



**T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL YEMENİN YORDAYICISI
OLARAK İRRASYONEL İNANIŞLAR**

GÜLBAHAR ÜÇDAĞ

HEMŞİRELİK ANA BİLİM DALI

**Şanlıurfa
2024**

**T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL YEMENİN YORDAYICISI
OLARAK İRRASYONEL İNANIŞLAR**

GÜLBAHAR ÜÇDAĞ

**HEMŞİRELİK ANA BİLİM DALI
Tez Danışmanı: VEYSEL KAPLAN**

**Şanlıurfa
2024**

TEŞEKKÜR

Tezimin her safhasında beraberimde bulunan, geniş ilim ve deneyimlerini sınırsız bir sebatla paylaşan değerli danışmanım Doç. Dr. Veysel KAPLAN'a,

Bilimsel bilgi ve deneyimleriyle tezimi yazmada bana yol gösteren kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi M. Emin DÜKEN'e,

Tez yazma dönemimin en kritik anında hayatıma dokunan, bir an olsun desteklerini esirgemeyen, performansımın daima arkasında bulunan, varlığıyla bana güç veren ve geleceğime yön veren yüreği güzel insan Yusuf Can ERCANLAR'a,

Şefkati, tahammülü ve desteği ile en kötü dönemlerimde dahi ayakta durmamı sağlayan, umutsuzluğa kapıldığımda beni motive eden, bana her zaman güvenip isteklendiren yol arkadaşım Besime ORDU'ya,

Son olarak ömürlerinde ilham aldıkları en önemli amacın saadetim, sevincim, mutluluğum olduğunu bildiğim, ömrümün her safhasında en büyük ve gerçekçi maddi ve manevi dayanaklarım ve bu hayatta sahip olduğum en mükemmel hediye olarak babam Mehmet ÜÇDAĞ, annem Sabiha ÜÇDAĞ ve canım ablam Melek ÜÇDAĞ'a,

Ve çok değerli dostlarıma, sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ii
ÇİZELGELER DİZİNİ.....	ii
SİMGELER.....	iii
KISALTMALAR.....	iv
1. GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi	1
2. ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR.....	3
2.1. Beslenme.....	3
2.2. Beslenme Davranışı	4
2.3. Duygusal Beslenme Davranışı.....	7
2.4. Duygusal Beslenme Davranışını Açıklayan Teoriler	10
2.4.1. Psikosomatik Teori	10
2.4.2. Kaçış Teorisi.....	11
2.5. Duygusal Beslenme Davranışındaki Psikolojik Mekanizma	12
2.5.1. Fizyolojik Mekanizmalar.....	12
2.5.2. Psikolojik Mekanizmalar	14
2.6. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme Tutumu.....	15
2.7. Duygusal Yemeyi Sağlıksız Hale Getiren Mantıksız İnanışlar.....	16
2.8. “İrrasyonel İnanışların Tanımı	18
2.9. İrrasyonel İnanışların Özellikleri ve Nedenleri.....	19
2.9.1. Özellikleri.....	19
2.9.2. Nedenleri	19
2.10. İnanışlar ve Duygular Arasındaki İlişki	20
2.11. Üniversite Öğrencilerinde İrrasyonel İnanışlar.....	21
2.12. İrrasyonel İnanışlar ve Beslenme Bozukluğu Olgularına Dair Yapılan Çalışmalar	21
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	23
3.1. Araştırmanın Amacı ve Şekli	23
3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı.....	23
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	23
3.4. Araştırmanın Değişkenleri	23
3.5. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	24
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu.....	24
3.5.2. Duygusal Yeme Ölçeği	24
3.5.3. Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği	24
3.5.4. Verilerin Değerlendirilmesi	25
3.6. Verilerin Toplanması	26
3.7. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi.....	26
3.8. Araştırmanın Etik Boyutu	26
4. BULGULAR.....	27
4.1. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Tanıtıcı Özellikleri	27
4.2. Üniversite Öğrencilerinin DYÖ ve GTİÖ Toplam Puan Ortalamaları	28
4.3. DYÖ’ nin Toplam Puanı ile GTİÖ’ nin Toplam Puanlarının Bazı Demografik Özelliklere Göre Dağılımı	29
4.4. DYÖ’ nin Toplam Puan ortalamaları ile GTİÖ Toplam Puan ortalamaları Pearson Korelasyon Analizi.....	31
5. TARTIŞMA.....	33
5.1. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Ölçeği ve Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Puan Ortalamalarının Dağılımının İncelenmesi	33
5.2. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı ve Genel Tutumlar ve İnanışlarının Bireysel Özelliklere Göre İlişkisinin İncelenmesi.....	34

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı ve Genel Tutumlar ve İnanışlarının Birbirleriyle Olan İlişkisinin İncelenmesi.....	37
6. SONUÇLAR.....	38
7. ÖNERİLER.....	39
KAYNAKLAR.....	40
ÖZGEÇMİŞ.....	48
EKLER.....	49

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL YEMENİN YORDAYICISI OLARAK İRRASYONEL İNANISLAR

GÜLBAHAR ÜÇDAĞ

HARRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANA BİLİM DALI

Yıl: 2024, Sayfa : 56

Bu çalışma “üniversite öğrencilerinde duygusal yemenin yordayıcısı olarak irrasyonel inanışlar” adlı çalışmayı irdelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma tanımlayıcı tiptedir ve Ekim 2023-Ocak 2024 tarihleri arasında, Harran üniversitesinin tüm fakültelerinde eğitim gören öğrenciler ile yüz yüze yapılan anket çalışmalarıyla meydana getirilmiştir. Çalışmanın örneklemini araştırmaya dahil edilen üniversitedeki 1027 kız ve erkek öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın verileri; kişisel bilgi formu, Duygusal Yeme Ölçeği ve Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği kullanılarak çözümleme yapılmıştır. Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeği toplam puan ortalaması $40,61 \pm 14,99$ ve genel tutumlar ve inanışlar ölçeği toplam puan ortalaması $70,47 \pm 17,78$ olarak bulgulanmıştır.

Araştırma sonucunda duygusal yeme davranışı ve genel tutumlar ve inanışların cinsiyet, çalışma durumu ve fakülte değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiş. Bununla birlikte duygusal yeme davranışının, fakülte bazındaki farklılaşma oranına bakıldığında ise en fazla güzel sanatlar fakültesinde olanların toplam puan ortalamalarının anlamlı biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Ayrıca duygusal yeme davranışı medeni durum ve yalnızlık durumunda yemek tüketimi değişkenlerine göre de farklılaştığı belirlenirken öğrencilerin duygusal yeme davranışı, yalnız kalma durumunda mantıksız düşünme değişkenine göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır ($p > 0,05$). Ayrıca katılımcıların duygusal yeme ile genel tutumlar ve inanışlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır ($p < 0,05$).

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışını gerçekleştirmelerine neden olan irrasyonel inanışlar ve bu davranışa sebep olan diğer değişkenleri tespit etmek duygusal yeme ile baş etme konusunda farkındalıklarını artıracaktır.

ANAHTAR KELİMELEER: Üniversite Öğrencileri, duygu, duygusal yeme, irrasyonel inanışlar, beslenme davranışı

ABSTRACT

MASTER THESIS

IRRATIONAL BELIEFS AS PREDICTORS OF EMOTIONAL EATING IN UNIVERSITY STUDENTS

GÜLBAHAR ÜÇDAĞ

**HARRAN UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF HEALTH SCIENCES
DEPARTMENT OF NURSING**

Year: 2024, Page : 56

This study was carried out to examine the study titled "irrational beliefs as a predictor of emotional eating in university students". This research is of descriptive type and was conducted through face-to-face surveys with students studying in all faculties of Harran University between October 2023 and January 2024. The sample of the study consists of 1027 male and female students at the university included in the research. Data of the study; Analysis was made using a personal information form, Emotional Eating Scale and General Attitudes and Beliefs Scale. The participants' Emotional Eating Scale total score average was 40.61 ± 14.99 and the general attitudes and beliefs scale total score average was 70.47 ± 17.78 .

As a result of the research, it was determined that emotional eating behavior and general attitudes and beliefs differ according to gender, working status and faculty variables. However, when looking at the differentiation rate of emotional eating behavior on a faculty basis, it was determined that the total score average of those who were mostly in the faculty of fine arts was significantly higher ($p < 0.05$). In addition, while emotional eating behavior was determined to differ according to marital status and food consumption variables in case of loneliness, it was found that students' emotional eating behavior did not differ according to the irrational thinking variable in case of being alone ($p > 0.05$). Additionally, it was found that there was a statistically significant and positive relationship between participants' emotional eating and general attitudes and beliefs ($p < 0.05$).

As a result, identifying the irrational beliefs that cause university students to engage in emotional eating behavior and other variables that cause this behavior will increase their awareness of coping with emotional eating.

KEYWORDS: University Students, Emotion, Emotional Eating, Irrational Beliefs, Eating Behavior

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 4.1. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Tanıtıcı Özellikleri.....	26
Çizelge 4.2. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Tanıtıcı Özellikleri Devamı.....	26
Çizelge 4.3. Üniversite Öğrencilerinin DYÖ Ve GTİÖ Toplam Puan Ortalamaları.....	28
Çizelge 4.4. DYÖ' nin Toplam Puanı İle GTİÖ' nin Toplam Puanlarının Bazı Demografik Özelliklere Göre Dağılımı.....	29
Çizelge 4.5. DYÖ' nin Toplam Puanı İle GTİÖ' nin Toplam Puanlarının Bazı Demografik Özelliklere Göre Dağılımı Devamı.....	29
Çizelge 4.6. DYÖ' nin Toplam Puan ortalamaları ile GTİÖ Toplam Puan ortalamaları Pearson Korelasyon Analizi	31

SİMGELER

%: Yüzde

&: Ve

/ : ya da (benzer anlatımları, ortaklığı bulunan birimleri birbirinden ayırmak için kullanılır.)

<: Küçüktür

>: Büyüktür

@: mail simge

ä : Başka örnek simge

g : Gram

M: medyan

N: Toplam örneklem

p : Anlamlılık düzeyi

X: Ortalama

α : Alpha

σ : Standart sapma

KISALTMALAR

APA : American Psychiatric Association –Amerikan Psikiyatri Birliği

BKİ : Beden Kitle indeksi

DİA : Duygusal İştah Anketi

DSM : Diagnostic and Stistical Manual of Mental Disorders –Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı

DSÖ/WHO : Dünya Sağlık Örgütü

DYÖ : Duygusal Yeme Ölçeği

GTİÖ : Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği

İ.İ : İrrasyonel İnanışlar

ICN : : International Council Of Nurse

MAX : Maximum

MİN : Minimum

ORT : Ortalama

SPSS : Statistical Package For Social Sciences

SS : Standart Sapma

TDK : Türk Dil Kurumu

1. GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Duygu, bireyin iç alanında farklı insanların, vakaların ya da bazı objelerin anımsattığı, intiba, hissiyat, insanın şahsına ait psikolojik eylemidir. Aynı zamanda duygular vakaları ve objeleri sanatlı ve ahlaki açıdan irdelene becerisini de tanımlamaktadır (Bozkurt, 2014). Duygular kişinin hemen hemen tüm eylemlerinde, tercihlerinde ve düzeninde aktif rol oynadığı gibi beslenme davranışında da aktif rol oynamaktadır. Beslenme ise hayat niteliğinin artırılması, sıhhatin ilerlemesi ve var olan sıhhatin devam etmesi amacıyla vücudun gereksinimi olan gıdayı makul sürede ve doyurucu dozda almak amacıyla iradeli gerçekleştirilen bir eylemdir (Altun ve Kutlu, 2015). Beslenme davranışı üzerinde neşe, keder, endişe ve öfke gibi duyguların rolleri ortaya çıkmaktadır. Duygular, beslenme davranışını doğrudan etkileyen bir olgu olup literatürde “Duygusal Beslenme Davranışı ”adı altında birlikte irdelenen kritik öneme sahip bir bütündür.

Duygusal Beslenme Davranışı; kırgınlık, bunaltı, yalnızlık duygusu, çökkünlük ve anksiyete gibi negatif duygu dönüşümleri ya da mutluluk, şükür, sevgi gibi pozitif duygu dönüşümleri ile beraber devam eden, olağandan oldukça çok besin tüketme ile bilinen beslenme sorunudur (Girgin, 2018). Duygusal beslenme davranışı özellikle öfke benzeri sık sık tecrübe edilen negatif duygular meydana geldiğinde, beslenme eyleminin duygusal gidişatını organize etmek ve farkındalığı farklı bir noktaya kaydırmak amacıyla bireyin bir baş etme yöntemi olarak gerçekleştirdiği tahmin edilmektedir (Macht, 1999). Pozitif veya negatif duygular yaşanılması neticesinde meydana gelen duygusal beslenme davranışını, ideal ağırlıkta olup devamlı kilo vermeye çalışan bireylerde, aşırı kilolu bireylerde, beslenme sorunu mevcut olan bireylerde ve yakın zamanda yapılan çalışma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinde daha fazla ortaya çıktığı saptanmıştır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018; Hunt ve Eisenberg, 2010). Üniversite öğrencileri toplumsal bağlar, konaklama, yeme vb. birçok hayat stiline farklılığı sebebiyle beslenme bozukluğu ve sonucunda duygusal beslenme eylemi açısından kritik bir periyot meydana getirmektedir. Bunların yanı sıra beslenme davranışında sorun olması ve beslenme sorunlarının başlamasında özellikle riskli bir grup olan üniversite öğrencilerinde duygusal beslenme davranışını tetikleyen oldukça fazla faktör görülmektedir (Macht,1999). Bu faktörler temelde irrasyonel inanışlar olmak üzere, şişmanlık, vücudunu nasıl gördüğüne dair kaygı, sosyal çevreye katılım, fizikinden razı olmama, obsesif kompulsif davranışlar (beynin sürekli gıdaları düşünmesi vb.), kendine saygının azalması, duygulanımla hareket etme,

engellenemeyen az kilolu olma arzusu, her şeyin en iyisini isteme, değişmeyen fikirler, kontrolünü kaybetme korkusu gibi faktörler sayılabilmektedir (Strumia, 2002; Karakuş ve ark., 2016). Bunlara ek olarak duygusal beslenme eylemi, psikolojik açıdan incelendiğinde ise kişilerin rutin hayatlarında karşılaştığı neşe, coşkunluk, haz, neşe, öfke, kırgınlık, anksiyete gibi duyguların da duygusal beslenme davranışını etkileyen nedenler arasında sayılabileceği saptanmıştır (Macht, 2008).

Bu faktörler arasından irrasyonel (mantıksız) inanışlar, üniversite dönemindeki bireylerde görülen duygusal yeme üzerinde en çok etkili olan bir diğer önemli kavramdır. Bu kavram, kişilerin deneyimledikleri yaşantıları ve durumları değerlendirmek için kullandıkları kalıplaşmış bilişsel yapılar irrasyonel inanışlar olarak adlandırılmaktadır (Artıran, 2015). Duygusal yeme eyleminin ortaya çıkmasında etkili olan negatif duygular, bireyin kendi kendine kurguladıkları irrasyonel (akılcı olmayan) inanışlar nedeniyle ortaya çıkmaktadır. İrrasyonel inanışlar, akılcı olmayan, mantık dışı, katı ve aşırı genellemelere neden olan inanışlar olarak literatürde geçmektedir. İrrasyonel inanışlar bireyin huzurunu, olaylara karşı bakış açısını ve yaşam için gerekli olan elzem amaçların sekteye uğramasına neden olan düşüncelerdir (Woods ve Coggin, 1985). Yeme eylemi öncesi inanışlar hayati öneme sahiptir çünkü bu inanışlar duygulara, duygularda davranışlara dönüşecektir. Birey yemek yeme eylemi öncesinde irrasyonel inanışlarının farkına varmazsa duygusal yeme eyleminin kaynağını keşfedemez. Yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında ve sürdürülmesindeki kısır döngüyü tedavi etmek amacıyla bilişsel davranışçı modeller, yeme ile ilgili olan etkisiz düşünceler üzerinde odaklanmaktadır (Macht, 2008; Woods ve Coggin, 1985).

Bu bağlamda üniversite döneminde duygusal beslenme eylemini ve bu eyleme neden olan irrasyonel (mantıksız) düşünce ile olan ilişkisine ışık tutarak literatürde bu alanda yapılmış araştırmaların niteliğini destekleyebileceği düşünülmektedir. Ayrıca çalışma üniversite öğrencilerine, ailelerine ve psikoterapistlere bu bağlamda öngörülerde bulunmaları konusunda yardımcı olacağı düşünülmektedir.

2. ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

2.1. Beslenme

Beslenme; fizik, biyokimya, biyofizik, hekimlik, enzimoloji, tarım ve biyoloji vb. disiplinlerin bir bileşeni şeklinde meydana gelmektedir. Bireyin büyümek, sıhhatli ve verimli olarak uzun vadeli hayat sürmek amacıyla lazım olan gıda unsurlarını gerektiği kadar dışarıdan alıp bedende tüketilmesi beslenme olarak tanımlanmaktadır. 20. yy başlamasından günümüze kadar ortaya konulan akademik araştırmalar neticesinde yemek yeme davranışı bir "bilgi alanı" biçiminde süregelenmiştir. Ele alınan bu beslenme dalı, danışanın kadın erkek olmasına ve yaşlarının yanı sıra daha birçok özellikleri dikkate alınarak kişilere özgü gerekli beslenme programlarının oluşturulması üzerinde dururken aynı zamanda gıdaların karakteristik dokuları, yiyecek gruplarının nitelikleri, nicelikleri ve besinlerin bedenimiz üzerindeki etkileri üzerine yoğunlaşmaktadır (Artıran, 2015).

Yeterli beslenme ise beslenme bilimi tarafından ele alınan ve kritik öneme sahip bir kavramdır. Bu kavram aynı zamanda iyi ve sağlam beslenme olarak ta bilinen ve bedenin hayatta kalması ve üretken olması amacıyla elzem olan kaloringin protein, yağ ve şekerli gıdalardan sağlanması ve istenilen beden ayarının muhafaza edilmesi eylemi olarak tanımlanabilmektedir. Yeterli besin alımı, döllenme olayı ile devreye girmekte ve yaşam süresince uzun vadeli rahatsızlıkların ortaya çıkmaması ve esenliğin muhafaza ettirilmesi amacıyla göz önünde bulundurulması gereken bir davranıştır.

Beslenme davranışı hoşlandığın gıdaları tüketmek, mideni doldurmak veya yiyecek isteme hissini ortadan kaldırmak manasına gelmemektedir. Beslenme, hastalıksız bir biçimde yaşamı idame ettirmek ve nitelikli bir hayatın olması adına bedenin gereksinimi olan gıda ve güç unsurlarının doğru vakitte ve uygun nicelikte tüketmesi amacıyla gerçekleştirilmesi zaruri olan farkındalıklı bir davranışı tanımlamaktadır (Karakuş ark., 2016).

Hareket etmek, zıplamak, algılamak, devinim, oyun oynamak, solunum yapmak ve benzeri faaliyetler gıdalardan yararlanabilmekle bağlantılıdır. Beslenme disiplini; gelişme ve sıhhatli yemek yemeye ilgili sorunların iyileştirilmesi ve ortadan kaldırılması yönünden ilerlemiştir.

İleri yaş, adölesan, yeni doğan ve gebelik dönemleri ayrı ayrı beslenme yönünden detaylı ve bireye özgü bir şekilde araştırılmakta zira bahsedilen yaşam

aşamalarında kişilerin gıda ihtiyaçları vücut yapılarının değişime uğraması nedeniyle çok fazla farklılaşmaktadır (French ve ark , 2012).

2.2. Beslenme Davranışı

Beslenme davranışı sadece bedensel ihtiyaçlardan meydana gelen veya bağımlılık olması nedeniyle gerçekleştirilen bir eylem hali olmayıp, toplumsal ve ruhsal sonuçları da bulunan bir eylem olarak incelenmelidir. Ruh hali ve dış ortam gibi çok fazla faktörden kaynaklanan yeme davranışı, kişinin tecrübe ettiği olay ve o an ki ruh haline bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Bu eylem, fazla kalorili besin tüketiminden, tüketilen gıdaların niceliğinden ve türlerinden, hangi vakitte, kiminle ve hangi yerde tükettiğinden ayrıca yeme davranışını bastırma veya sürdürmede de kritik öneme sahip olduğu düşünülmektedir (Canetti ark., 2002).

Beslenme davranışı, doğumdan süregelen bireyineğitim- öğretim fazı başlayana dek süratli bir durumda ilerlemektedir. Doğal ilerlemesi yaşam süresince gerçekleşen yemek yeme davranışında, faydalı ve vücut için gerekli olan besin maddelerinin alınımı çok kıymetli bir nokta iken; yeme tutumundaki negatif gelişmeler ise aşırı kiloluluk ve beslenme sorunlarına kadar ciddi sıkıntılara neden olabilmektedir. Yemek yeme tutumlarına; dış ortam, sosyal mecra, bireyin zihniyeti, gelenek-görenekler, içinde yaşanılan toplum, kalıtım, hormonlar, yaş, cinsiyet, etnik durum ve nöral düzenekler gibi çok fazla unsurun aktif rol oynadığı belirlenmiştir (Özkan ve Bilici, 2018; Kadioğlu ve Ergün, 2015).

Beslenme sorunları, bulunduğumuz yüzyıl itibariyle "istenilen" olarak ince bedene öncelik verildiği ve bireylere zayıf ve ince bir beden aşılama hedeflediği (sözgelimi dizi starları ve oyuncuların beden yapıları örnek gösterilerek bu bedenlerin toplum için "istenilen beden" haline bürünmeye çalışıldığı) özellikle sanayileşmiş ortamlarda çok fazla yaygınlık gösterildiği sonucuna ulaşılmıştır. Adölesanlarda çoğunlukla yakın oldukları akranının, sosyal mecranın ve ebeveynlerin "zayıflık" noktasındaki düşüncelerden çok fazla etkilendikleri ve özellikle bu düşünceler kadın bireylerin fiziksel görünüm düşüncesine negatif yönden tesir ettiği ortaya konulmuştur (Karaçıl ve Şanlıer, 2014).

Yaşadığımız dönemin obejozenik ortamı; kalori bakımından çok yüksek ancak faydalı içerik açısından zayıf gıdaların vücuda alınımının yükselmesine yol açabilmektedir. Aşırı kilolu bireylerin standart ağırlıkta olan bireylere oranla obejozenik çevrenin etkisi ile gereğinden çok karşılaştığı ve nihayetinde yemek yeme tutumların da farklılaşmaya ve dolayısıyla aşırı kilolu olmaya neden olabildiği

düşünülmektedir (Strumia, 2002).

Kişilerde yeme davranışlarında sorun meydana gelmesi ve yeme hatalarının başlamasında başta da adolesanlar olmak üzere aşağıda sıralanan kişiye özgü karakteristik unsurlar kritik öneme sahip etmenler olarak meydana geldiği düşünülmektedir (Kaplan ve Kaplan, 1957):

- ♦ Sınırlandırıcı beslenme tutumu
- ♦ Fiziğinden razı olmama
- ♦ Obsesif kompulsif davranışlar (beynin sürekli gıdaları düşünmesi vb.)
- ♦ Kendine saygının azalması
- ♦ Duygulanımla hareket etme
- ♦ Engellenemeyen az kilolu olma arzusu
- ♦ Her şeyin en iyisini isteme
- ♦ Çöküntü
- ♦ Değişmeyen fikirler
- ♦ Sosyalleşmenin azlığı
- ♦ Kontrolünü kaybetme korkusu
- ♦ İplerin elinden kayacağı kaygısı

Bu mantıksız düşüncelerin bireylerde bulunması ve başta da negatif duyguların baskın gelmesi ile beslenme sorunları ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla duygusal yeme davranışı; denetimsiz yemek yeme tutumu ve farkındalıklı bir şekilde besin sınırlama tutumları ileriye dönük oldukça ciddi sıkıntıları beraberlerinde meydana getirebilmektedir.

2.3. Duygusal Beslenme Davranışı

Duygusal beslenme, geçmişten günümüze kadar ciddi bir sorun olarak süregelen ve bu konuda oldukça fazla literatür çalışma bulunan aynı zamanda kısır döngüler şeklinde nüks eden önemli bir davranışa atıfta bulunmaktadır.

“Duygusal beslenme davranışı” kavramını ortaya atan ve bu konudaki çalışmaların açılışını yapan psikiyatristler; Kaplan ve Kaplan (1957) ve Bruch (1964) adlı araştırmacılarıdır. Bu araştırmacılar, ortaya attıkları bu kavramı; kişilerin

huzursuzluk, sinir, anksiyete, çöküntü hali vb.olumsuz hislerden biraz önce kurtulmak için etkisiz bir başetme yöntemi olarak normalden fazla yemek yemek şeklinde açıklamışlardır (Bruch, 1964; Girgin,2018; Kaplan ,1957).

Daha sonradan ise duygusal beslenme tutumu farklı kaynaklarda değişik araştırmalar aracılığıyla değişik biçimlerde açıklandığı saptanmıştır. Bunlar;

Girgin (2018)'e göre “ Duygusal Beslenme Davranışını; sıkıntı, stres, korku, kendini yalnız hissetme, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygu değişimleri veya neşe, heyecan, aşk gibi olumlu duygu değişimleri ile birlikte seyreden, normalde daha fazla yemek yeme ile karakterize psikolojik yeme bozukluğudur” şeklinde tanımlamıştır (Sevinçer ve Konuk, 2013; Konttinen ve ark., 2010).

Bekker ve ark (2004)' e göre duygusal beslenme, " ruh halindeki değişimleri kontrol etmek için yemek yeme davranışını bir yöntem olarak kullanmak ” şeklinde tanımlanmıştır (Bekker ve ark., 2004).

Economy (2013)' e göre duygusal beslenme, “ açlık hissi, öğün zamanı ya da sosyal gereklilik olduğu için değil, sadece duygulanıma karşılık olarak ortaya çıkan beslenme tutumudur.” Biçiminde ele alınmıştır (Economy, 2013).

Piraguy ve ark (2003)'e göre duygusal beslenme, “olumsuz duygulanımdan kaynaklanan ruhsal dalgalanmalara bir tepki” biçiminde adlandırılabilir (Pinauy, 2003).

Duygusal beslenme konusunda yapılan çoğu araştırma sonucunda varılan nihai sonuç ise bireylerin genelde olumsuz yaşantılar neticesinde deneyimlenen duygu durumu bertaraf etmek için bir baş etme yöntemi olarak çok fazla miktarda yemek yeme davranışdır.

Duygusal beslenme eyleminde negatif veya pozitif duygusal hususlara yönelme meydana gelmektedir. Özetle üzerinde durulan duyguların aktif rol oynadığı beslenme davranışı olayı meydana gelmektedir (Karaçil ve Şanlıer, 2014; Sevinçer ve Konuk, 2013;Konttinen ve ark., 2010). Marcht (2008)`göre duygusal tetikleyicilerin yeme isteği üstünde %30 oranında aktif rol oynadığı ve yine duygusal tetikleyicilerin yeme isteğini üzerinde ise tesiri %48'lere çıkabildiği tespit edilmiştir (Marcht , 2008) .

Duygusal olarak yemek yeme davranışını uyaran duygular çoğunlukla;

- ♦ Zevk ve huzur ve benzeri pozitif duygular
- ♦ Kaygı, halsizlik, çöküntü, azalmış özgüven, ürkme gibi negatif duygular(Konttinen ve ark., 2010).

Duygusal beslenme davranışı ilgili kritik öneme sahip konu, kişinin doyurucu özelliği az ve besin değeri yüksek olmayan, oldukça fazla kalorili ve enerjili besinler tüketmesidir. Sodyum glutamat oranı yüksek, şekerli ve doymuş yağ açısından gereğinden yüksek olan besinler alarak fazla kalori elde edilmesine sebep olabilmektedir. Fazla kalorili besinleri yiyen bireyler çoğunlukla o an ki olumsuz duygu halinde aktif rol oynayan etkenden kaçınmak amacıyla yemek yeme davranışına eğilim göstermekte olduğu düşünülmektedir. Bu baş etme yöntemi etkisiz ve geçici bir yöntemdir (French ve ark., 2012). Duygusal beslenme sorununa maruz kalan kişiler beslenme tutumunun ardından sıhhatları ve ağırlık denetlemeyle alakalı strese maruz kalmakta; tecrübe ettikleri endişeyle tekrardan beslenme tutumuna eğilim göstermekte ve bu durum süreç içerisinde kısır döngü şeklinde bireyin özü dahilinde devamlı yinelemektedir. Duygusal beslenme pek çok sebepten dolayı ortaya çıkabilmektedir;

- ♦ Yaşanılan olaya bağlı olarak duygusal beslenme,
- ♦ Çöküntü,
- ♦ Kaygı,
- ♦ Sıkıntılı ruh hali,
- ♦ Ehliyetsizlik,
- ♦ Sinir,
- ♦ Yalnız kalma hissine tepki olarak boşluk doldurma ihtiyacı,
- ♦ Güçsüzlük hissine tepki olarak duygusal beslenme ve benzeri duygusal beslenme davranışının sebeplerden birkaçıdır (Konttinen ve ark., 2010; Stice, 2002).

Bugünkü yaşadığımız ortamlarda ince ve zayıf bir bedene sahip olmak hemen hemen bütün kişiler, başta da bayanlar olmak üzere istenilen bununla birlikte ulaşmak için yoğun çaba sarf edilen bir fenomendir. Bu fenomenin neticesinde toplumsal ortam, ebeveyn ve çoğunlukla da sosyal mecradan sık sık arz edilen incelik ideali, beslenme sorunlarının meydana gelmesinde çok fazla kritik öneme sahip konuma gelmektedir (Stice va ark., 2001). Bu geleneksel ve toplumsal sebepler incelik düşüncesinin özümsemesine ek olarak kişinin bu konuda belli bir süre sonra takıntılı davranışlar sergilemesine, kişinin şahsi vücudundan hoşnutluk duymamasına, sınırlı beslenmeye başvurmasına, ağırlık sorunları yaşamasına ve nihayetinde meydana gelen duygusal problemlerden kaynaklanan duygusal sıkıntılar, beslenmeyle bağlantılı hastalıklara ilave yapmakta; duygusal beslenme tutumunun meydana gelmesinde aktif rol almaktadır (Stice, 2002).

2.4. Duygusal Beslenme Davranışını Açıklayan Teoriler

Duygusal Beslenme eylemini anlatan teoriler çok fazla olmayıp duygusal beslenme davranışını en iyi açıklayanlar ve literatürde ön planda olanlar genel olarak;

1. Psikosomatik teori
2. Kaçış teorisi olarak iki ana kategoride ele alınabilmektedir.

2.4.1. Psikosomatik Teori

Psikosomatik kuram aşırı kilolu bireylerin, çökkün veya kendilerini endişeli hissettikleri vakitlerdeki çok fazla beslenme eylemini gerçekleştirmelerinin, bu kilolu bireyler üzerinde etkilerini açıklama ve doğrulama neticesinde meydana gelmiş bir teoridir. Psikosomatik kuramın ele aldığı duygusal beslenme eylemini gerçekleştiren kişilerde içsel duyuyu algılama azlığı mevcuttur. Bu teoriye göre bireyler;

- ♦ Yemek isteme veya istememe önsezisinin farkına varamamakta (iç görü eksikliği nedeniyle fiziksel ve duygusal tokluk ve açlıklarını ayırt edemezler)
- ♦ Bedeninde farklı türde bir rahatsızlık veya sıkıntısı bulunup bulunmadığını fark edememektedir.

