



Eda ARSLANER

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, edaarslaner@hotmail.com

Afetlerden Etkilenen Kişilerin Değişen Yeme Alışkanlıklarının Duygusal Beslenme Açısından Değerlendirilmesi

Evaluation of Changing Eating Habits of Disaster-Affected Individuals in Terms of Emotional Eating

Özet

Bu araştırma, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen bireylerin duygusal beslenme düzeyleri ile değişen yeme alışkanlıklarını incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, afet bölgesi ilan edilen 11 ilde yaşayan 312 katılımcı ile çevrim içi anket yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak Duygusal Beslenme Ölçeği ve Üç Faktörlü Yeme Ölçeği kullanılmış; SPSS programı aracılığıyla faktör, korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Bulgular, afet sonrası duygusal değişimlerin beslenme davranışlarını anlamlı biçimde etkilediğini göstermektedir. Özellikle duygusal beslenme düzeyi yüksek bireylerde dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme davranışlarının daha yoğun görüldüğü tespit edilmiştir. Çalışma, afet sonrası psikososyal destek programlarına beslenme alışkanlıklarının da dâhil edilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Alışkanlıkları, Deprem, Duygusal Beslenme

Abstract

This study aims to examine the emotional eating levels and changing eating habits of individuals affected by the earthquakes centered in Kahramanmaraş on February 6, 2023. The study was conducted using an online survey method with 312 participants living in 11 provinces declared as disaster areas. The Emotional Eating Scale and the Three-Factor Eating Scale were used as data collection tools; factor, correlation, and regression analyses were performed using the SPSS program. The findings show that emotional changes after a disaster significantly affect eating behaviors. In particular, it was found that external eating and restrictive eating behaviors were more intense in individuals with high emotional eating levels. The study emphasizes the importance of including eating habits in post-disaster psychosocial support programs.

Keywords: Eating Habits, Earthquakes, Emotional Eating

Giriş

Doğal afetler, insan yaşamını fiziksel, psikolojik, sosyal ve ekonomik boyutlarda etkileyen, ani ve yıkıcı olaylardır. Türkiye, jeolojik konumu nedeniyle dünyanın en aktif deprem kuşaklarından birinde yer almakta ve bu nedenle tarih boyunca çok sayıda yıkıcı deprem yaşamıştır. Afetlerin etkileri yalnızca fiziksel yıkımla sınırlı kalmamakta; bireylerin psikolojik durumlarını, sosyal ilişkilerini ve günlük yaşam pratiklerini de derinden etkilemektedir. Bu bağlamda, afet sonrası dönemde bireylerin beslenme alışkanlıkları ve yeme davranışları, psikososyal etkilerin önemli göstergelerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

6 Şubat 2023 tarihinde, merkez üssü Kahramanmaraş'ın Pazarcık ve Elbistan ilçeleri olan ve 11 ili doğrudan etkileyen depremler, Türkiye Cumhuriyeti tarihinin en yıkıcı afetlerinden biri olarak kayıtlara geçmiştir. Resmî

verilere göre 50 binden fazla kişinin hayatını kaybettiği, yüz binlerce kişinin yaralandığı ve milyonlarca insanın doğrudan ya da dolaylı olarak etkilendiği bu felaket, yalnızca can ve mal kayıplarına değil, toplumsal yapıda da derin yaralara yol açmıştır. Afet bölgesinde yaşayan bireylerin yaşam biçimleri, sosyal etkileşimleri ve temel alışkanlıkları – özellikle de beslenme alışkanlıkları – köklü değişimlere uğramıştır.

Psikoloji ve beslenme bilimleri alanında yapılan araştırmalar, afet gibi travmatik olayların bireylerde duygusal beslenme (emotional eating) davranışını tetikleyebildiğini göstermektedir. Duygusal beslenme, bireylerin açlık hissetmeksizin stres, kaygı, üzüntü veya yalnızlık gibi duygusal durumlara tepki olarak yiyecek tüketmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Arnold, Kenardy & Agras, 1995). Bu davranış biçimi, afet sonrası psikolojik stresin yoğun olduğu dönemlerde daha belirgin hale gelmekte, bireylerin yeme tercihlerini, porsiyon miktarlarını ve yemek yeme sıklıklarını değiştirmektedir.

Türkiye'nin beslenme kültürü, tarihsel süreçte farklı medeniyetlerden etkilenecek şekilde şekillenmiş zengin bir yapıya sahiptir. Ancak bu kültürel süreklilik, afet gibi olağanüstü durumlarda kesintiye uğrayabilmektedir. Afet sonrası dönemde lojistik sorunlar, gıda tedarik zincirinin bozulması, barınma koşullarının değişmesi ve psikolojik travma, beslenme alışkanlıklarını doğrudan etkilemektedir. Özellikle deprem bölgesinde yaşayan bireylerin geleneksel yeme biçimlerinden uzaklaştığı, hazır ve kolay ulaşılabilen gıdalara yöneldiği, öğün düzenlerinin değiştiği ve duygusal durumlarının yeme davranışları üzerinde belirleyici olduğu gözlemlenmektedir.

Literatür

Duygusal beslenme, bireylerin fizyolojik açlık durumundan bağımsız olarak duygusal uyaranlara yanıt olarak yiyecek tüketme eğilimini ifade eder. Bu kavram ilk olarak Bruch (1964) tarafından ortaya atılmış ve sonraki çalışmalarda stres, kaygı, depresyon ve yalnızlık gibi olumsuz duyguların beslenme davranışları üzerinde önemli etkiler yarattığı vurgulanmıştır. Arnold, Kenardy ve Agras (1995) tarafından geliştirilen Duygusal Beslenme Ölçeği, bu davranış biçimini ölçmede yaygın olarak kullanılmaktadır. Yüksek duygusal beslenme düzeyine sahip bireyler genellikle yüksek kalorili, yağ ve şeker oranı yüksek yiyeceklerle yönelmekte, bu durum da uzun vadede obezite, tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalık riskini artırmaktadır.

Afet sonrası yeme davranışları, yalnızca duygusal faktörlerle değil, aynı zamanda çevresel ve lojistik unsurlarla da şekillenmektedir. Gıda tedarik zincirinin bozulması, barınma koşullarındaki değişimler ve sosyoekonomik faktörler, bireylerin beslenme alışkanlıklarında köklü değişimlere yol açmaktadır. Rozin ve Tuorila (1993), kültürel beslenme alışkanlıklarının kriz dönemlerinde dahi önemli ölçüde korunduğunu, ancak erişilebilirlik ve güvenlik unsurlarının bu alışkanlıkların sürdürülmesinde belirleyici olduğunu ifade etmektedir.

Türkiye bağlamında afet sonrası beslenme üzerine yapılan çalışmalar sınırlıdır. Yılmaz ve arkadaşları (2018), 1999 Marmara Depremi sonrasında depremedelerin beslenme alışkanlıklarında hızlı, kolay hazırlanabilir ve paketlenmiş gıdalara yönelimin arttığını, taze meyve-sebze tüketiminin ise azaldığını bildirmiştir. Benzer şekilde, uluslararası literatürde Katrina Kasırgası (2005) ve Tōhoku Depremi (2011) sonrası yapılan araştırmalar, afetlerin bireylerin enerji alımını artırabileceğini, özellikle karbonhidrat ve şeker ağırlıklı beslenme eğilimlerini tetikleyebileceğini göstermektedir. Duygusal beslenme ile yeme davranışları arasındaki ilişkiler, Üç Faktörlü Yeme Ölçeği (Stunkard ve Messick, 1985) gibi araçlarla incelenmektedir. Bu ölçek, yeme davranışlarını kısıtlayıcı yeme, dışsal yeme ve duygusal yeme boyutlarında değerlendirir. Afet sonrası yapılan çalışmalarda, duygusal beslenme ile dışsal yeme arasında pozitif bir ilişki bulunmuş, kısıtlayıcı yemenin ise bireylerin stres düzeyine ve gıda erişimine bağlı olarak değişiklik gösterebildiği belirlenmiştir.

Yöntem

Evren- Örneklem

Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile tasarlanmıştır. Bu yöntemin seçilmesinin sebebi sayısal veriler aracılığıyla değişkenler arasındaki ilişkilerin nesnel bir biçimde incelenmesine imkan sağladığı içindir. Araştırma ilişkisel tarama modeli ile tasarlanmıştır çünkü bu model, mevcut durum üzerinden değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konmasına olanak sağlamaktadır. Araştırmanın evrenini, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen ve afet bölgesi ilan edilen 11 ilde yaşayan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem, kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Bu yöntem, afet bölgesinde yaşayan kişilere erişimi kolaylaştırması ve veri toplama sürecini pratik hale getirmesi sebebiyle seçilmiştir. Çevrim içi anket formu ile elde edilen veriler, geniş katılımcı gruplarına hızlı, ekonomik ve güvenli bir şekilde ulaşmayı mümkün kılmıştır. Böylece çevrim içi anket formunu eksiksiz dolduran 312 katılımcıdan elde edilen veriler analiz edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır: (1) Demografik bilgi formu (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, gelir düzeyi vb.), (2) Bilgen (2018) tarafından geliştirilen Duygusal Beslenme Ölçeği, (3) Kırac vd., (2015) tarafından geliştirilen Üç Faktörlü Yeme Ölçeği. Ölçeklerin Türkçe uyarlamaları geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmış formlar üzerinden kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Öncelikle betimsel istatistikler hesaplanmış, ardından ölçeklerin faktör yapıları doğrulanmıştır. Pearson korelasyon analizi ile değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş, çoklu doğrusal regresyon analizi ile duygusal beslenmenin yeme davranışları üzerindeki yordayıcı etkisi değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular ve Tartışma

Araştırmanın bu bölümü depremde etkilenen kişilerin beslenme alışkanlıklarının, duygusal beslenme açısından incelendiği bölümdür. Bu bölümde katılımcıların demografik bilgileri ve araştırmanın bulguları yer almaktadır.

Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Değişkenler	N(%)
Cinsiyet	
Kadın	53,5 (%)
Erkek	46,5(%)
Diğer	0 (%)
Yaş	
18-24	16,7(%)
25-34	39,1(%)
35-44	27,2(%)
45-54	14,1(%)
55 ve üzeri	2,9(%)
Eğitim Düzeyi	
İlkokul	2,9(%)
Ortaokul	2,6(%)
Lise	17,9(%)
Üniversite (Önlisans/ Lisans)	53,8(%)
Lisansüstü	22,8(%)
Medeni Durumu	
Bekar	52,2(%)
Evli	47,8(%)
Gelir Düzeyi (Aylık hane geliri)	
20.000 TL ve altı	17,6(%)
20.001-30.000 TL	20,5(%)
30.001-50.000 TL	24,4(%)
50.001 TL ve üzeri	37,5(%)

N(%): Kişi sayısı/yüzdesi

Tablo 3’de katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya toplamda 18 yaş üstü 312 kişi katılmıştır. Bunlardan 167 kişi (%53,5) kadın, 145’i (%46,5) erkek bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan kişilerin büyük bir çoğunluğu 122 kişi ile (%39,1) 25-34 yaş arası bireylerden meydana gelmektedir. Araştırma kapsamında katılım sağlayan kişilerin eğitim düzeyleri incelendiğinde yarısından fazlasının 168 kişinin (%53,8) en az önlisans ya da lisans düzeyinde eğitim seviyesine sahip olduğu görülmektedir. Bireylerin medeni durumları ise 163 kişinin (%52,2) bekar olduğu gözlemlenmektedir. Son olarak katılımcıların aylık hane gelirleri incelendiğinde ise 117 kişinin (%37,5) 50.001 TL ve üzeri aylık hane gelirine sahip olduğu görülmektedir.

Kullanılan Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

Tablo 2. *Duygusal Beslenme Ölçeğine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri İçin Bulgular*

Değer	n	Ortalama (Mean)	Standart Sapma (Std. Deviation)
1,00	312	1,364	,5045
1,25	312	1,429	,5345
1,50	312	1,300	,4702
1,75	312	1,538	,5189
2,00	312	1,468	,5044
2,25	312	1,368	,4956
2,50	312	1,556	,5040
2,75	312	1,611	,5016
3,00	312	1,519	,5043
3,25	312	1,455	,5096
3,50	312	1,652	,4870
3,75	312	1,667	,5774
4,00	312	1,821	,3900
4,25	312	1,750	,5000
5,00	312	1,750	,5000

Duygusal Beslenme değişkenine ilişkin tanımlayıcı istatistikler, katılımcıların farklı düzeylerdeki değerlendirme eğilimlerini ve bu değerlendirmelerin dağılımını ortaya koymaktadır. Ortalama değerler incelendiğinde, katılımcıların yanıtlarının genellikle düşük düzeylerde yoğunlaştığı görülmektedir; ortalamalar 1,300 ile 1,821 arasında değişmektedir. Bu durum, genel olarak katılımcıların Duygusal Beslenme kapsamındaki ifadelerle “katılmama” veya “kararsız kalma” eğiliminde olduklarını göstermektedir. Özellikle yüksek düzeylerdeki (4,00 ve 5,00) ortalama puanların da 2’nin altında kalması, katılımcıların olumlu değerlendirmelere sınırlı düzeyde katıldıklarını ortaya koymaktadır. Standart sapma değerlerinin 0,3900 ile 0,5774 arasında değişmesi ise puanların ortalama etrafında yoğunlaştığını ve dağılımın genel olarak homojen olduğunu göstermektedir. En düşük standart sapma 4,00 düzeyinde görülmüş ve bu düzeyde katılımcıların daha tutarlı yanıtlar verdiği anlaşılmıştır. Buna karşılık, 3,75 düzeyinde en yüksek standart sapma değeri gözlemlenmiş, bu da katılımcıların bu düzeyde daha farklı yanıtlar verdiklerini göstermektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, Duygusal Beslenme değişkenine verilen yanıtlar düşük ve orta düzeylerde toplanmakta; bu da çalışmaya katılan bireylerin ölçek kapsamındaki ifadelerle destek vermede temkinli veya çekimser davrandıklarına işaret etmektedir. Aynı zamanda ölçüm dağılımının dengeli ve güvenilir olması, elde edilen verilerin istatistiksel açıdan yorumlanabilir olduğunu göstermektedir.

Not: a. Analiz çıktılarımda, “1. Cinsiyetiniz nedir?” değişkeni için Duygusal Beslenme = 1,125 düzeyinde geçerli (valid) bir gözlem bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu durumda, söz konusu düzeyde ya hiç katılımcı bulunmamakta ya da mevcut veriler eksik ya da geçersiz olarak değerlendirilmiştir. İstatistiksel analizler yalnızca geçerli gözlemler üzerinden hesaplama yapıldığından, bu düzeye ait istatistikler üretilmemiştir.

b. Benzer şekilde, Duygusal Beslenme = 4,50 düzeyine sahip katılımcıların tamamının cinsiyet değişkeni açısından aynı grupta (örneğin yalnızca kadın) yer aldığı görülmüştür. Bu nedenle “1. Cinsiyetiniz nedir?” değişkeni bu düzeyde sabit bir değer almıştır. Regresyon ve varyans analizlerinde, bir değişkenin varyansı olmadığı (yani sabit olduğunda), modelde anlamlı bir katkı sağlamayacağı gerekçesiyle otomatik olarak analiz dışında bırakılmaktadır. Bu bağlamda, söz konusu düzeyde cinsiyet değişkeni modele dahil edilmemiştir.

Tablo 3. Üç Faktörlü Beslenme Ölçeğine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri İçin Bulgular

Değer	n	Ortalama (Mean)	Standart Sapma (Std. Deviation)
1,00	312	1,412	,5073
1,25	312	1,333	,5774
1,50	312	1,421	,5073
1,75	312	1,500	,5222
2,00	312	1,467	,5022
2,25	312	1,500	,5053
2,50	312	1,613	,4911
2,75	312	1,625	,4919
3,00	312	1,636	,4885
3,25	312	1,571	,5345

Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği'ne ait tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, ortalama puanların 1,333 ile 1,636 arasında değiştiği görülmektedir. Bu sonuçlar, katılımcıların ölçek kapsamındaki maddelere verdikleri yanıtların büyük oranda düşük düzeylerde yoğunlaştığını göstermektedir. Ortalama değerlerin tüm puan düzeylerinde 2,00'in altında kalması, katılımcıların beslenme alışkanlıkları ya da tutumları açısından değerlendirildiğinde, genel eğilimlerinin olumsuz veya zayıf düzeyde olduğunu işaret etmektedir. En düşük ortalama puan 1,25 düzeyinde 1,333 olarak hesaplanırken, en yüksek ortalama puan 3,00 düzeyinde 1,636 olarak gözlemlenmiştir. Bu dağılım, grubun büyük bir bölümünün "katılmıyorum" ile "kararsızım" arasında konumlandığını göstermektedir. Standart sapma değerleri ise 0,4885 ile 0,5774 arasında değişmekte olup, dağılımın görece homojen olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle 3,00 ve 2,50 düzeylerinde daha düşük standart sapmalar gözlemlenmiş olması, bu düzeylerdeki katılımcıların yanıtlarının daha tutarlı olduğunu düşündürmektedir. Buna karşın 1,25 düzeyindeki 0,5774'lük standart sapma değeri, yanıt çeşitliliğinin daha fazla olduğunu ve katılımcıların bu düzeyde farklı tepkiler verdiğini göstermektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği'ne verilen yanıtlar, katılımcıların beslenme davranışlarına ilişkin değerlendirmelerinde temkinli, düşük düzeyde katılım gösteren bir tutum içinde olduklarını ve ölçekte olumlu eğilimlerin zayıf olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bu bulgular, ölçeğin uygulandığı örneklem açısından tutarlılık gösteren, istatistiksel olarak anlamlandırılabilir ve raporlanabilir bir veri seti sunmaktadır. *Not: Analiz sırasında, "1. Cinsiyetiniz nedir?" değişkeni bazı Üç Faktörlü Beslenme düzeylerinde (örneğin 3,50 ve 4,00) sabit bir değer aldığından modelden otomatik olarak çıkarılmıştır. Bu durum, söz konusu Üç Faktörlü Beslenme puanına sahip katılımcıların tamamının aynı cinsiyetten olması nedeniyle değişkenin varyansının sıfır olmasından kaynaklanmaktadır. Regresyon ve varyans analizlerinde, bağımsız değişkenin varyansı olmadığı takdirde modelde katkı sağlayamayacağı kabul edildiğinden, istatistiksel yazılım bu tür sabit değişkenleri otomatik olarak analiz dışında bırakmaktadır. Bu nedenle ilgili düzeylerde "Cinsiyet" değişkeni modele dahil edilmemiştir.*

Güvenirlilik Analizi

Araştırma projeleri için kullanılmakta olan ve oluşturulmuş olan ölçeklerin uygunluğunu gösteren değer Cronbach's Alpha olarak bilinmektedir (Taber, 2018:1273). Cronbach's Alpha değeri 0,40'dan küçükse ölçek güvenilir değildir. Bu değer 0,40 ve 0,60 aralığında ise güvenirliliği düşük, 0,60 ve 0,80 aralığında ise ölçek oldukça güvenilir olarak kabul edilmektedir. Bu değer 0,80 ve 1,00 aralığında ise ölçek yüksek derecede güvenilir olarak bilinmektedir (Karagöz, 2019:19).

Tablo 4. Duygusal Beslenme ve Üç Faktörlü Beslenme Ölçeğine İlişkin Güvenirlilik Analizi Sonuçları

	Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items
Duygusal Beslenme	,817	,716
Üç Faktörlü Beslenme	,707	,699

Araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach's Alpha değerlerinin 0,70'den yüksek olduğu saptanmıştır. Bu nedenle kullanılan ölçeklerin oldukça güvenilir olduğu söylenebilmektedir.

Korelasyon Analizleri

Korelasyon analizi, iki veya daha fazla değişken arasındaki bağlantının derecesini ve yönünü belirlemeye yönelik tercih edilen analiz türüdür. Araştırmada iki değişken arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek için Pearson Korelasyonu kullanılmış olup Pearson katsayısı "r" harfi ile gösterilmekte ve -1 ile +1 arasında değer almaktadır. Katsayı +1'e yaklaştıkça pozitif yönlü, güçlü bir ilişki, -1'e yaklaştıkça negatif yönlü, güçlü birlişkiden söz etmek mümkündür. Korelasyon sayıları genellikle 0,30'un altında zayıf, 0,30-0,64 arası orta, 0,65-0,84 arası yüksek, 0,85 ve üzerinde ise çok yüksek olarak yorumlandığından söz edilmektedir (Ural ve Kılıç., 2021:231-232). Aşağıdaki tablo, Duygusal Beslenme ve Üç Faktörlü Beslenme değişkenleri arasındaki Pearson korelasyon katsayılarını göstermektedir. Korelasyon katsayıları -1 ile +1 arasında değişmekte olup, pozitif değerler pozitif yönlü ilişkiyi, negatif değerler ise negatif yönlü ilişkiyi ifade etmektedir. İstatistiksel anlamlılık düzeyleri tablo altında belirtilmiştir.

Duygusal beslenme ölçeği ve üç faktörlü beslenme ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığını tespit edebilmek için pearson korelasyon analizleri yapılmış ve sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 5. Ölçek Boyutlarına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	DB1	DB2	DB3	DB4	UFBO1	UFBO2	UFBO3	UFBO4
DBO1	1							
DBO2	.659**	1						
DBO3	.361**	.284**	1					
DBO4	-.055	-.093	-.088	1				
UFBO1	.436**	.441**	.365**	.290**	1			
UFBO2	.655**	.659**	.247**	.242**	.181**	1		
UFBO3	-.027	.015	-.138*	.024	.102	.073	1	
UFBO4	.266**	-.243**	.211**	.300**	.392**	-.296**	.021	1

Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır., • N = 312, **p < 0.01 düzeyinde anlamlı korelasyonlar çift yıldızla (**), *p < 0.010.05 düzeyinde anlamlı korelasyonlar tek yıldızla (*) gösterilmiştir.

Bu bölümde, araştırmada yer alan Duygusal Beslenme ve Üç Faktörlü Beslenme değişkenleri arasındaki ilişkiler, Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak analiz edilmiştir. Korelasyon katsayısı (r), -1 ile +1 arasında değer almakta olup, bu değerler iki değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü göstermektedir. Pozitif değerler pozitif yönlü ilişkiyi, negatif değerler ise negatif yönlü ilişkiyi ifade eder. Anlamlılık düzeyleri p<.01 ve p<.05 olarak kabul edilmiştir.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, Gerginlik Durumlarında Yeme ile Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme arasında r = .659, p < .01 düzeyinde pozitif ve güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Gerginlik Durumlarında Yeme ile Duygusal Durumlarla İlişkili Yeme Eğilimi (r = .655, p < .01) ve Fizyolojik Açlık Algısı Ve Tetiklenen Yeme Davranışı (r = .436, p < .01) arasında da anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme ile Duygusal Durumlarla İlişkili Yeme Eğilimi (r = .659, p < .01) arasında da benzer şekilde güçlü pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir.

Bununla birlikte, Uyarın Karşısında Kontrol ile Fizyolojik Açlık Algısı ve Tetiklenen Yeme Davranışı (r = -.290, p < .01) ve Duygusal Durumlarla İlişkili Yeme Eğilimi (r = -.242, p < .01) arasında anlamlı negatif ilişkiler mevcuttur. Fizyolojik Açlık Algısı ve Tetiklenen Yeme Davranışı ile Dürtüsel Yeme Davranışı ve Yiyecek Tetikleyicileri

arasında $r = -.392$, $p < .01$ düzeyinde orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Yeme Farkındalığı ve Kilo Kontrolü değişkeni, diğer değişkenlerle genel olarak zayıf ve anlamsız korelasyonlar sergilemektedir. Uyarıcı Karşısında Kontrol ile Dürtüsel Yeme Davranışı ve Yiyecek Tetikleyicileri arasında ise $r = .300$, $p < .01$ düzeyinde anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Regresyon Analizleri

Tablo 6. Üç Faktörlü Beslenme alt boyutları ile Duygusal Durumlarla İlişkili Yeme Eğilimi alt boyutu olan Gerginlik Durumlarında Yeme Arasındaki regresyon analizi

Model	B	Std.	Beta	t	Sig.	Regresyon Modeline İlişkin Değerler
Fizyolojik Açlık ve Tetiklenen Yeme Davranışı	,093	,084	,062	1,101	,272	
Duygusal Durumlarla İlişkili Yeme Eğilimi	,910	,080	,610	11,403	,000	$R^2 = .445$ Düzeltilmiş $R^2 = .438$ $F = 61,649$
Yeme Farkındalığı ve Kilo Kontrolü	,143	,063	,099	2,275	,024	
Dürtüsel Yeme Davranışı ve Yiyecek Tetikleyicileri	,103	,081	,059	1,268	,206	
Bağımlı Değişken: Gerginlik Durumlarında Yeme						
* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$						

Regresyon analizi sonucunda, model anlamlı bulunmuş olup ($R^2 = .445$, Düzeltilmiş $R^2 = .438$, $F = 61.65$, $p < .001$), bağımlı değişkenin varyansının yaklaşık %44,5'i bağımsız değişkenler tarafından açıklanmıştır. Analiz bulguları, *Duygusal Durumlarla İlişkili Yeme Eğilimi* ($\beta = .610$, $p < .001$) ve *Yeme Farkındalığı ve Kilo Kontrolü* ($\beta = -.143$, $p = .024$) değişkenlerinin anlamlı yordayıcı olduğunu göstermiştir; diğer değişkenlerin etkisi anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 7. Üç Faktörlü Beslenme alt boyutları ile Duygusal Durumlarla İlişkili Yeme Eğilimi alt boyutu olan Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme arasındaki regresyon analizi

Model	B	Std.	Beta	t	Sig.	Regresyon Modeline İlişkin Değerler
Fizyolojik Açlık Algısı ve Tetiklenen Yeme Davranışı	,102	,087	,066	1,175	,241	
Duygusal Durumlarla İlişkili Yeme Eğilimi	,946	,082	,615	11,465	,000	$R^2 = .665$ Düzeltilmiş $R^2 = .442$ $F = 60,851$
Yeme Farkındalığı ve Kilo Kontrolü	-,087	,065	-,059	-1,344	,180	
Dürtüsel Yeme Davranışı ve Yiyecek Tetikleyicileri	-,059	,084	-,033	-,706	,481	
Bağımlı Değişken: Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme						
* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$						

Bağımsız değişkenlerden yalnızca *Duygusal Durumlarla İlişkili Yeme Eğilimi* regresyon modeline anlamlı katkı sağlamıştır ($\beta = .615, p < .001$). Diğer değişkenlerin (Fizyolojik Açlık Algısı ve Tetiklenen Yeme Davranışı, Yeme Farkındalığı ve Kilo Kontrolü) etkileri anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 8. Üç Faktörlü Beslenme alt boyutları ile *Duygusal Durumlarla İlişkili Yeme Eğilimi* alt boyutu olan *Kendini Kontrol Edebilme* arasındaki regresyon analizi

Model	B	Std.	Beta	t	Sig.	Regresyon Modeline İlişkin Değerler
Fizyolojik Açlık Algısı ve Tetiklenen Yeme Davranışı	,429	,082	,359	5,237	,000	
Duygusal Durumlarla İlişkili Yeme Eğilimi	,040	,078	,034	,519	,604	R ² =,424 Düzeltilmiş R ² =,179 F=16,776
Yeme Farkındalığı ve Kilo Kontrolü	-,237	,061	-,205	-3,874	,000	
Dürtüsel Yeme Davranışı ve Yiyecek Tetikleyicileri	-,078	,079	-,056	-,978	,324	
Bağımlı Değişken: Kendini Kontrol Edebilme						
*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001						

Fizyolojik Açlık Algısı ve Tetiklenen Yeme Davranışı ($B = 0,429, \beta = .359, p < .001$) ve Yeme Farkındalığı ve Kilo Kontrolü ($B = -0,237, p < .001$) *Kendini Kontrol Edebilme* üzerinde anlamlı etkiye sahiptir. *Duygusal Durumlarla İlişkili Yeme Eğilimi* ise anlamlı bulunmamıştır ($p = .604$).

Tablo 9. Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği'nin alt boyutları ile *Duygusal Durumlarla İlişkili Yeme Eğilimi* alt boyutu olan *Uyaran Karşısında Kontrol* arasındaki regresyon analizi

Model	B	Std.	Beta	t	Sig.	Regresyon Modeline İlişkin Değerler
Fizyolojik Açlık Algısı ve Tetiklenen Yeme Davranışı	-,220	,092	-,169	-2,391	,017	
Duygusal Durumlarla İlişkili Yeme Eğilimi	,110	,087	,084	1,259	,209	R ² =,424 Düzeltilmiş R ² =,179 F=16,776
Yeme Farkındalığı ve Kilo Kontrolü	,075	,069	,059	1,089	,277	
Dürtüsel Yeme Davranışı ve Yiyecek Tetikleyicileri	,317	,089	,208	3,573	,000	
Bağımlı Değişken: Uyaran Karşısında Kontrol						
*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001						

Fizyolojik Açlık Algısı ve Tetiklenen Yeme Davranışı ($B = -0,220$, $p = .017$) *Uyaran Karşısında Kontrol* üzerinde negatif ve anlamlı bir etkiye sahiptir. Benzer şekilde, Dürtüsel Yeme Davranışı ve Yiyecek Tetikleyicileri ($B = 0,317$, $p < .001$) değişkeni ise pozitif ve anlamlı etkiye sahiptir. Diğer değişkenler (Duygusal Durumlarla İlişkili Yeme Eğilimi ve Yeme Farkındalığı ve Kilo Kontrolü) anlamlı bulunmamıştır.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen depremlerden etkilenen bireylerin duygusal durumlarının beslenme davranışları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, bireylerin afet sonrası dönemde yaşadıkları duygusal durumların yeme alışkanlıklarını nasıl etkilediği araştırılmıştır. Çalışmada, Duygusal Beslenme Ölçeği ve Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği olmak üzere iki farklı ölçek aracı kullanılmış ve her iki ölçek de dört faktörden oluşmuştur. Araştırmaya 18 yaş üstü toplam 312 birey katılmış olup; katılımcıların %53,5'i kadın, %46,5'i erkek bireylerden oluşmaktadır. Yaş, eğitim durumu, medeni durum ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenler açısından örneklem oldukça çeşitlidir.

Araştırma kapsamında uygulanan güvenirlik analizleri, her iki ölçek için Cronbach's Alpha katsayılarının .70'in üzerinde olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, ölçeklerin iç tutarlılık düzeylerinin yüksek olduğunu ve elde edilen verilerin güvenilir bir şekilde yorumlanabileceğini göstermektedir. Geçerlilik analizleri kapsamında yapılan açıklayıcı faktör analizleri ise, ölçeklerin faktör yapılarını desteklemekte; maddelerin anlamlı bir biçimde gruplaştığını ve faktörlerin yeterli düzeyde bilgi içerdiğini göstermektedir. Bu veriler doğrultusunda, kullanılan ölçek araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilir.

Tanımlayıcı analizler sonucunda, Duygusal Beslenme Ölçeği'ne verilen yanıtların genel olarak düşük ve orta düzeylerde toplandığı görülmüştür. Katılımcıların, duygusal yeme davranışına ilişkin ifadelerle yüksek düzeyde katılım göstermemesi, bu alanda çekimser veya temkinli bir tutum sergilendiğini düşündürmektedir. Üç Faktörlü Beslenme Ölçeği'nde de benzer şekilde düşük ortalamalar gözlemlenmiş, katılımcıların dışsal yeme, kısıtlayıcı yeme ve duygusal yeme gibi boyutlara yönelik değerlendirmelerinde sınırlı düzeyde olumlu tutum sergiledikleri tespit edilmiştir.

Araştırmada uygulanan korelasyon analizleri, iki ölçek arasındaki bazı faktörler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Pearson korelasyon analizleri, bazı alt boyutlar arasında doğrudan veya dolaylı bağlantılar bulunduğunu ortaya koyarken; bazı değişken çiftleri arasında ilişki düzeyi çok düşük ya da istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu, bazı değişkenlerin birbirinden bağımsız hareket ettiğini veya ilişki gücünün zayıf olduğunu göstermektedir. Özellikle Duygusal Beslenme ile Üç Faktörlü Beslenme değişkenleri arasında yapılan sıralı korelasyon analizlerinde anlamlı pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Kendall's Tau-b katsayısı $r = .293$ ($p < .01$) ile zayıf-orta düzeyde, Spearman's rho katsayısı ise $r = .381$ ($p < .01$) ile orta düzeyde pozitif bir ilişkiyi ortaya koymuştur. Bu bulgu, bireylerin duygusal yeme düzeyleri arttıkça, üç faktörlü ölçek kapsamında değerlendirilen benzer davranış biçimlerinin de artma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Araştırma, Kahramanmaraş depremlerinden etkilenen bireylerde duygusal durumların beslenme davranışlarını anlamlı şekilde etkilediğini göstermiştir; özellikle duygusal beslenme düzeyi yüksek bireyler kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışlarına daha yatkındır. Bulgular, afet sonrası beslenme danışmanlığının ve toplumsal farkındalık programlarının önemini vurgulamaktadır. Araştırma kesitsel tasarıma, sınırlı örnekleme ve öz-bildirim verilerine dayandığından, sonuçların genellenebilirliği ve nedensellik çıkarımları sınırlıdır.

KAYNAKÇA

- Akın, G., Özkoçak, V., Gültekin, T., (2014), Geçmişten Günümüze Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün Gelişimi, Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, s.33-51
- Aksoy, A. (2021). Gıda ve Etik. Doğan, M. (Ed.), Gıda Felsefesi. Ankara: Nobel A
- Aksoy, M., Üner, E. H., (2016). Rafine Mutfağın Doğuşu ve Rafine Mutfağı Şekillendiren Yenilikçi Mutfak Akımlarının Yiyecek İçecek İşletmelerine Etkileri, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 3/6:1-17
- Alan, S. (2023). Kutadgu Bilig'de Doğru Beslenmenin Önemi ve İnsan Sağlığına Etkileri. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 11(34), 71-91.

- Altunbağ, E., Yıldırım, Ö., & Tınmaz, O. (2022). Günümüzde Değişen Beslenme Şekilleri Ve Klimataryen Beslenme Kültürü Üzerine Kavramsal Bir Bakış. *Journal of gastronomy, hospitality and travel (Online)*, 5(1), 395-405.
- Arman, A. (2011). "Türk Mutfak Kültürü Tanıtım Sorunu: Mengen Mutfağı Örneği". Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Düzce, 116.
- Arnou, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1995). The Emotional Eating Scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International journal of eating disorders*, 18(1), 79-90.
- Avcıkurt, C., Sarioğlu M., & Girgin G.K. (2007). Yiyecek-içecek olgusuna sosyolojik bir bakış 1. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler, 2007 Antalya Aydın, M.Ç. (2012). Küresel bir kültür olarak fast food, T
- Batu, A. & Batu, H.S. (2018). Historical background of Turkish gastronomy from ancient times until today. *Journal of Ethnic Foods*, 5(2), 76-82.
- Batu, A. (2015). İslam kültüründe ve günümüzde dengeli, sağlıklı ve helal beslenmede Hz Muhammed öğretisi. *Turkish Studies. International Periodical For The Languages. Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(2), 69-100 DOI Number: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies>.
- Batu, A. (2018). Konya (Turkey) gastronomy culture extending to Seljuk Empire. *Journal of Ethnic Foods*, 5(3), 184-193.
- Beşirli, H. (2010). Yemek, kültür ve kimlik. *Millî folklor*, 22(87), 159-169.
- Bilgen, S. (2018). *Türkçe duygusal yeme ölçeği geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirliği çalışması* [Master's thesis, Üsküdar Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Boudan Christian. (2006). Mutfak Savaşları, Ayrıntı Yayınları, s. 11-26.
- Burnatowska, E., Surma, S., & Olszanecka-Glinianowicz, M. (2022). Relationship between Mental Health and Emotional Eating during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *Nutrients*, 14(19).
- Correia M. (2018). Nutrition Screening vs Nutrition Assessment: What's the Difference?. *Nutrition in clinical practice : official publication of the American Society for Parenteral and Enteral Nutrition*, 33(1), 62-72. <https://doi.org/10.1177/0884533617719669>.
- Çakmak, M. A., & Simzari, W. (2024). Sağlıklı Beslenmenin Öğretilmesi ile İlgili Bir Oyunlaştırma Modeli Önerisi. *Istanbul Gelisim University Journal of Health Sciences*, (23), 931-940.
- Deniş, H., E. (2011). "Osmanlı Ve Cumhuriyet Döneminde Kahvehaneler: Sosyal Ve Siyasal Yaşamın İncelenmesi". *Akademik Bakış Dergisi*, (27):1-16.
- Düzgün, E., Özkaya, F. D., (2015). Mezopotamya'dan Günümüze Mutfak Kültürü, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3/1:41-47
- Eren, E., & Özer, İ. (2018). Eski Anadolu toplumlarında beslenme alışkanlıkları. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek1), 308-323.
- Ergünay, O., Derneği, D. M., & Sekreteri, G. (2009). Doğal Afetler ve Sürdürülebilir Kalkınma. *Deprem Sempozyumu*, 11, 12.
- ERSOY Ş, "The history of the world disasters and what we learned (Dünya Afet Tarihi ve Öğrendiklerimiz)," *1st Middle East Congres on Disaster and Prehospital Management* , İstanbul, Turkey, 2017
- Flaskerud, J. H. (2015). Mood and food. *Issues in mental health nursing*, 36(4), 307-310.
- Güler, S. (2010). Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26, 24-25.
- Günel, A. M. (2024). Besin Güvencesizliği, Açlık, Yetersiz Beslenme ve Malnütrisyon. *Besin Güvencesizliği ve Sağlık*, 75.
- Güngör, A. (1998). Neolitik Dönemde Beslenmenin İnsan Morfolojisine Yansımaları. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 38(1-2), 367-379.
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.

- Jongeneelis, M. I., & Budden, T. (2023). The Influence of Grandparents on Children's Dietary Health: A Narrative Review. *Current Nutrition Reports*, 12(3), 395-406.
- Karlı, Ö. (2016). Ernst Cassirer'de Kültürün Anlamı. *Yönetim Ekonomi Edebiyat İslami Ve Politik Bilimler Dergisi*, 1(2), 38-58
- Kıraç, D., Kaspar, E. Ç., Avcılar, T., Çakır, Ö. K., Ulucan, K., Kurtel, H., ... & Güney, A. İ. (2015). Obeziteyle ilişkili beslenme alışkanlıklarının araştırılmasında yeni bir yöntem "Üç faktörlü beslenme anketi". *Clinical and Experimental Health Sciences*, 5(3), 162-169.
- Kızıldemir, Ö., Öztürk, E., & Sarıışık, M. (2014). Türk mutfak kültürünün tarihsel gelişiminde yaşanan değişimler. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(3), 191-210.
- Koby, E. Ş. (2013). Kutadgu Bilig'de yiyecek ve içecek adları. *Turkish Studies – International Periodical For The Language*
- Kut, G. (2014). Türklerde beslenme biçimi dün-bugün. Çukurova Üniversitesi Türkoloji Araştırmaları Merkezi. <http://turkoloji.cu.edu.tr/ALKBILIM/51.php>.
- Leal Filho, W., Wall, T., Azul, A. M., Brandli, L., & Özuyar, P. G. (Eds.). (2020). *Good health and well-being*. Cham: Springer International Publishing.
- Levent, H., Cavuldak, Ö., A. (2017). Geleneksel Fermente Bir İçecek: Boza. *Akademik Gıda*, 15 (3): 300-307.
- İlgaz, A. ve Yıldırım, Ö. (2024). Vücut Tipine ve Kan Grubuna Göre Beslenme, Gastronomide Yeni Eğilimler ve Beslenme Kültürü (Ed. Akmeşe, K. A., İlga, A. ve Özcan, F.). Selçuk Üniversitesi Yayınları, Konya.
- Martínez, N.N. (2017). Crisis alimentarias y religión en la modernidad tardía. Cambios, reinterpretaciones y mercantilización de los principios alimentarios en el culto Hare Krishna. *Anales de Antropología*, 51(1), 56-63
- MERAL, P. S. (2024). YEME-İÇMENİN GÖSTERGEBİLİMSSEL SERÜVENİ. *Yemek ve İçmenin İletişimi*, 37.
- Muhammad, R., Ibrahim, M.A., Ahmad, R. & Hanan, F. (2016). Psychological factors on food neophobia among young culinarian in Malasia: Novel food preferences. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 222, 358-366.
- Oğuz, B. (2002). Türkiye halkının kültür kökenleri, I. Giriş - Beslenme Teknikleri. ISBN: 0000IDE395470. Anadolu Aydınlatma vakfı. s:954. İstanbul.
- Okutan, Y. A. Yeni Nesil Sanatta Tema: Yemek. Gastronomi Fotoğrafçılığı Üzerine Bir Araştırma. *Gastro-World*, 2(2), 1-15.
- Özçelik, A. Ö., Özdoğan Y. (2007). "Tarhananın Türk Beslenme Kültüründeki Yeri ve Önemi". Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi, 38. ICANAS, 10-15 Eylül, 1025-1040, Ankara
- Özlü, Z. (2014). "Osmanlı Sarayında Aşure Geleneği Uygulamasına Dair". *Milli Folklor Dergisi*. Yıl 26. 101:209-224
- Stunkard, A. J., & Messick, S. (1985). The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of psychosomatic research*, 29(1), 71-83.

Etik Beyan

"Afetlerden Etkilenen Kişilerin Değişen Yeme Alışkanlıklarının Duygusal Beslenme Açısından Değerlendirilmesi" başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş ; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemişti

