

## Duygusal Yeme (Emotional Eating)

Sıla DURAN<sup>a</sup> , \* Mesut Murat ADABALI<sup>a</sup> <sup>a</sup> 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.

## Makalenin Türü

Derleme Makale

\* Sorumlu Yazar

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

DOI: 10.21325/jotags.2023.1272

## GİRİŞ

İnsanların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için beslenmeye ihtiyaçları vardır (Kula & Çakar, 2020). Beslenme, vücudun büyümesi, gelişmesi ve insanların yaşamını sürdürebilmesi amacıyla ağız yoluyla ve yeteri kadar alınan besin öğelerini temsil etmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2017). Dengeli ve yeterli beslenme bireylerin ihtiyaç duydukları besinlerden gerektiği kadar tüketmesi olarak tanımlanırken yetersiz beslenme vücudun ihtiyaç duyduğundan daha az yeme olarak tanımlanmaktadır (Ünsal, 2020). Beslenme sadece fizyolojik bir olay değildir. İnsanların; psikolojik, ekonomik, sosyolojik, demografik, coğrafi vb. alanlarda da değişiklik gösterdiği düşünülmektedir. Psikolojik olarak incelediğimizde beslenme durumu duygular ile bağlantılıdır. Heyecan, stres, mutluluk, depresyon, can sıkıntısı üzüntü vb. duygular beslenme sürecinde değişiklik gösterebilir (Şen & Aktaş, 2019). Yiyecek ve içeceklerin duygularla ilişkisi olduğunu düşünen Hilde Bruch (1962) araştırmalarını duyguları anlamada yaşanan karmaşadan ötürü yeme bozukluklarının temelinde bu anlamlandıramamanın olduğunu ileri sürmüştür. İnsanların yiyecek ve içecekleri tercih ederken yeme davranışlarına uygun ürünler seçtiklerini, seçtikleri ürünleri de duygularla bağlantılı olarak seçtiği düşüncesi uzun yıllar boyunca herkes tarafından kabul edilmiştir (Destegül, 2020). Psikolojik etkenlerden birisi olan duygusal yeme, yeme bozukluklarından birisi olarak tanımlanmaktadır. Aşırı derecede yemek yeme eğilimi veya tam tersi iştahın kesilmesi olarak da bilinen duygusal yeme olumsuz duyguların bir yansıması olarak karşımıza çıkmaktadır (İnalkaç & Arslantaş, 2018). Duygusal yeme olumsuz duygulardan uzaklaşma yöntemi olarak görülmektedir. Bir nevi insanların olumsuz duygularla karşılaşması sonucu bir şeyler yiyip içerek o duygudan kurtulabileceklerini düşünerek tok olmalarına rağmen stresi azaltmak, daha iyi hissetmek, mutlu olmak, sorunları aşmış gibi hissetmek vb. durumlarda yemek yiyip içecek içmeleridir (Yurtsever & Sütçü, 2021). Duygusal yeme bozukluğu bulunan insanların genellikle duygusal açlık yaşayan insanlar olduğu bilinmektedir. Yeme bozukluğu ve duygusal açlık, birbirine çok fazla karıştırılan iki terim olsa da duygusal açlık daha çok anlık duygu durumlarına bağlıdır. Bu duygusal açlığa sahip kişiler onaylanmaya ihtiyaç duyan kişiler olup, kaygı düzeyleri yüksektir ve aynı zamanda benlik saygıları da düşüktür (Destegül, 2020).

## Kavramsal Çerçeve

### Duygu Nedir?

Duygu kavram olarak Latince kökenlidir. Emovere kelimesinden türemiş olan bu kavram hareketi, dışarı çıkmayı temsil etmektedir. Yani duygu toplumlar arasındaki hareket sürecini tanımlarken kullanılmıştır. Kavram olarak çok fazla tanıma sahip olmasından ötürü ortak bir görüş birliği yoktur. İngilizce olarak “emotion” anlamına gelen duygu “affect” yani duygulanım ve “feeling” yani his anlamına gelen farklı kavramlarla birlikte kullanılmıştır (Kurt, 2021). Türk Dil Kurumu Sözlüğünde duygunun duyular yoluyla algılanan, his, bireylerin belirli nesnelere, olaylara veya iç dünyasına karşı uyandırılan izlenim, önsezi, estetik ve ahlaki değerlendirmelerden oluşan yetenek, ruhsal olarak yapılan hareketlilik olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu Sözlüğü).

### Duygusal Yeme Nedir?

Duygusal yeme, olumsuz duygular sonucu bireylerin verdikleri tepkilerin yeme bozukluğuna dönüşmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Duygusal yeme kavramına bakıldığında ilk olarak bulimik hastalarla ilişkilendirilse de daha sonraları yapılmış olan araştırmalar sonucunda aşırı yemek yeme atakları duygusal yeme ile ilişkilendirilmiştir. Olumsuz duygular sonucunda ortaya çıkan bu duruma, normal kiloda olmasına rağmen diyet yapan insanlarda, obez

kişilerde ve yeme bozukluğu olan kadınlarda daha çok rastlanılmıştır (İnalkaç & Arslantaş, 2018). Duygusal yeme davranışına sahip kişiler, açlığın fizyolojik ya da biyolojik bir ihtiyaç olmaktan çok psikolojik etkileri sonucu yemek yemeleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Heyecan ve aşırı stres durumlarında yeme eylemi azalmaktadır. Bu durum psikolojik değişiklikler sonucu yeme eylemine bir etki yarattığının ve bireylerin daha çok yemelerine veya yemekten kaçmalarına yönelik hareketlerde bulunduğu görülmektedir (Şen & Aktaş, 2019). Yapılan araştırmalarda depresyon, öfke ve yorgunluk gibi negatif duygu durumlarıyla karşılaşan bireylerin duygusal yeme eylemleri diğer bireylere kıyasla daha yüksektir. Korku duygusu ve vücutta hissedilen bir ağrı sonucu kişilerin daha az yemek yeme eylemi içerisinde oldukları görülmüştür. Bir başka araştırmada mutluluk gibi pozitif duygu durumu halindeyken sağlıklı besinlere yönelimleri daha yüksekken mutsuzluk gibi negatif duygu durumundayken bireylerin daha sağlıklı ve kalori bakımında daha yüksek kaloriye sahip olan ürünlere yöneldikleri ve bu ürünleri normalden daha fazla tükettikleri gözlemlenmiştir (Şen, 2018).

### **Yaygın ve Sık Olarak Kimlerde Görülür?**

Duygusal yeme daha çok çocuklarda, ergenlik dönemindeki bireylerde ve obez kişilerde görülen bir durum olmakla birlikte değişken duygu durumlarına bağlı hastalıklara sahip bireylerde de görülmektedir. Beden kitle endeksi düşük ve yüksek olan bireylerde de sıklıkla görülen duygusal yeme durumu obez bireylerde, kilo durumu normal olmasına rağmen diyet yapma eyleminde olan kadınlarda ve ruhsal sorunlara sahip olan bireylerde daha sıklıkla görüldüğü ortaya çıkmıştır (Mestçioğlu, 2022). Bireyler öfke, üzüntü, depresyon gibi olumsuz duygu durumlarıyla karşılaştıkları zaman daha sık ve aşırı derecede yemek yeme eyleminde oldukları gözlemlenmiştir (Şen, 2018).

