



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇOCUKLARDA STRESİN DUYGUSAL YEME
DAVRANIŞINA ETKİSİ

Ümran DEMİRAL

Ocak 2022
DENİZLİ

T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ÇOCUKLARDA STRESİN DUYGUSAL YEME DAVRANIŞINA
ETKİSİ**

**HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Ümran DEMİRAL

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hatice BAŞKALE

Denizli, 2022

Bu tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırılmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atfedildiğini beyan ederim.

Öğrenci Adı Soyadı: Ümran DEMİRAL

İmza :

ÖZET

ÇOCUKLARDA STRESİN DUYGUSAL YEME DAVRANIŞINA ETKİSİ

Ümran DEMİRAL

Yüksek Lisans Tezi, Hemşirelik Anabilim Dalı,
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Yüksek Lisans Programı
Tez Yöneticisi. Doç. Dr. Hatice BAŞKALE

Ocak, 2022, 71 Sayfa

Bu araştırma, çocuklarda stresin duygusal yeme davranışına etkisini belirlemek amacıyla tanımlayıcı kesitsel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini Denizli ili Pamukkale merkez ilçesinde Milli Eğitime bağlı üç ortaokulda öğrenim gören 291 öğrenci oluşturmuştur. Veriler “Sosyodemografik Bilgi Formu”, “Çocuk ve Adölesanlar için Duygusal Yeme Ölçeği” ve “Çocuklarda (8-11 Yaş) Algılanan Stres Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde tek yönlü varyans analizi, pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Bulgulara göre; çocukların yaş ortalaması 10.50 ± 0.50 , %58.1'i kız, boylarının ortalaması 143.56 ± 7.88 , kilolarının ortalaması 37.30 ± 7.64 ve beden kitle indekslerinin ortalaması 18.01 ± 2.86 'dir. Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği ile Kaygı-Öfke-Hayal Kırıklığı Alt Boyutu arasında ($r=0.183$, $p<0.05$), Depresif Belirtiler Alt Boyutu arasında ($r=0.142$, $p<0.05$) ve Çocuk ve Adölesanlar İçin Duygusal Yeme Ölçeği arasında ($r=0.173$, $p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmada stresin duygusal yeme ($t=2.979$, $p<0.05$) üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Duygusal yeme üzerindeki değişimin %3'ünü açıkladığı görülmektedir (Düzenlenmiş $R^2=0.030$). Stresteki 1 birimlik artış, duygusal yeme üzerindeki 0.442'lik artışa ($\beta=0.442$) neden olmaktadır. Bu çalışmadaki sonuçlar çocukların duygusal yeme davranışı sergilediklerini göstermektedir. Bu nedenle okul hemşirelerinin stres taraması yaparak stres yaşayan çocuklara stres yönetimi eğitimi vermesinin duygusal yemenin etkisini azaltabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, duygusal yeme, stres, hemşirelik

ABSTRACT

EFFECTS OF STRESS ON EMOTIONAL EATING BEHAVIOR IN CHILDREN

DEMİRAL, Ümran

Master's Thesis, Department of Nursing / Child Health and Disease Nursing Program

Thesis advisor: Assoc. Prof. Hatice BAŞKALE

January, 2022, 71 Pages

This research was a descriptive cross-sectional study to determine the effect of stress on emotional eating behavior in children. The sample of the study consisted of 291 students studying in three secondary schools affiliated to the National Education in the central district of Pamukkale in Denizli. Data were collected using “Sociodemographic Information Form”, “Emotional Eating Scale for Children and Adolescents” and “Perceived Stress Scale for Children (8-11 Years)”. One-way analysis of variance, Pearson correlation analysis and regression analysis were used in the data analysis. According to the findings; The mean age of the children was 10.50 ± 0.50 , 58.1% of them were girls, their average height was 143.56 ± 7.88 , weight was 37.30 ± 7.64 , and body mass index was 18.01 ± 2.86 . It was determined that statistically significant and positive relationship between Perceived Stress Scale in Children and Anxiety-Anger-Frustration Sub-Dimension ($r=0.183$, $p<0.05$), between Depressive Symptoms Sub-Dimension ($r=0.142$, $p<0.05$) and Emotional Eating Scale for Children and Adolescents ($r=0.173$, $p<0.05$). The study found that stress had a statistically significant effect on emotional eating ($t=2.979$, $p<0.05$). It appears that 3% of the change in emotional eating is explained (Adjusted $R^2=0.030$). A 1-unit increase in stress causes an increase of 0.442 ($\beta=0.442$) on emotional eating. The results of this study show that children exhibit emotional eating behavior. Therefore, it is thought that school nurses providing stress management training to children who experience stress by scanning for stress can reduce the effect of emotional eating.

Keywords: child, emotional eating, stress, nursing

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenimim ve tez çalışmamın her aşamasında bilgi ve tecrübelerini esirgemeyip değerli katkılarını sunan başta tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Hatice Başkale'ye,

Tez çalışmamın her aşamasında bana destek olan Arş. Gör. Mustafa Belli ve Dr. Öğr. Üyesi Özlem Çarlık'a

Arkadaşlarım Figen Bursa, Nilgün Karaca ve Denizli Devlet Hastanesinde Nöroloji servisindeki tüm ekip arkadaşlarıma,

Maddi ve manevi desteğini esirgemeyip sürekli yanımda olan, beni bugüne getiren, tüm hayatım boyunca destek sağlayan canım aileme ve dostlarıma teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR	vii
İÇİNDEKİLER	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
TABLolar DİZİNİ	xii
SİMGELEr VE KISALTMALAR	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1. Tezin Amacı.....	3
2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI	4
2.1. Stres Kavramı ve Tarihçesi.....	4
2.2. Stresi Açıklayan Kuramlar.....	5
2.2.1. Biyolojik Kuramlar.....	5
2.2.1.1. Genel Uyum Sendromu Kuramı.....	5
2.2.1.2. Genetik Yapısal Kuramlar.....	7
2.2.2. Psikolojik Kuramlar.....	8
2.2.2.1. Psikodinamik Kuram.....	8
2.2.2.2. Öğrenme Kuramı.....	8
2.2.2.3. Bilişsel-Transaksiyonel Model.....	9
2.3. Strese Yönelik Sosyal Kuramlar.....	10
2.3.1. Çatışma Kuramı.....	10
2.4. Stres Belirtileri.....	11
2.4.1. Stresin Fizyolojik Belirtileri.....	12
2.4.2. Psikolojik Belirtiler.....	12
2.4.3. Zihinsel (Bilişsel) Belirtiler.....	13
2.4.4. Sosyal Belirtiler.....	13
2.4.5. Davranışsal Belirtiler.....	13
2.5. Duygusal yeme.....	14
2.5.1. Tanım.....	14

2.5.2. Duygusal Yeme Davranışı	14
2.5.3. Duygusal Yemeyi Açıklayan Teoriler	15
2.5.3.1. Psikosomatik Teori.....	15
2.5.3.2. İçsel-Dışsal Teori	16
2.5.3.3. Kısıtlama Teorisi	16
2.5.3.4. Kaçış Teorisi	16
2.5.4. Duygusal Yeme Mekanizmaları	17
2.5.4.1. Fizyolojik Mekanizmalar	17
2.5.4.2. Psikolojik Mekanizmalar	17
2.5.4.3. Macht'ın Üç Aşama Modeli.....	18
2.5.5. Stres ve Duygusal Yeme Davranışı	18
2.5.5.1. Stres ve Duygusal Yeme Fizyolojisi	18
2.5.6. Çocuk ve adölesanlarda duygusal yeme.....	20
2.5.7. Duygusal yemede risk faktörleri	22
2.5.7.1. Sosyoekonomik durum ve duygusal yeme	25
2.5.7.2. Ebeveynlere ait faktörler ve duygusal yeme	26
2. 6. Hipotezler	27
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER	28
3.1. Araştırmanın Tipi	28
3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı	28
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	28
3.4. Veri Toplama Araçları	29
3.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu (EK 1)	29
3.4.2. Çocuk ve Adölesanlar için Duygusal Yeme Ölçeği (Ek 2)	29
3.4.3. Çocuklarda (8-11 Yaş) Algılanan Stres Ölçeği (Ek 3).....	30
3.5. Araştırmanın Ön Uygulaması	30
3.6. Verilerin Toplanması ve Süresi	31
3.7. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	31
3.8. Araştırma Kapsamına Alınma Kriterleri	31
3.9. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri	31
3.10. Araştırmanın Etik Yönü.....	32
3.11. İstatiksel Analiz.....	32
3.12. Araştırmanın Süresi.....	33
4. BULGULAR	34
4.1 Çocukların Demografik Özellikleri	34
4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları, Tanımlayıcı İstatistikleri ve Normallik Analizi Sonuçları	40

4.3. Demografik Özelliklere Göre Çocuk ve Adölesanlar İçin Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	42
4.4. Demografik Özelliklere Göre Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	47
4.5. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Değişkenler Arasındaki İlişki	48
4.6. Çocuklarda Stresin Duygusal Yeme Davranışı Üzerindeki Etkisi.....	50
5.TARTIŞMA	51
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	58
6.1. Sonuç	58
6.2. Öneriler	59
7. KAYNAKLAR	60
8. ÖZGEÇMİŞ	71
9. EKLER	
EK-1 Sosyodemografik Bilgi Formu	
EK-2. Çocuk ve Adölesanlar İçin Duygusal Yeme Ölçeği	
EK-3. Algılanan Stres Ölçeği	
EK-4. Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Tıbbi Etik Kurul İzni	
EK-5. Denizli İl Millî Eğitim Müdürlüğü İzin Yazısı	
EK-6. Ölçek Kullanım İzinleri	
EK-7. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu Bilgilendirme	

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 1. Genel uyum sendromu kuramının üç aşaması.....	6
Şekil 2. Genetik yapısal kuramın aşamaları.....	8
Şekil 3. Streste değerlendirme rolü.....	10
Şekil 4. Stres yanıtı ve allojenik yük oluşumu.....	11
Şekil 5. Macht'ın üç aşama modeli.....	18
Şekil 6. Adölesanlık döneminde obezite riskini artıran değişimler.....	22
Şekil 7. Olumsuz duygular, duygusal yeme ve kilo alma.....	24
Şekil 8. Çocukların cinsiyetlerine göre dağılımı.....	36
Şekil 9. Çocukların annelerinin mesleklerine göre dağılımı.....	36
Şekil 10. Çocukların babalarının mesleklerine göre dağılımı.....	37
Şekil 11. Çocukların annelerinin eğitim durumlarına göre dağılım.....	37
Şekil 12. Çocukların babalarının eğitim durumlarına göre dağılım.....	38
Şekil 13. Çocukların gelir durumlarına göre dağılımı.....	38
Şekil 14. Çocukların stresli olunca tüketilen yiyeceğe göre dağılımı.....	39
Şekil 15. Çocukların stres nedenlerine göre dağılımı.....	39

TABLOLAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 1. Araştırmaya katılan çocukların tanımlayıcı özelliklerine göre dağılım.....	35
Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizi sonuçları....	40
Tablo 3. Araştırmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri.....	40
Tablo 4. Araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik analizi sonuçları.....	41
Tablo 5. Araştırmaya katılan çocukların demografik özelliklerine göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin kaygı-öfke-hayal kırıklığı alt boyutunun puanlarının karşılaştırılması.....	42
Tablo 6. Araştırmaya katılan çocukların demografik özelliklerine göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin huzursuz duygu durumu alt boyutunun puanlarının karşılaştırılması.....	44
Tablo 7. Araştırmaya katılan çocukların demografik özelliklerine göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin depresif belirtiler alt boyutunun puanlarının karşılaştırılması.....	45
Tablo 8. Araştırmaya katılan çocukların demografik özelliklerine göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin puanlarının karşılaştırılması.....	46
Tablo 9. Araştırmaya katılan çocukların demografik özelliklerine göre çocuklarda algılanan stres ölçeğinin puanlarının karşılaştırılması.....	47
Tablo 10. Araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki ilişki.....	48
Tablo 11. Haftada bu duyguları hissetme sayısı ile beden kitle indeksi arasındaki ilişki.....	49
Tablo 12. Çocuklarda stresin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisi.....	50

SİMGELER VE KISALTMALAR

AgRP.....	Agouti-ilişkili protein
BKİ.....	Beden kütle indeksi
CART.....	Kannabinoidler, kokain ve amfetamin düzenleyici transkript
DM.....	Diabetes Mellitus
DSÖ.....	Dünya Sağlık Örgütü
EES-C.....	Emotional Eating Scale Adapted to Use in Children and Adolescents
HDL-C.....	High-density lipoprotein
HOMA-IR.....	İnsülin direnci
HPA.....	Hipotalamik-pitüiter-adrenal
Hs-CRP.....	High sensitivity C-reactive protein
MAX.....	Maksimum değer
MIN.....	Minimum değer
n.....	Çalışmaya katılan birey sayısı
NPY.....	Nöropeptid Y
<i>p</i>	İstatiksel anlamlı fark
POMC.....	Proopiomelanokortin türevleri
SPSS.....	Statistical package for the social sciences
SS.....	Standart Sapma
WHO.....	World Health Organization
<i>x</i>	Aritmetik ortalama
%.....	Yüzde

1. GİRİŞ

Dünya genelinde çocukların ve adölesanların (5-19 yaş) %18'inde aşırı kilo ve %8'inde obezite görülmektedir (DSÖ 2018). Çocuk obezitesindeki küresel artışa paralel olarak birbiri ile ilişkili olan metabolik, psikolojik ve sosyal sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır (Lobstein vd. 2004, Reilly ve Kelly 2011). Bu küresel artış ve komorbiditeler, çocukluklarda yeterli ve dengeli beslenmenin önemini göstermektedir (Debeuf vd. 2018).

Yeterli ve dengeli beslenme; bireyin gereksinimi olan besin öğelerinin uygun zamanlarda ve yeterli miktarlarda alınması için yapılan bilinçli bir davranıştır. Sağlığın korunması, geliştirilmesi ve yaşam kalitesinin yükseltilebilmesi için bu bilinçli davranışın kazanılması gerekmektedir (Arslantas vd. 2019). Çocuklarda yeme davranışlarının temelleri 3-4 yaş arasında atılır (Singer vd. 1995, Michels vd. 2012). Bu yaşlarda tokluk duyarlılığı azalır ve yemekten keyif alma 3 ile 8 yaş arasında artar (Wardle vd. 2001). İlkokul dönemindeki çocuklarda özerklik arttıkça besin seçimleri bireysel duygu durumlarından etkilenmektedir (Gahagan 2012). Duygular bireylerin kararlarını, davranışlarını ve seçimlerini etkilediği gibi yeme davranışlarını da etkilemektedir (Echeverri-Alvarado vd 2020).

Duygusal yeme olumsuz duygular olarak tanımladığımız nefret, öfke, kızgınlık gibi duyguların karşısında kendini savunmasız hissedip bu duygularla baş etmek için yapılan yeme davranışıdır (Bekker vd 2004, Van Strien vd 2010, Konttinen 2012, Sevinçer ve Konuk 2013, Ünal 2018, Altheimer ve Urry 2019). Kendisini kötü hisseden insanlar bu duyguları yaşamamak için aç olmadığı halde beslenmeye yönelmektedirler. Duyguları ile başa çıkamayan insanlarda duygusal yeme alışkanlığı ilerleyebilir (Macht ve Simons 2011). Küçük çocuklarda; stresli olsa dahi özerk olmadıkları için besin seçimlerinde stresin etkisi çok fazla görülmemektedir. Fakat büyük çocukların kendi besin seçimlerini kendilerinin yapıyor olması, fast-food ve diğer sağlıksız besinlere daha kolay ulaşabilmeleri nedeniyle beslenme kalitesi küçük yaş grubundaki çocuklara kıyasla düşüktür ve stresten daha fazla etkilenmektedirler (Van Strien ve Koenders 2012, Van Strien vd 2016, Hill vd 2018). Stresin sağlıksız beslenme üzerindeki etkisi 8 ya da 9 yaşları arasında başlayabilmektedir (Hill vd 2018). Yapılan sistematik derlemede; stresin 8-18 yaş arası çocuklarda sağlıksız beslenme ile pozitif ilişkili olduğu, sonuçta daha

yüksek stres düzeyinin sağlıksız yiyecek tüketimine yol açabileceği bildirilmiştir (Hill vd 2018).

Adölesanlıkta stresle baş edilemediği durumlarda öğrenilmiş davranış olarak duygusal yeme eğilimi ile stres ilişkili görülmüştür (Nguyen-Rodriguez vd. 2008, Adriaanse vd 2011). Hem kız hem de erkek adölesanlar kilolarıyla yakından ilgilenir ve mutsuz, stresli, öfkeli, üzgün, mutlu olma gibi duygular yeme davranışları üzerinde etkili olabilir (Özgen vd 2012, Young ve Limbers 2017). Diğer araştırmalar da çocuk ve adölesanların olumsuz duyguları (depresyon, anksiyete, kaygı, suçluluk hissi) ve duygusal sorunlarının duygusal yeme ile ilişkili olduğunu bildirmiştir (Goossens vd. 2009; Nguyen-Rodriguez vd 2010, Van Strien vd 2010, Adriaanse vd 2011, Schultz ve Schultz 2016). Adölesanların değişen duygu durumları yeme iştahını ve besin alımını hem azaltmakta hem de arttırabilmektedir (Özgen vd 2012). Stresle ilgili araştırmalarda stresin gıda tercihini değiştirdiği (Epel vd 2001), tatlı yiyecek alım miktarıyla (Zellner vd 2006) toplam enerji alım miktarını artırdığı (Mitchell ve Epstein 1996, Oliver vd 2000, Rutters vd 2009, Van Strien vd 2012) saptanmıştır. Stresle başa çıkma yetenekleri gelişmiş adölesanlar stresli olduğu dönemlerde daha fazla meyve ve sebze yediklerini, streslerini yönetmek konusunda kendilerini çaresiz hissedendenler daha fazla duygu güdümlü yemekler yeme eğiliminde olduğu ve yüksek kalorili, düşük besleyici gıdaların daha sık tüketildiği saptanmıştır (Van Strien vd 2012, Tate vd 2015). Bir çalışmada 5-12 yaş arasındaki 437 çocukta stres, stresli olaylar, duygular (mutlu, kızgın, üzgün, endişeli) ve problemlerin (duygusal, akran baskısı vb..) duygusal yeme ile ilişkisi incelenmiştir. Yağlı yiyeceklerin sıklığı, tatlı yiyecek ve atıştırmalıklar, sebze ve meyve tüketimi stresli olumsuz durum ve duyguların yaşanmasından etkilenmektedir. Bu nedenle stresin çocuklarda fazla kilo alınmasına sebep olabileceği düşünülmektedir (Michels vd 2012).

Çalışmalarda stres hem duygusal yeme davranışı hem de düzensiz beslenme ile ilişkilendirilmiştir (Özkan ve Bilici 2018, Karacaören 2019). Stres, duygusal yeme davranışı ve düzensiz beslenmenin aracı değişkeni olabilir. Duygusal beslenme, fizyolojik açlıktan ziyade stres gibi olumsuz duygulara tepki olarak besin tüketimini arttırmaktadır (Braden vd 2020). Duygusal yeme davranışının fiziksel ve psikolojik sağlığa önemli etkileri vardır. Obezite (Geliebter ve Aversa 2003, Hill vd 2018), yeme bozuklukları (Allen vd 2008) ve depresyon (Ouwens vd 2009, Konttinen vd 2019) bunlardan bazılarıdır.

Duygusal yeme davranışının fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarıyla ilişkili olduğu göz önüne alındığında, duygusal yemeye yol açabilecek farklı faktörleri incelemek önemlidir (Michels vd 2012). Bununla birlikte, beslenme alışkanlıklarının temelleri çocukluktan başlayarak ve yetişkinliğe kadar takip edebileceğinden, çocuklarda stres ve

duygusal yeme davranışının araştırılması önemlidir. Çocuklarda erken dönemde beslenme konusunda alınacak önlemler yetişkin dönemde de sağlıklı olmayı getirecektir.

1.1. Tezin Amacı

Bu araştırma, çocuklarda stresin duygusal yeme davranışına etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Stres Kavramı ve Tarihçesi

Günümüzde neredeyse herkesin kullandığı bir kavram olan stres, insanlık tarihi kadar eski bir kavramdır (Genç ve Çağlayan 2020). Tarih öncesi dönemdeki insanlar bilinçli olarak farkında olmasalar da stres yaşamışlardır (Selye 1970). Bu dönemde insanlar stresi, gerçek tehlikeler karşısında hayatta kalma mücadelesi verirken yaşamışlardır. Modern yaşamla beraber stres, insanların her an karşı karşıya kalabildikleri günlük bir rutin haline gelmiştir (Gökgöz 2013). Her insanın, günlük hayatta stres nedeni çok farklı olabilir, ancak insanların strese verdiği tepkiler benzerdir (Akman 2004).

Stres terimini ilk kez kullanan kişi 17. Yüzyılda, elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişki olarak açıklayan fizikçi Robert Hooke'tur (Özbaş Gençarslan ve Özbaş Yıldırım 2021). Hooke mimari yapıların yüksek gerilim yaratan ağırlıklara rağmen nasıl ayakta kaldığını stres kavramı ile açıklamıştır (Harrington 2012, Avşaroğlu 2019). Fizikçi olan Thomas Young 18. yüzyılda stresi, maddenin kendi içinde olan bir direnci veya gücü olarak tanımlamıştır. Young'a göre madde, üzerine uygulanmış olan dış güce kendi direnci kadar tepki gösterir. Madde bu stres tepkisi yardımıyla dış gücü dengelemeye ve ona uyum sağlamaya çalışır. Fakat dış güç dengelenemez ise madde niceliksel değişimlere uğrar. Dış güç aşırı büyük olursa bu durumda maddede niteliksel değişimler de olabilir (Akman 2004, Aslan 2008).

Stres kavramının fizik biliminden davranış bilimine geçişini biyolog Walter Cannon sağlamıştır. Cannon çevresel etkilerden dolayı bireyin içsel dengesinin bozulma sürecini stres olarak tanımlamıştır. Cannon bu süreci "denge (homeostasis)" ve "savaş kaç tepkisi" kavramlarıyla açıklamaktadır (Sapolsky 2015). Cannon'un düşüncelerine temellenerek Hans-Selye laboratuvar çalışmaları yapmıştır. Selye stresi "bireyin çeşitli çevresel stresörlere karşı gösterdiği genel bir tepki" olarak tanımlamıştır (Özbaş Gençarslan ve Özbaş Yıldırım 2021). Selye çalışmaları sonucunda günümüzde hala geçerliliğini koruyan Genel Uyum Sendromunu (1925) ortaya koymuştur (Aydın 2020).

Biyopsikososyal bir varlık olan insanın yaşadığı stresi daha iyi anlayabilmek için stresi açıklayan biyolojik, psikolojik ve sosyal temelli kuramları incelemek fayda sağlayacaktır.

2.2. Stresi Açıklayan Kuramlar

Stresi açıklamak için oluşturulmuş birçok kuram bulunmaktadır. Bu kuramların genel olarak biyolojik, psikolojik ve sosyal temelli olarak sınıflandırıldığı görülmektedir (Akman 2004). Bununla birlikte biyolojik, psikolojik ve sosyal temelli kuramlar ayrı ayrı incelendiğinde, stres kavramını bütünüyle açıklamada eksik kaldıkları görülmektedir (Ersever 1985). Bu kuramları kısaca incelemek stresi anlamak adına daha anlamlı olacaktır.

2.2.1. Biyolojik kuramlar

Bu başlık altında Hans-Selye'nin "Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı" ve "Genetik Yapısal Kuramlar" ele alınacaktır.

2.2.1.1. Genel uyum sendromu kuramı

Stresi açıklamaya çalışan ilk kuramlardan biri Hans-Selye tarafından oluşturulmuş Genel Uyum Sendromu yaklaşımıdır. Selye, fareler üzerinde yaptığı çalışmalarında, farelere çeşitli stresörler uygulamış ve organizmada ortaya çıkan fizyolojik tepkilere odaklanmıştır. Sonuç olarak uyguladığı stresör ne olursa olsun farelerin aynı fizyolojik tepkileri gösterdiğini belirlemiştir (Yurtsever 2009).

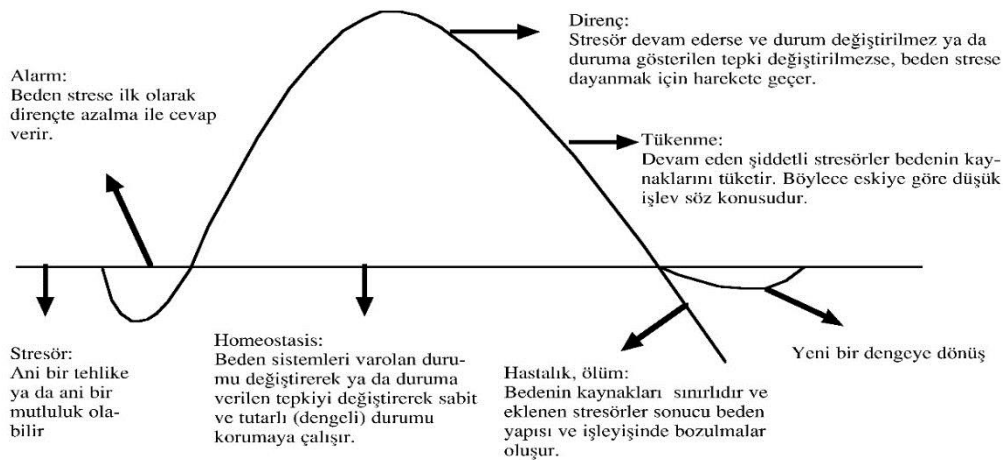
Selye, stresi eustres ve distres olmak üzere iki temel gruba ayırmıştır. Bunlardan ilki olan eustres; kısaca yararlı stres olarak adlandırılan, organizmanın zarar görmediği strestir. Distres ise organizmayı zorda bırakan ve gerginlik oluşmasına neden olan strestir. Organizma distres durumuna uyum sağlayabilmek için güç/enerji harcamaktadır. Selye'ye göre uyum mekanizmasının çalışması ve bunun için harcanan güç/enerji organizmanın zorlanmasına ve zamanla yıpranmasına neden olur (Öz 2015).

Selye, stresin fizyolojik etkilerini açıklamak için Genel Uyum Sendromu kuramının üç aşaması ve dört varsayımı olduğundan bahsetmiştir. Aşamalar sırasıyla alarm tepkisi, direnç dönemi ve tükenme dönemidir (Şekil 1) (Genç ve Çağlayan 2020).

Alarm tepkisi; genel uyum sendromunun ilk aşamasıdır ve bu aşamada strese gösterilen direnç düşüktür (Selye 1955). Alarm tepkisi Cannon'un (1932) "savaş ya da kaç" tepkisine benzemektedir. Strese bağlı olarak organizmanın otonom sinir sistemi aktive olur ve artmış kan basıncı ve gastrointestinal rahatsızlıklar görülebilir. Bu rahatsızlıklardan sonra beden savunma kaynaklarını devreye sokar ve organizmayı korumaya yönelik düzenlemeler yapar. Eğer savunucu tepkiler başarılı olursa organizmanın alarm durumu biter ve normal fonksiyonuna geri döner (Baltaş ve Baltaş 2013).

Direnç dönemi: Eğer alarm tepkisi aşamasında başarılı olunamazsa ve stres devam ederse direnç dönemine geçilir. Direnç evresinde ise organizma stresöre uyum sağlamaya çalışır (Özmutaf 2006). Stres uzun süreli olursa yüksek tansiyon, alerjiler, ülserler, şeker hastalığı, arteroskleroz gibi önemli fiziksel belirtiler görülebilir. Bu önemli fiziksel belirtiler de organizmanın direncini azaltır (Bingöl 2013).

Tükenme dönemi: Stres devam eder ve organizma strese uygun bir şekilde cevap veremezse tükenme dönemi başlar. Bu durum geri dönüşümü bulunmayan bedensel rahatsızlıklarla ve uyarılma devam ettiği takdirde ölümle sonuçlanabilir (Engin Osman vd 2013).



Şekil 1. Genel Uyum Sendromu Kuramının Üç Aşaması (Akman 2004)

Genel uyum sendromunun dört temel varsayımı bulunmaktadır:

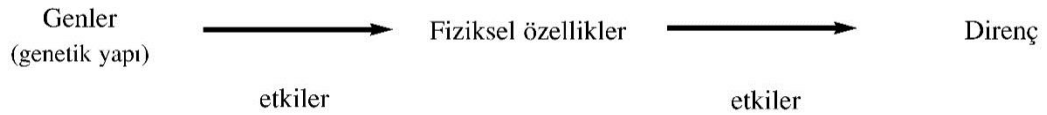
- (i) Tüm biyolojik organizmalar iç dengesini korumaya yönelik doğuştan güdüye sahiptir ve bu güdü yaşam boyu sürmektedir.
- (ii) Organizmanın maruz kaldığı stresörler içsel dengeyi bozarken, organizma kendini korumaya yönelik stresörlere fizyolojik uyarılma ile yanıt vermektedir.

- (iii) Fizyolojik uyarılmalara uyum üç aşamalı (alarm, direnç, tükenme) olarak gerçekleşmektedir. Bu süreç stresörlerin yoğunluğuna, süresine ve gösterilen direncin başarı oranına göre değişmektedir.
- (iv) Organizmanın stresörlere uyum sağlama gücü/enerjisi sınırlıdır. Eğer bu güç/enerji bitecek olursa organizma stresörlerle baş edemeyebilir ve ölebilir (Akman 2004).

Genel uyum sendromu strese karşı organizmanın tepkilerini genel olarak ortaya koyması bakımından önemlidir. Ayrıca stres ile hastalık arasında fizyolojik bir mekanizma olduğunu varsaymaktadır. Selye özellikle tükenmişlik döneminde bu konuya değinmiştir. Kuramın eleştirilen yönleri ise psikolojik faktörlere çok az yer vermesidir. Özellikle son yıllarda yapılan araştırmalar psikolojinin stres ilişkisinin önemine değinmektedirler. Hinkle'ye göre, Genel Uyum Sendromu stresi tanımlamasına karşın açıklayıcı değildir. Bu durum araştırmalarda sorun yaratmaktadır. Selye çalışmalarında farelere uygulanan stres ne olursa olsun aynı fizyolojik tepkileri olduğunu söylemiş olsa da bazı stresörlerin diğerlerinden farklı endokrinolojik tepkiler oluşturabileceğine ilişkin kanıtlar bulunmaktadır (Taylor 2018). Ayrıca kuramda stresle başa çıkabilmek için stratejiler de geliştirilmemiştir. Selye'nin genel uyum sendromu kuramı sınırlılıklarına rağmen hala önemini korumaktadır (Akman 2004).

2.2.1.2. Genetik yapısal kuramlar

Bu kuramda bireyin genetik yapısının (genotipinin) ve bazı fiziksel özelliklerinin (fenotipinin) stresle baş etmede önemli olduğu belirtilmektedir (Şekil 2). Önemli olmasının nedeni ise bireyin strese karşı direnç gösterme özelliği üzerinde etkili olmasıdır. Genetik yapısal kuramın temel amacı genetik yapı ve direnci oluşturan fiziksel yapı arasındaki ilişkiyi anlamaktır. Genetik faktörler organizmanın direncini azaltabilir. Bireyin genetik yapısı otonom sinir sisteminin dengesini kurmada oldukça önemlidir. Otonom sinir sistemi stres durumundaki "savaş-kaç" tepkisinden sorumludur. Stres durumunda bir bireyde gastrointestinal sistem bulguları görülürken diğer bireyde kardiyovasküler sistem bulgularının görülmesinin nedeni genetik olarak diğer bireyden daha hassas olmasıdır. Bu nedenle her bireyde hassas olunan sistemde stresle beraber farklı tepkiler görülür. Oluşan hassasiyetler bireyin genetik kodları tarafından belirlenir (Özbaş Gençarslan ve Özbaş Yıldırım 2021).



Şekil 2. Genetik yapısal kuramın aşamaları (Akman 2004).

2.2.2. Psikolojik kuramlar

Bu başlık altında “Psikodinamik Kuram”, “Öğrenme Modeli” ve “Bilişsel-Transaksiyonel Model” ele alınacaktır.

2.2.2.1. Psikodinamik kuram

Psikodinamik kuramların içinde Sigmund Fried’un kuramı en önemlisi olarak kabul edilmektedir. Freud kuramında üç tip anksiyeteden bahsetmektedir (Schultz ve Schultz 2016).

1. Nesnel Anksiyete: Bireyin yaşamını tehdit edecek gerçek, dışsal bir tehlike olduğu durumlarda bireyi uyaran, gerekli uyumu oluşturmasını ve yaşamına devam etmesini sağlayan doğal, evrensel anksiyetedir.
2. Nevrotik anksiyete: İçsel olarak yaratılmış olan anksiyetedir. Birey hakimiyetinde yapılan davranışlardan dolayı cezalandırılma korkusu yaşamaktadır.
3. Ahlaki anksiyete: Bireyin vicdanen yaşadığı korkudur. Birey ahlaki değerleriyle örtüşmeyen davranış sergilediğinde veya düşündüğünde bu durum anksiyeteye neden olur (Geçtan 2000).

Bu üç anksiyete türünde de birey gerilim yaşar. Bireyin yaşadığı bu gerilim savunma mekanizmaları tarafından azaltılmaya çalışılır. Savunma mekanizmalarının çok aşırı kullanımı bireyde hastalık oluşmasına neden olmaktadır (Schultz ve Schultz 2016).

2.2.2.2. Öğrenme kuramı

Öğrenme kuramı klasik ve edimsel koşullanma ekollerinin birleşimi ile stresi açıklamaktadır. Rus bilim adamı İvan Pavlov köpeklerle yürüttüğü çalışmasında sindirim bezlerini incelemiştir. Pavlov, köpeklerin ağızlarına yiyecek konulmadan salyalarının istemsiz olarak aktığını fark etmiştir. Bunu araştırmaya karar veren Pavlov sonunda klasik koşullanma kuramını geliştirmiştir (Schultz ve Schultz 2016). Deneyde, köpeğin

bulunduğu deney ortamında ışık yakılır. Köpek ilk aşamada salya salgılamaz. Yarım saniye geçince köpeğe et verilir ve köpek bol miktarda salya salgılar. Bu işlem bir süre böyle tekrar edilir. Daha sonra ise sadece ışık yakılırken köpeğe et verilmez. Köpeğe et verilmemesine rağmen köpek ışık yakıldığında istemsizce salya salgılamaya devam eder. Köpek ışıkla et arasında psikolojik bir bağ kurmuştur Burada ışık koşullu uyarın ile koşulsuz uyarın olan et arasındaki ilişki öğrenilmiştir. Köpeğin salya tepkisi ise koşulsuz bir davranım olarak karşımıza çıkmaktadır (Çelik 2017).

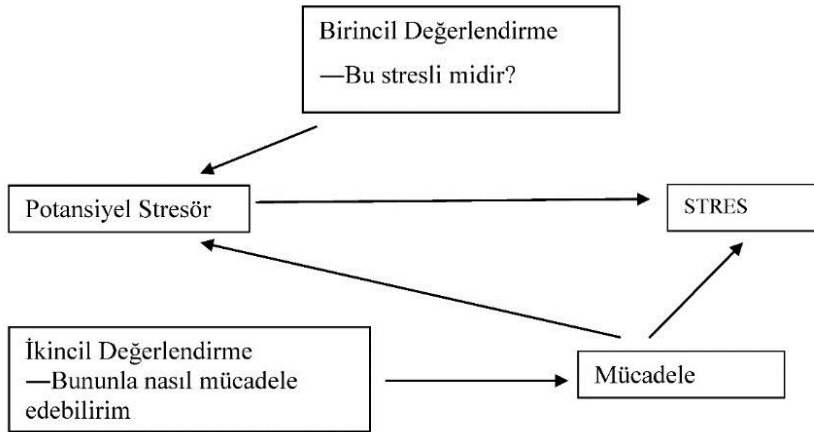
Bu konudaki diğer bir deneyi de John Watson 11 aylık Albert ile yapmıştır. Albert ile beyaz fareler kullanılarak yapılan çalışmanın başlangıcında Albert farelerden korkmamaktadır. Ancak Albert bebeğin fare ile sonraki karşılaşmalarında başının arkasında yüksek ses çıkarılmış ve korku duyması sağlanmıştır. Bu sayede beyaz fare uyarını korku duygusuna neden olmuştur. Daha sonra Albert'e sadece beyaz fareler gösterilmiş ve başlangıçta korkmadığı farelerden korkmaya başladığı görülmüştür. Watson bu deney sonucunda yetişkin korkularının, anksiyete duygularının ve nefretlerinin temelinde, erken çocukluk çağı koşullanmalarının olduğunu ileri sürmüştür (Schultz ve Schultz 2016).

Bireyler sıklıkla stresi oluşturan gerilimi azaltmaya çalışır. Bunu yapabilmek için strese neden olan durumdan uzaklaşmaya çalışır. Albert örneğinde, Albert'in beyaz fareden kaçması gerilimi azalttığı için kaçma davranışı güçlenmiştir. Genellikle anksiyete yaratan stresli durumlarda kaçma veya kaçınma davranışı görülmektedir (Akman 2004).

2.2.2.3. Bilişsel-Transaksiyonel model

Bu modele göre stres, bireyin çevresiyle olan etkileşiminde var olan duruma uyumunu zorlaştıran ve bireyin sınırlarını aşmasına neden olan çevresel zorlamalardır. Bilişsel-Transaksiyonel kuramdaki en önemli isimlerden biri Richard Lazarus'tur. Lazarus bireylerin düşünme, hatırlama, olaylara verdiği anlama, değer ve bu değerle çevre arasındaki etkileşime bağlı olarak stres yaşadıklarını ileri sürer. Ona göre kişi bir şeyi stres verici olarak tanımlamadığı sürece hiçbir şey stres verici değildir. Bu düşüncesini savunurken Lazarus, birincil ve ikincil değerlendirme süreçlerinden söz etmektedir. Birincil değerlendirme; yaşanan durumun algılanması ve kişi için ne anlama geldiğinin değerlendirilmesidir. Örneğin, işini kaybeden birisi gelecek kaygısı ve maddi sıkıntılar yaşayacağını düşünürse bu durum onun için stres kaynağıdır. Fakat işini kaybetme durumunun yeni olanaklara ve girişimlere fırsat oluşturacağını düşünen kişi için stres kaynağı olmayabilir (Akman 2004, Özbaş Gençarslan ve Özbaş Yıldırım 2021).

Birey bir olayı tehdit olarak algılar ve “stres verici” olarak değerlendirirse ikincil değerlendirme süreci başlamaktadır. İkincil değerlendirmede birey durumla baş edip edemeyeceğini bilişsel olarak değerlendirmektedir. Bireyin stres tepkisi göstermesi için o durumu stres verici olarak algılaması ve baş edemeyeceği sonucuna ulaşması gerekmektedir. Bu süreci bireyin kişilik yapısı, özsaygısı, kültürel değerleri, o anki duygusal durumu, cinsiyeti ve fiziksel özellikleri gibi faktörlerin tümü etkilemektedir (Baltaş ve Baltaş 2013). Birincil değerlendirme temel olarak dış dünyanın değerlendirmesi iken, ikincil değerlendirme bireyin kendi kendisine yaptığı bir değerlendirmedir (Şekil 3) (Özen 2011).



Şekil 3. Streste Değerlendirme Rolü (Özen 2011).

2.3. Strese Yönelik Sosyal Kuramlar

2.3.1. Çatışma kuramı

Toplum halinde yaşayan bireylerin uymak zorunda oldukları kurallar vardır. Dahrendorf'un geliştirdiği çatışma kuramında, bireylerin uymak zorunda oldukları kuralların yarattığı baskılar nedeniyle çatışma yaşayabileceği ifade edilmiştir (Güçlü 2014).

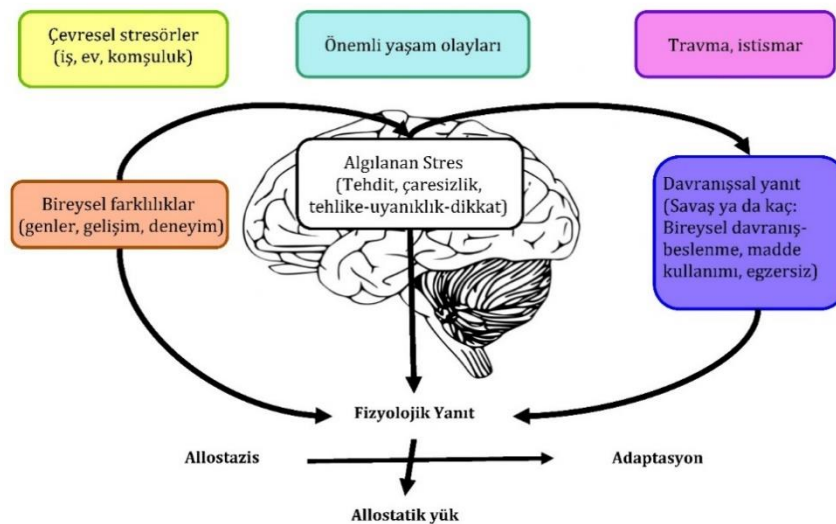
Çatışma kuramında üç tür çatışma vardır. Bunlar; yaklaşma-yaklaşma, yaklaşma-kaçınma ve kaçınma-kaçınmadır. Yaklaşma-yaklaşma; istenilen iki durum arasında seçim yapılması istenildiğinde yaşanan çatışmadır. Lise öğrencisinin üniversite seçimi yaparken yaşadığı çatışma buna örnek verilebilir. Ancak çoğu çatışmada hem arzu edilen hem de arzu edilmeyen durumlar vardır. Diş doktorundan korkan birinin diş ağrısı yaşadığı için doktora gitmesi bu duruma örnek olarak verilebilir. Buradaki durum yaklaşma-kaçınma çatışmasına örnektir. Son olarak kaçınma-kaçınma

çatışmasında ise iki olumsuz durum bulunmaktadır. Birey bu iki olumsuz durumdan birini seçmesi gerektiğinde kaçınma-kaçınma çatışmasını yaşar. Örneğin, bireyin kangrenli bacağına kesilmesi söz konusu olduğunda birey bacağına kesilmesini istemez. Fakat kesilmez ise sonucun daha kötü olabileceğini bilir. İşte bu durumda birey kaçınma-kaçınma çatışması yaşamaktadır (Akt. Akman, 2004).

Özetle, çatışma kuramına göre, insanlar çeşitli konularda çatışmalar yaşayabilirler ve bu çatışmalar da kişide strese neden olabilir.

2.4. Stres Belirtileri

Her bireyin kişilik yapısı diğerlerinden farklı olduğu için olaylar ve durumlar karşısında stres anında gösterdiği tepkiler de farklı olabilmektedir. Birey bir olay ya da durumu stres olarak algıladığında allostasis (değişen koşullar arasında fizyolojik, davranışsal değişiklikler yoluyla stabilizeye ulaşma süreci) ve uyum sağlamaya yönelik bir dizi fizyolojik yanıtlar oluşmaktadır (Folkman 2013, Papathanasiou vd 2015). Allostatik düzenlemeler ile birey akut stres ile karşılaştığında organizmanın iç dengesi işlev düzeyi de artırılarak korunur ve bu şekilde sağlıklı bir gelişme ve olgunlaşma süreci desteklenmektedir (Şekil 4). Eğer stres etkili yönetilemezse allostatik yük birikmekte ve stres kaynaklı birçok hastalığa neden olmaktadır (Danese ve McEwen 2012, Sterling 2012).



Şekil 4. Stres Yanıtı ve Allojenik Yük Oluşumu (Üğücü 2018).

Literatürde stres belirtileri birçok farklı şekilde ele alınmakla birlikte temelde fizyolojik, psikolojik ve davranışsal olarak üç grup altında incelenebilir.

2.4.1. Stresin fizyolojik belirtileri

Hans Selye Genel Uyum Kuramında stresi bedenin herhangi bir uyarana verdiği fizyolojik yanıtı olarak tanımlamakta ve yaygın görülen hastalıkların nedenini bireyin strese uyum sağlayamaması olarak açıklamaktadır (Tutar 2004). Baltaş ve Baltaş (2013) stresin fizyolojik belirtilerini aşağıdaki gibi açıklamışlardır:

- Depolanmış yağ ve şeker kana karışır (Mücadeleye gerekli enerji için hammadde sağlanır).
- Solunum sayısı artar (Bedene daha fazla oksijen sağlanır).
- Kalp vuruş sayısı artar ve kan basıncı yükselir (Bedenin gereken bölgelerine gerekli kan takviyesi yapılır) .
- Kan pıhtılaşması mekanizması harekete geçer (Yaralanmalara karşı kan kaybını azaltmak için önlem alınır).
- Kanda alyuvar sayısı artar (Beyne ve kaslara daha fazla oksijen taşınır).
- Kas gerilimi artar (Kuvvet gerektiren işe hazırlık yapılır).
- Sindirim yavaşlar veya durur (İç organlardaki kan, kas ve beyne geçer, bağırsak ve mesane adaleleri gevşer).
- Bütün duyumları artar (Dış ortamdan daha çok haberdar olunması sağlanır).
- Göz bebekleri büyür (Daha fazla ışık alınarak algıyı güçlendirmeye yardımcı olunur).
- Hipofiz bezi uyarılır (İç salgı sisteminin etkinliği artar, böbreküstü bezinden adrenalin-nöradrenalin salgılanır) (Baltaş ve Baltaş 2013).

Stresin diğer fizyolojik belirtileri ise; kilo kontrolü sağlamada güçlük, kalp ve koroner sistem hastalıkları, solunum sistemi rahatsızlıkları, sindirim sistemi bozuklukları, baş ağrısı ve ağrı kesici ilaçlara aşırı bağımlılık olarak sayılabilir (Taylor 2018).

2.4.2. Psikolojik belirtiler

Stresin insan üzerindeki etkisini incelerken, insanın psikolojik bütünlüğünü oluşturan duygu ve düşüncelerini anlamak gerekmektedir. Bireylerin bir olayı stres verici olarak algılayıp algılamaması bireyin duygu ve düşüncelerine göre farklılık göstermektedir (Baltaş ve Baltaş 2013).

Stresin psikolojik belirtilerini incelediğimizde; depresyon, üzüntü, içinde bir boşluk hissetme, duyarsızlık (hayatın anlamını yitirmesi), bilinçsel çöküntü, dikkati yoğunlaştırma ve sürdürmede güçlük, yetersiz uyku, çabuk ağlama, duygusal olarak tükendiğini hissetme, duygu küntlüğü, utanç, pişmanlık, kaygı, korku, öfke, saldırganlık ve suçluluk duygusu gibi belirtiler karşımıza çıkmaktadır (Taylor 2018; Gençarslan ve Yıldırım 2021).

2.4.3. Zihinsel (bilişsel) belirtiler

Konsantrasyon ve karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, hafızada zayıflık, aşırı derecede hayal kurma, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, iş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, muhakemede zayıflama, öğrenmede güçlük gibi belirtiler görülebilmektedir.

2.4.4. Sosyal belirtiler

İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek, insanlarda hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek, haddinden fazla savunmacı tutum, birçok kişiye birden küs olmak gibi belirtilerdir (Özbaş Gençarslan ve Özbaş Yıldırım 2021).

2.4.5. Davranışsal belirtiler

Stres yaşayan bireyler genellikle hızlı karar verirler. Bu durum da kişilerin davranışlarını etkiler. Eğer birey stresörlerle başa çıkamazsa hem kendine hem de çevresindeki insanlara davranışları ile zarar verebilir. Stresten kurtulmak isteyen bireyin madde kullanması ve bağımlılık gelişmesi nedeniyle kendine ve çevresine zarar vermesi örnek olabilir. Stres nedeniyle odaklanmada sorun yaşayan birey karar vermede zorlanma, tek bir düşünceye saplanma gibi davranış değişikliği gösterebilir. Bu, bireyde iş kaybına sebep olabilir. Diğer davranışsal değişiklikler ise; aşırı yemek yeme, iştahsızlık gibi yeme bozuklukları, uykusuzluk, saldırganlık, suça eğilimli olma, duygusal ve cinsel hayatta düşüncesiz davranışlar ve takıntılı tutumlar olarak sıralanabilir (Baltaş ve Baltaş 2013, Gökgöz 2013).

2.5. Duygusal Yeme

2.5.1. Tanım

Çocukların fiziksel, bilişsel ve psikososyal yönden gelişimlerini sağlıklı bir şekilde sürdürmeleri için sağlıklı beslenmeleri gerekmektedir (Demirezen ve Coşansu 2005). İnsanın sağlıklı büyüüp gelişmesi için besin öğelerinin her birinden günlük alması gereken miktar belirlenmiştir. Bu besin öğelerinin ihtiyaçtan az ya da çok alınması durumu; yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olur ve sağlık bozulur (Arslantas vd 2019).

Beslenme ihtiyacının karşılanması, her zaman biyolojik gereklilikten değil bazen de psikolojik gereksinimlerden kaynaklanabilmektedir (Sevinçer ve Konuk 2013). Duygusal yeme, bireyin fizyolojik veya sosyal gereksinimi olmadığı halde yaşamış olduğu stres, kaygı gibi durumlardan uzaklaşmak ve bu durumlarla baş edebilmek için yemek yemesi olarak tanımlanmıştır (Konttinen vd 2019).

2.5.2. Duygusal yeme davranışı

Yeme tutum ve davranışlarına etki eden pek çok neden bulunmaktadır. Bu nedenlerden bazıları genetik ve çevresel etmenler, bireyin algıları ve duygusal durumudur. İster pozitif isterse negatif nitelikte olsun duyguların verilen karar, seçim ve davranışları etkilediği bilinmektedir (Sevinçer ve Konuk 2013). Örneğin Finlandiya'da yapılan bir çalışmada stres durumunda kadınların %30'u, erkeklerin ise %25'i stresle başa çıkabilmek için yemek yediklerini bildirmişlerdir (Konttinen vd. 2010).

Duygusal yeme kavramı ilk olarak 1957 yılında Kaplan ve Kaplan, sonrasında 1964 yılında Brunch tarafından kullanılmıştır (Kaplan ve Kaplan 1957, Brunch 1964). Duygusal yeme davranışında fizyolojik gereksinimlerden ziyade psikolojik gereksinimler önemlidir. Çünkü bu yeme davranışı açlık hissi, öğün zamanı ya da sosyal gereklilikten ziyade sadece duygu durumlarla başa çıkılmadığında yapılmaktadır (Arslantas vd 2019, Genç ve Çağlayan 2020). Negatif duygulanım gibi pozitif duygulanımın da yeme davranışına etkisi senelerdir çalışılmış ve bu iki durum arasında bir ilişki bulunduğu artık kabul edilmiştir. Öfke, korku, üzüntü veya neşe gibi duyguların da bireyleri etkileyerek bireylerin yeme tepkisini ve yeme davranışını değiştirmekte etkili olduğu bulunmuştur (Hill vd 2018)

Başlangıçta duygusal yeme bulimiya nevroza gibi tıkanırcasına yeme bozuklukları ile ilişkilendirilmiş olsa da günümüzde diyet yapanlarda da görülebileceği öngörülmüştür (Maggard vd 2005).