Bu içsel duyu eksikliği çoğunlukla "hatalı yemek isteme algılaması" biçiminde açıklanmaktadır. Kilolu bireyler bedenlerinde oluşan gelişigüzel bu dürtü haline karşılık çok miktarda yemeği kısa bir vakitte yiyerek kısır bir döngü içine girebilmektedir (Bruch, 1961).

Bruch (1961)'in öne sürdüğü psikosomatik kuram sayesinde tipik bireylerin bedenlerinde yeme isteği meydana geldiğinde oluşan farklı süreçler ile kilolu bireylerde yeme isteği meydana geldiğinde ortaya çıkan süreçlerin çok farklı olduğu sonucuna varılmıştır. Şöyle ki kilolu bireyler yeme isteği hissinin meydana geldiğinin ayırımına varamazlar sonuç olarak öngörülerinin eksik olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bedensel olarak yeme isteği geldiğinde vücutta meydana gelen ve bedenle ilgili ortaya çıkan farklılıklar gözetildiğinde tipik kişilerin beslenme eyleminde farklılıkların görüldüğü saptanmıştır. Zira tipik kişiler vücutlarındaki bedenle ilgili dış farklılıklara cevap niteliğinde beslenme arzusunu fark etmektedir. Ama bu iç görü kondisyonu ile beslenme eylemi arasındaki ilişki kilolu bireylerde karşılaşmamaktadır (Hull, 1982).

2.4.2. Kaçış Teorisi

Kaçış teorisi hayatta sorunlar ve ters giden bir şeyler meydana geldikçe, kişilerin iç görü seviyelerini düşürmeyi tercih ettiklerini, bu şekilde endişe ve stresten geçici de olsa kısa bir süreliğine kaçtıklarını ifade etmektedir. Bu kaçma hali sadece beslenme eylemi aracılığıyla değil, konsantrasyonu bozması sebebiyle sigara içmeyi ve belleksel görevleri bozan alkol içme biçiminde de gerçekleşebilmektedir (Heatherton ve Baumeister, 1991).

İç görüden kaçma hali, kişinin kendi öz benliği adına üst düzeyli ve aynı şekilde bireyin kapasitesini aşacak, üstesinden gelmeyecek amaçlar ve modeller ortaya koyması ile cereyan etmektedir. Bu amaçlar ve modeller ne denli üst düzeyli hedeflenmişse, başarı gösterememe olasılığı da o denli fazla meydana gelmektedir. Kaçma davranışı da o kadar fazla ve farklı yönere kayabilmektedir. Bundan ötürü;

- ♦ Fazla beslenme ve duygusal beslenme eylemine sahip kişilerin öz benlikleri adına varılması zor büyük modeller ve gayelere ve bununla birlikte mantıksal olmayan umutların egemen olduğu tahmin edilmektedir.

- Kişinin umutları içinde derece yapmak ve ünlü olmak ve benzeri amaçlarının yanı sıra medyanın toplum için idealleştirdiği zayıf bir bedene sahip olma vb. dış görünüşle ilgili düşleri de arzulayabilmektedir.
- ♦ Gerçekleştirilmesi ve varılması güç görünen amaç ve umutlar neticesinde bunları gerçekleştirilemediği durumda kişilerin iç dünyasındaki deneyimleri; yanılgılar, şahsi güçsüzlükler ya da başka noksanlıklar etrafında şekil almaktadırlar.

Beslenme eylemi; kişinin kendisi için hayal aleminde ortaya koyduğu amaçlar ile gerçek hayatta kendisi için belirlediği amaçların kıyaslanması neticesinde uygunsuzluk olması durumunda ve negatif duygu halleri esnasında ve akabinde meydana gelmektedir (Macht ve Simons 2011).

2.5. Duygusal Beslenme Davranışındaki Psikolojik Mekanizma

Duygusal beslenme eyleminde görev alan düzenekler temelde ruhsal ve fizyolojik düzenekler olarak iki başlık altında incelenmektedir. Bunlar;

2.5.1. Fizyolojik Mekanizmalar

Ortaya konulan kaynaklar incelendiğinde hemen hemen hepsi beslenmeyle ilişkili fizyolojik gel-gitlerin geçici olan duyguları organize ettiği ve duygusal beslenmeyi harekete geçirdiği ifade etmektedir. Yapılan bu literatür taraması ardından kişilerde var olan ve uzun süren duygu durum bozukluğundaki gel-gitlerin primer sebebi içerisinde yağ ve şeker miktarı fazla olan besinlerin kullanımıyla meydana geldiği belirlenmiştir. Bireylerde bu durumun meydana gelmesindeki temel neden karbonhidrat açısından zengin, proteini açısından fakir besinler kan düzeyindeki triptofan seviyesini yükseltmekte ve bellekteki serotonerjik düzeneğindeki aktiviteyi arttırmaktadır (Macht ve simon, 2011).

Beslenme sonrası beynin içerisindeki serotonin denilen nörotransmitterin seviyesinin artmasıyla beraber bireyin içinde bulunduğu hassas pozisyonu artık pozitif bir vaziyete dönüşmektedir. Kaygılı kişilerde, ortaya konulan literatür taraması neticesinde kaygı yaşayan bu kişiler arasından şeker ve yağ açısından zengin beslenip protein açısından fakir beslenen kaygılı bireyler, protein miktarı yüksek besinlerle beslenenlere oranla daha düşük seviyelerde kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir. ayrıca şeker ve yağ miktarı yüksek besinlerin alımı ile endişe ve kaygı düzeyinin önemli ölçüde azaldığı kanısına varılmıştır (Macht ve Dettmer , 2006).

Vücutta var olan endokrin hormon seviyesindeki gel-gitler bireyin ruh halinde aktif rol alan kritik öneme sahip başka bir sistemdir. Yağ içeriği fazla bulunan besinler hipotalamik hipofiz-adrenal düzeneğinde aktif rol oynamakta ve kaygı düzeyinin azaltabilmektedir. İncelemeler çoğunlukla kaygı seviyesi yükselmiş kişilerde yağ ve tatlı oranı fazla bulunan besinlerin ardından kaygı seviyelerinin azaldığını saptamıştır. Ayrıca bu çalışmalar duygusal beslenme ölçütü formundan artı sayı elde edenlerin, tatlı ve yağ miktarı oldukça fazla olan besinleri yeğlediklerini ortaya koymaktadır (Kadioğlu ve Ergün, 2015).

Kritik öneme sahip bir diğer önemli hormon ise endojen opioidlerdir. Ağrı mekanizması üzerinde önemli etkisi olan endojen-opioid aksı duygusal beslenme eyleminin fizyolojik işleyişi anlatmakta yararlanılabilen önemli bir sistemdir. Bu opioid enerji içeriği yüksek besinler tarafından uyarılmakta ve bu yolla kaygıyı yönetmede görev aldığı tahmin edilmektedir. Endojen opioidler vücudun değerli bir dayanağı niteliğinde olmasının yanı sıra kaygılı durumları az da olsa bertaraf edip stresi bastırmak için lezzet içeriği fazla ve yağ-şeker içeriği yüksek besinlerce uyarılmaktadır (Korkmaz, 2010). Bu opioidler kan dolaşımında prevelansı yüksek olup vücut mekanizmalarında kilometre taşı niteliğinde fonksiyonu bulunan ve beyinde oluşan önemli bir sistemdir. Opioid, bedende fazla miktarda tesiri olan endorfin hormonundan ve enkefalin denilen nörotransmitter maddeden meydana gelmektedir. Opioid hücre grupları üzerinde aktif rol oynayan bu enkefalin nörotransmitterleri ile endorfin hormonların etkinlikleri opioidlere zıt çalışan reseptörler tarafından durdurulabilmektedir (Mazıcıoğlu ve Öztürk 2003).

Sonuç olarak araştırmalar duygusal beslenme ile fizyolojik düzenekler ikilisini incelediklerinde aralarında bağlantıda kayda değer bir problem olduğu sonucuna varılmıştır. Kişinin besini alması ve tüketilen gıdaların kan dolaşımına dahil olması neticesinde duygusal gel-gitlerin meydana gelmesi icap etmektedir. Fakat duygusal beslenme eylemi sergileyen kişilerde besin alınır alınmaz duygusal olarak pozitif bir durum ortaya çıkmaktadır (Dönmez, 2021).

2.5.2. Psikolojik Mekanizmalar

Macht ve Müller (2007) isimli araştırmacılar tarafından erişkinlerde gerçekleştirdikleri incelemede deneklere hüznü bir video seyrettirmişlerdir. Seyrettirilen videonun akabinde deneklerin hemen hemen hepsinin suya karşılık olarak serotonin seviyesini yükselten ve yağ ile şeker içeriği yüksek olan çikolata tüketmeye eğilim gösterdikleri izlenmiştir. Üstelik sonraki süreçte bu durumu yeniden yapan incelemeciler bu sefer lezzet olarak birbirinden tamamen ayrı olan değişik lezzetteki çikolatayı deneklere önermiş ve tadı en nefis olan çikolatanın ruh halini organize etmede oldukça fazla aktif rol oynadığı saptanmıştır (Artıran, 2015).

Başka incelemelere bakıldığında ise tatlı besinlerin olumlu tesiri duygusal beslenmede ortaya çıkan hazzal beslenme kuramıyla aydınlığa kavuşturulmuştur. Bu noktada hazzı, “istek duyulan bir şeyi elde etmeden doğan hoşnutluk duygusu” biçiminde açıklamak doğru olacaktır. Bu çalışma sonucunda ise birey gıdalardan zevk aldığı sürece gıdaların ruh haline tesirleri artık pozitif hale gelmektedir (Macht ve Simons , 2011; Ağır, 2007).

Duygusal beslenme eyleminde görev yapan düzeneklerden gerek fizyolojik işleyiş gerekse psikolojik işleyişi birlikte yorumlayan önemli bir şablon da macht tarafından oluşturulmuştur. Söz konusu şablon macht`ın oluşturduğu ve üç basamaklı şablon biçiminde anlatılmaktadır.

- ♦ Çoğunlukla kalorisi fazla olan besinler, yapım-yıkım olayları üzerinde değişik fizyolojik yöntemler ile aktif rol oynayabilmekte;
- ♦ Kalorisi fazla olan bu besinler, hormon denilen mesajcı moleküller ile nörotransmitter denilen kimyasal reseptörlere etki ederek bunlar aracılığıyla ruh hali üzerinde aktif rol oynayabilmekte.
- ♦ Üstelik besinlerden alınan zevk ve besinlerin lezzeti keyifli duyguları harekete geçirerek ruh hali üzerinde olumlu reaksiyon oluşturmaktadır (Macht ve Simons, 2011).

Duygusal beslenme, ortalama bir kişide ruh halini denetlemek ve stabilize etmek amacıyla küçük geçişmeler tüketmek şeklinde meydana gelebileceği üzere, aşırı yeme epizotları ya da tıkanırcasına yeme de olduğu gibi kısır döngü şeklinde gelişen beslenme krizleri biçiminde değişik derecelerde de rastlanılabilmektedir. Bu yönde Macht'ın üç basamaklı şablonuna bağlı olarak Macht ve Simons (2011) tarafından duygusal beslenmenin üç değişik seviyesi bulunduğu işaret etmektedir (Macht ve Simons, 2011).

Bu seviyeler;

1. Güdüsel, Denetimsiz Beslenme
2. Bağımlılık Boyutuna Gelmiş Gıdalar
3. Arada Sırada Alınan Ufak Ölçüde Gıdalar

Biçiminde seviyelendirilmiştir.

Hisleriyle baş etme noktasında kontrolü elinde olamayan bu kişiler duygusal beslenme eylemine yönelmekte; duygusal beslenmeyi kontrol edememektedir. Turner ve arkadaşları (2010) tarafından besin tüketimi ve tatlı geçişmeler üzerinde denetleyebilme ve denetleyememe becerisine sahip bireylerde pozitif hislerin rolünü araştırmışlardır. Denetimli bireylerin olumlu duygu durumu yaşarken daha az bir şekilde bu besinleri alırken, denetimsiz bireylerin olumlu duygu durumunun tesirindeyken oldukça fazla tatlı gıdalar ile beslendiklerini ortaya koymuşlardır (Macht ve Dettmer, 2006).

2.6. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme Tutumu

Bu çalışma “üniversite öğrencilerinde duygusal yemenin yordayıcısı olarak irrasyonel inanışlar” adlı çalışmayı irdelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma tanımlayıcı tiptedir ve Ekim 2023-Ocak 2024 tarihleri arasında, Harran üniversitesinin tüm fakültelerinde eğitim gören öğrenciler ile yüz yüze yapılan anket

çalışmalarıyla meydana getirilmiştir. Çalışmanın örneklemini araştırmaya dahil edilen üniversitedeki 1027 kız ve erkek öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın verileri; kişisel bilgi formu, Duygusal Yeme Ölçeği ve Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği kullanılarak çözümlene yapılmıştır. Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeği toplam puan ortalaması $40,61 \pm 14,99$ ve genel tutumlar ve inanışlar ölçeği toplam puan ortalaması $70,47 \pm 17,78$ olarak bulgulanmıştır.

Araştırma sonucunda duygusal yeme davranışı ve genel tutumlar ve inanışların cinsiyet, çalışma durumu ve fakülte değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiş. Bununla birlikte duygusal yeme davranışının, fakülte bazındaki farklılaşma oranına bakıldığında ise en fazla güzel sanatlar fakültesinde olanların toplam puan ortalamalarının anlamlı biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Ayrıca duygusal yeme davranışı medeni durum ve yalnızlık durumunda yemek tüketimi değişkenlerine göre de farklılaştığı belirlenirken öğrencilerin duygusal yeme davranışı, yalnız kalma durumunda mantıksız düşünme değişkenine göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır ($p > 0,05$). Ayrıca katılımcıların duygusal yeme ile genel tutumlar ve inanışlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır ($p < 0,05$).

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışını gerçekleştirmelerine neden olan irrasyonel inanışlar ve bu davranışa sebep olan diğer değişkenleri tespit etmek duygusal yeme ile baş etme konusunda farkındalıklarını artıracaktır.

2.7. Duygusal Yemeyi Sağlıksız Hale Getiren Mantıksız İnanışlar

Bilişsel kurama göre bir düşüncenin bir olaya karşı orantısız ölçülerde olumsuz tepki yaratmasının nedeni bilişsel çarpıtmalardır. Bu çarpıtmaları ne kadar çok yaparsak akabinde yaşanacak olaylara da o kadar olumsuz ve orantısız tepkiler veriyoruz demektir (Dönmez, 2021). Bunlar;

Hep Ya Da Hiç” şeklinde düşünme: Olay ve durumları iki uç bağlamında değerlendirmeyi ileri sürmektedir. Örneğin; bir şey ya tam olmuş ya da hiç olmamıştır. Doğru veya yanlıştır. Bu iki uç arasındaki noktalar görülmez. Olay ya da durum sadece iki uç olasılığa indirgenmiştir. Örnek olarak diyetle en ufak bir aksaklık yaşadığında “battı balık yan gider” diye düşünerek tıkanma atağı yaşamak şeklinde meydana gelebilmektedir.

Hemen Bir Karara Varma: Bir gözlem yapıp bunun tek bir sonucu

olabileceğine inanmak düşüncesi esas alınmaktadır. Örnek olarak sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite açısından son derece başarılı bir hafta geçirdikten sonra tartıya çıktığında kilo vermemiş olduğunu görünce “bu hafta kilo vermediğime göre benim kilo vermem imkânsız” diye düşünmek şeklinde ortaya çıkabilmektedir.

Geleceği Olumsuz Görmek: Gelecekte olumsuz bir şey yaşanacağına dair tahminde bulunmak şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Örnek olarak ümitsizliğe düşüp “ben asla istediğim kiloya ulaşamayacağım” şeklinde cereyan edebilmektedir.

Olumluyu Yok Sayma: Örnek olarak diyetin başlarında gayreti, motivasyonu gayet yüksek olmasına rağmen ve tartıya çıkıp kilo verdiğini de gördüğü halde kişinin “aferin bana” demek yerine, “birkaç kilo vermiş olmamın önemi yok, ancak vermek istediğim tüm kiloları verirsem takdiri hak ederim” diye düşünmesi ile örneklendirilebilmektedir.

Duygusal Nedenselleştirme: Aksine dair kanıtları görmezden gelerek, güçlü bir şekilde “hissedilen” şeyin doğru olduğuna inanmak biçiminde ortaya çıkabilmektedir. Bir anoreksiya hastasının kendini şiş hissetmesinden yola çıkarak daha tartılmamışken “kilo aldığımı hissediyorum, demek ki kilo aldım” diye düşünmesi şeklinde açıklanabilmektedir.

Etiketleme: Örnek olarak zayıf ya da kilolu olmaya atfedilen tüm etiketler: Zayıf insanlar başarılıdır, Kilolu insanlar çirkindir, iradesizdir, gibi düşünce kalıpları ile ifade edilebilmektedir.

Zihin Okuma: Başkalarının aklından ne geçtiğinden kesin bir şekilde emin olmak olarak açıklanabilmektedir. Örnek olarak bir anoreksiya hastasının “güzel görünüyorsun” diyen arkadaşı için “kilo aldığımı kastetti” diye düşünmesi şeklinde olabilmektedir.

Kendini Kandırma: Kişinin kendine başka zamanlar inanmayacağı şeyler söylemesi. Örnek olarak buzdolabının kapısını açıp tabakta duran peynir dilimini ağzına atarken kişinin “bu sayılmaz” diye düşünmesi.

İşe Yaramayan Kurallar Koyma: “yemek çöpe atılmaz” veya “arkamdan ağlar” diye düşünerek doyduğu halde tabağındaki yiyeceği bitirmek için kendini zorlaması örnek verilebilir.

Alakasız Konuları İlişkilendirme: Duygusal yemenin altında yatan tüm alt beyin replikleri “yersen rahatlarım” düşüncesi gibi örnek verilebilir.

Aşırı Genelleme: Örnek olarak bir öğünde fazla yediğinde kişinin “yemek yemem tamamen kontrolümden çıktı” diye düşünmesi şeklinde olabilmektedir.

Zihinsel Filtreleme (Seçici Çıkarsama) : Resmin tümünü görmek yerine tek bir olumsuz detayla fazla ilgilenmek şeklinde cereyan edebilmektedir. Örnek olarak gittiği davette genel olarak yeme davranışı konusunda kontrollü davranmışken ikram edilen lezzetli böreklerden iki adet yediği için kişinin “böyle kontrolsüzce yemeye devam edersem asla kilo veremem” diye düşünmesi şeklinde ortaya çıkabilmektedir.

“meli, malı” İfadeleri: Kişinin kendisinin veya başkalarının nasıl davranması gerektiğine dair katı düşüncelerinin olması ve bu beklentilerin karşılanmaması durumunda oluşabilecek kötü durumları abartması ile sonuçlanabilmektedir.

2.8. “İrrasyonel İnanışların Tanımı

İrrasyonel (mantıksız) inanış: “Kişilerin deneyimledikleri yaşantıları ve durumları değerlendirmek için kullandıkları kalıplaşmış bilişsel yapılar irrasyonel inanışlar olarak adlandırılmaktadır” şeklinde tanımlanmaktadır (Artıran, 2015). Bilişsel kurama göre bir düşüncenin bir olaya karşı orantısız ölçüde olumsuz bir tepki yaratmasının nedeni irrasyonel inanışlardır. Ayrıca olayların kendisi değil, olayları yorumlama biçimimiz duygusal ve davranışsal tepkimizi belirlediği tespit edilmiştir (Ağır, 2007). Bilişsel kurama göre var olan bilişsel çarpıtmalar bazıları şunlardır:

- ♦ Kutupsal düşünme
- ♦ Sonuçlara atlamak
- ♦ Falcılık yapmak
- ♦ Aşırı büyütme/ felaketleştirme yada küçültme
- ♦ Duygusal mantık yürütme
- ♦ Kişiselleştirme
- ♦ Seçici odaklanma
- ♦ Olumluyu geçersiz kılma

Olarak ortaya konulmuştur (Türkçapar, 1999). Yeme davranışımız irrasyonel inanışlarımızdan etkileneceği için bu düşünceleri incelemeyi ve sabote edici bu inanışların farkına varırsak yeme davranışının kontrol altına alınabileceği düşünülmektedir.

2.9. İrrasyonel İnanışların Özellikleri ve Nedenleri

2.9.1. Özellikleri

İrrasyonel inanışlar bireyin huzurunu, olaylara karşı bakış açısını ve yaşam için gerekli olan elzem amaçların sekteye uğramasına neden olan, bireyi sabote eden olumsuz düşüncelerdir (Woods ve Coggin, 1985). İrrasyonel inanışların başlıca özellikleri:

- Endişe, çökkünlük, haset ve erteleme gibi ruhsal sorunlar meydana getirebilmektedir,
- Bireyin amaçlarına ulaşmasına engel olurlar,
- Yaşanmış olaylara ve hakikatlara dayanırlar,
- Katı, faydasız, mantıksız ve gerçek dışıdır,
- Olayları irdelerken göz önüne alınan değiştirilmeyen bilişsel kalıplardır,
- Sert ve yobaz düşüncelerdir,

Şeklinde sıralanabilmektedir (Ağır, 2007). Duygusal yeme eyleminin ortaya çıkmasında etkili olan negatif düşünceler, bireyin kendi kendine kurguladıkları irrasyonel (akılcı olmayan) inanışlar nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Bu irrasyonel inanışlar negatif duyguları ortaya çıkarmakta, negatif duyguların oluşması sonucu duygusal yeme eylemi ortaya çıkmaktadır (Artıran, 2015).

2.9.2. Nedenleri

İrrasyonel inanışlar, çocukluk çağında kişilerin değer verdiği bireyler model alınarak belleğe yerleştirilir ve bireyin tüm hayatını şekillendirir (Corey, 2015). ADDT (Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi), gerçek olmayan inanışların kaynağının kalıtım etkeni oluşturduğu konusunda oldukça fazla teoriyi savunurken; Elis, irrasyonel inanışların meydana gelmesinde ebeveyn ve çevrenin aktif rol oynadığını

öne sürmekte ve bu aktif rolün yaşamın başlangıcında nispeten çok etkilediğini ortaya koymuştur (Ellis ve DiGiuseppe, 1993). Sorunlu anne baba tutumlarıyla ilişkili olarak ilk çocukluk döneminde bireyler gerçek olmayan inanışlar öğrenebilmektedirler (Ellis ve Bernard, 2006). Bu öğrenilme çoğunlukla ilk çocukluk zamanında anne babalardan ve diğer ortamdan edinen “yararsızım”, “saygı görmeyi hak edecek kadar önemli bir birey olmam” gibi mesajlarla meydana geldiğini düşünülmektedir. İlk çocukluk döneminde negatif söylemlere maruz kalan bireyler, daha sonraki yıllarda benliklerine karşı mantıksız inanışlar beslemektedirler (Sharf, 2014). Bu irrasyonel inanışlar negatif duyguları ortaya çıkarmakta bununla birlikte negatif duyguların oluşması sonucu duygusal yeme eylemi ortaya çıkmaktadır. Duygusal yeme davranışı birçok sebepten kaynaklanmakla birlikte özellikle öne çıkan sebepler:

- ♦ Kültürel etkenler ve toplumsal baskılar
- ♦ Sağlıksız sıkı diyetlerin etkisi
- ♦ Bireyin fiziksel değişim, sosyal değişim ve kimlik değişimi yaşaması

Duygusal yeme sorunun meydana gelmesinde kritik öneme olduğu düşünülmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2013).

2.10. İnanışlar ve Duygular Arasındaki İlişki

Ellis (1993)’in ‘Akılcı Psikoterapi’ isimli eserinde inanç, duygu ve davranışla ilgili üç temel sav öne sürmüştür. Primer neden olarak, inanç ve duygu birbirinden ayrılmaz ikili olduğunun öne atılmasıdır. Çünkü bu ayrılmaz ikili kendi aralarında birbirine dönüşürler. Sekonder olarak ise inanç ve duygu ikilisinin karşılıklı bağlantısının karşılıklı bağdaşma seviyesinde meydana geldiğini ifade etmektedir. Duygu ve inanış, çember biçimde bir sebep-sonuç kısır döngüsü meydana getirmektedir. Bireyin duygusu inanışına, inanışı ise duygusuna çevrilebilmektedir. Sonuncu sav bireylerin tabiatıyla olan manevi diyalogunu ve inanışlarını duygularına, duyguları da inanışlarına çevirmektedir. Bireylerin manevi konuşmaları, duygularını meydana getirirken beraberinde duygularını da modifiye edebilir. Ek olarak Ellis, inanç ve duyguların tutumlarla olan bağının önemi üzerinde durmaktadır (Ellis, 1993). Bireyler genellikle inanç ve duygularından yola çıkarak farklı tutum sergilerler ve bu tutumları da inanç ve duygularının oluşmasında aktif rol oynayan

bir döngü şeklinde birbirlerine dönüşebilmektedir.

Sonuç olarak, inanışlar, duygular ve tutumlar hayatın hemen hemen her safhasında kısır bir döngü şeklinde bağımlı ve ayrılmaz bir bütündür.

2.11. Üniversite Öğrencilerinde İrrasyonel İnanışlar

Üniversite öğrencilerinin içinde bulunduğu geç ergenlik dönemi, öğrencilerin sezgisel ve mantıksal düşünce çerçevesinde belirginleşme meydana geldiği aşama olarak ele alınıp öğrencinin akıl yürütme yeteneğinin limitlerini aştığı soyut bir aşamadır. Ayrıca zeka yapılarındaki bu gelişme; yaşama, insanlara ve benliğine dair irrasyonel inanışlar (mantıksız düşünceler) meydana gelmeye çok fazla eğilimli olduğu dönem olarak tanımlanabilir (Erikson, 1968).

Üniversite öğrencileri toplumsal bağlar, konaklama, yeme vb. birçok hayat stiline farklılığı sebebiyle duygusal sorunlar yaşamakta ve bu duygusal sorunlarla baş edebilmek için irrasyonel inanışlardan kaynaklı etkisiz baş etme yöntemlerine yönelebilmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). İrrasyonel (mantıksız) inanışlar, üniversite dönemindeki bireylerde son zamanlarda sık görülen duygusal yeme üzerinde etkili önemli kavramdır. Duygusal yeme eyleminin ortaya çıkmasında etkili olan negatif duygular, bireyin kendi kendine kurguladıkları irrasyonel (akılcı olmayan) inanışlar nedeniyle ortaya çıkmaktadır (Artıran, 2015). Bu açıdan üniversite döneminde duygusal beslenme eylemini ve bu eyleme neden olan irrasyonel (mantıksız) düşünce ile olan ilişkisi üzerinde durmak kritik öneme sahiptir.

2.12. İrrasyonel İnanışlar ve Beslenme Bozukluğu Olgularına Dair Yapılan Çalışmalar

Parmaksız (2020) tarafından gerçekleştirdiği incelemede beslenme davranışına birçok faktörün etki ettiği ama özellikle irrasyonel inanışların (mantıksız düşünce) beslenme davranışının daha fazla yinelenmesine neden olduğu neticesine varmıştır (Parmaksız, 2020).

Beslenme konusunda kritik öneme sahip diğer çalışma ise Yalçuk (2018) gerçekleştirmiştir. Çalışmasında spontan (kendiliğinden) inanışların -ki genellikle de yalnızken meydana gelen yinelenmesiyle-beslenme davranışının sayısının da artma meydana geldiğinin sonucuna varmıştır (Yalçuk, 2018).

Babayiğit (2007) tarafından gerçekleştirilen ve aynı zamanda beslenme konusunda yapılmış birçok çalışmayı doğrular niteliğinde olan bu çalışma esasında bireyi çok fazla beslenme eylemine başvurmasının artık birey tarafından öğrenilmiş etkisiz bir baş etme yöntemi haline geldiği ve bu eylemin esasında yalnızca bir negatif spontan inanıştan köken alarak meydana gelebileceğini bulmuştur (Babayiğit, 2007).

Lohr ve Parkinson (1989) isimli kişilerin yaptıkları çalışmada vardıkları sonuç ise irrasyonel inanışları (mantıkdışı düşünce) ve bulimiya (tıkanırcasına yeme) belirtileri incelenen çalışmada bulimiya belirtileriyle mantıkdışı düşünceler ikilisinin arasında var olan bağlantının tutarlı ve anlamlı seviyede olduğu ayrıca olumlu yönde seyrettiği bulgusu saptanmıştır (Lohr ve Parkinson,1989). Beslenmeye dair yapılan ilk çalışmalardan olan ve beslenmeyle ilgili yapılan birçok çalışmaya yön veren Katzman ve Wolchik (1984) bireyleri tarafından gerçekleştirilen incelemelerinin akabinde normal bireylere oranla bulimiklerin öz benliklerine dair oldukça fazla gerçek olmayan (mantıkdışı) umutlar besledikleri bulgulanmıştır (Katzman ve Wolchik, 1984).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı ve Şekli

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde duygusal yeme ile irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla, tanımlayıcı şekilde yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Bu araştırma, 01.10.2023-01.01.2024 tarihleri arasında, Harran üniversitesinin tüm fakültelerinde eğitim gören öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Harran Üniversitesindeki fakültelerde eğitim ve öğretim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemi ise herhangi bir seçime gidilmeksizin çalışmaya katılmayı kabul eden ve dahil edilme kriterlerini sağlayan 1027 öğrenci oluşturmaktadır.

Örnekleme Dahil Edilme Kriterler:

- Öğrencilerin Harran Üniversitesindeki fakültelerde okuması,
- Öğrencinin okuma-anlama- cevap verme yeteneklerini etkileyebilecek bir probleminin olmaması,
- 18 yaş üzerinde olması gerekmektedir.

3.4. Araştırmanın Değişkenleri

Bağımlı değişkenler: Duygusal Yeme Ölçeği puan ortalamaları ve Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği puan ortalamaları bağımlı değişkenleri oluşturmuştur.

Bağımsız değişkenler: Öğrencilerin fakültesi, cinsiyeti, yaşı, medeni durumları, sosyal bir kişiliğe sahip olup olmadıkları, gelir durumları, boyları, kiloları, yalnızlık durumlarında mantıksız düşünüp düşünmedikleri, yalnızlığın yemek yemeyi etkileyip etkilemediği, diyet yapıp yapmadıkları ve herhangi bir işle uğraşıp uğraşmadıkları gibi bağımsız değişkenler kullanılmıştır.

3.5. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Duygusal Yeme Ölçeği, Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği ve verilerin değerlendirilmesi için SPSS 27 kullanılmıştır.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma yapan kişi aracılığıyla düzenlenen kişisel bilgi formunda, meydana getirilen yazın araştırması ile beraber irrasyonel inanışlar ve duygusal yeme düzeyleri üstünde aktif rol oynayabileceği tahmin edilen deneklerin fakültesi, cinsiyeti, yaşı, medeni durumları, yalnızlık durumlarında mantıksız düşünüp düşünmedikleri, yalnızlığın yemek yemeyi etkileyip etkilemediği, diyet yapıp yapmadıkları ve herhangi bir işle uğraşıp uğraşmadıkları vb. verileri bulmaya dair sorular bulunmaktadır.

3.5.2. Duygusal Yeme Ölçeği

Duygusal Yeme Ölçeği, 2011 de Tayfun Doğan ve yakın arkadaş aracılığıyla, Türkiye'deki duygusal yemeyi ölçümlemek amacıyla var olan vasıtaların kusurlu olması ya da noksanlığından dolayı bireylerin duygusal yeme tutumlarını yorumlamak için oluşturulmuştur. Bu duygusal yeme ölçeği Türkiye Cumhuriyeti vatandaşına özgü olup elverişli biçimde düzenlenmiştir. Gerçekleştirilen incelemeler neticesinde duygusal yeme ölçeğinin inanılır, sağlam ve uygulanabilen mantıklı bir değerlendirme aracı olarak kullanıldığı neticesine varılmıştır. 17-72 yaşlarında olan 420 bireyi kapsayan bir popülasyondan seçilen küçük bir topluluğu kapsamaktadır. Duygusal yeme ölçeği içinde 14 hususu kapsamaktadır. Bu ölçme aracının değişken biçiminin sınanması neticesinde (afa) ölçeğin bir unsurlu bir biçimde donatıldığı neticesine varılmıştır. Yanıtlama kilidi (1) hiç uygun değil 'den (5) tamamen uygun olarak düzenlenmiş biçimindedir. Bir ölçülü biçimde duygusal yeme tutumunu yorumlayan ölçme aracından elde edilen çok fazla yüksek değerler duygusal yemenin çok fazla meydana geldiğini belirtmektedir. Gerçekleştirilen inanırılık yorumlanması neticesinde cronbach alpha karşılığı 0,94 sonucu elde edilmiştir. Duygusal yeme ölçeğinin spielberg sürekli kaygı envanteri, yaşam doyumu ölçeği, yeme tutumu testi, Zung Depresyon Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formu aracılığıyla bağıllık çözümlemesi araştırılmıştır.

3.5.3. Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği

Bu ölçme formunun amacı bireylerde egemen olan irrasyonel (mantıksız) düşünceleri test etmektir. RDDT'de geçmişte başkaları tarafından hazırlanan ölçüm formlarının kusurlarını ve noksan taraflarını tespit ve var olan kusurları düzenlemek

amacıyla orijinal olarak düzenlenecek bu ölçme formu için üç nitelik önerilmiştir. Birincisi ruhsal açıklama ile bağlantısı olmayan kognitif maddelerden meydana gelmesidir. İkinci sırada yer alan öneri ise gerçeklik payı olan ve gerçek dışı düşüncelere irdelenecek öğelerden meydana gelmesidir. Sonuncusu ve belki de en önemlisi spontan düşünceler ya da çekirdek düşünceler ve benzeri değişik kognitif düşünceleri irdelemektense sadece irrasyonel düşünceleri ölçümleyecek biçimde düzenlenmesi önerilir (Artıran, 2019). Bütün bu önerileri kapsayan ve aktüel olarak uygulanan yeterli ve belirli yaygınlıktaki ölçme formlarından biri de Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeğinin Kısa Formudur(gtiö-kf). Murat Artıran 2019’da, 1999’da lindner ve ark aracılığıyla düzenlenen GTİÖ-KF’nin, Türkçe diline aktarma faaliyetini başarılı bir biçimde meydana getirmiştir. Afa sonuçları incelendiğinde bu ölçme formu 7 parametrelili şekli biçiminde oluşturulmuştur. Bu şekil kuramsal çerçeve aracılığıyla onaylanmaktadır. Bu şekle bağlı parametreler şunlardır; rasyonellik, başkalarını değersizleştirme, kendini değersizleştirme, adalet beklentisi, başarmak irrasyonel inanışları, konfor alanı, onaylanma irrasyonel inanışlarıdır. Ölçme aracında bulunan 2, 12, 14, 21 sayılı öğeler adalet beklentisine ait parametreleri; 4,9,19,24 sayılı öğeler rasyonellik alt parametreleri; 1, 11, 18, 20 sayılı öğeler başarmak irrasyonel inanışlarına ait parametreleri; 3, 5, 17, 16 sayılı öğeler konfor arayışına ait parametreleri; 6, 23, 25 sayılı öğeler onaylanma irrasyonel inanışlara ait parametreleri; 8, 15, 26 sayılı öğeler başkalarını değersizleştirmeye yönelik parametreleri; 7, 10, 13, 22 sayılı öğeler kendini değersizleştirme alt parametrelerini değerlendirmek amacıyla bulunmaktadır (Artıran, 2020).

Data çözümlenmesi bölümünde rasyonelliğe ait olan parametre unsurları, ters unsurlar şeklinde çözümlemeye dahil edilmektedir. İstanbul Arel Üniversitesi/ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.). Türkçe diline aktarılan ölçme kısa formunun geçerlilik – güvenirlik puanları elde edilmiştir. Güvenirlik puanını (cronbach alpha) elde etmek için toplamda 270 bireyden bilgi alınmıştır. Örneklemeye dahil edilmiş bireyler 18-43 yaşlarındadırlar. Bununla beraber 26 öğeden meydana gelen bu kısa formun tümüne ait uyumluluk (cronbach alpha) puanı 0,84 olarak değerlendirilmiştir. Test-tekrar-test bulgularına bakıldığında meydana getirilen ilk bulgu ile meydana getirilen son bulgu karşılaştırıldığında elde edilen bulgular, puanlar yönünden değişiklik izlenmemiştir.

3.5.4. Verilerin Değerlendirilmesi

Elde edilen data çözümlemesi SPSS windows 27 yazılımında tamamlanmıştır. Bilimsel sayımlamalar, olağan dağılıma sahip parametreler için standart sapma ile belirtilecek, eğer parametre normal dağılıma sahip değilse median (min-max) ile ,

nominal parametreler ise olgu adeti ve (%) ile belirtilecektir. Grup adeti iki tane ise bu iki grup karşılıklı olarak ortalamalar açısından farklılaşmanın ehemmiyeti T testi aracılığıyla, ortanca puanlar açısından değişkenlerin ehemmiyeti Man Whitney testi aracılığıyla incelenilecektir. Grup adeti ikiden daha çoksa gruplar karşılıklı olarak ortalamalar açısından değişkenlerin ehemmiyeti Anova Varyans Analizi testi aracılığıyla , ortanca puanlar açısından değişkenlerin ehemmiyeti ise Kruskal Wallis testi aracılığıyla incelenilecektir. İki ölçeğin birbirleriyle bağlantısı pearson ki-kare ya da fisher exact testi aracılığıyla yorumlandırılacaktır. Sürekli parametrelerin birbirleriyle bağlantısı incelenirken olağan dağılım oluşmamışsa spearman korelasyon testi ile normallik oluştuğunda ise pearson korelasyon testi ile yorumlandırılacaktır. $P \leq 0,05$ değerine ait bulgular istatistiksel açıdan mantıklı ve anlamlı olarak onaylanacaktır.

3.6. Verilerin Toplanması

Veriler yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak formlar dağıtılıp katılımcıların yanıtlanması ile veriler toplanmıştır. Araştırmada ölçeklerin nasıl doldurulması gerektiğine ilişkin sözel bilgi verilmiş ve çalışmaya katılıma dair yazılı olarak bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Veri toplama süresi her birey için ortalama 25 dakika sürmüştür.

3.7. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi

Verilerin normal dağılıma uygunluğu analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerden sayı, yüzde, ortalama değerler ile bağımsız gruplarda T testi ve Anova testleri kullanılmıştır. Ayrıca ölçekler arasında Korelasyon analizi de yapılmıştır.

3.8. Araştırmanın Etik Boyutu

Çalışma için Harran Üniversitesi Rektörlüğü Klinik Araştırmalar Etik Kurul'undan (18.09.2023 tarih, E – 76244175-050.04.04-267196 nolu oturum ve 2023/17/17 sayılı karar) ve Harran Üniversitesi Rektörlüğünden yazılı izinler alınmıştır. Ayrıca kullanılan ölçekler için, ölçeklerin Türkçe geçerliliğini yapan araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Tanıtıcı Özellikleri

Araştırmaya katılan 1027 üniversite öğrencinin tanıtıcı özellikleri Tablo 4.1’de verilmiştir.

Katılımcı üniversite öğrencilerin yaş ortalaması $23,04 \pm 2,47$ olarak tespit edilmiştir.

Araştırmaya dâhil edilen öğrencilerinin %52,8’i kadın, %49,5’nin bekâr olduğu belirlenmiştir.

Katılımcı öğrencilerin %16,1’i sağlık bilimleri fakültesi ile %14,6’sı eğitim fakültesi öğrencileri olduğu, %51,2’sinin yaşamlarının belli dönemlerinde diyet yaptığı ve %68,1’inin çalışmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıca öğrencilerin %76’sının yalnız kaldıklarında daha fazla yemek tükettikleri ve bu yalnızlık durumu öğrencilerin %78,6’sinde mantıksız düşünmeye yol açtığı tespit edilmiştir (Tablo 4.1).

Çizelge 4.1. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Tanıtıcı Özellikleri

Tanımlayıcı Özellikler			
		Ortalama $\pm$ SS	Media(min-max)
Yaş		23,04 $\pm$ 2,47	18-30
		Sayı(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet			
Kadın		542	52,8
Erkek		485	47,2
Medeni Durumu			
Evli		98	9,5
Bekâr		929	90,5

Çizelge 4.2. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Tanıtıcı Özellikleri Devamı

Fakülte			
Ziraat Fakültesi		129	12,6
Güzel Sanatlar Fakültesi		101	9,8
Sağlık Bilimleri Fakültesi		165	16,1
Mühendislik Fakültesi		100	9,7
Fen ve Edebiyat Fakültesi		83	8,1
Eğitim Fakültesi		150	14,6
İlahiyat Fakültesi		150	14,6
Tıp Fakültesi		149	14,5
Hiç Diyet yaptınız mı?			
Evet		501	48,8
Hayır		526	51,2
Çalışıyor Musunuz?			
Evet		328	31,9
Hayır		699	68,1
Yalnızlığın yemek tüketimine etkisi?			
Evet		781	76,0
Hayır		246	24,0
Yalnızlığı mantıksız düşünmeye etkisi			
Evet		807	78,6
Hayır		220	21,4
Toplam		1027	100

4.2. Üniversite Öğrencilerinin DYÖ ve GTİÖ Toplam Puan Ortalamaları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin DYÖ ve GTİÖ’ den aldıkları toplam puan ortalamaları Tablo 4.2’de yer almaktadır. Araştırmaya dâhil edilen üniversite öğrencilerin DYÖ toplam puan ortalaması $40,61 \pm 14,99$ ve Min-Max değerleri ise 14-70 arasında olduğu belirlenmiştir. GTİÖ toplam puan ortalaması

70,47 $\pm$ 17,78 olup Min-Max değerleri ise 37-113 arasında olduğu sonucuna varılmıştır.

Çizelge 4.3. Üniversite Öğrencilerinin DYÖ Ve GTİÖ Toplam Puan Ortalamaları

Ölçekler				
			Ortalama $\pm$ SS	Median (Min - Max)
Duygusal Yeme Ölçeği Toplam Puanı			40,61 $\pm$ 14,99	14-70
Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Toplam Puanı			70,47 $\pm$ 17,78	37-113

4.3. DYÖ' nin Toplam Puanı ile GTİÖ' nin Toplam Puanlarının Bazı Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Üniversite öğrencilerinin Tablo 4.3'e göre Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı ve Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği' nin toplam puanı ile cinsiyet arasındaki ilişki tespit edilmeye çalışılmıştır.

Üniversite öğrencilerin cinsiyetleri ile Duygusal Yeme Ölçeği' nin toplam puanı(p=0,000) ve Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği' nin toplam puanı(p=0,001) arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0,05).

Katılımcı öğrencilerin medeni durumları ile DYÖ toplam puanı (p=0,000) arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilirken, öğrencilerin, medeni durum ile GTİÖ toplam puanı (p=0,052) arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bununla beraber diyet yapma durumu, çalışma durumu ile ölçekler arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların yalnız kalma ile yemek tüketim durumları ile DYÖ puan(p=0,031) ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki varken GTİÖ toplam puan (p=0,06) ortalamaları arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Öğrencilerin yalnız kaldıklarında mantıksız düşünme durumları ile GTİÖ puanı (p=0,000) arasında da anlamlı ilişki saptanmış olup DYÖ puanı (p=0,251) arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (p<0,05).

Tablo 4.3'te katılımcıların okudukları fakülte ile Duygusal Yeme Ölçeği puanı($p=0,000$) ve Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği puanı ($p=0,000$) arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Çizelge 4.4. DYÖ' nin Toplam Puanı İle GTİÖ' nin Toplam Puanlarının Bazı Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Tanıtıcı Özellikler			DYÖ Ortalama $\pm$ SS	GTİÖ Ortalama $\pm$ SS
Cinsiyet				
Kadın (542)			44,60 $\pm$ 12,57	76,22 $\pm$ 15,87
Erkek (485)			36,15 $\pm$ 16,19	64,05 $\pm$ 17,62
			P=0,000 t=9,258	P=0,001 t=11,582
Medeni Durumunuz				
Evli (98)			43,50 $\pm$ 8,94	71,68 $\pm$ 14,89
Bekâr (929)			40,30 $\pm$ 15,47 P=0,000 t=3,086	70,35 $\pm$ 18,06 P=0,052 t=0,705
Diyet yapma durumu				
Evet (501)			45,93 $\pm$ 12,43	74,90 $\pm$ 16,40
Hayır (526)			35,54 $\pm$ 15,48	66,25 $\pm$ 18,04
			P=0,000 t=11,882	P=0,001 t=8,045
Çalışma durumu				
Evet (328)			65,18 $\pm$ 18,64	37,09 $\pm$ 15,83
Hayır (699)			72,96 $\pm$ 16,81	42,26 $\pm$ 14,30
			P=0,000 t=-5,023	P=0,000 t=-6,428
Yalnızlığın beslenme tutumuna etki etme durumu				
Evet (781)			41,76 $\pm$ 15,37	69,18 $\pm$ 18,85
Hayır (246)			36,96 $\pm$ 13,10	74,57 $\pm$ 13,06
			P=0,031 t=4,79	P=0,06 t=-5,029

Çizelge 4.5. DYÖ' nin Toplam Puanı İle GTİÖ' nin Toplam Puanlarının Bazı Demografik Özelliklere Göre Dağılımı Devamı

Yalnızlık mantıksız düşünmenize neden oluyor mu?				
Evet (807)			41,97±15,17	69,57±18,89
Hayır (220)			35,60±13,21	73,79±12,44
			P=0,251 t=6,130	P=0,000 t=-3,938
Fakülte				
Ziraat Fakültesi(129)			33,80±17,79	64,56±22,51
Güzel Sanatlar Fakültesi(101)			47,24±11,28	77,66±14,26
Sağlık Bilimleri Fakültesi(165)			36,40±16,55	61,83±20,66
Mühendislik Fakültesi(100)			47,13±8,18	71,11±15,37
Fen Ve Edebiyat Fakültesi(83)			34,35±19,62	23,53±2,58
Eğitim Fakültesi(150)			45,87±10,45	72,12±9,68
İlahiyat Fakültesi(150)			38,04±13,80	74,34±13,34
Tıp Fakültesi(149)			43,05±12,41	78,55±11,86
			P=0,000 F=19,198	P=0,000 F=20,004

DYÖ: Duygusal Yeme Ölçeği, GTİÖ: Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeğini ifade etmektedir. P<0,05

4.4. DYÖ' nin Toplam Puan ortalamaları ile GTİÖ Toplam Puan ortalamaları Pearson Korelasyon Analizi

Araştırmaya dâhil edilen Üniversite Öğrencilerinin Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği toplam puanı (R=0,462; P=0,000) ve Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı (R=0,462; p=0,000) arasındaki ilişki Pearson Korelasyonu ile ölçülmüştür (Tablo 4.4). DYÖ VE GTİÖ toplam puan ortalamaları değişkenleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.6. DYÖ' nin Toplam Puan ortalamaları ile GTİÖ Toplam Puan ortalamaları Pearson Korelasyon Analizi

	GTÖ	DYÖ
GTİÖ	R=1,000 P=0,000	R=0,462** P=0,000
DYÖ	R=0,462** P=0,000	R=1,000 P=0,000

DYÖ: Duygusal yeme ölçeği, GTİÖ: genel tutumlar ve inanışlar ölçeği, R: Pearson Korelasyon Katsayısı **p≤0,01

5. TARTIŞMA

Tartışma bölümü; duygusal yeme ölçeği ve genel tutum ve inanışlar ölçeği puan ortalamalarının dağılımının incelenmesi, bu iki değişkenin bireysel özelliklere göre incelenmesi ve bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisini içeren üç bölümden meydana gelmektedir.

5.1. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Ölçeği ve Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Puan Ortalamalarının Dağılımının İncelenmesi

Araştırmamıza katılan üniversite öğrencilerin duygusal yeme ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalaması $40,61 \pm 14,99$ olarak belirlenmiştir. Alanda yapılan çalışmalara bakıldığında Çokgenç (2022)'e göre duygusal yeme toplam puanı $41 \pm 11,24$ olduğu saptanmış olup bizim çalışmamıza benzer bir çalışma olduğu belirlenmiştir (Çokgenç, 2022). Ancak Tanrıverdi (2020)'e göre duygusal yeme ölçeği toplam puan ortalaması $19,38 \pm 6,7$ olduğu, Karasu(2022)'e göre Duygusal Yeme Ölçeği toplam puan ortalaması $34,69 \pm 14,19$ olduğu, Gözegir (2020)'e göre Duygusal Yeme Ölçeği toplam puan ortalaması $58,3 \pm 14,5$ olduğu ve Yıldırım (2020)' göre Duygusa Yeme Ölçeği toplam puan ortalaması ise $34,21 \pm 16,00$ olarak tespit edilmiştir (Yıldırım, 2021; Karasu, 2022; Tanrıverdi, 2020; Gözegir, 2020). Bu araştırmaların puan ortalamaları bizim araştırmamızda elde ettiğimiz verilerden farklı olduğu saptanmıştır. Araştırmalarda tespit edilen puan farklılıklarının olası sebebi, incelemenin farklı üniversite ve farklı büyüklükteki örneklemelerde yapılması, araştırmaya dâhil edilen kişilerin kültürlerinin yanı sıra aile yapılarının farklı olması gibi dinamiklerin etkili olduğu düşünülmektedir.

Bununla beraber Yıldız (2017) ve Altundağ (2021) araştırmanın gerçekleştirildiği örneklemin kişisel özellikleri, gelenek görenekleri ve yaşadıkları yerin nüfus özelliklerinin farklı olması araştırmanın bulgularını farklılaştıracaklarını belirtmektedir(Yıldız , 2017; Altundağ , 2021).

Yapılan analiz sonuçlarına göre öğrencilerin genel tutumlar ve inanışlar ölçeği toplam puan ortalaması $70,47 \pm 17,78$ olarak belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde Kasap (2020)'göre Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği toplam puan ortalaması $70,36 \pm 14,64$, Yıldırım (2020)'göre Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği toplam puan ortalaması $78,08 \pm 14,85$, Becerikli 2023)'e göre Genel Tutumlar ve İnanışlar toplam puan ortalaması $72,19 \pm 17,92$, Kucur (2023)'e göre Genel Tutumlar ve İnanışlar toplam puan ortalaması $74,28 \pm 17,92$, Yağcı (2020)'ya göre Genel Tutumlar ve İnanışlar toplam puan ortalaması $78,65 \pm 14,42$, Orhan (2021)' göre Genel Tutumlar

ve İnanişlar toplam puan ortalaması 79.02 ± 12.87 olduğu tespit edilmiştir (Yıldırım, 2021; Orhan, 2021; Becerikli, 2023; Kucur, 2023; Yağcı, 2022).

Dolayısıyla genel tutumlar ve inanişlar alanında ortaya konulan çalışmaların bulguları ile bizim bulgularımız benzerlik göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin genel olarak bu anlamda benzerlik gösterdiği çalışmalar ile belirlenmiştir

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı ve Genel Tutumlar ve İnanişlarının Bireysel Özelliklere Göre İlişkisinin İncelenmesi

Yapılan analizler sonucunda duygusal yeme davranışının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı ve bu farklılaşmanın kız öğrencilerde erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde Şeker(2021)'in ve Türkcan(2019)'nın araştırma sonuçlarında çalışmamıza paralel veriler belirlenmiştir(Şeker, 2021; Türkcan, 2019). Duygusal yeme davranışının kızlarda, erkeklere göre daha yüksek bulunmasının farklı sebeplerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Kızların doğaları gereği daha duygusal davranış sergilemeleri, toplumsal ve ruhsal olarak baskı altında olmaları, yakın zamanda kızlara dayatılan ince beden algısı kızlarda dış görünüşlerini modifiye etmeleri hususunda kaygıya sebebiyet vermektedir (Stice , 2002). Bununla beraber negatif duygular deneyimlediklerinde erkekler alkol ve sigaraya yönelirken kızlar ise fazla besin tüketme tutumu sergilemektedirler(Laitinen ve ark., 2002).

Çalışmamızda genel tutumlar ve inanişların cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı ve bu farklılaşmanın kızlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak alanda yapılan çalışmalara bakıldığında ise Parmaksız (2020), Dinç (2018), Kartol (2013), Yıldırım (2021) ve Orhan (2021)'nın çalışmalarının bulguları cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde; genel tutumlar ve inanişların cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı saptanmıştır (Yıldırım, 2021; Parmaksız, 2020; Dinç, 2018; Kartol, 2013; Orhan, 2021). Çalışma bulgularında cinsiyet değişkenindeki farklılaşmanın nedeni; Tamres ve ark. (2002)' e göre kızların ile erkekler karşılaştırıldığında, kızların inanişları konusunda takıntılı ve duygular odaklı olmaları ile ilişkilendirilmiştir (Tamres ve ark., 2002).

Yapılan istatistiksel analizler neticesine göre çalışmamızda duygusal yeme ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılaşma evli öğrencilerde bekâr öğrencilere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, Özdemir (2015)' in yaptığı çalışma medeni durumun duygusal yemeyi yüksek düzeyde yordadığı saptanmıştır (Özdemir, 2015). Literatürde yer

alan bu çalışmanın bulguları ile bizim bulgularımız uyumludur. Evli ğrencilerin okumanın yanı sıra evi geçindirmek, çocuklara bakmak, çalışmak gibi yaşamı idame etmek için birçok işle uğraşmak zorunda olmaları daha fazla stres yaşamalarına ve doğal bir sonuç olarak daha fazla duygusal yeme eylemini gerçekleştirmelerine neden olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, bizim çalışmamızın sonuçları literatürde bulunan; okgen (2022), Karasu (2022), Arslantaş ve arkadaşları (2020) gibi bazı araştırmaların sonuçları ile benzerlik göstermediği saptanmıştır (okgen, 2022; Karasu, 2022; Arslantaş ve ark., 2021). Bu farklılığın nedeni irdelendiğinde, örneklemin yaş diliminin araştırmamızdaki öğrencilerin yaş diliminden farklı olması ile ilişkilidir (Yıldırım (2021).

Analizler neticesinde, duygusal yeme tutumunun diyet yapma değişkenine göre farklılaştığı ve bu farklılaşmanın diyet yapan öğrencilerde yapmayanlara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde, Türkan (2019), şeker (2021), konttinen ve ark(2009), Oruç(2021), Seven (2013) ve Dincer (2019) alışmalarının bulguları çalışmamızın verileri ile paralellik göstermiştir(şeker, 2021; Türkcan, 2019; Konttinen ve ark., 2009; Oruç, 2021; Seven, 2013; Dinçer, 2019). Bu durum öğrencinin diyeti, kısıtlayıcı yeme stili olarak anlamlandırması ve uygulaması nihayetinde de öğrencide stres etkenlerinin yükselmesine neden olabilmektedir. Bununla beraber diyet yapanlarda duygusal beslenmeye yönelim olmakta ve zamanla kısır bir dnę haline gelmektedir (Oruç, 2021).

Gerçekleştirilen analizler neticesinde niversite ğrencilerinde genel tutumlar ve inanışların diyet yapma değişkenini yüksek düzeyde farklılaştırdığı ve bu farklılaşmanın diyet yapan öğrencilerde yapmayanlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür taraması sonucunda, Tiritoğlu (2019) ve Parmaksız (2020) alışmalarının verileri araştırmamızın bulguları ile uyumlu olduğu tespit edilmiştir (Parmaksız, 2020; Tiritoğlu, 2019). Bilişsel kurama göre gerçekçi, mantıklı ve işlevsel olmayan düşünce ve inanışlar bireyi diyet yapma, kontrolsüzce yeme ve telafi gibi yeme davranışlara yönlendirebilmektedir (Dönmez, 2021).

Gerçekleştirdiğimiz analizler neticesinde duygusal yeme davranışının çalışma değişkenine göre farklılaştığı ve bu farklılaşmanın çalışmayan öğrencilerde çalışanlara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde, Karakuş(2023)'ın çalışmasının bulguları bizim çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmüştür (Karakuş, 2023).

Çalışmamıza katılan niversite rencilerinin genel tutumlar ve inanışlarının çalışma durumuna göre farklılaştığı ve çalışmayan öğrencilerin çalışanlara oranla genel tutum ve inanışlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde Artıran(2020)'nın irrasyonel ve depresyonun psikolojik ihtiyaçlar ile olan ilişkisinin incelendiği araştırmada bizim çalışmamızın sonuçları ile paralel olduğu belirlenmiştir(Artıran, 2020).

Gerçekleştirilen analizler neticesinde duygusal yeme davranışının, yalnızlık durumunda fazla yemek tüketenlerde tüketmeyenlere oranla daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ancak literatür irdelendiğinde Kabalar(2023), Vandewalle ve arkadaşlar (2017); Arslantaş ve arkadaşları (2021) ve Çamkerten (2022) alışmalarından yola çıkarak, çalışmamızdan elde edilen bulgular, alanda yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular ile paralellik göstermediği tespit edilmiştir(Kabalar, 2023; Vandewalle ve ark., 2017; Arslantaş ve ark., 2021; Çamkerten, 2022). Çalışmamızda elde edilen bu sonucun nedeni, yalnızlık durumunda insanın çok yoğun olarak düşünmesi ve bu düşüncelerle savaşması neticesinde doğru karar verme yetisinin zayıflaması sonucu bir boşluk hissi oluşması ve bu boşluğu doldurmak için daha fazla yemek tüketmesi ile ilişkilendirilebilir.

Gerçekleştirilen istatistiksel analizler ile birlikte genel tutumlar ve inanışların öğrencilerin yalnızlık durumlarında daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde Turan (2010); Kılınç (2005); Keyes (1991); Hoglung ve arkadaşları (1989) ve Harmancı ve arkadaşları (2007) alışmaların sonuçları ile araştırmamızın bulgusu paralel olduğu saptanmıştır (Turan, 2010; Kılınç, 2005; Keyes, 1991; Hoglund ve Collison, 1989; Hamamcı ve Duy, 2007). Bununla birlikte niversite öğrencileri çoğunlukla memleketlerini bırakarak yalnız başlarına farklı bir ortama adım atmak zorunda kalmaktadırlar(Larson, 1990). Yalnızlık ve konfor alanının dışına çıkmak, korku ve anksiyeteyi beraberinde getirmekte bu durum bireyin düşüncelerini yanlış yorumlamasına veya mantık dışı düşüncelerin ortaya çıkmasıyla sonuçlandığı belirtilmektedir(Ernst ve Cacioppo, 1999).

Gerçekleştirilen istatistiksel analizler neticesinde niversite rencilerinin duygusal yeme davranışlarının fakülte değişkenine göre farklılaştığı ve bu farklılaşmanın güzel sanatlar fakültesinde diğer faktelere oranla yüksek olduğu grlmştir. Erciyes (2022)' nın niversite rencilerinin yeme tutumu ile duygusal yeme değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmanın sonucu ile bizim yaptığımız çalışmanın sonucu uyumludur(Erciyes, 2022).

Gerçekleştirdiğimiz analizler neticesinde genel tutumlar ve inanışların fakülte değişkenine göre farklılaştığı ve bu farklılaşmanın tıp fakültesinde okuyan öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmamızın sonuçları ile literatürde ki diğer araştırmacıların sonuçları karşılaştırıldığında, Kabadayı (2023)'ın yaptığı çalışmanın sonucu bizim çalışmamızın sonucu ile paralellik göstermektedir(Kabadayı, 2023).

5.3. Üniversite Ğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı ve Genel Tutumlar ve İnanışlarının Birbirleriyle Olan İlişkisinin İncelenmesi

Yaptığımız analiz sonuçlarına göre öğrencilerin irrasyonel inanışlarının duygusal yemeyi pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye'de konu ile bağlantılı gerçekleştirilen araştırmalar ele alındığında; Yıldırım (2020)'ın genç erişkin bireylerde irrasyonel inanışlar ve duygusal yeme üzerine yaptığı çalışmanın bulguları ile bizim bulgularımız arasında paralellik olduğu tespit edilmiştir(Yıldırım, 2021). İrrasyonel inanışlar bireyin huzurunu, olaylara karşı bakış açısını ve yaşam için gerekli olan elzem amaçların sekteye uğramasına neden olan bireyi sabote eden olumsuz düşüncelerden ibaret olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber kişinin gerçeklikten uzak, mantık dışı, işlevsel olmayan düşünce ve inanışları, etkisiz bir baş etme yöntemi olan duygusal yemenin meydana gelmesinde ve sürdürülmesinde etkili olduğu belirtilmektedir (Artıran, 2015; Altundağ , 2021).