### **Duygusal Yeme ve Risk Grupları**

#### **Çocuklar ve Ergenlik Dönemindeki Bireyler**

Çocuklarda ve ergenlik dönemindeki bireylerde görülen aşırı yeme eylemi pek çok faktöre (aile, arkadaş, akraba vs.) bağlıdır. Çocuklarda ve ergenlik dönemindeki bireylerde görülen duygusal yemenin temelinde bireylerin ruhsal olarak yaşadıkları sorunlar ön plandadır (İnalkaç & Arslantaş, 2018). Yapılan araştırmada ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumları, fazla otoriter yapıda olmaları, ailenin şefkatini ve duygularını açık bir şekilde çocuklarına aktaramaması çocukları duygusal yeme eylemine yöneltmiştir. Bu deney 1171 çocuk ve ailesine yöneltilen görüşme ve anketlerle başlatılmıştır. Ankete uygun olmayan ve eksik bilgi veren bireyler araştırmadan çıkartılmış olup araştırma 450 çocuk ve ebeveyni ile izinler alınarak sürdürülmüştür. Ebeveynlere 32 maddeden oluşan 5 puanlık ölçeklerle (1 = hiçbir zaman ile 5 = her zaman) sorular sorulurken küçük çocuklara 13 maddeden oluşan 3 puanlık ölçeklerle (0 = hayır, 1 = bazen, 2 = evet) basitleştirilerek hazırlanmış duygusal yeme anketi sunulmuştur. Araştırma sonucuna bakıldığı zaman katılan çocuklardan 329' unun duygusal yeme eylemine meyilli olduğu kanısına varılmıştır. Sonuç olarak ebeveynlerin tepkilerine, çocukların duygusal yeme eylemi ile karşılık vermekte olduğu ortaya çıkmıştır (Topham, Hubbs-Tait, Rutledge, Page, Kennedy & Shriver, 2011: 261-264). Yapılan başka bir araştırmada ise ergenlik çağındaki olan bireylerin çocuklu yaşlarda bastırılan duygular sonucu oluştuğuna değinmiştir. Araştırmalarında Jane isimli bir gencin anlattıklarını referans olarak alınmıştır. Jane çocukluk dönemlerinde, annesinin bakmadığı zamanlarda ona teklif edilen yiyecekleri alıp saklamasıyla başlamıştır. Daha 12 yaşındayken obez olduğunu ve bu durumun gençlik döneminde de devam ettiğini anlatan Jane hüsrana, yorgunluk, can sıkıntısı, üzüntü vb. olumsuz duyguların sonucu aşırı yeme nöbetlerini tetiklediğini dile getirmiştir. Evden çıkmak

istememesini ve sadece yemek yeme istediğini Jane şu cümlelerle anlatmıştır: “Ben sadece sessizliği seviyorum; Yemek yemeyi severim, bu yüzden çok fazla yemek yiyebileceğim bir yerde olmalıyım, yani evim”. Fiziksel ve duygusal değişimler olumsuz yönde olduğu zaman duygusal yeme eylemine sahip olan bireylerin açlık hissetmesine sebep olmaktadır. Yapılan bu araştırmada kalori değeri yüksek gıdaların tüketiminin sıklaşması ve kilo artışının fazlalaşması ergenlik dönemindeki bireylerde görülen sorunlardan birisi olup kızların erkeklere oranla stresle başa çıkma yönteminin bir şeyler yemek olduğu gözlemlenmiş olsa da ergenlik dönemindeki kızlar ve ergenlik dönemindeki erkeklerin duygusal yeme oranının birbirine yakın olduğu görüşünü ileri sürmüşlerdir (Levitan & Davis, 2010).

### **Obezite Olan Bireyler**

Psikosomatik yani bireylerde meydana gelen psikolojik sorunların tıbbi ilgilendirdiği durumlarda duygusal yeme, obezitenin hastalık edici kısımlarını inceleyen alanları temsil etmektedir. Obezite Sağlık Bakanlığı’na göre “Bedenin yağ kütlelerinin yağsız kütleyle oranının aşırı artması sonucu boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının arzu edilen düzeyin üstüne çıkması” Olarak tanımlanırken Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre “sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi” olarak tanımlanmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2023). Obez olan bireyler duygusal anlamda karşılaştıkları negatiflikleri en aza indirebilmek veya bu olumsuzlukları bastırabilmek amacıyla yemek yemektedirler. Bu yemek yeme eylemlerinin aşırı olması ve bireyler tarafından engellenememe durumu yemek yeme bağımlılığı olarak da karşımıza çıkmaktadır (Destegül, 2020).

### **Diğer Problemler**

Sağlık alanındaki rahatsızlıklar da duygusal yeme durumunu etkileyen faktörlerden bir tanesidir. “Aleksitimi” yani duygu körlüğüne sahip olan bireyler, kilo vermek amacıyla tedavi alan bireyler, yeme bozukluğuna sahip bireyler ve bulimiya nevroza yeme bozukluğuna sahip kişilerin duygusal yeme eylemine daha meyilli olduğu bilinmektedir. Bu hastalıklara sahip bireyler dışarıdan müdahale edilip sorunlar en aza indirilse de duygusal yeme sorunu tam anlamıyla ortadan kaldırılamamıştır (Gözegir, 2020).

### **Duygusal Yeme ve Etkilendiği Faktörler**

#### **Duygusal Yeme ve Mutluluk**

Duygusal yeme her ne kadar olumsuz duygular sonucu daha çok karşımıza çıksa da olumlu duygular sonucunda da yemek yeme eyleminde artma ve azalma görülebilmektedir. Bu konuda araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalardan bir tanesi de Turner, Luszczynska, Warner, Schwarzer’a (2010) aittir. Yapılan bir deneyde, pozitif ruh halinin arttırılarak çikolatalı kurabiye tüketimi ile arasındaki ilişkiye değinmişlerdir. Araştırma 16- 45 yaş aralığına sahip olan 106 öğrenciye isimsiz ve gönüllü olarak yapılmıştır. Deneyde materyal olarak 2 film klibi kullanılmıştır. 2 gruba ayrılan katılımcılar farklı sınıflara yerleştirilmiş ve klipler izletilmiştir. Bu kliplerden ilki komedi içerikli olup 7 dakika sürerken diğeri civanın bilime katkısına yönelik bir belgesel olup 7 dakika sürmüştür. Aynı anda başlatılıp bitirilen bu deney sonucunda ilk klibin izlenmesi sonucu pozitif yönde bir ruh hali oluşurken ikinci klibin izlenmesi sonucu nötr bir ruh hali oluşmuştur. Soru-cevap bölümüne gelindiğinde ise katılımcılar birbirlerinden en uzak olacak şekilde sıralara oturtulmuştur. İngiliz ve Alman üniversitelerinde yaşam bilimleri ve psikoloji bölümlerinin okumalarının koşulları hakkında hazırlanmış olan anketler verilmiştir. Verilen anketleri dolduran katılımcıların önlerine içerisinde 8 adet orta boy çikolatalı kurabiye olacak şekilde tek kullanımlık kaseler

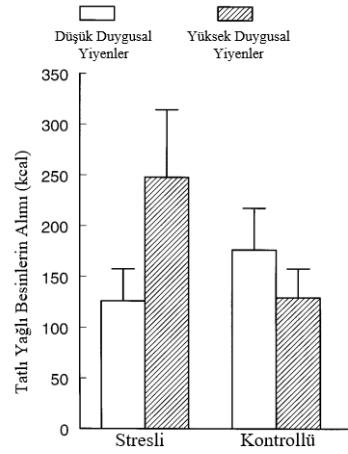
koyulmuştur. Katılımcılara bu araştırmaya katıldıklarından ötürü bir minnettarlık göstergesi olarak kurabiyelerin ikram edildiği söylenmiştir. Deney sırasında katılımcılara herhangi bir içecek verilmemiştir. 20 dakika kadar İngiliz ve Alman üniversitelerinde yaşam bilimleri ve psikoloji bölümlerinin okumalarının koşulları hakkında tartışan ve atıflarda bulunan katılımcılardan cevapladıkları anketleri, tek kullanımlık kaseleri ve içerisinde kalan kurabiyeleri masanın üstünde bırakmaları istenmiştir. Deney bittikten sonra katılımcılara deneyin asıl amacı açıklanmıştır. Kalan bisküvi sayıları kayıt altına alınmıştır. Yapılan analizler sonucunda pozitif uyaranlara maruz bırakılan bireylerin, nötr uyaranlara maruz bırakılan bireylerden daha az çikolatalı kurabiye tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

### **Duygusal Yeme ve Depresyon**

Bireylerin ruh halini temsil eden depresyon ve duygusal yeme üzerine araştırmalar yapılmıştır. Ouwens, Strien & Leeuwe'e (2009) göre, duygusal yemenin doğrudan ve dolaylı yollarla depresyonla ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır.

### **Duygusal Yeme ve Stres**

Stres, insan sağlığını olumsuz yönde etkileyen bir faktördür. Duygusal yeme ile stres arasındaki ilişkiye bakıldığında bireyler stres altında olduklarında psikolojik olarak yemek seçimi ve yemek yeme eğiliminin arttığı ve gıda ile ilgili konularda farklılıklara sebebiyet verdiği ortaya çıkmıştır (Destegül, 2020). Gibson (2000) "açlığın fizyoloji, performans ve ruh hali üzerindeki etkilerini" araştırmak amacıyla 27'si erkek 41'i kadın olan Londra Üniversitesi öğrencileri ve personelini araştırmasına dahil etmiştir. Araştırmada katılımcılar iki gruba ayrılmıştır. İlk gruba 4 dakikalık bir konuşma yapacakları ve bu konuşmanın video cihazlarıyla kayıt altına alınarak sonrasında değerlendirileceği söylenmiştir. Katılımcılara konuşma görevi için yazılı talimatlar verilmiştir. 10 tane konudan 1 tanesini seçerek yemek yemeden önce 10 dakika boyunca seçtikleri konular hakkında notlar almaları istenmiş konuşmanın hemen yemekten sonra yapılacağı söylenmiştir. Bu aşamada deneklere konuşma yapmaları gerektiği söylene de buna gerek yoktur. İkinci gruba stressiz, duygusal olarak nötr olan metinden 10 dakikalık bir pasaj dinledikten hemen sonra yemeğe alınacakları söylenmiştir. İki grubun da yemek öncesinde ve sonrasında fizyolojik ölçümlerdeki değişikliklere bakıldığına inandırılmıştır. Yemekten 4 saat öncesine kadar bir şey yenilmemesi gerektiği daha önceden bildirilerek katılımcıların yemek seçimlerinin daha net analiz yapılması amaçlanmıştır. Yemekler tatlı, tuzlu ve yumuşak olmaz üzere üç tat kategorisine ve bu tat kategorileri de düşük ve yüksek yağlı olarak gruplara ayrılmıştır. Katılımcılar 15 dakika boyunca açık büfede belli kriterlerle yerleştirilmiş yiyeceklerden serbestçe yiyecekleri söylenmiştir. Bu kriterler yumuşak az yağlı ve yüksek yağlı; tuzlu, az yağlı ve yüksek yağlı; tatlı, az yağlı ve yüksek yağlı olmak üzere kategorilere ayrılmıştır.



**Şekil 1.** Duygusal Yeme Durumu ve Stresin Yiyeceklerin Alımına Etkisi

**Kaynak:** Gibson, 2000.

Stresli durumlarda düşük duygusal yiyenler (genellikle erkekler), stresli durumlarda yüksek duygusal yiyenlerden (genellikle kadınlar) tatlı ve yağlı besin gruplarından daha az tercih ettikleri sonucuna varılmıştır. Kontrollü yani nötr ortamda bulunan ve daha sonrasında yemek yiyen bireylerde kontrollü düşük duygusal yiyenlerin, kontrollü yüksek duygusal yiyenlere göre daha fazla tatlı ve yağlı besin gruplarından tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 1.** Araştırmada Kullanılan Besinler ve Tat Bileşenleri

Tat Bileşenleri	Az Yağlı	Yüksek Yağlı
<b>Yumuşak Tatlar</b>	Haşlanmış Pirinç	Avokado
	Haşlanmış Patates	Haşlanmış Yumurta
	Ekmek	Kaymak
	Çiğ Havuç	Yunan Yoğurt
	Çiğ Domates	Hamurda Kızartma
	Balık Buğulama	Tuzsuz Yer Fıstığı
<b>Tuzlu Tatlar</b>	Karides	Çedar Peyniri
	Füme Somon	Cips
	Simit	Kavrulmuş Yer Fıstığı
	Erişte ve Soya Sosu	Salam
	Marmite (Otolize Maya Özütü)	Frankfurters
		Bacon
<b>Tatlı Tatlar</b>	Bal	Sütlü Çikolata
	Şekerler	Vanilyalı Dondurma
	Limon Şerbeti	Reçelli Çörek
	Muz	Çikolata Kaplı Bisküvi
	Beze	Pandispanya

Yapılan deney sonucunda yemekten hemen sonrasında konuşma yapacakları söylenen ve stres etkileri yüksek olan grupta bulunan katılımcıların tatlı grubuna daha çok yöneldikleri çikolata, kek, çilek reçeli, dondurma, bisküvi gibi ürünleri tercih ettikleri sonucu ortaya çıkarken havuç, domates, mandalina, füme somon, haşlanmış patates vb. balık, sebze ve meyve gibi ürünleri tercih ederken miktarlarında değişikliğe rastlanmamıştır. Kontrollü yani nötr duygu durumunda bulunan, 10 dakikalık bir pasaj izletilen ve hiçbir stres durumuna maruz bırakılmayan bireylerin tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli şekilde aldıkları gözlemlenmiştir. Sonuç olarak bireylerin stres altında gıda seçimi yaparken daha çok tatlı gıdaları seçmeye yöneldikleri, stres altında olmayan bireylerin her üründen yeterli ve

dengeli şekilde tercih ettiği sonucuna varılmıştır. Böylelikle stresli olan bireylerin ve stresli olmayan bireylerin gıda seçimleri üzerine ne gibi değişiklikler yarattığı hususunda bilgi verilmiştir (Gibson, 2000).

### **Duygusal Yeme ve Can Sıkıntısı**

Koball, Meers, Strofer, Domoff & Musher (2012), 139 lisans öğrencisi üzerinde yapmış oldukları araştırmada anksiyete, öfke ve depresyon gibi farklı duygu durumlarıyla karşılaştıklarında değişen yemek eylemleri üzerine açık uçlu sorular yöneltilmiştir. Daha sonrasında 25 maddeden oluşan can sıkıntısı sonucu yemek yeme eylemleri hakkında sorular sorulmuştur. Verilen cevaplar sonucunda bireylerin can sıkıntısı karşısında duygusal yemeye daha eğilimli olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

### **Duygusal Yeme ve Ebeveyn Davranışları**

Duygusal yemeyi etkileyen faktörlerden bir tanesi de ebeveynlerin davranışlarıdır. Snoek (2007) yapmış olduğu deneyde ebeveynlerin ve modelleme süreçlerinin ergenlerin duygusal yeme sürecini araştırmıştır. Başlangıçta 5400 aileye ulaşılmıştır fakat 885'i bu araştırmaya katılmayı kabul etmiştir. Bazı koşullara bakılarak 13-16 yaş aralığında en az 2 çocuğu bulunan 428 Hollandalı ailenin katılımıyla araştırma gerçekleştirilmiştir. Aile üyelerine yöneltilen anketleri bireyler birbiriyle hiçbir temasa geçmeden doldurmuşlardır. İlk olarak 13 maddeden oluşan duygusal yeme ölçeği uygulanmıştır. Sonrasında ebeveynlerin destek boyutunu ölçmek adına ergenlerden tarafından 12 maddeden oluşan bir anket, davranışsal boyutunu ölçmek adına 5 maddeden oluşan bir anket, psikolojik boyutu değerlendirmek adına 8 maddeden oluşan bir anket doldurmaları istenmiştir. Sonuçlara bakıldığında cinsiyet fark etmeksizin ergenlerin, yüksek derecede kontrolcü ve psikolojik olarak baskıcı bir anneye sahip olmaları durumunda duygusal yeme eğilimli oldukları ortaya çıkmış olup baba faktörünün bu süreci çok fazla değiştirmede gözlemlenmiştir.

### **Duygusal Yeme ve Öfke**

Bireyler öfke anlarında daha fazla açlık hissi içerisindeyler. Macht (1999), 107 kadın ve 103 erkek araştırmacının katıldığı araştırmada öfke, korku, neşe ve üzüntü duygularıyla yeme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öfke duygusunu yaşayan kadınların erkeklere oranla daha fazla duygusal yeme eğiliminde olduğunu, tıkanırcasına yani aşırı yiyen bireylerin daha öncesinde öfke duygusuna maruz kaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak bireyler öfke ile karşılaştıklarında diğer duygu durumlarıyla karşılaştıklarında tükettikleri gıdalardan çok daha fazlasını tüketme eğilimi içerisinde oldukları ortaya çıkmıştır. Bu durum öfke duygusunun bireylerde duygusal yeme istediği oluşturduğu ortaya çıkmıştır.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışma yazılırken psikoloji ve yemek yeme arasındaki ilişki incelenerek bireylerin duygu durumlarına göre yeme eylemlerinde ne gibi değişimler olduğunu hakkında fikir sahibi olmak hedeflenmiştir. Duygusal yeme, bireylerin duygu durumlarına bağlı olarak fizyolojik ve biyolojik anlamda ihtiyaç duymamalarına rağmen gıda tüketiminde bulunmalarıdır. Bir tür bağımlılık olan duygusal yeme durumunun nasıl ortaya çıktığı, bireylerin değişen duygu durumlarında ne gibi yeme eylemi içerisinde olduklarını, daha çok kimlerin duygusal yeme eylemini gerçekleştirdiklerini, duygusal yeme eyleminin değiştirilip değiştirilemeyeceğini araştırarak yapılmış ve yapılacak olan çalışmalara destek olmak amaçlanmıştır.

## Araştırmanın Önemi

Yapılan çalışmada duygusal yeme bozukluğunun psikoloji ve ruhsal durumlarla bir ilişki olabileceği öne sürülmektedir. Bu nedenle alan yazında duygusal yeme bozukluğu sonucunda ortaya çıkan öfke, depresyon, mutsuzluk, can sıkıntısı kavramlarını ele alan çalışmalar ele alınmış, bu konuda yapılan çalışmalar detaylı şekilde incelenmiş ve yeme bozukluğunun nelere sebep olduğu araştırılmıştır. Bu nedenle alan yazında konuyla ilgili yapılan çalışmaların ele alınmasının, duygusal yeme bozukluğunun detaylı olarak açıklanmasının, aralarındaki ilişkinin ele alınmasının ve son yıllarda yapılan güncel çalışmaların incelenmesinin, ele alınan çalışmaların ortak noktalarının ifade edilmesinin alan yazına katkı sağlayacağı, diğer çalışmalara da örnek olabileceği düşünülmektedir.

## Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden derleme yöntemi kullanılmıştır. Derleme yöntemi, çalışma konusu ile ilgili mevcut kitap, dergi, kayıt ve belgeler gibi materyalleri toplayıp belli bir norma göre analiz etmeyi planlamaktadır. Bu tür çalışmaların analiz edilmesindeki temel amaç, yeni bir bilgiye erişmekten ziyade yapılan diğer çalışmaları incelemek ve alan yazındaki mevcut konumunu ortaya koymaktır. Bu nedenle derleme yöntemi diğer araştırma yöntemlerinin tamamlayıcı olarak ya da tek bir yöntem olarak kullanılmaktadır (Sak, Şahin-Sak, Öneren, Şendil & Nas, 2021).

Bu sebeple; duygusal yeme konusunda yaygın kullanılan ulusal ve uluslararası veri tabanları taranarak konu ile ilgili akademik çalışmalara ulaşılmıştır. Ayrıca arama motorları üzerinden yapılan araştırmalar sonucunda konu ile ilgili kitaplar, dergiler ve blog yazıları gibi materyallerden de yararlanılmıştır. Tüm bu incelemeler sonucunda duygusal yeme konusunu içeren kaynaklar bu çalışmada kullanılmıştır.

## Araştırma Süreci ve Veri Toplama

Araştırmada verilerin toplanması Researchgate, PubMed, BMC Psychiatry, Ulusal Tez Merkezi, DergiPark Akademik ve Google Akademik veri merkezi kullanılarak yapılmıştır. Akademik çalışmalarda veri toplamak ve araştırma yapmak için yaygın olarak kullanılan bu veri kaynakları, çalışma konusunda da veri toplanırken kullanılmıştır. Tüm bu veri tabanlarından seçilen makaleler tamamen derlemenin amacına uygun olarak seçilmiştir. Buna bağlı olarak da makalelerden alınan bilgilerde yazarın belirttiği bilgi dışında herhangi bir bilgi eklenmemiş ve yorum yapılmamıştır. Bu nedenle alınan bilgiler güvenilir ve bilgiler kurallara uygun bir şekilde aktarılmıştır. Duygusal yeme kapsamında ise 1999-2023 yılları arasında yapılan çalışmalarla birlikte ele alınmıştır. Veri toplanmasının 1999 yılında başlamasının sebebi, “duygusal yeme” ifadesinin kullanıldığı ilk akademik çalışmanın bu yılda yapılmış olmasıdır. İfade edilen akademik çalışmalara “Duygusal Yeme Bozukluğu”, “Çocukluk ve Ergenlikte Duygusal Yeme”, “Duygusal Yeme ve Depresyon”, “Duygusal Yeme ve Mutluluk”, “Duygusal Yeme ve Stres”, “Duygusal Yeme ve Ebeveyn Davranışları”, “Duygusal Yeme ve Öfke” gibi anahtar kelimeler kullanılarak ulaşılmıştır.



## Bulgular

**Tablo 2.** Duygusal Yeme Alanına Yönelik Literatür Taraması

Adı Soyadı	Çalışmanın Amacı	Türü	Sayfa Sayısı
Macht (1999)	Bu çalışmada amaç öfke, sevinç, korku ve üzüntü gibi duygusal durumların bireylerin yeme eylemlerinde nasıl değişiklikler yaptığına değinmektedir.	Akademik Makale	11
Gibson, Oliver & Wardle (2000)	Bu çalışmanın amacı stres faktörünün duygusal yeme durumunu nasıl etkilediğini araştırmaktır.	Akademik Makale	13
Turner, Luszczynska, Warner & Schwarzer (2010)	Bu araştırmanın amacı pozitif duygu durumlarını daha da geliştirerek bireylerin duygusal yeme durumları üzerine bir analiz yapmaktır.	Akademik Makale	7
Levitan & Davis (2010)	Bu çalışmanın amacı çocuklukta bastırılmış, kısıtlanmış duyguların ergenlik döneminde duygusal yemeyi hangi yönlerde etkilediğini araştırmaktır.	Akademik Makale	19
Hubbs-Topham, Rutledge, Kennedy, Shriver & Harrist (2011)	Bu çalışmanın amacı ebeveynlerin çocukları üzerinde kurdukları olumlu ve olumsuz roller karşısında çocukların ne kadar duygusal olarak yemek yeme eğilimi içerisine girdiğini araştırmaktır.	Akademik Makale	4
Koball, Meers, Storfer-Isser, Domoff & Musher-Eizenman (2012)	Bu araştırmanın amacı duygusal yeme ile can sıkıntısı arasındaki ilişkiyi incelemektir.	Akademik Makale	4
Şen (2018)	Bu çalışmanın amacı duygu durumları ve besin tüketimlerini inceleyerek bireylerin uyku düzenleri hakkında bilgi vermektir.	Yüksek Lisans Tezi	161
İnalkaç & Arslantaş (2018)	Bu araştırmanın amacı duygusal yeme bozukluğu olan bireylerin sağlıklarını etkileyen faktörleri neler olduğunu incelemektir.	Akademik Makale	13
Destegül (2020)	Bu çalışmanın amacı, katılımcıların duygusal yeme ölçeği ile yiyecek ve içecek seçimleri arasındaki ilişkiyi ve demografik verileri belirlemektir.	Yüksek Lisans Tezi	122
Mestçioğlu (2022)	Bu yazının amacı, duygusal yeme hakkında bilgi vererek terapi sürecine değinmektedir.	Web Sitesi	1
Yurtsever & Sütçü (2022)	Bu araştırmanın amacı daha öncesinde yapılan araştırmalar incelenerek duygusal yeme yöntemlerinin avantajları ve dezavantajlarına değinmektedir.	Akademik Makale	17

Tablo 2’de görüldüğü üzere, kapsamlı bir literatür taraması sonucunda yukarıdaki bilgilere ulaşılmıştır. “Duygusal Yeme” konusu kapsamında toplamda 8 adet akademik makaleye, 2 adet yüksek lisans tezine ve 1 adet web sitesine ulaşılmıştır. Akademik çalışmalarda bu konunun daha çok irdelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

## Sonuç

Duyusal yeme son zamanlardaki gastronomi trendlerinden birisidir. Son yıllarda ortaya çıkan trendlerden psikoloji alanıyla da yakından ilişkisi vardır. Duygu durumlarını inceleyerek insanların yemek yeme eylemleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bireyler gün içerisinde pek çok farklı duygu durumuna maruz kalmaktadır. Öfke, mutluluk, üzüntü, can sıkıntısı vb. duygu durumlarında yemek yeme eylemlerinde olan artış veya azalma üzerine yapılan araştırmalar bu trendi ortaya çıkartmıştır. Uzun bir süre yeme bozukluklarıyla aynı kategoride değerlendirilen duygusal yeme durumu yapılan araştırmalar sonucu yeni bir kategoride yer almıştır. Bireylerin yemek yemeden önce karşı karşıya kaldığı durumlar daha az ya da daha fazla yemek yemelerine sebep olmaktadır. Psikoloji alanıyla gastronomi alanında yapılan ortak çalışmalar sonucu duygusal sorunların çözüme kavuşturulması amaçlanmıştır.

Bireylerin fizyolojik ihtiyaçlarından birisi olan yemek yeme eylemini gerçekleştirirken yemek seçimlerinin duygu durumlarıyla ne kadar ilişkili olduğuna değinilmiştir. Sonuç olarak bireylerin psikolojik olarak yaşamış olduğu durumlar yemek seçimlerini etkilemekte ve bu seçimleri değiştirmektedir. Gastronomi alanında yapılan çalışmalara bakıldığında yeme bozuklukları ve yemek arasındaki ilişkiler araştırılsa da duygusal yeme konusuna psikoloji alanında yeni değinilmeye başlandığı görülmektedir. Bu çalışma psikoloji ve gastronomi alanında yapılacak olan yeni çalışmalar için bir referans niteliği taşıması amaçlanmıştır. Psikolojinin yemek yeme alanını fazlasıyla etkilediği sonucuna varılarak duygusal yemenin yeme bozukluklarından ayrıldığı saptanmıştır.

Yeme bozukluğu pek çok farklı duyguların deneyimlenmesiyle ortaya çıkmaktadır. Hatta süreç içerisinde kişinin duyguları da değişmektedir. Ortaya çıkan olumsuz duyguların yeme davranışıyla kısa süre içerisinde ortadan kalkması kişiyi anlık olarak rahatlatırsa bile bir süre sonra kişi üzüntü, suçluluk ve pişmanlık gibi pek çok farklı duygu da hissetmektedir (Faraji & Fırat, 2022). Oral & Hisli (2008) yeme bozukluğu olan kişilerin öfkesini dışa vurmakta problem yaşadıklarını, bu nedenle öfke duygusunun yeme bozukluğu şeklinde ortaya çıktığını belirtmiştir. Macht (1999) yapmış olduğu çalışmada öfke duygusunun yeme davranışını tetiklediğini ifade etmiştir. Öfke duygusunun ise daha çok yeme davranışının ortaya çıktığını belirtmiştir. Araştırmada ele alınan makaleyi destekler nitelikte farklı kaynaklar da mevcuttur. Çakır & Kızılkaya (2021) öfke duygusunun yeme bozukluğunu tetiklediğini; Arslantaş, Dereboy, İnalkaç & Yüksel (2021) öfke duygusunun yeme davranışı üzerinde etkili olduğunu, bunlara ek olarak tüketim miktarı ve hızlarını da etkilediğini, İnalkaç & Arslantaş (2018) öfke duygusunun kişinin yemek yeme davranışını arttıracaklarını ifade etmiştir. Bu üç çalışma ele alındığında yeme bozukluğunda öfkenin temel tetikleyici olduğu, öfke duygusuyla baş etmekte zorlanan kişilerin yeme davranışına yöneldiği, hatta bu öfkenin yemek seçimini, besin tüketme hızını etkilediğini düşünülmektedir. Özetle, öfke duygusu kişilerin yeme bozukluğunun temel değişkeni arasında yer almaktadır. Yeme bozukluğunu etkileyen faktörlerin arasında stres duygusu da yatmaktadır. Gibson, Oliver & Wardle (2000) yeme bozukluğunun altında yatan bir diğer duygunun ise stres olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmayı destekler nitelikte toplam 345 yetişkinle yapılan bir çalışmada ise stresin duygusal yeme bozukluğundaki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre yüksek stres düzeyinin kişilerde duygusal yeme bozukluğu düzeyini yükselttiği ifade edilmiştir (Tan & Chow, 2014). Benzer şekilde yapılan bir başka çalışmada ise stresin besin seçimlerini ve seçilen besinlerin tüketim miktarları incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre stres durumunda kişilerin daha fazla duygusal yeme davranışı gerçekleştirdiklerini, besin ayırt etmedikleri hatta daha fazla sağlıksız besin tercih ettikleri ifade edilmiştir (Zellner, Loaiza, Gonzalez, Pita, Morales, Pecora & Wolf, 2006). Stresin duygusal yemenin tetikleyici olduğu ifade edilen bir başka çalışmada ise kadınların stres durumlarında daha fazla duygusal yeme davranışı sergilediği ifade edilmiştir (Bennett, Greene & Schwartz-Barcott, 2013). Bohon, Stice & Spoor (2009) ise duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin stresle baş etme becerilerinin daha düşük olduğunu ifade ederek literatüre farklı bir bakış açısı ile katkı sağlamıştır. Ele alınan üç çalışmada da stresin yeme bozukluğunun önemli bir tetikleyicisi olduğu, stres durumlarında kişilerin daha fazla duygusal yeme davranışı sergilediği ifade edilmektedir. Alanyazın incelendiğinde elde edilen sonuçlar araştırmayı destekler niteliktedir. Duygusal yeme davranışı alan yazında obezite ile birlikte de ele alınmıştır. Levitan & Davis (2010) yaptıkları çalışmada obezitenin aşırı yemek yeme davranışını tetiklediğini, çocukluk çağında bastırılan duyguların ergenlik döneminde duygusal yeme olarak ortaya çıkabileceğini ifade etmiştir. Molendijk, Hoek, Brewerton & Elzinga (2017) yeme tutumlarının ve duygusal yemenin çocukluk çağı travmaları ile ilişkisini ele almıştır. Araştırma sonuçlarına göre çocukluk çağında bastırılan duyguların ve travmatik yaşantıların kişilerde duygusal yeme ve yeme

