



Duygusal Yeme (Emotional Eating)

Sıla DURAN^a , * Mesut Murat ADABALI^a

^a Antalya Belek University, Faculty of Art and Design, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Antalya/Türkiye

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 27.06.2023

Kabul Tarihi: 13.09.2023

Anahtar Kelimeler

Duygusal yeme

Psikoloji

Negatif duygular

Yeme-içme

Öz

Bireyler, duygu durumlarına göre yeme-içme konusunda farklı davranışlar sergileyebilmektedirler. Örneğin, öfkelendiklerinde, mutlu olduklarında, depresyon gibi ruhsal bunalımlar yaşadıklarında aşırı yemek yeme eyleminde bulunurlar. Duygusal yeme eylemini etkileyen bazı duygu durumları vardır. Öfke, stres, mutluluk, depresyon, can sıkıntısı vb. durumların, bireylerde daha fazla yemek yeme eğilimine sebep olduğu belirtilmiştir. Yiyecek ve içecekler bireylerin yaşamlarını devam ettirebilmek amacıyla sadece fizyolojik ya da biyolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olmayıp aynı zamanda psikolojik ihtiyaçlarını da karşılamaya yöneliktir. Mantık kadar duygular da karar alma aşamasına yardımcı olan etkenlerdendir. Yaşları, cinsiyetleri, fiziksel ve ruhsal dönemleri bireylerin duygu durumlarında değişiklikler yaşamalarına sebep olmaktadır. Bireylerin yemek seçimleri ve tüketimleri de duygu durumlarından etkilenmektedir. Bu durumu değiştirmenin yöntemlerinden bir tanesi de olumsuz duygu durumlarının çözüm bulunarak ortadan kaldırılmasıdır. Psikolojik sorunlar ortadan tamamen kaldırılmadığı takdirde dışarıdan bireylere yapılan müdahaleler sadece duygusal yeme sorununa sahip olan bireyler için geçici çözümler olacaktır. Psikolojik destek almanın yanında özel diyetler ve tedavilerle bu sorunlara çözüm aranmaktadır. Araştırmada konuyla ilgili toplam 72 makaleye ulaşılmış, bunların arasında 1999-2023 tarihleri arasında yer alan toplam 11 araştırma incelenmiştir. Araştırmalar çalışmanın türü ve amacı açısından ele alınmıştır. Ardından tüm araştırmalar alanyazın ışığında incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre duygusal yeme davranışının ebeveyn tutumu, bastırılmış duygular, stres, öfke, can sıkıntısı gibi pek çok konu tarafından pozitif yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Keywords

Emotional eating

Psychology

Negative emotions

Nutrition

Abstract

When individuals find themselves in difficult situations, experience anger, happiness, depression, or other emotional distress, they engage in excessive eating behavior. Certain emotional states influence emotional eating, such as anger, stress, happiness, depression, boredom, and more. Food and beverages serve not only to meet individuals' physiological or biological needs to sustain their lives but also to fulfill their psychological needs. Emotions, as well as logic, are factors that assist in the decision-making process. Age, gender, and physical and mental stages cause individuals to experience changes in their emotional states. Individuals' food choices and consumption are also influenced by their emotional states. One of the methods to change this situation is to find solutions for negative emotional states and eliminate them. Unless psychological problems are completely resolved, interventions from external sources will only provide temporary solutions for individuals with emotional eating issues. Besides seeking psychological support, special diets and treatments are sought to address these problems. In the study, a total of 72 articles were found related to the subject, and among them, a total of 11 studies conducted between 2013 and 2023 were examined. The studies were analyzed in terms of their type and purpose. Then, all the studies were examined in the light of the literature. According to the research results, it was concluded that emotional eating behavior is positively influenced by parental attitudes, suppressed emotions, stress, anger, boredom, and many other factors.

* Sorumlu Yazar

E-posta: murat.adabali@belek.edu.tr (M. M. Adabali)

DOI: 10.21325/jotags.2023.1272