6. SONUÇLAR

Üniversite rencilerinde duygusal yemenin yordayıcısı olarak irrasyonel inanışların etkisinin incelendiği bu çalışmada DY toplam puanı ile GTİ toplam puanı arasında yapılan pearson korelasyon analizi sonucunda bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların DY toplam puanının cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu farklılaşmada kadınların toplam puan ortalamalarının erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Ayrıca GTİ toplam puanının da cinsiyete göre farklılaştığı ve bu farklılaşmanın kadın puan ortalamalarında erkek puanlarına göre yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte rencilerin DY toplam puanının fakültelerde farklılaştığı tespit edilmiş olup farklılaşma Güzel Sanatlar Fakültesinde okuyan öğrencilerin puan ortalamalarında diğer fakültelere oranla yüksek düzeyde bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Aynı şekilde GTİ toplam puanının da fakültelere göre farklılaştığı ve bu farklılaşmanın tıp fakültesi rencilerinde daha anlamlı olduğu belirlenmiştir. DY ve GTİ toplam puanları katılımcıların diyet yapma ve çalışma durumlarına göre de farklılaşma göstermektedir. Bunun yanı sıra DY toplam puanı medeni durum ve yalnızlık durumunda yemek tüketimi değişkenine göre farklılaşırken yalnızlık durumunda mantıksız düşünme değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca GTİ toplam puanı medeni durum ve yalnızlık durumunda yemek tüketimi değişkenlerine göre farklılaşma göstermezken yalnızlık durumunda mantıksız düşünme değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Sonuç olarak niversite rencilerinde irrasyonel inanışlar başta olmak üzere cinsiyet, çalışma durumu, medeni durum, yalnızlık durumunda yemek tüketimi değişkenlerinin duygusal yemeyi anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

7. ÖNERİLER

- Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme konusundaki farkındalıklarını artırmak için devlet idarecileri ve sağlık hizmetlerince kamu spotları düzenlemek, bireyleri uygun yeme, bilirkşi yardımı ve benzeri hususunda aydınlatma sağlanmalıdır.
- Duygusal yeme davranışına neden olan irrasyonel inanışlar ile bağlantılı kamu spotu düzenlerken, bedensel etkinlikler teşvik edilmelidir.
- Sağlık organizasyonlarında görev yapan diyetisyenlerin artırılması sağlanılmalı, her bireyin erişebilmesi amacıyla aile sağlık ocaklarında diyetisyenler çalıştırılmalıdır.
- Kızlarda duygusal beslenmenin hangi irrasyonel inanışlar sonucunda değiştiğini ele almaya yönelik olarak uygulamalı bir şekilde geniş bir popülasyonda gerçekleştirilecek incelemede saptanan değişimlerin ne boyutlarda farklılaştığını araştırılması gerekmektedir.
- Öğrencilerin psikososyal zorlukları ile baş edebilmeleri için sağlıklı baş etme becerilerinin kazandırılması amacıyla periyodik psikoeğitimlerin düzenlenmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Ağır, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ağır, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altun, M. ve Kutlu, Y. (2015). Ergenlerin yeme davranışları ile ilgili görüşleri: Niteliksel çalışma. Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 23(3), 174-184.
- Altundağ F. (2021). Ergenlerde Madde Kullanım Bozukluğunun Madde Bağımlılığından Korunmada Ergenlerde Öz-Yeterlilik Ölçeği ve Anne-Baba Tutum Ölçeği İle Değerlendirilmesi. Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., İnalkaç, S., ve Yüksel, R. (2021). Sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde duygusal yeme ve etkileyen faktörler. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 6(1), 105-111.
- Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., İnalkaç, S., ve Yüksel, R. (2021). Sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde duygusal yeme ve etkileyen faktörler. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 6(1), 105-111.
- Artıran, M. (2015). Akılcı Duygucu Davranışçı Kuram ve Öz-Belirlenim Kuramı Çerçevesinde Yeni Bir Ölçek: Akılcı-Duygucu Öz-Belirlenim (ADÖB) Ölçeğinin Geliştirilmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Artıran, M. (2015). Akılcı Duygucu Davranışçı Kuram ve Öz-Belirlenim Kuramı Çerçevesinde Yeni Bir Ölçek: Akılcı-Duygucu Öz-Belirlenim (ADÖB) Ölçeğinin Geliştirilmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Artıran, M. (2015). Akılcı Duygucu Davranışçı Kuram ve Öz-Belirlenim Kuramı Çerçevesinde Yeni Bir Ölçek: Akılcı-Duygucu Öz-Belirlenim (ADÖB) Ölçeğinin Geliştirilmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Artıran, M. (2015). Akılcı Duygucu Davranışçı Kuram ve Öz-Belirlenim Kuramı Çerçevesinde Yeni Bir Ölçek: Akılcı-Duygucu Öz-Belirlenim (ADÖB) Ölçeğinin Geliştirilmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Artıran, M. (2019). Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20 (3), 842-858. doi: 10.17679/inuefd.516350.
- Artıran, M(2020). Klinik Olan ve Olmayan Örneklemde Temel Psikolojik İhtiyaçlar

ile İrrasyonel İnanışlar ve Depresyon Değişkenlerinin İlişkiselliğinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı.

Babayiğit, Z. (2007). Obez Kadınlarda Tıkınırcasına Yeme Bozukluğunun Bilişsel Kurama Göre İncelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Becerikli, H.İ.(2023). Yetişkin bireylerde irrasyonel inanışların ve otomatik düşüncelerin depresyon düzeyleri üzerindeki etkisi.Yüksek lisans tezi, istanbul kent üniversitesi lisansüstü eğitim enstitüsü psikoloji anabilim dalı klinik psikoloji bilim dalı.

Bekker, M. H., van de Meerendonk, C. ve Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36, 461-469.

Bozkurt, F. (2014). Sözlüklerdeki temel duygu kavramlarının yeniden tanımlanması: bir yöntem önerisi. *Türkoloji Dergisi*, 21(1), 25-34.

Bruch, H. (1964). Psychological aspects of overeating and obesity, *Psychosomatics*, 5(5), 269-274.

Bruch, H. (1961). Transformation of oral impulses in eating disorders: A conceptual approach. *Psychiatric Quarterly*, 35, 458–481.

Büyüköztürk H, Çolak Ş, Görgülü F, Saraçoğlu E, Saraçoğlu, İ. (2013). Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Yeme Tutumuyla İlişkili Faktörler. Retrieved from <http://tip.baskent.edu.tr/kw/upload/464/dosyalar/cg/sempozyum/ogrsmpzsnm15/15.S7.pdf>.

Canetti, L., Bachar, E. ve Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural processes*, 60(2), 157-164.

Corey, G. (2015). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları (8. Baskı). (T. Ergene, Çeviren). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Corey, G. (2015). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları (8. Baskı). (T. Ergene, Çeviren). Ankara: Mentis Yayıncılık. Dryden, W. & Neenan, M. (2004). *Rational Emotive Behavioral Counseling in Action*. London: Sage Publications. Ellis, A. (1984). The Essence of RET-1984. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 2 (1), 19-25.

Çamkerten, Ö. (2022). Duygusal yemenin yordayıcıları olarak üstbiliş, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkat. (Yayın no: 756030) [Yüksek lisans tezi,BahçeşehirÜniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.

Çokgenç, G.(2022). Hemşirelerde duygusal yeme ve duygusal iştah ile ilişkili faktörlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Koç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi.

Çokgenç, G.(2022). Hemşirelerde duygusal yeme ve duygusal iştah ile ilişkili

- faktörlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Koç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi.
- Dinç, N. (2018). Evli bireylerin irrasyonel inanışları ile pozitif algıları arasındaki ilişki (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi).
- Dinçer, R. S.(2019). Öğrencilerinde Yeme Bağımlılığı ve Duygusal Yeme Eğiliminin Değerlendirilmesi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 172s.
- Dönmez,A.,(2021).Yeme bozukluğunun üstesinden gelmek. Epsilon Yayınevi. İstanbul.
- Dönmez, A.,(2021).Yeme bozukluğunun üstesinden gelmek. Epsilon Yayınevi. İstanbul.
- Economy, A. M. (2013). Exploring the association between emotions and eating behavior. Capstone Project, Winona State University.
- Ellis, A. (1993). Reflections on Rational-Emotive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61 (2), 199-201. ,Ellis, A. (1990). Rational and Irrational Beliefs In Counselling Psychology. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 8 (4), 221-233.; akt. Nelson Jones, R. (1996). *The Theory and Practice of Counselling* (Second Edition), Austin: Holt Rinehart and Winston Ltd.
- Ellis, A., DiGiuseppe, R. (1993). Are Inappropriate or Dysfunctional Feelings in Rational-Emotive Therapy Qualitative Or Quantitative?. *Cognitive Therapy and Research*, 17 (5), 471-477.
- Ellis, A. ve Bernard, M. E. (Ed.). (2006). *Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders*. Springer Science & Business Media.
- Erciyas, E(2022). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu İle Duygusal Yeme Eğilimlerinin İlişkisinin İncelenmesi Ve Şekerli Besin Tüketim Sıklığının Değerlendirilmesi.Yüksek Lisans, Yedi Tepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis* (7th Ed.). New York: WW Norton & Company.
- Ernst, J.M. ve Cacioppo, J.T. (1999).Lonely hearts: Psychological Perspectives on Loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8, 1–22.
- French, S. A., Epstein, L. H., Jeffery, R. W., Blundell, J. E. ve Wardle, J. (2012). Eating behavior dimensions. Associations with energy intake and body weight. A review. *Appetite*, 59(2), 541-549.
- Girgin, E(2018). Obez Bireylerde Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi. Yüksek lisans tezi, medipol üniversitesi, sağlık bilimleri enstitüsü, beslenme ve diyetetik programı, istanbul,70-79.
- Girgin,e,(2018) obez bireylerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi. Yüksek lisans tezi, medipol üniversitesi, sağlık bilimleri enstitüsü,

beslenme ve diyetetik programı, istanbul,türkiye,70-79.

- Gözegir, E (2020). Ergenlerde Dürtüsellik ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Ebeveyn Tutumunun Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal ve Bilimleri Enstitüsü, Klinik Psikoloji.
- Hamamcı, Z. ve Duy, B. (2007). Sosyal beceriler, fonksiyonel olmayan tutumlar, akılcı olmayan inançlar ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yalnızlıkla ilişkisi. Eğitim araştırmaları, 26, 121-130.
- Heatherton, T. F., ve Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from selfawareness. Psychological Bulletin, 110(1), 86-108.
- Hoglund, C.L. ve Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college stutends. Journal of College Stutend Developmen. 30, 53-57.
- Hull, J. G. (1982). A self-awareness model of the causes and effects of alcohol assumption. Journal of Abnormal Psychology, 90(6), 586-600.
- Hunt, J. ve Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. Journal of Adolescent Health, 46(1), 3-10.
- İnalkaç, S. & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. Archives Medical Review Journal, 27(1), 70-82.
- İnalkaç, S. & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. Archives Medical Review Journal, 27(1), 70-82.
- Kabadayı, F(2023). Mobil Uygulama Destekli Akılcı Düşünme Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşüncelerine Etkisi.(Doktora Tezi,Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı).
- Kabalar,M.N(2023).Kadın Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme İle Reddedilme Duyarlılığı Ve Kendini Susturma Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Kadioğlu, M. ve Ergün, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörler. Clinical and Experimental Health Sciences, 5(2), 96-104.
- Kadioğlu, M. ve Ergün, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörler. Clinical and Experimental Health Sciences, 5(2), 96-104.
- Kaplan, H. I. ve Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. Journal of Nervous and Mental Disease, 125, 181-201.
- Karaçıl, M. Ş. ve Şanlıer, N. (2014). Obezitenin çevre ve sağlık üzerine etkileri. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3(2), 786-803.
- Karakuş, M(2023).Diyet Polikliniğine Başvuran Hastaların Duygusal Yeme Davranışı, Koronavirüs Anksiyetesi ve Koronavirüs Fobisinin Beslenme Durumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Karakuş, S. Ş., Yıldırım, H. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). Üç faktörlü yeme ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. TAF Preventive Medicine Bulletin, 15(3), 229-237.
- Karakuş, S. Ş., Yıldırım, H. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). Üç faktörlü yeme ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. TAF Preventive Medicine Bulletin, 15(3), 229-237.
- Karasu, Z.I. (2022). Sosyal Görünüş Kaygısı İle Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Aracı Rolü.
- Karasu, Z.I.(2022). Sosyal Görünüş Kaygısı İle Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Aracı Rolü.
- Kartol, A. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Master's thesis, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Katzman, M. A., Wolchik, S. A. (1984). Bulimia and Binge Eating in College Women: A Comparison of Personality and Behavioral Characteristics. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 52 (3), 423-428.
- Keyes, J.A. (1991). Cognitive distortions and loneliness: Does changing negative thoughts affect loneliness? Loyola Üniversite of Chicago.
- Kılınç, H. (2005). Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Konttinen, H., Haukkala, A., Sarlio-Lahteenkorva, S., Silventoinen, K., Jousilahti, P., 2009. Eating Styles, Self-Control And Obesity Indicators. The Moderating Role Of Obesity Status And Dieting History On Restrained Eating. Appetite, 53(1): 131-4.
- Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K. and Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. Appetite, 54(3), 473-479.
- Korkmaz, N. H. (2010). Uludağ üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23 (2), 399-413.
- Kucur, S(2023). Yakınlarını kaybeden bireylerin yas deneyimleri ile umutsuzluk, hayatın anlamı ve irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, istanbul kent üniversitesi lisansüstü eğitim enstitüsü psikoloji anabilim dalı klinik psikoloji bilim dalı.
- Laitinen, J. , Ek, E. , & Sovio, U. (2002). Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. Preventive medicine, 34(1), 29- 39).
- Larson, R. (1990). The solitary side of life:An examination of the time people spend alone from childhood to old age. Developmental Rewiew 10,155-183.

- Lohr, J. M., Parkinson, D. L. (1989). Irrational Beliefs and Bulimia Symptoms. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 7 (4), 253-262.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A Five-Way model. *Appetite*, 50, 1-11.
- Macht, M. (1999). How emotions affect eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 33, 129-139.
- Macht, M., ve Dettmer, D. (2006). Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple. *Appetite*, 46(3), 332-336.
- Macht, M. ve Simons, G. (2011). Emotional eating. In I. Nyklíček, A. Vingerhoets, and M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion Regulation and Well-Being* (pp. 281-295). New York: Springer.
- Macht, M. ve Simons, G. (2011). Emotional eating. In I. Nyklíček, A. Vingerhoets, and M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion Regulation and Well-Being* (pp. 281-295). New York: Springer.
- Mazıcıoğlu M. M. ve Öztürk A. (2003). Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*, 25(4), 172-178.
- Orhan, B. (2021). Covid-19 Sürecinde Sağlık Çalışanlarında İrrasyonel İnanışlar İle Anksiyete Ve Depresyon Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Orhan, B. (2021). Covid-19 Sürecinde Sağlık Çalışanlarında İrrasyonel İnanışlar İle Anksiyete Ve Depresyon Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Oruç, E(2021). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yemenin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Harran Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Özdemir, G. S. (2015). Duygusal Yemenin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirtileri ile Olan İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özkan, N. ve Bilici, S. (2018). Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: Sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16-24.
- Parmaksız, G. (2020). İrrasyonel İnanışlar ile Yeme Tutumu ve Beden Algısı İlişkisinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi/ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Parmaksız, G(2020). İrrasyonel İnanışlar ile Yeme Tutumu ve Beden Algısı İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı/Klinik Psikoloji Programı).
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. P., ve Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women. *Obesity research*, 11(2), 195-201

- Seven, H., 2013. Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, , İstanbul, 74s.
- Sevinçer, G. M. ve Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178.
- Sharf, R. S. (2014). Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları (5. Baskı). Voltan Acar (Ed). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 125, 825-848.
- Stice, E., Spangler, D. ve Agras, W. S. (2001). Exposure to media-portrayed thin-ideal images adversely affects vulnerable girls: A longitudinal experiment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 270-288.
- Stice, E., Spangler, D. ve Agras, W. S. (2001). Exposure to media-portrayed thin-ideal images adversely affects vulnerable girls: A longitudinal experiment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 270-288.
- Stice E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological bulletin*;128(5):825-48.
- Strumia, R. (2002). Bulimia and anorexia nervosa: cutaneous manifestations. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 1(1), 30-34.
- Strumia, R. (2002). Bulimia and anorexia nervosa: cutaneous manifestations. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 1(1), 30-34.
- Şeker, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışı, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Tamres, L. K., JANICKI, D., HELGESON, V. S., 2002. Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and An Examination of Relative Coping. *Society for Personality and Social Psychology*, 6(1): 2-30.
- Tanrıverdi, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının ve duygusal iştahlarının incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tiritoğlu, S (2019). Diyetisyene Başvuran Bireylerin Beslenme ve Diyet Hakkındaki Düşünceleri İle Siberkondri İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi.
- Turan, A. (2010). Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü (Master's thesis, Anadolu Üniversitesi (Turkey)).
- Türkcan, T.(2019). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme Davranışının Günlük Enerji ve Besin Öğeleri Alımı ve Dağılımına Etkisi.(Yüksek lisans tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 28, 452-456.

EKLER

- Vandewalle, J., Moens, E., Bosmans, G., ve Braet, C. (2017). The effect of parental rejection on the emotional eating behaviour of youngsters: A laboratorybasedstudy. *Appetite*, 108, 219–225. doi:10.1016/j.appet.2016.10.007.
- Woods, P. J., Coggin, S. K. (1985). Irrationality Profiles For Anger And Anxiety. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 3 (2), 124-129.
- Woods, P. J., Coggin, S. K. (1985). Irrationality Profiles For Anger And Anxiety. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 3 (2), 124-129.
- Yağcı, F. B. Klinik olan ve olmayan örneklemede temel psikolojik ihtiyaçlar ile irrasyonel inanışlar ve depresyon değişkenlerinin ilişkiselliğinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yalçuk, Ö. (2018). Kadınlarda Beden Kitle İndeksi, Otomatik Düşünceler ile Yeme Tutumları İlişkisinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Yıldırım, E. (2021). Geç ergenlik dönemindeki bireylerde duygusal yemenin yordayıcıları olarak irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Yıldız M.(2017). Lise Öğrencilerinin Madde Bağımlılığından Korunmaya İlişkin Öz Yeterliliğinin İncelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilim Ve Teknoloji Dergisi*;; 3(2),70-7

EKLER

EK 1

BİREY TANILAMA FORMU

Fakültemiz :

Bölümünüz :

Sınıfınız :

Cinsiyetiniz : 1) Kadın 2) Erkek

Medenî Durumunuz : 1)Evli 2) Bekar

Sosyal Birey Misiniz: 1) Evet 2) Hayır

Algılanan Gelir Durumunuzu En İyi Anlatan İfadeyi Seçiniz:

1) Düşük 2) Orta 3)YÜKSEK

Boyun :

Kilonuz :

Yalnız Kalmak Sizin Fazla Yemek Tüketmenize Neden Oluyor Mu?

1) Evet 2) Hayır

Yalnız Kalmak Sizin Mantıksız Düşünmenize Neden Oluyor Mu?

1) Evet 2) Hayır

Geçmişte Veya Güncel Olarak Diyet Yaptınız Mı?

1) Evet 2) Hayır

Herhangi Bir İşle Uğraşıyor Musunuz?

1) Evet 2) Hayır

En Çok Günün Hangi Vaktinde normalde Fazla Yemek Tüketiyorsunuz?

1) Sabah 2)Öğlen 3) Gece

Birey Tanılama Formu

EK 1

		Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1.	Kaygılı olduğum zamanlarda daha çok yerim.	1	2	3	4	5
2.	Sıkıldığım zamanlarda daha çok yerim.	1	2	3	4	5
3.	Birisiyle bir sorun yaşadığımda kendimi yemeye veririm.	1	2	3	4	5
4.	İş yoğunluğumun arttığı zamanlarda daha çok yerim.	1	2	3	4	5
5.	Stresli olduğumda sakin olduğum zamanlara göre daha çok yerim.	1	2	3	4	5
6.	Öfkelendiğimde öfkemi yatıştırmak için daha çok yerim.	1	2	3	4	5
7.	Suçluluk hissettiğim zamanlarda bir şeyler yemek beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
8.	Gergin olduğumda bir şeyler yiyerek kendimi rahatlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
9.	Bir konuda hayal kırıklığı yaşadığımda yiyerek iyi hissetmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
10.	Yaşamımdaki sorunlardan uzaklaşabilmek için kendimi yemeye veririm.	1	2	3	4	5
11.	Üzgün olduğum zamanlarda daha çok yerim.	1	2	3	4	5
12.	Kendimi baskı altında hissettiğimde daha çok yerim.	1	2	3	4	5
13.	Yaşamımda yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunda daha çok yerim.	1	2	3	4	5
14.	Olumsuz duygulardan bir şeyler yiyerek uzaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

Duygusal Yeme ölçeği

EK 1

Yönerge: Bu ölçekte insanların düşünce ve inanışları hakkında bazı ifadeler vardır. Doğru veya yanlış cevap yoktur sadece gerçekten inanıyorsanız ve ne düşünüyorsanız öyle derecelendirme yapınız. Lütfen ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve ne kadar size uyup uymadığı hakkında bir derecelendirme yapınız.

Tamamen katılıyorsanız 5
Katılıyorsanız 4
Biraz katılıyorsanız 3
Nadiren katılıyorsanız 2
Hiç katılmıyorsanız 1
numaralarını işaretleyiniz.

GTİÖ-KF

1. Benim için önemli olan şeylerde başarısız olmak çekilmezdir ve başarısız olmaya katlanamıyorum.	① ② ③ ④ ⑤
2. Diğer insanların beni hesaba katmamasına dayanamam ve haksızlığa uğramaya katlanamam.	① ② ③ ④ ⑤
3. Rahatsız, stres ve gerginlik içinde olmaya dayanamıyorum, stres ve gerginlik katlanılmaz bir şeydir.	① ② ③ ④ ⑤
4. Benim için önemli olan şeylerde başarılı olmasam dahi kendimi bir birey olarak değerli hissetmeye devam ederim.	① ② ③ ④ ⑤
5. Gergin ve stres içinde olmaya dayanamıyorum, bence aşırı gerginlik içince olmak çekilmez bir durum.	① ② ③ ④ ⑤
6. Yakınım olan insanların beni beğenmiyor olması berbat bir durum, onlar beni sevmiyorlarsa bu korkunçtur.	① ② ③ ④ ⑤
7. Yakınım olan insanlar beni beğenmiyorlarsa bu ben beğenilmeye değer bir insan olmadığımındandır.	① ② ③ ④ ⑤
8. Bana düşüncesizce davranıldığında, bu, dünyada ne kadar da kötü ve kendilerinden bir şey beklenmeyecek insanlar var olduğunu aklıma getirir.	① ② ③ ④ ⑤
9. Sevdığım biri tarafından reddedilsem dahi kendimi olduğum gibi kabul edebilirim ve hala bir insan olarak değerli olduğumu düşünmeye devam ederim.	① ② ③ ④ ⑤
10. Benim için önemli olan işleri iyi bir şekilde yerine getiremezsem bu benim değersiz işe yaramaz bir insan olduğumun göstergesidir.	① ② ③ ④ ⑤
11. Önemli olan şeylerde düşük bir performans göstermek berbat bir şeydir ve böyle durumlar benim için korkutucu olur.	① ② ③ ④ ⑤
12. İnsanlar bana saygısızca davranmasının bir felaket olduğunu düşünürüm.	① ② ③ ④ ⑤
13. İnsanlar beni reddettiklerinde veya beni beğenmediklerinde bu durum benim işe yaramaz ve değersiz olduğumdandır.	① ② ③ ④ ⑤
14. Haksızlığa uğramaya katlanamıyorum ve bence haksızlığa uğramak çekilmez bir durum.	① ② ③ ④ ⑤
15. Bana haksızlık edenler hakkında onların kötü ve değersiz insanlar olduklarını düşünürüm.	① ② ③ ④ ⑤
16. Hayatımda zorluk çıkmasına katlanamıyorum.	① ② ③ ④ ⑤
17. Zorluk içinde olmak kokunç bir durum ve zor duruma düşürülmek de felakettir.	① ② ③ ④ ⑤

Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği

EK 1

Evrak Tarih ve Sayısı: 04.09.2023-256211



T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Özel Kalem

Sayı : E-26130895-300-256211
Konu : Bilimsel Anket Çalışması (Gülbahar
ÜÇDAĞ)

04.09.2023

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi : 01.09.2023 tarihli ve 255316 sayılı yazı,

İlgi yazınız ile, Fakülteniz Hemşirelik Bölümü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalında görev yapan Doç. Dr. Veyssel KAPLAN'ın danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Gülbahar ÜÇDAĞ tarafından yüksek lisans tezi kapsamında 01.10.2023 - 01.01.2024 tarihleri arasında Üniversitemiz tüm Fakültelerinde eğitim gören öğrenciler ile "Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yemenin Yardımcısı Olarak İrrasyonel Düşünce" konulu yüksek lisans tez çalışması talebiniz Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Nihat DENEK
Rektör V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BSPLAE54YK* Pin Kodu : 33572

Belge Takip Adresi :
https://ebys.harran.edu.tr/envision/Validate_Doc.aspx?eD=BSPLAE54YK&eS=256211

Adres: Harran Üniversitesi Rektörlüğü Osmanbey Yerleşkesi 63300 Haliliye/Şanlıurfa
Telefon: 0414 318 30 09 Faks: 414 318 31 90
Web: <http://www.harran.edu.tr/>
Kep Adresi: harranuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Mehmet CAN
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
Tel No: 0414 318 3009



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Harran Üniversitesi Rektörlüğünden İzin Yazısı

EK 2

Evrak Tarih ve Sayısı: 04.10.2023-267196



T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-76244175-050.04.04-267196
Konu : Etik Kurul Kararı Hk.

04.10.2023

Sayın Doç. Dr. Veysel KAPLAN
Öğretim Üyesi

Yürütücüsü olduğunuz "**Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yemenin Yordayıcısı Olarak İrrasyonel Düşüncelerin İncelenmesi**" başlıklı çalışmaya ilişkin Kurulumuzun 18.09.2023 tarih ve 2023/17/17 sayılı kararı ekte gönderilmektedir.
Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Nuray ALTAY
Kurul Başkanı

Ek:Etik Kurul Kararı (1 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BSLL05C3NT* Pin Kodu : 37862

Belge Takip Adresi :
https://ebys.harran.edu.tr/envision/Validate_Doc.aspx?eD=BSLL05C3NT&eS=267196

Adres: Harran Üniversitesi Rektörlüğü Yenişehir Yerleşkesi 63300 Haliliye/Şanlıurfa
Telefon: 0414 318 3000 Faks: 0414 318 3190
Web: <http://www.harran.edu.tr/>
Kep Adresi: harranuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Bahar YAŞAR
Unvanı: Tekniker
Tel No: 0414 318 1556



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Etik Kurul İzni

EK 2

2

ORJİNALLİK RAPORU

% **10**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **8**

İNTERNET KAYNAKLARI

% **5**

YAYINLAR

% **4**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

acikbilim.yok.gov.tr

İnternet Kaynağı

% **1**

2

Submitted to The Scientific & Technological
Research Council of Turkey (TUBITAK)

Öğrenci Ödevi

% **1**

3

acikerisim.harran.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

% **1**

4

dergipark.org.tr

İnternet Kaynağı

<% **1**

5

gcris.pau.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% **1**

6

Submitted to Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

<% **1**

7

Tahkol, Didem. "Hemşirelik öğrencilerinin
sürdürülebilir kalkınma tutumları Ve İklim
değişikliğine yönelik Bilgi düzeyleri", Dokuz
Eylul Üniversitesi (Turkey), 2023

Yayın

<% **1**

8

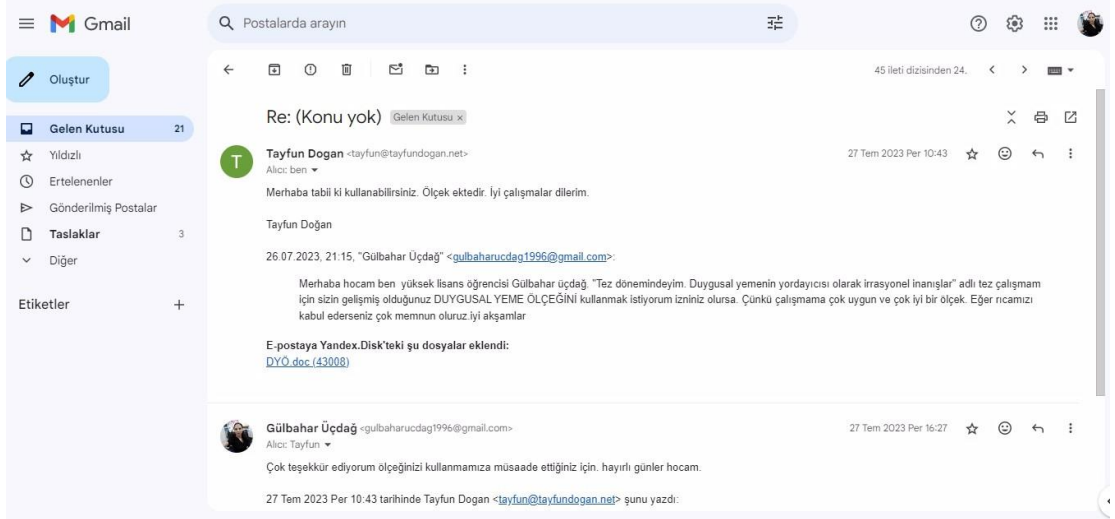
hdl.handle.net

İnternet Kaynağı

<% **1**

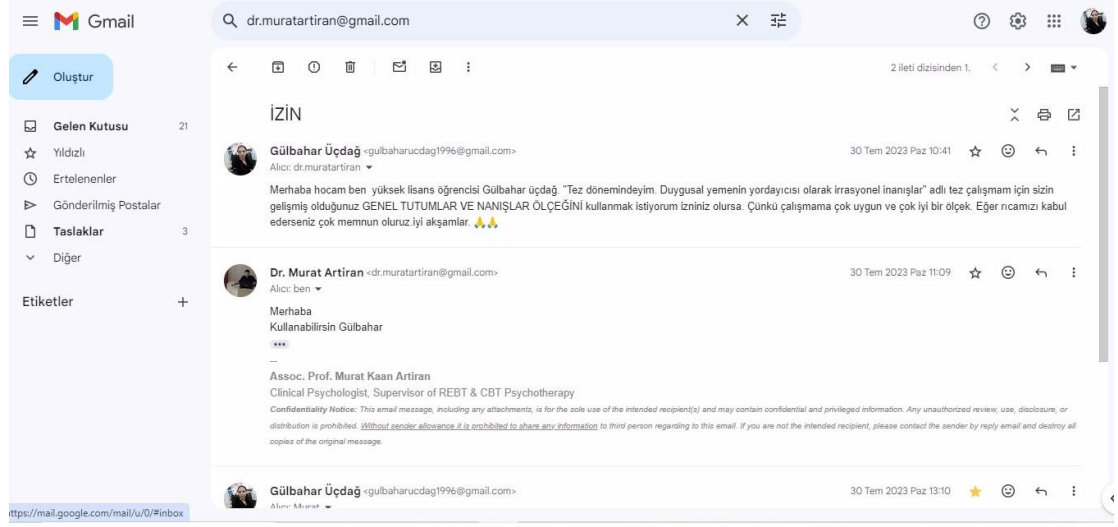
İntihal Raporu

EK 2



Duygusal Yeme ölçeği İzin Formu

EK 2



Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği İzin Formu



T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS
TEZ ONAY SAYFASI

Doç. Dr. Veysel Kaplan danışmanlığında, Gülbahar Üçdağ'ın hazırladığı "Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yememin Yordayıcısı Olarak İrrasyonel Düşünceler" konulu bu çalışma 08.07.2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Harran Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

☒ Oy birliğiyle / ☐ Oy çokluğu ile

İmza

Danışman	Doç. Dr. Veysel Kaplan	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Esin Cerit	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Özlem Kaçkin	

Bu tezin Hemşirelik Ana Bilim Dalında yapıldığını ve enstitümüz kurallarına göre düzenlendiğini onaylarım.

(Ünvanı, Adı, Soyadı)
Enstitü Müdürü

Bu çalışma: Harran Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü Tarafından Desteklenmiştir.

Proje No:23070

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

Tez Onam Formu

EK 2

Tez Üst Veri Giriş Formu	
Referans No :	10656823
Yazar :	GÜLBAHAR ÜÇDAĞ
Uyruk :	- / 19084833534
E-Posta :	huseyinkaya1976@hotmail.com
Orcid* :	0009-0001-6300-5525
Dil :	Türkçe
Tezin Adı (Özgün) :	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL YEMENİN YORDAYICISI OLARAK İRRASYONEL İNANISLAR
Tezin Adı (Çeviri) :	IRRATIONAL BELIEFS AS PREDICTORS OF EMOTIONAL EATING IN UNIVERSITY STUDENTS
Konu :	Hemşirelik = Nursing
Üniversite :	Harran Üniversitesi
Enstitü / Hastane :	Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Ana Bilim Dalı :	Hemşirelik Ana Bilim Dalı
Bilim Dalı :	Hemşirelik Bilim Dalı
Tez Türü :	Yüksek Lisans
Yıl :	2024
Sayfa :	55
1. Danışman Ad Soyad :	DOÇ. DR. VEYSEL KAPLAN
2. Danışman Ad Soyad :	Seçiniz
3. Danışman Ad Soyad :	Seçiniz
Dizin Terimleri :	
Önerilen Dizin Terimleri :	Üniversite öğrencileri, Duygu, Duygusal Yeme, İrrasyonel İnanışlar, Beslenme Davranışı.
Proje No :	23070 (Proje desteği aldıysa)

Tez Veri Giriş Formu