bozukluklarını arttırdığını ifade etmiştir. Bireyin kendisine sıkıntı veren duyguları bastırması sonucunda ortaya çıkan ikincil duygular yeme davranışlarıyla ilgilidir. Bu nedenle kişi bastırdığı birincil duyguların çözümünü genellikle duygusal yemek yeme davranışıyla çözüme kavuşturmaya çalışmaktadır (Korkmaz, 2021). Yeme bozukluklarının ele alındığı diğer bir değişken ise ebeveyn tutumlarıdır. Topham, Hubbs-Tait, Rutledge, Page, Kennedy & Shriver (2011) çocukluk çağında bakıcısı tarafından yeterli ilgi ve sevgi görmeyen çocukların ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde daha fazla duygusal yeme davranışı sergilediklerini, ilgi ve güvene dayalı bakıcı-çocuk ilişkisinin ise duygusal yeme davranışının önüne geçtiğini ifade etmiştir. Araştırma sonuçlarını destekler nitelikte Brockmeyer Holtforth, Bents, Kämmerer, Herzog, & Friederich (2013) ebeveynleri tarafından daha az ilgi gösterilen ve güvensiz bağlanma örüntüsü geliştiren bireylerin ilerleyen dönemlerde duygusal yeme davranışı sergilediğini, bozulmuş yeme tutumlarına sahip olduklarını belirtmiştir. Aytın (2014) duygusal yeme davranışı sergileyen ergenlerin ebeveynlerinin kısıtlayıcı davranışlar sergilediklerini, Gürel (2017) ise ebeveyn tutumları ile duygusal yeme davranışı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Gözebir (2020) yaptığı çalışmada benzer sonuçlara ulaşmıştır. Özetlemek gerekirse, çocukluk çağında bakıcıyla kurulan ilişkinin ilerleyen dönemlerde duygusal yeme davranışının ortaya çıkmasındaki temel etken olduğu ifade edilmektedir. Alanyazın taramasında elde edilen sonuçlar çalışmayla benzer sonuçlara ulaşıldığını göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde can sıkıntısının da duygusal yeme davranışını tetiklediği görülmüştür. Koball vd. (2012) duygusal yeme davranışı ile can sıkıntısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre can sıkıntısının duygusal yeme davranışını arttırdığı ifade edilmektedir. Alanyazın incelendiğinde can sıkıntısı davranışının ve yalnızlığın yeme davranışını tetiklediği, bu durumun sadece obez bireylerde değil sağlıklı bireylerde de ortaya çıktığı ifade edilmiştir (Altınok, 2020). Benzer şekilde Smail & Aydenk Köseoğlu (2023) can sıkıntısının duygusal yeme davranışını arttırdığını ayrıca duygusal yeme davranışının da can sıkıntısını tetiklediğini ifade etmiştir. Özetlemek gerekirse; can sıkıntısının duygusal yeme davranışını arttırdığı ifade edilebilir. Alanyazın incelendiğinde araştırmayla benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Duygusal yeme bozukluğu İnalkaç & Arslantaş (2018) tarafından bir arşiv taraması olarak ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre duygusal yeme olumsuz durumlar karşısında verilen bir tepki olarak ifade edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre duygusal yeme bozukluğunun ortaya çıktığı durumlarda kişilere bilişsel anlamda destek verilebileceği, stres ve kaygı durumlarıyla baş etmenin duygusal yemenin önüne geçebileceği, önleyici ruh sağlığı destek hizmetlerinin kişilerin yaşam kalitesini arttıracaklarını ifade etmiştir. Arşiv taramasında ele alınan öfke, can sıkıntısı, mutluluk, ebeveyn tutumları, depresyon ve stres duygusal yemenin bir nedeni olarak ifade edilmiştir. Araştırmamızda da bu sonuçların duygusal yemek davranışını tetiklediği sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal yeme davranışını ve seçilen yiyecek-içecek seçimi de alanyazında ele alınan farklı bir başlık olarak dikkat çekmektedir. Destegül (2020) yapmış olduğu çalışmada yiyecek-içecek seçimi ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Habhab, Sheldon & Loeb (2009) stres durumlarının tetiklediği duygusal yeme davranışı sonucunda tercih edilen yiyecekleri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre stres durumlarına kadınların daha fazla yağlı yiyecek tercih ettiği, daha fazla tatlı tükettiklerini ifade etmiştir. Benzer şekilde Oliver & Wardle (2000) araştırma sonuçlarında duygusal yeme davranışı sergileyen kişilerin daha fazla yağlı ve tatlı yiyecek tercih ettiklerini ifade etmiştir. Araştırmada ele alınan çalışmalar kişilerin duygusal yeme davranışları sonucuna tercih ettikleri yiyeceklerin de benzer olduğunu, sağlıklı gruba göre kişi daha fazla zararlı yiyecekleri tercih ettiğini ifade etmektedir. Çikolata, cips, patates gibi yiyecekler duygusal yeme davranışı esnasında daha fazla tercih edilmektedir. Duygusal yeme davranışı kişilerin yaşam kalitesini düşüren psikolojik bir rahatsızlıktır. Bu nedenle tedavi süreci de önemli bir başlık olarak

karşımıza çıkmaktadır. Duygusal yeme bozukluğu ile ilgili Mestçioğlu (2022) terapi süreçlerini ele almıştır. Alanyazın incelendiğinde duygusal yeme davranışının altında yatan faktörlerin multidisiplin bir bakış açısıyla ele alınması gerektiği, bu noktada hem besin alımının hem de altta yatan psikolojik durumların tespit edilmesinin önemi ifade edilmektedir (Serin & Şanher, 2018). Bu çalışmaya ek olarak duygusal yeme davranışına yönelik kişilere kazandırılan farkındalığın da tedavi sürecinde önemli bir faktör olduğu ifade edilmektedir. Yapılandırılmış farkındalık eğitimleri stres durumlarının etkisini azaltıp kişinin daha sağlıklı bir yaşam sürmesine yardımcı olacağı belirtilmektedir (İnalkaç & Arslantaş, 2018). Duygusal yeme davranışı ile yapılan araştırmalar ele alındığında pek çok farklı değişkenin karşımıza çıktığını görmekteyiz. Depresyon, kaygı, stres, bağlanma örüntüleri, stres ve kaygıyla baş etme becerileri, can sıkıntısı gibi durumlar kişilerde duygusal yeme davranışını arttırmaktadır. Araştırmada ele alınan çalışmalar incelendiğinde ele alınan makalelerin alanyazın ile benzer sonuçlara ulaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırma, geçmiş yıllarda ve farklı zamanlarda benzer konularda yapılan çalışmalarla benzer sonuçlara ulaşıldığını göstermektedir.

## Beyan

Makalenin tüm yazarlarının makale sürecine verdikleri katkı eşittir. Yazarların bildirmesi gereken herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

## KAYNAKÇA

- Altınok, M. (2020). Yeme tutumları, duygusal yeme, farkındalıkla yeme ve ortoreksiyanın metakognisyonlar açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aytın, N. (2014). Ergenlerde yeme tutumları ile sorun çözme eğilimleri ve ebeveyne bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi), Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187-192.
- Bohon, C., Stice, E., & Spoor, S. (2009). Female emotional eaters show abnormalities in consummatory and anticipatory food reward: a functional magnetic resonance imaging study. *International Journal of Eating Disorders*, 42(3), 210-221.
- Brockmeyer, T., Holtforth, M. G., Bents, H., Kämmerer, A., Herzog, W., & Friederich, H. C. (2013). Interpersonal motives in anorexia nervosa: The fear of losing one's autonomy. *Journal of clinical psychology*, 69(3), 278-289.
- Çakır, E. & Kızılkaya, M. (2021). Lise son sınıf kız öğrencilerinde yeme bozukluğu ve kaygı düzeyini etkileyen faktörler, *Medical Sciences* 16(3), 159-170.
- Faraji, H., & Fırat, B. (2022). Yeme bozuklukları ve duygular. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 153-174.
- Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic Medicine*, 62(6):853-65.
- Gözebir, E. (2020). Ergenlerde dürtüsellik ve duygusal yeme arasındaki ilişkide ebeveyn tutumunun aracı rolünün incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal ve Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Gürel, A. (2017). Ergenlerin duygusal şemalarının ve ebeveyn kontrollerinin yeme tutumlarıyla ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Habhab, S., Sheldon, J. P., & Loeb, R. C. (2009). The relationship between stress, dietary restraint, and food preferences in women. *Appetite*, 52(2), 437-444.
- İnalkaç, S. & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Archives Medical Review Journal*, 27(1), 70-82.
- Bruch, H. (1962). Perceptual and conceptual disturbances in anorexia nervosa. *psychosomatic medicine*, 24(2), 187-194.
- Koball, A. M., Meers, M. R., Storfer-Isser, A., Domoff, S. E., & Musher-Eizenman, D. R. (2012). Eating when bored: revision of the emotional eating scale with a focus on boredom. *Health psychology*, 31(4), 521.
- Korkmaz, E. (2022). Duygu odaklı terapide yeme bozukluklarına kapsamlı bir bakış. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 4(8), 14-27.
- Köseoğlu, S. Z. A., & İsmail, A. (2023). Duygusal iştahın beden kütle indeksi ve basit karbonhidrat tüketimi üzerine etkisi. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (46), 202-208.
- Kula, S. & Çakar, B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 6(12), 191-210.
- Kurt, Ş. K. (2021). Duyguların tarihsel serüveni ve tarihte duygular. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(40), 2821-2852.
- Levitan, R. D.; & Davis, C (2010). Emotions and eating behaviour: Implications for the current obesity epidemic. *University of Toronto Quarterly*, 79(2), 783-799.
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 33(1), 129-139.
- Mestçioğlu, Ö. (2022). Duygusal Yeme. <https://ozlemmestcioglu.com/2022/10/> (E.T. 10.05.2023).
- Molendijk, M. L., Hoek, H. W., Brewerton, T. D., & Elzinga, B. M. (2017). Childhood maltreatment and eating disorder pathology: a systematic review and dose-response meta-analysis. *Psychological Medicine*, 47(8), 1402-1416.
- Oral, N., & Sahin, N. H. (2008). Yeme Tutum Bozukluğunun Kişilerarası Şemalar, Bağlanma, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke ile İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 37.
- Ouwens, M. A., van Strien, T., & van Leeuwe, J. F. (2009). Possible pathways between depression, emotional and external eating. A structural equation model. *Appetite*, 53(2), 245-248.
- Sağlık Bakanlığı (2015). Sağlık İçin Obezite ile Mücadele, <https://www.saglik.gov.tr/TR,11692/obezite.html> (E.T. 23.04.2023).
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.
- Snoek, H. M., Engels, R. C., Janssens, J. M., & van Strien, T. (2007). Parental behaviour and adolescents' emotional eating. *Appetite*, 49(1), 223-230.

- Şen, A. & Aktaş, N. (2019). *Gastrofizik: Bilim ve Teknolojide Yeni Bakışlar (içinde) Yeme Davranışı ve Lezzet Algısında Yeni Bir Yaklaşım*, Çizgi Kitabevi, İstanbul.
- Şen, G. G. (2018). *Duygusal yeme, gece yeme ve uyku kalitesinin beslenme durumu üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi)*, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Gazimağusa.
- Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 66, 1-4.
- Topham, G. L., Hubbs-Tait, L., Rutledge, J. M., Page, M. C., Kennedy, T. S., Shriver, L. H., & Harrist, A. W. (2011). Parenting styles, parental response to child emotion, and family emotional responsiveness are related to child emotional eating. *Appetite*, 56(2), 261-264.
- Turner, S. A., Luszczynska, A., Warner, L. & Schwarzer, R. (2010). Emotional and uncontrolled eating styles and chocolate chip cookie consumption. A controlled trial of the effects of positive mood enhancement. *Appetite*, 54 (1), 143-149.
- Ünsal, A. (2019). Beslenmenin önemi ve temel besin öğeleri. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-10.
- Yurtsever, S. S., & Sütçü, S. T. (2022). Duygusal Yeme: Değerlendirme Yöntemleri Üzerine Bir İnceleme. *Nesne Dergisi*, 10(23), 151-168.
- Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., & Wolf, A. (2006). Food selection changes under stress. *Physiology & behavior*, 87(4), 789-793.

## **Emotional Eating**

**Sıla DURAN**

Antalya Belek University, Faculty of Art and Design, Antalya/Türkiye

**Mesut Murat ADABALI**

Antalya Belek University, Faculty of Art and Design, Antalya/Türkiye

### **Extended Summary**

When individuals find themselves in a deadlock, experience anger, happiness, or mental distress such as depression, they engage in the act of excessive eating. There are certain emotional states that influence emotional eating. Anger, stress, happiness, depression, boredom, and similar conditions have revealed that individuals tend to engage in eating more. Food and beverages not only serve to meet individuals' physiological or biological needs to sustain their lives but also aim to fulfill their psychological needs. Emotions, as well as logic, are factors that contribute to the decision-making process. Age, gender, physical and mental stages lead individuals to experience changes in their emotional states. The food choices and consumption of individuals are also influenced by their emotional states. One of the methods to change this situation is to find solutions to negative emotional states and eliminate them. If psychological problems are not completely resolved, external interventions for individuals will only provide temporary solutions for those who have emotional eating problems. In addition to seeking psychological support, special diets and treatments are sought to find solutions to these problems. The study suggests that emotional eating disorder may have a relationship with psychology and mental states. Therefore, studies addressing concepts such as anger, depression, unhappiness, and boredom that arise as a result of emotional eating disorder were reviewed in the literature. These studies were examined in detail, and the causes of eating disorders were investigated. Thus, it is believed that reviewing the studies conducted on the subject in the literature, explaining emotional eating disorder in detail, addressing the relationship between them, and examining recent studies conducted in recent years would contribute to the field literature, serve as an example for other studies, and highlight the common points of the studies.

This study utilized the compilation method, which is one of the qualitative research methods. The compilation method aims to collect and analyze existing materials such as books, journals, records, and documents related to the research topic according to a certain norm. The primary purpose of analyzing these types of studies is not to access new information but to examine other studies and determine their current position in the literature. Therefore, the compilation method is used as a complementary or single method alongside other research methods (Sak, Şahin-Sak, Öneren, Şendil & Nas, 2021).

In the research, data collection was conducted using ResearchGate, PubMed, BMC Psychiatry, National Thesis Center, DergiPark Academic, and Google Scholar databases. The selected articles from these databases were chosen entirely in line with the purpose of the compilation. Therefore, no information was added or interpreted other than what the authors stated in the articles. Hence, the information obtained is reliable, and the information has been conveyed in accordance with the rules. Regarding emotional eating, studies conducted between 1999 and 2023 were included. Academic studies on emotional eating were accessed using keywords such as "Emotional Eating Disorder," "Emotional Eating in Childhood and Adolescence," "Emotional Eating and Depression," "Emotional Eating and Happiness," "Emotional Eating and Stress," "Emotional Eating and Parental Behaviors," and "Emotional Eating and

Anger." The literature review method was used in this research. A total of 72 articles were reached on 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. Subsequently, all the studies were reviewed in the light of the literature. According to the research findings, it was concluded that emotional eating behavior is positively influenced by various factors such as parental attitude, suppressed emotions, stress, anger, and boredom. Emotional eating is one of the gastronomy trends and is closely related to the field of psychology. It examines the relationship between individuals' eating behaviors and their emotional states. People are exposed to various emotional states throughout the day, and research conducted on the increase or decrease in eating behaviors during states such as anger, happiness, sadness, and boredom has revealed this trend. being in a state of emotional eating, which has been considered within the same category as eating disorders for a long time, has found a new category as a result of research. The aim of joint studies conducted in the fields of psychology and gastronomy is to find solutions to emotional issues. The relationship between individuals' food choices and their emotional states, as one of their physiological needs, has been emphasized. As a result, individuals' psychological states affect their food choices and can change them. When examining studies conducted in the field of gastronomy, it is observed that the relationship between eating disorders and food has been investigated, but the topic of emotional eating has recently started to be addressed in the field of psychology. This study aims to serve as a reference for new studies to be conducted in the fields of psychology and gastronomy. It is concluded that psychology has a significant impact on the domain of eating, and emotional eating is distinguished from eating disorders. Eating disorders arise from the experience of various emotions, and even the individual's affect changes throughout the process. Although the relief of negative emotions through eating behavior may provide temporary comfort, the individual eventually experiences various other emotions such as sadness, guilt, and regret (Faraji & Firat, 2022). Oral & Hisli (2008) stated that individuals with eating disorders have difficulty expressing their anger, which is why the emotion of anger manifests as an eating disorder. Macht (1999) found in his study that the emotion of anger triggers eating behavior, and that anger is more likely to lead to eating behavior. There are also various other sources that support the article discussed in the research. Çakır & Kızılkaya (2021) The condition of emotional eating, which has been associated with eating disorders for a long time, has found a new category through research. The situations individuals face before eating can cause them to eat less or more. Collaborative studies between the fields of psychology and gastronomy aim to address emotional issues. It has been emphasized how food choices are related to individuals' emotional states while performing the act of eating, which is one of their physiological needs. As a result, the psychological experiences of individuals affect their food choices and modify them. While studies in the field of gastronomy investigate the relationships between eating disorders and food, it is observed that emotional eating has recently started to be addressed in the field of psychology. This study aims to serve as a reference for new research conducted in the fields of psychology and gastronomy. It was determined that emotions experienced by individuals significantly influence the act of eating, and emotional eating is distinct from eating disorders.

Eating disorders arise from the experience of various emotions, and even the individual's mood changes throughout the process. Although the relief of negative emotions through eating may temporarily provide comfort, individuals eventually experience other emotions such as sadness, guilt, and regret (Faraji & Firat, 2022). Oral & Hisli (2008) stated that individuals with eating disorders have difficulty expressing their anger, which is why anger



manifests as an eating disorder. Macht (1999) conducted a study indicating that the emotion of anger triggers eating behavior, and anger was found to be more associated with the emergence of eating behavior.

When considering these three studies, it is believed that anger is the primary trigger in eating disorders. Individuals who struggle to cope with anger tend to turn to eating behavior, and it is even thought that anger affects food choices and consumption speed. In summary, the emotion of anger plays a significant role among the variables influencing eating disorders.

Among the factors influencing eating disorders, stress is also present. Gibson, Oliver & Wardle (2000) stated that stress is another underlying emotion associated with eating disorders. In a study conducted with a total of 345 adults, high levels of stress were found to increase the level of emotional eating in individuals (Tan & Chow, 2014). Similarly, another study examined the effects of stress on food choices and the quantity of selected foods. The study found that individuals engage in more emotional eating behavior during periods of stress, showing no discrimination in food choices and even preferring more unhealthy foods (Zellner et al., 2006). Another study indicated that women exhibit more emotional eating behavior during periods of stress (Bennett et al., 2013). Bohon, Stice & Spoor (2009) provided a different perspective by stating that individuals who exhibit emotional eating behavior have lower stress coping skills, thus contributing to the literature. In all three studies, stress is identified as a significant trigger for eating disorders, with individuals engaging in more emotional eating behavior during stressful situations.

Emotional eating behavior has also been discussed in conjunction with obesity in the literature. Levitan & Davis (2010) conducted a study showing that obesity triggers excessive eating behavior, and emotions suppressed in childhood can manifest as emotional eating during adolescence. Molendijk, Hoek, Brewerton & Elzinga (2017) examined the relationship between eating attitudes, emotional eating, and childhood traumas. The research findings indicate that suppressed emotions and traumatic experiences during childhood increase emotional eating and eating disorders. Secondary emotions that arise from individuals suppressing distressing emotions are related to eating behavior. Therefore, individuals often attempt to resolve the unresolved primary emotions through emotional eating behavior (Korkmaz, 2021).

In archive scanning, anger, boredom, happiness, parenting attitudes, depression, and stress have been identified as triggers for emotional eating. Our research also reached the conclusion that these factors contribute to emotional eating behavior. The relationship between food and beverage choices and emotional eating behavior is another topic addressed in the literature. Destegül (2020) stated in their study that there is a significant relationship between food and beverage choices and emotional eating behavior. Habhab, Sheldon & Loeb (2009) examined the preferred food choices triggered by stress. According to the research findings, women tend to prefer fatty foods and consume more sweets during stressful situations. Similarly, Oliver & Wardle (2000) expressed in their research results that individuals exhibiting emotional eating behavior tend to prefer more fatty and sweet foods. The studies discussed in the research indicate that the food choices preferred by individuals as a result of emotional eating behavior are similar, with individuals choosing more harmful foods compared to the healthy control group. Foods such as chocolate, chips, and potatoes are more commonly preferred during episodes of emotional eating. Emotional eating behavior is a psychological disorder that negatively impacts individuals' quality of life. Therefore, the treatment process is also an important topic in this context. Mestçioğlu (2022) addressed therapy processes related to emotional eating disorders. When reviewing the literature, it is emphasized that the underlying factors of emotional eating behavior should be

approached with a multidisciplinary perspective, and the importance of identifying both dietary intake and underlying psychological conditions is expressed (Serin & Şanlıer, 2018). In addition to this study, it is stated that raising awareness among individuals regarding emotional eating behavior is also an important factor in the treatment process. Structured mindfulness training is mentioned to reduce the impact of stress situations and help individuals lead a healthier life (İnalkaç & Arslantaş, 2018). When examining the studies conducted on emotional eating behavior, we see that many different variables emerge. Depression, anxiety, stress, attachment patterns, and coping skills for stress and anxiety, as well as boredom, are factors that increase emotional eating behavior in individuals. When examining the studies included in the research, it is concluded that the articles reviewed in the literature reached similar results. The research conducted demonstrates that similar findings have been obtained in previous studies conducted in different times and on similar topics. Looking at the studies on this subject, it is believed that conducting studies with larger sample sizes in the future will provide more reliable results and contribute significantly to the literature. Studies conducted with larger samples will increase the reliability and provide a more comprehensive perspective on the obtained results.