydenk Köseoğlu, S.Z. & Çelebi Tayfur, A. (2017). Adölesan dönemi beslenme ve sorunları, *Güncel Pediatri*, 15(2), 50-62.
- Balcı, A. (2013). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntem, teknik ve ilkeler*, Ankara: Pegem
- Balkış, M.(2011). *Lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, probiyorik süt ürünleri tüketim sıklıkları ve bilgilerinin belirlenmesi:Kulu örneği*, (Yüksek lisans tezi), <http://tez.yok.gov.tr.sayfasından> erişilmiştir.
- Bayram, N. (2012). *Sosyal bilimlerde spss ile veri analizi*, Bursa:Ezgi.
- Baysal, A., Aksoy,M., Besler, T, V.D. (1999). *Diyet El Kitabı*, Ankara:Hatiboğlu.

- Baysal, A.(2011). *Beslenme*, Ankara: Hatiboğlu.
- Baysal, A., Merdol, T.K, Sacır, H., Cığerim, N. & Başoğlu, S. (2005). *Türk mutfağından örnekler*, Ankara: Hatiboğlu.
- Bilgen, Ş.S.(2017). *Türkçe duygusal yeme ölçeği geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenirlik çalışması*, (Yüksek lisans tezi), <http://tez.yok.gov.tr.sayfasından> erişilmiştir.
- Bolok Boratav, H., Sunar, D. & Ataca, B. (2011). Duyguları sergileme kuralları ve bağlamsal belirleyicileri: Türkiye’de üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırma, *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(8), 90-101.
- Bozoklu, G.(2014). *Edirne kent nüfusunda yeme davranışı ve etkileyen faktörler*, (Uzmanlık tezi), <http://tez.yok.gov.tr.sayfasından> erişilmiştir.
- Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T. & Emley, E.(2018). Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates? *Appetite*, 125, 410-417.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E, Karadeniz, Ş.& Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, Ankara: Pegem
- Cebeci, S. (1997). *Bilimsel araştırma ve yazma teknikleri*, Şanlıurfa:Alfa.
- Çam, H.H. (2017). Ergenlerde yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ruhsal semptomlarla ilişkisi, *Türk J Public Health*, 15(2).
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J.F.& Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire:12-Country Reliability and Validity. *MedicineScienceand Sports Exercise*. 35, 1381–95.
- Çeçen, A.R. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (9), 164-170.
- Demirel, B., Yavuz, K.F., Karadere, M.E., Şafak, Y. & Türkçapar, MH. (2014). Duygusal iştah anketinin Türkçe geçerlik ve güvenirliği, beden kitle indeksi ve duygusal şemalarla ilişkisi, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 171-181.
- Deroost, N.& Cserjési, R.(2018). Attentional avoidance of emotional information in emotional eating, *Psychiatry Research*, 269, 172-177.
- Deveci, E., Güvenderer Doksat, N., Yektaş, Ç. & Doksat, K. (2016). Üniversite öğrencisi kızların yeme tutumlarının duygudurum bozukluğu ile ilişkisi, *Anadolu Kliniği*, 21(2), 129-134.

- Ergüney, F.E.(2012). *Yeme bozukluğu hastalarında tedavi motivasyonu, beden imgesi ve depresyonun değerlendirmesi*, (Yüksek lisans tezi), <http://tez.yok.gov.tr.sayfasından> erişilmiştir.
- Erkuş, A. (2013). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*, Ankara:Seçkin.
- Göncü, M.(2017). *Korkunun edebi görüntüleri/peyami safa, ahmet hamdi tanpınar, oğuz atay'ın roman ve hikayelerinde entelektüelin korkuları*, (Doktora tezi), <http://tez.yok.gov.tr.sayfasından> erişilmiştir.
- Güzey, M.(2014). *Kadınlarda ağırlık yönteminin yeme tutum davranışı üzerine etkisinin değerlendirmesi*, (Yüksek lisans tezi), <http://tez.yok.gov.tr.sayfasından> erişilmiştir.
- Hootmana, K.C., Guertina, K.A. & Cassano, P.A.(2018). Stress and psychological constructs related to eating behavior are associated with anthropometry and body composition in young adults, *Appetite*, 125, 287-294.
- Işgın, K., Pekmaz, C.T., Çetin, C., Kabasakal, A., Büyüktuncer Demirel, Z.& Besler, H.Z. (2014). Adolesanlarda duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışları ile vücut bileşimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(2), 125-13.
- ilişkisi*, (Yüksek lisans tezi), <http://tez.yok.gov.tr.sayfasından> erişilmiştir.
- İnalkaç, S.& Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme, *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- Köse, G.(2017). Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığının üzerine bir araştırma, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3,125-134.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve özbek iyi oluşlarına etkisi*, (Doktora tezi), <http://tez.yok.gov.tr.sayfasından> erişilmiştir.
- Maboçoğlu, F. (2017). *Duygusal zeka ve duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunan etkenler*, (Yüksek lisans tezi), <http://tez.yok.gov.tr.sayfasından> erişilmiştir.
- Mantau, A., Hattula, S. & Bornemann, T.(2018). Individual determinants of emotional eating: A simultaneous investigation, *Appetite*, 130, 93-103.
- Macht, M. and Müller, J. (2007). "Increased negative emotional responses In PROP Supertasters", *Physiology and Behaviour*,466-472.
- Önal Sönmez, A.(2017). Çocuk ve Ergenlerde Yeme Bozuklukları, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 9(3):301-316.

- Özdemir, S. (2015). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi*.
- Özdoğan, Y. (2013). *Adölesanların yeme davranışı ve beslenme bilgilerini saptamaya yönelik ölçek geliştirme çalışması*, (Doktora tezi), <http://tez.yok.gov.tr.sayfasından> erişilmiştir.
- Özmen, D., Çetinkaya, A., Ergin, D., Şen, N. ve Dünder Erbay, P. (2007). *Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları*, 3. Uluslararası Lisans Üstü Eğitim Kongresi Bildiri Kitabı.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. (Yüksek lisans tezi), <http://tez.yok.gov.tr.sayfasından> erişilmiştir.
- Pekcan, G., Ed. Şanlıer, N.& Ed. Baş, M. (2016). *Türkiye beslenme rehberi (TÜBER) 2015*, Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı. Yayın No: 1031.
- Rotella, F., Mannucci, E., Gemignani, S., Lazzeretti, L., Fioravanti, G.& Ricca, V.(2018). Emotional eating and temperamental traits in Eating Disorders: A dimensional approach. *Psychiatry Research*, 264,1-8.
- Sayan, Ö. & Uçan, O.N. (2013). Görüntü haberleşmesinin izlenirliğinde duygusal davranış etkisi analizi, *İstanbul Aydın Üniversitesi Dergisi* 17(5), 1-24.
- Serin, Y. & Şanlıer, N. (2018). Duygusal Yeme, Besin Alımını Etkileyen Faktörler ve Temel Hemşirelik Yaklaşımları, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 9(2), 135-146.
- Seven, H., (2013). *Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi*, (Yüksek lisans tezi), <http://tez.yok.gov.tr.sayfasından> erişilmiştir.
- Sevinçer, G.M ve Konuk, N.(2013). Emosyonel yeme, *Journal of Mood Disorders* 3(4):171-8
- Soykan, Ç.(2003). Öfke ve öfke yönetimi, *Kriz dergisi*, 11(2): 19-27.
- Söylemez, S.(2017). *Utanç ve suçluluk duygularının bilişsel süreçler üzerindeki etkileri*, (Yüksek lisans tezi), <http://tez.yok.gov.tr.sayfasından> erişilmiştir.
- Sultson, H., Kukk, K.& Akkermann, K.(2018). Positive and negative emotional eating have different associations with overeating and binge eating: Construction and validation of the positive-negative emotional eating scale. *Appetite*, 116, 423-430.
- Şentürk, Ş., Yüksel, B., Özer, H., Çakır, B. & Bideci, E.(2002). *Toplumun beslenmede bilinçlendirilmesi*, Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Şeren Karakuş, S., Halime Yıldırım, H. & Büyüköztürk,Ş.(2016). Üç faktörlü yeme ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 229-237.

- Turan, Ş., Aksoy Poyraz, C. & Özdemir, A. (2015). Tıkanırcasına yeme bozukluğu, *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 7(4), 419-435.
- Türkiye'ye özgü besin ve beslenme rehberi (TÖBR, 2015). Türkiye'ye özgü besin ve beslenme rehberi. Ankara: Merdiven, http://www.bdb.hacettepe.edu.tr/TOBR_kitap.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Türkiye beslenme rehberi (2016). Türkiye beslenme rehberi 2015(TÜBER). Ankara: Kayhan, https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Türk Dil Kurumu, (2000). *Okul sözlüğü*, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Ünal, Ş.(2016). *Bariatrik cerrahi sonrası kilo geri alımının, gece yeme, duygusal yeme, yeme endişesi, depresyon ve demografik özellikler tarafından yordanması*, (Doktora tezi), <http://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ural, A. & Kılıç, İ.(2006). *Bilimsel araştırma süreci ve spss ile veri analizi*, Ankara: Detay.
- Vardar, E. & Erzen, M. (2011). Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 205-12.
- Vatan, S. (2017). Duygular ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 9(1),45-62.
- Yapabaş, İ.(2018). *Fazla kilolu ve obez yetişkin bireylerde yeme davranışlarının öfke ve ilişki bağımlılığı ile olan ilişkisi*, (Yüksek lisans tezi), <http://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yücel, B. vd. (2011). "The Turkish version of The Eating Disorder Examination Questionnaire: Reliability and validity in adolescents", *European Eating Disorders Review*, 509-511.
- Yücel. B., Sertel Berk, Ö. & Ergüney Okumuş, E. (2016). "Yeme bozukluklarında tedavi motivasyonu ve yordayıcıları", *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 41-64.

EKLER



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-44-E.14347462
Konu : Anket Araştırma İzni

01.08.2019

GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ'NE

İlgi: a) 04.07.2019 tarihli ve 2268 sayılı yazınız.
b) Valilik Makamının 29.07.2019 tarih ve 14177096 sayılı oluru.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Veli DENİZ'in "Lise Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışlarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi" konulu araştırma çalışması hakkındaki ilgi (a) yazınız ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve araştırmacının söz konusu talebi; bilimsel amaç dışında kullanmaması, uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılması koşuluyla, gerekli duyurunun araştırmacı tarafından yapılması, okul idarecilerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Valilik Onayı doğrultusunda uygulanması ve işlem bittikten sonra 2 (iki) hafta içinde sonuçtan Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Bölümüne rapor halinde bilgi verilmesini arz ederim.

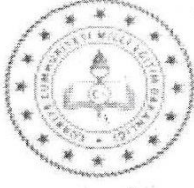
Timur TUĞRAL
Müdür a.
Şube Müdürü

EK:
1- Valilik Onayı
2- Ölçekler

Millî Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek M. İmran Öktem Cad.
No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih/İstanbul
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

A. BALTA VHKİ
Tel: (0 212) 455 04 00-239

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 8247-d4bb-393a-bbf7-f736 kodu ile teyit edilebilir.



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-20-E.14177096
Konu : Anket ve Araştırma İzin Talebi.

29/07/2019

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) Gazi Üniversitesinin 04.07.2019 tarihli ve 22688 sayılı yazısı.
b) MEB. Yen. ve Eğ. Tk. Gn. Md. 22.08.2017 tarih ve 12607291/ 2017/25 No'lu Gen.
c) Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma ve Anket Komisyonunun 26.07.2019 tarihli tutanağı.

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Veli DENİZ'in "Lise Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışlarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi" konulu tezi kapsamında, ilimiz Gaziosmanpaşa ve Ataşehir ilçelerinde bulunan liselerde; anket uygulama istemi hakkındaki ilgi (a) yazı ve ekleri Müdürlüğümüzce incelenmiştir.

Araştırmacının söz konusu talebi; bilimsel amaç dışında kullanılmaması, uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılmaması koşuluyla, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Bakanlık emri esasları dâhilinde uygulanması, sonuçtan Müdürlüğümüze rapor halinde (CD formatında) bilgi verilmesi kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Levent YAZICI
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:

- 1- Genelge.
2- Komisyon Tutanağı.

OLUR
29/07/2019

Levent KILIÇ
Vali a.
Vali Yardımcısı

Millî Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek M. İmran Öktem Cad.
No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih/İstanbul
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

A. BALTA VHKİ
Tel: (0 212) 455 04 00-239

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden d559-a2c2-3414-9a04-9c85 kodu ile teyit edilebilir.

EK-2 GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Değerli katılımcılar,

Bu çalışma Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü Aile Ekonomisi Ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Veli Deniz'in tez çalışması olup çalışmada Lise Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışlarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi amaçlanmıştır. Duygusal yeme davranışı yalnız hissetme, depresyon ve anksiyete gibi duygu değişimleriyle birlikte seyreden normalden fazla yeme ile karakterize psikolojik yeme türlerinden biridir. Bu çalışma sizinle ilgili kimlik bilgilerinizi içermemektedir. Bu bilgiler araştırma dışında herhangi bir neden için kullanılmayacak ve gizli tutulacaktır. Bu çalışmaya katılmanız tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Gönüllü olarak katılacağınız bu çalışmada sizinle ilgili bilgileri doğru vermekle sorumlu olacaksınız. Araştırma sonuçlarının, eğitim ya da bilimsel amaçlarla kullanılması sırasında mahremiyetinize saygı gösterilecektir. Araştırmaya katılmayı reddedebilirsiniz veya çalışma yürütücüsü ile iletişime geçerek araştırmadan ayrılabilirsiniz. Çalışmama katkılarınızdan dolayı teşekkür eder, size ve ailenize sağlıklı, huzurlu bir yaşam dilerim. ÖĞRETMEN Veli DENİZ tarafından bana araştırmanın amacı, özelliği, yararları ve yöntemi açıklandı. Bu açıklamaları anladım ve gönüllülükle kabul ettim.

Açıklamaları yapan araştırmacının

Adı Soyadı: Veli Deniz

imzası,

EK-3 ANKET

Konu: Lise Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışlarını Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Arkadaşlar;

Bu anket siz öğrenciler için hazırlanmıştır. Bu anketi yalnız başına ve sessiz bir ortamda doldurunuz. Sorulara vermiş olduğunuz cevaplar yanlış veya doğru olarak değerlendirilmeyecektir. Verilen cevaplar sadece yüksek lisans tezini hazırlamada yardımcı olacaktır. Şimdiden her soruya doğru cevap verdiğiniz için teşekkür ederim.

Veli Deniz

I.BÖLÜM

I) GENEL BİLGİLER

1- Yaşınızı (belirtiniz)....

2- Cinsiyetiniz: 1) Erkek () 2) Kız ()

3- Vücut ağırlığınızı belirtiniz (kg):

4- Boy uzunluğunuzu belirtiniz (cm):

5) Anne /Baba öğrenim durumunu ayrı ayrı belirtiniz, lütfen!

Soru	No	Durumu	Anne	Baba
S	1	Okur-yazar değil		
S	2	Okur-yazar		
S	3	İlkokul		
S	4	Ortaokul		
S	5	Lise		
S	6	Ön lisans		
S	7	Lisans		
S	8	Lisans üstü		

6) Ailede kaçınıcı çocuksunuz?

1) İlk çocuk 2) İkinci çocuk 3) Üçüncü çocuk 4) Dördüncü çocuk

II) SAĞLIK VE BESLENME DURUMU İLE İLGİLİ BİLGİLER

1) Doktor tarafından tanısı konmuş bir sağlık sorununuz var mı?

1)Evet ise 2. Soruya geçiniz 2) Hayır ise 5. Soruya geçiniz

2) Aşağıdaki tabloda bulunan sağlık sorununuzun karşısına işaretleme yapınız. Lütfen!

Soru	No	Sağlık sorunu türü	
S	1	Diyabet	
S	2	Şişmanlık	
S	3	Hipertansiyon	
S	4	Ülser-Gastrit	
S	5	Diğer (Belirtiniz)	

3) Doktor tarafından reçete edilmiş ilaç kullanıyor musunuz, belirtiniz lütfen!

1) Hayır () 2) Evet ()

4) Herhangi bir vitamin, mineral vb. besin desteği kullanıyor musunuz?

1) Hayır () 2) Evet (Adı:.....)

5)Günde kaç öğün yemek ve kaç öğün ara yemek yersiniz, belirtiniz!

Öğün Sayısı	Ana Öğün	Ara Öğün
1		
2		
3		
4		
5		

6) Öğün atlar mısınız?

1)Hayır () 2) Evet () 3)Bazen ()

7) Cevabınız “evet” veya “bazen” ise genellikle hangi öğünü atlarsınız?(En sık atladığınız tek bir öğünü işaretleyiniz)

1)Sabah () 2)Öğle () 3)Akşam () 4)Ara ()

8) Öğün atlama nedeninizi belirtiniz?

- 1)Zaman yetersizliği ()
- 2)Canı istemiyor ()
- 3)Sabahları geç kalkıyor ()
- 4)Hazırlanmadığı için ()
- 5)Diğer (belirtiniz)

9) Günde kaç bardak ya da litre su içersiniz? (1 su bardağını 200 ml kabul ediniz).

1)Su bardağı () 2)Litre ()

10) Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz?

1) Evet () 2)Hayır () 3)Aktivite türü

11)Daha önce zayıflama amaçlı herhangi bir destek aldınız mı, belirtiniz?

1) Evet 2) Hayır

12) Daha önce zayıflama amacıyla hangi uzmandan yardım aldınız?

- 1)Diyetisyen ()
- 2)Doktor ()
- 3)Beslenme uzmanı
- 4)Diğer (belirtiniz).....

13) Daha önce zayıflama amaçlı kaç kez diyet yaptınız?

- 1)1-4 kez () 2)5-10 kez () 3)10’den daha fazla ()
- 4)Her zaman diyet yaparım ()

14) Daha önce zayıflama amacıyla denediğiniz aşağıdaki yöntemleri işaretleyiniz.

- 1) Zayıflama diyeti ()
- 2) Egzersiz ()
- 3) Zayıflama ilacı kullanma ()
- 4) Laksatif kullanma ()
- 5) Diüretik kullanma ()

- 6) Kahvaltı yapmamam ()
- 7) Öğlen yemeğini atlarım ()
- 8) Akşam yemeğini atlarım ()
- 9) Sigara içerim ()
- 10) Daha fazla sebze ve meyve tüketirim ()
- 11) Daha az yağlı besin tüketirim ()
- 12) Daha az şekerli besin tüketirim ()
- 13) Diğer (belirtiniz)

III. BÖLÜM : DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARI

Lütfen aşağıdaki her ifadeyi, o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi en iyi yansıtan rakamı daire içine alarak cevaplayınız. **Doğru ya da yanlış cevap yoktur.** 1 = Hiç Katılmıyorum, 4 = Tamamen Katılıyorum arasında dört cevap seçeneğiniz vardır. Lütfen her bir ifade için **kendinizi** en iyi yansıtan rakamı işaretleyin. Hızlı ilerleyin ve ifadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyin.

DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARI

			Hiç Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
S	1	Kilomu kontrol etmek için bilerek küçük porsiyonlarda yemek yemeği tercih ederim	1	2	3	4
S	2	Bazı yiyecekleri beni şişmanlattığı için yemem.	1	2	3	4
S	3	Kilo almaktan kaçınmak için öğünlerde yediğim yemek miktarını bilinçli olarak kısıtlarım.	1	2	3	4
S	4	Her zaman çekici yemekleri/besinleri fazla satın alarak evde bulundurmaktan kaçınırım	1	2	3	4
S	5	İstedğimden daha azını yemek için caba sarf etmeye yatkınım.	1	2	3	4
S	6	Yemek yerken kendimi her zaman kısıtlarım	1	2	3	4
S	7	Endişeli hissettiğimde yemek yemeğe başlarım.	1	2	3	4
S	8	Kendimi üzgün hissettiğimde çoğu zaman gereğinden fazla yerim.	1	2	3	4
S	9	Stresli veya gergin olduğumda, çoğu zaman yeme ihtiyacı hissedirim	1	2	3	4
S	10	Kendimi yalnız hissettiğimde, kendimi yemek yiyerek teselli ediyorum.	1	2	3	4

S	11	Eğer kendimi gergin hissedersen yemek yiyerek sakinleşmeye çalışırım.	1	2	3	4
S	12	Moralim bozuk olduğunda yemek isterim	1	2	3	4
S	13	Bazen yemeğe başladığımda, kendimi durduramayacak gibi olurum.	1	2	3	4
S	14	Yemek yiyen birisi ile birlikteyken genelde benim de yeme isteğim uyanır.	1	2	3	4
S	15	Çoğu zaman öylesine acıkırım ki midemi dipsiz bir kuyu gibi hissedirim	1	2	3	4
S	16	Her zaman öyle aç olurum ki tabağımdaki yemeği bitirmeden durmak benim için zor olur.	1	2	3	4
S	17	İştah açıcı bir yiyecek kokusu aldığımda veya lezzetli bir yemek gördüğümde, yemeğimi henüz bitirmiş olsam bile kendimi yememek için zor tutuyorum.	1	2	3	4
S	18	Sürekli her an yemek yiyebilecek kadar aç olurum.	1	2	3	4
S	19	Çok lezzetli olduğunu düşündüğüm bir yiyecek gördüğümde, çoğu zaman o kadar acıkırım ki hemen o an yemek zorunda kalırım.	1	2	3	4
S	20	Aç olmamama rağmen yemek yemeğe devam ederim	1	2	3	4
S	21	Akşam geç saatlerde veya gece çok acıkınca kendimi tutamayıp yemek yerim.	1	2	3	4

IV. FİZİKSEL AKTİVİTE

Aşağıdaki fiziksel aktivite anketinde size uygun olanları işaretleyiniz. Sorulara vermiş olduğunuz cevaplar yanlış veya doğru olarak değerlendirilmeyecektir. Verilen cevaplar sadece yüksek lisans tezini hazırlamada yardımcı olacaktır. Şimdiden her soruya doğru cevap verdiğiniz için teşekkür ederim.

FİZİKSEL AKTİVİTE

1) Son bir hafta içinde kaç gün **ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya bisiklet çevirme** gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız, Belirtiniz.

1) Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. () (3. Soruya geçiniz)

Haftada kaç gün yaptığınızı işaretleyiniz	1) 1gün	2) 2gün	3) 3gün	4) 4gün	5) 5gün	6) 6gün	7) 7gün

2) Bu günlerin birinde **şiddetli fiziksel aktivite** yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

1) Bilmiyorum/Emin değilim ()

Günde kaç dakika fiziksel aktivite yaptığınızı işaretleyiniz.	1) 0-15 dk.	2) 16-30 dk.	3) 31-45 dk.	4) 46-59 dk.

Günde kaç saat fiziksel aktivite yaptığınızı işaretleyiniz	1) 1 – 3 saat	2) 4 – 6 saat	3) 7 – 9 saat	4) 10 – 12 saat

3) Son bir hafta içinde kaç gün **hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis** gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (yürüme hariç)

1) Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. () (5. Soruya geçiniz)

Haftada kaç gün yaptığınızı işaretleyiniz	1) 1gün	2) 2gün	3) 3gün	4) 4gün	5) 5gün	6) 6gün	7) 7gün

4)Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

1)Bilmiyorum/Emin değilim ()

Günde kaç dakika yaptığınızı işaretleyiniz.	1)0-15 dk.	2)16-30 dk.	3)31-45 dk.	4)46-59 dk.

Günde kaç saat yaptığınızı işaretleyiniz	1)1 – 3 saat	2)4 – 6 saat	3)7 – 9 saat	4)10 – 12 saat

5)Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

1)Yürümedim. ()(7. Soruya geçiniz)

Haftada kaç gün yürüdüğünüzü işaretleyiniz	1)1 gün	2) 2 gün	3) 3 gün	4)4 gün	5)5 gün	6)6 gün	7)7 gün

6) Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

1)Bilmiyorum/Emin değilim ()

Günde kaç dakika yürüdüğünüzü işaretleyiniz.	1)0-15 dk.	2)16-30 dk.	3)31-45 dk.	4)46-59 dk.

Günde kaç saat yürüdüğünüzü işaretleyiniz	1)1 – 3 saat	2)4 – 6 saat	3)7 – 9saat	4)10 – 12 saat

7) Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

1)Bilmiyorum/Emin değilim ()

Günde kaç dakika oturduğunuzu işaretleyiniz.	1)0-15 dk.	2)16-30 dk.	3)31-45 dk.	4)46-59 dk.

Günde kaç saat oturduğunuzu işaretleyiniz	1)1 – 3 saat	2)4 – 6 saat	3)7 – 9 saat	4)10 - 12 saat	5) 13-15 saat	6)16- 18 saat	7)19- 21 saat	8)22- 24 saat

V. 24 SAATLİK BESİN TÜKETİM FORMU

Aşağıdaki 24 saatlik besin tüketim formunu doldururken 1 gün boyunca yediğiniz besinleri, besinlerin içinde neler olduğunu ve miktarını yazınız. Miktarını yazarken porsiyon veya tabak, adet, su bardağı, çay bardağı, tatlı veya yemek kaşığı, dilim, kase, büyük boy, orta boy, küçük boy, tutam gibi ölçüleri kullanınız. Ağırlık ve Net miktarı yazmayınız.

24 Saatlik Besin Tüketim Formu

ÖĞÜN	Besin veya Yemek Adı	Besinler veya İçindekiler		
			Miktar	Ölçü
Sabah				
Kuşluk				
Öğle				
İkinci				
Akşam				
Gece				



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..