2.5.3. Duygusal yemeyi açıklayan teoriler

Negatif duygular ile aşırı yeme davranışı arasındaki ilişki olsa da hangi duyguların aşırı yemeye neden olduğu tam olarak bilinmemektedir (Bennett vd 2013). Bu ilişkiyi açıklamaya çalışan farklı teoriler bulunmaktadır. Bu teoriler incelendiğinde her biri yeme davranışının farklı bir türüne odaklanmıştır. Ayrıca duygusal yemeyi açıklamaya çalışan teoriler, aşırı yeme davranışına hipotez bireylerle yapılan çalışmalarla oluşturulmuştur.

2.5.3.1. Psikosomatik teori

Psikolojik teoriye göre duygusal yeme davranışına sahip bireyler duygularının ve bu duyguların neden olduğu sonuçların farkında değildirler. Bu bireyler ne aç olduklarını ne de doyduklarını anlamaktadırlar. Bu nedenle yeme davranışını açlık-tokluk durumları değil duygularının kontrol ettiği savunulur. Psikosomatik teinin iki temel savunucusu Kaplan ve Kaplan ve Brunch'tır (Moreno vd 2011, Kaplan ve Kaplan 1957, Brunch 1964).

Kaplan ve Kaplan (1957)'a göre duygusal yeme davranışı, birey aç olmadığı halde yaşadığı sorunlardan uzaklaşmak ve olumsuz duygularını azaltmak için ortaya çıkmaktadır. Bu teoriye göre yemek yemenin beyindeki nörotransmitterleri ve serotonin emilimi ile sentezini etkilediği, böylelikle haz veren bir davranışa dönüştüğü düşünülmektedir. Aşırı yeme davranışı sonucunda ise obezite görülmektedir. Obezlerin açlık hissi ile anksiyeteyi birbirinden ayırt edemedikleri belirlenmiştir (Kaplan ve Kaplan 1957, Ruderman 1983).

Brunch (1964) duygusal yemeyi yanlış açlık farkındalığı ile ilişkilendirmiştir. Brunch (1964)'a göre duygusal yeme davranışı gösteren bireylerin açlık hissi sadece içgüdüsel olmamakla birlikte, aynı zamanda öğrenilmiş yönü de bulunmaktadır. Bu bireylerin erken çocukluk dönemlerinde anneleri tarafından sakinleştirilmek için beslendikleri düşünülmektedir. Bu tarz beslenen çocuklar açlık-tokluk gibi içsel uyarıları tanımlayamazlar. Bu nedenle de yetişkin birey olduklarında rahatsızlık veren bir hisle karşılaştıklarında yemeye yönelirler (Brunch 1964).

2.5.3.2. İçsel-dışsal teori

Schachter (1968)'in içsel dışsal teorisinde duygusal yemeye sahip bireyler içsel uyarınları algılama becerileri gelişmezken, dışarıdan gelen uyarınlara daha açıktırlar. Örneğin; stres bazı bireylerde mide kasılması nedeniyle besin alımını azaltırken, Schachter özellikle obez kişilerde bu durumun yemek yemeye neden olduğunu savunmaktadır. İçsel-dışsal teoride bireylerin yeme algısı besinlerin koku ve dış görünüşünden etkilenmekte ve bireyler sadece besinle aynı ortamdayken aşırı yemek yemektedirler. Bu yönüyle teori psikosomatik teoriden farklıdır (Schachter vd 1968, Schachter 1971).

2.5.3.3. Kısıtlama teorisi

Kısıtlama teorisi, birçok obez bireyin aşırı yeme davranışını açıklamaya çalışan Nisbett (1972) tarafından ortaya atılmıştır (Nisbett 1972 Akt. Howard ve Porzelius 1999). Daha sonra Herman ve Mack (1975) teoriyi normal kilolu diyet yapan bireylere genişletmiştir. Bu teoride aşırı yeme davranışının bireyin diyet yapması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bireyin diyet yaparken vücudunun ihtiyacı olan gıdaları alamadığı ve aşırı yeme davranışının bu alınamayan besinleri telafi edebilmek için ortaya çıktığı belirtilmektedir (Herman & Mack, 1975).

Diyet yapan bireyin gıdalara karşı duyduğu istek ve bu isteğe direnme çabası kısıtlama teorisinin temelini oluşturmaktadır. Kısıtlama gıdalara duyulan isteğe gösterilen bilişsel direnme çabasıdır. Beslenmesini kısıtlamaya çalışan bireyler sürekli fazla yediklerini düşünür ve kilo almamak için beslenmelerini kısıtlarlar. Kısıtlama teorisinin hipotezi olan "dizinhibisyon"a göre kısıtlayıcı beslenen bireyler bazı emosyonel durumlarda beslenme kontrollerini kaybederler. Bu teoride diyet yapma davranışı ters etki yaparak bireylere yemek yeme izni verildiğinde kontrolü kaybederek tıkanırcasına yediği savunulur (Sevinçer ve Konuk 2013).

2.5.3.4. Kaçış teorisi

Kaçış teorisine göre duygusal yeme ve aşırı yeme davranışı, birey için olumsuz duygular yaşatan ortamlardan bir kaçış mekanizmasıdır. Çünkü olumsuz duygular birey tarafından benliğine tehdit olarak algılanır. Kaçış teorisi, bireyin benliğini tehdit eden durumlardan kaçmak ya da dikkatini dağıtmak için duygusal yeme davranışı gösterdiğini savunur (Heatherton ve Baumeister 1991, Serin ve Şanlıer 2018).

2.5.4. Duygusal yeme mekanizmaları

Bu bölümde duygusal yeme davranışının fizyolojik ve psikolojik mekanizmaları açıklanacaktır.

2.5.4.1. Fizyolojik mekanizmalar

Duygusal yeme, negatif veya pozitif duygusal dalgalanmalara verilen anormal bir savunma mekanizmasıdır. Bu anormal savunmaya neden olan fizyolojik mekanizmalar henüz tam olarak anlaşılmış değildir. Gıda alımına bağlı oluşan fizyolojik değişimlerin duygu durumu düzenlediğine, bu durumun da duygusal yemeyi tetiklediğine inanılmaktadır. Karbonhidrat oranı yüksek, protein oranı düşük gıdaların kandaki triptofan seviyesini yükseltip beyindeki serotonerjik sistemlerdeki hareketliliği arttırdığı görülmüştür (Macht ve Simons 2011). Gıda alımının ardından beyinde serotonin seviyesinin artmasıyla bireyin duygusal durumunda düzelme görülmektedir (Lemmens vd 2011). Yağ bakımından zengin besinler hipotalamikpitüiter adrenal aksını etkileyerek stres düzeyinin düşmesini sağlarlar. Yapılan bir araştırmada bireylerin stres düzeylerinin artması sağlanmış ve sonrasında duygusal yeme ölçeği puanı yüksek olan bireylerin yağ ve şeker içeriği yüksek besinleri tercih ettikleri görülmüştür (Oliver vd 2000).

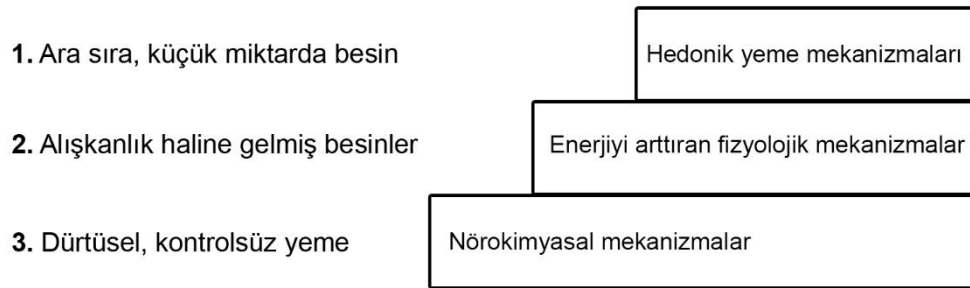
2.5.4.2. Psikolojik mekanizmalar

Yeni doğanlarla yürütülen araştırmalarda şeker içeren besinlerin duygusal yönden olumlu tepkilere neden olduğu bilinmektedir (Nimbalkar vd 2013). Duygusal yönden stres yaşayan bebeğe şeker içeren besinler verildiğinde bebeğin ağlamadığı ve mutlu bir yüz ifadesine büründüğü gözlemlenmektedir (Macht ve Simons 2011).

Macht ve Müller (2007) yaptıkları iki aşamalı çalışmada öncelikle bireylere hüzünlü bir film izletmiş ve su ile çikolata vermiştir. Çalışmaya katılan bireylerin çoğu su içmek yerine çikolata yemeyi tercih etmişlerdir. İkinci aşamada ise aynı deneyde su yerine farklı lezzette iki çikolata sunulmuştur. Lezzeti daha fazla olan çikolatanın bireylerin duygu durumunu düzeltmede daha etkili olduğu görülmüştür. Deney sonunda bireylerin keyif veren besinleri tükettiklerinde olumlu yönde etkilendikleri görülmüştür (Macht ve Mueller 2007). Hedonik yeme; fizyolojik gereksinim olmaksızın lezzetli besinlerin haz sağlamak amacıyla tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır (Lowe ve Butryn 2007).

2.5.4.3. Macht'ın üç aşama modeli

Duygusal yeme davranışı, duygu durumunu kontrol etmek veya dengelemek için ufak atıştırmalarda bulunmadan, bulimiya nervozadaki gibi tıkanırcasına yeme atakları şeklinde de görülebilmektedir. Macht'ın üç aşama modeli; duygusal yeme davranışında rol oynayan mekanizmalarda hem fizyolojik hem de psikolojik mekanizmaları bir arada değerlendiren bir modeldir. Duygusal yemenin üç farklı düzeyi bulunmaktadır (Şekil 5) (Macht ve Simons 2011 Akt. Özdemir 2015).



Şekil 5. Macht'ın Üç Aşama Modeli (Macht ve Simons 2011)

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

2.5.5. Stres ve duygusal yeme davranışı

2.5.5.1. Stres ve duygusal yeme fizyolojisi

Stres bazen gıda alımını artırabilmektedir, ancak bu ilişki bir dizi farklı değişkene göre değişiklik göstermektedir. Stres, bir uyarılma biçimidir ve bu nedenle, bir kişi uyarıldığında, yiyecek alımının değişebileceğini gösterir (Ogden 2010).

Hipotalamus metabolizmanın temel kontrol merkezidir. Beynin bu bölümünde NPY/AgRP (nöropeptid Y / agouti-ilişkili protein) nöronları, besin alımını artırmak ve metabolizmayı azaltmak için sinyaller göndermek için birden fazla sinyali entegre eder. Tersine, hipotalamik arkuat nükleus (yaysı nükleus) içindeki POMC / CART

(proopiomelanokortin türevleri / kannabinoidler, kokain ve amfetamin düzenleyici transkript) nöronları ise, iştahı azaltan ve metabolik çıktıyı arttıran zıt işleve sahiptir. Dolaşımdaki birçok hormon, çıktı sinyallerini ayarlamak ve yeme davranışını ve metabolik hızı kontrol etmek için, beyin içinde aktif veya pasif taşıma yoluyla, bu nöron topluluklarına ulaşır. Bu sinyallerden leptin ve insülin, üzerinde en çok çalışma yapılan iştah bastırıcı sinyallerdir. Bu iki hormon, sistemik yağ içeriği ve kısa vadeli beslenme durumu hakkında kontrol sistemini bilgilendirmek için hipotalamusa geri bildirimde bulunur. Diğer bir hormon ghrelin ise gastrointestinal alanda üretilir, iştahı uyarır ve enerji harcanmasını azaltır. Hem leptin hem de ghrelin obezite tedavilerinde temel hedeflerdir. Bununla birlikte, eksojen obezite genellikle dolaşımdaki leptin seviyelerinin artmasıyla ilişkilidir, bu da leptin duyarsızlığı durumunu gösterir ve leptinin bir tedavi olarak etkinliğini azaltır (Moreno vd. 2011, Hsu ve Raposa 2021). Çocuklarda stres ve duygusal yemede leptinin rolünü inceleyen çalışmaya göre stres durumunda kortizol yükselmekte, dolayısıyla leptin de artmaktadır. Yüksek leptin seviyeleri stresli kızları duygusal yemeye karşı daha savunmasız hale getirmektedir. Erkek çocuklarda ise leptin daha az duygusal yeme ile ilişkilendirilmiştir (Michels vd 2017).

Vücudumuzda strese yanıt hipotalamik-pitüiter-adrenal eksen (HPA eksen) tarafından kontrol edilmektedir. HPA eksenini, ister gerçek olsun, isterse gerçekmiş gibi algılandığında, stresli olaya nasıl tepki verileceğini (savaşmak, kaçmak, ya da donup kalmak) belirler. Stresli bir olaydan sonra hipotalamustan stres hormonları (kortizol, adrenalın ve noradrenalin) salgınır. Başlangıçta stres hormonları iştahı azaltır. Çünkü algılanan veya gerçek bir tehdit durumunda yemek yeme durdurulamaz. Vücut tehdit durumunda kullanmak için karaciğerde enerji depolar. Eğer stres devam ederse, kaçmaya hazırlanmak için, ikinci stres hormonları salgınır. Sonuçta, kan akışı bağırsaktan kaslara yönlendirilir ve kan şekeri, kalp atım hızı ve kan basıncı artar. Stres yanıtının bazı olumsuz etkileri de olmaktadır. Örneğin, stres hormonu olan kortizol aynı zamanda immun sistemi de baskılar, bu durumda stresliyken hasta hissedilir. Stres ayrıca mide rahatsızlığına, yorgunluğa, kas gerginliğine, baş ağrılarına, idrar problemlerine ve uyku alışkanlıklarında değişikliklere neden olabilir. Akut stresle baş edildikten sonra, vücudun kortizol üretimi açlıkta ani bir artışa ve yemek yeme veya aşırı yeme arzusuna neden olur. Bunun nedeni, savaşmak veya kaçmak için kullanılan enerjinin stres bittikten sonra değiştirilmesi gerektiğidir. Bu stres tepkisi kronik, uzun süreli fiziksel veya psikolojik stres altında bulunduğu zaman problem haline gelir. Bu durumda vücut iştahı artırmaya devam eden kortizol üretmeye devam eder. Kortizol sadece iştahı uyarmakla kalmaz, "rahatlatıcı" yiyeceklerin alımını da artırır. Rahatlatıcı yiyecekler, dengeye dönmeye yardımcı olmak için vücudun doğal geribildirim sisteminin bir parçasıdır. Streste dopamin ödül merkezlerini uyararak kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağlayacak rahatlatıcı

yiyecekler yemesine yol açar. Stresli olduğunda ve rahatlatıcı yiyecekler yendiğinde, beyinde daha az stresli hissetmeye yardımcı olan beyin kimyasallarını serbest bırakan ödül merkezi tetiklenir. Bu nedenle, stresli olduğunda rahatlatıcı yiyecekler yemek işe yarar, ancak bu işe yarayış geçicidir. Stres yoluyla veya rahatlatıcı yiyecekler yemek veya her ikisi yoluyla HPA ekseninin tekrarlanan uyarılması, aşırı yemeyi teşvik eder (Coker Ross 2016, Jáuregui-Lobera ve Montes-Martinez 2020).

Duygusal yeme, hipotalamik hipofiz bezi adrenal (HPA) ekseninin tersine çevrilmiş stres tepkisi (strese tipik yüksek kortizol yanıtı yerine körelmiş tepki) ile ilişkilendirilmiştir (Jáuregui-Lobera ve Montes-Martinez 2020). Hayvan çalışmalarında, HPA aktivasyonunun, ghrelin salgılanmasını baskılayan (yani iştahı uyardığı bilinen) kortikotropin salgılayan hormon ve ürokortin salgılanması yoluyla yeme davranışını etkilediği (Ulrich-Lai vd 2015) ve hipotalamustaki farklı reseptörler üzerinde etki ettiği ve bunların birlikte gıda alımını azalttığı bulunmuştur (Sominsky ve Spencer 2014). İnsanlarda, kortizol salınımı iştahı artırır ve çoğu durumda beslenme davranışını yüksek yağlı ve tatlı yiyeceklerin seçimine kaydırır (Tomiya vd 2011), bu da stres biyolojik belirteçlerinin hafifletilmesi yoluyla kısa vadede stres algısının azalmasıyla sonuçlanır (Dallman vd 2003). Sonuç olarak, stres yemek yeme isteğine neden olur ve yemek, vücudun stres tepkisini düzenlemesine yardımcı olur. Ancak, bu 'mükemmel eşleşme' tekrarlayan yüksek kalorili yiyecek tüketimi, yeme üzerinde kontrol eksikliği ve aşırı yeme gibi uyumsuz davranışlara ve kilo sorunlarına neden olur (Coker Ross 2016, Jáuregui-Lobera ve Montes-Martinez 2020).

2.5.6. Çocuk ve adölesanlarda duygusal yeme

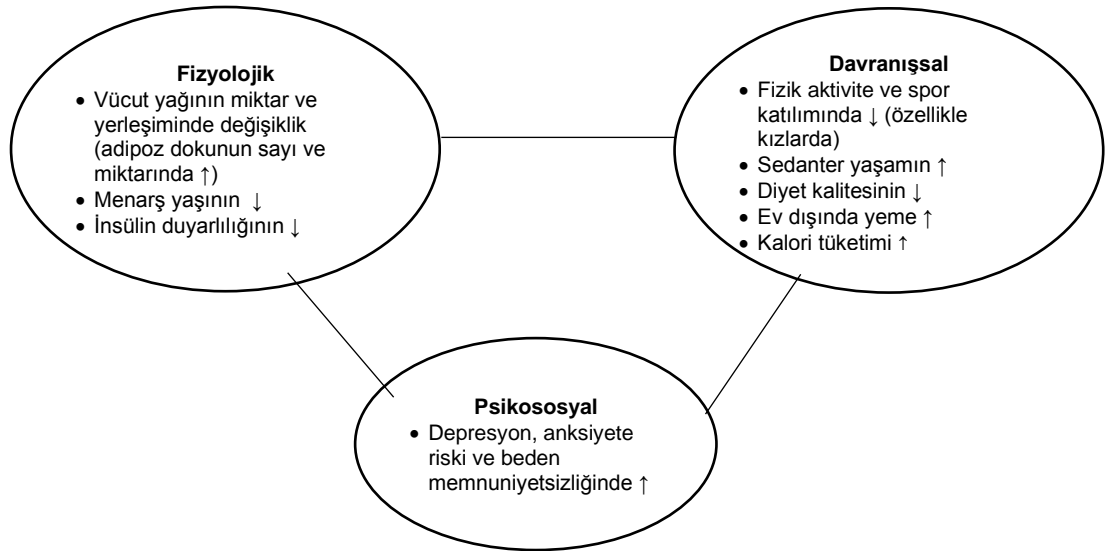
Çocukluk ve adölesanlık, büyüme ve gelişme açısından yaşamın en hızlı değişen dönemlerinden biridir. Bu dönemde fiziksel, zihinsel ve duygusal yönden güçlü olmak büyüdükçe sağlığın temelini oluşturabilir (Leidy ve Gwin 2020). Çocukluk döneminde duygusal yeme son derece düşüktür. Bu nedenle ne oluyor da çocuklarda gıda alımı olumsuz duygular / stres ile bağlantılı hale geliyor? sorusu düşünülmelidir. Bu soruya en doğal yanıt küçük çocukların olumsuz duygular ve stres durumunda iştahı kaybetmeye başlamasıdır (Klump 2013).

Küçük çocuklarda; stresli olsa dahi özerk olmadıkları için besin seçimlerinde stresin etkisi çok fazla görülmemektedir. Fakat büyük çocukların kendi besin seçimlerini kendilerinin yapıyor olması, fast-food ve diğer sağlıksız besinlere daha kolay ulaşabilmeleri nedeniyle beslenme kalitesi küçük yaş grubundaki çocuklara kıyasla düşüktür ve stresten daha fazla etkilenmektedirler (Van Strien ve Koenders 2012, Hill vd

2018). Yapılan bir çalışmada duygusal yemenin 2-6 yaş arasındaki çocuklarda negatif duygu durumuyla ilişkili olabileceği ve duygusal az yemenin, aşırı yemeden daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu durum, 2-6 yaş arasındaki çocukların besine erişimlerinin sınırlı olmasından kaynaklanabilmektedir (Messerli-Bürgy vd 2018). Çocuklarda yeme davranışlarının temelleri 3-4 yaş arasında atılır (Singer vd 1995, Ogden 2010, Michels vd 2012). Bu yaşlarda tokluk duyarlılığı azalır ve yemekten keyif alma 3 ile 8 yaş arasında artar (Wardle vd 2001). Stresin sağlıklı beslenme üzerindeki etkisi 8 ya da 9 yaşları arasında başlayabilmektedir (Hill vd 2018). İlkokul dönemindeki çocuklarda özerklik arttıkça besin seçimleri bireysel duygu durumlarından etkilenmektedir (Gahagan 2012). Yapılan sistematik derlemede; stresin 8-18 yaş arası çocuklarda sağlıklı beslenme ile pozitif ilişkili olduğu, sonuçta daha yüksek stres düzeyinin sağlıklı yiyecek tüketimine yol açabileceği bildirilmiştir (Hill vd 2018).

Duygusal yeme davranışı için en çok risk taşıyan gruplar çocuklar, adölesanlar ve obezlerdir (Bennett vd 2013). Çocukluk ve adölesanlık, sosyal ilişkilerin öz kimliği şekillendirmede hayati önem taşıdığı gelişimsel dönemlerdir (Moreno vd 2011). Özellikle çocuklar sınav kaygısı, ergenlik döneminin getirdiği hızlı değişimler gibi durumlara uyum sağlamaya çalışırken stres yaşamaktadırlar (Derks vd 2018). Ayrıca adölesan dönemi gıda ile ilgili seçimler de dahil olmak üzere birçok alanda otonomi kazanmaya başladığı bir dönemdir. Bu dönemde adölesanda fizyolojik, davranışsal ve psikolojik pek çok değişimler olmaya başlamaktadır (Alberga vd 2012). Bu değişimler beden imajlarıyla yakından ilgili olan gençlerin duygu durumlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Akçan Parlaz vd 2012). Kilosu nedeniyle damgalanma, çocukların sosyal, duygusal ve akademik başarısını engelleyebilir (Moreno vd 2011). Bu değişimler adölesanlarda obezite riskini de artırmaktadır (Şekil 6).

Çocuk ve adölesanlarda şiddetli obezite ile ilişkili astım, depresyon, obstruktif uyku apnesi, anormal HDL-C (High-densitylipoprotein), HOMA-IR (insülin direnci), hs-CRP (High sensitivity C-reactive protein) ve kardiyometabolik risk faktörleri sık görülmektedir (Thaker vd 2020). Obezite ve ilişkili kronik hastalık riski yüksek olan çocuklar ergenliğe girdiklerinde strese karşı öğrenilmiş bir yanıt olarak duygusal yemeyi tercih etmektedirler (Nguyen-Rodriguez vd 2008). Hem kız hem de erkek adölesanlar kilolarıyla yakından ilgilenir ve mutsuz, stresli, öfkeli, üzgün ve mutlu olma gibi duygular yeme davranışları üzerinde etkili olabilir (Özgen vd. 2012, Young ve Limbers 2017). Özgen ve diğerleri (2012) 757 adölesan ile yaptıkları çalışmada; adölesanların kilolarıyla yakından ilgilendikleri ve yaşadıkları farklı duyguların duygusal yeme davranışlarını etkilediğini belirlemişlerdir (Özgen vd 2012). Yapılan bir çalışmaya göre ise çocuk ve adölesanların % 3.2 - 6.3'ü duygusal aşırı yeme belirtileri göstermektedir (Messerli-Bürgy vd 2018).



Şekil 6. Adölesanlık döneminde obezite riskini artıran değişimler (Alberga vd 2012).

Duygular bireylerin kararlarını, davranışlarını ve seçimlerini etkilediği gibi yeme davranışlarını da etkilemektedir (Echeverri-Alvarado vd 2020). Bazı çalışmalar beden kitle indeksinin çocuğun yeme davranışı ile ilişkili olduğunu belirtirken (Roy vd 2020, Thaker vd 2020), bazı çalışmalar böyle bir ilişkinin olmadığını bildirmiştir (Işgın vd 2015, Derks vd 2018). Özellikle okul öncesi dönemde bu ilişkiler açık değildir (Power vd 2020). Bu, çocuğun artan kilosuyla (örneğin, enerji dengesi ayarı ve leptin duyarlılığı) birlikte biyolojik değişikliklerin sonucu olabilir (Derks vd 2018). Çocukluktan erişkinliğe geçerken adölesan döneminde (puberte dönemindeki östrojen aktivasyonu sonucu) duygusal yeme ortaya çıkmaktadır (Klump 2013).

2.5.7. Duygusal yemede risk faktörleri

Duygusal yeme kompleks bir kavramdır. Çünkü sosyal ve fizik çevreden, stresin yeme davranışına etkisi, ebeveynlik tarzları, ebeveyn bağlanması ve baş etme gibi pek çok risk faktöründen etkilenir (Jáuregui-Lobera ve Montes-Martinez 2020). Duygusal yeme bazen az yemek yeme eğilimine yol açmaktadır (artan duygusal durumlar altında bağırsak aktivitesi engellendiği için strese karşı doğal bir biyolojik tepki). Duygusal aşırı yeme kilo alma riskini artırırken, duygusal az yeme de aşırı kiloya karşı koruyan bir özellik olabilir (Moreno vd 2011). Adölesanların değişen duygu durumları yeme iştahını ve besin alımını hem azaltmakta hem de arttırabilmektedir (Özgen vd 2012).

Bazen bireylerin ihtiyaçlarını başarılı bir şekilde karşılayamaması bir stres unsuru olarak algılanabilir ve bireyler, ihtiyaçlarını karşılamamanın bir alternatifi olarak duygusal yemeye yönelebilirler (Andrews vd 2011). Diğer araştırmalar da çocuk ve adölesanların

olumsuz duyguları (stres, depresyon, anksiyete, kaygı, suçluluk hissi) ve duygusal sorunlarının duygusal yeme ile ilişkili olduğunu bildirmiştir (Goossens vd 2009, Nguyen-Rodriguez vd 2010, Van Strien vd. 2010, Adriaanse vd 2011, Hou vd 2013, Schultz ve Schultz 2016, Young ve Limbers 2017).

Kronik stres; açlık veya tokluk tepkileri ile ilgisi olmadan, duyguları bastırmak için yemeye başladığında duygusal aşırı yeme ile sonuçlanabilir (Messerli-Bürgy vd 2018, Jáuregui-Lobera ve Montes-Martinez 2020). Okul çağındaki çocuklarla yapılan çalışmalar da bu görüşü desteklemektedir (Michels vd 2017, Thomas vd 2020, Wu vd 2020).

Wu ve diğerleri (2020) 11-12 yaş arasındaki çocuklarla yaptıkları çalışmada yüksek anksiyete ve depresyon yaşayan çocukların yaşamayanlara göre daha fazla duygusal yemeye yöneldiklerini göstermiştir. Yazarlar yeme bozukluklarının stres ve duygusal yeme ile ilişkili olduğunu, anksiyete ve depresyonun tekrarlamasının duygusal yeme riskini artırdığını belirtmiştir (Wu vd 2020).

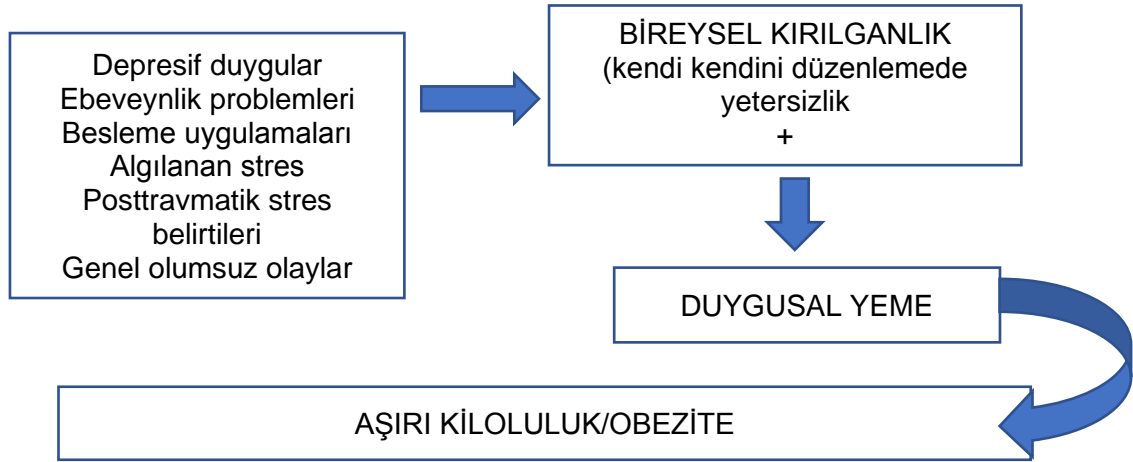
Duygusal aşırı yeme 5-12 yaş arasındaki çocuklarda yüksek stres deneyimleriyle (örneğin son 6 aydaki günlük zorluklar ve olumsuz olaylar) ilişkili bulunmuştur (Michels vd 2017). 10 yaşındaki çocuklarla yapılan başka bir çalışmada olumsuz yaşam olaylarında duygusal yemenin arttığı bildirilmiştir (Thomas vd 2020). Dahası duygusal yeme sağlıksız beslenmeye yol açmakta ve bu durum da aşırı kilolu olma sorununu beraberinde getirmektedir (Michels vd 2012, Jáuregui-Lobera ve Montes-Martinez 2020;).

Bennett ve diğerleri (2013)'nin lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada stresin adolesanlarda aşırı yemeye neden olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada kız öğrencilerin stres yaşadığı dönemde duygusal yeme davranışı gösterdikleri, erkek öğrencilerin ise duygusal yemeyi dikkat dağıtmak amacıyla kullandıkları belirlenmiştir (Bennett vd 2013).

Tan ve Chow (2014) yeme düzensizliğinin (eating dysregulation), stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye katkısını ortaya koymuştur. Araştırma, yüksek seviyede stres yaşayan bireylerin yeme davranışlarını düzenleme becerilerinin oldukça düşük olduğunu göstermiştir. Yeme davranışını düzenlemedeki bu beceri eksikliği de doğrudan duygusal yeme ile ilişkilendirilmektedir (Tan ve Chow 2014).

Kilo kontrolü hangi besinlerden ne kadar yenileceğine karar vermeyi gerektiren sağlıklı beslenme davranışını içerir. Stres besin seçimlerini etkileyen faktörlerden birisidir ve adipoz dokusu daha fazla olan çocuklar stresliken rahatlatıcı besinleri seçme açısından risk altındadır (Ogden 2010). Sürekli strese maruz kalma, beynin gıdaya tepkisini, bireyleri kötü beslenme alışkanlıklarına yatkın hale getirecek şekilde değiştirebilir ve obezite riskini artırabilir (Tryon vd. 2013, Taylor 2018). Yapılan çalışmalar

obezite ile stres ve duygusal yeme arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Stres durumunda kalorili yiyeceklerin tüketimi sonucu duygusal yeme çocuğun kilosunu etkilemektedir (Power vd 2020). Olumsuz duygular, duygusal yeme ve obezite arasındaki ilişki Şekil 7’de gösterilmiştir.



Şekil 7. Olumsuz duygular, duygusal yeme ve kilo alma (Jáuregui-Lobera ve Montes-Martinez 2020).

Bir çalışmaya göre aşırı kilolu çocuklarda stres arttıkça duygusal yeme de artmakta iken, aşırı kilolu olmayan çocuklarda stres arttıkça duygusal yeme daha az görülmektedir. Streste, aşırı kilolu çocuklar yiyecek ipuçlarına duyarlılıkları ya da kiloları nedeniyle damgalanma gibi faktörlerden dolayı daha fazla lezzetli yiyecek tüketmeye yönelebilmektedirler (Miller vd 2019). 9-12 yaş arasındaki çocuklarla yapılan çalışmada ise obez çocuklarda emosyonel yemenin daha fazla olduğu saptanmıştır (Braet ve Van Strien 1997).

Adölesanlar günlük stresörlerle karşılaştıklarında emosyonel aşırı yeme gibi maladaptif baş etme stratejisine başvurabilirler. Sonuçta rahatlamak için besine yönelmek adölesanın primer baş etme stratejisi haline dönüşebilir (Kamody vd 2020). Hsu ve Raposa (2021) adölesanların üzüntü, huzursuzluk, anksiyete ya da gerginlik gibi günlük streslerle başedebilmek için daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiğini bildirmiştir (Hsu ve Raposa 2021). Sezer Efe ve diğerleri (2020) obez olan adölesanların emosyonel yeme ve sosyal anksiyete puanlarının sağlıklı adölesanlardan daha yüksek olduğunu saptamıştır (Efe vd. 2020).

Lu ve diğerleri (2016) duygusal baş etme stratejilerinden supresyon-bastırma kullanımının yüksek, bilişsel yeniden düzenlemenin düşük olmasının kızlarda fazla miktarda yüksek enerjili besin alımına yol açtığını belirtmiştir. Yazarlar duygusal yemeyi, kızlarda fazla miktarda yüksek enerjili besin alımı ile ilişkilendirmiştir (Lu vd 2016).

Işgın ve diğerleri (2014) adölesanlarda duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışları ile vücut bileşimi arasındaki ilişkiyi değerlendirmişlerdir. Buna göre duygusal yeme ile beden kitle indeksi arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunmamış, yazarlar bilişsel yeme kısıtlamasının adölesanların yeme davranışlarındaki etkisine dikkat çekmiştir (Işgın vd 2014).

Moss ve diğerleri (2021) 9-10 yaşlarındaki çocuklar ve genç yetişkinlerle (adölesanlarla) yaptıkları çalışmada çocukların olumlu duygular varlığında daha sağlıklı atıştırmalıklar tükettiğini, genç yetişkinlerin ise olumsuz duygular olduğunda daha sağlıklı atıştırmalıklar tükettiklerini bulmuştur (Moss vd 2021).

Stresle ilgili araştırmalarda stresin gıda tercihini değiştirdiği (Epel vd 2001), tatlı yiyecek alımını artırarak (Zellner vd 2006) toplam enerji alım miktarını artırdığı (Mitchell ve Epstein 1996, Oliver vd 2000, Rutters vd 2009, Van Strien vd 2012) saptanmıştır. Ayrıca yüksek enerjili yoğun gıdaların çeşitliliği ve ulaşılabilirliği ve ilgi çekici reklamlar tüketim davranışında düzensiz yeme davranışlarını teşvik etmekte ve yeme davranışı daha karmaşık hale gelmektedir (Gouveia vd 2019). Stres durumunda en çok tüketilen yiyecekler tatlı ve çikolata, kek ve bisküvi, iştah açıcı atıştırmalıklar, en az tüketilen besinler ise meyve ve sebzeler, et ve balık olarak bildirilmiştir (Oliver ve Wardle 1999).

Stresle başa çıkma yetenekleri gelişmiş adölesanlar stresli olduğu dönemlerde daha fazla meyve ve sebze yediklerini, streslerini yönetmek konusunda kendilerini çaresiz hissedendenler daha fazla duygu güdümlü yemekler yeme eğiliminde olduğu ve yüksek kalorili, düşük besleyici gıdaların daha sık tüketildiği saptanmıştır (Van Strien vd 2012, Tate vd 2015). Bir çalışmada 5-12 yaş arasındaki 437 çocukta stres, stresli olaylar, duygular (mutlu, kızgın, üzgün, endişeli) ve problemlerin (duygusal, akran baskısı vb.) duygusal yeme ile ilişkisi incelenmiştir. Yağlı yiyeceklerin sıklığı, tatlı yiyecek ve atıştırmalıklar, sebze ve meyve tüketimi stresli olumsuz durum ve duyguların yaşanmasından etkilenmektedir. Bu nedenle stresin çocuklarda fazla kilo alınmasına sebep olabileceği düşünülmektedir (Michels vd 2012).

2.5.7.1. Sosyoekonomik durum ve duygusal yeme

Duygusal yeme kalıtsal değil, erken çocuklukta öğrenilmektedir. Çocuklukta duygusal yeme, evdeki aile ortamı tarafından şekillendirilir (Herle vd 2018). Duygusal yeme davranışları stresli bir ev ortamında da ortaya çıkabilir ve bu da rahatlatıcı besinlerin daha fazla alınmasına yol açabilir (Power vd 2020, Jansen vd 2021). Spinosa ve diğerleri (2019) ve Power ve diğerleri (2020) düşük sosyoekonomik düzeyin daha fazla strese neden olduğunu, yüksek stresin duygusal yemeyi artırdığını ve duygusal yemenin de beden kitle indeksini artırdığını bildirmiştir. Düşük sosyoekonomik düzeyin

çocuğun yeme davranışı üzerinde maternal kontrolün düşük olmasıyla ve çocuğun duygusal stresi durumunda çocuğu daha fazla besleme ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Moreno vd 2011).

2.5.7.2. Ebeveynlere ait faktörler ve duygusal yeme

Duygusal yemeye yol açan faktörlerden birisi de ebeveyn tutumlarıdır. Duygusal besleme gibi ebeveyn besleme stratejileri, ailesel obezite riskine bakılmaksızın, bir çocukta duygusal yeme davranışı gelişmesi açısından risk faktörü olabilir. Bu nedenle duygusal yemenin önlenmesi için ebeveynler planlanacak müdahalelerin hedefi olmalıdır (Herle vd 2018).

Olumsuz duygusal etkilenimleri olan annelerde duygusal beslenme ile çocuğunu duygusal besleme uygulamaları arasında ilişki bulunmaktadır (Rodgers vd 2014, Ek vd 2020). Ebeveynlerde yüksek stres beraberinde yiyecekleri ödül olarak kullanmayı getirmektedir. Bu durum kız çocuklarında daha yüksek seviyelerde duygusal yeme ve yemeyi kısıtlamaya neden olmaktadır (Gouveia vd 2019). Benzer şekilde ebeveynlerde yüksek depresyon görülmesi, çocuklarda besin duyarlılığı, duygusal aşırı yeme ve içme gibi obezite ile ilişkili davranışların görülmesine yol açmaktadır (Ek vd 2021). Adölesanların kilosu ve yemeğin ödül olarak kullanıldığı ebeveyn tutumları, adölesanlarda strese tepki olarak aşırı yemek yeme eğiliminde olmalarına yol açmaktadır (Smith vd 2020). Diğer çalışmalar da besinin ödül olarak kullanılmasının ve duygusal besleme davranışının çocuklarda emosyonel yemeye yol açtığını göstermiştir (Roberts vd 2018, Steinsbekk vd 2018, Berge vd 2020).

Son zamanlarda yapılan bir çalışmaya göre ebeveynin Covid-19 ve genel stresinin çocukları besleme davranışlarını (duygusal besleme, atıştırma kısıtlanması, atıştırma rutinlerini planlama, atıştırma için kural koyma gibi) etkilemektedir. Buna ek olarak, çocukların tatlı ve tuzlu atıştırmalıklar tüketmesinin ebeveynlerin buna yönelik uygulamalarıyla ve doğrudan ebeveynin COVID-19 stres düzeyiyle ilişkili olduğu saptanmıştır (Jansen vd 2021).

Yalnızlığın çocuk ve ebeveynlerde yeme davranışı ve beden kitle indeksine etkisinin değerlendirildiği çalışmada ise kendini yalnız hisseden ebeveynlerin çocuklarında duygusal yemenin arttığı sonucuna varılmıştır (Mason 2020).

3-12 yaş arasındaki çocuklarla yapılan bir çalışmada da bağlanma kaygısı (kaygılı-bağlanma tarzı) deneyimleyen annelerin çocuklarında duygusal aşırı yemenin yüksek olduğu görülmüştür (Hardman vd 2016).

2.6. Hipotezler

Çalışmanın hipotezleri şunlardır:

H₁: Çocukların duygusal yeme ile algılanan stres durumları arasında fark vardır.

H₂: Çocukların demografik özelliklerine göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeği ve alt boyutları arasında fark vardır.

H₃: Çocukların demografik özelliklerine göre çocuklarda algılanan stres ölçeği puanları arasında fark vardır.

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

3.1. Araştırmanın Tipi

Bu çalışma, çocuklarda stresin duygusal yeme davranışına etkisini belirlemek amacıyla tanımlayıcı tipte kesitsel bir araştırmadır.

3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma Ocak 2020-Mart 2020 tarihleri arasında Denizli ili Pamukkale merkez ilçesinde Milli Eğitime bağlı Ressam İbrahim Çallı Ortaokulu, Atatürk Ortaokulu ve 100. Yıl Mehmetçik Ortaokulu'nda yapılmıştır.

Pamukkale ilçesinde bulunan 22 ortaokul alt, orta ve üst sosyoekonomik olarak tabakalandırılmıştır. Rastgele sayılar tablosu kullanılarak alt, orta ve üst sosyo-ekonomik düzeyi temsil eden okullardan birer okul olmak üzere toplam 3 okul çalışma için seçilmiştir.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örnelemi

Çalışmanın evreni 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Denizli ili Pamukkale merkez ilçesinde Milli Eğitime bağlı ortaokullarında öğrenim gören 5. ve 6. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Örneklem büyüklüğünü belirlemek için güç analizi yapılmıştır. Referans çalışmadan multipl regresyon analizi sonuçlarına göre elde edilen etki büyüklüğünün orta-büyük olduğu ($R^2=0.1835$) görülmüştür (Nguyen-Rodriguez vd 2009). Bu etki büyüklüğünden daha düşük düzeyde bir etki büyüklüğü de elde edilebileceği varsayılarak G-Power programıyla yapılan güç analizi sonucunda, $R^2=0.15$ etki büyüklüğü için çalışmaya en az 270 kişi alındığında %95 güven düzeyinde %80 güç elde

edilebileceği hesaplanmıştır (Faul vd 2009). Veri kayıpları olabileceği göz önüne alınarak her okuldan 97 öğrenci olmak üzere toplam 291 öğrenci çalışmaya alınmıştır.

Çalışmanın sonunda G-Power programı ile 0.05 anlamlılık düzeyinde, korelasyon analiz sonuçlarına göre çalışmanın gücü 1.00, etki büyüklüğü 0.41 (yüksek) olarak bulunmuştur.

3.4. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak; “Sosyodemografik Bilgi Formu”, “Çocuk ve Adölesanlar için Duygusal Yeme Ölçeği” ve “Çocuklarda (8-11 Yaş) Algılanan Stres Ölçeği”nden yararlanılmıştır.

3.4.1. Sosyodemografik bilgi formu (EK 1)

Sosyodemografik bilgi formu, literatür taraması sonucunda araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Çocuklara yönelik hazırlanmış formda çocuğun cinsiyeti, yaşı, anne-babanın yaşı, eğitim durumu, mesleği, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, boy ve kilo, en fazla hangi durumda stresli olduğu ve bu durumda hangi yiyecekleri tükettiğine yönelik 13 soru bulunmaktadır (Oliver ve Wardle 1999, Moreno vd 2011, Tate vd 2015, Gore ve Colten 2017, Sandal vd 2017, Ma vd 2018, Spencer ve Acheson 2018, Hirvonen vd 2019) (EK 1).

3.4.2. Çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeği (Ek 2)

Çocuk ve Adölesanlar için Duygusal Yeme Ölçeği 10-18 yaş aralığında çocuk ve adölesanlarda duygusal yeme durumunu değerlendirmek için geliştirilmiş özel bir ölçektir. Ölçek Tanofsky-Kraff ve diğerleri (2007) tarafından yetişkin duygusal yeme ölçeğinin çocuk/adölesanlara uyarlanması ile geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik güvenirliği Bektaş ve diğerleri (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek duygusal durum ile ilişkili yeme davranışlarını tanımlayan 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçek yeme sebebi olarak; kaygı-öfke- hayal kırıklığı, depresif belirtiler, huzursuz duygu durum olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Orijinal ölçeğin üç alt boyutu için cronbach alfa katsayıları sırası ile 0.95, 0.92 ve 0.83 iken Türkçe versiyonunda 0.86, 0.76, 0.72’ dir. Beşli likert sistemine göre hazırlanan ölçekte, “1=Çok az yemek isterim, 5=Aşırı yemek isterim” şeklinde

cevaplandırılmaktadır. Ölçek 26 maddeden oluşup, mutlu olma maddesi puanlamaya katılmamaktadır.

Ölçekteki 7,8,9,10,11,13,14,17,20,21,22,23,24 no'lu maddeler kaygı-öfke-hayal kırıklığı alt boyutunu; 1,2,3,4,15,25 no'lu maddeler huzursuz duygu durum alt boyutunu ve 5,6,12,16,18,19,26 no'lu maddeler depresif belirtiler alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekten en az 25, en fazla 125 puan alınmakta olup, alınan puan arttıkça, negatif duygu durumuna cevap olarak yeme davranışının arttığı görülmektedir. Ters kodlanan madde yoktur (Bektaş vd 2016).

3.4.3. Çocuklarda (8-11 Yaş) algılanan stres ölçeği (Ek 3)

Çocuklarda (8-11 Yaş) Algılanan Stres Ölçeği Snoeren ve ark. tarafından 2014 yılında geliştirilmiş 9 maddeden oluşan bir ölçektir (Snoeren ve Hoefnagels 2014). Ölçeğin yönergesinde çocuktan, geçen haftayı değerlendirdiğinde her bir maddenin kendisi için ne kadar uygun olduğuna ilişkin cevaplar vermesi istenmektedir. 4'lü likert tipte olan ölçek, hiç=1 puan, bazen=2 puan, sık sık=3 puan ve her zaman=4 puan şeklinde puanlanmaktadır. Puanlar arttıkça stres düzeyi de artmaktadır. Ölçekten en az 9 ve en fazla 36 puan alınmaktadır. Ters kodlanan madde yoktur. Orijinal ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.76 ve test-tekrar test korelasyonu 0.79 olarak bildirilmiştir (Snoeren ve Hoefnagels 2014). Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Oral ve Ersan 2017 yılında yapmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonunda Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.76 ve test-tekrar test korelasyonu 0.71 olarak bulunmuştur (Oral ve Ersan 2017).

3.5. Araştırmanın Ön Uygulaması

Çalışmaya başlamadan önce formlardaki soruların anlaşılabilirliğinin ve formların doldurulması için gereken sürenin belirlenmesi amacıyla örnekleme dahil olmayan 10-11 yaş grubunda 10 öğrenciyle ön uygulama yapılmıştır. Ön uygulama sonrasında formların anlaşılır olması nedeniyle ilave düzenleme yapılmamıştır. Formların doldurulması için gerekli olan süre 15-20 dakika olarak belirlenmiştir.

3.6. Verilerin Toplanması ve Süresi

Araştırmaya başlamadan önce okul yönetimleriyle görüşülerek anketlerin uygulanabileceği ders saatleri ve o saatlerde uygun olan sınıfların listesi belirlenmiştir. Planlanan zamanlarda uygun olan ders saatinde belirlenen sınıflara anketler araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Araştırma verileri Ocak 2020-Mart 2020 tarihleri arasında 3 aylık bir süreçte toplanmıştır.

3.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Pandemi nedeniyle verilerin %15'inin çevrimiçi toplanması,
- Toplanan verilerin doğruluğu ve yanlı olmaması, anketleri dolduran adölesanların samimiyetine bağlı olması bu araştırmanın sınırlılıklarıdır.

3.8. Araştırma Kapsamına Alınma Kriterleri

- Öğrencinin 10-11 yaş aralığında olması
- Öğrencinin ve ebeveyninin Türkçe konuşabiliyor olması
- Öğrencinin formları doldurmasını engelleyecek görsel / işitsel / bilişsel probleminin olmaması

3.9. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri

Araştırmanın bağımlı değişkenleri; öğrencilerin duygusal yeme durumlarıdır.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri; öğrencilerin sosyodemografik bilgileri ve algıladıkları stres düzeyleridir.

3.10. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yürütülmesi için Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Tıbbi Etik Kurulu'ndan 22.01.2020 tarih ve 02 sayılı etik kurul izni (Ek 4) ve Denizli İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden (Ek 5) yazılı izin alınmıştır. Ayrıca kullanılan ölçeklerin sahiplerinden e-posta aracılığıyla (Ek 6) yazılı izin alınmıştır. Veri toplama formları uygulanmadan önce araştırmaya katılan tüm ebeveynler ve öğrencilere araştırma ve amacı hakkında bilgi verilmiş, ebeveynlerden yazılı onam, öğrencilerden sözlü onay alınmıştır (Ek 7).

3.11. İstatiksel Analiz

Araştırmada elde edilen veriler IBM SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir (IBM Corp. 2017). Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Q-Q Plot çizimi ile incelenmiş (Chan 2003), çarpıklık ve basıklık değerleri standart hataya bölünerek çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Hesaplama sonucunda çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 3 arasında olması nedeniyle verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Shao ve Zhou 2002). Verilerin analizinde iki bağımsız grup arasındaki fark için bağımsız t testi, ikiden fazla grup karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda anlamlı fark bulunduğu, fark yaratan grubu bulmak için Post Hoc testlerinden Bonferroni ikili karşılaştırma yöntemi kullanılmıştır. Sürekli değişkenler arasında ilişkiyi test etmek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini test etmek için ise regresyon analizi uygulanmıştır.

3.12. Araştırmanın Süresi

Zaman çizelgesi:		
Başlıca Aşamalar	Ayrıntılı Bilgi	Zamanlama (Ör: 1.-3. ay)
Literatür İnceleme ve Tez Konusunun Belirlenmesi	Nisan 2019- Ekim 2019	6 ay
Araştırmanın Planlanması / Araştırmanın Hazırlanması	Kasım 2019– Ocak 2020	2 ay
Tez Verilerinin Toplanması	Ocak 2020- Mart 2020	3 ay
Tez Verilerinin Değerlendirilmesi ve Analizi, Tezin Yazılması	Nisan 2020-Şubat 2021	10 ay

4. BULGULAR

Bu bölümde; çocuklarda stresin duygusal yeme davranışına etkisini değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmanın bulguları;

4.1. Çocukların demografik özellikleri

4.2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizi sonuçları, tanımlayıcı istatistikleri ve normallik analizi sonuçları

4.3. Demografik özelliklere göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeği puanlarının karşılaştırılması

4.4. Demografik özelliklere göre çocuklarda algılanan stres ölçeği puanlarının karşılaştırılması

4.5. Araştırmada kullanılan ölçekler ve değişkenler arasındaki ilişki

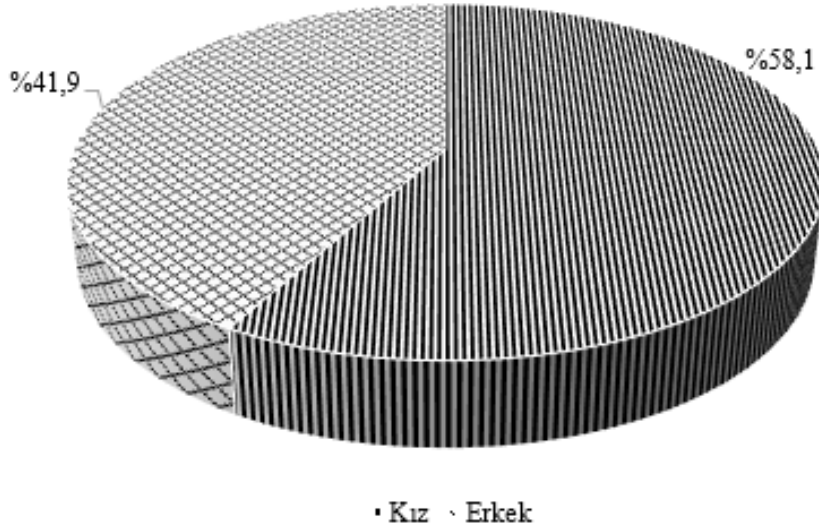
4.6. Çocuklarda stresin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisi başlıkları altında sunulmuştur.

4.1 Çocukların Demografik Özellikleri

Araştırmaya katılan çocukların tanımlayıcı özelliklerine göre dağılım Tablo 1'de verilmiştir. Çocuk yaşlarının ortalamasının 10.50 ± 0.50 , annelerinin yaşlarının ortalamasının 37.13 ± 5.18 ve babalarının yaşlarının ortalamasının 40.99 ± 5.74 olduğu görülmektedir. Çocukların boylarının ortalamasının 143.56 ± 7.88 , kilolarının ortalamasının $37.307.64$ ve beden kitle indekslerinin ortalamasının 18.01 ± 2.86 olduğu görülmektedir.

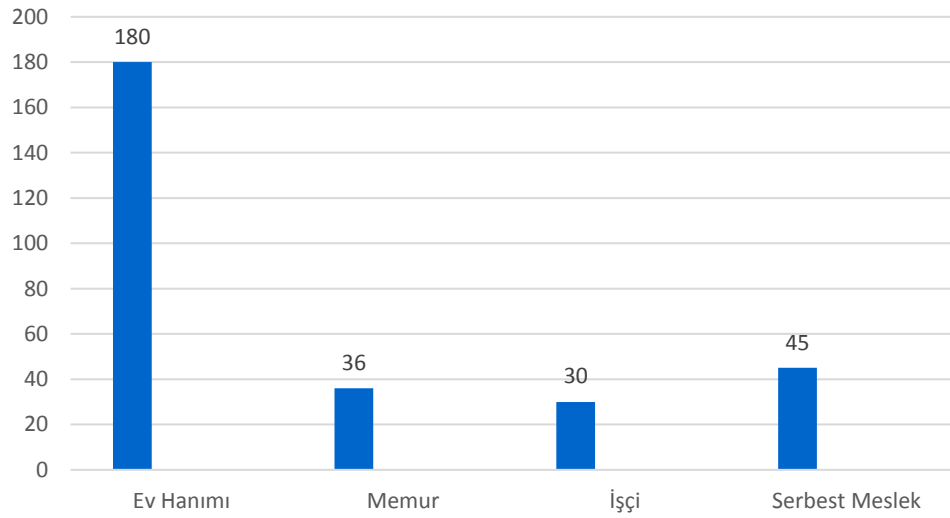
Tablo 1. Araştırmaya katılan çocukların tanımlayıcı özelliklerine göre dağılım

Değişkenler		Min-Max	$\bar{X} \pm SS$
Yaş		10-11	10.50±0.50
Annenin Yaşı		28-57	37.13±5.18
Babanın Yaşı		29-65	40.99±5.74
Boy		124-165	143.56±7.88
Kilo		23-70	37.30±7.64
BKI		13.16-31.11	18.01±2.86
		n	%
Cinsiyet	Kız	169	58.1
	Erkek	122	41.9
Anne Mesleği	Ev hanımı	180	61.9
	Memur	36	12.4
	İşçi	30	10.3
	Serbest meslek	45	15.5
Baba Mesleği	Memur	52	17.9
	İşçi	81	27.8
	Emekli/çalışmıyor	30	10.3
	Serbest meslek	128	44.0
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar	9	3.1
	İlkokul	64	22.0
	Ortaokul	53	18.2
	Lise	90	30.9
	Yükseköğretim	75	25.8
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar	4	1.4
	İlkokul	52	17.9
	Ortaokul	37	12.7
	Lise	118	40.5
	Yükseköğretim	80	27.5
Gelir Durumu	Gelir giderden az	49	16.8
	Gelir gidere denk	196	67.4
	Gelir giderden yüksek	46	15.8
Stresli Olunca Tüketilen Yiyecek	Hiçbir şey	29	10.0
	Abur cubur	191	65.6
	Meyve-Sebze	36	12.4
	Su	22	7.6
	Diğer	13	4.5
Stres Olma Nedenleri	Sınavlar	131	45.0
	Okul-Ödev	32	11.0
	Ailevi konular	69	23.7
	Akranlar/Arkadaşlar	46	15.8
	Diğer	13	4.5
Toplam		291	100.0



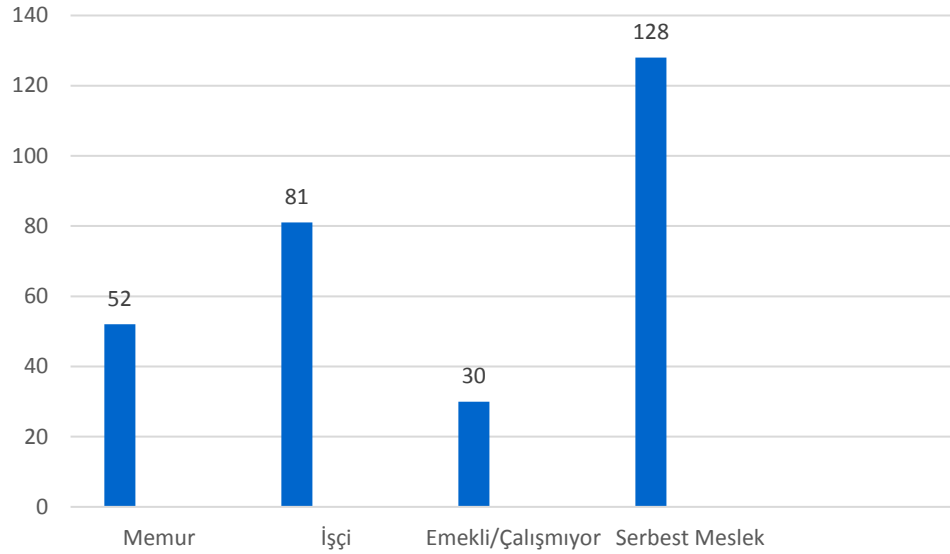
Şekil 8. Çocukların cinsiyetlerine göre dağılımı

Çocukların cinsiyetlerine göre dağılımları incelendiğinde, çocukların %58.1'inin kız, %41.9'unun erkek olduğu görülmektedir (Şekil 8).



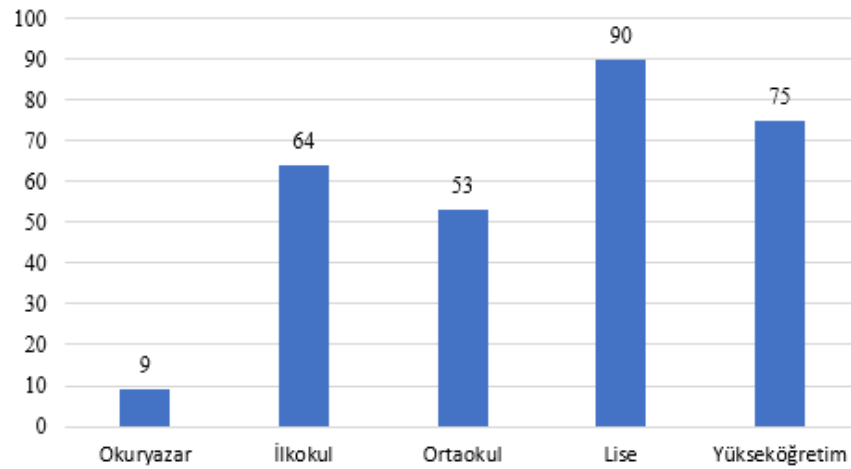
Şekil 9. Çocukların annelerinin mesleklerine göre dağılımı

Çocukların annelerinin mesleklerine göre dağılımları incelendiğinde, çocukların annelerinin % 61.9'unun ev hanımı, %12.4'ünün memur, %10.3'ünün işçi ve % 15.5'inin serbest meslek olduğu görülmektedir (Şekil 9).



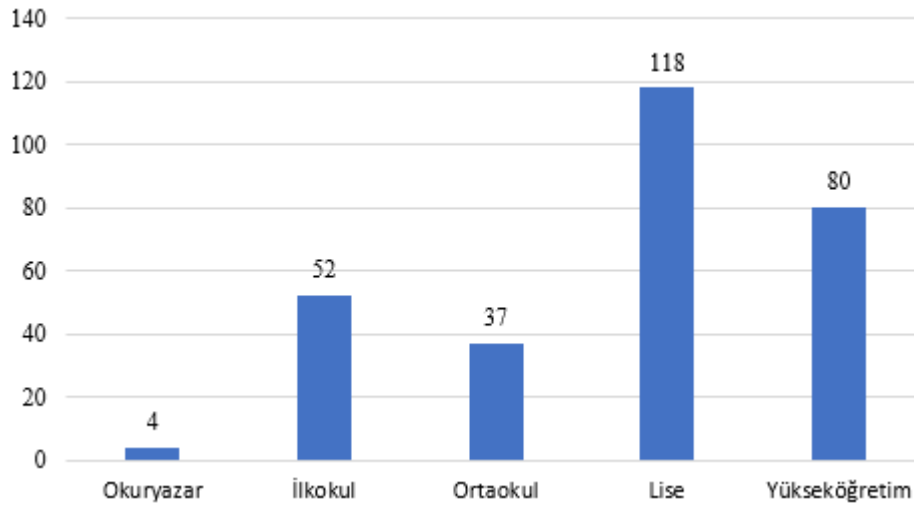
Şekil 10. Çocukların babalarının mesleklerine göre dağılım

Çocukların babalarının mesleklerine göre dağılımları incelendiğinde, çocukların babalarının %17.9'unun memur, %27.8'inin işçi, %10.3'ünün emekli/çalışmıyor ve %44.0'ünün serbest meslek olduğu görülmektedir (Şekil 10).



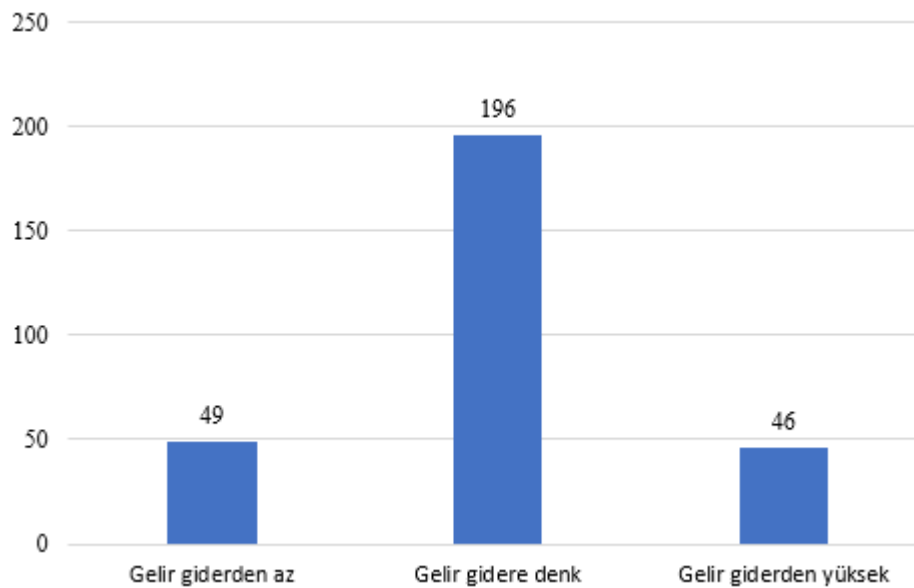
Şekil 11. Çocukların annelerinin eğitim durumlarına göre dağılım

Çocukların annelerinin eğitim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, %3.1'inin okuryazar, %22'sinin ilkökul, %18.2'sinin ortaokul, %30.9'unun lise ve %25.8'inin yükseköğretim olduğu görülmektedir (Şekil 11).



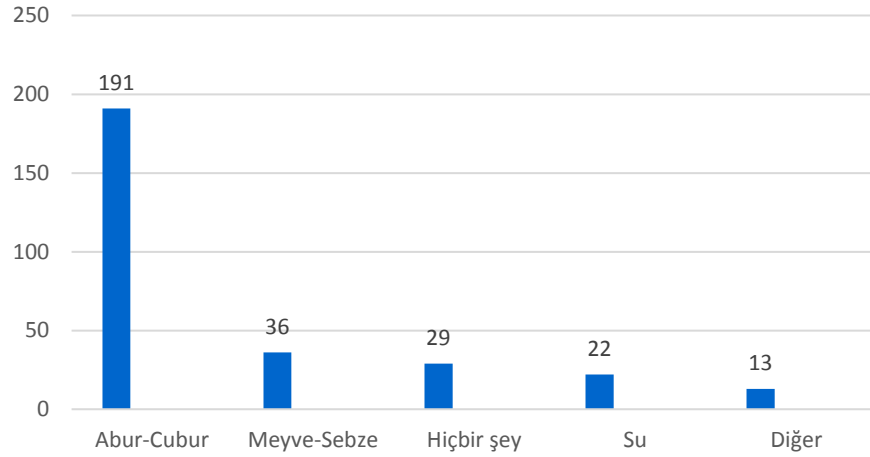
Şekil 12. Çocukların babalarının eğitim durumlarına göre dağılım

Çocukların babalarının eğitim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, çocukların babalarının %1.4'ünün okuryazar, %17.9'unun ilkokul, %12.7'sinin ortaokul, %40.5'inin lise ve %27.5'inin yükseköğretim olduğu görülmektedir (Şekil 12).



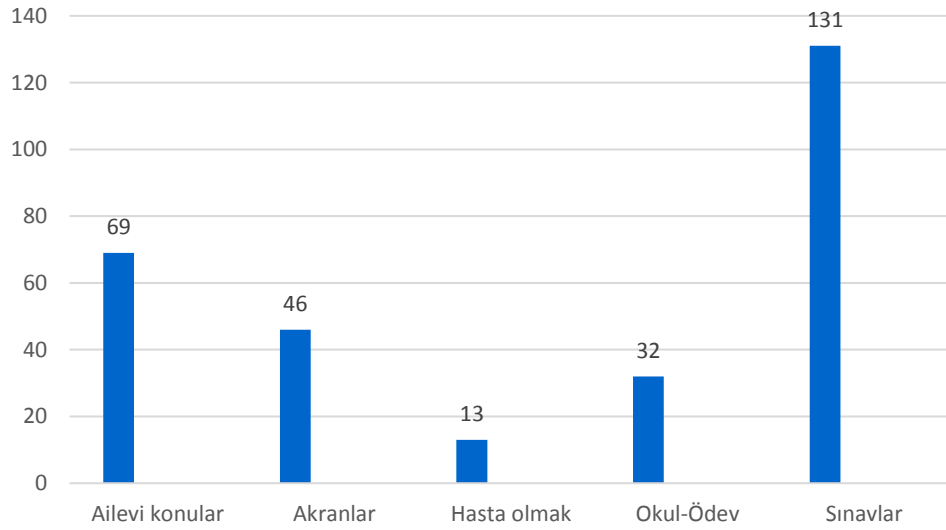
Şekil 13. Çocukların gelir durumlarına göre dağılımı

Çocukların gelir durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, çocukların %16.8'inin gelir giderden az, %67.4'ünün gelir gidere denk ve %15.8'inin gelir giderden yüksek cevabını verdiği görülmektedir (Şekil 13).



Şekil 14. Çocukların stresli olunca tüketilen yiyeceğe göre dağılımı

Çocukların stresli olunca tükettikleri yiyeceklere göre dağılımları incelendiğinde, çocukların %65.6'sının abur-cubur (cips, çikolata, şeker, bisküvi vb.), %12.4'ünün meyve-sebze, %7.6'sının su, %4.5'inin diğer besinleri (makarna, ekmek, börek) tükettiği ve %10.0'unun hiçbir besin tüketmediği görülmektedir (Şekil 14).



Şekil 15. Çocukların stres nedenlerine göre dağılımı

Çocukların stres olma nedenlerine göre dağılımları incelendiğinde, çocukların %45'i sınavlar, %23.7'si ailevi konular, %15.8'i akranlar/arkadaşlar, %11'i okul-ödev ve %4.5'i diğer (toplum karşısında konuşma, hasta olma korkusu vb.) nedeniyle stres yaşamaktadırlar (Şekil 15).

4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları, Tanımlayıcı İstatistikleri ve Normallik Analizi Sonuçları

Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlilik analizi sonuçları

	Cronbach's Alpha
Kaygı-Öfke-Hayal Kırıklığı Alt Boyutu	0.799
Huzursuz Duygu Durumu Alt Boyutu	0.651
Depresif Belirtiler Alt Boyutu	0.720
Çocuk ve Adölesanlar İçin Duygusal Yeme Ölçeği	0.874
Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği	0.775

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirliliği hesaplanmıştır (Tablo 2). Hesaplama sonucuna göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin toplam güvenirliliği 0.874, çocuklarda algılanan stres ölçeğinin ise 0.775 olarak bulunmuş ve kabul edilebilir derecede güvenirliliğe sahip olduğu tespit edilmiştir. Cronbach Alfa değerlerinin 0.60 ve büyük olması, kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu da çalışmada kullanılan ölçeğin içsel tutarlılıklarının iyi olduğunu göstermektedir (Karakoç ve Dönmez 2014).

Tablo 3. Araştırmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri

	Min	Max	Medyan	\bar{X}	SS
Kaygı-Öfke-Hayal Kırıklığı Alt Boyutu	13.00	47.00	24.00	24.13	6.96
Huzursuz Duygu Durumu Alt Boyutu	6.00	22.00	12.00	11.81	3.70
Depresif Belirtiler Alt Boyutu	6.00	28.00	13.00	13.55	4.33
Çocuk ve Adölesanlar İçin Duygusal Yeme Ölçeği	25.00	89.00	50.00	49.50	12.89
Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği	9.00	30.00	17.00	17.39	5.03

Araştırmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri Tablo 3'de verilmiştir. Çocuk ve Adölesanlar İçin Duygusal Yeme Ölçeği puan ortalaması 49.50 ± 12.89 , Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği puan ortalaması 17.39 ± 12.89 'dur.

Tablo 4. Araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik analizi sonuçları

	Çarpıklık		Basıklık		Durum
	İstatistik	Standart Hata	İstatistik	Standart Hata	
Çocuk ve Adölesanlar İçin Duygusal Yeme Ölçeği	0.399	0.143	0.023	0.143	Normal
Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği	0.421	0.285	-0.438	0.285	Normal

Kullanılan ölçeklerin normallik analizi sonuçları Tablo 4'de verilmiştir. Normal dağılım göstermesi çarpıklık ve basıklık değerlerinin istatistik değerinin standart hataya bölünmesi sonucunun ± 3 arasında olmasına bağlıdır (Shao ve Zhou 2002). Yapılan normallik analizi sonucuna göre kullanılan ölçeklerin normal dağılıma sahip olduğu gösterilmiştir.

4.3. Demografik Özelliklere Göre Çocuk ve Adölesanlar İçin Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 5. Araştırmaya katılan çocukların demografik özelliklerine göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin kaygı-öfke-hayal kırıklığı alt boyutunun puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler		\bar{X}	SS	Test Değeri	P	Bonferoni
Cinsiyet	Kız	24.23	7.18	0.268**	0.789	
	Erkek	24.00	6.68			
Anne Mesleği	Ev hanımı (1)	23.67	6.92	2.882***	0.036*	4>1
	Memur (2)	24.30	7.73			
	İşçi (3)	22.73	7.48			
	Serbest meslek (4)	26.77	5.60			
Baba Mesleği	Memur (1)	24.05	5.91	3.791***	0.011*	3>2
	İşçi (2)	22.51	6.64			
	Emekli (3)	27.36	7.09			
	Serbest meslek (4)	24.43	7.30			
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar	24.77	5.84	0.288***	0.866	
	İlkokul	23.67	6.09			
	Ortaokul	23.52	7.00			
	Lise	24.46	7.33			
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar	29.50	6.45	0.722***	0.544	
	İlkokul	24.42	6.42			
	Ortaokul	23.64	5.77			
	Lise	23.77	7.51			
Gelir Durumu	Gelir giderden az	22.75	6.02	1.376***	0.254	
	Gelir gidere denk	24.27	6.87			
	Gelir giderden yüksek	25.02	8.14			

*p<0.05, **Bağımsız t testi, ***Tek yönlü varyans analizi

Araştırmaya katılan çocukların demografik özelliklerine göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin kaygı-öfke-hayal kırıklığı alt boyutunun puanlarını karşılaştırmak için iki grup karşılaştırılmasında bağımsız t testi, ikiden fazla grup karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Bunun sonucunda, çocukların annelerinin mesleklerine göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme

ölçeğinin kaygı-öfke-hayal kırıklığı alt boyutunun puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni düzeltmesi uygulanmıştır. Bonferroni testi sonucunda annesinin mesleği serbest meslek olan çocukların çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin kaygı-öfke-hayal kırıklığı alt boyutunun puanlarının annesinin mesleği ev hanımı olan çocukların daha fazla olduğu görülmektedir (Tablo 5).

Çocukların babalarının mesleklerine göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin kaygı-öfke-hayal kırıklığı alt boyutunun puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni düzeltmesi uygulanmıştır. Bonferroni testi sonucunda babasının mesleği emekli olan çocukların çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin kaygı-öfke-hayal kırıklığı alt boyutunun puanlarının babasının mesleği işçi olan çocukların daha fazla olduğu görülmektedir (Tablo 5).

Tablo 6. Araştırmaya katılan çocukların demografik özelliklerine göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin huzursuz duygu durumu alt boyutunun puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler		\bar{X}	SS	Test Değeri	p	Bonferoni
Cinsiyet	Kız	11.80	3.69	-0.034**	0.973	
	Erkek	11.81	3.73			
Anne Mesleği	Ev hanımı	11.63	3.73	2.390***	0.069	
	Memur	11.47	3.61			
	İşçi	11.26	3.44			
	Serbest meslek	13.13	3.64			
Baba Mesleği	Memur	12.48	3.77	1.826***	0.142	
	İşçi	11.08	3.45			
	Emekli/Çalışmıyor	12.33	3.69			
	Serbest meslek	11.87	3.79			
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar	11.33	3.16	1.510***	0.199	
	İlkokul	11.21	3.33			
	Ortaokul	11.20	3.31			
	Lise	12.42	4.19			
	Yükseköğretim	12.06	3.63			
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar	12.75	3.50	0.667***	0.615	
	İlkokul	12.01	3.61			
	Ortaokul	11.27	2.68			
	Lise	11.57	4.07			
	Yükseköğretim	12.22	3.62			
Gelir Durumu	Gelir giderden az	10.65	3.07	3.040***	0.049*	2>1
	Gelir gidere denk	12.10	3.80			
	Gelir giderden yüksek	11.80	3.69			

*p<0.05, **Bağımsız t testi, ***Tek yönlü varyans analizi

Araştırmaya katılan çocukların demografik özelliklerine göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin huzursuz duygu durumu alt boyutunun puanlarını karşılaştırmak için iki grup karşılaştırılmasında bağımsız t testi, ikiden fazla grup karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Bunun sonucunda, çocukların gelir durumlarına göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin huzursuz duygu durumu alt boyutunun puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0.05). Fark yaratan grubu bulmak için Bonferoni düzeltmesi uygulanmıştır. Bonferoni testi sonucunda, gelir durumu gelir gidere denk olan çocukların çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin huzursuz duygu durumu alt boyutunun puanlarının gelir durumu gelir giderden az olan çocuklara göre daha fazla olduğu görülmektedir (Tablo 6).

Tablo 7. Araştırmaya katılan çocukların demografik özelliklerine göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin depresif belirtiler alt boyutunun puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler		\bar{X}	SS	Test Değeri	P
Cinsiyet	Kız	13.83	4.51	1.304**	0.193
	Erkek	13.16	4.05		
Anne Mesleği	Ev hanımı	13.25	3.98	1.647***	0.179
	Memur	13.58	4.74		
	İşçi	13.36	5.07		
	Serbest meslek	14.84	4.70		
Baba Mesleği	Memur	13.71	3.84	1.005***	0.391
	İşçi	12.98	4.26		
	Emekli/Çalışmıyor	14.53	3.51		
	Serbest meslek	13.61	4.71		
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar	13.00	3.96	1.682***	0.154
	İlkokul	12.50	3.40		
	Ortaokul	14.41	4.43		
	Lise	13.91	4.80		
	Yükseköğretim	13.48	4.31		
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar	12.50	3.41	1.329***	0.259
	İlkokul	13.34	3.87		
	Ortaokul	14.86	4.87		
	Lise	13.10	4.46		
	Yükseköğretim	13.80	4.13		
Gelir Durumu	Gelir giderden az	12.44	3.58	1.977***	0.140
	Gelir gidere denk	13.73	4.33		
	Gelir giderden yüksek	13.95	4.90		

*p<0.05, **Bağımsız t testi, ***Tek yönlü varyans analizi

Araştırmaya katılan çocukların demografik özelliklerine göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin depresif belirtiler alt boyutunun puanlarını karşılaştırmak için iki grup karşılaştırılmasında bağımsız t testi, ikiden fazla grup karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Bunun sonucunda, çocukların demografik özelliklerine göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin depresif belirtiler alt boyutunun puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0.05) (Tablo 7).

Tablo 8. Araştırmaya katılan çocukların demografik özelliklerine göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler		\bar{X}	SS	Test Değeri	p	Bonferoni
Cinsiyet	Kız	49.86	13.17	0.572**	0.567	
	Erkek	48.99	12.54			
Anne Mesleği	Ev hanımı (1)	48.57	12.80	3.145***	0.026*	4>1
	Memur (2)	49.36	14.40			
	İşçi (3)	47.36	13.75			
	Serbest meslek (4)	54.75	10.23			
Baba Mesleği	Memur (1)	50.25	11.41	2.880***	0.036*	3>2
	İşçi (2)	46.59	12.70			
	Emekli (3)	54.23	13.31			
	Serbest meslek (4)	49.92	13.19			
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar	49.11	12.27	0.698***	0.594	
	İlkokul	47.39	10.73			
	Ortaokul	49.15	12.56			
	Lise	50.80	14.06			
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar	54.75	11.98	0.477***	0.752	
	İlkokul	49.78	11.81			
	Ortaokul	49.78	11.10			
	Lise	48.45	13.93			
Gelir Durumu	Yükseköğretim	50.46	12.92	2.427***	0.090	
	Gelir giderden az	45.85	11.26			
	Gelir gidere denk	50.11	12.72			
	Gelir giderden yüksek	50.78	14.72			

*p<0.05, **Bağımsız t testi, ***Tek yönlü varyans analizi

Araştırmaya katılan çocukların demografik özelliklerine göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin puanlarını karşılaştırmak için iki grup karşılaştırılmasında bağımsız t testi, ikiden fazla grup karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Bunun sonucunda, çocukların annelerinin mesleklerine göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni düzeltmesi uygulanmıştır. Bonferroni testi sonucunda annesinin mesleği emekli olan çocukların çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin puanlarının annesinin mesleği ev hanımı olan çocuklardan daha fazla olduğu görülmektedir (Tablo 8).

Çocukların babalarının mesleklerine göre çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni düzeltmesi uygulanmıştır. Bonferroni testi sonucunda babasının mesleği emekli olan çocukların çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin puanlarının babasının mesleği işçi olan çocuklardan daha fazla olduğu görülmektedir (Tablo 8).

4.4. Demografik Özelliklere Göre Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 9. Araştırmaya katılan çocukların demografik özelliklerine göre çocuklarda algılanan stres ölçeğinin puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler		\bar{X}	SS	Test Değeri	P
Cinsiyet	Kız	17.42	4.93	0.137**	0.891
	Erkek	17.34	5.18		
Anne Mesleği	Ev hanımı	17.48	4.83	1.148***	0.330
	Memur	18.47	5.51		
	İşçi	16.50	5.82		
	Serbest meslek	16.73	4.81		
Baba Mesleği	Memur	17.40	5.02	2.498***	0.060
	İşçi	16.80	5.30		
	Emekli	19.66	4.55		
	Serbest meslek	17.22	4.87		
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar	18.33	6.70	2.007***	0.094
	İlkokul	17.56	4.40		
	Ortaokul	15.73	4.21		
	Lise	18.10	5.22		
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar	17.50	5.56	0.477***	0.940
	İlkokul	17.11	4.50		
	Ortaokul	17.83	4.45		
	Lise	17.55	5.04		
Gelir Durumu	Yükseköğretim	17.45	5.45	1.240***	0.291
	Gelir giderden az	18.06	4.38		
	Gelir gidere denk	17.44	5.15		
	Gelir giderden yüksek	16.45	5.11		

* $p<0.05$, **Bağımsız t testi, ***Tek yönlü varyans analizi

Araştırmaya katılan çocukların demografik özelliklerine göre çocuklarda algılanan stres ölçeğinin puanlarını karşılaştırmak için iki grup karşılaştırılmasında bağımsız t testi, ikiden fazla grup karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır (Tablo 9). Bunun sonucunda, çocukların demografik özelliklerine göre çocuklarda algılanan stres ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

4.5. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Değişkenler Arasındaki İlişki

Tablo 10. Araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki ilişki

	1	2	3	4	5
1- Kaygı-Öfke-Hayal Kırıklığı Alt Boyutu	1.000	0.669	0.585	0.929	0.183
<i>P</i>	-	0.000*	0.000*	0.000*	0.002*
2- Huzursuz Duygu Durumu Alt Boyutu		1.000	0.480	0.810	0.091
<i>P</i>		-	0.000*	0.000*	0.123
3- Depresif Belirtiler Alt Boyutu			1.000	0.790	0.142
<i>P</i>			-	0.000*	0.015*
4- Çocuk ve Adölesanlar İçin Duygusal Yeme Ölçeği				1.000	0.173
<i>P</i>				-	0.003*
5- Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği					1.000
<i>P</i>					-

* $p<0.05$

Araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki ilişkiyi test etmek için korelasyon analizi uygulanmıştır (Tablo 10). Bunun sonucunda Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği ile Kaygı-Öfke-Hayal Kırıklığı Alt Boyutu arasında ($r=0.183$, $p<0.05$), Depresif Belirtiler Alt Boyutu arasında ($r=0.142$, $p<0.05$) ve Çocuk ve Adölesanlar İçin Duygusal Yeme Ölçeği arasında ($r=0.173$, $p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Haftada bu duyguları hissetme sayısı ile beden kitle indeksi arasındaki ilişki

	1	2
Haftada bu duyguları hissetme sayısı	1.000	0.029
P	-	0.618
BKI		1.000
P		-

*p<0.05

Haftada bu duyguları hissetme sayısı ile beden kitle indeksi arasındaki ilişkiyi test etmek için korelasyon analizi uygulanmıştır (Tablo 11). Bunun sonucunda haftada bu duyguları hissetme sayısı ile beden kitle indeksi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

4.6. Çocuklarda Stresin Duygusal Yeme Davranışı Üzerindeki Etkisi

Tablo 12. Çocuklarda stresin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	SH	Beta	t	p	F	Model (p)	Adjusted R2	Durbin Watson
Çocuk ve Adölesanlar İçin Duygusal Yeme Ölçeği	Sabit	41.809	2.688	-	15.556	0.000	8.875	0.003*	0.030	1.645
	Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği	0.442	0.148	0.173	2.979	0.003*				

*p<0.05

Araştırmada kullanılan çocuklarda algılanan stresin çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme üzerindeki etkisini araştırmak üzere basit regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 12). Yapılan regresyon analiz sonucuna göre, F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F=8.875; p<0.05). Bağımsız değişkene ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; stresin duygusal yeme (t=2.979, p<0.05) üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Duygusal yeme üzerindeki değişimin %3'ünü açıkladığı görülmektedir (Düzenlenmiş $R^2=0.030$). Stresteki 1 birimlik artış, duygusal yeme üzerindeki 0.442'lik artışa ($\beta=0.442$) neden olmaktadır.

5.TARTIŞMA

Çocuklarda stresin duygusal yeme davranışına etkisini değerlendirmek amacıyla yapılan bu çalışmanın bulguları bu bölümde tartışılmıştır.

Çalışmamıza katılan 10-11 yaş adölesanların Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği puan ortalaması 17.39 ± 12.89 olarak belirlenirken, Gökkaya ve Kargul (2020) 8-11 yaş grubunda 11.46 ± 5.83 , Nguyen-Rodriguez ve diğerleri (2008) yaş ortalaması 12.51 ± 0.66 olan çocuklarda 15.98 ± 9.17 , Nguyen-Rodriguez ve diğerleri (2009) 11-15 yaş erkeklerde 17.95 ± 6.39 , kızlarda 19.17 ± 7.61 , Wang ve diğerleri (2020) 14-19 yaş normal kilolu erkeklerde 19.9 ± 7.0 , kızlarda 20.9 ± 6.6 olarak bildirmiştir. Yapılan çalışmalarda algılanan stres ölçeği puan ortalamaları farklılık gösterse de örneklemimizle benzer yaş grubunun olduğu çalışmalarda yüksek saptanmıştır. Çalışmamızın verilerinin bir kısmı Covid 19 pandemisinin başlangıç döneminde toplanmıştır. Pandeminin çalışmamıza katılan adölesanların algılanan stres ölçeği puan ortalamalarını etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Adölesanlar çeşitli nedenlerle ve farklı düzeylerde anksiyete, stres ve depresyon deneyimleyebilirler (Kumar vd 2019). Çalışmamıza katılan adölesanlar sınavlar, ailevi konular, akranlar/arkadaşlar, okul-ödev ve diğer (toplum karşısında konuşma, hasta olma korkusu vb.) nedenlerle stres yaşadıklarını bildirmiştir. Yaşam olayları adölesanlarda strese ve psikosomatik problemlere yol açmaktadır (Greene ve Walker 1997). Bireysel stres faktörleri kişisel olarak değişken olsa da literatür taramamızda; adölesanların stres kaynakları okul ve akademik sorunlar (Spencer ve Acheson 2018, Hirvonen vd 2019, Ramadhani ve Mahmudiono 2021), sınavlar ve ödevler (Pascoe vd 2020), ebeveynlerin ve çevrenin akademik performanslarıyla ilgili yüksek beklentileri (Sandal vd 2017, Ma vd 2018, Kumar vd 2019), akranlar (Spencer ve Acheson 2018), aile baskısı ve sosyal baskı (Ding ve Xu 2021), ev ortamı/aile (Spencer ve Acheson 2018, Spinosa vd 2019, Power vd 2020, Smith vd 2020), sosyoekonomik durum (Moreno vd 2011), ebeveynlerin besleme tutumları (Roberts vd. 2018, Steinsbekk vd 2018, Gouveia vd 2019, Berge vd 2020, Smith vd 2020) ve ebeveynin ruhsal durumu (Hardman vd 2016, Mason 2020, Ek vd 2021) olarak belirlenmiştir. Ayrıca akran (Rubin vd 2021) ve ebeveynler tarafından görünüşü nedeniyle alay edilme ve sosyal anksiyete (Webb vd 2021) de adölesanlarda strese yol açan faktörlerdendir.

Gore ve Colten (2017) adölesanın negatif duygularını ortaya çıkaran yaşam alanlarını kendisi (görünüüşü, yetenekleri, fiziksel durumu, istekleri gibi), okul ortamı, yapılması gereken işler (örneğin, masayı hazırlamak, evcil hayvanın kafesini temizlemek), medya, aile, arkadaşlar, diğer insanlar (örneğin, otobüsteki yabancılar, gürültü yapan çocuklar) ve çevre/zaman gibi başlıklar altında gruplamıştır (Gore ve Colten 2017).

Hosseinkhani ve diğerleri (2020) aile koşulları, eğitim sistemi, gelecek endişeleri, öğretmenlerle etkileşim ve öğrenci düzeyindeki akran baskısının neden olduğu akademik stresin adölesanın ruh sağlığını doğrudan etkilediğini saptamıştır. Siddique ve Darcy (1984) yaşamının daha stresli olduğunu düşünen adölesanlarda uyku problemleri görülebildiğini, özellikle kızların akranlarla iletişimlerini daha fazla stresli olarak gördüğünü belirtmiştir. Stres ve anksiyete kızlarda daha fazla görülmektedir. Özellikle ailesinden ayrı olan, tek ebeveynle yaşayan, alkol tüketen, akademik başarısı düşük olan ve okul performansı nedeniyle ailesinden baskı gören adölesanlarda stres, anksiyete ve depresyon düzeyi daha yüksektir (Sandal vd 2017, Kumar vd 2019). Metts ve diğerleri (2021) yaygın kişisel stres kaynaklarını duygusal arkadaşlıkların sonlanması ya da arkadaşlarla ciddi tartışma ve sorunların olduğunu belirlemiştir. Çalışmamıza katılan adölesanların deneyimledikleri stres kaynakları literatürle benzerlik göstermektedir.

Duygular bireylerin kararlarını, davranışlarını ve seçimlerini etkilediği gibi yeme davranışlarını da etkilemektedir (Echeverri-Alvarado vd 2020). O'Connor ve diğerleri (2008), duygusal yeme stiline stresle ilişkili yemenin önde gelen sebeplerinden biri olduğunu savunmuştur. Algılanan stres seviyesi yüksek olan adölesanlarda duygusal yeme olasılığı da yüksektir (Young ve Limbers 2017, López vd 2020). Stres yemek yeme isteğine neden olur ve yemek, vücudun stres tepkisini düzenlemesine yardımcı olur (Coker Ross 2016, Jáuregui-Lobera ve Montes-Martinez 2020).

Çocuk ve Adölesanlar için Duygusal Yeme Ölçeği puan ortalaması bizim çalışmamızda 49.50 ± 12.89 olarak bulunmuştur. Duygusal Yeme Ölçeği puan ortalamalarını Gerçeker ve Bektaş (2021) 10-14 yaş çocuklarda 50.4 ± 14.8 , Caner ve Evgin (2021) yaş ortalaması 15.4 ± 1.32 olan çocuklarda 52.41 ± 17.76 , Sezer Efe ve diğerleri (2020) 14-18 yaş sağlıklı adölesanlarda 65.68 ± 28.41 ve obez adölesanlarda 76.66 ± 16.30 , Ekim ve Ocakçı (2020) 12-17 yaş kızlarda 71.5 ± 22 , erkeklerde 62.0 ± 20.5 , Simmons ve Limbers (2019) 12-17 yaş Latin ve Latin olmayan adölesanlarda sırasıyla 54.8 ± 18.11 ve 52.68 ± 17.01 olarak bildirmiştir. Çalışmamıza katılan çocukların Duygusal Yeme Ölçeği puan ortalaması benzer yaş grubunda çocukların alındığı araştırma (Gerçeker ve Bektaş 2021) bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Literatüre göre çocuğun yaşı büyüdükçe duygusal yeme puan ortalamalarının da arttığı görülmektedir.

Bizim çalışmamızda stres ile duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bulgularımız çocukların stres durumunda daha fazla duygusal yeme davranışında bulunduğunu göstermektedir. Çalışmamıza katılan çocukların yarıdan fazlasının (%65.6) stresli olduklarında abur cubur tükettiği, sadece %12.4'ünün meyve-sebze ve %7.6'sının su tükettiği görülmektedir. Stresle ilgili araştırmalarda stresin gıda tercihini değiştirdiği (Epel vd. 2001), tatlı yiyecek alımını arttırarak (Zellner vd 2006) toplam enerji alım miktarını artırdığı (Mitchell ve Epstein 1996, Oliver vd 2000; Rutters vd 2009, Van Strien vd 2012) saptanmıştır. Duygusal yeme, sağlıksız gıda tüketimini artıran bir faktördür (Oliver ve Wardle 1999, Lu vd 2016, Miller vd 2019). Duygusal yeme, özellikle kızlarda fazla miktarda yüksek enerjili besin alımı ile ilişkilendirilmiştir (Lu vd 2016). Ayrıca yüksek enerjili yoğun gıdaların çeşitliliği ve ulaşılabilirliği ve ilgi çekici reklamlar tüketim davranışında düzensiz yeme davranışlarını teşvik etmekte ve yeme davranışı daha karmaşık hale gelmektedir (Gouveia vd 2019).

Yapılan bir çalışmada çocukların üzüntülü ve mutlu olduğunda duygusal tepki olarak çikolatayı; herhangi bir şey hissetmediği duygu durumunda ise krakeri daha fazla tükettiği saptanmıştır (Tan ve Holub 2018). Tayvan'da yapılan çalışmada duygusal yeme düzeyi yüksek olan adölesanların sağlıksız gıdaları tüketme olasılıkları daha yüksek bulunmuştur. Aynı çalışmada duygusal yeme düzeyleri yüksek olan adölesanların şekerli içecekler (%60.1), tatlı yiyecekler (%46.7), işlenmiş et ürünleri (%29.8) ve yüksek yağlı atıştırmalıkları (%26.5) tükettikleri belirtilmiştir (Bui vd 2021).

Oliver ve Wardle (1999) stres durumunda en çok tüketilen yiyecekleri tatlı ve çikolata, kek ve bisküvi, iştah açıcı atıştırmalıklar, en az tüketilen besinleri ise meyve ve sebzeler, et ve balık olarak bildirmiştir. Cartwright ve diğerleri (2003) adölesanların algıladığı stresi, daha fazla yağlı yiyecek alımı, daha sık atıştırma ve daha düşük meyve ve sebze alımı ile ilişkilendirmiştir. Ramadhani ve Mahmudiono (2021) da duygusal yeme davranışını hazır ya da konserve gıda, tatlı ya da kek, süt ürünleri ve tatlı içecek tüketimi ile ilişkili bulmuştur.

Adölesanların günlük stresi ve sağlıksız yeme davranışları arasındaki kişisel ve kişiler arası ilişkileri incelemek için yapılan bir araştırmada, adölesanlar zor duygularla baş edebilmek için yemek yeme olasılığının arttığını bildirmişlerdir. Günlük stres dalgalanmaları ergenlik döneminde sağlıksız yeme davranışlarına katkıda bulunabilmektedir (Hsu ve Raposa 2021).

Stresle başa çıkma yetenekleri gelişmiş adölesanlar stresli olduğu dönemlerde daha fazla meyve ve sebze yediklerini, streslerini yönetmek konusunda kendilerini çaresiz hissedendenler daha fazla duygu güdümlü yemekler yeme eğiliminde olduğu ve yüksek kalorili, düşük besleyici gıdaların daha sık tüketildiği saptanmıştır (Van Strien vd. 2012, Tate vd 2015). Kız çocukları yüksek anksiyete ve stres durumunda erkek çocuklara kıyasla daha fazla yüksek enerjili besin tüketme eğiliminde olmaktadır (Slochow 1983, Jáuregui-Lobera ve Montes-Martinez 2020).

Bir çalışmada 5-12 yaş arasındaki 437 çocukta stres, stresli olaylar, duygular (mutlu, kızgın, üzgün, endişeli) ve problemlerin (duygusal, akran baskısı vb.) duygusal yeme ile ilişkisi incelenmiştir. Yağlı yiyeceklerin sıklığı, tatlı yiyecek ve atıştırmalıklar, sebze ve meyve tüketimi stresli olumsuz durum ve duyguların yaşanmasından etkilenmektedir. Bu nedenle stresin çocuklarda fazla kilo alınmasına sebep olabileceği düşünülmektedir (Michels vd 2012).

Stresin çocuklukta olduğu kadar yetişkinlikte de yeme davranışını etkileyebileceğini gösteren yeni kanıtlar ortaya çıkmaktadır. Örneğin, yeni bir meta-analiz (Hill vd 2018), stresin 8 yaş gibi küçük çocuklarda yeme davranışlarını etkileyebileceğini, ancak daha genç örneklerde stresi ve yemek yemeyi araştıran araştırmaların yetersiz olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde, çocukların olumlu duygular varlığında daha sağlıklı atıştırmalıklar tükettikleri, ancak genç yetişkinlerin olumsuz duygular varken daha sağlıklı atıştırmalıklar tükettikleri bildirilmiştir (Moss vd 2021).

Wu ve diğerlerinin (2020) 11-12 yaş arasındaki çocuklarla yaptıkları çalışma yüksek anksiyete ve depresyon yaşayan çocukların yaşamayanlara göre daha fazla duygusal yemeye yöneldiklerini göstermiştir. Yazarlar yeme bozukluklarının stres ve duygusal yeme ile ilişkili olduğunu, anksiyete ve depresyonun tekrarlamasının duygusal yeme riskini artırdığını belirtmiştir (Wu vd 2020).

Duygusal aşırı yeme 5-12 yaş arasındaki çocuklarda yüksek stres deneyimleriyle (örneğin son 6 aydaki günlük zorluklar ve olumsuz olaylar) ilişkili bulunmuştur (Michels vd 2017). 10 yaşındaki çocuklarla yapılan başka bir çalışmada olumsuz yaşam olaylarında duygusal yemenin arttığı bildirilmiştir (Thomas vd 2020). Dahası duygusal yeme sağlıklı beslenmeye yol açmakta ve bu durum da aşırı kilolu olma sorununu beraberinde getirmektedir (Michels vd. 2012, Jáuregui-Lobera ve Montes-Martinez 2020).

Bennett ve diğerlerinin (2013) lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada stresin adölesanlarda aşırı yemeye neden olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada kız öğrencilerin stres yaşadığı dönemde duygusal yeme davranışı gösterdiklerini, erkek öğrencilerin ise duygusal yemeyi dikkat dağıtmak amacıyla kullandıkları belirlenmiştir (Bennett vd 2013).

Tan ve Chow (2014) yeme düzensizliğinin (eating dysregulation), stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye katkısını incelemiştir. Araştırma, yüksek seviyede stres yaşayan bireylerin yeme davranışlarını düzenleme becerilerinin oldukça düşük olduğunu göstermiştir. Yeme davranışını düzenlemedeki bu beceri eksikliği de doğrudan duygusal yeme ile ilişkilendirilmektedir (Tan ve Chow 2014).

Stres çocuklarda sağlıklı beslenme ile pozitif ilişkili olmakta, daha yüksek stres düzeyi sağlıklı yiyecek tüketimine yol açabilmektedir (Hill vd 2018). Stres durumunda kortizol sadece iştahı uyarmakla kalmaz, "rahatlatıcı" yiyeceklerin alımını da artırır. Stresli olduğunda ve rahatlatıcı yiyecekler yendiğinde, beyinde daha az stresli hissetmeye yardımcı olan beyin kimyasallarını serbest bırakan ödül merkezi tetiklenir (Coker Ross 2016, Jáuregui-Lobera ve Montes-Martinez 2020). Sürekli strese maruz kalma beyin gıdaya tepkisini, bireyleri kötü beslenme alışkanlıklarına yatkın hale getirecek şekilde değiştirebilir ve obezite riskini artırabilir (Tryon vd 2013). Stresli olduğunda yemeyenlere kıyasla, stres durumunda yemeye yönelen adölesanların sağlıklı yiyecekleri daha fazla tüketmesi ve obez olma riski daha yüksektir (Jääskeläinen vd. 2014).

Yapılan çalışmalar obezite ile stres ve duygusal yeme arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Stres durumunda kalorili yiyeceklerin tüketimi sonucu duygusal yeme çocuğun kilosunu etkilemektedir (Power vd 2020). 9-12 yaş arasındaki çocuklarla yapılan çalışmada ise obez çocuklarda duygusal yemenin daha fazla olduğu saptanmıştır (Braet ve Van Strien 1997). Bu nedenle çalışmaya katılan adölesanların stresli durumlarda abur cubur gibi rahatlatıcı yiyeceklere yönelmesi beklenen bir sonuçtur.

Çalışma bulgularımızın literatürde yapılan araştırma sonuçları ile benzer olduğu görülmektedir. Adölesanlar günlük stresörlerle karşılaştıklarında duygusal aşırı yeme gibi maladaptif başetme stratejisine başvurabilirler. Sonuçta rahatlama için besine yönelmek adölesanın primer başetme stratejisi haline dönüşebilir (Lin vd. 2011, Felton vd 2017, Kamody vd 2020, Wu vd 2020). Adölesanlarda yaşam stresi ve beden kitle indeksindeki artışla başetme sürecinde bile, olumsuz duygulara yanıt olarak duygusal yeme görülmektedir (Hou vd 2013). Diğer araştırmalar da çocuk ve adölesanların olumsuz duyguları (stres, depresyon, anksiyete, kaygı, suçluluk hissi) ve duygusal sorunlarının duygusal yeme ile ilişkili olduğunu bildirmiştir (Goossens vd 2009, Nguyen-Rodriguez vd 2010, Van Strien vd. 2010, Adriaanse vd 2011, Hou vd 2013, Schultz ve Schultz 2016, Young ve Limbers 2017). Algılanan stres ne kadar yüksek ise duygusal yeme de o oranda artmaktadır (Özdemir 2015, López-Cepero vd 2020).

Ebeveynler çocukların yeme davranışını etkileyebilir (Reicks vd 2015). Duygusal yeme davranışı sosyal ve fiziksel çevre, ebeveynlik tarzı, ebeveyn bağlanması ve baş

etme gibi pek çok risk faktöründen etkilenmektedir (Jáuregui-Lobera ve Montes-Martinez 2020). Duygusal yeme kalıtsal değil, erken çocuklukta öğrenilmektedir. Çocuklukta duygusal yeme, evdeki aile ortamı tarafından şekillendirilir (Herle vd 2018). Çalışma bulgularımıza göre gelir durumu gelir gidere denk olan çocukların çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeğinin huzursuz duygu durumu alt boyutunun puanlarının gelir durumu gelir giderden az olan çocuklara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Duygusal yeme davranışları stresli bir ev ortamında da ortaya çıkabilir ve bu da rahatlatıcı besinlerin daha fazla alınmasına yol açabilir (Spinosa vd 2019, Power vd. 2020, Smith vd. 2020). Düşük sosyoekonomik düzeyin daha fazla strese neden olduğu ve yüksek stresin de duygusal yemeyi artırdığı bildirilmiştir. Düşük sosyoekonomik düzey çocuğun yeme davranışı üzerinde maternal kontrolün düşük olmasıyla ve çocuğun duygusal stresi durumunda çocuğu daha fazla besleme ile ilişkili bulunmuştur (Moreno vd 2011).

Mevcut çalışmamızda anne mesleği serbest meslek olan çocukların duygusal yeme puanı daha yüksek çıkarken anne mesleği ev hanımı olan çocukların duygusal yeme puanları daha düşük bulunmuştur. Olumsuz duygusal etkilenimleri olan annelerde duygusal beslenme ile çocuğunu duygusal besleme uygulamaları arasında ilişki bulunmaktadır (Heatherton ve Baumeister 1991, Rodgers vd 2014, Ek vd 2020). Ebeveynlerde yüksek stres beraberinde yiyecekleri ödül olarak kullanmayı getirmektedir. Bu durum kız çocuklarında daha yüksek seviyelerde duygusal yeme ve yemeyi kısıtlamaya neden olmaktadır (Gouveia vd 2019). Benzer şekilde ebeveynlerde yüksek depresyon görülmesi, çocuklarda besin duyarlılığı, duygusal aşırı yeme ve içme gibi obezite ile ilişkili davranışların görülmesine yol açmaktadır (Ek vd 2021).

Son zamanlarda yapılan bir çalışmaya göre ebeveynin Covid-19 ve genel stresinin çocukları besleme davranışlarını (duygusal besleme, atıştırma rutinlerini planlama, atıştırma için kural koyma gibi) etkilemektedir. Buna ek olarak, çocukların tatlı ve tuzlu atıştırmalıklar tüketmesinin ebeveynlerin buna yönelik uygulamalarıyla ve doğrudan ebeveynin COVID-19 stres düzeyiyle ilişkili olduğu saptanmıştır (Jansen vd 2021). Çalışan annelerin iş stresi nedeniyle çocuklarını duygusal besleme eğilimlerinden dolayı anne mesleği evhanımı olan adölesanların duygusal yeme puanlarının daha düşük çıktığı düşünülmektedir. Ayrıca evde olan anneler çocuklarının daha sağlıklı besin tercihleri yapmalarına katkı sağlamış olabilir.

Baba mesleği emekli olan çocukların duygusal yeme puanı baba mesleği işçi olan çocuklardan daha fazla bulunmuştur. Ataerkil bir toplum olan ülkemizde babaların evde olmasının adölesanların streslerini artırabileceği ve üzerlerinde baskı hissedebilecekleri nedeniyle duygusal yeme ve rahatlatıcı besinlere yönelebilecekleri düşünülmektedir.

Çocuklar evde olan besinleri tüketmektedir. Erken ergenler günlük kalorilerinin %63-65'ini evde tüketirler (Poti ve Popkin 2011). Aynı zamanda sosyoekonomik duruma göre evde alınan besinlerin çeşitliliği de değişmektedir. Babaların mesleği sosyoekonomik seviyeyi etkilediği için dolaylı yoldan önemli bir faktördür.

Ebeveyn tutumları, duygusal yeme üzerinde etkilidir (Goldstein vd 2017, Efe vd 2020, Ekim ve Ocakci 2020). Annenin ya da babanın evde bulunmasının besin seçimini etkilediği düşünülmektedir. Duygusal besleme gibi ebeveyn besleme stratejileri, ailesel obezite riskine bakılmaksızın, bir çocukta duygusal yeme davranışı gelişmesi açısından risk faktörü olabilir. Bu nedenle duygusal yemenin önlenmesi için ebeveynler planlanacak müdahalelerin hedefi olmalıdır (Herle vd 2018).

Stres gıda alımını etkileyen bir faktördür (Gerçeker ve Bektaş 2021). Adölesanlar artan algılanan stres varlığında başetme stratejisi olarak duygusal yeme davranışında bulunabilir (Bell vd 2021). Mevcut çalışmamızda çocuklarda algılanan stres ölçeği ile çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Yaptığımız regresyon analizi sonucunda stresin duygusal yeme üzerindeki değişimin %3'ünü açıkladığı görülmektedir. Stresteki 1 birimlik artış, duygusal yeme üzerindeki 0,442'lik artışa neden olmaktadır. Mevcut çalışmamız Covid-19 salgını dönemine denk gelmiş olup, dünya çapında önemli bir sıkıntıya neden olan pandemiden etkilenmiştir. Covid-19 bilinmeyen bir virüs olup karantina döneminde çocuklar birden fazla stres, kaygı ile mücadele etmişlerdir. Bu dönemde, özellikle öğrencilerin ve sağlık çalışanlarının stres, kaygı ve depresyonu diğer meslek gruplarına göre daha fazla deneyimledikleri bulunmuştur (Rehman vd 2021). Cao ve diğerleri (2020), Covid-19 sırasında öğrenciler arasındaki kaygı sorunlarının, kötü ekonomik koşullar, günlük yaşam olayları ile ilgili olduğunu belirtmiştir. Covid-19 pandemisi nedeniyle çocukların evde kalması can sıkıntısı ve streslerini artırmıştır (Ruiz-Roso vd 2020). Ayrıca stresli bir ev ortamında çocukların rahatlatıcı besinleri yemek istemesi (Gallo vd 2020) ve duygusal yeme davranışları çocuğun atıştırma besinleri alımını da artırabilir (Jansen vd 2021).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

- Çalışmamıza katılan adölesanlar sınavlar, ailevi konular, akranlar/arkadaşlar, okul-ödev ve diğer (toplum karşısında konuşma, hasta olma korkusu vb.) nedenlerle stres yaşadıklarını bildirmiştir.
- Bizim çalışmamızda stres ile duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bulgularımız çocukların stres durumunda daha fazla duygusal yeme davranışında bulunduğunu göstermektedir.
- Çalışmamıza katılan çocukların yarıdan fazlasının (%65.6) stresli olduklarında abur cubur tükettiği, sadece %12.4'ünün meyve-sebze ve %7.6'sının su tükettiği görülmektedir.
- Çocuk ve Adölesanlar için Duygusal Yeme Ölçeği puan ortalaması 49.50 ± 12.89 olarak bulunmuştur.
- Çalışmamıza katılan 10-11 yaş adölesanların Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği puan ortalaması 17.39 ± 12.89 olarak belirlenmiştir.
- Çalışmada çocuklarda algılanan stres ölçeği ile çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.
- Yaptığımız regresyon analizi sonucunda stresin duygusal yeme üzerindeki değişimin %3'ünü açıkladığı görülmektedir. Stresteki 1 birimlik artış, duygusal yeme üzerindeki 0,442'lik artışa neden olmaktadır

6.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre;

- Stres yaşayan okul çağı çocukları sağlıksız beslenme alışkanlıkları geliştirme riski altında olabilir. Okul çağındaki çocukları etkili, olumlu başa çıkma mekanizmaları ve sağlıklı beslenme davranışları konusunda eğitmek için stratejilere odaklanması,
- Okulların rehberlik birimlerinin de desteğiyle çocuk ve ailelerine stresle başa çıkma yöntemleri konusunda düzenli eğitimlerin yapılması,
- Çocuk ve adölesanların yeme davranışları, risk faktörleri, besin alımı, duygu durumu, sosyal ilişkiler ve kültürel tercihlerinin sürekli değerlendirilmesi,
- Duygusal yemenin ağırlıkta olduğu çocukluk dönemlerinde yarar sağlayabilecek sağlıklı yaşam üzerine yapılan çalışma atölyelerinin yaygınlaştırılması (örneğin, egzersizi nasıl daha eğlenceli yapabiliriz),
- Çocuk ve adölesanların duygularını ifade etmesine fırsat tanınmalıdır. Örneğin, adölesanların korku, kaygı ve fiziksel düzeyde hissettiği tehditleri ifade etmesine destek olunması için öğrencilerin duygularını ifade edebilecekleri ve destek alabilecekleri gençlik merkezlerinin kurulması,
- Örneğin; bazı çocuklar stresli olduklarında beslenmeye çikolataya tatlıya düşkünken bazı çocuklarda tam aksine iştahsız olabilmektedir. Bu da çocuğun yeterli gıdaya ya da beden gereksiniminden fazla besin alımı sonucu obezite gibi rahatsızlıklara sebep oluşturmaktadır. Bunu önlemek için çocukların problem çözme becerilerinin değerlendirilmesi,
- Yeme farkındalığı ve farkındalık meditasyonları duygusal yeme tedavisinde çok yararlı olmaktadır. Duygusal yemeden kurtulmanın en önemli yolu duygusal farkındalığı arttırmak, açlık sinyallerini ve vücudun tepkilerini dinlemeyi bilmek, besin ve duygu günlüğü tutmak ve yeme farkındalığını öğrenmektir. Bu konuda okullarda adölesanlara eğitimler planlanması önerilmektedir.

7. KAYNAKLAR

- Adam TC, Epel ES. Stress, eating and the reward system. *Physiol Behav* 2007; 91 (4): 449-458.
- Adriaanse MA, Ridder DT, Evers C. Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating? *Psychol Health* 2011; 26 (1): 23-39.
- Parlaz EA, Tekgöl N, Karademirci E, Öngel K. Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician* 2012; 3(2), 10-16.
- Akman S. Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk psikoloji bülteni* 2004; 10 (34-35): 40-56.
- Alberga AS, Sigal RJ, Goldfield G, Prud'Homme D, Kenny GP. Overweight and obese teenagers: why is adolescence a critical period? *Pediatr Obes* 2012; 261-73.
- Allen KL, Byrne SM, La Puma M, McLean N, Davis EA. The onset and course of binge eating in 8-to 13-year-old healthy weight, overweight and obese children. *Eating behaviors* 2008; 9(4), 438-446.
- Alzheimer G, Urry HL. Do emotions cause eating? The role of previous experiences and social context in emotional eating. *Current Directions in Psychological Science* 2019; 28 (3): 234-240.
- Andrews RA, Lowe R, Clair A. The relationship between basic need satisfaction and emotional eating in obesity. *Aust J Psychol* 2011; 63(4): 207-213.
- Arslantaş H, Dereboy F, Yüksel R, İnalkaç S. Duygusal yeme ölçeği'nin türkçe çevirisinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2019; 30: 1-9.
- Aslan Ş. Örgütsel Stres Yönetimi, İçinde, Yöneticinin El Kitabı (edi). Akgemci ve diğerleri, *Eğitim Kitapevi*, Konya, 2008, s.193-275.
- Avşaroğlu S, Hayri KOÇ. Yaşam doyumunu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2019; 9(53): 565-588.
- Aydın İ. İş Yaşamında Stres, *Pegem Akademi Yayıncılık*, Pegem Kitapevi, Ankara, 2020
- Baltaş, Zuhâl, ve Acar B. Stres ve Başaçıkma Yolları, *Remzi Kitabevi*, İzmir, 2013
- Bekker MH, Van De Meerendonk C, Mollerus J. Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *Intl J Eat Disord* 2004; 36(4): 461-469.
- Bektaş M, Bektaş I, Selekoğlu Y, Kudubes AA, Altan SS, Ayar D. Psychometric properties of the Turkish version of the Emotional Eating Scale for children and adolescents. *Eat Behav* 2016; 22: 217-221.
- Bell BM, Spruijt-Metz D, Naya CH, Lane CJ, Wen CKF, Davis JN, Weigensberg, MJ. The mediating role of emotional eating in the relationship between perceived stress and dietary intake quality in Hispanic/Latino adolescents. *Eat Behav* 2021; 42: 101537.

- Bennett J, Greene G, Schwartz-Barcott D. Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. **Appetite** 2013; 60: 187-192.
- Berge JM, Miller J, Veblen-Mortenson S, Kunin-Batson A, Sherwood NE, French SA. A bidirectional analysis of feeding practices and eating behaviors in parent/child dyads from low-income and minority households. **J Ped** 2020; 221: 93-98.
- Bingöl G. Stres ve stres yönetimi yaklaşımları: Kırklareli Devlet Hastanesi Hemşireleri örneği. Yüksek Lisans Tezi, **Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü**, İstanbul, 2013, s.97.
- Braden A, Emley E, Watford T, Anderson L, Musher-Eizenman D. Self-reported emotional eating is not related to greater food intake: Results from two laboratory studies. **Psychol Health** 2020; 35(4): 500-517.
- Braet C, Van Strien T. Assessment of emotional, externally induced and restrained eating behaviour in nine to twelve-year-old obese and non-obese children. **Behav Res Ther** 1997; 35(9): 863-873.
- Bui C, Lin LY, Wu CY, Chiu YW, Chiou HY. Association between emotional eating and frequency of unhealthy food consumption among Taiwanese adolescents. **Nutrients** 2021; 13(8): 2739.
- Brunch H. Psychological aspects of overeating and obesity. **Psychosomatics** 1964; 5(5): 269-274.
- Cartwright M, Wardle J, Steggle N, Simon AE, Croker H, Jarvis MJ. Stress and dietary practices in adolescents. **Health Psychol** 2003; 22(4): 362.
- Caner N, Evgin D. Digital risks and adolescents: The relationships between digital game addiction, emotional eating, and aggression. **Int J Ment Health Nurs** 2021; 30(6): 1599-1609.
- Çelik H. Eylemli propaganda kavramı ve klasik koşullanma. **Ekonomi, Yönetim ve Sosyal Araştırmalar Dergisi** 2017; 2(1): 35-52.
- Cao R, Gao T, Hu Y, Qin Z, Ren H, Liang L, Mei S. Clustering of lifestyle factors and the relationship with depressive symptoms among adolescents in northeastern China. **J Affect Disord** 2020; 274: 704-710.
- Chan YH. Biostatistics 101: Data Presentation. **Singapore Med J** 2003; 44 (6): 280-285.
- Coker Ross C. The Emotional Eating Workbook: A Proven-Effective, Step-by-Step Guide to End Your Battle with Food and Satisfy Your Soul, **New Harbinger Publications**, Canada, 2016, s.122-137.
- Dallman MF, Akana SF, Laugero KD, Gomez F, Manalo S, Bell ME, Bhatnagar S. A spoonful of sugar: feedback signals of energy stores and corticosterone regulate responses to chronic stress. **Physiol Behav** 2003; 79(1): 3-12.
- Danese A, McEwen BS. Adverse childhood experiences, allostasis, allostatic load, and age-related disease. **Physiol Behav** 2012; 106(1): 29-39.
- Debeuf T, Verbeke S, Van Beveren ML, Michels N, Braet C. Stress and eating behavior: A daily diary study in youngsters. **Front psychol** 2018; 9: 2657.
- Derks IP, Sijbrands EJ, Wake M, Qureshi F, Van der Ende J, Hillegers MH, Jansen PW. Eating behavior and body composition across childhood: A prospective cohort study. **Int J Behav Nutr Phys Act** 2018; 15(1): 1-9.

- Ding N, Xu Z. China adolescents comparisons on social media and emotional eating: a moderated analysis. **Child Adolesc Social Work J** 2021; 1-11.
- Echeverri-Alvarado B, Pickett S, Gildner D. A model of post-traumatic stress symptoms on binge eating through emotion regulation difficulties and emotional eating. **Appetite** 2020; 150: 104659.
- Efe YS, Özbey H, Erdem E, Hatipoğlu N. A comparison of emotional eating, social anxiety and parental attitude among adolescents with obesity and healthy: A case-control study. **Arch Psychiatr Nurs** 2020; 34(6): 557-562.
- Ek A, Nordin K, Nyström CD, Sandvik P, Eli K, Nowicka P. Responding positively to “children who like to eat”: Parents’ experiences of skills-based treatment for childhood obesity. **Appetite** 2020; 145: 104488.
- Ek A, Vásquez-Barquero MY, Sandvik P, Eli K, Somaraki M, Nowicka P. The role of parental depression during early childhood obesity treatment—Secondary findings from a randomized controlled trial. **Pediatric Obes** 2021; 16(6): e12754.
- Ekim A, Ocakci AF. Emotional eating: Really hungry or just angry? **J Child Health Care** 2020; 25(4): 562-572
- Engin O, Demirci AN, Yeni E. Stres ve Öğrenme Arasındaki İlişki. **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi** 2013; 2 (33): 290–99.
- Epel E, Lapidus R, McEwen B, Brownell K. Stress may add bite to appetite in women: a laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior. **Psychoneuroendocrinology** 2001; 26(1): 37-49.
- Ersever OG. Stress'in ruh hastalığıyla ilişkisini içeren çok faktörlü kavramsal bir model. **Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi** 1985; 3(1): 33-39.
- Felton A, Wright N, Stacey G. Therapeutic risk-taking: A justifiable choice. **BJPsych Adv** 2017; 23(2): 81-88.
- Folkman, S. Stress: Appraisal and Coping. Encyclopedia of Behavioral Medicine. Eds. Gellman MD, Turner JR, **Springer Science+Business Media**, New York, 2013, s.1913–1915.
- Faul F, Erdfelder E, Buchner A, Lang AG. Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. **Behav Res Methods** 2009; 41(4): 1149-1160.
- Gahagan S. Development of Eating Behavior. **J Dev Behav Pediatr** 2012; 33(3): 261–271.
- Gallo LA, Gallo TF, Young SL, Moritz KM, Akison LK. The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students. **Nutrients** 2020; 12(6): 1865.
- Geçtan E. Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar. **Metis Yayıncılık**, İstanbul, 2000.
- Geliebter A, Aversa A. Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. **Eat Behav** 2003; 3(4): 341–347.
- Gerçeker GÖ, Bektaş M. Relationship Among Obesity Awareness, Emotional Eating, and Obesity in Middle School Children. **J Pediatr Res** 2021; 8(1): 55-62
- Genç A, Çağlayan A. Obezite: Egzersiz, Stres, Bağırsak Mikrobiyotası Ve Duygusal Yeme. Editör Mehmet Günay, **Gazi Kitabevi**, Ankara, 2020

- Gençarslan ÖD, Yıldırım 2021. "Farklı Yönleriyle Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği". İçinde Stres ve Başetme Yöntemleri. **Çukurova Nobel Tıp Kitabevi**, Antalya, 2021, ss. 391-97.
- Gökkaya B, Kargul B. Perceived Stress in Primary School Children During the COVID-19 Outbreak. **Preprints with THE LANCET**, Available at 2020; SSRN 3697158.
- Goldstein M, Tan CC, Chow CM. Maternal emotional feeding practices and adolescent daughters' emotional eating: Mediating roles of avoidant and preoccupied coping. **Appetite** 2017; 116: 339-344.
- Goossens L, Braet C, Van Vlierberghe L, Mels S. Loss of control over eating in overweight youngsters: The role of anxiety, depression and emotional eating. **European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association** 2009; 17(1), 68-78.
- Gore S, Colten ME. Introduction: Adolescent stress, social relationships, and mental health. **In Adolescent stress**, Routledge, New York, 2017, s. 1-14
- Gouveia MJ, Canavarro MC, Moreira H. How can mindful parenting be related to emotional eating and overeating in childhood and adolescence? The mediating role of parenting stress and parental child-feeding practices. **Appetite** 2019; 138: 102-114.
- Gökgöz H. Stresin çalışanların performansı üzerine etkisi: Öğretim elemanları üzerine bir araştırma. Yüksek lisans Tezi, **Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Edirne, 2013.
- Greene JW, Walker LS. Psychosomatic problems and stress in adolescence. **Pediat Clin N America** 1997; 44(6): 1557-1572.
- Güçlü İ. Karl Marx and Ralf Dahrendorf: a comparative perspective on class formation and conflict. **Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi** 2014; 9(2): 151-167.
- Hardman CA, Christiansen P, Wilkinson LL. Using food to soothe: Maternal attachment anxiety is associated with child emotional eating. **Appetite** 2016; 99: 91-96.
- Harrington R. Stress, health and well-being: Thriving in the 21st century. **Wadsworth: Cengage Learning**, USA, 2012.
- Heatherton TF, Baumeister RF. Binge eating as escape from self-awareness. **Psychol Bull** 1991; 110(1): 86.
- Herle M, Fildes A, Llewellyn CH. Emotional eating is learned not inherited in children, regardless of obesity risk. **Pediatric Obes** 2018; 13(10): 628-631.
- Herman CP, Mack D. Restrained and unrestrained eating. **J Pers** 1975; 43 (4): 647-660.
- Hill DC, Moss RH, Sykes-Muskett B, Conner M, O'Connor DB. Stress and eating behaviors in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. **Appetite** 2018; 123: 14–22.
- Hirvonen R, Yli-Kivistö L, Putwain DW, Ahonen T, Kiuru N. School-related stress among sixth-grade students—Associations with academic buoyancy and temperament. **Learn Individ Differ** 2019; 70: 100-108.
- Hosseinkhani Z, Hassanabadi HR, Parsaeian M, Karimi M, Nedjat S. Academic Stress and Adolescents Mental Health: A Multilevel Structural Equation Modeling (MSEM) Study in Northwest of Iran. **J Res Health Sci** 2020; 20 (4): e00496.

- Hou F, Xu S, Zhao Y, Lu Q, Zhang S, Zu P, Tao F. Effects of emotional symptoms and life stress on eating behaviors among adolescents. **Appetite** 2013; 68: 63-68.
- Howard CE, Porzelius LK. The role of dieting in binge eating disorder: etiology and treatment implications. **Clin Psychol Rev** 1999; 19(1): 25-44.
- Hsu T, Raposa EB. Effects of stress on eating behaviours in adolescents: a daily diary investigation. **Psychol Health** 2021; 36(2): 236-251.
- Işgın K, Pekmez CT, Kabasakal A, Demirel ZB, Besler HT, Çetin C. Adölesanlarda duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışları ile vücut bileşimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. **Beslenme ve Diyet Dergisi** 2014; 42 (2): 125-131.
- Jääskeläinen A, Nevanperä N, Remes J, Rahkonen F, Järvelin MR, Laitinen J. Stress-related eating, obesity and associated behavioural traits in adolescents: a prospective population-based cohort study. **BMC Public Health** 2014; 14 (1): 1-14.
- Jansen E, Thapaliya G, Aghababian A, Sadler J, Smith K, Carnell S. Parental stress, food parenting practices and child snack intake during the COVID-19 pandemic. **Appetite** 2021; 161: 105119.
- Jáuregui-Lobera I, Montes-Martínez M. Emotional eating and obesity. Eds. Jáuregui-Lobera I, Psychosom Med **IntechOpen, London**, 2020, s. 1-8.
- Kamody RC, Thurston IB, Burton, ET. Acceptance-based skill acquisition and cognitive reappraisal in a culturally responsive treatment for binge eating in adolescence. **Eat Disord** 2020; 28 (2): 184-201.
- Kaplan HI, Kaplan HS. The psychosomatic concept of obesity. **J Nerv Ment Dis** 1957; 125: 181-201.
- Karacaören A. Adölesanlarda duygu değişiklikleri ile yeme eğilimi ilişkisinin değerlendirilmesi Yüksek Lisans Tezi, **Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Ankara, 2019, s.128.
- Karakoç FY, Dönmez L. Ölçek geliştirme çalışmalarında temel ilkeler. **Tıp Eğitimi Dünyası** 2014; 13 (40): 39-49.
- Klump KL. Puberty as a critical risk period for eating disorders: A review of human and animal studies. **Horm Behav** 2013; 64 (2): 399-410.
- Konttinen H. Dietary habits and obesity: The role of emotional and cognitive factors 2012.
- Konttinen H, Männistö S, Sarlio-Lähteenkorva S, Silventoinen K, Haukkala A. Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. **Appetite** 2010; 54 (3): 473-479.
- Konttinen H, Van Strien T, Männistö S, Jousilahti P, Haukkala A. Depression, emotional eating and long-term weight changes: a population-based prospective study. **Int J Behav Nutr Phys Act** 2019; 16 (1): 1-11.
- Kumar A, Yadav G, Chauhan N, Bodat S. Prevalence of depression, anxiety and stress among school going adolescents in Delhi: a cross sectional study. **Int J Community Med Public Health** 2019; 6 (12): 5021-5026.
- Leidy HJ, Gwin JA. Growing up strong: The importance of physical, mental, and emotional strength during childhood and adolescence with focus on dietary factors. **App Physiol Nutr Metab** 2020; 45 (10): 1071-1080.

- Lemmens SG, Born JM, Martens EA, Martens MJ, Westerterp-Plantenga MS. Influence of consumption of a high-protein vs. high-carbohydrate meal on the physiological cortisol and psychological mood response in men and women. *PLoS One* 2011; 6 (2): e16826.
- Lin W, Hang, CM, Yang HC, Hung MH. 2005-2008 Nutrition and Health Survey in Taiwan: The nutrition knowledge, attitude and behavior of 19-64 years old adults. *Asia Pac J Clin Nutr* 2011; 20 (2): 309-318.
- Lobstein T, Baur L, Uauy R. Obesity in children and young people: A crisis in public health. *Obes Rev* 2004; 5: 4-85.
- López-Cepero A, Frisard C, Bey G, Lemon SC, Rosal MC. Association between food insecurity and emotional eating in Latinos and the mediating role of perceived stress. *Public Health Nutr* 2020; 23 (4): 642-648.
- Lowe MR, Butryn ML. Hedonic hunger: a new dimension of appetite? *Physiol Behav* 2007; 91 (4): 432-439.
- Lu Q, Tao F, Hou F, Zhang Z, Ren LL. Emotion regulation, emotional eating and the energy-rich dietary pattern. A population-based study in Chinese adolescents. *Appetite* 2016; 99: 149-156.
- Ma Y, Siu A, Tse WS. The role of high parental expectations in adolescents' academic performance and depression in Hong Kong. *J Fam Issues* 2018; 39 (9): 2505-2522.
- Macht M, Mueller J. Increased negative emotional responses in Prop supertasters. *Physiol Behav* 2007; 90 (2-3): 466-472.
- Macht M, Simons G. Emotional eating. In Emotion regulation and well-being. *Springer*, New York, 2011, s. 281-295.
- Maggard MA, Shugarman LR, Suttorp M, Maglione M, Sugerman HJ, Livingston EH, Shekelle PG. Meta-analysis: Surgical treatment of obesity. *Ann Intern Med* 2005; 142 (7): 547-559.
- Mason TB. Loneliness, eating, and body mass index in parent–adolescent dyads from the family life, activity, sun, health, and eating study. *Pers Relatsh* 2020; 27 (2): 420-432.
- Messerli-Bürgy N, Stülb K, Kakebeeke TH, Arhab A, Zysset AE, Leeger-Aschmann C. S, Munsch S. Emotional eating is related with temperament but not with stress biomarkers in preschool children. *Appetite* 2018; 120: 256-264.
- Metts A, Yarrington J, Enders C, Hammen C, Mineka S, Zinbarg R, Craske MG. Reciprocal effects of neuroticism and life stress in adolescence. *J Affect Disord* 2021; 281: 247-255.
- Michels N, Sioen I, Braet C, Eiben G, Hebestreit A, Huybrechts I, De Henauw S. Stress, emotional eating behaviour and dietary patterns in children. *Appetite* 2012; 59(3), 762-769.
- Michels N, Sioen I, Ruige J, De Henauw S. Children's psychosocial stress and emotional eating: A role for leptin? *Int J Eat Disord* 2017; 50 (5): 471-480.
- Miller AL, Riley H, Domoff SE, Gearhardt AN, Sturza J, Kaciroti N, Lumeng JC. Weight status moderates stress-eating in the absence of hunger associations in children. *Appetite* 2019; 136: 184-192.
- Mitchell SL, Epstein LH. Changes in taste and satiety in dietary-restrained women following stress. *Physiol Behav* 1996; 60 (2): 495-499.

- Moreno LA, Pigeot I, Ahrens W. Epidemiology of Obesity in Children and Adolescents. **Springer**, New York, 2011, s. 1-490
- Moss RH, Conner M, O'Connor DB. Exploring the effects of positive and negative emotions on eating behaviours in children and young adults. **Psychol Health Med** 2021; 26 (4): 457-466.
- Nguyen-Rodriguez ST, Chou CP, Unger JB, Spruijt-Metz D. BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents. **Eat Behav** 2008; 9(2), 238-246.
- Nguyen-Rodriguez ST, McClain AD, Spruijt-Metz D. Anxiety mediates the relationship between sleep onset latency and emotional eating in minority children. **Eat Behav** 2010; 11 (4): 297-300.
- Nguyen-Rodriguez ST, Unger JB, Spruijt-Metz D. Psychological determinants of emotional eating in adolescence. **Eat Disord** 2009; 17 (3): 211-224.
- Nisbett R. Hunger, obesity, and the ventromedial hypothalamus. **Psychological Review** 1972; 79: 433–453, İçinde Christine E, Howard CE, Krug Porzelius L. The role of dieting in binge eating disorder: Etiology and treatment implications. **Clin Psychol Rev** 1999; 19 (1): 25-44.
- O'Connor DB, Jones F, Conner M, McMillan B, Ferguson E. Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. **Health Psychol** 2008; 27(1S), S20.
- Ogden J. Food Choice. The Psychology of Eating, From Healthy to Disordered Behavior. **Blackwell Publishing**, Malaysia, 2010, s.33-59.
- Oliver G, Wardle J. Perceived effects of stress on food choice. **Physiol Behav** 1999; 66 (3): 511-515.
- Oliver G, Wardle J, Gibson, EL. Stress and food choice: A laboratory study. **Psychosom Med** 2000; 62 (6): 853-865.
- Oral T, Ersan C. Çocuklarda (8-11 yaş) algılanan stres ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması. 2017; 37: 419-428.
- Ouwens MA, Van Strien T, Van Leeuwe JF. Possible pathways between depression, comfort and external eating. A structural equation model. **Appetite** 2009; 53 (2): 245-248.
- Öz C. Bir eğitim ve araştırma hastanesinde çalışan hemşirelerin iş stresleri ve stresle başetme durumları Yüksek Lisans Tezi, **Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, İstanbul, 2015, s.121.
- Gençarslan Ö, Yıldırım D. "Stres ve Başetme Yöntemleri, Farklı Yönleriyle Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği, **Çukurova Nobel Tıp Kitabevi**, Antalya, 2021, s.391-397
- Özdemir GS. Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, **Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Gaziantep, 2015, s.85.
- Özen HÖ. Üniversite ve devlet hastanelerinde çalışan hemşirelerin stres düzeylerinin karşılaştırılması: Doktora Tezi, **Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Zonguldak, 2011, s.131
- Özgen L, Kinaci B, Arlı M. Ergenlerin Yeme Tutum ve Davranışları. **Journal of Faculty of Educational Sciences** 2012; 45 (1): 229-247.
- Özkan N, Bilici S. Yeme davranışında yeni yaklaşımlar; Sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. **Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi** 2018; 3 (2): 16-24.

- Özmutaf NM. Örgütlerde İnsan Kaynakları ve Stres: Ampirik Bir Yaklaşım. *Su Ürünleri Dergisi* 2006; 23 (1): 75-81.
- Papathanasiou IV, Tsaras K, Neroliatsiou A, Roupa A. Stress: Concepts, theoretical models and nursing interventions. *Am J Nurs Sci* 2015; 4 (2-1): 45-50.
- Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *Int J Adolesc Youth* 2020; 25 (1): 104-112.
- Power TG, Hidalgo-Mendez J, Fisher JO, O'Connor TM, Micheli N, Hughes SO. Obesity risk in Hispanic children: Bidirectional associations between child eating behavior and child weight status over time. *Eat Behav* 2020; 36: 101366.
- Poti JM, Popkin BM. Trends in energy intake among US children by eating location and food source, 1977-2006. *J Am Diet Assoc* 2011; 111 (8): 1156-1164.
- Ramadhani N, Mahmudiono T. Academic stress is associated with emotional eating behavior among adolescent. *Media Gizi Indonesia* 2021; 16 (1): 38-47.
- Reilly JJ, Kelly J. Long-term impact of childhood obesity on adult morbidity and premature mortality: systematic review. *Int J Obes* 2011; 35: 891-898.
- Reicks M, Banna J, Cluskey M, Gunther C, Hongu N, Richards R, Wong SS. Influence of parenting practices on eating behaviors of early adolescents during independent eating occasions: implications for obesity prevention. *Nutrients* 2015; 7 (10): 8783-8801.
- Rehman U, Shahnawaz MG, Khan NH, Kharshiing KD, Khursheed M, Gupta K, Uniyal R. Depression, anxiety and stress among Indians in times of Covid-19 lockdown. *Community Ment Health J* 2021; 57 (1): 42-48.
- Roberts L, Marx JM, Musher-Eizenman DR. Using food as a reward: An examination of parental reward practices. *Appetite* 2018; 120: 318-326.
- Rodgers RF, Paxton SJ, McLean SA, Campbell KJ, Wertheim EH, Skouteris H, Gibbons K. Maternal negative affect is associated with emotional feeding practices and emotional eating in young children. *Appetite* 2014; 80: 242-247.
- Roy S, Bandyopadhyay S, Bandyopadhyay L, Dasgupta A, Paul B, Mandal S. Nutritional status and eating behavior of children: A study among primary school children in a rural area of West Bengal. *J Family Med Prim Care* 2020; 9 (2): 844-849.
- Rubin AG, Schvey NA, Shank LM, Altman DR, Swanson TN, Ramirez E, Yanovski JA. Associations between weight-based teasing and disordered eating behaviors among youth. *Eat Behav* 2021; 41: 101504.
- Ruderman AJ. Obesity, anxiety, and food consumption. *Addictive behaviors* 1983; 8 (3): 235-242.
- Rutters F, Nieuwenhuizen AG, Lemmens SG, Born JM, Westterp-Plantenga MS. Acute stress-related changes in eating in the absence of hunger. *Obesity* 2009; 17 (1): 72-77.
- Ruiz-Roso MB, De Carvalho Padilha P, Mantilla-Escalante DC, Ulloa N, Brun P, Acevedo-Correa D, Dávalos A. Covid-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients* 2020; 12 (6): 1807.
- Sandal RK, Goel NK, Sharma MK, Bakshi RK, Singh N, Kumar D. Prevalence of depression, anxiety and stress among school going adolescent in Chandigarh. *J Family Med Prim Care* 2017; 6 (2): 405-410.

- Sapolsky RM. Stress and the brain: individual variability and the inverted-U. **Nat neurosci** 2015; 18 (10): 1344-1346.
- Schachter S. Importance of cognitive control in obesity. **Am Psychol** 1971; 26: 129-144.
- Schachter S, Goldman R, Gordon A. Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. **J Pers Soc Psychol** 1968; 10 (2): 91-97.
- Schultz P, Duane, Ellen, Sydney, Schultz. Modern Psikoloji Tarihi. Eds Yasemin Aslay, **Kaknüs Yayınları**, İstanbul, 2016.
- Selye H. The stress concept in 1955. **J Chronic Dis** 1955; 2 (5): 583-592.
- Selye H. The evolution of the stress concept: Stress and cardiovascular disease. **Am J Cardiol** 1970; 26 (3): 289-299.
- Serin Y, Şanlıer N. Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. **Psikiyatri Hemşireliği Dergisi** 2018; 9 (2): 135-146.
- Sevinçer GM, Konuk N. Emosyonel yeme. **J Mood Disord** 2013; 3 (4): 171-8.
- Shao AT, Zhou KZ. Marketing research: an aid to decision making. **South-Western/Thomson Learning** 2002.
- Simmons S, Limbers CA. Acculturative stress and emotional eating in Latino adolescents. **Eat Weight Disord-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity** 2019; 24(5), 905-914.
- Siddique CM, D'Arcy C. Adolescence, stress, and psychological well-being. **J Youth Adolesc** 1984; 13 (6): 459-473.
- Singer MR, Moore LL, Garrahe EJ, Ellison RC. The tracking of nutrient intake in young children: the Framingham Children's Study. **Am J Public Health** 1995; 85 (12): 1673-1677.
- Slochower JA. Excessive eating. **Human Sciences Press**, New York, 1983.
- Smith AD, Sanchez N, Reynolds C, Casamassima M, Verros M, Annameier SK, Shomaker LB. Associations of parental feeding practices and food reward responsiveness with adolescent stress-eating. **Appetite** 2020; 152: 104715.
- Snoeren F, Hoefnagels C. "Measuring Perceived Social Support and Perceived Stress Among Primary School Children in the Netherlands". **Child Ind Res** 2014; 7 (3): 473-486.
- Sominsky L, Spencer SJ. Eating behavior and stress: a pathway to obesity. **Front psychol** 2014; 5: 434.
- Spencer N, Acheson D. Poverty and child health. **CRC Press**, London, 2018.
- Spinosa J, Christiansen P, Dickson M, Lorenzetti V, Hardman CA. From socioeconomic disadvantage to obesity: the mediating role of psychological distress and emotional eating. **Obesity** 2019; 27 (4): 559-564.
- Steinsbekk S, Barker ED, Llewellyn C, Fildes A, Wichstrøm L. Emotional feeding and emotional eating: reciprocal processes and the influence of negative affectivity. **Child Dev** 2018; 89 (4): 1234-1246.
- Sterling P. Allostasis: a model of predictive regulation. **Physiol Behav** 2012; 106 (1): 5-15.

- Tan CC, Chow CM. Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Pers Individ Differ* 2014; 66: 1-4.
- Tan CC, Holub SC. The effects of happiness and sadness on Children's snack consumption. *Appetite* 2018; 123: 169-174.
- Tanofsky-Kraff M, Theim KR, Yanovski SZ, Burns NP, Ranzenhofer LM, Yanovski JA. Validation of the emotional eating scale adapted for use in children and adolescents (EES-C). *Int J Eat Disord* 2007; 40 (3): 232–240.
- Tate EB, Spruijt-Metz D, Pickering TA, Pentz MA. Two facets of stress and indirect effects on child diet through emotion-driven eating. *Eat Behav* 2015; 18: 84-90.
- Taylor SE. Health Psychology, 10th edition, **McGraw-Hill Education**, New York, 2018, s. 114-135.
- Thaker VV, Osganian SK, De Ferranti SD, Sonnevile KR, Cheng JK, Feldman HA, Richmond TK. Psychosocial, behavioral and clinical correlates of children with overweight and obesity. *BMC pediatrics* 2020; 20 (1): 1-11.
- Thomas R, Siliquini R, Hillegers, MH, Jansen PW. The association of adverse life events with children's emotional overeating and restrained eating in a population-based cohort. *Int J Eat Disord* 2020; 53 (10): 1709-1718.
- Tomiyama AJ, Dallman MF, Epel ES. Comfort food is comforting to those most stressed: evidence of the chronic stress response network in high stress women. *Psychoneuroendocrinology* 2011; 36 (10): 1513-1519.
- Tryon MS, Carter CS, De Cant R, Laugero KD. Chronic stress exposure may affect the brain's response to high calorie food cues and predispose to obesogenic eating habits. *Physiol Behav* 2013; 120: 233-242.
- Tuncay O, Ersan C. Çocuklarda (8-11 yaş) algılanan stres ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* 2017; 37: 419-428.
- Tutar, Hasan. Kriz ve Stres Yönetim: **Seçkin Yayınları**, Ankara, 2004.
- Ulrich-Lai YM, Fulton S, Wilson M, Petrovich G, Rinaman L. Stress exposure, food intake and emotional state. *Stress* 2015; 18 (4): 381-399.
- Üğücü G. Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde verilen standart hemşirelik bakımının ebeveyn stres düzeyi ve aile merkezli bakım algısına etkisi, Yüksek Lisans Tezi, **Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Mersin, 2018, s.117.
- Ünal SG. Duygusal Beslenme Ve Obezite. **Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD** 2018; 2 (2): 30-47.
- Van Strien T, Herman CP, Verheijden MW. Eating style, overeating and weight gain. A prospective 2-year follow-up study in a representative Dutch sample. *Appetite* 2012; 59 (3): 782-789.
- Van Strien T, Koenders PG. How do life style factors relate to general health and overweight? *Appetite* 2012; 58 (1): 265-270.
- Van Strien T, Winkens L, Toft MB, Pedersen S, Brouwer I, Visser M, Lähteenmäki L. The mediation effect of emotional eating between depression and body mass index in the two European countries Denmark and Spain. *Appetite* 2016; 105: 500-508.
- Van Strien T, Van der Zwaluw CS, Engels RC. Emotional eating in adolescents: A gene (SLC6A4/5-HTT)–Depressive feelings interaction analysis. *J Psychiatr Res* 2010; 44 (15): 1035-1042.

Wang Z, Wang B, Hu Y, Cheng I, Zhang S, Chen Y, Li R. Relationships among weight stigma, eating behaviors and stress in adolescents in Wuhan, China. ***Glob Health Res Policy*** 2020; 5 (8): 1-9.

Wardle J, Guthrie CA, Sanderson S, Rapoport L. Development of the children's eating behaviour questionnaire. ***J Child Psychol Psychiatry Allied Discip*** 2001; 42 (7): 963-970.

Webb HJ, Kerin JL, Zimmer-Gembeck MJ. Increases in emotional eating during early adolescence and associations with appearance teasing by parents and peers, rejection, victimization, depression, and social anxiety. ***J Early Adolesc*** 2021; 41 (5): 754-777.

Wu YT, Huang DH, Hsu TH, Hong FY. Children's stress, negative emotions, emotional eating, and eating disorders: A moderated mediation model. ***J Psychol Afr*** 2020; 30 (5): 433-439.

Young D, Limbers CA. Avoidant coping moderates the relationship between stress and depressive emotional eating in adolescents. ***Eat Weight Disord-Studies on anorexia, bulimia and obesity*** 2017; 22 (4): 683-691.

Yurtsever H. Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma Doctoral tezi, ***Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü***, İzmir, 2009, s.114.

WEB_1. ***Obesity and overweight***. [Obesity and overweight \(who.int\)](https://www.who.int/). (Erişim tarihi: 16.11.2021).

Zellner DA, Loaiza S, Gonzalez Z, Pita J, Morales J, Pecora D, Wolf A. Food selection changes under stress. ***Physiol Behav*** 2006; 87 (4): 789-793.

8. ÖZGEÇMİŞ

9. EKLER

EK-1 Sosyodemografik Bilgi Formu

1- Cinsiyetiniz: Kız Erkek

2- Yaşınız:.....

3- Annenizin yaşı:

4- Babanızın yaşı:

5- Annenizin Mesleği:

Ev Hanımı Memur İşçi Emekli Serbest Meslek
Diğer.....

6- Babanızın mesleği:

Çalışmıyor Memur İşçi Emekli Serbest Meslek
Diğer.....

7- Annenizin Eğitim Durumu:

Okuryazar İlkokul Ortaokul Lise Yükseköğrenim

8- Babanızın Eğitim Durumu:

Okuryazar İlkokul Ortaokul Lise Yükseköğrenim

9- Size Göre Ailenizin Gelir Durumu Nasıldır:

Gelir giderden az Gelir gidere denk Gelir giderden yüksek

10- Boyunuz:.....

11- Kilonuz:.....

12- Stresli olduğunda en çok hangi yiyecekleri tüketirsin?

.....

13- En fazla hangi durumları stresli olarak algılıyorsun?

.....

EK-2. Çocuk ve Adölesanlar İçin Duygusal Yeme Ölçeği

Duygularımızı hepimiz farklı şekillerde gösteririz. Bazı duygular bizde yeme isteği uyandırır. Aşağıda verilen duygu durumlarının sizde oluşturduğu yeme isteğini ifade eden kutuyu işaretleyiniz.

Bu şekilde Hissettiğim Zaman	Çok az yemek isterim	Az yemek isterim	Yemek isterim	Çok yemek isterim	Aşırı yemek isterim	Bir hafta içinde ortalama kaç gün bu duyguları hissettiğin için bu şekilde yemek yersin?
1.Kırgın						
2.Cesareti kırılmış						
3.Yıpranmış						
4.Yetersiz						
5.Heyecanlı						
6.Asi						
7.Aşağılanmış						
8.Stresli						
9.Üzüntülü						
10.Huzursuz						
11.Tedirgin						
12.Kıskanç						
13.Endişeli						
14.Hayal kırıklığına uğramış						
15.Yalnız						
16.Öfkeli						
17. Gergin						
18.Şaşkın						
19.Sinirli						
20.Kızgın						
21.Suçlu						
22.Bıkkın						
23.Çaresiz						
24. Üzgün						
25. Güçsüz						
26.Mutlu						

EK-3. Algılanan Stres Ölçeği

	Hiç	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1. Geçen hafta sakinleşmekte zorlandın mı?	()	()	()	()
2. Geçen hafta çok fazla işin ya da ödevin olduğunu ama çok az zamanın kaldığını düşündün mü?	()	()	()	()
3. Geçen hafta düşünmen gereken sorunlar oldu mu?	()	()	()	()
4. Geçen hafta sınıfındaki diğer çocuklara kolayca kızdın mı?	()	()	()	()
5. Geçen hafta bir sorun hemen çözülmediğinde sabırsızlandın mı?	()	()	()	()
6. Geçen hafta olan kötü şeyleri düşündün mü?	()	()	()	()
7. Geçen hafta bir şeyi beklerken sabırsızlandın mı?	()	()	()	()
8. Geçen hafta kolayca keyfin kaçtı mı?	()	()	()	()
9. Geçen hafta kolayca üzüldün mü?	()	()	()	()

***EK-4. Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Tıbbi Etik
Kurul İzni***

EK-5. Denizli İl Millî Eğitim Müdürlüğü İzin Yazısı



T.C.
DENİZLİ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 16605029/44-E.905213
Konu : Anket Uygulama İzni

14/01/2020

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğü'nün 03/01/2020 tarih ve 114 sayılı yazıları.

Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Ümran DEMİRAL, tez danışmanı Doç. Dr. Hatice BAŞKALE sorumluluğunda "10-11 Yaş Çocuklarda Stresin Duygusal Yeme Davranışına Etkisi" başlıklı tez çalışmasına yönelik hazırlanmış olduğu anket/ölçek formlarını İlgi yazı gereği Müdürlüğümüze bağlı Denizli ili Pamukkale ilçesinde yer alan Ressam İbrahim Çallı Ortaokulu, Atatürk Ortaokulu ve 100. Yıl Mehmetçik Ortaokulu'nda uygulamak istemektedir.

Yukarıda adı geçen müracaat ile ilgili (Lisans/Lisansüstü/Doktora) öğrencileri ve Öğretim Görevlilerinin ilgi yazıları ekinde belirtmiş oldukları okullarda, (Ortaöğretim/İlköğretim/Okulöncesi) konuları ile ilgili anket çalışmalarının "Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri" Genelgesinde belirtilen esaslar gereğince; Okul ve kurumların eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde 2019/2020 eğitim-öğretim yılı içerisinde uygulamaları Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Olurlarınıza arz ederim.

Mahmut OĞUZ
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
14/01/2020
Ekrem AYLANÇ
Vali a.
Vali Yardımcısı

T.C.
DENİZLİ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

Kurumunuzca Müdürlüğümüzden talep edilen araştırma isteklerine ait Makam Onayı ve Müdürlüğümüzce Onay verilen anket formları ekte gönderilmiştir.

Gereğini rica ederim.

Ekrem AYLANÇ
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
1-Anket Formları

Mehmet Akif Ersoy Mah. 29 Ekim Bulv. No:174/1
Merkezefendi/DENİZLİ
Elektronik Ağ : <http://denizli.meb.gov.tr> -
E-posta: ab20@meb.gov.tr -Strateji Şubesi

Ayrıntılı Bilgi İçin :Sefa GELMİŞ - Şef
Hüseyin ERKOÇ - V.H.K.İ.
Telefon : (0 258) 2342095
Belgegeçer : (0 258) 2342099

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 00b3-9fc3-3e0c-a6ca-f4ff kodu ile teyit edilebilir.

EK-6. Ölçek Kullanım İzinleri



İlt: ÖLÇEK İZNI > Gelen Kutusu x



Ümrân demiral <umrandmri@hotmail.com>
Alıcı: ben

31 Eki 2019 Per 10:30 ☆ ↩ ⋮

Gönderen: Murat Bektas <muratbektas35@gmail.com>
Gönderildi: 24 Temmuz 2019 Çarşamba 20:57
Kime: Ümrân demiral <umrandmri@hotmail.com>
Konu: Re: ÖLÇEK İZNI

Merhaba Ümrân,
mailin spama gitmiş o nedenle geç cevap veriyorum.
ölçeği tezinde kullanabilirsin
kolay gelsin
Murat

Ümrân demiral <umrandmri@hotmail.com>, 24 Tem 2019 Çar, 20:28 tarihinde şunu yazdı:

merhaba Murat hocam ben sizin eski 2016-2017 öğrencilerinizden Ümrân Demiral. Paü de çocuk sağlığı alanında yüksek lisans yapmaktayım ders dönemim bitti tez dönemime geçtim. tezimde sizin yapmış olduğunuz 10-18 yaş Emosyonel yeme ölçeğini kullanmak istiyoruz. kullanabilir miyim ?

[İleti kısaltıldı] [Tüm iletiyi görüntüle](#)

↩ Yanıtla ➡ Yönlendir



İlt: ÖLÇEK İZNI > Gelen Kutusu x



Ümrân demiral <umrandmri@hotmail.com>
Alıcı: ben

31 Eki 2019 Per 10:32 ☆ ↩ ⋮

Gönderen: TUNCAY ORAL <toral@pau.edu.tr>
Gönderildi: 25 Haziran 2019 Salı 15:38
Kime: Ümrân demiral <umrandmri@hotmail.com>
Konu: Re: ÖLÇEK İZNI

Ümrân hanım, ölçeği kullanabilirsiniz. Başarılar dilerim.

2019-06-25 13.04, Ümrân demiral yazmış:

Merhaba tuncay hocam ben paü de çocuk sağlığı alanında yüksek lisans yapmaktayım. ders dönemim bitti. tez dönemime geçtim bu aralıkta tezimde sizin yaptığınız 8-11 yaş arası algılanan stres ölçeğini kullanmayı düşünüyoruz kullanabilir miyiz ?

[İleti kısaltıldı] [Tüm iletiyi görüntüle](#)



↩ Yanıtla ➡ Yönlendir

EK-7. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu Bilgilendirme

Değerli Veliler;

Bu çalışma bilimsel bir araştırma olup, Denizli ili Pamukkale merkez ilçesinde öğrenim gören çocuklarda stresin duygusal yeme davranışına etkisini belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Bu amaçla çocuklarınızın; "Sosyodemografik Bilgi Formu", "Çocuk ve Adölesanlar için Duygusal Yeme Ölçeği" ve "Çocuklarda (8-11 Yaş) Algılanan Stres Ölçeği"ni doldurmaları istenmektedir. Bu anketleri doldurmak yaklaşık 20 dakika sürecektir ve araştırmaya katılacak gönüllülerin sayısı en az 270 kişidir.

Çocuğunuzun bu araştırmada yöneltilen sorulara samimi cevap vermesi dışında herhangi bir sorumluluğu yoktur. Araştırma herhangi bir risk içermemektedir. Size ve çocuğunuza araştırmada yer almanız nedeniyle bir ödeme yapılmayacak ya da ekstra bir ücret talep edilmeyecektir. Bu araştırmada yer almak tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da herhangi bir aşamada araştırmadan ayrılabilirsiniz; bu durum herhangi bir cezaya ya da zararınıza yol açmayacaktır. Araştırmacı, bilginiz dahilinde veya isteğiniz dışında, verilen anketlerin eksik doldurulması durumu gibi nedenlerle sizi araştırmadan çıkarabilir.

Araştırma hakkında ek bilgi almak için 0541 388 26 91 numaralı telefondan Ümran DEMİRAL ile görüşebilirsiniz. Elde edilen veriler, toplu olarak bilimsel amaçlı kullanılacak ve araştırma yayınlansa bile kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Teşekkür ederim.

GÖNÜLLÜ OLURU

Aşağıda imzası bulunan ben, Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama, aşağıda adı belirtilen kişi tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi ve kendi isteğime bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğimi biliyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ya da bilimsel amaçlarla kullanılması sırasında mahremiyetime saygı gösterileceğine inanıyorum. Söz konusu araştırmaya kendi rızamla, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Tarih :/...../.....

Gönüllü Adı Soyadı:

Gönüllü İmzası: