

**T.C.**  
**İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI**

**DUYGUSAL YEME VE MANEVİ İYİ OLUŞ**

**(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

**Hacer Esra DURSUN**

**Danışman:**  
**Dr. Öğr. Üyesi Figen KASAPOĞLU**

**İSTANBUL**

**2023**



T. C.  
İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

## DUYGUSAL YEME VE MANEVİ İYİ OLUŞ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Hacer Esra DURSUN

Danışman:  
Dr. Öğr. Üyesi Figen KASAPOĞLU

İSTANBUL

2023

## TEZ ONAY SAYFASI

T. C.

### İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı'nda 201320YL08 numaralı Hacer Esra DURSUN'un hazırladığı “*Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluş*” konulu yüksek lisans tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 04 / 04 / 2023 günü (14: 00 – 15 : 00) saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin başarılı olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Figen KASAPOĞLU  
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi  
(Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)

Doç. Dr. Gülşah TAŞCI  
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi

Prof. Dr. Ali AYTEN  
Marmara Üniversitesi

## BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hacer Esra DURSUN

04.04.2023

## ÖZ

Bu araştırmanın amacı, manevi iyi oluş ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın yöntemi, korelasyonel araştırma modelindedir. Araştırmaya 421 birey (161 erkek, 291 kadın) katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Kişisel Bilgi Formu, Duygusal Yeme Ölçeği, Manevi İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Veriler bağımsız örneklemeler için *t* testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson korelasyon katsayısı ve basit doğrusal regresyon analizleri ile test edilmiştir. Analiz sonucuna göre, manevi iyi oluş ile duygusal yeme arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Basit doğrusal regresyon analizi sonucuna göre ise manevi iyi oluşun duygusal yemenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Araştırmanın diğer bir sonucu, bireylerin duygusal yeme ve manevi iyi oluş düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Buna göre, kadınların duygusal yeme ve manevi iyi oluş puanlarının erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, bireylerin manevi iyi oluşları, vücut kitle indeksine göre anlamlı bir farklılık göstermezken, duygusal yeme düzeyleri, vücut kitle indeksine göre, anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Duygusal yeme ve manevi iyi oluş düzeylerinde, bireylerin medeni durumları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmanın sonuçları ilgili literatür çerçevesinde yorumlanmış ve çeşitli öneriler sunulmuştur.

### **Anahtar Kelimeler:**

Yeme bozuklukları, duygusal yeme, manevi iyi oluş, maneviyat

## **ABSTRACT**

The aim of this research is to reveal the relationship between spiritual well-being and emotional eating behavior. The method of the research is in the correlational research model. 421 individuals (161 men, 291 women) participated in the study. Personal Information Form, Emotional Eating Scale, Spiritual Well-Being Scale were used as data collection tools in the study. Data were tested with *t* test for independent samples, one-way analysis of variance, Pearson correlation coefficient and simple linear regression analysis. According to the results of the analysis, a low-level negative significant relationship was found between spiritual well-being and emotional eating. According to the results of simple linear regression analysis, it is seen that spiritual well-being is a significant predictor of emotional eating. Another result of the study is that the emotional eating and spiritual well-being levels of individuals differed significantly according to their genders. Accordingly, it is seen that emotional eating and spiritual well-being scores of women are significantly higher than men. In addition, individuals' spiritual well-being did not differ significantly according to body mass index, while emotional eating levels differed significantly according to body mass index. There was no significant difference in emotional eating and spiritual well-being levels in terms of marital status of individuals. The results of the research were interpreted within the framework of the relevant literature and various suggestions were presented.

### **Key Words:**

Eating disorders, emotional eating, spiritual well-being, spirituality

## ÖNSÖZ

Bu çalışmada, manevi iyi oluşun hem ruh hem de beden üzerindeki etkilerinden hareketle, maneviyat ve beslenme arasındaki ilişkinin bir boyutu incelenmek istenmiş ve bireylerin ruh sağlığı ile bağlantılı olan duygusal yeme düzeyleri ile manevi iyi oluşları arasındaki ilişki ve manevi iyi oluşun duygusal yemeyi yordama düzeyi incelenmeye çalışılmıştır. Bunun yanında, cinsiyet, vücut kitle indeksi, medeni durum ile duygusal yeme ve manevi iyi oluş arasında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Çalışma sonucunda duygusal yeme davranışı ve manevi iyi oluş arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Manevi danışmanlık ve rehberlik, psikoloji, ilahiyat, sağlık ve hemşirelik alanlarında konunun uzmanlarını ilgilendirecek bir tez ortaya koymak için gayret edilmiştir. Bununla birlikte, tezi inceleyen ve duygusal yeme davranışı yaşayan bireylere yol göstermesini ve çalışmanın bu konuyla ilgili literatüre katkıda bulunmasını temenni ediyorum. Bu hususta çalışmak isteyen kişilere bir fikir vermesi açısından yapılan araştırmanın önem arz ettiğini düşünüyorum.

Manevi iyi oluşla ilişkisi incelenen duygusal yeme davranışı, olumlu ve olumsuz çeşitli duygu durumlarında bu duygu durumuna bağlı olarak ortaya çıkabilen bir davranış türüdür. Kimi zaman tıknırcasına yeme ile de sonuçlanabilmektedir. Kontrol edilmediği takdirde fazla kilo alımı, obezite ve yeme bozuklukları da dahil olmak üzere çeşitli ruhsal hastalıkları tetikleyebilecek bir davranıştır. Bu sebeple kontrol altına alınmasına yardımcı olabilecek yolları keşfetmek önem taşımaktadır.

Tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Figen KASAPOĞLU'na tüm süreçteki yardımlarından ötürü teşekkürlerimi sunarım. İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi'nde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik hususunda eğitimime katkı sunan Prof. Dr. Ali AYTEN, Prof. Dr. Ahmet KOÇ, Doç. Dr. Gülşah TAŞÇI, Dr. Öğr. Üyesi Nur Akbulut KILIÇOĞLU, Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL hocalarıma da teşekkür ederim. Bugüne kadar eğitimim hususunda bana destek olan, varlıklarını yanımda hissettiren annem ve babama, ayrıca eşim Fatih Alibaz'a da teşekkür ederim. Doğacağını öğrendiğimde beni hızlıca tezimi hazırlamaya yönlendiren kızıma da teşekkür ederim. Doğrudan Yurtiçi Yüksek Lisans bursiyerliği kapsamında bursiyeri olduğum TÜBİTAK BİDEB'e bursuyla yüksek lisans döneminde beni destekledikleri için ayrıca teşekkür ederim.

# İÇİNDEKİLER

Sayfa

|                        |     |
|------------------------|-----|
| TEZ ONAY SAYFASI.....  | ii  |
| BEYAN .....            | iii |
| ÖZ .....               | iv  |
| ABSTRACT.....          | v   |
| ÖNSÖZ .....            | vi  |
| İÇİNDEKİLER .....      | vii |
| KISALTMALAR.....       | x   |
| TABLO LİSTESİ.....     | xi  |
| ŞEKİLLER LİSTESİ ..... | xii |

## BİRİNCİ BÖLÜM

|                                                    |          |
|----------------------------------------------------|----------|
| <b>GİRİŞ .....</b>                                 | <b>1</b> |
| 1.1. Problem Durumu .....                          | 1        |
| 1.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....          | 6        |
| 1.3. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemler ..... | 7        |
| 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....              | 7        |
| 1.5. Araştırmanın Sayıltıları .....                | 7        |
| 1.6. Tanımlar.....                                 | 8        |

## İKİNCİ BÖLÜM

|                                                                                                 |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b>                                            | <b>9</b> |
| 2.1. Kuramsal Bilgiler.....                                                                     | 9        |
| 2.1.1. Yeme Bozuklukları.....                                                                   | 9        |
| 2.1.1.1. Pika .....                                                                             | 12       |
| 2.1.1.2. Anoreksiya Nervosa .....                                                               | 12       |
| 2.1.1.3. Bulimiya Nervosa.....                                                                  | 13       |
| 2.1.1.4. Kaçınmacı-Kısıtlayıcı Yiyecek Alımı Bozukluğu.....                                     | 13       |
| 2.1.1.5. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu .....                                                     | 14       |
| 2.1.1.6. Tanımlanmış Diğer Beslenme ve Yeme Bozukluğu .....                                     | 14       |
| 2.1.1.7. Başka Türü Adlandırılmayan Yeme Bozuklukları .....                                     | 15       |
| 2.1.2. Duygusal Yeme Davranışı.....                                                             | 15       |
| 2.1.3. Duygusal Yemeyi Açıklayan Teoriler .....                                                 | 18       |
| 2.1.4. Duygusal Yeme Davranışının Sebep ve Sonuçları .....                                      | 20       |
| 2.1.5. Literatürde Duygusal Yeme ile İlgili Yapılan Bazı Yurtiçi ve Yurtdışı Araştırmalar ..... | 24       |
| 2.1.5.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar .....                                                  | 24       |
| 2.1.5.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....                                                 | 28       |
| 2.2.1. Maneviyat Kavramı .....                                                                  | 33       |
| 2.2.2. Manevi İyi Oluş .....                                                                    | 36       |
| 2.2.2.1. Literatürde Manevi İyi Oluşla İlgili Yapılan Araştırmalar .....                        | 38       |
| 2.2.2.1.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....                                                 | 38       |
| 2.2.2.1.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....                                                | 42       |
| 2.3. Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluş.....                                                      | 45       |
| 2.3.1. Beslenme ve Manevi İyi Oluş.....                                                         | 46       |

|                                                                                                  |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.3.2. Oruç .....                                                                                | 50        |
| 2.3.3. Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluş ile İlgili Yapılmış Yurtiçi ve Yurtdışı Çalışmalar ..... | 53        |
| <b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b>                                                                              |           |
| <b>YÖNTEM .....</b>                                                                              | <b>56</b> |
| 3.1. Araştırmanın Modeli .....                                                                   | 56        |
| 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem .....                                                       | 56        |
| 3.3. Veri Toplama Araçları .....                                                                 | 57        |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....                                                                 | 58        |
| 3.3.2. Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ) .....                                                          | 58        |
| 3.3.3. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ) .....                                                    | 59        |
| 3.4. Verilerin Toplanması .....                                                                  | 60        |
| 3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi .....                                                       | 60        |
| <b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b>                                                                            |           |
| <b>BULGULAR .....</b>                                                                            | <b>62</b> |
| 4.1. Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizi .....                                       | 62        |
| 4.2. Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluş Göre Yordaması .....                                       | 62        |
| 4.3. Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluş Bireylerin Cinsiyetine Göre İncelenmesi .....              | 63        |
| 4.4. Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluş Vücut Kitle İndeksine Göre İncelenmesi .....               | 64        |
| 4.5. Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluş Bireylerin Medeni Durumuna Göre İncelenmesi .....          | 65        |
| <b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b>                                                                             |           |
| <b>TARTIŞMA VE YORUM .....</b>                                                                   | <b>67</b> |
| 5.1. Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluş İlişkisinin Yorumlanması .....                             | 67        |
| 5.2. Manevi İyi Oluşun Duygusal Yeme Davranışını Yordamasına İlişkin Yorumlama .....             | 67        |
| 5.3. Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluş Bireylerin Cinsiyetine Göre Yorumlanması .....             | 72        |
| 5.3.1. Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluş Bireylerin Cinsiyetine Göre Yorumlanması .....           | 72        |
| 5.3.2. Manevi İyi Oluş Bireylerin Cinsiyetine Göre Yorumlanması .....                            | 74        |
| 5.4. Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluş Vücut Kitle İndeksine Göre Yorumlanması .....              | 76        |
| 5.4.1. Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluş Vücut Kitle İndeksine Göre Yorumlanması .....            | 76        |
| 5.4.2. Manevi İyi Oluş Vücut Kitle İndeksine Göre Yorumlanması .....                             | 78        |
| 5.5. Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluş Bireylerin Medeni Durumuna Göre Yorumlanması .....         | 78        |
| 5.5.1. Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluş Bireylerin Medeni Durumuna Göre Yorumlanması .....       | 78        |
| 5.5.2. Manevi İyi Oluş Bireylerin Medeni Durumuna Göre Yorumlanması .....                        | 80        |
| <b>ALTINCI BÖLÜM</b>                                                                             |           |
| <b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>                                                                   | <b>81</b> |
| 6.1. Sonuç .....                                                                                 | 81        |
| 6.2. Öneriler .....                                                                              | 81        |
| 6.2.1. Araştırma Bulgularına Dayalı Öneriler .....                                               | 81        |
| 6.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler .....                                        | 82        |
| KAYNAKLAR .....                                                                                  | 84        |
| EKLER .....                                                                                      | 107       |

|                |     |
|----------------|-----|
| ÖZGEÇMİŞ ..... | 112 |
|----------------|-----|



## KISALTMALAR

| Kısaltma | Bibliyografik Bilgi                                       |
|----------|-----------------------------------------------------------|
| akt.     | aktaran                                                   |
| ark.     | arkadaşları                                               |
| Bkz.     | bakınız                                                   |
| Çev.     | çeviren                                                   |
| DSM      | The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders |
| DYD      | Duygusal Yeme Davranışı                                   |
| DYÖ      | Duygusal Yeme Ölçeği                                      |
| Ed.      | Editör                                                    |
| NICA     | Ulusal Dinler Arası Koalisyon                             |
| SİOÖ     | Spiritüel İyi Oluş Ölçeği                                 |
| VKİ      | Vücut Kitle İndeksi                                       |
| WHO      | Dünya Sağlık Örgütü                                       |

## TABLO LİSTESİ

|                                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 1</b> Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler.....                                                                    | 56 |
| <b>Tablo 2</b> Tanımlayıcı İstatistikler .....                                                                               | 62 |
| <b>Tablo 3</b> Cinsiyete Göre DYÖ SİOÖ Puanlarının Bağımsız Örneklem İçin t Testi<br>Sonuçları.....                          | 63 |
| <b>Tablo 4</b> Katılımcıların VKİ'sine Göre DYÖ ve SİOÖ Puanlarının Aritmetik Ortalaması<br>ve Standart Sapması.....         | 64 |
| <b>Tablo 5</b> Katılımcıların VKİ'sine Göre DYÖ ve SİOÖ Puanlarının ANOVA Sonuçları                                          | 65 |
| <b>Tablo 6</b> Katılımcıların Medeni Durumuna Göre DYÖ ve SİOÖ Puanlarının Bağımsız<br>Örneklem İçin t Testi Sonuçları ..... | 66 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Piramidi..... | 10 |
| Şekil 2. Saçılma Diyagramı .....            | 63 |



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Tezin bu bölümünde, tezin problem durumuna, bu yüksek lisans tezinin yazılmasındaki gerekçeye ve araştırmanın önemine, problem cümlesi ve alt problem durumlarına, sayıtlara, sınırlılıklara ve tezi anlamaya yardımcı olacak çeşitli tanımlara yer verilmiştir.

### 1.1. Problem Durumu

Son birkaç yüzyıldır olduğu gibi trendlerin sık sık değiştiği 21.yy, tüm dünyaca benimsenen ekonomik, kültürel veya sosyal normların yayılması anlamına gelen globalleşmeyle birlikte (Babataş, 2014) yeni ve ortak algıların yaratıldığı bir dünya haline gelmiştir. Küreselleşme sebebiyle, dünyanın bir bölgesinde yaygın olan bir şeyin dünyanın her yerine hızlıca yayılmasıyla; moda kavramının da gitgide önem kazandığını ve bu durumun hayatın her alanına yayıldığını söylemek mümkündür (Özmen, 2018). Bu bağlamda yiyecekler, içecekler, giysiler, kullanılan arabalar, yaşanan evler hatta edinilen evcil hayvanlar modanın bir parçası haline gelmiştir. Haliyle herkes tarafından kabul gören ve moda olan beden algısı da şekillenmiş, medya yoluyla idealize edilen bir beden algısı ortaya konmuştur (Eke, 2013). Yıllar içinde değişen makbul beden algısı, bu değişimle birlikte bireylerin alışkanlıklarında da birtakım değişimlere yol açmıştır. Son yıllarda popüler olan ince görünme, zayıf olma baskısı, özellikle kadınların hayatında önemli bir yer kaplamaktadır (McCarthy, 1990). Sürekli ince ve fit olmaya çalışan insanlar, ince görünmek isteyen fakat moda olan diyetleri deneyip başarısız olan insanlar, kilosundan utanç duyan insanlar (Özgür ve Uçar, 2020), kilo verebilmek için cerrahi ve estetik operasyonlara başvuran insanlar ve sağlığını tehdit edecek derecede fazla kiloya sahip olduğu halde beden olumlama ile kilosunu seven insanlara, bununla birlikte kendiyi barışmayı başarabilmiş insanlara da rastlanmaktadır. Durum bir bütün halinde göz önünde bulundurulduğunda, beden imgesi üzerine çok fazla düşünmek ve mükemmel görüntüye ulaşmaya çalışmak, bireylerin ciddi düzeyde kaygı hissetmesine veya depresyona girmelerine sebep olmuştur (Eke, 2013). Bu beden imgesi ile ilgili kaygılar, bireylerin benlik saygılarını da etkilemiş (McCarthy, 1990; Yücel, 2009), aynı zamanda beden memnuniyetsizliğine sebep

olmuştur (Özgür ve Uçar, 2020). Buna örnek olarak, obez ve fazla kiloluların benlik saygılarının daha düşük olduğu çeşitli araştırmalarla tespit edilmiştir (Hamurcu vd., 2015). Bir diğer örnek de, regl döngüsü esnasında cinsiyet hormonlarının etkisi ile kadınların beden imgesinde değişim meydana gelmesidir, bu dönemlerde kendilerini daha az çekici hissetmekte ve bedenlerine olan memnuniyetleri azalmaktadır (Krohmer vd., 2019). Bununla birlikte, beden imgesi ile ilgili kaygılar bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ve mutluluklarını da doğrudan etkilemektedir (Kılıç, 2019).

Beden imgesi ve benlik saygısının değişiminde, fiziksel etmenlerin yanı sıra sosyokültürel etmenler de etkilidir (Yücel, 2009). Yaşamın anlam ve amacını bulmada kullanılan araçlar son yıllarda bir dönüşüm geçirmiştir. Bunda, sosyal medya ile görünür olmanın, bireylerin kendini ve yaşantılarını sergileyebilecekleri bir sosyal mecranın olmasının etkisi söz konusudur (Koçak ve Traş, 2021). Bu görünürlük, bireylerin hem kendi bedenleri hakkında hem de başka insanların bedenleri hakkında çeşitli fikirler yürütmelerine yol açmıştır. Bununla birlikte, pek çok kişi günümüz makbul beden algısına uygun bir bedene kavuşmayı düşlerken, bir yandan da yüksek kalorili, çok tatlı, yağlı veya tuzlu besinlerin sık sık tüketilmeye başlanmasıyla bu durum giderek zorlaşmış ve obezite gibi sağlık problemleri ortaya çıkmıştır (Garaulet ve Gómez-Abellán, 2014). Özellikle monosodyum glutamat gibi umami içeren, yağlı, bolca şeker ve karbonhidrat barındıran besinlerin ve yüksek oranda şeker içeren içeceklerin bireylerin kan şekeri üzerindeki etkisiyle bu besinleri kısır döngü halinde sınırsızca tüketmenin düşü de zihinlerinde önemli bir yer kaplamaya başlamıştır (Popa vd., 2019). Bu hali değişen duygu durumları da tetiklemiş ve bu duygularla başa çıkmak için duygusal yemeye başvurulmuş, sonrasında bunun verdiği pişmanlık hissiyle bireyler yeniden yemeye yönlendirilmişlerdir (Thayer, 2003). Bunun olmasında rengarenk afişlerin, reklamların, çocukluktan itibaren tüketim alışkanlıklarının dönüşmesinin, evde yemek yapmak için daha az vaktin olmasının ve kampanyaların önemi de azımsanmayacak derecede büyüktür. Ayrıca iş hayatı yoğun bireyler ve öğrenciler sık sık dışarda yemek yemek durumunda kalmaktadırlar ve burada da hızlı tüketilebilen “fast food”lara yönelmektedirler (Afshan vd., 2014). Ucuz, bol kalorili, karbonhidrat içeren ve kolay tüketilen yiyecekler, bireylerin yeme alışkanlıklarını değiştirerek sürekli yemek yeme isteğini ortaya çıkartmaktadır (Kafes vd., 2018; Yau ve Potenza, 2013). Öte yandan, bu tüketim alışkanlıklarının değişmesinde sadece medya, reklamlar ve

lezzetli gıdalar etkili değildir, bunun yanında başka pek çok etken vardır (Schneider-Worthington vd., 2022). Örneğin, yapılan araştırmalara göre, küçük şehirlerde çok daha az fastfood restoranı olması sebebiyle insanlar yavaş yaşamlarına uyumlu olarak çoğunlukla yavaş hazırlanan ve yavaş yenen yemeklere yönelirlerken, büyük şehirlerdeki hızlı yaşama dahil olma, hızlı yaşamın fastfood ve hızlı gıda tüketimini beraberinde getirmesi ve özellikle büyük şehirlerde daha fazla fastfood restoranı açılması gibi sebeplerle de tüketim alışkanlıkları değişmiştir (Birsen vd., 2017). Özetle, bu hızlı yaşama ve hızlı yemek yeme durumu birkaç sorunu da beraberinde getirmektedir: Aşırı kiloluluk, obezite, yeme bozuklukları ve bunlara bağlı olarak çeşitli sağlık problemleri.

Aşırı kiloluluk ve obezitenin son dönemlerde dünyada en çok rastlanan fiziksel hastalıklardan ve fiziksel hastalık sebeplerinden olduğu tespit edilmiştir (Afridi vd., 2004). Türkiye Endokrinoloji Derneği'ne (2014) göre “obezite, önlenebilir ölümlerin sigaradan sonra gelen ikinci en önemli nedenidir”. Engellenemeyen açlık krizleri, hareketsiz yaşam, tıknırcasına yemek yeme isteği, duygusal yeme davranışı, anlamsızlık hissi, sağlıksız beslenme ve metabolizmayı yavaşlatan çeşitli sağlık problemleri obeziteye sebep olabilmektedir. Türkiye İstatistik Kurumuna (2020) göre, 2019'da yapılan bir araştırma sonucu Türkiye'deki obez bireylerin oranı %21,1 olarak tespit edilmiştir (Kadınlarda %24,8, erkeklerde %17,3). Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO, *World Health Office*) Türkiye'de 2022 yılında yürüttüğü araştırmaya göre, Türkiye'nin %66,8'i fazla kiloludur (WHO, 2022). Gereğinden fazla kalori alımının fazla kilo problemlerine yol açtığı bilindiği hâlde neden önlenemez bir kilo artışı durumunun söz konusu olduğu da konuyla ilgili akla gelen sorulardan biridir. Obezitenin yaygınlaşmasında refah düzeylerinin artmasıyla yiyeceğe ulaşmanın kolaylaşması (Ata vd., 2014), yiyeceklerin geçmişe göre çok daha çeşitli ve ucuz olması, fastfood ve abur cubur tüketiminin artması, yemek sektörüne verilen önemin ve yemek tanıtan reklamların artması yani aşırı uyarana maruz kalma, hareket etmenin azalması gibi pek çok sebep vardır. Bununla birlikte, psikolojiye göre, obezitenin görünür nedenleri dışında görünmeyen de pek çok nedeni vardır (Altunkaynak ve Özbek, 2006).

Kilo alma veya obezite riskinin mantığına hâkim olunmasına rağmen kilo alımının durdurulamamasının insanın ruh sağlığıyla ve yaşamın anlam ve amacını

bulmada problem yaşamayla ilişkili olduğu da çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Staiano vd., 2016). Allison ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan bir araştırmada, şizofreni ve depresyon hastalarının obez olma ihtimallerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kimi zaman bireylerin bağımlılık temayülleri yiyeceklere bağımlılığı ve dolayısıyla kilo alımını artırırken (Brewerton, 2017), kimi zaman da bu tezin de konusu olan duygusal yeme (emotional eating) de kilo alımının durdurulamamasına sebep olmaktadır (Frayn ve Knäuper, 2022; Van Strien, 2018). Yapılan araştırmalara göre, Vücut Kitle İndeksinin (VKİ) artmasıyla duygusal yeme davranışının artması da doğru orantılı çıkmıştır (Blair vd., 1990). Bu tezin önemli bir parçasını oluşturan duygusal yeme davranışı, yalnızlık, depresyon, endişe duyma gibi disforik ruh halleri durumlarında genellikle normalden daha fazla yeme, aşırı yemek yeme olarak tanımlanmıştır (De Lauzon-Guillain vd., 2006). Disfori ise, genel itibarıyla derin bir huzursuzluk veya memnuniyetsizlik hissi duyma, iştah veya uyku bozukluklarının meydana gelmesi, zevk veren aktivitelere karşı ilgi kaybının oluşması gibi diğer depresyon belirtileri veya çeşitli ruhsal sağlık problemlerine eşlik eden bir durumdur (Hallford, 2019). Bu tanıma bağlı olarak, olumsuz duygusal uyaranların, özellikle stresin mevcut olduğu durumlar sebebiyle gıda alımında artış da duygusal yeme olarak görülebilir. Yapılan araştırmalarda da stresli olan insanların sakin olanlara göre daha fazla yemek yediği görülmüştür (Kaplan ve Kaplan, 1957). Bununla birlikte olumlu duygular da duygusal yemeye yol açabilmektedir (Arslantaş, 2019). Özellikle az kilolu bireyler olumlu duygu durumlarında duygusal yeme davranışına daha meyilliyken, kilolu bireyler olumsuz duygu durumlarında duygusal yemeye meyilli olabilmektedirler (Geliebter ve Aversa, 2003). Özetle, genetik faktörler, bireylerin yaşam tarzı, duygu durumları ve popüler beslenme şekilleri de bireylerin yeme davranışlarında ve kilo alımında etkili olmaktadır. Tüm bu sebeplere rağmen WHO (2022) verilerine göre dünyada aşırı kilolu veya obez olmayan bireylerin varlığı bilinmektedir.

Bazı insanlar yemek tüketimini kontrol etmede büyük zorluk yaşayıp bazı duygusal ihtiyaçlarını yemek yeme ile karşılarken, bazıları için yemek yemek sıradan, günlük belli öğünlerle sınırlı olan bir aktivitenin ötesine geçmemektedir. Kısacası, bazı insanlar için yemek yemek hayatın akışında, yaşamsal bir faaliyetken bazı insanlar için ise pek çok anlam yüklediği, duyguları tarafından yönetilen bir aktiviteye dönüşmüştür. Bu farklılığın temel sebebinin ne olduğunu araştırmak önem taşımaktadır. Amerika'da

Hawks ve arkadaşları tarafından (2003) yürütülen bir araştırmada, duygusal yeme davranışıyla ilişkili olabilecek etkenlerden biri manevi iyi oluş olarak görülmüş ve duygusal yeme ve manevi iyi oluş arasındaki ilişki araştırılmıştır. Manevi iyi oluşun bireylerde olumlu duygular meydana getirdiği bilinmektedir (Rowold, 2011). Öte yandan, dini de kapsayan maneviyatın, bireylerin üzerinde olumsuz duygular oluşturabilme ihtimali vardır. Bu durum da bireyleri duygusal yeme davranışına itebilir. Literatüre göre olumlu ve olumsuz duyguların duygusal yeme davranışını etkilediği biliniyorsa (Geliebter ve Aversa, 2003) manevi iyi oluş ve duygusal yeme arasında nasıl bir ilişki olduğu ve anlamlı bir ilişki olup olmadığı probleminden hareketle duygusal yeme davranışı ve manevi iyi oluş ilişkisinin incelendiği bu tez ortaya konulmuştur. Bu tezde, “insan varlığının anlam ve amacını aramaya istekli olma, her şeyi sorgulama alışkanlığı ve kolayca açıklanamayan veya anlaşılamayan soyut şeyleri kavrama” olarak tanımlanan manevi iyi oluşun (Opatz, 1986, s. 61) duygusal yemenin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı tartışılmaktadır. Bunun temel sebebi, manevi iyi oluşun, psikolojik iyi oluşla doğrudan ilişkili olmasıdır. Onun iki alt boyutu olan varoluşsal iyi oluş ve dinsel iyi oluş da insanın yaşamının anlam ve amacını bulmasına yöneliktir (Ellison, 1983). İnsan yaşamının anlam ve amacının bulunması; bireylerin manevi iyi oluş düzeylerinin, duygusal yeme davranışı ile ne derece ilişkili olduğu sorusunu akla getirmektedir. Buradan hareketle bireyler manevi iyi oluşlarını artırarak yaşamın anlamına eriştikçe ve aşkın varlıkla ilişki kurdukça duygusal yemeleri bundan nasıl etkilenir sorusu anlam kazanmaktadır.

Özetle, çeşitli duyguların dışı vurumu olarak ortaya çıkan duygusal yeme, ideal beden algısıyla birlikte obezitenin de yaygın olduğu dünyada bireylerin fazla kilo problemi yaşamasına sebep olabilmekte ve bireyler üzerindeki kaygı ve stresi artırabilmektedir. İnsanın anlam ve amacını aramaya istekli olması anlamına gelen ve varoluşsal iyi oluş ve dini iyi oluş olmak üzere iki alt boyuttan oluşan manevi iyi oluş ise kaygıyı ve bağımlılıkları azaltmaya yardımcı olmaktadır. Bu sebeple “bu iki değişken arasında nasıl bir ilişki olabilir, duygusal yeme ve manevi iyi oluş birbirini etkiler mi?” sorusu akla gelmektedir.

## 1.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Duygusal yeme, çoğunlukla psikolojik nedenlerle ilişkilendirilmiş ve çeşitli psikolojik hastalıkların bir yansıması olarak görülmüş (Özdemir, 2015) bir yeme davranışı problemidir. Manevi iyi oluş ise bireyin manevi sağlık ve olgunluğunun sürekli ve dinamik bir yansıması olarak kabul edilmektedir (Ellison, 1983). Bu çalışmada duygusal yeme ile manevi iyi oluşu karşılaştırmalı olarak incelemek ve bu iki olgunun ilişkisini ortaya çıkarabilmek duygusal yeme davranışının azaltılmasına yönelik yapılabilecek çalışmalara yön vermesi açısından önemli görülmektedir.

Türkiye’de manevi iyi oluş ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Nitekim yurtdışında da bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sayısı epey azdır (örn., Hawks vd., 2003). Bu noktada bireylerin psikolojik sağlığı ile birlikte manevi dünyasını da ele almak gerektiği düşüncesinden hareketle bu tezin yazılmasına ihtiyaç duyulmuştur.

Dini öğretilerin beslenme konusunda önerilerini göz önünde bulundurarak konuyu daha geniş bir bakış açısıyla incelemek, duygusal yeme davranışı ve manevi iyi oluş ilişkisini anlamaya yardımcı olacaktır. Dolayısıyla bu araştırmanın hem duygusal yeme davranışı ve manevi iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını göstermesi bakımından hem de konuyla ilgili literatürün toplanması ve ortaya konması bakımından önem arz ettiği görülmektedir.

Bu araştırmanın amacı duygusal yeme davranışı ve manevi iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Maneviyatın ve dinin çeşitli bağımlılıklarla savaşmada olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Kimter, 2013). Bununla birlikte, duygusal yemenin stres, kaygı gibi çeşitli duygu durumlarında daha çok görülmesi ve manevi iyi oluşun bunlar üzerindeki olumlu etkilerinden hareketle, duygusal yeme üzerinde manevi iyi oluşun bir etkisinin olup olmadığını tespit etmek önem arz etmektedir.

Kendi sınırlılıkları içerisinde bu araştırma, duygusal yeme davranışı ile manevi iyi oluş arasındaki ilişkiyi yetişkin bireyler üzerinde inceleyerek ileride yapılacak çalışmalara katkıda bulunabilecektir. Ayrıca bu araştırma, manevi iyi oluşun ve duygusal yeme davranışının cinsiyet, vücut kitle indeksi ve medeni durum özelliklerine göre günümüzdeki durumunu ortaya koyması açısından önem kazanmaktadır.

### **1.3. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemler**

Bu araştırmanın temel problemi, “Bireylerin duygusal yemesi ile manevi iyi oluşu arasında nasıl bir ilişki vardır?” sorusunu cevaplamaktır. Bu temel problem durumuyla birlikte, aşağıdaki alt problemlerin cevabı da aranmıştır:

- 1) Bireylerin duygusal yemesi ile manevi iyi oluşu arasında anlamlı bir korelasyon var mıdır?
- 2) Manevi iyi oluş, duygusal yemenin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
- 3) Bireylerin duygusal yeme ve manevi iyi oluşları, cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 4) Bireylerin duygusal yeme ve manevi iyi oluşları, vücut kitle indeksine göre farklılaşmakta mıdır?
- 5) Bireylerin duygusal yeme ve manevi iyi oluşları, medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

### **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırmanın yürütülmesinde çeşitli sınırlılıklar vardır. Bu sınırlılıkları şu şekilde sıralamak mümkündür:

- 1) Araştırma, Kişisel Bilgi Formu, Duygusal Yeme Ölçeği ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeği’nden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- 2) Araştırmada kullanılan ölçekler, kendini bildirim ölçekleridir. Bu sebeple tüm yanıtlar objektif olmayabilir.
- 3) Araştırma belli bir zaman aralığında yapılmıştır.
- 4) Katılımcıların düşünce, algı ve tutumları zamanla değişebilmektedir. Bu nedenle araştırma, yapıldığı yakın zaman dilimi ile sınırlıdır.
- 5) Araştırma, İstanbul’da yaşayan, 18 yaş üstü ve yeme bozukluğu ile ilgili klinik tanı almayan bireyler ile sınırlıdır.

### **1.5. Araştırmanın Sayıtları**

Araştırmaya katılan tüm bireylerin, kendilerine yöneltilen sorulara içtenlikle yanıt vererek gerçek durumu yansıttıkları varsayılmaktadır.

## 1.6. Tanımlar

**Duygusal Açlık:** Duygusal açlık, tokluk sağlanmış olsa bile, duygusal tetikleyicilere yanıt olarak oluşan açlık durumu olarak tanımlanır (Braden vd., 2018, s. 411).

**Duygusal Yeme:** “Duygusal yeme, yalnız, depresif veya endişeli hissetme gibi disforik ruh halleri sırasında aşırı yemektir.” (De Lauzon-Guillain vd., 2006, s. 133)

**Maneviyat:** Maneviyat, diğer bir deyişle spiritüalite (*spirituality*), bireyin kendisini, evrende nerede bulunduğunu, diğer insanlarla kurduğu ilişkilerini ve yaşam boyu edinilen bilgilerin bir sonucu olarak, yaşamın anlam ve amacını anlama ve kabul etme çabasıdır (Çetinkaya vd., 2007, s. 47).

**Manevi İyi Oluş:** “İnsan varlığının anlam ve amacını aramaya istekli olma, her şeyi sorgulama alışkanlığı ve kolayca açıklanamayan veya anlaşılamayan soyut şeyleri kavrama” (Opatz, 1986, s. 61) şeklinde tanımlanabilir.

**Vücut Kitle İndeksi (VKİ):** VKİ, vücut ağırlığının (kg) boyun karesine (m<sup>2</sup>) bölünmesiyle bulunan bir değerdir. İngilizcesi *body mass index* şeklinde ifade edildiğinden BMI şeklinde kısaltıldığı da görülür (Dünya Sağlık Örgütü, 2022, s. 4).

**Disfori:** Disfori, derin bir huzursuzluk veya memnuniyetsizlik hissi duyma, iştah veya uyku bozukluklarının meydana gelmesi, zevk veren aktivitelere karşı ilgi kaybının oluşması gibi diğer depresyon belirtileri veya çeşitli ruhsal sağlık problemlerine eşlik eden bir durumdur (Hallford, 2019).

**Obezite:** Obezite vücutta fazla yağ birikmesi sonucu oluşan bir hastalıktır. Besinlerle vücuda giren enerji miktarı, metabolizma ve fiziksel aktiviteyle tüketilen enerji miktarını aşması durumunda zamanla ortaya çıkar. Obez bireylerde VKİ 30’un üzerindedir. (Coşkun, 2011; WHO, 2022, s. 4).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Kuramsal Bilgiler

Bu bölümde kısaca yeme bozukluklarından bahsedilerek duygusal yeme davranışı ele alınmış, ardından maneviyat ve manevi iyi oluş kavramları da tanımlanarak beslenme ile maneviyat ilişkisi üzerinde durulmuştur.

##### 2.1.1. Yeme Bozuklukları

DSM, hastalıkların tanımlanmasında kullanılan çeşitli kriterleri bildirmektedir. DSM-5'te yeme bozukluklarına önemli bir yer verilmiştir (Coşkun, 2011). Yeme bozuklukları “yiyeceklerin tüketilmesi ya da emilmesinde değişme ile sonuçlanan ve fiziksel sağlık ve psikososyal işlevsellikte anlamlı bozukluğa yol açan yeme ve diğer yeme ile ilişkili davranışlarda kalıcı bozulma.” şeklinde tanımlanmıştır (Peker, 2016, s. 5). Yeme bozukluklarının çeşitli türleri vardır. Daha önce yayımlanan DSM’lerde bu kategori “Yeme Bozuklukları” ve “Bebeklik ve erken çocukluk dönemi beslenme ve yeme bozuklukları” olmak üzere ikiye ayrılırken 2013’te yayımlanan DSM-5’te aynı kategori altında toplanmışlardır (Karadere ve Hocaoglu, 2018). Bu bozukluklar, DSM-5’te yedi temel başlığa ayrılmışlardır: Pika, anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, kaçınmacı-kısıtlayıcı gıda alımı bozukluğu, tıknırcasına yeme bozukluğu, diğer tanımlanmış beslenme ve yeme bozukluğu ve tanımlanmamış beslenme ve yeme bozuklukları (Köroğlu, 2013). Bu araştırmada, duygusal yeme davranışına sahip olan bireyler dışında, herhangi bir yeme bozukluğu tanısı almayan kişiler yer almaktadır. Bu sebeple 18 yaş üstü bireylerde görülebilen ve DSM-5’te yer alan yeme bozukluklarını tanımlamak gerekmektedir.

Birtakım olumsuz duygularla başlayan yeme bozukluğu döngüsünün başlamasında çeşitli duygular (sıkıntı, tatminsizlik, sinirlilik, üzüntü vb.) etkili olur. Bazı psikolojik sorunlar çoğunlukla bu olumsuz duyguların temel kaynağı olarak görülür. Bu psikolojik sorunlar arasında depresyon, kişilik bozuklukları (borderline, narsistik, histriyonik, kaçınan, antisosyal, şizotipal, şizoid, obsesif-kompulsif), bireylerin yaşamındaki sıkıntılı ve üzücü olaylar zikredilebilir (Dayılar Candan ve

Küçük, 2019). Yeme bozukluğunun ortaya çıkmasında ise çeşitli etkenler farklı oranlarda rol oynamaktadır. Bunların arasında gen dizilimi, psikodinamik, aile etkileşimleri ve çeşitli sosyokültürel etkenler yer almaktadır. Psikosomatik duyarlılıkların iyi örneklerinden birisi yeme bozukluklarıdır. Psişe ve soma arasındaki çatışma bunun en büyük sebebidir. Bu çatışma, bir süre sonra, hastayı bedeni ve iç dünyası arasında yaşanacak deneyimden uzaklaştırır. Hastaların, içsel gerilimlerini sözel olarak anlatmak ve çeşitli duygularını ifade etmek için yol bulamadıkları durumda bu karmaşık duygusal yaşantılar, hastaların bedenleri aracılığıyla kanalize olur. Kelimelere dökemedikleri duygularını ya bulimiya nervozadaki gibi kusmayla ortaya çıkarırlar ya da anoreksiya nervozada olduğu gibi hem bedenlerini hem de duygularını birlikte reddetme yolunu arayabilirler (Yücel, 2009).

**Şekil 1**  
*Maslow'un İhtiyaçlar Piramidi (Maslow, 1943)*



Beslenme, Maslow tarafından 1943 yılında oluşturulan ihtiyaçlar piramidinde (hiyerarşisinde) bir gereklilik olarak yer alır ve fizyolojik gerekliliğinin yanı sıra psikolojik açıdan da önem taşır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Çünkü bu piramide göre, fizyolojik ihtiyaçları doğru ve yeterli bir şekilde karşılanmayan birey piramidin bir üst basamağına geçemez (Çoban, 2021). Piramidin üst basamaklarında ise bireylerin duygusal ve ruhsal ihtiyaçları yer alır (Ayten ve Köse, 2019). Bu sebeple yeterli ve dengeli beslenmemek, bireylerin fiziksel sağlığını bozmakla kalmayıp, ruhsal

sağlıklarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Buradan hareketle, yeterli ve dengeli beslenmenin bozulmasının da yeme bozukluğuna sebep veren önemli bir etmen olduğunu söylemek mümkündür. Öte yandan, yine toplumda kabul gören makbul beden algısından ötürü, beslenme yalnızca fiziksel bir ihtiyaç olmaktan çıkmış ve bireylerin ruhsal sağlıklarını da doğrudan etkilemeye başlamıştır (McCarthy, 1990). Beslenmenin etkisiyle değişebilen fiziksel görünümün, psikososyal açıdan bireylerin ruh sağlığını etkilemesi sebebiyle de yeme bozuklukları görülmüştür.

Araştırmalar sonucunda yeme bozukluklarının giderek arttığı, bu yeme bozukluklarının da çoğunlukla kadınlarda görüldüğü ortaya çıkmıştır. Otuz yaş üstü kadınlarda kilo verme kaygısı görülürken, genç kızlarda ise daha yüksek oranda yeme bozukluklarına rastlanmaktadır. Özellikle toplumda değişen güzellik algısı bunda büyük oranda etkilidir (Yücel, 2009). Yeme bozukluklarının görülmesinde biyolojik etmenlerle birlikte sosyokültürel ve kültürel etmenler önemli bir rol oynar. Kadınlarda görülen duygusal yeme davranışında ise, hormonal değişimler de etkili olabilmektedir. Özellikle regl dönemlerinde kadınlarda artış gösteren ovaryum hormonları (progesteron ve östroidol), aşırı yemeye veya yeme bozukluklarına yol açabilmektedir (Serin ve Şanlıer, 2018). Türkiye’de Uludağ Üniversitesi’nde 918 kişilik bir örneklem grubuna uygulanan anketler sonucunda 41 üniversite öğrencisinde yeme bozukluğu tespit edilmiştir, üniversite öğrencilerinde anoreksiya ve bulimiya nervoza yeme bozukluklarının görülme oranı kızlarda %6 olarak bulunurken, erkeklerde bu oran %2 olarak bulunmuştur (Alpargun, 1995).

Yeme bozuklukları tüm psikiyatrik hastalıklar arasında en ölümcül olanlardan biridir. Yeme bozukluklarının tedavi sürecinde, psikiyatrik tedavi ve psikoterapinin yanı sıra, diyetisyenler, fizik tedavi uzmanlarının desteği önemlidir. Yalnızca psikiyatrik tedavi uzun sürdüğünden tedavi süreçleri çoğunlukla psikoterapiyle birlikte yürütülür. Özellikle bulimiya nervoza ve anoreksiya nervoza gibi yeme bozukluklarında ciddi ve uzun süreli bir terapi süreci gerekli görülür (Yücel, 2009).

Her bireyin günlük yaşam faaliyetlerini sürdürebilmek için alması gereken bir kalori miktarı vardır. Bu kalori miktarını cinsiyet, yaş, boy uzunluğu, kilo ve kas kütlesi etkilediği gibi işin içerisinde metabolik faktörler de vardır (Alpcan ve Arıkan Durmaz, 2015). Günlük kalori ihtiyacından fazla kalori alımının zamanla sebep olduğu, yeterli ve dengeli beslenmenin bozulduğu obezite hastalığı ise, bireylerde çeşitli ruhsal

rahatsızlıklara yol açabilse de veya çeşitli ruhsal hastalıklar sonucu tetiklense de DSM-5 yeme bozukluklarına dahil edilmez (Köroğlu, 2013). Çünkü obezite, vücutta fazla yağ birikmesi sonucu oluşan bir hastalıktır. Besinlerle vücuda giren enerji miktarı, metabolizma ve fiziksel aktiviteyle tüketilen enerji miktarını aşarsa zamanla ortaya çıkmaya başlar (Coşkun, 2011). Vücut Kitle İndeksinin (VKİ) 30 değerinden yüksek olması ve bel çevresinin cinsiyetlere göre belli bir kalınlıktan fazla olması da obezite göstergesidir. VKİ ise, vücut ağırlığının (kg) boyun karesine (m<sup>2</sup>) bölünmesiyle hesaplanır. Bu ölçüme göre 18 ve altı değer zayıf, 18-25 arası değer normal kilo, 25-30 arası değerler fazla kilo, 30 ve üstü değerler obez olarak tanımlanır (WHO, 2001). 2017-2020 yıllarında Amerika'daki eyaletlerde yürütülen bir araştırmaya göre Amerika nüfusunun yaklaşık %41.9'u obezite veya aşırı kilo ile savaştırmaktadır (Delgado, 2020). Obezite oranı her ne kadar yüksek olsa da, fiziksel bir durumun ifadesi olduğundan psikolojik bir hastalık değil, bedensel bir hastalık olarak görülür.

#### **2.1.1.1.Pika**

Bu yeme bozukluğunda bireyler bir aydan uzun bir süre boyunca besin değeri olmayan ve besleyici olmayan yiyecekleri tüketme eğiliminde bulunurlar. Özellikle düşük sosyoekonomik düzey, ihmal, istismar, yetersiz anne-çocuk etkileşimi durumlarında bu bozukluk görülmüştür. Demir, kalsiyum, çinko eksikliği gibi mikro besin eksikliklerinde pikanın görülme sıklığı artmaktadır. Bu beslenme bozukluğuna sahip bireyler mikro besinlerin eksikliğini giderebilmek için, toprak, kil, boya, sabun gibi besinleri yemeye yönelebilmektedirler (Kaçar ve Hocaoglu, 2019).

#### **2.1.1.2.Anoreksiya Nervosa**

Yeme bozukluklarının bir türü olan anoreksiya nervosa, ince bir bedene sahip olma arzusuna kilo alma korkusunun eşlik ettiği bir bozukluk türüdür. Birey bilinçli olarak çok zayıf olmayı istemektedir fakat çoğu zaman sahip olduğu bedenin inceliği bireyi tatmin etmemektedir (Sinanoğlu ve Aydın, 2020). Anoreksiya nervozada, bireylerin zihni sürekli yemekle meşgul olmasına rağmen fazla kalori alımıyla birlikte kilo almaktan korktukları için yemek yiyemezler, ne kadar ince olsalar da kendilerini olması gerekenden fazla kilolu algırlar. Bu kişilerde iştahsızlıktan ziyade alınan kalorileri denetleme içgüdüğü baskındır. Bunun için ya çok az yeme eğilimine girerler ya da

yediklerinin kalorilerini ağır egzersizler ile yakmaya çalışırlar. Yedikleri yiyecekleri kusma da kilo almamak için tercih ettikleri bir yoldur (Yücel, 2009). Çoğunlukla ergenlik veya genç erişkinlik döneminde görülür (Üneri, 2010). Bu kişiler çoğunlukla normal VKİ aralığının sınırı olan 18'in altındadırlar. Anoreksiya nervozanın Türkiye'de görülme sıklığı %1'in altında olsa dahi, bozulmuş yeme davranışı olan çok daha fazla kişi vardır (%12). Kişi gıda alımını uzun süre durduğu için mevcut kilosunun %20 ila %50'sini kaybeder (Yücel, 2009). Anoreksiyaya sahip bireylerin genellikle kişilik yapısı olarak, mükemmelliyetçi, utangaç ve uysal oldukları görülmüştür. Bu da anorektiklerin çoğunun (%55-%90) yaşamlarının belli bir döneminde kaygı bozukluğu yaşamasını anlaşılar kılar (Üneri, 2010).

#### **2.1.1.3.Bulimiya Nervosa**

Bulimiya nervosa ise, kontrolsüz yeme ve ardından gelen pişmanlık döngüsüdür. İlk formal tanımı Russel (1979) tarafından yapılmıştır. Tıkınırcasına yemenin ardından bu yemeyi telafi etmek için yapılan çeşitli davranışlardır (Erol ve Yazıcı, 1999). Kimi bireyler kusarak veya yediklerini laksatif veya lavmanla çıkarma yoluyla bu davranışı telafi etmeye çalışırlar. Bu bozukluğu yaşayan bireylerde ağırlıklarından ve vücut biçimlerinden yersiz bir şekilde etkilenme durumu görülür. Anorektiklerden farklı olarak bulimikler normal kilolu veya aşırı kilolu olabilirler. Bir süre sonra yediklerini çıkarma döngüsü kronik bir hal alır ve bu yeme bozukluğuna sahip bireyler yediklerini istemsizce çıkarmaya başlarlar (Taştan vd., 2017). Bu yeme bozukluğu da anoreksiyada olduğu gibi kadınlarda daha sık görülmektedir (Yücel, 2009).

#### **2.1.1.4.Kaçınmacı-Kısıtlayıcı Yiyecek Alımı Bozukluğu**

İlk kez DSM-5'te (2013) tanımlanan kaçınmacı-kısıtlayıcı yiyecek alımı bozukluğu, uygun beslenmenin oluşmaması, gün içinde alınması gereken enerjinin karşılanmaması durumunu ifade eden yeme bozukluğudur. Bu bireyler yemek yeme eylemine veya yiyeceklere karşı aşırı ilgi duymaz, yiyeceklerin duyuşal özelliklerinden kaçınır (çiğneme, koklama, dokunma vb.) ve yemek yemenin tiksindirici sonuçları üzerine (ağrı, boğulma, bulantı, kusma vb.) kaygı duyarlar (Karadere ve Hocoğlu, 2018). Burada kilo alımından veya vücut şeklinin değişmesinden duyulan belirgin bir korku yoktur, kısacası beden üzerinde herhangi bir memnuniyetsizliğin olmadığı bir yeme

bozukluğu türüdür (Dhiman vd., 2021). Bu bireylerde belirgin kilo kaybı ve çocuklarda kilo alımının ve buna bağlı olarak da gelişimin durması gözlemlenebilir. Bir müddet sonra dışardan tüp yoluyla besin takviyesi alınması durumu ortaya çıkabilir. Anorektikler ve bulimiklerde de benzer semptomlar görülebilse de bu yeme bozukluğu yalnızca anoreksiya veya bulimiya ile ilişkilendirilen ve bunlara bağlı ortaya çıkan bir yeme bozukluğu değildir (Karadere ve Hocaoglu, 2018).

#### **2.1.1.5. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu**

İngilizce kaynaklarda *binge eating* ismiyle geçen tıkınırcasına yeme bozukluğu, yetişkin bireylerde en sık görülen yeme bozukluğudur. Tıkınırcasına yeme bozukluğunda, yeme üzerinde kontrol kaybı gerçekleşir ve bireyler kısa sürede sık ve aşırı yiyerek pek çok besin tüketebilirler. Morbid obezite ve obezitenin nedenleri arasında görülür (Turan vd., 2015). Anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza gibi yeme bozukluklarında ve duygusal yemede de sıklıkla rastlanan bir davranış türüdür. Açlık hissi olmamasına rağmen yeme, yemek yemeye başladığında durduramama gibi özellikler taşır. Aşırı yemek yemekten farklı olarak, yemek yendikten sonra suçluluk ve pişmanlık gibi duygu durumları ortaya çıkar (Altınsoy ve Yılmaz Yavuz, 2021). Depresyon, kaygı, yalnızlık, suçluluk gibi duyguları rahatlatmak için başvurulabildiği görülür, bu durumlarda yeme davranışı akut bir rahatlama sağlasa da duygusal düzensizliklere ve kısa süreli uyuşmaya sebep olarak döngünün tekrarlanmasına yol açar (Kocakaya, 2016). Tıkınırcasına yeme bozukluğunda, yemek yendikten sonra yemeği çıkarma görülmez (Çamlı, 2021). Bu yönleriyle duygusal yeme davranışıyla benzetilebilir. Hatta kimi kaynaklarda tıkınırcasına yeme, doğrudan duygusal yeme ile ilişkilendirilir (Bekker vd., 2004). Bu bireyler kilolu hallerinden yahut yeme davranışlarından ötürü kendilerini suçlu hissedebilir ve kendilerinden nefret edebilirler. Bu durum da bu davranışın sıklığını artırır ve yeme davranışı kısır bir döngüye girer (Faraji ve Fırat, 2022).

#### **2.1.1.6. Tanımlanmış Diğer Beslenme ve Yeme Bozukluğu**

Bu yeme bozukluğu kategorisinde diğer tanımlanmış yeme bozukluklarındaki semptomlar sıklıkları farklı olacak şekilde görülür. DSM-5'te tanımlanmış diğer beslenme ve yeme bozukluğu kategorisinde; atipik anoreksiya nervoza (ciddi derecede kilo kaybının görülmediği ama anoreksiyanın diğer tüm özelliklerini taşıyan vakalar),

sıklığı düşük veya kısa süreli bulimiya nervoza, haftada birden daha az görülen tıkinırcasına yeme bozukluğu, tıkinırcasına yeme olmaksızın çıkarma bozukluğu (müshil ilacı veya kusma ile) gece yeme sendromu gibi bozukluklar yer almaktadır (Köroğlu, 2013). Bu bireylerde kilo kaybı görülebilir fakat kiloları anorektiklerdeki gibi zayıf sınırının altında değil, normal sınırdadır. Ciddi ve yaşamı tehdit edici olmasına karşın, tanı kriterleri tam olarak konulamamıştır (Faraji ve Fırat, 2022).

#### **2.1.1.7.Başka Türli Adlandırılmayan Yeme Bozuklukları**

Bu yeme bozuklukları, tanılama için yeterli veri bulunmadığından bu şekilde adlandırılmışlardır. DSM-5'e göre bilinen herhangi bir özgül tanı ölçütünü kapsamaz. Hastane acil servislerinde bilinen yeme bozuklukları kriterleri saptanmadığı durumlarda konulan bir tanı türüdür (Faraji ve Fırat, 2022). Bireylerde mesleki ve sosyal anlamda sıkıntılara sebep olmakla birlikte diğer beslenme bozukluklarının tanı kriterlerine uymazlar. Kilo normal değerlerde olduğu halde anoreksiya nervozanın bütün semptomları görülebilir (Yalnızoğlu Çaka vd., 2018).

#### **2.1.2. Duyusal Yeme Davranışı**

Günün belli saatlerinde midenin boşalmasıyla hissedilen biyolojik açlık dışında bilinen farklı açlık türleri vardır. Açlık türlerini biyolojik açlık (homeostatik açlık), hedonik açlık (duyusal açlık) ve duygusal açlık olarak üçe ayırmak mümkündür (Çolak ve Aktaş, 2019). Her bireyin yaşamını sürdürebilmek için günlük belli miktarda kalori alması gerekir, bu durum biyolojik açlıkla ilgilidir. Bu kalori miktarını cinsiyet, yaş, boy uzunluğu, kilo ve kas kütlesi etkilediği gibi işin içerisinde metabolik faktörler de vardır. Biyolojik açlık yaşayan bireyin kalori alımı, günlük gerekli olan kalori miktarını pek çok kez aşmamayı sağlamaktadır. Biyolojik açlıkta, yeme bozukluğu olmayan veya duygusal yeme davranışı göstermeyen bireyler genelde bir düzen içerisinde günün belli saatlerinde ya da acıktıklarında yemek yemektedirler. Biyolojik açlık günümüzde homeostatik açlık olarak da adlandırılmaktadır (Ayyıldız vd., 2021). Hedonik açlık ise, yiyeceklerden zevk alma durumunda ortaya çıkan bir açlık türüdür, birey lezzetli besinlere sık sık yönelir ve kendini ödüllendirmek için besinleri kullanır (Gündüz vd., 2020). Hedonik açlıkta gerekenden fazla kalori alımı görülebilir (Coşkun, 2021) ve bireyler, günlük ortalama almaları gereken kalori miktarından daha fazla kalori almaya

başladıklarında kilo almaya da başlamış olurlar (Alpcan ve Arıkan Durmaz, 2015; Yau ve Potenza, 2013). Tokken dahi yeme ihtiyacı oluşturduğundan ötürü, gerektiğinden fazla kalori alımına sebep olabilecek bir diğer açlık türü de duygusal açlıktır. Duygusal yeme davranışı, doğrudan duygusal açlık duymakla ilişkilidir. Duygusal açlık, duygusal tetikleyicilere yanıt niteliğinde oluşan açlık durumu olarak tanımlanabilir (Braden vd., 2018, s. 411). Duygusal açlığın arkasında yatan çeşitli sebepler vardır, bu sebepler duygusal yemenin sebepleriyle aynıdır. Genelde psikolojik nedenlere bağlansa dahi duygusal açlığın ruhsal ve manevi bir yönü olduğu da bilinmektedir. Bu konuda özellikle farkındalık meditasyonları sayesinde duygusal yemenin azaldığına dair çeşitli araştırmalar ve deneyler de mevcuttur (Epel vd., 2019; Katterman vd., 2014).

Beslenme davranışı sadece fiziksel bir davranış olmamakla birlikte, bireyin psikolojisi için de önem taşır (Arslantaş vd., 2019). Psikoloji ile ilintili olan duygusal açlık dediğimiz açlık türünde ise, birey yemek yemeye fiziksel olarak ihtiyaç duymadığı halde olumsuz duygularla baş etmek için yemek yemek ister (Bilgen, 2018). Duygusal açlık hissetme esnasında gösterilen yeme davranışına duygusal yeme davranışı (DYD) denir. İngilizcesi “emotional eating” olan duygusal yeme, ingilizce kaynaklarda “stress eating” ve “emotional overeating” olarak da geçmektedir (Björklund vd., 2018). DYD ile ilgili bir diğer tanımlama da, “yalnız, depresif veya endişeli hissetme gibi disforik ruh halleri sırasında aşırı yemektir” şeklinde yapılmıştır (De Lauzon-Guillain vd., 2006, s. 133). Duygusal yeme, Bekker ve arkadaşları (2004) tarafından tanımlanırken, açlık hissedilmesi nedeniyle yahut öğün zamanı geldiği veya sosyal bir gereklilik olduğu için değil, sadece belli duyguların hissedilmesine cevaben ortaya çıktığı varsayılan yeme davranışdır, ifadesi kullanılmıştır. Aynı zamanda Bekker ve arkadaşları (2004) duygusal yeme ile ilgili, olumsuz duyguları hissetmekten ve ifade etmekten kaçınma nedeniyle bir kaçınma başa çıkma aracı olarak kabul edilebileceğini ifade etmiştir. Duygusal yemenin (yani, olumsuz duygulara tepki olarak yemek yeme), özellikle aşırı yemenin, bireyleri daha iyi hissettirdiği ve olumsuz duygulanımlardan uzaklaştırma işlevi gördüğü varsayılır. DYD görülen bireyler, ne hissettiğinin tam olarak farkında olmadan sürekli bir açlık hissederek. Bununla birlikte, hayattaki çeşitli olumsuz durumları ortadan kaldırmada da duygusal yeme davranışına başvururlar (Öge, 2020). Bazı bireyler, sadece olumsuz durumlarda değil olumlu duygularına karşılık aşırı yeme

davranışı geliştirebilir (Arslantaş vd., 2019). Duygusal yeme davranışı gösteren bireyler, yemek bittikten sonra yeni bir şeyler yemeye yönelir. Öğün saatleri genelde belli değildir. Belli olsa dahi sık sık ara öğün yaparlar ve bu sebeple biyolojik açlığı hissetmeden yemek yemiş olurlar. Bununla birlikte, duygusal yeme veya olumsuz duygusal durumlara tepki olarak aşırı yeme, tıknırcasına yemenin temel bir özelliği olarak kabul edilir (Arnold vd., 1995).

DYD, bazı kaynaklarda tıknırcasına yeme bozukluğuyla birlikte ifade edilmiştir (Bekker vd., 2004). Tıknırcasına yeme bozukluğuna benzer bir kavram olsa da, tüketilen gıda miktarı ve semptomların yaşanma sıklığı bakımından farklı kavramlardır. Aralarındaki temel farkın ise tüketilen gıda miktarı olduğunu söylemek mümkündür. Tanım olarak, tıknırcasına yeme, son derece rahatsız edici derecede dolu bir noktaya kadar yemek yemeyi ifade ederken, duygusal yeme daha düşük kalori tüketimi veya düzensiz öğünleri içerebilir (Saljoughian, 2021). Bu sebeple her duygusal yeme davranışı tıknırcasına yeme olarak adlandırılmaz.

Duygusal yemenin kadın ve erkeklerde farklı duygu durumlarında ortaya çıktığı yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Bu araştırmalara göre, kadınlar stres, kaygı, üzüntü gibi durumlarda duygusal yeme davranışı gösterirken, erkekler şaşkınlık yaşadığı durumlarda bu davranışı daha çok göstermeye meyillilerdir (Nguyen-Rodriguez vd., 2009). Bununla birlikte, bazı araştırmalar da, kadınların yeme bozukluklarında olduğu gibi, duygusal yeme davranışını da daha çok gösterdiğini ortaya koymaktadır (Akfırat ve Kılçık, 2021; Levitan ve Davis, 2010; Yücel, 2009). Bunda kilo alma kaygıları da etkin rol oynamaktadır. Örneğin, yeme bozuklukları ve aşırı yeme davranışlarına sebep olan ve kadınlarda regl döneminde artışa geçen ovaryum hormonları da, doğrudan duygu değişimini etkilememekle birlikte; regl döneminde kilo artışının yaşanması ve vücutta ödem oluşması kadınlarda stres hormonunun artmasına sebep olabilmekte ve buna bağlı olarak kadınlarda duygusal yeme davranışında artış görülebilmektedir (Carr-Nangle vd., 1994; Serin ve Şanlıer, 2018).

Duygusal yeme, bireylerin gıda seçimlerini ve seçtikleri gıdaları nasıl tüketceklerini de etkileyebilmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Bireylerin duygusal yeme davranışı gösterip göstermediğini anlamada bu da önemli bir göstergedir. Duygusal yeme ölçeklerinde de bireylerin hangi gıdaları hangi zamanlarda arzuladığını tespit edebilmek için çeşitli sorular sorulmuştur. Bu tezde ölçek olarak kullandığımız

Garaulet ve arkadaşlarının (2012) hazırladığı ölçekte bununla ilgili olarak “Belirli yiyecekleri arzuladığınız olur mu?”, “Tatlı şeyler, özellikle de çikolata yemeye başladığınızda kendinizi durdurmakta güçlük çeker misiniz?” soruları yer almaktadır (akt. Arslantaş vd., 2018). Örneğin uzun süredir rutin işleri yaptığından ötürü canı sıkılan bir birey, yaşadığı can sıkıntısının etkisiyle evdeki paketli, abur cubur kategorisine dahil olan gıdalara yönelip bunları hızlı hızlı tüketerek duygusal açlığını gidermeye çalışabilir (Özkan ve Bilici, 2018).

### **2.1.3. Duygusal Yemeyi Açıklayan Teoriler**

Duygusal yemeyi açıklayan bazı kuramlar mevcuttur. Bu kuramlar beş başlık altında incelenmiştir: Psikosomatik kuram, içsel-dışsal obezite kuramı, kısıtlama kuramı, obezite teorisi ve kaçış kuramı.

1) Psikosomatik kuram: İnsanın ilk hissettiği duygu ve bedensel faaliyet olan anne ile bebek arasındaki sevgi ve anne sütü aracılığıyla besin alışverişi (Çevik ve Ünal, 1989) üzerine düşünüldüğünde kuramın DYD ile ilişkisi insanın dünyaya geldiği ilk dönemlerle bağlantılıdır. Beden ve ruh sağlığı ilişkisini ortaya koymasından dolayı “yeme bozuklukları, psikosomatik duyarlılıkların iyi bir örneğidir” (Yücel, 2009, s. 39) demek mümkündür ki bu kuramda obezite içsel faktörlere bağlanır (Tanrıverdi, 2020). Sindirim sistemi psikosomatik hastalıklarının da pek çoğu yeme ve duygularla ilişkilidir. Psikosomatik teorideki "duygusal yeme" terimi, kaygı, depresyon, öfke ve yalnızlık gibi bir dizi olumsuz duyguya tepki olarak yemek yemeyi ifade etmek için kullanılır (Faith vd., 1997). Duygusal yiyiciler, açlık durumlarının duygusal mı fizyolojik mi olduğunu ayırt etmekte güçlük çekmektedirler (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Aynı zamanda bu teoriye göre DYD görülen bireylerde introseptif farkındalık eksikliğinden dolayı bireyler tok veya aç olduklarını ayırt edememekle birlikte başka bir fiziksel hastalıkları olup olmadığını da anlayamamaktadırlar (Tanrıverdi, 2020).

Duygusal yemedeki aşırı yemek tüketimi, çocukken koşulsuz sevgi görmemeye bağlanabilmektedir ki bu da çocuğun ilk beslenme sürecinde anneye kurduğu bağ ile ilişkilidir (Çevik ve Ünal, 1989). Anne ve çocuğun ilişkisindeki bu bağ, sonraki dönemlerde de yemek üzerine kurulmaktadır ve gıda tüketimi anne ve çocuk ilişkisinde sevgiye karşılık gelmektedir. Ayrıca, bu çocuklar genellikle günlük yaşantılarındaki yemek yeme, giyinme gibi faaliyetleri sürdürebilmek için annelerinden yardım alma

ihtiyacı hissetmekte ve uzun bir süre anneye bağımlılık gösterebilmektedirler. Olumsuz deneyimler yaşayan ve yeterince sevgi hissedemeyen çocuklar, bu olumsuz deneyimlerin üstesinden gelebilmek için yemek yemeye yönelmekte ve aynı tavrı yetişkinlikte de sürdürebilmektedir. Buna bağlı olarak, aşırı yemek tüketen obez çocukların daha hassas çocuklar olduğu ileri sürülmektedir. Daha çabuk öfkelenebilmektedirler ve hayal kırıklığı, başarısızlık ve travmatik olayların etkilerinden uzaklaşabilmek için yemek yemeye yönelebilmektedirler (Tanrıverdi, 2020).

2) İçsel-dışsal obezite kuramı: Schacter'in obezite dışsallık teorisi (Schachter, 1971; Schachter ve Rodin, 2014), psikosomatik teoriyi daha iyi anlatabilmek adına geliştirilmiş bir kuramdır. Bu kuramda yeme davranışı psikosomatik kuramdan farklı olarak içsel değil, dışsal faktörlere bağlanır. Bu teori, obez insanların zayıf insanlara göre dışsal yeme ipuçlarına daha tepkisel olduklarını ve içsel açlık ve tokluk sinyallerine karşı daha az duyarlı olduklarını belirtir (Boutelle vd., 2014). Yiyeceklerin kokusu ve görüntüsü onları cezbedtiği için aşırı yemek yemeye başvururlar, onun dışında yemeği düşünmezler ve yemek odaklı yaşamazlar (Serin ve Şanlıer, 2018). Ayrıca bu teoride, obez bireylerin daha hassas olmasının onların kişisel özelliklerinden kaynaklı olduğu savunulur (Tanrıverdi, 2020).

3) Kısıtlama kuramı: Bireylerin kilosunu kontrol altında tutabilmek için yaptığı diyetlerin, onları kısıtlaması üzerine bu kişilerin zaman zaman aşırı yemeye ve duygusal yemeye yönelmesini esas alan (Demirdöğen vd., 2021) ve Herman ve Mack tarafından ortaya atılan kuramdır. Herman ve Mack (1975) tarafından yürütülen araştırmada, yeme davranışındaki bireysel farklılıkların tek başına obeziteden ziyade göreceli yoksunluğun kritik belirleyicisi olabileceği sonucuna varılmış ve bununla ilgili bir ölçek oluşturulmuştur. 1980 yılında ölçek Herman ve Polivy (1980) tarafından revize edilerek "Gözden Geçirilmiş Kısıtlama Ölçeği" olarak kullanılmaya başlanmıştır. Bu kurama göre, birey ne kadar az kalori almaya çalışıp kendini kısıtlarsa, vücudu fizyolojik bir savunmaya girer ve kendini yemeye yönlendirir. Polivy ve arkadaşlarının (2005) 103 kadın üniversite öğrencisiyle bir hafta boyunca yürüttüğü çalışma Herman ve Mack'in teorisini desteklemiştir. Öğrencilerin bir kısmı çikolatadan yoksun bırakılmış, bir kısmı vanilya tüketiminden yoksun bırakılmış, bir kısmı da yoksun bırakılmamıştır. Çikolatanın yeri kolayca doldurulamadığından, araştırmada çikolatanın yoksunluğa sebep olması beklenmiştir. Sonucunda, çikolatadan yoksun bırakılan bireylerin diğer

grup üyelerinden daha fazla çikolata tükettikleri tespit edilmiştir. Kısıtlanan bireyler, kısıtlanmayan bireylere göre bu besinleri çok daha fazla arzulamıştır. Bir başka araştırmada da korku ve kaygı durumlarında kısıtlanan bireylerin daha fazla yemeye yöneldiğı gözlenmiştir (Heatherton vd., 1991). Bir başka araştırmada da, kadınların %71'inin diyet esnasında besin alımını artırdığı tespit edilmiştir (Zellner vd., 2006). Sonuç olarak, yoksunluğun aşermeye ve aşırı yemeye neden olduğı ve bunun öncelikle kısıtlanmış yiycilerde olduğı görölmektedir.

4) Obezite Teorisi: Kaplan ve Kaplan (1957) tarafından ortaya konulmuş bir teoridir. Teoriye göre, obezite vakalarının çoğunun temel nedeni psikolojiktir. Teoride, obez bireylerin sıkıntı ve gerginlik yaşamaları durumunda bu gerginliğı azaltmak için yemek yemeye yöneldikleri iddia edilir. Ayrıca, protein ve karbonhidrat alımının beyinde serotonin salgılanmasına sebep olabileceğinden hareketle yeme davranışının anksiyeteyi azalttığı düşünölmüştür (Sevinçer ve Konuk, 2013).

5) Kaçış kuramı: Bu kurama göre, iç dünyasında yaşadığı şeylerle yüzleşmekten korkan birey, acı verici durumlardan kaçmak için çoğunlukla kendisine haz veren yemek yemeye yönelir (Tanrıverdi, 2020). Yaşamdaki aksaklıklar ve problemlerden uzaklaşmak için tercih edilen bir yöntemdir. Bireyler bunu yalnızca yeme davranışı değıl, sigara ve alkol tüketimiyle de yapabilmektedirler (Beşirli, 2007). Bu teoriye göre, duygusal yeme davranışı bulunan bireylerin farkındalıktan kaçındığı göze çarpmaktadır (Serin ve Şanlıer, 2018). Duygusal yiyciler, yaşamlarında bir problem oluştuğı müddetçe farkındalıklarını artıracak ortam ve durumlardan kaçınırlar. Farkındalıktan uzaklaşmanın temelinde de bireyin kendisine ulaşılması güç hedefler koyması yatabilir (Tanrıverdi, 2020).

#### **2.1.4. Duygusal Yeme Davranışının Sebep ve Sonuçları**

Yemek yemeyi, bireylerin yalnızca beslenme ihtiyacından çıkarıp, yaşadığı duygusal stresi hafifletme aracı olarak görmesine neden olan ve bu süreçte bireylerin yeme miktarını ve yedikleri yiyeceklerin türlerini etkileyen fizyolojik ve psikolojik çeşitli etmenler vardır (Macht ve Simons, 2010). Bunlara duygusal yemenin sebepleri de denilebilir. Duygusal yeme davranışının görünür sebeplerini bilmek bazı durumlarda görölen yeme davranışlarının duygusal yeme olup olmadığını belirleme açısından önemlidir. Duygusal yemenin sebepleri arasında, depresyon, stres, öfke, can sıkıntısı,

öğrenilmiş hikayeler, endişe ve ebeveyn modellemesi sayılabilir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Depresyon, öfke, can sıkıntısı ve daha pek çok duygusal ve ruhsal zorluğa yol açan manevi iyi oluşun sağlanamaması (Ayten ve Uysal, 2009) da duygusal yemeye yol açabilmektedir. Bu sebeple duygusal yeme, bir psikolojik yeme çeşidi şeklinde de tanımlanmıştır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Duygusal yeme davranışı sebeplerinden depresyon üzerinde duracak olursak; depresyon, bireyleri olumsuz ve karamsar bir ruh haline sürüklediğinden, bireyler kendi bedenlerine karşı da olumsuz bir algı geliştirirler veya depresif ruh hallerini bastırabilmek için yemek yemeye yönelebilirler (De Lauzon-Guillain vd., 2006) ve bu durum fazla kilo alımına ve obeziteye neden olabilir. Buna örnek olarak, ergenliğinde majör depresyon yaşayan bireylerin, yetişkinliklerinde VKİ değerlerinin daha yüksek olması verilebilir (Stunkard vd., 2003) Bununla birlikte, obez bireylerin major depresyona yakalanma ihtimalleri de daha yüksektir, yapılan araştırmalar kilo veren obez bireylerin depresyon seviyelerinde de azalma tespit etmiştir (Jantaratnotai vd., 2017). Buradan hareketle, depresyon ve yeme davranışının çift yönlü bir ilişki içerisinde olduğunu ve birinin diğerini tetiklediğini söylemek mümkün olabilir. Kısacası, depresyon duygusal yemeyi tetikleyebilmekte ve bu nedenle duygusal yemenin sebepleri arasında sayılabilmekte, aynı zamanda duygusal yemenin artması depresyona sebep olabilmektedir.

Duygusal yemenin önemli sebeplerinden biri olan stresin ise, bir araştırmada 758 genç kadın katılımcının %30'unda yiyecek tüketimini artırdığı ve bireyleri sağlıksız olarak nitelendirilen yiyeceklere yönlendirdiği gözlemlenmiştir (Baş vd., 2008). Stres durumlarında, öğünler arası yüksek kalori alımları görülmüştür. “Diyet” sözcüğü de bireyi yemeyi kısıtlaması gereken bir durumun içerisine dahil ettiğinden, diyetteki kadınların %71'i stres hissettiğinden ötürü yiyecek alımlarını artırmışlardır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Bir diğer duygusal yeme davranışı geliştirme sebebi olan husus ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumlarıdır. Ebeveyn tutumları, bireylerin çocukluk döneminden başlayarak yetişkinlikte de görülen duygusal yeme davranışını geliştirmesine sebep olabilir. Duygu ifadelerini en aza indirgeyen, çocukların duygularını rahatça açığa vurmasını engelleyen ve çocuklarına olan destekleri az olan ebeveynlerin; çocuklarının hem çocukluk döneminde hem de yetişkinlik döneminde daha fazla duygusal sıkıntı yaşamasına neden olabildikleri görülmüştür (Tanrıverdi, 2020). Psikosomatik kuram da bunu destekler niteliktedir (Çevik ve Ünal, 1989). Bu

durum da bireyleri sağlıksız yeme ve duygusal yeme davranışlarına itebilmektedir. Duygusal açıdan daha duyarlı olan ailelerin çocuklarında ise duygusal yeme davranışı daha az gözlemlenmiştir. Duygusal yemede etkili olan bir diğerk etmen ise bireylerin duygusal yeme ile ilgili çocukluklarından itibaren edindiğı hikayelerdir (Dönmez, 2022). Zihin, çeşitli duygu durumlarında bireyin yemek yeme davranışı geliştirmesini kodladıysa, bu birey aynı duygu durumlarını yaşadığında duygusal yeme davranışına yönelebilir. Örneğın, filmlerde depresyona giren veya ayrılık acısına dayanamayan karakterlerin bir kutu dondurma tükettiğini ve depresyon veya acıyla bu şekilde baş ettiğini pek çok kez gören bireyin bu yola başvurma eğilimi artacaktır. Sıralanan sebeplerin yanı sıra, mutluluk gibi olumlu duygular da zaman zaman duygusal yeme davranışlarına yol açabilmektedir. Yeme davranışını kontrol edebilen bireyler olumlu duygular hissettiğinde yine yeme davranışlarını kontrol edip daha az yerken, yeme davranışı üzerinde kontrolü bulunmayan bireyler pozitif duygu durumlarında da daha fazla yemek yeme davranışı gösterebilmektedirler (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Bireyin duygusal yeme davranışı geliştirmesinde fizyolojik bazı etmenler de vardır. Bu fizyolojik etmenlerden biri hormon dengesidir. Örneğın karbonhidrat bakımından zengin yiyeceklerin serotonin hormonunu artırdığı bilinmektedir (Ulusoy, 2022). Bununla birlikte, yüksek proteinli yiyecekler tüketmek ise stres durumlarında kortizol seviyesinin artmasını önlediğinden bireylerin stresli duygu durumlarını yönetebilmelerine yardımcı olur. DYD'yi etkileyen bir diğerk fizyolojik etmen de cinsiyettir. Kadın ve erkeklerin duygusal yeme oranları bazı araştırmalara göre benzer olsa da (Nguyen-Rodriguez vd., 2009; Snoek vd., 2007), kadınların duygusal yemeyi stresli durumlarda daha çok geliştirdiğı gözlemlenmiştir. Erkekler ise spesifik olmayan, kişiye göre değışen çeşitli duygusal faktörlerde duygusal yeme davranışı geliştirmişlerdir. Kadınlar olumsuz duygulara tepki vererek abur cubura daha çok yönelirken, erkekler mevcut pozitif duygularını korumak veya artırmak adına keyif veren gıdaları daha çok tüketirler (Levitan ve Davis, 2010; Nguyen-Rodriguez vd., 2009). Yapılan bir araştırmada, olumsuz duygu durumu yaşayan bireylerin serotonin hormonunun salgılanmasında da etkili olduğı bilinen tatlı gıdaları tercih ettiğı görülürken, olumlu duygu durumundaki bireylerin lezzetli yiyecekleri (pizza, güveç, biftek gibi) tercih ettikleri görülmüştür (Blackman ve Kvaska, 2011).

Sosyallik ve asosyallik de duygusal yemenin nedenleri arasında sayılabilir (Kemp vd., 2013). Beslenme alışkanlıklarını değiştirmede sosyal ve duygusal destek önem taşımaktadır (Cengiz vd., 2020). Duygusal yeme, çoğunlukla birey yalnızken gerçekleşir. Arkadaş gruplarıyla bir arada olunduğunda duygusal yeme ihtiyacı farklılaşabilir ve sosyal ortam arttıkça yeme davranışı düzene girer. Nitekim, yapılan araştırmalarda da bireylerin yabancı bir ortama dahil olduklarında gergin hissetmelerinden ötürü daha az yemek yedikleri ortaya konmuştur (Hetherington vd., 2006). Duygusal yiyiciler, tek başınayken kimsenin yargılamasından korkmadan istedikleri kadar yiyecek tüketebilirler. Bu sebeple, zaman zaman duygusal yeme bireylerde yalnız kalma isteği doğurabilir. Buradan hareketle yalnızlığın da duygusal yemeyi dürtüleyen bir sebep olduğunu söylemek mümkündür (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Bununla birlikte, kimi bireyler de sosyal ortamlara dahil olduğunda dış uyarılarla birlikte daha fazla yemek yemeye başvurabilmektedirler. Örneğin bir davet veya bir partide yiyecekleri a olmasalar dahi arkadaşlarıyla birlikte tüketmeye yönelebilirler (Burton vd., 2007).

Duygusal yemeye sebep olan faktörlerin yanısıra, sonuçlarına değinmek de önem taşır. Öncelikle, duygusal yeme davranışı sık sık tekrar eden bireyler, belli durumların içerisindeyken veya belli bir duyguyu yaşarken yemek yemeye yönelirler. Bu da genel olarak bu bireylerin fazla kilolu olmasına sebep olabilir. Yalnızlık, depresyon, anksiyete gibi disforik ruh halleri durumlarında genellikle normalden daha fazla yeme, aşırı yemek yeme olarak tanımlanan duygusal yeme (De Lauzon-Guillain vd., 2006) bu gibi durumlarda daha fazla tetiklenebilir ve bu davranış bir döngüye dönüşebilir. Araştırmalar da duyguların fazla yemeyi tetiklediğini gösterir niteliktedir (Popkess-Vawter vd., 2005). Yapılan bir araştırmada duyguların, iştah ve besin alımında %30 ila %48 arası artma veya azalmaya sebebiyet verdiği görölmüştür. Hafif duygusal durumlar, can sıkıntısı, besin alımını artırırken, yoğun duygular bazı bireylerin besin alımlarını azaltmasına da sebep olabilmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Bununla birlikte, pozitif duygular bireyleri sağlıklı besinleri yemeye yönlendirirken, negatif duygular zararlı ve yüksek miktarda kalori içeren gıdaların alınmasına yönlendirebilmektedir (Lyman, 1982). Bu da bireyler de pişmanlık hissi uyandırabilmektedir.

Önceden duygusal yeme davranışı yeme bozuklukları tablosunda bulimia ile birlikte anılırken, daha sonradan ayrı bir şekilde değerlendirilmiştir. Bunun sebebi, bulimia eğilimi görülmeyen bireylerde de duygusal yeme davranışına rastlanabilmesidir. Bununla birlikte duygusal yeme davranışı, zayıf, normal kilolu veya obez tüm bireylerde görülebilmektedir (Şanlı, 2019). Buna karşın bu davranışın obez bireylerde daha fazla görüldüğünü söylemek mümkündür (Taş ve Kabaran, 2020). Duygusal yemenin farkına varılmaması ve buna sebep olan nedenlerin bulunmaması durumunda bireyler duygusal yeme davranışına engel olamayacak ve bu da obeziteye sebebiyet verecektir. Öte yandan, duygusal yeme davranışının varlığının tespit edilmesi her zaman davranışın engellenmesi için tek başına yeterli bir sebep değildir. Bu davranış, bir çeşit dürtüdür. Dürtünün geldiği anda engellenmesi zordur. Birey, bu davranışın uzun vadede sebep olabileceği olumsuz durumları görmezden gelir ve sadece haz duygusunu hissedebilmek için yemek yer (Öge, 2020). Dürtüler kontrol edilmediği sürece şiddetini artırarak tekrar eder ve yeme bağımlılığına dönüşür (Kafes vd., 2018), bu durum da duygusal yemeyi artırıp bireylerin kilo alımını artırabilmektedir (Blair vd., 1990).

### **2.1.5. Literatürde Duygusal Yeme ile İlgili Yapılan Bazı Yurtiçi ve Yurtdışı Araştırmalar**

Bu bölümde duygusal yeme davranışı ile ilgili yapılmış bazı yurtiçi ve yurtdışı araştırmalar ele alınmıştır.

#### **2.1.5.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar**

Yükseköğretim Kurumu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi üzerinden edinilen bilgiye göre, Türkiye’de 2013’ten 2018 yılına kadar yalnızca 7 tez yazılmış olup, 2018 yılından itibaren konunun ilgi görmesi sebebiyle duygusal yemeyi ve duygusal yemenin diğer faktörlerle ilişkisini ele alan yüz adet doktora ve yüksek lisans tezi yazılmıştır (YÖK, 2022) . Duygusal yemenin diğer faktörlerle olan ilişkisi ile ilgili pek çok tez yazılmış olup bu tezlerde; ergenlik ve gençlik dönemleri ve duygusal yemeyle diğer faktörler arasındaki ilişki (Akgün, 2022; Deniz, 2019; Erdoğan, 2021; Köse, 2022; Özkan, 2017), obezite ve duygusal yeme arasındaki ilişki (Yıldırım, 2017; Girgin, 2018; Yaşar, 2020), üniversite öğrencilerinde duygusal yeme (Bayındır, 2021; Demir, 2019; Gökalp, 2021;

Türk, 2018; Tanrıverdi, 2020; Oruç, 2021; Sert, 2022), çocuklarda duygusal yeme ve çocukluk çağı travmaları sonucu duygusal yeme (Dobur, 2019; Kaya, 2022; Ural, 2021) vb. pek çok konu farklı yönleriyle ele alınmıştır.

Seven (2013) tarafından “Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi” isimli yüksek lisans tezi kaleme alınmıştır. Tezde 110 yetişkin katılımcıyla çalışılmış ve duygusal yeme davranışının beslenmeye etkisini tespit etmek amacıyla araştırma yürütülmüştür. Katılımcıların çoğu (%62,7) canı sıkıldığında, %43,6'sı kafası karışık olduğunda, yarısı (%50,0) da yalnız olduğunda yemek yediğini belirtmiştir. Araştırmanın sonucunda, bazı duygu durumları sonucunda ortaya çıkan psikolojik yeme davranışlarının (duygusal, kontrolsüz ve bilişsel kısıtlama gibi) bireylerin beslenme durumunu etkilediği görülmüştür.

Sevinçer ve Konuk (2013), duygusal yeme davranışını tanımlayan derleme bir çalışma yapmıştır. Çalışmalarında emosyonların yeme davranışına etkileri, emosyonel yeme ile ilgili teoriler ve kilo verdirici tedaviler ve emosyonel yeme ile ilgili konuları ele almışlardır.

İnalkaç ve Arslantaş (2018) tarafından yazılan “Duygusal Yeme” ile ilgili derleme çalışmasında, duygusal yemenin farklı tanımları derlenmiş, sebeplerinden bahsedilmiş, yeme problemlerinin nedenlerini açıklayan teoriler üzerinde durulmuştur. Bununla birlikte, duygusal yeme için risk grupları ve duygusal yemenin değerlendirildiği ölçeklerden de bahsedilmiştir. Duygusal yeme ile ilişkili stres, ebeveyn modellemesi, depresyon, öfke gibi başlıklar üzerinde durulmuştur.

Kafes ve arkadaşlarının (2018) ele aldığı “Yeme Bağımlılığı” isimli çalışmada, karbonhidrat tüketiminin bireyler üzerinde yaptığı bağımlılık üzerinde durulmuş, yeme bağımlılığı ve madde bağımlılığı arasındaki klinik örtüşmeden bahsedilmiştir. Ayrıca yeme bağımlılığının nasıl tedavi edilebileceğine dair çeşitli seçenekler sunulan çalışmada, duygusal stres faktörleri ile yeme bağımlılığının ilişkisinden bahsedilmiştir.

Özdemir (2015)’in yaptığı tez çalışmasında, duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi araştırılmıştır. 785 katılımcı ile yürütülen bu çalışmada yüksek düzeyde duygusal yeme gösteren katılımcıların, depresyon, anksiyete ve stres puanları, duygusal yeme puanı düşük olan katılımcılardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Serin ve Şanlıer (2018) derleme çalışmalarında duygusal yemeyle ilgili kuramlar, duygusal yemenin hangi durumlarda ve duygularda ortaya çıktığı gibi çeşitli konuları ele almış, duygusal yemeyle ilgili geliştirilen ölçeklere de yer vermiştir. Çalışmanın son kısmında yeme bozukluğu tedavisinde hemşirelerin üzerine düşen sorumluluklardan bahsedilmiştir.

Işgın ve arkadaşları (2014) tarafından yürütülen bir araştırmada 14-19 yaşlarında 508 kız öğrenciyle çalışılmış ve öğrencilerin duygusal yeme, bilişsel yeme kısıtlaması ve kontrolsüz yeme davranışları değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda, kullanılan ölçeğin toplam puan ortalamasının katılımcıların VKİ değerlerine göre önemli bir fark göstermediği görülmüştür. Ancak bu üç faktörden yalnızca bilişsel yeme kısıtlamasının katılımcıların VKİ'sine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Erdem ve arkadaşları (2023) ergenler üzerinde yürüttükleri bir çalışmada, duygusal yemenin yordayıcılarından biri olarak sosyal anksiyeteyi araştırmışlardır. Araştırma, 14-18 yaşları arasında yer alan 1027 ergen ile yürütülmüştür. Çalışmada, duygusal yemenin ergenlerin sıklıkla yaşadığı yeme sorunlarından biri olduğuna ulaşılmıştır. Kaygı ile baş edemeyen ergenlerin yeme sorunları gösterebildiklerini ve sosyal kaygının duygusal yemenin önemli bir yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir.

Arslantaş ve arkadaşları (2021) sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde duygusal yeme ve duygusal yeme üzerinde etkili olan faktörleri araştırmışlar ve 1021 öğrenciyle yürüttükleri bu çalışmada öğrencilerin duygusal yeme ölçeğinden aldıkları puan ile medeni durumları, aile gelir düzeyi ve yaşanan yer durumu arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuşlardır. Öğrencilerde olumsuz duyguların yeme isteği uyandırdığı bulunmuş ve duygusal yeme ölçeği puan ortalamaları ile şekerli yiyecek, fast food, abur cubur tüketimleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, öğrencilerin olumlu duygular içinde olmasının duygusal yemelerini etkilemediği araştırmanın sonuçlarında elde edilen verilerdendir.

Beyhan ve Erkut'un (2021) yürüttüğü araştırmada, pandemi sürecindeki birtakım stres unsurlarının duygusal yemeye olan etkileri ele alınmıştır. Bu stres unsurları arasında, hastalık korkusu, hastalığın oluşturduğu stres, izolasyonun etkileri, ekonomik sıkıntılar vb. yer almaktadır. Araştırma literatürdeki bulgularla yürütülmüştür. Pandemi sürecinde bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişimler de araştırmada konu

edinilmiştir. Pandemi esnasında görülen duygusal yemenin, ilerde bireylerin sağlığında ne gibi etkiler doğurabileceği ele alınmıştır.

Özer ve Okat (2021) tarafından 549 bireyle yürütülen çalışmada, COVID-19 sürecinde bireylerin yeme tutumlarını ve duygusal yemeleri araştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun koronavirüs günlerinde yeme tutumlarının duygusal yemeye meyilli olduğu, yalnızlık, stres ve depresif ruh hali vb. olumsuz duygular nedeniyle fazla yeme eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre de kadınların duygusal yemesi daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, bekarların duygusal yemeleri, evlilerinkinden daha fazladır.

Ünal ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmada ise, bariatrik cerrahi sonrası bireylerin kilo alma sebepleri incelenmiştir. Bu sebepler arasında duygusal yeme, gece yemesi, yeme endişesi, depresyon ve demografik özelliklere yer verilip konular araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın örneklemini, bariatrik cerrahi operasyonu geçiren ve ameliyatlarının ardından 1-9 sene arası geçmiş olan 21-56 yaş arasındaki 117 birey oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, %13,7 oranında katılımcılar arasında geri kilo alımının olduğu görülmüştür. Duygusal yeme, gece yeme, depresyon ve yeme endişesi puanları geri kilo alan bireylerde daha yüksek çıkmıştır. Evli olmak ise kilonun geri alımında etkili olmayan faktörlerdendir.

Acar (2022), kadınlarda duygusal yeme düzeyleri ve çocukluk travmalarının evlilik doyumuyla ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini, en az 1 yıldır evli olan 400 kadın oluşturmaktadır. Çalışmada evlilik doyumu ve duygusal yeme davranışı arasında pozitif yönlü ve 0,5 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çocukluk travmalarının da duygusal yeme davranışı üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Akgün'ün (2022) ergenlerle yürüttüğü tez çalışmasında ilişkisel tarama modeli kullanılmış, çalışmada, “ergenlerde yaşantısal kaçınma, akademik mükemmeliyetçilik ve duygusal yeme ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü” (Akgün, 2022, s. 1) incelenmiştir. Çalışmada duygusal yeme değişkeni kız ergenlerde anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Çalışmadaki değişkenler incelendiğinde, değişkenler arasında düşük ve orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Akfirat ve Kılçık (2021) tarafından yürütülen çalışmada ise COVID-19 salgın döneminde duygusal yeme farklı değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışmanın grubunu,

18-68 yaş arası Türkiye'nin farklı illerinden 317 kişi oluşturmaktadır. Çalışmada yapılan analizin sonucunda bekar bireylerin duygusal yeme düzeyleri evli bireylerinkinden daha yüksek çıkmıştır. Bu çalışmada kadınların duygusal yeme düzeylerinin erkeklerinkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bektaş ve arkadaşları (2016) tarafından Tanofsky-Kraff ve arkadaşlarının (2007) geliştirdiği “Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği” Türkçeye uyarlanmıştır. Ortalama yaşları 13 olan, 8-18 yaş arasında yer alan 576 bireyle test edilen bu ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları için bulunan Cronbach alfa değeri de 0.6 üzerindedir.

Nolan ve arkadaşlarının (2010) geliştirdiği ve Duygusal İştah Anketi de Demirel ve arkadaşları (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 22 maddeden oluşmakta ve 9'lu puan sistemli likert tipi kullanılmaktadır. Araştırmaya 216 gönüllü katılmış ve Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .73 olarak saptanmıştır.

Bilgen (2018) tarafından “Duygusal Yeme Ölçeği” geliştirilmiş, çalışmaya 887 kişi katılmış ve ölçek üç aşamada incelenmiştir. Bunun sonucunda ölçeğin Cronbach alfa değeri üç aşamada da yaklaşık .96 değerinde bulunmuştur. Ölçek dört faktörlü olarak geliştirilmiştir. Bunlar: gerginlik durumlarında yeme faktörü, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme faktörü, kendini kontrol edebilme faktörü ve uyaran karşısında kontrol faktörüdür.

#### **2.1.5.2.Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Geliebter ve Aversa (2003)'nın yürüttüğü bir araştırmada, VKİ ve duygusal yeme arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma her kilo grubundan on beşer bireyle yürütülmüştür. Düşük kilolu bireyler, olumsuz duygusal durumlarda hem normal hem de fazla kilolu gruplardan daha az yediklerini ( $P=.000$ ) bildirmişlerdir. Aynı zamanda, düşük kilolu bireyler, olumlu duygusal durumlar sırasında diğer gruplardan daha fazla yediklerini ( $P=.01$ ) belirtmişlerdir.

Reichenberger ve arkadaşları (2018), stres, negatif ve pozitif duyguların yeme davranışı üzerindeki etkilerini araştırmak üzere bir çalışma yürütmüşlerdir. Elli dokuz kişinin katıldığı bu çalışma on günde tamamlanmıştır. Bu çalışmanın sonucunda, stres ve duyguların gıda alımının artmasına veya azalmasına neden olabildiğini ve bu duyguların hedonik yeme olaylarını etkilediğini tespit etmişlerdir. Stresli durumlarda,

tadına vararak yemenin daha az olduğu, bununla birlikte stres altındayken açlıkla bağlantılı yemenin ise olmadığı gözlemlenmiştir. Duygusal yemede ise, olumsuz duygular, tat almaya yönelik yiyecekler yenilerek yönetilmeye çalışılmıştır. Çalışmanın sonucunda ise, yeme davranışı ve duygu durumu arasındaki ilişkide bireysel farklılıkların önemi vurgulanmaktadır.

Katterman ve arkadaşları (2014) bilinçli farkındalık meditasyonu ile aşırı yeme, duygusal yeme ve/veya kilo değışikliği arasındaki ilişkileri değerlendiren 14 çalışmayı incelemiştir. Sonuçlar, farkındalık meditasyonunun bu davranışta bulunan popülasyonlarda aşırı yemeyi ve duygusal yemeyi etkili bir şekilde azalttığını göstermiştir. Bilinçli farkındalık meditasyonlarının ağırlık üzerindeki etkisine dair kanıtlar ise karışık çıkmıştır.

Adriaanse ve arkadaşları (2011) tarafından yürütölen bir çalışmada ise, “duygusalken mi yemek yeriz yoksa yemek yediğimizde mi duygusal oluruz?” sorusuna çeşitli araştırmalara göz önünde bulundurularak cevap aranmıştır. Bu çalışmada sağlıksız atıştırmalık tüketimi ve sağlıksız atıştırmalıklardan alınan fazla kaloriler üzerinde durulmuş ve bunların hangi durumlarda daha fazla tüketildiğı ortaya konmuştur.

Faith ve arkadaşları (1997) tarafından yürütölmüş bir başka çalışmada, duygusal yeme ve obezite arasındaki ilişki ele alınır. Bu çalışmada "duygusal yeme" terimi, kaygı, depresyon, öfke ve yalnızlık gibi bir dizi olumsuz duyguya tepki olarak yemek yemeyi ifade etmek için kullanılmıştır. Psikosomatik obezite modeli bu çalışmanın teorik odak noktasıdır. Çalışma genel olarak iki bölüme ayrılmıştır: ilk bölümde teorik konular ve ikinci bölümde konuyla ilgili pratik öneriler yer almaktadır.

Bongers ve Jansen (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, duygusal yeme ölçeklerinin duygusal yemeyi doğru bir şekilde ölçemediklerine dair çeşitli veriler ortaya konmuştur. Yeme ölçeklerindeki sınıflandırma genellikle kişisel bildirim anketlerindeki puanlara dayandığından anketlerin geçerliliğı ile ilgili soru işaretlerinin olduğı çalışmada belirtilmiştir. Duygusal yeme alanında hem laboratuvar da hem de doğal ortamlarda yapılan önemli sayıda çalışmanın, kendini duygusal yiyici olarak tanımlayan bireylerde, duygusal durumlarda gıda alımının arttığını göstermede başarısız olduğı tespit edilmiştir. Çalışma, kişisel olarak bildirilen duygusal yeme durumu, ruh hali ve yiyecek tüketimi arasındaki ilişkileri araştıran deneysel ve doğal çalışmaların bir

incelemesini sunmaktadır. Araştırmada, duygusal yeme ölçeklerinin yordama ve ayırt edici geçerlilikten yoksun olduğu sonucuna varılmıştır. Bu ölçeklerin ölçmek istedikleri şeyi, kısacası olumsuz duygulara tepki olarak artan gıda alımını doğru bir şekilde ölçtüklerinin varsayamayacağına dair vurgu yapılmıştır. Çalışmada endişeli yeme, kontrolsüz yeme, aşırı yemeyi olumsuz duygulanımlara bağlama eğiliminin tartışılması da yer alır.

Snoek ve arkadaşları (2007) tarafından yürütülen bir araştırmada, ebeveyn tutumlarının gençlerin duygusal yemesi üzerindeki etkileri ölçülmüştür. 13-16 yaş arasındaki gençlerle yürütülen bu araştırma Hollanda’da yürütülmüştür. 428 kişiyle yürütülen araştırmada kullanılan yapısal eşitlik modellemesi, ebeveynlerin duygusal yemesi ile ergenlerin duygusal yemesi arasında pozitif ilişkiler göstermiştir. Araştırmada, gençlerin ebeveynlerinin tutumları hakkındaki bildirimlerinin gençlerin duygusal yemesiyle ilişkili olduğu tespit edilirken, ebeveynlerin kendileri hakkında bildirdikleri ebeveyn tutumlarının duygusal yemeyle doğrudan ilişkili olmadığı tespit edilmiştir.

Bennett ve arkadaşları (2013) tarafından konuyla ilgili nicel bir araştırma yürütülmüştür. Bu araştırma üniversiteye geçen on altı genç ile yapılmıştır. 18-24 yaş arasında Rhode Island Üniversitesinde okuyan öğrencilerle yürütülen bu çalışmada katılımcılara beşer soru yöneltilmiştir. Bu sorular arasında: “Olumlu duygular yeme davranışlarınızı olumsuz duygulardan farklı mı etkiliyor?” ve “En sevdiğiniz yiyecekler nelerdir? Neden? Bu yiyeceklerle ilgili herhangi bir hikayeniz var mı?” gibi sorular yer almaktadır. Çalışma yürütülen pek çok nicel çalışmanın yanında, nitel bir araştırma olması bakımından önem taşımaktadır. Bu yolla katılımcıların duygusal yeme hikayeleri öğrenilmiş ve çeşitli sonuçlara varılmıştır. Örneğin katılımcılardan biri duygusal yemesini şu sözle ifade etmiştir: “Üzgün olduğumda daha çok yediğimi biliyorum. Eğer bir şeye sinirlenirsem, sadece çikolataya yönelirim.”. Bu sonuçlar arasında; üniversiteye geçişin hem erkekler hem de kadınlar için stresli bir dönem olduğu ve katılımcıların stresli olduklarında duygusal yemeyi artırdıkları yer almaktadır. Bu stresli dönemde, katılımcıların çoğunun sağlıksız yiyeceklere yöneldiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte üniversiteye geçiş sürecinde hissedilen stresle birlikte pek çok öğrenci yaklaşık beş kilogram aldıklarını ifade etmişlerdir. Buradan da duygusal yemenin kilo alımını artırabildiği yönündeki sonuca ulaşılabilir.

Kuo (2017) tarafından yazılan bir tezde, farkındalığın stres ve yeme davranışı arasındaki ilişkiyi yumuşatıp yumuşatmadığı incelenmiştir. Bu çalışmada, 97 üniversite öğrencisi kadın arasında stres ve yeme davranışı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarında, farkındalığın, stres ve yeme davranışı arasındaki ilişkiyi yumuşatmadığı tespit edilmiştir. Önceki çalışmaların aksine, önlerine sunulan M&M çikolatalı draje ve kırmızı üzümü seçme arasındaki kararda, kadınlar stres durumunda kontrol koşullundakilere kıyasla üzümü seçerek daha az toplam kalori tüketmişlerdir.

Stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye bir başka araştırmada daha değinilmiştir. Tan ve Chow'un (2014) araştırmasında, stres ve duygusal yemede, yeme düzensizliğinin aracı rolü incelenmiştir. Üç yüz kırk beş genç yetişkin ile yürütülen araştırmada, yeme düzensizliğinin stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgusu edinilmiştir. Strese maruz kalan bireylerde hem duygusal yeme düzeyi artmış hem de daha fazla yeme düzensizliği görülmüştür. Yeme düzensizliğinin de duygusal yemeyi artırdığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak bu çalışma, yeme düzensizliğinin stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuştur.

Manchón ve arkadaşları (2017) tarafından yürütülen araştırma hem pozitif hem de negatif duyguların duygusal yeme üzerinde etkili olduğunu görmek bakımından önem taşımaktadır. Bu çalışmada 19 maddelik "Positive-Negative Emotional Eating Scale" isimli ölçeği İspanyolcaya uyarlamışlardır. Araştırmayı ortalama yaşı 27,5 olan 628 kişilik bir örneklem üzerinde yürütmüşlerdir. Örneklem farklı VKİ'ye ve eğitim durumuna sahip bireylerden seçilmiştir. Çalışmanın sonucunda negatif duyguların duygusal yeme ve tıknırcasına yemede etkili olduğu kadar, pozitif duyguların da duygusal yeme ve tıknırcasına yemeye yol açabildiği tespit edilmiştir.

Yüz doksan sekiz üniversite öğrencisinin katılımıyla yürütülen bir başka çalışma da Moon ve Berenbaum (2009) aracılığıyla yapılmıştır. Çalışmada duygusal farkındalık ve duygusal yeme arasındaki ilişki iki farklı araştırmayla ölçülmüştür. Yüz doksan sekiz denekle yürütülen ilk araştırmada duygusal yemenin tek önemli yordayıcısının duyguya gösterilen düşük dikkat olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın ikinci kısmında 100 denekle bir deney yürütülmüş, bu deneyde katılımcılarda belli düzeyde sosyal kaygı uyandırılmış ve sonucunda duyguları üzerindeki dikkati düşük olan kadınların en yüksek kalori tüketimine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Blair ve arkadaşlarının (1990) yürüttüğü araştırmada, bireylerin bildirdikleri duygusal yeme sıklığıyla bir yıl içindeki kilo değişimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yüz seksen yedi İngiliz yetişkinin katıldığı bu çalışmada ölçülen ilk VKİ anlamlı olarak, bildirilen duygusal yeme sıklığı ile pozitif olarak ilişkiliydi. Ayrıca, başlangıçta nispeten yüksek düzeyde duygusal yeme belirten ve bu düzeyde zamanla bir azalma olduğunu bildiren katılımcıların, duygusal yemelerinin yüksek düzeyde olduğunu bildiren katılımcılara kıyasla önemli ölçüde daha fazla kilo verdikleri ve hedef ağırlığa yaklaşımda önemli ölçüde daha başarılı oldukları bulundu. Benzer şekilde, başlangıçta nispeten düşük duygusal yeme seviyelerine sahipken sonrasında bir artış olduğunu bildiren katılımcılar, önemli ölçüde daha az kilo kaybetmişlerdir.

Konuyla ilgili bir başka nitel çalışma, Kemp ve arkadaşları (2013) aracılığıyla yapılmıştır. Bu araştırma, duygusal yeme fenomenini incelemek için hermenötik yorumlayıcı bir yaklaşım kullanmıştır. Analiz için metinsel veri oluşturmak amacıyla varoluşsal-fenomenolojik görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerde, duygusal yeme davranışına sahip olan ve sahip olmayan bireyler yer almıştır. Duygusal yiyici bireylere “Daha çok ne tür durumlarda ve duygularda duygusal yemeye başvurursunuz?” vb. sorular yöneltilmiştir. Araştırmanın bulguları hem sosyal hem de psikolojik faktörlerin yeme davranışında ve aşırı gıda tüketiminde rol oynadığını göstermektedir. Ruminatif eğilimler, olumsuz duygular, gelecek hakkında kaygılı düşünceler gıda tüketimini artırabilmektedir. Duygusal yemeye sahip olduğunu bildiren bireylerin davranışları, diğer bireylerin tutum ve davranışlarından da büyük ölçüde etkilenmektedir.

Waller ve Osman (1998) tarafından yeme bozukluğu olmayan kadınlarda duygusal yeme davranışı ve yeme psikopatolojisi üzerine bir araştırma yürütülmüştür. Bu çalışma, duygusal yemenin genel popülasyondaki sağlıklı yeme özellikleriyle ilişkili olup olmadığını belirlemek için klinik yeme bozukluğu olmayan kadınlar arasında Duygusal Yeme Ölçeği’nin geçerliliğini değerlendirmek için yapılmıştır. Katılımcılar hem Duygusal Yeme Ölçeği hem de *Emotional Disorders Inventory* (Garner vd., 1983; Garner, 1991) ölçeklerini yanıtlamışlardır. Yapılan analizler sonucunda, Duygusal Yeme Ölçeği’nin iyi düzeyde geçerliliğe sahip olduğu bulunmuştur (Waller ve Osman, 1998).

Bohon ve arkadaşları (2009) tarafından duygusal yeme esnasında beynin nasıl çalıştığını gösteren bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın amacı, duygusal yiyicilerin

beyinlerinde daha fazla nöral aktivasyon gösterdiği hipotezini test etmektir. Yirmi bir katılımcıyla yürütülen bu araştırmada, katılımcıların bir kısmında duygusal yeme bozukluğu varken bir kısmında yoktur. Araştırmanın sonuçlarına göre duygusal yiyiciler, çikolatalı milkshake alımına yanıt olarak, beklendiği şekilde *parahipokampal girus* ve *anterior singulat* üzerinde daha fazla aktivasyon ve nötr bir ruh haline göre negatif bir ruh hali sırasında milkshake alınmasına yanıt olarak pallidum, talamus ve *anterior singulat*'da daha fazla aktivasyon göstermiştir. Buna karşılık, duygusal olmayan yiyiciler, negatif ve nötr bir ruh hali sırasında ödül bölgelerinde azalmış aktivasyon göstermişlerdir.

## **2.2. Maneviyat Kavramı ve Manevi İyi Oluş**

Bu bölümde maneviyat kavramı üzerinde durulmuş, manevi iyi oluşun ne olduğundan bahsedilerek kavramların tarihi altyapısına ve ortaya çıkış süreçlerine değinilmiştir. Ardından konuyla ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılan araştırmalar sıralanmıştır.

### **2.2.1. Maneviyat Kavramı**

Manevi ve maneviyat kelimelerinin literatürde nasıl tanımlandığını görmek bu tezi anlayabilmek için önem taşır. Bu kavramları anlayabilmek için farklı pek çok tanıma bakmak gereklidir. 1900'lere kadar din ile eşleştirilen maneviyat kavramının, çok boyutlu bir yapıda olması sebebiyle standart bir tanımını yapmak oldukça zordur (Düzgüner, 2013; Kimter, 2013). Ayrıca bu kavram, çeşitli disiplinler tarafından farklı yönleri öne çıkarılarak tanımlanmış ve bu sebeple tanımı hususunda ortak bir fikir birliği sağlanamamıştır. Türk Dil Kurumu'nun (2011) *Güncel Türkçe Sözlüğü*'nde manevi kelimesi, "görülme, duyularla sezilebilen, ruhani, tinsel, maddi karşıtı" olarak tanımlanırken, maneviyat kelimesi ise "maddi olmayan, manevi, moral" olarak tanımlanmıştır. Maneviyat kelimesi, Türkçede spiritüalite ve ruhsallık gibi farklı kullanımlara da sahiptir (Ayten ve Uysal, 2009).

Maneviyatın ne olduğuna dair farklı disiplinlerden pek çok tanımlama yapılmıştır. Maneviyatla ilgili ilk tanımlamanın 1975 yılında yapıldığı görülmektedir (Düzgüner, 2021). Bu tanımlama "Nihai hedefler, yüce varlıklar, Tanrı, aşk (sevgi), merhamet ve amaçla ilgili geniş insan potansiyeli" (Tart, 1975, s. 4) şeklinde yapılmıştır. Maneviyat ile ilgili diğer bazı tanımlar aşağıda verilmiştir:

“Derin bir bütünlük, bağlantılılık ve sonsuza açıklık duygusudur.” (Shafranske ve Gorsuch, 1984, s. 233),

“Tanrı’nın merhametli çağrısına insanın bir cevabıdır.” (Benner, 1989, s. 20),

“Kutsalı arama sürecidir.” (Pargament, 2007, s. 32)”,

“Yaşamın maddi yönünün ötesine geçen bir güç veya varlık bilinci ve evrene derin bir bağlılık ve bütünlük duygusunu içeren inşa varoluşunun niteliğidir.” (Myers vd., 2000, s. 252),

“Motivasyon, amaç ve başkalarıyla bir bağlılık duygusu sağlayan daha yüksek bir güç veya aşkın bir güçle içsel ve metafizik bir ilişki.” (Kolodinsky vd., 2010, s. 171)

Yukarıdaki tanımlara bakıldığında, maneviyatın çok boyutlu ve çok yönlü bir kavram olduğunu ve din, ahlak, tasavvuf ve psikolojinin kesiştiği bir alanda yer aldığını söylemek mümkündür (Düzgüner, 2021). Bununla birlikte, bazı bireyler manevi yönlerinin güçlü olduğunu dile getirirken aşkın varlık ve Tanrı kavramlarını bundan ayırabilmektedir (Schnell, 2012).

Maneviyatla ilgili tanımlamaların farklılaşmasında maneviyat ve din ilişkisi hakkındaki çeşitli yorumlar da etkili olmuştur. Din ve maneviyat ilişkisine yönelik temelde dört farklı yaklaşım vardır. Bu yaklaşımlardan ilki, maneviyatı dinin bir parçası olarak görmektir, bu yaklaşımda maneviyat dinin sadece bir yönünü gösterir. Bir başka yaklaşım ise dini maneviyatın içerisine dâhil eder. Bu yaklaşımda din, maneviyatın parçalarından biridir. Üçüncü yaklaşım ise olaya daha geniş bir perspektiften yaklaşarak; bireylerin öznel davranışlarını hangi kategori altında tanımlayacaklarını kendilerine bırakır ve bireyler bu noktada deneyimlerini din ya da maneviyattan hangisinin altında tanımladıklarını ifade ederler (Gürsu, 2018). Dördüncü yaklaşımda ise maneviyat, din ile aynı kavramlar olarak görülmüştür (Paloutzian, 2016; Rio ve White, 2012). Maneviyatı dinin bir parçası olarak gören yaklaşım dinsel temelli bir yaklaşımdır ve bundan ötürü günümüzde daha geri planda kalmış bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir. Fakat bu yaklaşım da hala daha önemini korumaktadır. Bu dört yaklaşımdan günümüzde popüler olan yaklaşım, maneviyatın dini içerdiği yani maneviyatın bir çatı kavram olarak en üstte olduğu ve bu sebeple dini de kapsadığı yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre bir şey dinselse aynı zamanda manevidir. Ancak manevi olan her şey dinle bağlantılı veya dinle sınırlı değildir (Gürsu, 2018).

Literatürde ise genel olarak maneviyat ile ilgili, din ile aynı, dinin içinde yer alan ya da dinden bağımsız, dinden daha geniş veya dini de kapsayan pek çok tanım yapılmıştır (Kimter, 2015).

Maneviyat, kutsal nesneyi temel alan 4 ana kategori içinde tanımlanmıştır (Düzgüner, 2011):

- 1) Dinsel-teistik-Tanrı yönelimli maneviyat: Yüksek bir güç (aşkın varlık) ile olan yakınlık ve bağlantı hissini içerir. Türkiye’de bu, İslam dinine bağlılık şeklindedir.
- 2) Hümanist, insancıl maneviyat: Dünya genelinde revaçta olan bir maneviyat türüdür. Şefkat hissetme, sevgi duyma; diğer insanlarla kurulan bağlantıyı ve yakınlığı ifade etmektedir. Bu anlayışa göre birey, çevresindekilerle ilişkisinde şefkati barındırıyorsa, onun manevi yönünün yüksek olduğunu söyleyebiliriz.
- 3) Tabiat maneviyatı: Güzel bir manzara karşısında ortaya çıkan hayranlık-bütünlük-bağlantı hissini içerir. Çevreyle kurulan ilişki ile ilgilidir (Fisher, 2010). Gün batımının kişinin içinde uyandırdığı coşku, yakınlık buna örnek olarak verilebilir.
- 4) Kozmos (uzay) maneviyatı: Evrenle yakınlık ve bağlantı hissidir. Evrenin mucizeleriyle ve sonsuzluğuyla kişide uyanan hayranlıkla ilişkilidir.

İnsanın spiritüel yanı olarak zikredilen maneviyatın, insan psikolojisi üzerinde önemli etkileri vardır. Maneviyatın her bir birey için ifade ettiği anlam değişse hatta zaman içinde dönüşse de, önemini korumuş bir kavramdır. Her ne kadar psikolojinin ortaya çıktığı ilk dönemlerde özellikle Batı ülkelerinde materyalist bir düşünce sistemi hâkim olduğundan ötürü din ve maneviyatı dışlama eğilimi olsa da (Ellison, 1983), bireyler için manevi yönlerini besleme ve güçlendirme ihtiyacı önemini korumuştur. Kimi zaman bu manevi ihtiyaç din aracılığıyla, kimi zaman ise evrenle, doğa olaylarıyla ya da bir insanla karşılanmıştır (Gürsu ve Ay, 2018). Zamanla insandaki spiritüel yönün önemini fark eden psikiyatrist ve psikologlar da William James gibi dini deneyimleri ve maneviyatı da psikolojik araştırmalara ve tedavi yöntemlerine dâhil etmişlerdir (Dastmard, 2020). Her ne kadar, dinin ve maneviyatın bireylerin dengesini ve ruh sağlığını koruduğunu iddia edenler olsa da bununla birlikte, aynı dönemlerde dini bir hastalık olarak gören anlayışlar da mevcuttur (Kısa, 2004).

Maneviyat, psikolojik danışma sürecinde güçlü bir kaynak olarak kullanılmış ve sürece manevi uygulamalar dahil edildiğinde olumlu sonuçlar alındığı ve danışmanlık sürecinin daha hızlı ilerlediği görülmüştür (Tunç ve Totan, 2020). Gün geçtikçe

kuramların çeşitlenmesi ve din ile maneviyatın da psikolojik kuramlara entegre edilmesiyle, bugün maneviyat, dini danışma (pastoral counseling ve pastoral care) ve din psikolojisi, psikoloji literatüründe yerini almaya başlamış; dindarlık ve maneviyat DSM’de kodlanmış ve maneviyatla ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesine neden olmuştur (Fukuyama ve Sevig, 1997).

Maneviyat, bireylerin ruh sağlığını koruması için de oldukça faydalı olmuştur (Horozcu, 2010). Kuvvetli bir maneviyat, zorluklarla yüzleşme durumunda kişinin ruh halinin düzenlenmesi için oldukça faydalıdır. Son birkaç asırda, maneviyatın ve manevi iyi oluşun bireylerin ruh sağlığını korumada ne kadar önemli olduğu tekrardan araştırılmaya başlanmıştır. Bir şeylere inanıyor olmak, insanın ruh sağlığını korumasında önemli bir motivasyondur, aynı zamanda inanma, anlamlandırmayı da beraberinde getirmektedir. Dinler, dinlerin inanç esasları, mistik inanışlar, doğadaki ve evrendeki düzen de insana kuvvetli bir motivasyon vermekte ve manevi yaşantısını düzenlemede yardımcı olarak manevi iyi oluşlarını artırmaktadır (Acar, 2014). Bununla birlikte, dinlerin çeşitli ibadetler yapılmasına veya belli ritüellerin gerçekleştirilmesine önem vermesi de bireylerin hayatını ve ruh sağlıklarını düzene sokan bir durumdur (Peker, 2017).

### **2.2.2. Manevi İyi Oluş**

Bu tezin sonuçlarının anlaşılabilmesi için manevi iyi oluşun ne anlama geldiğini bilmek ve kavramın tarihini öğrenmek önem taşımaktadır. Bu sebeple bu bölümde manevi iyi oluş kavramının tanımından, hangi kavramlarla ilişkisi olduğundan ve kısaca ortaya çıkış tarihinden bahsedilmiştir.

Manevi iyi oluş kavramı, ilk kez 1971 yılında Beyaz Saray’da gerçekleştirilen bir konferansta dile getirilmiştir (Acar, 2014; Moberg, 1971). Manevi iyi oluş ibaresinin ilk kez WHO’nun sağlık tanımında yer aldığı görülmektedir. WHO, 1947’de sağlık ile ilgili yaptığı "tam bir fiziki, ruhsal ve toplumsal iyi oluş hali" tanımına, 1958 yılında “manevi iyi oluş hali” ibaresini de eklemiştir (Witmer ve Sweeney, 1992). Manevi iyi oluş, psikoloji alanında işlenen ve hem maneviliği hem de iyi oluşu kapsayan bir kavramdır. Bu sebeple manevi iyi oluşu daha iyi tanımlayabilmek için kavramı “manevi” ve “iyi oluş” şeklinde ayırarak tanımlamak konunun daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Maneviyatın tanımı bölümünde “manevi” kavramının anlamına

değinildiğinden (bkz. s. 33) bu başlıkta yalnızca iyi oluş kavramı üzerinde durulacak ve ardından bütünüyle manevi iyi oluş incelenecektir. Manevi iyi oluşu da kapsayan iyilik hali kavramı, Myers ve arkadaşları (2000, s. 252) tarafından “bireyin sosyal ve doğal çevresi içinde tam ve işlevsel olarak yaşaması için beden, zihin ve ruhun birleştiği optimal sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu” şeklinde tanımlanmıştır.

Ekşi ve Kardaş (2017) geliştirdikleri manevi iyi oluş ölçeğinde manevi iyi oluşun pek çok kaynaktan farklı tanımlarını almıştır. Bu tanımlar arasında Ulusal Dinler Arası Koalisyon’un (NICA, 1975), Moberg ve Brusek’in (1978), Ellison’un (1983) ve Opatz’ın (1986) tanımları yer alır. NICA’ya (1975) göre manevi iyi oluş; bireyin tanrı, benlik, toplum ve çevre ile yaşam ilişkisinde kutsanmış ve teşvik edilmiş bütünlüğün onaylanması olarak tanımlanmıştır. NICA’nın (1975) bu tanımı, manevi iyi oluşu iki boyutlu bir kavram olarak ele alır: Dini ve psikososyal. Dini iyi oluş, Tanrı ile olan iletişimi ve bu iletişim sonucunda iyi olma halini ifade eder. Psikososyal iyi oluş ise, yaşamın anlamı ve yaşam doyumu ile ilgili, öznel iyi olma halini ifade eder (Ellison, 1983). Öznel iyi oluşta, hoş olan duygulanım, hoş olmayan duygulanımdan daha üstündür (Tuzgöl-Dost, 2004). Opatz (1986) ise manevi iyi oluşu, “insan varlığının anlam ve amacını aramaya istekli olma, her şeyi sorgulama alışkanlığı ve kolayca açıklanamayan veya anlaşılamayan soyut şeyleri kavrama” (s. 61), olarak tanımlamıştır. Özetle, ruhsal olarak iyi bir insan, kendi içindeki ve dışındaki güçler arasında uyum arar.

Bu araştırmada manevi iyi oluş kavramı İngilizce *spiritual well-being* kelimesinin Türkçe karşılığı olarak değerlendirilmiştir. Manevi iyi oluş, bireylerin ruhen iyi olma halini ifade eder. Bireyin, tanrıyla, benliğiyle ve çevresiyle olan ilişkisinde bir bütünlük sağlayarak bunu olumlama halidir (Gürsu ve Ay, 2018). Karışık bir kavram olmakla birlikte birçok alt boyutu kapsamakta ve tanımlarına göre de kapsamı değişmektedir, bu sebeple kavramın kesin sınırlarının çizildiğini söylemek bugün için mümkün değildir. Genel tanımıyla insanın anlam bulma ihtiyacını karşılamasını ve bir inanç inşa etmesini, bu inancı sürdürmesini ve bu yolla kaygılı hissetmekten uzaklaşmayı ifade eder (Paloutzian, 2016). Moberg ve Brusek’e (1978) göre, spiritüel iyi oluş, spiritüel hastalığın olmaması olarak tanımlanabilir ve iki alt boyutu vardır. Bu boyutlardan ilki, insanın daha yüksek bir güç veya bir dini inanç sistemi ile ilişkisini içerirken; ikinci boyutu yaşamın anlam ve amacına yönelik birtakım hisleri dini yapıdan

bağımsız olarak içermektedir. Ellison (1983) ise bu iki boyutu manevi iyi oluşun yatay ve dikey boyutları olarak görmektedir. Dikey boyut, Tanrı'yı veya daha yüksek bir gücü ifade ederken yatay boyut, yaşamdaki amacı ve yaşamdan memnuniyeti ifade eder. Manevi iyi oluşun alt boyutlarını bu bağlamda varoluşsal iyi oluş ve dinsel iyi oluş olarak adlandırmak mümkün olmaktadır. Varoluşsal iyi oluş, insanın yaşamında temel bir felsefe ve amaç inşa etmesini kapsar. İnsan karşılaştığı şeylerin aslını arar ve bu arayış hayatındaki amaçlarından biridir. Çevreyle ve insanlarla ilişki halinde olan insan, karşılaştığı tüm bu ilişkiler ağını anlamlandırmaya çalışır. Bu anlamlandırma duygusunu tatmin edebilen bireyler, varoluşsal iyilik halini üzerinde barındırır ve bu iyilik hali, hayatını anlamlandırmasında rol alan önemli bir etken haline gelir. Bireyler dünyaya bu anlamlandırma çerçevesinden bakar. Bazı bireyler bu anlamlandırmayı felsefi sorgulamalarla bulurken, bazı bireyler de bunu din aracılığıyla yapar. Bu durum da dinsel iyi oluş olarak adlandırılır (Acar, 2014). Dinsel iyi oluş, dindarlıkla da ilişkilendirilebilir. Manevi iyi oluş ve dindarlık arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişkinin olduğu çeşitli araştırmalarla da ortaya konmuştur (Gürsu ve Ay, 2018). Hayatı anlamlandırma çabası, insanı üstün bir varlığa inanmaya, bir dinin mensubu olmaya iter. İnsanın tanrıyla ve dinle olan bu ilişkisi, onun dünyayı ve olayları nasıl algıladığına bağlı olarak değişir; bu sebeple her bireyin tanrıyla bağlantı kurma sebebi ve bağlantı kurma şekli birbirinden ayırdır (Acar, 2014).

#### **2.2.2.1.Literatürde Manevi İyi Oluşla İlgili Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde yurtiçi ve yurtdışında literatürde manevi iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

##### **2.2.2.1.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar**

Pehlivan (2018) tarafından yapılan çalışma “Manevi bakım ve danışmanlığın imam hatip ortaokul öğrencilerinin ruh sağlığı ve manevi iyi oluşlarına etkisi” konusunda yazılmıştır. On beş katılımcıyla yürütülen çalışmanın sonucunda, imam hatip ortaokul öğrencilerine uygulanan manevi bakım ve danışmanlığın, öğrencilerin manevi iyi oluş ve ruh sağlıklarını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışkan ve Dilmaç (2022) tarafından evli bireylerin manevi iyi oluşu, yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkileri saptamak üzere bir çalışma

yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini 324 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre, manevi iyi oluş ailede yılmazlığı ve yaşamın anlamını anlamlı bir şekilde yordamıştır.

Şirin (2019), evli çiftlerin spiritüel iyi oluşları ve evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi değerlendirebilmek için bir çalışma ortaya koymuştur. Seksen altı evli çiftle yürütülen bu çalışmada hem nicel veriler hem de nitel veriler toplanmıştır. Nitel araştırma ise gönüllü 7 bireyle birlikte yürütülmüştür. Araştırma sonucunda elde edilen nicel bulgulara göre, araştırmaya katılan evli çiftlerin manevi iyi oluş ile evlilik doyumu arasında korelasyonel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamakla birlikte; spiritüel iyi oluş ile evlilik doyumu ölçeğinin alt boyutları olan, eşin ailesiyle iletişim ve ebeveynlik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yıldırım ve arkadaşları (2014) yaptıkları literatür taraması çalışmasında kanser hastalarının gereksinimleri hakkında bilgi vermişler ve bu gereksinimler arasında bir başlık olarak spiritüel gereksinimlerin önemini de zikretmişlerdir. Çalışmalarında kanser hastaları ve spiritüellikle ilgili pek çok veriye ve araştırmaya ulaşabilmek mümkündür.

Tan ve Yıldız (2022), araştırmalarında manevi iyi oluş kavramının ortaya çıkışı ve tanımlanma sürecine değinmişlerdir. Çalışmada, kavramın ilk kullanılışı zikredilmiştir (Moberg, 1971). Maneviyatın tanımı ve tanımlanma tarihinden başlanarak manevi iyi oluş ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır.

Tunç ve Totan (2020) okullardaki psikolojik danışmanlıkta manevi iyi oluşun önemine dair bir çalışma yapmışlardır. Araştırma bir literatür taramasıdır. Pozitif psikolojide maneviyatı ele alır ve psikolojik danışmanlıkta manevi iyi oluşun yerine değinir. Manevi iyi oluş kavramının ortaya çıkış sürecinden bahsedilir ve psikolojik danışmanlık sürecine manevi uygulamalarının dahil olmasının olumlu etkilerine vurgu yapılır. Araştırmada, okullarda görev yapan psikolojik danışmanlar tarafından manevi iyi oluşun nasıl danışmanlık sürecine dahil edilebileceğine dair öneriler verilmiştir.

Yavuz (2019), öğretmen adaylarında bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılıkta manevi iyi oluşun rolünü saptamak adına bir tez çalışması yapmıştır. Araştırmanın örneklemini 2017-2018 yılında Konya’da öğrenim gören 561 öğretmen adayı oluşturmaktadır, öğretmen adaylarının yaş aralıkları 17-49’dur. Araştırmada, faktörler arasındaki ilişkiyi tespit edebilmek adına yapısal eşitlik modellemesi analizi

yapılmıştır. Üç farklı ölçek ve kişisel bilgi formu öğretmen adayları tarafından yanıtlanmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında, bilinçli farkındalık değişkeninin öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlığı etkileyen en önemli bağımsız değişken olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, psikolojik sağlamlık, bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Acar (2014)'ın manevi iyi oluş ve dindarlık ilişkisi üzerine yazdığı çalışma, meselenin incelenmesi için oldukça faydalıdır. Çalışmada pek çok tanıma yer verilir. Manevi iyi oluşun boyutlarına değinilmiş, kavramın Amerikan toplumu açısından öneminden bahsedilmiştir. Din ve dindarlığın manevi iyi oluş üzerinde olumlu katkılarının olduğu tespit edilmiştir. İnsanın anlam arayışında dinin rolüne de değinilmiştir.

Yaylaoğlu ve Zengin (2023) tarafından gebelerde doğum korkusu ve spiritüel iyi oluş ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 339 gebe katılmıştır. Araştırma sonuçlarında gebelerin spiritüel iyi oluş düzeyleri artarken, doğum korkularının azaldığı tespit edilmiş. Spiritüel iyilik hali yüksek olan kadınlar doğum korkusuyla daha kolay baş edebilmektedir.

Uğurluoğlu ve Erdem (2019) travma yaşamış bireylerin travma sonrası büyümelerinde spiritüel iyi oluşun etkilerini araştırdıkları bir araştırma yürütmüşlerdir. Bireylerin travmatik olaylar sonrası kişilerarası ilişkilerinde, yaşam felsefelerinde ve kendilik algılarındaki değişim ve büyümenin spiritüel iyi oluştan nasıl etkilendiği üzerinde durulmuştur. Spiritüel iyi oluşun (doğayla uyum içinde olma, aşkın bir varlığa inanma ve uyumla yaşama) travma sonrası büyümede bireyler üzerinde pozitif etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Akbolat (2022) kronik hastalarda iyi oluş ve maneviyat üzerine nitel bir araştırma yürütmüştür. Araştırmada sözü edilen kronik hastalıklar, kanser, KOAH, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve kronik böbrek hastalıklarıdır. Bu hastalıklardan birini taşıyan 79 katılımcı ile araştırma yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarında, katılımcıların manevi ihtiyaçlarının büyük bir kısmının dinle ilişkili olduğu görülmüştür. Bulgularda katılımcıların din ile maneviyatı birbirinden ayırmadıkları görülmüştür.

Madde bağımlısı 246 hasta ile yürütülen ve madde bağımlılarının spiritüel iyi oluşlarının umutsuzluk düzeyiyle ilişkisini araştıran çalışma Doğan (2019) tarafından

yürütülmüştür. Hastaların spiritüel iyi oluş düzeyleri ile yataklı tedavi merkezine başvurmaları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, umutsuzluk düzeyinin spiritüel iyi oluş puanı arttıkça azaldığı tespit edilmiştir.

Yılmaz (2019), farklı okul türlerinde görev yapan öğretmenlerin mutluluk düzeyleri ve spiritüel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 390 öğretmen katılmış, araştırma sonuçlarında kadın öğretmenlerin manevi iyi oluş düzeyleri, erkek öğretmenlerinkinden daha yüksek çıkmıştır. Öğretmenlerin spiritüel iyi oluş puanları ise çalıştıkları okula göre farklılaşmamaktadır.

Gencer ve arkadaşları (2021) tarafından yürütülen araştırmada üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet algısıyla spiritüel iyi oluş arasındaki ilişki araştırılmıştır. 727 üniversite öğrencisinin katıldığı bu araştırmada, katılımcıların spiritüel iyi oluş düzeyleri yüksek ve aynı şekilde toplumsal cinsiyet algıları da olumludur. Ancak yapılan analizler sonucunda spiritüel iyi oluş düzeyleri ve toplumsal cinsiyet algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Burada ölçeğin kültürel anlamda dinden ziyade manevi içerikle ilgili olmasından ötürü böyle bir sonucun çıktığı düşünülmüştür. Manevi ve dini boyutların daha net ortaya konduğu bir ölçeğin konuyu araştırmak için daha iyi olabileceğini belirtmişlerdir.

Sarıçam (2014) tarafından “Düşünsel (Manevi) İyi Olma Ölçeği” Türkçeye uyarlanmıştır. Oniki madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutları öz-yeterlilik ve hayat şemasıdır. “Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı öz-yeterlilik alt boyutu için .88, yaşam planı alt boyutu için .86; 22 gün aradan sonra yapılan ölçümle birlikte test-tekrar test katsayısı ise öz-yeterlilik alt boyutu için .65, yaşam planı alt boyutu için .61 çıkmıştır.” (Sarıçam, 2014, s. 1). Aynı ölçek, “İyi Oluşun Maneviyat Endeksi Ölçeği” ismiyle yeniden Keskinoglu ve arkadaşları (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasına Cronbach alfa katsayısı .828 olarak bulunmuştur.

Ay ve Arkadaşları (2019) tarafından “Manevi İyilik Hali Ölçeği” Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçeğin örneklemini Manisa’da huzurevinde kalan yaşlılar oluşturmuştur. On iki maddelik ölçeğin üç alt boyutu, ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek için Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiştir. Cronbach alfa, tüm ölçek için 0.80, yaşamın manası için 0.67, huzur için 0.72 ve maneviyat alt boyutu için 0.79 olarak bulunmuştur.

Aktürk ve arkadaşları (2017) tarafından Manevi İyilik Hali Ölçeği'nden yola çıkılarak uyarlanan “Manevi İyi Oluş Ölçeği” bir başka uyarlama ölçektir. Malatya Devlet Hastanesinde kalan 137 kanser hastasına uygulanarak ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Çalışmanın Cronbach Alfa testine göre güvenilirlik katsayısı 0.87 olarak bulunmuştur. Bu şekilde ölçeğin Türkiye’de uygulanabilir olduğu tespit edilmiştir.

#### **2.2.2.1.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Moberg tarafından (1971) yazılan çalışma, “Spiritual Well-Being: Background” kavramının ilk kez dile getirildiği araştırmadır. Maneviyatın ve manevi iyi oluşun tanımına bu kitapta değinilmiştir. Din ve dini organizasyonlar eserin içinde önemli bir yer tutar. Devletin manevi iyi oluşa katkı sağlamak için dini organizasyonlara destek vermesinin gerekliliği üzerine tartışılmıştır.

Hsiao ve arkadaşları (2011), ileri evrelerdeki kanser hastalarının karşılanmayan bakım gereksinimleri üzerine bir çalışma yapmışlardır, Sonuç olarak, ileri evre kanser hastalarında manevi ihtiyacın yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada, hastalar tarafından en sık ifade edilen 4 manevi ihtiyacı şöyle tespit etmişlerdir: Hayatta kalma umuduna ve huzurlu bir zihne sahip olmak (%88), hayata anlam verebilmek ve onurunu koruyabilmek (%88), insanlardan karşılıklı daha çok sevgi görmek (%100), huzur içinde ölebilmeye yardım alma (%85) olarak bulunmuştur.

Unterrainer ve arkadaşlarının (2014) dini/manevi iyi oluş ve kişilik ve mental sağlık hakkında yürüttükleri çalışma, Dini/Ruhsal İyi Olma İçin Çok Boyutlu Envanter'in geliştirilmesine ilişkin arka plan sağlamakta ve ardından diğer sağlık ve kişilik ölçütleriyle birlikte kullanımından elde edilen bulguları özetlemektedir. Çalışmada, dindarlık/maneviyatın, öznel esenlik ve kişilik boyutları da dahil olmak üzere, ruh sağlığının çeşitli göstergeleri ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bununla birlikte, dindarlık/maneviyat, akıl hastalıklarından kurtulma sürecinde önemli bir rol oynayabilmesinin yanı sıra, bağımlılık yapıcı veya intihara meyilli davranışlara karşı koruyucu bir işlev de sağlayabilir sonucuna da ulaşılmıştır. Araştırmada, dindarlığın/maneviyatın sağlıkla ilgili durumlar üzerinde etkili olduğu mekanizmaları incelemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğuna da dikkat çekilmiştir.

Rezaei ve arkadaşları (2008) tarafından kemoterapi alan kanser hastalarının manevi iyi oluşları üzerine bir araştırma yapılmış ve İran'da 360 kanser hastasıyla yapılan çalışmada bulgular, kanser hastalarında ruhsal iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca İran'da yapılan bu çalışmada dini iyi oluş, varoluşsal iyi oluştan daha fazla çıkmıştır. Aynı zamanda, manevi iyi oluş ile hastaların kişisel özellikler arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür. Buradan elde edilen sonuçla da, hemşirelerin hastaların kişisel özelliklerini göz önünde bulundurmasının önemine dikkat çekilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluş ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışma da Jafari ve arkadaşları (2010) tarafından yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini, 223 üniversite öğrencisi (110 erkek ve 113 kadın) oluşturmuştur. Çalışmanın sonuçları, manevi iyi oluş ile ruh sağlığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, manevi iyi oluş ile somatik belirtiler, kaygı, sosyal işlev bozukluğu ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Regresyon analizinin sonuçları, dini ve varoluşsal iyiliğin, ruh sağlığını önemli ölçüde yordadığını göstermiştir. Araştırmadan elde edilen bir başka bulgu da kadınlarda ruhsal ve varoluşsal iyi oluşun erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek olmasıdır. Ruh sağlığı puanlarında ise cinsiyete bağlı bir fark görülmemiştir.

Villani ve arkadaşları (2019) farklı din durumuna sahip bireylerin öznel iyi oluşunda maneviyat ve dindarlığın rolünü inceleyen bir çalışma yürütmüşlerdir. Yürütülen diğer çalışmalar ile tamamen tutarlı olmasa bile, bu çalışmanın sonucunda maneviyat ve dindarlığın öznel iyi oluşun pozitif yordayıcıları oldukları bulunmuştur. Veriler, yaşları 18-77 arasında değişen çoğunlukla kadın olan (%59.9) 267 İtalyan yetişkinden toplanmıştır. Maneviyatla ilgili modeller tüm örneklem üzerinde test edilmiş, maneviyatın öznel iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisi olduğu (karşılıklı bağlantı boyutu hariç) ve bu ilişkinin bireyin dini durumundan etkilenmediği bulunmuştur. Analizler, kişinin bilişsel refahının bir ölçüsü olan yaşam doyumunun hem dindarlık hem de maneviyat boyutlarıyla daha tutarlı bir şekilde ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur.

Smith ve arkadaşları (2012) yürüttükleri çalışmada, maneviyat, dayanıklılık ve olumlu duygular arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmada sırasıyla, maneviyat ve olumlu duygu, maneviyat ve dayanıklılık ve olumlu duygular ve dayanıklılık arasındaki

ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, sağlıklı maneviyatın hem dirençlilik hem de olumlu duygulardaki artışlarla ilişkili olabileceği ve psikolojik dayanıklılık ve olumlu duyguların birbirleri üzerinde karşılıklı bir etkiye sahip olabileceğine dair verilere ulaşılmıştır.

Hammermeister ve arkadaşlarının (2005) yürüttükleri çalışmada manevi iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve 435 üniversite öğrencisi üzerinde araştırma yapılarak, spiritüel iyi oluşta cinsiyet farklılıklarının var olduğu ortaya konmuştur. Bu örnekleme kadınlar, manevi iyi oluşun üç ölçüsünde (dini, varoluşsal ve manevi iyi oluşta) de erkeklerden daha yüksek puan almıştır.

Makkar ve Singh (2018) tarafından, “Spirituality Measurement Scale” ölçeğinin geliştirilmesinde yapılan çalışmada, güvenilir ve evrensel bir maneviyat ölçüm ölçeği formüle edilmesi amaçlanmıştır. Veriler, Hindistan Delhi Üniversitesi'ndeki 443 öğrenciden 5'li Likert ölçeğinde yapılandırılmış bir anketle toplanmıştır. Maneviyat Ölçüm Ölçeği 0.94 Cronbach alfa puanı ile güvenilir bulunmuştur. Yapılandırılmış anket yoluyla toplanan veriler, açıklayıcı faktör analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Maneviyatın; aşkınlık, kendi kendine bağlılık, kişisel yeterlilik, kişisel farkındalık ve başkalarına hizmet maddeleri incelenmiştir.

Roman ve arkadaşları (2020) gerçekleştirdikleri çalışmada, COVID-19 sürecinde manevi bakım ve manevi danışmanlığın hastaların COVID süreciyle başa çıkmalarındaki faydalarından bahsetmişlerdir. COVID-19 sürecinde manevi bakımın, özellikle hastalığın psikolojik ve fiziksel etkileriyle başa çıkma, hastalık sırasında çekilen ıstırap ve nihayetinde ölümle yüzleşme açısından bütüncül sağlık yönetiminin hayati bir bileşenini oluşturduğu anlatılır. Aşkın veya kutsal olanla olan ilişki, bir insanın inançlarını, tutumlarını, duygularını ve davranışlarını büyük ölçüde etkileyebilir. Topluluklar ve bireyler, kişisel sıkıntı ve yaygın endişe veya felaket zamanlarında dini veya felsefi inançları aracılığıyla teselli bulmuşlardır. Manevi bakım, hastanın iyileşme süreci içinde artan stres, sıkıntı ve kaygı dönemlerinde şefkat ve empati sağlanmasını kolaylaştırır. Bu çalışma, COVID-19 salgını sırasında aileler, hastalar ve sağlık çalışanları için bir başa çıkma ve esenlik aracı olarak manevi bakım sağlamanın gerekliliğine vurgu yapmaktadır.

Soleimani ve arkadaşlarının (2018) yürüttükleri çalışmada, akut miyokard enfarktüsünden kurtulanlarda manevi iyi oluş ile ölüm kaygısı arasındaki ilişki

incelenmiştir. Bu çalışmada cinsiyet, medeni durum ve sosyal desteğin düzenleyici rolü ile manevi iyi oluş ilişkisi incelenmiş ve manevi iyi oluşun sosyal destek bulunduğu takdirde, evlilikle pozitif yönde anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Maneviyat veya dinin ruh sağlığını olumlu yönde etkileyip etkilemediğine dair Garssen ve arkadaşları (2021) tarafından bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmada konuyla ilgili bir meta-analiz yürütülmüş ve yürütülen bu meta-analizin amacı, dinin veya maneviyatın (D/M) ruh sağlığı üzerindeki boylamsal olumlu etkisini belirlemektir. Çalışmanın sonucunda meta-analiz,  $r = .08$  (%95 CI: 0.06 ila 0.10) değerinde anlamlı ancak küçük bir genel etki boyutu vermiştir. D/M, kamusal ve özel dini faaliyetlere katılımı, kilise üyelerinden desteği, dinin önemini, içsel dindarlığı, olumlu dini başa çıkmayı, anlamlılığı ve bileşik ölçütleri içermektedir. Ayırt edilen sekiz D/M yordayıcısından yalnızca kamusal dini faaliyetlere katılım ve dinin önemi, ruh sağlığı ile anlamlı şekilde ilişkili çıkmıştır.

Van Capellen ve arkadaşları (2016), din ve iyi oluşta olumlu duyguların aracı rolünü incelemişlerdir. Çalışma, Avrupa’da kiliseye giden bireyler ve Amerika’da üniversitede bulunan ve meditasyon yapan bireylerle yürütülmüştür. Araştırmada, bazı olumlu duygular din ve maneviyat bağlamlarıyla daha alakalı görüldüğü için, bu duyguların diğer olumlu duygulara kıyasla dindar insanların refahlarında artışa sebep olacağı savunulmuştur. Nitekim araştırmanın sonuçlarında da din (Çalışma 1), maneviyat (Çalışma 2) ve iyi oluş arasındaki ilişkiye olumlu duyguların aracılık ettiği görülmüş ancak, bu duygular gurur ve keyif-eğlence gibi duygulardan ziyade; huşu, şükran, sevgi ve barış gibi dinle ve maneviyatla daha çok ilintili duygular olmuştur.

Giblin (1996), evlilik doyumu ve spiritüalite arasındaki ilişkiyi inceleyen o güne kadar yapılmış on beş çalışmanın derlemesini yaptığı bir çalışma yürütmüştür. Derlenen araştırmaların büyük bir kısmında, manevi iyi oluşun evlilik doyumunu artırdığı görülmüştür. Aynı zamanda belirli dindarlık türleri ile evlilik başarısı arasında ilişki bulunmuştur.

### **2.3.Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluş**

Duygusal yeme davranışı, beslenme şekli ile ilişkili bir davranıştır. Beslenme, dini ve manevi öğretilerde çeşitli tavsiyelerin yer aldığı bir husustur. İlahi dinlerin yanında, uzak doğu dinleri gibi pek çok dinde beslenme ile ilgili ibadetler ve beslenme içeren

ritüeller mevcuttur. Konuya ilişkin birtakım öğretilerin bulunması, bu öğretilerin bireyleri sağlıklı beslenmeye, sağlıklı yaşamaya, belli gıda maddelerini daha çok, belli gıda maddelerini daha az tüketmeye yöneltmesinden, oruç gibi ibadetleri önemsemesinden hareketle beslenme ve maneviyat ilişkisini; bunun yanı sıra duygusal yeme ve manevi iyi oluş ilişkisini incelemek önem kazanmıştır. Bu sebeple bu bölümde beslenme ve manevi iyi oluş ilişkisi ele alınmış, beslenme ve manevi iyi oluş ilişkisini birleştiren, bireylerin duygusal yeme davranışlarını değiştirebilmesinde ve şekillendirebilmesinde rol oynayan bir ibadet olan oruçtan bahsedilmiş, duygusal yeme davranışı ve manevi iyi oluş ilişkisi ile ilgili yapılan çeşitli araştırmalar ele alınmıştır.

### **2.3.1. Beslenme ve Manevi İyi Oluş**

Bireyler bir bütün olarak sağlıklıdır. Bedensel sağlık önemli olduğu kadar ruhsal sağlık ve manevi iyi oluş da önemlidir (Öztürk ve Kıracı, 2019). Dinler ve manevi öğretiler de bireylerin hem beden hem de zihnen hem de ruhen sağlıklı olmasını önemsemişlerdir. Beslenmeyle ilgili pek çok dini ve manevi öğreti mevcuttur. Gerek ilahi dinler gerek Budizm, Hinduizm, Taoizm gibi uzak doğu dinleri beslenmeyle ilgili çeşitli tavsiyelerde bulunmuş (Baysal, 1995; Soygüden, 2020) ve yoga gibi çeşitli fiziksel aktiviteleri dinin ritüellerine dahil ederek hem ruh hem de beden sağlığını güçlendirmeyi hedeflemişlerdir (Önen ve Karabudak, 2021). Maneviyat, bireylerin ruh sağlıklarının iyi olmasında büyük bir öneme sahiptir. Özellikle, hastalık-sağlık, yaşlılık, ölüm gibi durumlarda din ve maneviyanın varlığı bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Kimter vd., 2013). Manevi deneyimler büyümeye, artan enerjiye, özgürlüğe, tam olarak var olma hissine ve benliğin, diğer insanların, yaşamın daha fazla parçasına ulaşma yeteneğine katkı sağlar (Giblin, 1996). Bununla birlikte, yoga gibi bedensel aktiviteler içeren manevi deneyim ve ritüeller; hem fiziki aktiviteden ötürü bireylerin daha sağlıklı olmasını sağlarken hem de duygu durumunu iyileştirmekte ve stres yönetimiyle birlikte farkındalık sağlamaktadır (Önen ve Karabudak, 2021). Bireylerin ruh sağlığı ve duygu durumunun beslenme davranışlarını etkileyebildiği bilindiğine göre, bu açıdan ruh sağlığını etkileyebilen ve bireyin kendiliğinin farkına varmasını sağlayan maneviyanın (Giblin, 1996) da beslenmeyle bir ilişkisi olduğunu söylemek mümkün olabilir. Bireyler farkındalık sağladıklarında stresin, depresyonun, kronik ağrıların ve duygusal yemenin azaldığı görülmüştür (Çolak ve Aktaç, 2019).

Dini ve manevi öğretiler beslenme hususunda çeşitli kurallar koymuşlar, bazı besinlere sınırlamalar getirmişler, bazı besinleri tümüyle yasaklamışlardır (Nahya, 2012). Bununla birlikte, nasıl beslenildiğinde daha çevik ve sağlıklı, manevi yönden daha güçlü olunacağını ipuçlarını da vermişlerdir. İslam dininin peygamberi Hz. Muhammed sağlıklı beslenmeyle ilgili pek çok tavsiyeyi yüzlerce yıl önce uygulamış ve Müslümanlara da bu şekilde beslenmelerini tavsiye etmiştir. Buna örnek olarak, “Sıcak yemek yemekten sakının! Çünkü o bereketi giderir. Soğutarak yemeyi tavsiye ederim. Çünkü o daha çok içe siner, bereketi daha büyüktür.” (Suyûtî, Câmiu’s-Sagîr, 3/120: 2896) hadisi verilebilir. Bir başka hadiste ise midenin üç bölüme ayrılması ve üçte birinin yiyecek, üçte birinin hava ve üçte birinin su ile doldurulması tavsiye edilmiştir (Tirmizî, Zühd, 47). Bir diğer hadiste de midenin hastalıkların sebebi olduğuna vurgu yapılmış ve az yemenin sağlığı artıracağı ifade edilmiştir (Ebû Dâvud, Tıb, 13/3856).

Tüketilen besinler bireylerin ruh sağlıklarını etkileyebilmektedir (Karadeniz, 2021; Özenoğlu, 2018). Örneğin, rafine şeker içeren besinler, kan şekerinde dengesizliğe sebep olduğu gibi, ruh halini de hızlı bir şekilde değiştirebilir. Depresif bir birey, daha çok yemek yeme veya normalden az yeme eğiliminde olabilir (De Lauzon-Guillain vd., 2006). Dinlerde de yerken ve içerken hangi ürünlerin yenilip içildiğine dair de belli sınırlamaların getirilmesi ihmal edilmemiştir. Bazı yiyecek ve içecekler tamamen yasaklanmıştır. Bunlar haram kategorisine girdikleri için dinlerin mensupları bu yiyecek ve içecekleri tüketmeme hususunda riayet etmeye gayret ederler. İncelendiğinde haram olan yiyeceklerin çoğu bireylerin sağlığını uzun vadede olumsuz yönde etkileyebilen yiyeceklerdir (Kahraman, 2012). Son zamanlarda yiyeceklerin içindeki katkı maddelerinin, yiyeceklerin üretim şekillerinin de helal olup olmadığı tartışılmaya başlandığından, bu noktada pek çok kişi yiyeceklerin helal olan alternatiflerini ararken, bir yandan da sağlıklı yaşama yönelmiştir (Alagöz ve Demirel, 2017).

Beslenme ve maneviyat ilişkisini hayatın pek çok alanında görmek mümkündür. Dinlerin verdiği sağlıklı beslenme tavsiyeleri ve orucun yanında, kültürel olarak hayatın içine işlemiş ve yemek yemeyi içeren dinle ilişkili pek çok gelenek de mevcuttur. Bir dileğin gerçekleşmesi için adak kurbanı adanması, yılın belli günlerinde aşure yapımı, kiliselerdeki ayin esnasında şarap ve kuru ekmek tüketimi, kurban kesilmesi gibi din, maneviyat, kültür ve yeme-içme ile ilişkili pek çok unsur vardır (Gürhan, 2017).

Bireylerin hayat kalitesini inceleyen bir araştırmada, yüksek kalitede bir yaşam sürmenin ve iyi beslenmenin manevi gelişim açısından da önemli olduğu bulunmuş; daha sağlıklı beslenenlerin (bu durumda daha fazla meyve ve sebze tüketenlerin) daha mutlu olma ve daha yüksek yaşam doyumu yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Roming ve Howard, 2019). İnsanlar; aşkın bir varlıkla ilişki kurarak; ait olma, kabullenme, bağışlama ve uzlaşma duygularını tanır. Bu duygular, bireylerin kendilerini bilmelerine, kabul etmelerine ve sevmelerine yardımcı olur. Aşkın varlıkla içsel bir ilişki kurma, ruhsal ihtiyaçları karşılama hususunda bireylere yardımcı olabilir ve yüksek kalorili yiyecekler ve içecekler gibi dışsal başa çıkma mekanizmalarına olan bağımlılığı önleyebilir (Popkess-Vawter vd., 2005). Buradan hareketle, maneviyat ve beslenmenin birbirlerini etkileyebilen faktörler olduğunu söylemek mümkündür. Her ikisinin de birbiri üzerinde birtakım olumlu ve olumsuz etkileri olabilmektedir.

Beslenme davranışı bağımlılık yapabilen bir davranış türüdür. Bu durum “gıda bağımlılığı” kavramıyla da ifade edilir. Beyindeki bazı nörokimyasalların artışa geçmesi ve arzuyu tetikleyen dopamin dengesinin bozulması ve insandaki haz alma duygusunu tetikler ve bu durum bağımlılıkların meydana gelmesine sebep olabilir (Albayrak, 2020). Gıda bağımlılığında ve aşırı yemede, alınan gıdalar beyni etkiler, bireyler gıdaların keyif verici etkisini yeniden yaşamak ister ve yokluğundan huzursuzluk duyar (Kafes vd., 2018). Bu sebeple gıda bağımlılığı belli yönleriyle madde bağımlılığına benzetilmektedir, DSM-IV’te yer alan madde bağımlılığının kriterlerinden yola çıkılarak gıda bağımlılığı değerlendirilmiştir (Öncü ve Karakaya, 2013). Bu durum da gıda bağımlılığı ve madde bağımlılığının birbiriyle benzer özelliklerde olduğunu göstermektedir (Kafes vd., 2018). Din ve maneviyatın bağımlılıklarla, özellikle de uyuşturucu ve alkol kullanımıyla savaşmada etkili olduğu bilinmektedir (Kimter, 2013). Bununla birlikte, inanç merkezli yaklaşıma göre aşırı yeme gibi bağımlılıklarda temel problem, aşkın olan varlıkla ilişkiyi koparmak olarak görülür (Albayrak, 2020). Buradan hareketle maneviyatı güçlü olan bireylerin gıda bağımlılığı ile madde bağımlılığında olduğu gibi savaşması, buna bağlı olarak da duygusal yeme davranışını azaltmaları beklenebilir.

Manevi iyi oluşun iki boyutu vardır: Birincisi, belirli bir dini inanç sistemi içinde bir bireyle daha yüksek güce sahip bir varlığın (aşkın varlığın) ilişkisini, ikincisi ise hayattaki anlam ve amaç duygusunu içerir (Ekşi ve Kardaş, 2017). Bu bakımdan, dinin

manevi iyi oluş için önemli olduğunu söylemek mümkündür. İslam dini ile ilişkilendirilen tasavvufta pek çok zaman, Allah'a ibadet ve zikirden uzaklaşan bireylerin nefsanî arzularını tatmin etmeye yöneldiğinden söz edilir. Nefsanî arzular da çoğunlukla gereğinden fazla uyumak, gereğinden fazla cinsel aktivite ve doymak için yemek yemekten daha fazla yemek yemeyi kapsar (Konur, 2007). Birey içerisinde yaşadığı manevî boşluğu bu aktivitelerle doldurur, dolayısıyla maneviyattan uzaklaşır ve bu da bu faaliyetlere ve çeşitli bağımlılıklara daha çok sarılmasına sebep olabilir. Robbins ve Fray (1980) tarafından yazılan bir araştırmada, bireylerin gerilim, korku gibi güçlü ruhsal durumlarda; hafif duygu durumlarına (sıkıntı, depresif ruh hali vb.) göre daha az besin tükettikleri saptanmıştır. Güçlü bir maneviyat, dini ritüelleri takip etme bireyin yoğun bir duygu durumu yaşamasına, hatta cezbelere, uzakdoğu dinlerinde de nirvanaya ulaşmasına sebep olabilir. Örneğin, sema ederken ilahî cezbeyle kapılanların açlık-tokluk gibi fiziksel durumları hissetmedikleri söylenmektedir (Altıntaş, 2022). Bunlar güçlü duygu durumları olduğu için de bireyin duygusal yeme davranışında bulunmasını azaltabilir. Bunun yanında hinduizm, budizm, maniheizm ve jainizm gibi öğretilere merak salan kişilerin de bedenlerini temiz tutma hususunda çaba sarfettikleri görülür. Bu dinlerin öğretileri şu ana kadar bahsettiğimiz kutsal dinler gibi olmamalarına karşın, yine de sağlıklı beslenme ve az yemek yemeyi tavsiye eder. Çünkü bu dinler de iradeyi güçlendirmeyi ve kısa süreli zevklere kapılmamayı uzletle sağlayarak öğretilerine dahil etmişlerdir (Gündüz, 2012).

Bununla birlikte, maneviyatla sık sık ilişkilendirilen ve maneviyatın önemli bir parçası olan dinin, bireyleri hem olumlu hem de olumsuz yönde etkilediği yanlar vardır. Bireylerdeki kısıtlanma hissi, engel olunma hissi de zaman zaman hazların durdurulamadan yapılmasına sebep olabilmektedir. Bunu kısıtlama kuramıyla ilişkilendirmek mümkündür (bkz. s. 19). Örneğin İslam dininde, çok fazla yemek yiyen ve iradesine hakim olamadığını düşünen bir birey zamanla kendisinin zayıf bir müslüman olduğunu, hiçbir şeyi hakkıyla yerine getiremediğini düşünebilir. Bu hisse kapılmak da kendisini daha fazla yemek yemeye yöneltebilir. Yapılan araştırmalarda Müslüman ülkelerdeki nüfusun obezite oranı %30'un üzerinde bulunmuştur. Özellikle kadın nüfusunda obezite oranı oldukça yüksektir (Soygüden, 2020).

Dinler bazı yiyeceklerin tüketilmesini yasaklamıştır, bazılarının tüketilmesini ise helal kılmıştır (Alagöz ve Demirel, 2017). "Helal yiyecekler" algısı, bireyde haram olan

davranışlardan sakındığı, bu davranışları gerçekleştirmediği için zihninde ödül mekanizmasını uyarabilir . Bu da kendisini daha çok yemek yemeye itebilir. Örneğin alışkanlıkları savunmada “İçkim yok, sigaram yok, alt tarafı...” cümlesindeki boşluk kimi bireyler için “yemek yıyorum” olarak tamamlanabilir. Bazı bireyler için dinin emirlerine uymak ve ibadet etmek bazı sebeplerden ötürü kaygıya sebep olmaktadır (Bayraktar, 2017).

### **2.3.2. Oruç**

Oruç tüm ilahi dinlerde ve bazı doğu dinlerinde görülen bir ibadet türü olmakla birlikte, çeşitli manevi öğretilerin de bireylerin mistik yönünü geliştirmesi, manevi iyi oluşlarını artırması için önerdiği bir eylemdir (Venegas-Borsellino ve Martindale, 2018). Öyle ki ilahi dinler tarafından ilk insan olarak bilinen Hz. Adem’in dahi oruç tuttuğu İncil’de zikredilmektedir (Büyükkaya, 2018, s. 10). Bu bakımdan ilahi dinlerin mensupları, oruç tutma ibadetinin tarihini insanlık tarihi ile eş görürler. İslâm dininde bir terim olarak oruç, tan yerinin ağarmasından güneşin batmasına kadar yiyecek, içecek ve cinsel aktiviteden uzak durmak, ahlaki olarak bilinçlenmek ve kişinin Allah’ın isteği doğrultusunda bedensel arzularını bir süre için bırakarak arınmayı sağlaması eylemi olarak ifade edilmektedir (Dönmez, 2007). Yahudilikte ise tövbe ve keffaret yönü ön planda olan oruç, “yas, nefse eza etmek, imana dönüş” anlamlarına gelen *taanit* kelimesi ile ifade edilmektedir (Ay, 2021, s. 214). Dinlerin oruç tutma ibadetindeki amaçları farklı olsa da pek çoğu benzer şekilde yapılır ve gıda tüketimi ile birlikte biyolojik ihtiyaçları giderme üzerine kurulu bazı eylemler bir süre kısıtlanır (Venegas-Borsellino ve Martindale, 2018). İslam dini, Hristiyanlık ve Yahudilik’te din mensupları tarafından tutulabilen oruç, Hinduizm, Caynizm, Budizm gibi dinlerde sadece din adamları tarafından tutulur (Tosun, 2015). Oruç tutmanın glikoz, LDL ve HDL seviyelerini düşürmesi gibi, sağlık üzerinde pek çok olumlu etkisinin olmasının yanı sıra, bazı araştırmalar, kalori kısıtlaması ve aralıklı oruç tutmanın sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini de bildirmiştir; özellikle ramazan ayında oruç tutanların yemek yemenin serbest olduğu gece saatlerinde sağlıksız beslenme alışkanlığını benimseme ihtimalleri de yükselebilmektedir (Mo'ez Al-Islam vd., 2019). Bununla birlikte sahuru atlamak da sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına sebep olabilmekte metabolik düzensizliklere yol açabilmektedir (Faris vd., 2020).

Son yıllarda oruç kavramı, bir beslenme şekli için de kullanılmaya başlanmıştır. İngilizcede *intermittent fasting* şeklinde ifade edilen aralıklı oruç, son dönemlerde popüler bir beslenme sistemi haline gelmiştir. Bu beslenme sisteminin oruç adını alması da günün belli saatlerinde besin tüketilebilirken, belli bir saat aralığında besin tüketiminin tamamen bırakılmasıdır (Mattson vd., 2017). Örneğin günün 16 saati besin alımı durdurulup, yalnızca 8 saatte besin tüketilir. Temel mantığı dinlerin oruç sistemine benzemektedir. Besinlerin tüketilmediği zaman diliminde, kalorisiz içecekler tüketilebilir. IF, genel sağlığı iyileştirme ve yaşlanmanın başlıca hastalıklarını önleme ve yönetmede önemli etkilere sahiptir (Mattson vd., 2017). Kan şekerini dengede tutması sebebiyle, ani yeme krizlerini engellemekte ve uzun süreli açlıklar yağ yakımını hızlandırmaktadır. Belli bir süre oruca devam edilmesi durumunda kandaki glikoz, LDL ve HDL seviyelerinde düşüş görülmektedir. Aynı etki yapılan araştırmalara göre Ramazan orucu esnasında da görülmektedir (Patterson ve Sears, 2017). Su orucu ve açlık orucu ise mevcut oruçlardan esinlenerek sağlıklı olmak adına tutulan oruçlardır (Kocaman, 2020). Bireyler 3-7 gün arasında hiçbir şey yemeyip gün içerisinde oruç tutup, oruçlarını yalnızca su ile açarak bu sistemi uygulamaktadırlar (Salih, 2007).

Oruç, nefsi terbiye etmek ve bedensel dürtülere engel olmak için tavsiye edilen bir ibadettir (Kocaman, 2020). Ayrıca iradeyi güçlendirdiğinden aşırı yeme gibi çeşitli bağımlılıklarla savaşmada etkili bir ibadettir (Gürsu, 2018). Bununla birlikte bedene de pek çok faydası olduğu kanıtlanmıştır. Oruç açıldıktan sonra birey aşırı yeme davranışı göstermediği takdirde midesi küçülür, fazla yağlarından ve sık sık atıştırma alışkanlıklarından kurtulabilir. Yemek yemek düzenli bir hâle geldiğinden ötürü, bireylerin iştahları da daha sağlıklı bir hâle gelir (Büyükkaya, 2018). Düzenli yemek yemek duygusal yemeyi de azaltmaktadır (Tan ve Chow, 2014). Aynı zamanda bireyleri insani ilişkilerinde de ölçülü olmaya sevk etmektedir. Oruç, beraberinde saygılı ve hoşgörülü olmanın tavsiye edildiği bir ibadettir. Bu durum da stres seviyelerinin düşmesine yol açabilir. Düşük stres düzeyleri, duygusal yemenin azalmasına fayda sağlamaktadır (Epel vd., 2019; İnalkaç ve Arslantaş, 2018; Tan ve Chow, 2014). Duygusal yeme davranışında yemek yeme isteğinin bir dürtü gibi geldiği görülür. Bu durum bireyi aniden bir şeyler yemesi için tetikler (Braden vd., 2018). Özellikle öfke duygusu ve birtakım olumsuz duygular bu dürtüsellliği artırabilmektedir (Tanrıverdi, 2020). Bu süreçte birey yemek yememek için geçerli veya yeteri kadar güçlü bir sebebe

sahip değilse yemek yemeye yönelmektedir. Oruç, bu noktada duygusal yeme davranışını engelleyebilecek güçlü bir sebeptir. Tasavvuf geleneğinde de riyazet, yani dürtüleri eğitmek, ıslah etmek önem taşır. Oruç da bu sebeple tavsiye edilmiştir (Kocaman, 2020). Özellikle ilahi dinlerde orucu bozmanın belli bir karşılığı olduğundan ve bireyler günaha girdikleri düşüncesine kapıldıklarından ötürü oruçlarını bozmaya yeltenmemektedirler (Maçın, 2013). Aynı zamanda, oruç tutma fiili çoğunlukla bir toplulukla, aileyle veya arkadaşlarla yapıldığından bireylere yeme davranışı hususunda destek olmakta ve gün içerisinde oluşabilecek duygusal yeme dürtüsüne hem içsel bir motivasyonla (Güzey, 2014), hem de oruç tutmanın kurallarından ve bir toplulukla birlikte oruç tutmadan ötürü dışsal bir motivasyonla engel olabilmektedir.

Öte yandan, orucun irade yönetiminde de pek çok faydası vardır. Duyguların hazları kontrol etmesine engel olmak için iradeyi devreye sokar. Bu da uzun vadede bireylerin aldıkları kararları, hayatlarını nasıl sürdürmek istediklerine dair verdikleri kararları da etkiler (Özkan, 2022). İnsan beyni bir şeyi yapabilmek ve bir şeyi sürdürebilmek için bir nedene sahip olmak ister. Nedenler sağlandığında beyin ve irade bir fiili yerine getirmeye ikna olur. Oruç da bireylerde bu mekanizmanın gelişmesini sağlar. Özellikle İslam dininde zorunlu olan Ramazan orucu, bir ay boyunca bireylerin bu iradeyi geliştirebilmelerine katkı sağlar (Kimter, 2015). Yeme-içmeye ve bedensel hazlara engel olmayla sağlanan bu irade, oruç açıldıktan ve Ramazan ayı bittikten sonra da sürdürülebilir; oruç, bireylerin duygusal yeme davranışlarının farkına varabilmelerine ve onu yönetebilmelerine katkı sağlayabilir. Konuyla ilgili yapılan bir araştırma da egzersizle birlikte yürütülen aralıklı orucun duygusal yemeyi azalttığını göstermektedir (Bhutani vd., 2013).

Oruç, bedensel sağlığı artırdığı gibi bireylerin manevi iyi oluşlarını artırmaya sebep olur. Bireylerin bedensel isteklerinden uzaklaştıkça Tanrı'ya yaklaşacakları, ruhsal ve manevi olarak iyileşecekleri düşünülmektedir (Holt-Lunstad vd., 2011). Hristiyanlıktaki orucun amacı da dünyevi şeylerden uzaklaşmayla Tanrı'ya odaklanmak şeklinde zikredilmiştir (Büyükkaya, 2018). Oruç, sabırla da ilişkilendirilmiş bir fiildir. Sabretme durumu da davranış bağımlılıklarıyla savaşılabilmek ve manevi iyi oluşu artırabilmek için önemlidir. Yapılan araştırmalarda dini tutum ve içsel dini motivasyonla sabır arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Karşlı, 2020). Bireyler

sürekli oruç tutmayla sabrı da hayatlarının içerisinde yerleştirmiş olur. Burada sabretme durumunun sürdürülmesi önemlidir (Karakaş, 2018). Beslenme hususunu düşündüğümüzde, gün içerisinde oruç tutarak bir şey tüketmeyen veya bedeni ihtiyaçlarının bir kısmını karşılamayan birey, orucunu açtığı ve oruç tutmadığı esnada da bu sabrını sürdürerek sürekli bir hali ifade eden manevi iyi oluşlarını pekiştirmiş olur (Odabaş, 2020).

Yahudilerin inanışlarına göre oruç, hem ahlaki yönden iyileşme, hem ruhsal hem de bedensel olarak şifa bulma ve istekleri denetlemedir (Dölek, 2019). Yahudilerin kutsal kitabında oruçla ilgili tavsiyelerin çoğunlukla manevi iyi oluşla ilgili olduğu da göze çarpmaktadır. Yahudi kutsal kitabına göre (Yeşaya, 58:4-8), bireyler oruç tutmada yaşadıkları açlığı kavga ederek değil, paylaşma-dayanışmayla desteklerse de manevi olarak iyi hissedeceklerdir.

### **2.3.3. Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluş ile İlgili Yapılmış Yurtiçi ve Yurtdışı Çalışmalar**

Türkiye’de duygusal yeme davranışı ve maneviyat, manevi iyi oluş ilişkisini araştıran bir çalışmaya rastlanmamış olmakla birlikte, yurtdışında konuyla ilgili birtakım araştırmalar yapılmıştır (Epel vd., 2019; Hawks vd., 2003; Katterman vd., 2014). Bu çalışmalardan birisi konuyla ilgili Hawks ve arkadaşları (2003) tarafından yürütülen çalışmadır. Bu araştırma, 216 kadın üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılmıştır ve katılımcıların %84’ü bekarıdır. Araştırma sonucunda spiritüel iyi oluş ve duygusal yeme arasındaki ilişki ( $r=-.22$ ,  $p=.0015$ ) olarak bulunmuştur. Bu çalışmada bunun yanı sıra çevresel faktörlerin de yeme üzerindeki etkilerinden bahsedilmiş, özsaygı ve manevi iyi oluşun bireyleri olumsuz çevresel yeme alışkanlıklarından uzak tuttuğu görülmüştür.

Epel ve arkadaşlarının (2019) yaptığı bir araştırma, sekiz hafta boyunca “Mindful Moms Training” adlı programla bilinçli farkındalık uygulayan annelerin, sadece bir haftalık uygulamadan sonra kanlarında, hiç farkındalık uygulamayanlara göre önemli ölçüde daha düşük stres hormonu seviyelerine sahip olduğunu gösterdi. 115 hamile üzerinde yürütülen bu çalışmada, kısa süreli bir farkındalık temelli eğitimin stres kaynaklı kilo alımını önlemede yararlı olabileceği sonucuna vardı (Epel vd., 2019).

Katterman ve arkadaşları (2014), bilinçli farkındalık meditasyonları sonucu bireylerde duygusal yeme davranışının ve tıknırcasına yeme bozukluğunun azaldığı

sonucunu son 24 yılda yazılan 14 araştırmayı inceleyerek elde etmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, farkındalık meditasyonu sürekli olarak önemli kilo kaybı sağlama da, bireylerin duygusal yeme davranışlarını kontrol edebilmesinde yardımcı olmuştur. Başka bir çalışmada araştırmacılar, düzenli olarak Zenn budizm'inin bir öğretisi olan bilinçli farkındalık meditasyonu yapan kişilerin, stresli zamanlarda hiç meditasyon yapmayanlara göre daha az yemek yeme eğiliminde olduklarını bulmuşlardır (Nelson, 2017).

Phillips ve arkadaşları (2015) tarafından, 115 üniversite öğrencisinden oluşan bir örnekleme yeme bozukluğu belirtileri ile manevi iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuç olarak, öğrencilerin yaklaşık dörtte birinde yeme bozuklukları tespit edilmiş ve %40'ı tıknırcasına yeme ve yediklerini çıkarma problemi olduğunu belirtmiştir. Manevi iyi oluş puanları, öğrenciler arasında düşük yaşam doyumu olduğunu ve netlik ve amaç eksikliği yaşadıklarını yansıtmıştır. Yeme tutumları puanları ile Manevi İyi Olma Ölçeği'nin Varoluşsal İyi Oluş alt ölçek puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p = 0.014$ ).

Smith ve arkadaşları (2003) yeme bozukluğu yatarak tedavi programında, dini yönelim, dini bağlılık ve manevi iyi oluş ile tedavi sonuçları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 251 kadın ile yürütülen araştırmada yapılan çoklu regresyon analizleri, ne içsel dindarlığın ne de dini mensubiyetin tedavi sonuçlarıyla ilişkili olmadığını ortaya koymuştur. Pearson korelasyonları, tedavi esnasında spiritüel iyi oluş halindeki iyileşmelerin, yeme tutumlarında olumlu kazanımlar, daha az vücut şekli kaygısı ve olumlu psikolojik ve sosyal işlevsellik ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer bir çalışma, Rorty ve arkadaşları (1993) tarafından yürütülmüştür. Çalışmada bulimia nervosa tedavisi gören 40 kadınla görüşülmüş, bu kadınların çoğu, maneviyat odaklı kendi kendine yardım organizasyonuna dahil olduklarını veya diğer manevi rehberlik biçimlerinden yardım aradıklarını bildirmişlerdir. Rorty ve arkadaşları (1993), manevi bir odaklanmanın bazı kişiler için iyileşme ve düzelme için önemli olabileceği sonucuna varmışlardır.

Watkins ve arkadaşları (2006), manevi iyi oluş ve tıknırcasına yeme bozukluğu arasındaki ilişkiyi tespit etmek üzere bir çalışma yürütmüşlerdir. 809 kadın öğrenci ile yürütülen bu çalışmanın sonuçlarında, daha yüksek seviyelerde tıknırcasına yeme

bozukluğu görülmesi, daha düşük manevi iyi oluş ve varoluşsal iyilik puanları ile ilişkilendirilmiştir.

Düzçeker ve arkadaşları (2019), Ramazan orucunun ergenlerdeki düzensiz yeme davranışlarıyla ilişkili olup olmadığını saptamak, ergenlerin ramazan ayında neden oruç tuttuklarını belirlemek ve manevi bir faktör olarak ramazan orucu ile uzamış açlık ve düzensiz yeme davranışları arasındaki kesitsel ilişkiyi incelemiştir. Çalışmayı Ramazan ayında 238 oruç tutan, 49 oruç tutmayan genç ile yürütmüşlerdir. 202 ergen (%97,5) dini amaçla oruç tuttuğunu belirtirken, sadece 8'i (%3,4) kilo vermek için oruç tuttuklarını belirtmişlerdir. Bu çalışma, ergenlerin Ramazan ayında oruç tutma motivasyonunun kilo kontrolü veya diğer faktörlerden ziyade manevi kararlardan kaynaklandığını ve Ramazan orucunun düzensiz yeme davranışları veya beden imajı memnuniyetsizliği ile ilişkili olmadığını göstermektedir. Ancak, kullanılan Üç Faktörlü Yeme Ölçeği'nin duygusal yeme alt boyutunda Ramazan orucu tutan gençlerin Ramazan orucu tutmayanlara göre daha az duygusal yeme davranışı gösterdikleri tespit edilmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma duygusal yeme ve manevi iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği için korelasyonel araştırma modelinde nicel bir araştırmadır. Korelasyonel araştırmalarda, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiler değişkenlere müdahale edilmeden incelenir (Creswell, 2017).

#### 3.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evreni, İstanbul'da yaşayan 18 yaş üstü, yeme bozukluğu tanısı almamış kişilerden oluşmuştur. Yeme bozukluğu tanısının var olduğu durumlarda yüksek oranda duygusal yemenin de görülme ihtimali olduğundan bu bireyler araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmanın örnekleme, uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir (Büyüköztürk vd., 2010). Uygun örnekleme yöntemi sosyal bilimlerde en yaygın kullanılan örnekleme türlerindendir. Uygun örnekleme yönteminde, katılımcılar ulaşması kolay, araştırma için uygun ve gönüllü kişilerden seçilir (Gravetter ve Forzano, 2012). Örneklem büyüklüğü belirlenirken %95 güven düzeyi ( $p=0.5/q=0.5$ ) dikkate alınmıştır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014).

**Tablo 1**

*Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler*

| Değişken        | Kategori                | f           | %        |
|-----------------|-------------------------|-------------|----------|
| Cinsiyet        | Kadın                   | 291         | 69,1     |
|                 | Erkek                   | 130         | 30,9     |
| Yaş             |                         | Ort.= 27,15 | Ss= 7,48 |
| Çalışma Durumu  | Çalışıyor               | 157         | 37,3     |
|                 | Çalışmıyor              | 97          | 23,0     |
|                 | Öğrenci                 | 167         | 39,7     |
| Medeni Durum    | Bekâr                   | 282         | 67,0     |
|                 | Evli                    | 139         | 33,0     |
| VKİ             | Zayıf (18.5 altı)       | 41          | 9,7      |
|                 | Normal Kilolu (18.6-25) | 257         | 61,0     |
|                 | Fazla Kilo + Obez (25+) | 123         | 29,2     |
| Dindar / Manevi | Dindar                  | 119         | 28,3     |
|                 | Manevi                  | 84          | 20,0     |
|                 | Dindar ve Manevi        | 182         | 43,2     |
|                 | Ne Dindar Ne Manevi     | 36          | 8,6      |

VKİ= Vücut Kitle İndeksi

Araştırmaya İstanbul ilinden 18 yaş üstü ve yeme bozukluğu tanısı olmayan 421 kişi katılmıştır. Katılımcıların duygusal yeme davranışı ve manevi iyi oluş ilişkisini farklı demografik bilgiler üzerinden tespit edebilmek adına Kişisel Bilgi Formunda cinsiyet, yaş, çalışma durumu, medeni durumları, VKİ ve kendilerini dini/manevi olarak nasıl tanımladıkları da yer almıştır. Katılımcıların 291'i (%69.1) kadın ve 167'si (%30.9) erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 18 ve 63 arasındayken, yaş ortalamaları 27,15 (SS. 7.48)'tir. Araştırmaya katılan katılımcıların 157'si (%37.3) çalışmakta, 97'si (%23'ü) herhangi bir işte çalışmamakta, 167'si (%39,7) ise öğrencidir. Bekâr katılımcı sayısı 282 (%67) iken, evli katılımcı sayısı ise 139 (%33)'dur. Araştırma verilerini ve analizlerini etkilemesi bakımından önemli bir veri olan vücut kitle indeksleri de katılımcılara sorulmuştur. Katılımcılar BMI verilerini zayıf (18.5 altı), normal kilolu (18.6-25), fazla kilolu (25-29.9), obez (30-39.9), morbid obez (40+) şeklinde ifade etmişlerdir. Obez ve morbid obez katılımcı sayısı diğerlerine göre çok daha az olduğundan, bu katılımcılar verilerin analizini yapmayı kolaylaştırabilmek için fazla kilo kategorisi altında birleştirilmiştir. Tabloda belirtildiği üzere, zayıf (18.5 altı) katılımcı sayısı 41 (%9,7), Normal Kilolu (18.6-25) katılımcı sayısı 257 (%61) Fazla Kilo ve Obez (25+) kategorisindeki katılımcı sayısı ise 123'tür (%29,2). Bu araştırma için önem arz etmesi bakımından çalışmada yer alan, bireylerin kendilerini dini-manevi yönden nasıl tanımladıkları sorusuna gelen yanıtlar ise; kendini dindar olarak tanımlayan katılımcıların 119 kişi (%28,3), manevi olarak tanımlayan katılımcıların 84 kişi (%20), hem dindar hem manevi olarak tanımlayan katılımcıların 182 (%43,2) kişi, ne dindar ne manevi olarak tanımlayan katılımcıların ise 36 kişi (%8,6) olduğunu göstermektedir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama araçları olarak, araştırmanın bağımlı değişkenleri olan duygusal yeme düzeyinin belirlenmesinde “Duygusal Yeme Ölçeği”; manevi iyi oluş düzeyinin belirlenmesinde “Spiritüel İyi Oluş Ölçeği”; bağımsız değişkenler hakkında bilgi toplamak için ise araştırmacı tarafından yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, VKİ ve bireylerin kendini nasıl tanımladıkları ile ilgili maddeler içeren “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu veri toplama araçları ile ilgili

ayrıntılı aşağıda yer almaktadır. Araştırmanın verileri katılımcı onayı alındıktan sonra toplanmıştır.

### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel Bilgi Formu, araştırmacının oluşturmuş olduğu bir formdur. Yaş, cinsiyet (kadın, erkek), medeni durum (evli, bekar, boşanmış), eğitim durumu, çalışma durumu (çalışıyor, çalışmıyor, öğrenci), vücut kitle indeksi (zayıf, normal kilo, fazla kilo ve obez), manevi olarak bireylerin kendisini nasıl değerlendirdiği (dindar, manevi, hem dindar hem manevi, ne dindar ne manevi) sorularından oluşmaktadır. Kişisel Bilgi Formu EK-2’de sunulmuştur.

### **3.3.2. Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)**

Duygusal Yeme Ölçeği, Garaulet ve arkadaşları (2012) tarafından oluşturulan, kilolu ve obez bireylerin duygusal yeme davranışlarının boyutunu değerlendirmek amacıyla geliştirilen bir ölçektir. “0” değerinin “Asla”yı ifade ettiği ve “3” değerinin “Her Zaman”ı ifade ettiği 4 seçenekli olan bu derecelendirme ölçeği, 10 maddeden ve üç alt boyuttan (yeme isteğini engelleyememe, yiyecek türleri, suçluluk hissi) oluşmuştur. Ölçekte herhangi bir ters madde bulunmamaktadır. Ölçek, yüksek puan alındığı takdirde, bireylerin duygusal yeme davranışlarının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 30’ken, alınabilecek en düşük puan 0’dır. “Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan açımlayıcı faktör analizi sonucunda, faktör yükleri yeme isteğini engelleyememe alt boyutu için .55 ile .76, yiyecek türleri alt boyutu için .81 ile .83 ve suçluluk alt boyutu için .77 ile .85 arasında sıralanan ve toplam varyansın %60.4’ünü açıklayan üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin analizinde, iç tutarlık güvenirlik katsayıları, yeme isteğini engelleyememe alt boyutu için .77 olarak bulunurken, yeme türleri alt boyutu için .66, suçluluk alt boyutu için ise .61 olarak bulunmuştur (Garaulet vd., 2012). Ölçek, ilk önce Akın ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde üç alt boyutlu modelin uyum iyiliği indekslerinin (RMSEA = .08, SRMR = .05, GFI = .95, CFI = .94, ve IFI = .95, ( $\chi^2/sd=3.13$ ;  $p<.05$ ) kabul edilebildiği görülmüştür. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi sonucunda üç faktörün madde içeriklerinin orijinal çalışmadaki faktör içerikleriyle uyduğu görülmüştür. Ölçek, Türkçeye çevrildikten sonra yapılan analiz

sonucunda iç tutarlık güvenirlik katsayıları yeme isteğini engelleyememe alt ölçeği için .87, yiyecek türleri alt ölçeği için .67, suçluluk alt ölçeği için .59 ve ölçeğin tüm maddeleri için .88 olarak bulunmuştur (Akın vd., 2016). Bu bulgular, ölçeğin geçerlik ve güvenirliğinin kanıtlandığını gösterir niteliktedir.

Ölçek, Arslantaş ve arkadaşları (2019) tarafından yeniden Türkçeye çevrilerek güvenirlik analizi yapılmıştır. Arslantaş ve arkadaşlarının bu çalışmasında, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı  $\alpha = .84$  olarak bulunmuştur. Ölçeği bir üniversitenin hemşirelik ve ebelik bölümüne uygulamış ve bu araştırma sonucunda ölçeğin güvenirliğini ve geçerliliğini yeniden kanıtlamıştır, bununla birlikte, ölçeğin toplamı ile alt ölçeklerinin de iç tutarlılığının bulunduğunu tespit etmiştir. Ayrıca çalışmasında bu ölçeğin yalnızca obez ve fazla kilolu bireylerde değil, normal kilolu ve zayıf bireylerde de uygulanabileceğini göstermiştir. Bu sebeple bu çalışmada Arslantaş ve arkadaşlarının (2019) tercümesini yaptığı DYÖ kullanılmıştır. Bu tez çalışmasında ise, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı  $\alpha = .87$  olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.3. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ)

Bireylerin manevi iyi oluşlarının ölçülmesinin amaçlandığı, üç faktörlü “Spiritüel İyi Oluş” ölçeği, Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin maddeleri, literatür taramasından faydalanılarak oluşturulmuş; bu konu üzerinde çalışmış 17 uzmanın maddeler hususundaki görüşleri alınmış ve bu görüşlerin ışığında maddelere son hali verilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda aşkınlık, doğayla uyum ve anomi adlı 3 faktörlü, 29 maddelik bir ölçek ortaya konmuştur. 5’li likert tipli ölçek kullanılmış, bu ölçekte “1” puan “Bana Hiç Uygun Değil” anlamına gelirken; “5” puan ise “bana tamamen uygun” anlamına gelmektedir. Ölçeğin anomi alt boyutu ters maddedir. Ölçek, yüksek puan alındığı takdirde, bireylerin manevi iyi oluşlarının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 29, alınabilecek en yüksek puan 145’tir. Ölçeğin geçerliği ve güvenirliği çeşitli analizler yapılarak bilimsel olarak ortaya çıkarılmıştır. Toplam madde açıklama varyansı %58’dir. Modelin uyum indeksleri  $\chi^2/sd = 4.11$ , RMSEA = .06, SRMR = .50, NFI = .90, CFI = .92 şeklindedir. Ölçeğin yetişkinlerin spiritüel iyi olma hallerini geçerli ve güvenilir olarak ölçekbildiği, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği’nin geçerlik ve güvenirlik

çalışmaları yapılarak gösterilmiştir (Ekşi ve Kardaş, 2017). Bu tez çalışmasında ise, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı  $\alpha = .93$  olarak hesaplanmıştır.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırmanın verilerinin toplanmasına, 2021 Aralık ayında başlanmış ve beş ay süren bir veri toplama süreci sonunda 12 Nisan 2022 tarihinde toplam 456 veriye ulaşıldıktan sonra veri toplama işlemi sona erdirilmiştir. Katılımcılar, araştırma için cevap vermeye istekli bireylerden seçilmiş ve araştırmaya başlarken katılımcıların onayı alınmıştır. Yanlış-eksik doldurmadan ve bazı bireylerde yeme bozukluğu tanısı olmasından ötürü araştırmanın analizi için 421 veri kullanılmıştır. Verilerin toplanması için İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan onay alınmıştır (bkz. EK-5). Formların doldurulması kişiye göre değişmekle birlikte ortalama 7-10 dakika sürmüştür. Katılımcı Onay Formu (bkz. EK-1), Kişisel Bilgi Formu (bkz. EK-2), DYÖ (bkz. EK-3) ve SİÖÖ (bkz. EK-4) Formları, katılımcılar tarafından Google Formlar aracılığı ile, online olarak doldurulmuştur.

### 3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada 456 katılımcıdan veri toplanmıştır. Verilerin analizine başlamadan önce bütün değişkenler kayıp veriler açısından incelenmiştir. Halihazırda yeme bozukluğu olan 32 katılımcının formu analize dahil edilmemiştir. Uç değerler için -3 ve +3 standart z puanlarına bakılmıştır (Çokluk vd., 2012). Bu ölçüte uymayan 3 katılımcının formu analizden çıkarılarak elde kalan 421 kişiden toplanan verilerle analize devam edilmiştir.

Araştırmanın amacına uygun olarak, gruplar arası farkların belirlenmesi için bağımsız gruplar için *t* testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış; değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayısı ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi ile test edilmiştir. Analizlerin yapılabilmesi için gerekli ön şartların karşılanıp karşılanmadığı kontrol edilmiştir. ANOVA ve *t* testi için gerekli kriterler; bağımlı değişken sürekli olmalı, her bir grupta bağımlı değişken normal dağılım göstermeli, gruplar ilişkisiz olmalı ve varyanslar homojen olmalıdır, şeklinde sıralanmıştır (Büyüköztürk, 2010).

Katılımcıların, DYÖ ve SİÖÖ'den aldıkları en küçük ve en yüksek puanların, aritmetik ortalamaların ( $\bar{X}$ ), standart sapmaların (SS), çarpıklık ve basıklık katsayılarının

tablo halinde dökümü yapılmıştır (bkz. Tablo 2). Araştırma verilerinin normalliği basıklık ve çarpıklık katsayıları ile incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri  $\pm 1$  sınırları içerisinde olduğundan ötürü (bkz. Tablo 2), puanların normal dağılımdan ciddi bir sapma göstermediğini söylemek mümkündür (Can, 2013ve Tabachnick ve Fidell, 2012). DYÖ puanlarının VKİ'ye göre farklılaşıp farklılaşmadığı ANOVA yoluyla test edildiğinde varyansların her grup için eşit olmadığı saptanmıştır. Bu sebeple ortalamalar arası karşılaştırmaları yapmak için “Brown-Forsythe” testinin sonucunda elde edilen “F” değeri ve grup ortalama puanlarının çoklu karşılaştırmasında Dunnett C testi kullanılmıştır (Antalyalı, 2008, s. 137). Araştırmada önem düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Veriler SPSS 25.00 paket programı ile analiz edilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgulara yer verilmiştir. İlk olarak tanımlayıcı istatistikler ve korelasyon analizi sunulmuştur. Daha sonra regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir. Ardından araştırmanın alt problemlerine ait istatistiksel analiz sonuçları her alt problem için ayrı başlıklar altında sunulmuştur.

#### 4.1.Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizi

Araştırmada değişkenlere ait betimsel istatistikler yapılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkiler, Pearson korelasyon katsayısı ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2**

*Tanımlayıcı İstatistikler*

| Ölçekler | SİÖÖ  | En Küçük | En Büyük | $\bar{X}$ | SS    | Çarpıklık | Basıklık |
|----------|-------|----------|----------|-----------|-------|-----------|----------|
| DYÖ      | -.15* | 0.00     | 30.00    | 10.01     | 5.93  | .742      | .246     |
| SİÖÖ     |       | 59.00    | 145.00   | 119.62    | 16.32 | -.814     | .330     |

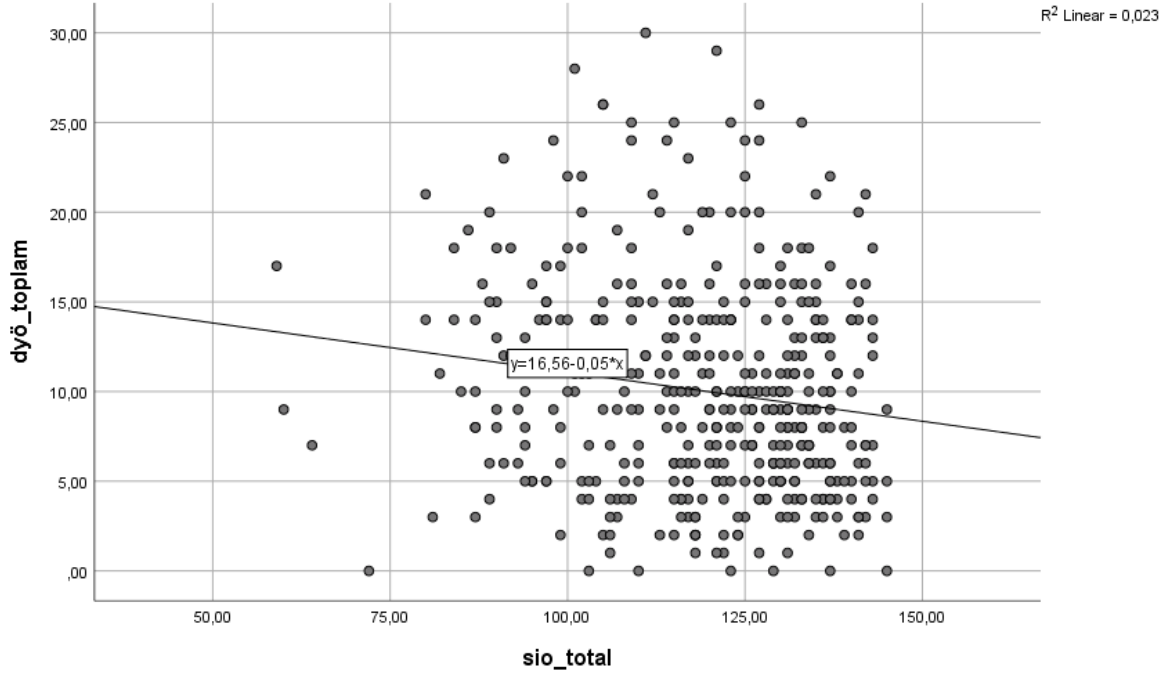
Not: N= 421. DYÖ: Duygusal Yeme Ölçeği, SİÖÖ: Spiritüel İyi Oluş Ölçeği. \*p<.01

Tablo 2’ye göre, değişkenlerin çarpıklık değerleri .74 ile -.81 arasında; basıklık değerleri ise .25 ile .33 arasında değişmektedir. Bu sonuca göre, çarpıklık ve basıklık değerleri açısından değişkenler normallik koşullarını sağlamaktadır (Büyüköztürk vd., 2010). Ayrıca, spiritüel iyi oluş puanı ile, duygusal yeme puanı arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r = -.15$ ,  $p = .002$ ).

#### 4.2.Duygusal Yemenin Manevi İyi Oluşa Göre Yordanması

Manevi iyi oluş, duygusal yemenin anlamlı bir yordayıcısı mıdır, sorusunu incelemek üzere basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Manevi iyi oluş ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığı saçılma diyagramı ile incelenmiştir (Şekil 2).

**Şekil 2**  
*Saçılma Diyagramı*



Şekil 2’de manevi iyi oluş ile duygusal yeme değişkenlerinin doğrusal bir ilişkiye sahip olduğu söylenebilir. Katılımcıların iki değişkene ilişkin değerlerini gösteren noktalar, bir doğru etrafında toplanmıştır. Basit doğrusal regresyon analizi sonucuna göre ise manevi iyi oluşun duygusal yemenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir,  $R = .15$ ,  $R^2 = .02$ ,  $F_{(1,419)} = 9.74$ ,  $p < .01$ . Duygusal yeme davranışına ilişkin toplam varyansın %2’sinin katılımcıların manevi iyi oluşu ile açıklandığı ifade edilebilir.

#### 4.3.Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluşun Bireylerin Cinsiyetine Göre İncelenmesi

Katılımcıların duygusal yeme ve manevi iyi oluşlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği, ilişkisiz örneklem için  $t$  testi ile incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre duygusal yeme davranışı ve manevi iyi oluş puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve  $t$  testi sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

**Tablo 3**

*Cinsiyete Göre DYÖ ve SİOÖ Puanlarının Bağımsız Örneklem İçin t Testi Sonuçları*

| Ölçekler | Cinsiyet | N   | $\bar{X}$ | Ss    | t     | p      |
|----------|----------|-----|-----------|-------|-------|--------|
| DYÖ      | Erkek    | 130 | 8.26      | 5.12  | -4.11 | .000** |
|          | Kadın    | 291 | 10.79     | 6.11  |       |        |
| SİOÖ     | Erkek    | 130 | 116.6     | 18.17 | -2.55 | .011*  |
|          | Kadın    | 291 | 120.98    | 15.27 |       |        |

Not: DYÖ: Duygusal Yeme Ölçeği, SİÖÖ: Spiritüel İyi Oluş Ölçeği, \*\*p<.01, \*p<.05

Tablo 3’te görüldüğü üzere bireylerin duygusal yeme ve manevi iyi oluş düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Buna göre, kadınların duygusal yeme ve spiritüel iyi oluş puanlarının (sırasıyla  $\bar{X} = 10.8$ ,  $p=.000$ ,  $\bar{X} = 121$ ,  $p = .011$ ) erkeklerden (sırasıyla  $\bar{X} = 8.3$ ,  $p = .000$ ,  $\bar{X} = 117$ ,  $p = 0.11$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.

#### 4.4. Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluşun Vücut Kitle İndeksine Göre İncelenmesi

Katılımcıların duygusal yeme ve manevi iyi oluş düzeylerinin vücut kitle indeksine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ANOVA ile incelenmiştir. Grup varyanslarının homojenliği Levene F testi ile analiz edilmiş ve “duygusal yeme davranışı” puanlarının dağılımına ilişkin grup varyanslarının homojen olmadığı görülmüştür ( $p<.05$ ). Bu yüzden ortalamalar arası karşılaştırmaları yapmak için “Brown- Forsythe” testi yapılmış ve bu test sonucunda elde edilen “F” değeri ve grup ortalama puanlarının çoklu karşılaştırmasında Dunnett C testi kullanılmıştır (Antalyalı, 2008). Katılımcıların vücut kitle indekslerine göre duygusal yeme davranışı ve manevi iyi oluş puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4’te verilmiştir.

**Tablo 4**

*Katılımcıların VKİ’sine Göre DYÖ ve SİÖÖ Puanlarının Aritmetik Ortalaması ve Standart Sapması*

| Ölçekler | VKİ         | N   | $\bar{X}$ | Ss    |
|----------|-------------|-----|-----------|-------|
| DYÖ      | Zayıf       | 41  | 6,24      | 4     |
|          | Normal      | 257 | 9,09      | 5,52  |
|          | Fazla Kilo+ | 123 | 13,17     | 5,95  |
|          | Total       | 421 | 10,01     | 5,93  |
| SİÖÖ     | Zayıf       | 41  | 122,90    | 11,83 |
|          | Normal      | 257 | 119,57    | 16,21 |
|          | Fazla Kilo+ | 123 | 118,64    | 17,76 |
|          | Total       | 421 | 119,63    | 16,32 |

Not: DYÖ: Duygusal Yeme Ölçeği, SİÖÖ: Spiritüel İyi Oluş Ölçeği, Fazla Kilo+= BMI>25

Tablo 4’te bireylerin duygusal yeme ve spiritüel iyi oluş puanlarının vücut kitle indekslerine göre aritmetik ortalamaları arasında birtakım farklılıklar gözlenmiştir.

Gözlenen farklılıkları incelemek için ANOVA yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

**Tablo 5**

*Katılımcıların VKİ'sine Göre DYÖ ve SİÖÖ Puanlarının ANOVA Sonuçları*

| Ölçekler |               | Kareler<br>Toplamı | Sd  | Kareler<br>Ortalaması | F      | p     | Anlamlı<br>Fark |
|----------|---------------|--------------------|-----|-----------------------|--------|-------|-----------------|
| DYÖ      | Gruplar Arası | 2026,244           | 2   | 1013,122              | 33,181 | ,000* | 3-2-1           |
|          | Gruplar İçi   | 12762,734          | 418 | 30,533                |        |       |                 |
|          | Toplam        | 14788,979          | 420 |                       |        |       |                 |
| SİÖÖ     | Gruplar Arası | 559,710            | 2   | 279,855               | 1,051  | ,351  |                 |
|          | Gruplar İçi   | 111312,485         | 418 | 266,298               |        |       |                 |
|          | Toplam        | 111872,195         | 420 |                       |        |       |                 |

Not: 3= fazla kilolu +, 2= normal kilolu, 1= zayıf, DYÖ: Duygusal Yeme Ölçeği, SİÖÖ: Spiritüel İyi Oluş Ölçeği, \* $p < .001$

Tablo 5'teki değerlere göre, bireylerin spiritüel iyi oluş puanları, vücut kitle indeksine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ( $p = .35$ ). Bireylerin duygusal yeme puanları, vücut kitle indeksine göre, anlamlı düzeyde ( $p = .000$ ) farklılık göstermiştir. Bu farklılığın kaynağını incelemek için yapılan Dunnet C testine göre, fazla kilolu bireylerin ( $\bar{X} = 13.17$ ), normal kilolu bireylere göre ( $\bar{X} = 9.1$ ), normal kiloluların ise zayıf bireylere ( $\bar{X} = 6.24$ ) göre duygusal yeme puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

#### 4.5.Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluşun Bireylerin Medeni Durumuna Göre İncelenmesi

Katılımcıların duygusal yeme ve manevi iyi oluşlarının medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediği, ilişkisiz örneklem için  $t$  testi ile incelenmiştir. Katılımcıların medeni durumlarına göre duygusal yeme davranışı ve manevi iyi oluş puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve  $t$  testi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6**

*Katılımcıların Medeni Durumuna Göre DYÖ ve SİO Puanlarının Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları*

| Ölçekler    | Medeni Hâl | N   | $\bar{X}$ | Ss    | t     | p    |
|-------------|------------|-----|-----------|-------|-------|------|
| <b>DYÖ</b>  | Bekar      | 282 | 9.72      | 5.89  | -1.41 | .15  |
|             | Evli       | 139 | 10.6      | 5.99  |       |      |
| <b>SİOÖ</b> | Bekar      | 282 | 118.6     | 15.95 | -1.81 | .072 |
|             | Evli       | 139 | 121.67    | 16.93 |       |      |

Not: DYÖ: Duygusal Yeme Ölçeği, SİOÖ: Spiritüel İyi Oluş Ölçeği

Tablo 6'ya göre araştırmaya katılan bekâr bireylerin ve evli bireylerin DYÖ ve SİOÖ puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır (sırasıyla,  $t = -1.41$ ,  $p > .05$ ;  $t = -1.81$ ,  $p > .05$ ).

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde mevcut araştırmada yapılan istatistiksel analizlerden edinilen bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

#### 5.1.Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluş İlişkisinin Yorumlanması

Bu araştırmanın sonuçlarında manevi iyi oluş ve duygusal yeme davranışı arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü düşük bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmaya göre katılımcıların manevi olarak iyi oluşları arttıkça duygusal yeme davranışları azalmaktadır. Elde edilen bu bulgu, alan yazındaki çalışmalarla örtüşür niteliktedir (Düzçeker vd., 2019; Epel vd., 2019; Hawks vd., 2003; Watkins vd. 2006). Bu çalışmanın sonucu, Hawks ve arkadaşları (2003) tarafından yürütülen bir çalışmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Hawks ve arkadaşları (2003), Amerika'daki bir grup kadın üniversite öğrencisiyle duygusal yeme ve manevi iyi oluş üzerine yürüttükleri çalışmalarında, düşük düzeyde manevi iyi oluşun, yüksek oranda duygusal yeme davranışına yol açtığı sonucu ortaya koymuşlardır ( $r = -.22$ ,  $p = .0015$ ). Amerika'da yürütülen bu araştırmada elde edilen veriler, bu çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir. Bununla birlikte, Watkins ve arkadaşları (2006), manevi iyi oluş ve tıknırcasına yeme bozukluğu arasındaki ilişkiyi tespit etmek üzere bir çalışma yürütmüşlerdir. Sekiz yüz dokuz kadın öğrenci ile yürütülen bu çalışmanın sonuçlarında, daha yüksek seviyelerde tıknırcasına yeme bozukluğu görülmesi, daha düşük manevi iyi oluş ve varoluşsal iyilik puanları ile ilişkilendirilmiştir. Tıknırcasına yeme bozukluğu ve duygusal yeme davranışının ilişkilendirildiği araştırmalar düşünüldüğünde (Arnold vd. 1995; Bekker, 2004), bu çalışmanın sonuçlarının da mevcut araştırmayı destekler nitelikte olduğu söylenebilir. DSM-IV'te yer alan madde bağımlılığının kriterlerinden yola çıkılarak gıda bağımlılığının değerlendirildiği (Öncü ve Karakaya, 2013) dikkate alındığında dolaylı bir bulguya, Unterrainer ve arkadaşlarının (2014) yaptıkları bir çalışma aracılığıyla ulaşılabilir. Dini/manevi iyi oluşun, bireylerin bağımlılıklarını azaltmada etkili olduğu tespit edilen bu araştırmada, duygusal yemenin ve aşırı yemenin de bağımlılık mekanizmasıyla ilişkili bir davranış

olduğu (Albayrak, 2020; Kafes vd., 2018) bilgisinden hareketle, manevi iyi oluşun duygusal yemeyi azaltabileceği sonucuna varılabilir.

Stres hormonu iştahın artmasına sebep olur ve duygusal yeme davranışının en büyük sebeplerinden biri streştir. Bu sebeple bilinçli farkındalık meditasyonları (mindfulness) insanların duygusal yemeden kaçınmasına yardımcı olabilir. Epel ve arkadaşlarının (2019) 115 hamile üzerinde yürüttüğü bir araştırmaya göre, stres ve depresif duygular hamilelerin duygusal yeme davranışını artırmaktadır. Bu araştırmaya katılan annelere sekiz haftalık bir bilinçli farkındalık meditasyonu süreci uygulanarak manevi iyi oluşları artırıldığında kanlarındaki stres hormonlarının seviyeleri düştüğünden, duygusal yeme davranışlarında da azalma görülmüştür. Bu durum, bireylerin manevi iyi oluşlarını artırmalarının stres seviyesini düşürmesiyle dolaylı olarak duygusal yemeyi azalttığını gösterir niteliktedir. Bu öneriyi, meditasyonun insanların duyguları yerine yaptıkları şeye odaklanmalarına izin vermesi nedeniyle olabileceğini öne sürdüler (Epel vd., 2019). Farkındalık sağlama ve meditasyon amaçlı yapılan yoga da, bireylerin fiziksel sağlıklarıyla birlikte ruh sağlığını iyileştirmede olumlu etkilere sahiptir (Önen ve Karabudak, 2021). Kısacası, farkındalığı sağlama, hangi duyguların yeme davranışına yol açtığını keşfetme, duygusal yemeyi azaltabilir. Farkındalık da bireylerin maneviyatıyla ilintili bir durumdur. Manevi iyi oluşun tanımına bakıldığında bireyin kendisini ve çevresini anlamlandırması, hayatın amacını keşfetmesindeki önem göze çarpar. Bu sebeple manevi iyi oluş, beraberinde farkındalığı da getirebilir. Bu hususta Yavuz (2019)'un yaptığı çalışma örnek olarak verilebilir. Yavuz (2019), 561 öğretmen adayı üzerinde yaptığı çalışmada, psikolojik sağlamlık, bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Unterrainer ve arkadaşları (2014) yaptıkları bir çalışmada, dini/manevi iyi oluşun, bireylerin bağımlılıklarını azaltmada etkili olduğunu tespit etmişlerdir. Farkındalık kazanan bir birey, bağımlılıklarının da farkına varır ve farkındalık sayesinde bağımlılıklarıyla mücadele edebilir (Ögel vd., 2014).

Duygusal yeme davranışı, çoğunlukla depresyon, anksiyete gibi bireyleri fazla yemeye itebilen disforik ruh halleri durumlarında görülür (De Lauzon-Guillain vd., 2006). Öte yandan manevi iyi oluş, olumlu duyguların artmasına ve çoğunlukla huzursuzluk, memnuniyetsizlik gibi disforik ruh hallerinin azalmasında yardımcı olur (Ayten ve Uysal, 2009; Giblin, 1996; Kimter vd., 2013; Smith vd., 2012). Bununla

birlikte, manevi eğilimleri yüksek olan ve maneviyat içerikli etkinliklere katılan bireylerin fiziki ve ruhsal hastalıklara yakalanma olasılığı daha düşüktür (Ayten ve Uysal, 2009). Bu durum da araştırmanın sonucunu desteklemeye yardımcı olmaktadır. Manevi iyi oluş, bireylerin hayatın anlamını kavraması halidir ve hayatı anlamlandırma bireylerin iyi hissetmesine, ruh sağlıklarının daha iyi olmasına yardımcı olur (Çetinkaya vd., 2007; Moberg ve Brusek, 1978). Bu sebeple manevi iyi oluşu yüksek bireylerin daha az duygusal yemeye sahip olabileceklerini söylemek mümkündür.

Duygusal yeme davranışını açıklayan teorilerden kısıtlama teorisine göre, bireyler kendilerine kısıtladıkları şeyi daha çok arzulamakta ve neticede girişilen diyetler bozulabilmektedir (Herman ve Mack, 1975). Oruçta ise bireyin gün boyu yeme içmeden uzak kalması söz konusudur, oruç esnasında bireyler bedensel arzularına engel olmaya çalışırlar (Dönmez, 2007). Araştırmanın sonuçlarında manevi iyi oluş ve duygusal yeme arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki çıktığı düşünülmüşse burada şu olasılık ortaya çıkabilir: Manevi iyi oluş bireylerin hayatı anlamlandırmasına yardımcı olsa da, maneviyat ve bazı dini öğretiler zaman zaman bireylere kısıtlanmış hissettirebilir. Bu kısıtlanmışlık hissi kaygıya sebep olabilir ve bireyleri duygusal yeme davranışına yönlendirebilir. Örneğin tasavvuf geleneğine göre müslümanların nefislerini terbiye etmeleri için bedensel hazzardan kısımları tavsiye edilir, benzer bir uygulama budizmde de mevcuttur. Bu kaideler gözetilirken birey zaman zaman kısıtlanmış hissedebilirler. Bununla ilişkili olarak, aralıklı oruç ve oruçta da benzer sonuçlar görülebilir. Oruç tutan bireyler, gün içinde tüketmedikleri besinleri oruç tutmadıkları aralıkta aşırı yemeye dönüştürebilirler (Mo'ez Al-Islam vd., 2019). Gün içindeki kısıtlama iftar ve sahur arasındaki vakitlerde gerekenden daha fazla besin tüketimine yol açabilmektedir. Ramazan ayında bazı Müslümanların kilo almalarının sebeplerinden biri de bu olabilir. Bunun aksine, ergenler arasında Ramazan ayında yürütülen bir araştırmada, Üç Faktörlü Yeme Ölçeğinin duygusal yeme alt boyutuna göre, Ramazan ayında oruç tutan gençlerin duygusal yeme davranışı, oruç tutmayanlara göre anlamlı derecede daha düşük çıkmıştır (Düzçeker vd., 2019).

Duygusal yeme ve manevi iyi oluş ilişkisinin düşük çıkması duygusal yeme davranışı ve manevi iyi oluşun farklı tanımlamalarına dayandırılabilir. Duygusal yeme ile ilgili yapılan tanımlamalarda çoğunlukla duygusal yemenin olumsuz duygu durumları sonucunda ve disforik ruh hallerinde ortaya çıktığı söylense de (De Lauzon-

Guillain vd., 2006), bazı tanımlamalara ve araştırmalara göre, duygusal yeme davranışı pozitif duygu durumlarında da görülebilmektedir (Arslantaş, 2019). Manevi iyi oluşun da az önce söz edildiği gibi, olumlu duygu durumunu ve hayatı anlamlandırmayı beraberinde getirdiği (Çetinkaya vd., 2007; Moberg ve Brusek, 1978; Smith vd., 2012) dikkate alındığında, bu olumlu duygunun bireylerde zaman zaman duygusal yeme davranışını artırabilme ihtimaliyle sonuçlanabileceğini söylemek mümkündür. Yapılan bir araştırmada, fazla kilolu bireylerin negatif duygu durumlarında yemek yemeye yöneldiği tespit edilirken, düşük kilolu (VKİ 18'den düşük olan) bireylerin pozitif duygu durumlarında yemek yemeye daha fazla yöneldiği tespit edilmiştir (Geliebter ve Aversa, 2003).

Hawks ve arkadaşları (2003) tarafından yürütülen araştırmada, benlik saygısı-özsaygı bireylerin manevi iyi oluşlarıyla ilişkilendirilmiştir. Manevi iyi oluşun yüksek olması özsaygıyı da beraberinde getirmekte ve bireylerin kendine güvenini artırmaktadır (Ayten ve Uysal, 2009). Yapılan araştırmalar obez bireylerin ve belli dönemlerde kadınların benlik saygılarının daha düşük olabildiğini göstermiştir (Krohner vd., 2019; Yücel, 2009). Obez bireylerde ve kadınlarda duygusal yeme davranışının daha yüksek olduğu da çeşitli araştırmalara göre ortaya konduğundan (Leviton ve Davis, 2010; Yücel, 2009) ötürü, bu bireylerin manevi iyi oluşlarındaki artışın da duygusal yeme davranışlarını azaltabileceği sonucuna varılabilir.

Öte yandan duygusal yeme ölçeklerinin ve manevi iyi oluş ölçeklerinin ilgili değişkenleri doğru bir şekilde ölçüp ölçmedikleri konusunda da çeşitli tartışmalar söz konusudur (Akbolat, 2022; Bongers ve Jansen, 2016; Gencer vd., 2021). Örneğin, duygusal yeme ölçekleriyle ilgili olarak Bongers ve Jansen (2016) tarafından yürütülen araştırmada bireylerin ölçeklerde kendilerini duygusal yiyici olarak tanımlamada yüksek puan almalarının, gerçekten bu bireylerde duygusal koşullar altında gıda alımının arttığına dair tutarlı bir kanıt oluşturur nitelikte olmadığı ortaya konmuştur. Kısacası, bireyler duygusal yiyici olduklarını düşünerek yanıtladıkları ölçeklerde, yoğun duygu durumlarında yemeye yöneldiklerini anlamayabilmektedirler. Bu durum da yapılan araştırma sonuçlarını hatalı kılabilir. Bu mevcut araştırmada, duygusal yeme davranışı ve manevi iyi oluş arasındaki ilişki ölçülürken, araştırmaya katılan tüm bireylerin, kendilerine yöneltilen sorulara içtenlikle yanıt vererek gerçek durumu yansıttıkları varsayılmıştır. Öte yandan, duygusal yeme ölçekleriyle ilgili Bongers ve

Jansen (2016) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları da yadsınamaz. Benzer şekilde, Akbolat (2022) tarafından Türkiye’de nitel yürütülen bir çalışmada, bireylerin din ile maneviyatı birbirinden ayırmadığı görülmüştür. Çalışmada, maneviyat ölçeklerinin kültürel din anlayışıyla ne ölçüde örtüştüğü tartışılmıştır. Gencer ve arkadaşlarının (2021) üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet algısıyla spiritüel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada da benzer bir meseleye değinilmiştir ve kültürel anlamdaki din ve manevi iyi oluş algısını karşılaştırmıştır. Dolayısıyla, bireylerin zihnindeki manevi iyi oluşla, ölçeklerde ölçülen manevi iyi oluş arasında birtakım farklılıklar olabilir.

## **5.2. Manevi İyi Oluşun Duygusal Yeme Davranışını Yordamasına İlişkin Yorumlama**

Bu araştırmada, katılımcıların manevi iyi oluş düzeylerinin duygusal yeme davranışının anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Duygusal yeme davranışına ilişkin toplam varyansın %2’sinin manevi iyi oluş ile açıklandığı söylenebilir. Manevi iyi oluş ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiyi yetişkin bireyler üzerinde araştıran yurtiçi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte Hawks ve arkadaşları (2003) manevi iyi oluş ile duygusal yeme davranışı arasında korelasyonel bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmalarında, düşük düzeyde manevi iyi oluşun, yüksek oranda duygusal yeme davranışına yol açtığı sonucu ortaya koymuşlardır. Öte yandan manevi iyi oluşun duygusal yemeyi yordamadığını gösteren bir çalışmaya da ulaşılmıştır (Brown vd., 2009). Bu çalışmada Brown ve arkadaşları (2009) yeme davranışları ve obezite ilişkisini psikososyal ve ailesel etkiler aracılığıyla incelediklerinde, dindarlığın duygusal yemenin yordayıcılarından biri olup olmadığını araştırmışlardır. Çalışmadaki dindarlık tanımına manevi inanışlar da dahil edilmiştir. Mevcut çalışmada elde edilen bulgunun aksine, çalışmayı yaptıkları grupta dindarlık değişkeninin duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordamadığını tespit etmişlerdir.

Duygusal yeme davranışını yordayıcı pek çok unsur mevcuttur ve duygusal yemeyi yordayan farklı unsurların yer aldığı çeşitli araştırmalar yürütülmüştür (Erdem vd., 2023; Özer, 2021; Wilson vd., 2014). Özer (2021) tarafından yapılan çalışmada, duygusal yemeyi etkilediği belirtilen eğitim durumu, cinsiyet, sağlıklı beslenme durumu, yaş, kilo vermek için çaba harcama ve kilo algısı durumu gibi birtakım sosyo-

demografik değişkenler incelenmiştir. Bununla birlikte, duygusal yemenin yordayıcıları olarak; alışkanlık, sorumluluk, duygusal dengelilik ve fiyat odaklılık bulunmuştur. Erdem ve arkadaşları (2023) ergenler üzerinde yürüttükleri çalışmada, duygusal yemenin yordayıcılarından biri olarak sosyal anksiyeteyi araştırmışlardır. Kaygı ile baş edemeyen ergenlerin yeme sorunları gösterebildiklerini ve sosyal kaygının duygusal yemenin önemli bir yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir. Ergenler üzerinde yürütülen başka bir çalışmada, üniversiteye geçen ergenlerde stres faktörünün duygusal yemenin önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Wilson vd., 2014). Buradan hareketle, yalnızca birkaç araştırma dahi incelendiğinde, duygusal yemenin pek çok yordayıcısı olduğu görülebilmektedir.

### **5.3.Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluşun Bireylerin Cinsiyetine Göre Yorumlanması**

#### **5.3.1. Duygusal Yemenin Bireylerin Cinsiyetine Göre Yorumlanması**

Bu araştırmanın sonuçlarında, kadınların duygusal yeme puanlarının, erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Mevcut çalışmada, kadınlardaki duygusal yeme davranışının erkeklerden daha yüksek olduğunun gözlemlenmesi, kadınlarda duygusal yeme ve yeme bozukluklarının daha sık görüldüğüne ve kadınların disforik ruh hallerinde (stres, kaygı, depresyon vb.) erkeklere göre duygusal yeme davranışına daha sık başvurduğunu gösteren çeşitli araştırmalarla örtüşür niteliktedir (Akfırat ve Kılçık, 2021; Levitan ve Davis, 2010; Yücel, 2009). Yücel (2009), çalışmasında yeme bozuklukları, obezite ve duygusal yeme davranışının sebeplerinden bahsetmiş ve bu konularda yapılan araştırmalara değinmiştir. Çalışmasında yeme bozukluklarının çoğunlukla kadınlarda görüldüğünü ifade etmiştir. Bununla birlikte, Levitan ve Davis (2010) obezite ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye değindiği çalışmalarında, kadınlarda duygusal yemenin daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Türkiye’de COVID-19 sürecinde yapılan bir araştırmada da yine benzer bulgular elde edilerek kadınların duygusal yeme davranışının erkeklerinkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Akfırat ve Kılçık, 2021). Bununla birlikte kadınlar olumsuz duygu durumlarında duygusal yeme davranışı göstermeye meyilliyken, erkekler olumlu duygu

durumlarında daha fazla duygusal yeme davranışı göstermektedirler (Geliebter ve Aversa, 2003).

Kadınlar ve erkekler arasında duygusal yemenin görülme sıklığı ve yoğunluğu arasında önemli bir fark bulunmadığını gösteren araştırmalar da vardır (Nguyen-Rodriguez vd., 2009; Snoek vd., 2007). Nguyen-Rodriguez ve arkadaşları (2009) tarafından, Los Angeles'ta yedi farklı okulda 666 yetişkin öğrenci ile yürütülen araştırmada kadın ve erkeklerin duygusal yeme davranışında bulunmalarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte, bu araştırma yetişkin kadınların yalnızlık, stres, kaygı gibi durumlarla başa çıkabilmek için yemek yemeye daha fazla yöneldiklerini, erkeklerin ise şaşkınlık duygusunu yaşadıklarında duygusal yemeye daha fazla yöneldiklerini ortaya koymuştur (Nguyen-Rodriguez vd., 2009). On beş zayıf, on beş normal kilolu ve on beş fazla kilolu birey arasında yürütülen bir başka araştırmada ise, kadınlar ve erkeklerin duygusal yeme davranışı düzeyleri arasında ciddi bir farklılık gözlemlenmemiştir. Snoek ve arkadaşları (2007) da yaptıkları çalışmada benzer sonuçlara ulaşmış ve ergenlerle yürüttükleri çalışmada kız ve erkeklerin duygusal yemeleri arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir.

Kadınların duygusal yeme davranışını etkileyen bir diğer faktör de biyolojik faktörlerdir (Carr-Nangle vd., 1994; Serin ve Şanlıer, 2018). Bu biyolojik faktörler arasında, kadınların regl döneminde görülen hormonal değişimler de yer alır (Krohmer vd., 2019). Serin ve Şanlıer (2018)'in belirttiği üzere kadınlardaki progesteron ve östroidol aşırı yeme davranışına ve yeme bozukluklarına yol açabilmektedir. Bu hormonlar doğrudan duygulara etki eden hormonlar olmamasına rağmen, sebep oldukları aşırı yeme davranışı kadınların kilo alma korkusu sebebiyle stres hormonu salgılamalarına sebep olabilmektedir. Kadınların duygusal yeme davranışını artırmada en etkili hormonlardan biri olan stres hormonu da onları duygusal yeme davranışı göstermeye itebilir (Carr-Nangle vd., 1994; Nguyen-Rodriguez vd., 2009; Serin ve Şanlıer, 2018). Stres deneyimi, bireylerin içsel açlık ve tokluk sinyallerine yanıt verme konusundaki kapasitelerinin zayıf olmasıyla ilişkilidir ve bu durum da daha yüksek duygusal yemeye yol açmaktadır (Tan ve Chow, 2014). Bununla birlikte kadınların regl dönemlerinde ve hamilelik döneminde vücutlarında biriken ödemin ve çeşitli hormonların etkisiyle kendilerini daha az çekici hissetmeleri mümkün olmakta ve bu

negatif duygular da onları duygusal yeme davranışına itebilmektedir (Krohmer vd., 2019).

Yeme bozukluklarının görülmesinde biyolojik nedenlerle birlikte sosyokültürel ve kültürel etmenlerin rol oynadığını göz önünde bulundurursak (Yücel, 2009), kadınlar için her dönemde belli ideal beden kalıplarının bulunmasının (Eke, 2013) kadınlar üzerindeki baskıyı artırabildiği ve bu baskı ve stresin de duygusal yeme davranışına yol açabildiğini söylemek mümkün olabilir (Baş vd., 2008). Özellikle batı toplumlarında, bu hususta kadınlar üzerindeki baskı erkeklerin yaşadığı baskıdan çok daha yüksektir (McCarthy, 1990). Kadının ince ve güzel bir bedene sahip olma isteği taşımasından ötürü ortaya çıkan kısıtlayıcı yeme davranışları, fazla yeme durumunda suçluluk hissi oluşturabilir (Serin ve Şanlıer, 2018). Kilo almanın psikolojik etkileri ve fit olma baskısı sebebiyle de bu duygusal yeme davranışı kısır döngü halinde devam edebilir, bireyler bu sebeple kendilerini daha kötü hissedip bedenlerinden ötürü mutsuz olduklarından, bu kötü duyguları bastırabilmek için yeniden yemek yeme davranışına yönelebilirler (Thayer, 2003). Yapılan bazı araştırmalarda, kadınların diyetlerinde başarısız hissettikten sonra duygusal yemeye yöneldiği tespit edilmiştir (Saljoughian, 2021). Aynı zamanda kadınlar ince olma, kilo verme baskısı yüzünden depresyona girebilmektedir (Eke, 2013). Sürekli olumsuz ruh halinin, duygusal yemeyi artırdığı düşünülürse, depresyon da duygusal yemeyi tetikleyebilecek bir ruh halidir (De Lauzon-Guillain vd., 2006). Kadınların erkeklere göre depresyon oranlarının daha yüksek olmasında da bu durumun etkili olabileceği düşünülmektedir (McCarthy, 1990).

Özetlenirse, erkekler ve kadınlar farklı duygu durumlarında duygusal yeme davranışları gösterebilmektedirler. Hormon değişimi, adet döngüsü gibi biyolojik nedenlerle birlikte, sosyokültürel ve ekonomik durum da duygusal yeme davranışını etkileyebilmektedir. Bazı araştırmalara göre duygusal yeme görülme oranı kadınlarda daha yüksekken, bazı araştırmalara göre ise erkeklerde ve kadınlarda görülen duygusal yeme benzer düzeydedir.

### **5.3.2. Manevi İyi Oluşun Bireylerin Cinsiyetine Göre Yorumlanması**

Bu çalışmada elde edilen verilere göre, kadınların manevi iyi oluşları erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır. Yurtiçi ve yurtdışında yapılan bazı çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Hammermeister vd., 2005; Hendricks, 2006; Jafari vd., 2010;

Yılmaz, 2019). Yılmaz (2019), farklı okul türlerinde görev yapan öğretmenlerin mutluluk düzeyleri ve spiritüel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 390 öğretmen katılmış, araştırma sonuçlarında kadın öğretmenlerin manevi iyi oluş düzeyleri, erkek öğretmenlerinkinden daha yüksek çıkmıştır. Hammermeister ve arkadaşlarının (2005) yürüttükleri çalışmada 435 üniversite öğrencisi üzerine araştırma yapılmış ve spiritüel iyi oluşta cinsiyet farklılıklarının var olduğu ortaya konmuştur. Bu örneklemde kadınlar, manevi iyi oluşun üç ölçüsünde (dini, varoluşsal ve manevi iyi oluşta) de erkeklerden daha yüksek puan almıştır. Hendricks (2006) 13-20 yaş aralığındaki kanser hastası ergenlerle yaptığı çalışmada benzer bir bulgu elde etmiş ve kızların erkeklere göre manevi iyi oluşlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Martins ve arkadaşlarının (2019) kanser hastaları ile yürüttükleri çalışma da bu çalışmaların sonucunu destekler niteliktedir. Jafari ve arkadaşlarının (2010) yürüttüğü çalışmada, kadınların manevi iyi oluş seviyesi erkeklerinkinden daha yüksek çıkmıştır. Ancak çalışmada, manevi iyi oluş, anksiyete, sosyal işlev bozukluğu ve depresyon ile arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Bu da kadınların manevi iyi oluş seviyelerinin yüksek olmasının bu gibi psikolojik hastalıkları engellemede etkili olamayabileceği sonucuna götürmektedir. Buradan hareketle, kadınlarda manevi iyi oluş düzeyi yüksek olsa da, yüksek düzeyde duygusal yeme davranışının görülebileceği söylenebilir.

Erkeklerin ve kadınların manevi iyi oluş düzeyleri arasında farklılık bulunmadığını söyleyen bir araştırma da yürütülmüştür. Rich'in (2012) yürüttüğü bu çalışmada cinsiyet ve maneviyat ilişkisi araştırılmış ve bugüne kadar yapılmış çalışmalar göz önünde bulundurularak kadınların gerçekten daha manevi olup olmadığı araştırılmıştır. Üniversite öğrencileriyle yürütülen bu çalışmada, kadın ve erkeklerin maneviyat testi arasında bir puan farkı olmadığı görülmüştür. Bugüne kadar yürütülen araştırmalarda duygusal ve ilişkisel bağlantılar vurgulanırken, bu testte kişinin hayatında ve etkileşimlerinde manevi şeylerin algılanan önemini, dini organizasyonlardaki aktivite seviyesini, topluluk katılımını ve manevi aydınlanma amacıyla çalışma miktarını ölçme amaçlanmıştır. Bu araştırmanın sonuçları, kadınların erkeklerden daha manevi olmak yerine, sadece erkeklerin ve kadınların maneviyatlarını ifade etme biçimleri arasında bir fark olduğunu gösterir niteliktedir. Özetle, kadınların ve erkeklerin manevilik ve manevi iyi oluş düzeylerinin uygulanan ölçeklere göre farklılık gösterebileceğini söylemek mümkündür.

## **5.4.Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluşun Vücut Kitle İndeksine Göre Yorumlanması**

### **5.4.1. Duygusal Yemeyenin Vücut Kitle İndeksine Göre Yorumlanması**

Bireylerin duygusal yeme davranışları, vücut kitle indeksine göre anlamlı bir farklılık göstermiş ve vücut kitle indeksi fazla olan bireylerin daha fazla duygusal yeme davranışında bulunduğu mevcut araştırmanın sonuçlarında ortaya konmuştur. Bu araştırmanın bulgularını destekler nitelikte başka çalışmalar da yürütülmüştür (Blair vd., 1990; Geliebter ve Aversa, 2003). Blair ve arkadaşları (1990) tarafından yürütülen araştırmada benzer bulgular edinilmiş ve 187 kişiyle yürütülen bu araştırmada, VKİ değerleri yakın olan bireyler, duygusal yeme durumlarına göre bir yıl içerisinde kilo değişimleri yaşamışlardır. Bununla birlikte, obez bireyler, normal kilodaki bireylere kıyasla, olumsuz duygu durumlarıyla yemek yeme aracılığıyla başa çıkarak daha fazla duygusal yeme davranışı göstermişlerdir. Bu durum da mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Geliebter ve Aversa (2003) tarafından 45 birey üzerinde yürütülen araştırmada da benzer sonuçlar gözlenmiş ve fazla kilolu bireylerin düşük kilolu bireylere göre duygusal yeme davranışını daha fazla gösterdiği ortaya konmuştur.

İnsanlar stres verici durumlarda, kötü bir haber aldıklarında veya olumsuz bir duygu durumu yaşadıklarında bu durumun etkisini azaltmak için çoğunlukla yemek yemeye yönelmektedirler (De Lauzon-Guillain vd., 2006; Yau ve Potenza, 2013). Bennett ve arkadaşları (2013) tarafından yürütülen nitel araştırmada, stres dolayısıyla duygusal yemeyenin arttığı ve duygusal yemeyenin kilo artışına sebep olduğu gözlemlenmiştir. Olumsuz duygu durumu arttıkça bireylerin besin tüketimi artmakta (Geliebter ve Aversa, 2003) bu da dolayısıyla bireylerde fazla kiloluluk ve obezite oranını da artırmaktadır (Thayer, 2003). Bu durum duygusal yeme davranışının tanımıyla da örtüşmektedir. Bununla birlikte, obez olmayan bireylerde, yemek yeme davranışı kaygılı, stresli durumlarda rahatlamaya yol açabilirken, obez bireyleri daha fazla yemek yedikleri için suçluluk duygusuna itmekte ve bu sebeple tekrar duygusal yemeye yol açmaktadır (Nguyen-Rodriguez vd., 2009). Buradan, VKİ'si yüksek bireylerin duygusal yeme açısından iki yönlü olarak da tetiklenebileceği sonucu çıkarılabilir. Kısacası, bireylerin fazla kilolu oldukları için duygusal yemeye

yönelebileceği ve duygusal yemeye sahip oldukları için kilo alabileceği söylenebilir. Bu konuda bir kısır döngünün söz konusu olabileceği görülmektedir.

Olumlu ve olumsuz duygu durumlarının duygusal yemeyi farklı koşullarda tetiklediğini gösteren araştırmalar yapılmıştır (Geliebter ve Aversa, 2003; Nguyen-Rodriguez vd., 2009). Geliebter ve Aversa (2003), çalışmalarında farklı VKİ'ye sahip bireylerin farklı duygu durumları içerisindeyken duygusal yemelerinde artış olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırmaya göre, fazla kilolu ve normal kilolu bireyler, genellikle olumsuz duygu durumlarıyla başa çıkmak için duygusal yemeye yönelirken, zayıf bireyler olumlu duygu durumlarında duygusal yemeye yönelmiştir. Arslantaş ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışmada ise, olumsuz duygular ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, olumlu duygular ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Benzer şekilde obez olmayan bireyler stresli durumlarda yemek yediğinde rahatlatma hissederken, obez bireylerde bu durum daha fazla kaygıya ve duygusal yemeye yol açabilmektedir (Nguyen-Rodriguez vd., 2009). Yeme davranışı ve duygu durumu arasındaki ilişkide bireysel farklılıkların önemini vurgulayan araştırmaların da (Reichenberger vd., 2018) yapıldığı düşünüldüğünde, farklı VKİ'ye sahip bireylerin farklı duygu durumlarında duygusal yeme gösterebileceği ve duyguların bireylerin duygusal yemelerini farklı şekillerde etkileyebileceği gözden kaçırılmamalıdır. Bununla birlikte, araştırmaların çoğu VKİ değeri yüksek bireylerin daha fazla duygusal yeme gösterdiğini ortaya koysa da, bireysel farklılıklardan ötürü zayıf bir birey de yüksek düzeyde duygusal yeme gösterebilmektedir.

Özetle, VKİ değeri yüksek bireylerde daha fazla duygusal yeme davranışı görüldüğü çeşitli araştırma sonuçlarıyla ortaya konmuştur. Bunun yanında, duygusal yemeyi etkileyen duygu durumlarının etkisi bu hususta büyük öneme sahiptir. Duygu durumları baz alındığında, olumlu duygu durumlarında düşük VKİ değerine sahip bireyler daha fazla duygusal yeme gösterirken, olumsuz duygu durumlarında fazla kilolu ve obez bireyler daha fazla duygusal yeme göstermektedir. Bununla birlikte, yemek yeme obez bireyler üzerinde daha fazla kaygı meydana getirdiği için obez bireylerin duygusal yemesini artırabilmektedir.

#### **5.4.2. Manevi İyi Oluşun Vücut Kitle İndeksine Göre Yorumlanması**

Mevcut araştırmada manevi iyi oluş ve VKİ arasında her grup için anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bununla birlikte, müslüman ülkelerde yürütülen bir araştırmada müslüman nüfusun obezite oranı %30'un üzerinde bulunmuştur (Soygüden, 2020). Ölçekleri yanıtlayanların çoğunun Müslüman olduğu mevcut araştırmada da benzer bir sonuç görülmüş ve katılımcıların %29,21'i fazla kilolu veya obez çıkmıştır. Powell-Young (2012) Afroamerikalılar üzerinde yürüttüğü araştırmada, düşük seviyede manevi iyi oluşun zayıf beden sağlığı için en önemli risk faktörü olduğunu ortaya koymuş ve yaptığı çalışmada manevi iyi oluşu düşük bireylerin daha yüksek VKİ değerlerine sahip olduğunu tespit etmiştir.

#### **5.5.Duygusal Yeme ve Manevi İyi Oluşun Bireylerin Medeni Durumuna Göre Yorumlanması**

##### **5.5.1. Duygusal Yemeyen Bireylerin Medeni Durumuna Göre Yorumlanması**

Bu araştırmada duygusal yeme düzeyi medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Diğer bir deyişle katılımcıların duygusal yeme düzeyleri bekar veya evli olmasına göre değişmemektedir. Bu çalışmada elde edilen medenî durumun duygusal yemeyi etkilememesi bulgusu alan yazın tarafından desteklenmektedir (Arslantaş vd., 2021; Ünal vd., 2019). Arslantaş ve arkadaşları (2021) sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde duygusal yeme ve duygusal yeme üzerinde etkili olan faktörleri araştırmışlar ve 1021 öğrenciyle yürüttükleri bu çalışmada öğrencilerin duygusal yeme ölçeğinden aldıkları puan ile medeni durumları arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuşlardır. Ünal ve arkadaşlarının (2019) yürüttüğü çalışmada da gece yeme, duygusal yeme gibi kriterlerin varlığına karşın, evli olmanın bireylerin bariatrik cerrahi ameliyatından sonra kilo alımlarında belirgin bir faktör olduğu görülmemiştir.

Yapılan mevcut çalışmanın aksine, medeni durumun bireylerin duygusal yemelerini ve kilo alımını etkilediğine dair de çeşitli çalışmalar mevcuttur (Akfırat ve Kılçık, 2021; Janghorbani vd., 2008; Özdemir, 2015; Özer ve Okat, 2021). Duygusal yemeyen medeni durum ile ilişkisini inceleyen COVID-19 sürecinde yürütülmüş araştırmalarda (Özer ve Okat, 2021; Akfırat ve Kılçık, 2021), evli bireylerin duygusal yemesinin bekar bireylerin duygusal yemesine göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Aynı zamanda, evli ve çocuklu bireylerin de çocuğu olmayan bireylere göre duygusal yemelerinin daha düşük olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Özer ve Okat, 2021). Akfırat ve Kılçık (2021) tarafından COVID-19 sürecinde yürütölen çalışmada da benzer bulgular elde edilmiş ve Türkiye'nin farklı illerinde yürütölen bu çalışmada yapılan analizin sonucunda bekar bireylerin duygusal yeme düzeyleri, evli bireylerinkinden daha yüksek çıkmıştır. Konuya ilişkin bir başka çalışma da Özdemir (2015) tarafından yürütölmüş ve bu çalışmada evli bireylerin duygusal yeme, depresyon, anksiyete ve stres puanları bekar bireylerinkine göre daha düşük çıkmıştır.

Evliliğin kilo alımını artırdığına dair çeşitli araştırmalar yürütölmüştür. Janghorbani ve arkadaşlarının (2008) 89,404 yetişkinle İran'da yürüttükleri bir çalışmada evli bireylerin fazla kiloluluk (VKİ 25-30) oranları bekarlara göre iki kat, obezite (VKİ 30+) oranlarının bekarlara göre üç kat fazla olduğu görölmüştür. Janghorbani ve arkadaşları (2008) bu araştırmalarında, evli bireylerin duygusal olarak daha esen oldukları için daha fazla kilo alabildiklerini iddia etmiştir. Evli olmayan bireyler duygusal olarak iyi hissetmediklerinden iştahları azalabilmekte ve yemek yemeye daha az yönelebilmektedirler. Benzer çalışmalar Danimarka'da ve Yunanistan'da da yürütölmüş ve bu ölkelerde de benzer sonuçlar elde edilmiştir (Frederiksen vd., 2014; Tzotzas vd., 2010).

Özer ve Okat (2021), Akfırat ve Kılçık (2021) ve Özdemir'in (2015) yürüttüğü araştırmalardan hareketle, yalnızlığın duygusal yemeyi etkileyen önemli bir ölçüt olduğu sonucuna varmak mümkün olabilir. Nitekim yaptıkları araştırmalarda COVID-19 sürecinde bir aileye sahip olan bireylerin duygusal yeme düzeylerinin daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. De Lauzon-Guillain ve arkadaşlarının (2006) duygusal yeme tanımlarının içerisinde yalnızlığın da yer alması bunu gösterir niteliktedir.

Özetle, araştırmada bir kriter olarak bireylerin medenî durumunun da yer almasında, evli bireylerin yapılan bazı araştırmalara göre kilo alımındaki artışın daha fazla olması (Janghorbani vd., 2008), bununla birlikte, evli bireylerin duygusal yeme düzeylerini ölçen çeşitli araştırmalarda duygusal yemelerinin bekarlara göre daha düşük çıkması etkili olmuştur. Bu çalışmada ise medeni durum ve duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Araştırma sonuçlarının farklılık göstermesinde seçilen örneklem gruplarının önemli bir etken olduğunu söylemek mümkündür.

### 5.5.2. Manevi İyi Oluşun Bireylerin Medeni Durumuna Göre Yorumlanması

Mevcut çalışmada, manevi iyi oluş düzeyi medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Diğer bir deyişle katılımcıların manevi iyi oluş düzeyleri bekar veya evli olmasına göre değişmemektedir. Araştırmada medeni duruma yönelik elde edilen bu bulguyu destekleyen çeşitli çalışmalar mevcuttur (Martins vd. 2019; Rahimi vd., 2013; Şirin, 2019). Martins ve arkadaşlarının (2019) kanser hastaları ile yürüttükleri çalışmada, medeni durumun manevi iyi oluşla bir ilişkisi olmadığı gözlenmiştir. Bir başka çalışma da, Rahimi ve arkadaşları (2013) tarafından yürütülmüştür. Çalışmada, hemşirelik ve ebelik öğrencilerinde manevi iyi oluş ve maneviyat ve manevi bakıma yönelik tutum üzerine bir araştırma yapılmıştır. Manevi iyi oluş ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Şirin (2019), evli çiftlerin spiritüel iyi oluşları ve evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi değerlendirebilmek için bir çalışma ortaya koymuştur. Seksen altı evli çiftle yürütülen bu çalışmada elde edilen nicel bulgulara göre, araştırmaya katılan evli çiftlerin Manevi İyi Oluş ile Evlilik Doyumu arasında korelasyonel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamakla birlikte; spiritüel iyi oluş ile evlilik doyumu ölçeğinin alt boyutları olan, eşin ailesiyle iletişim ve ebeveynlik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yapılan bazı araştırmalarda mevcut çalışmanın bulgularının aksine ulaşılmıştır (Giblin, 1996; Soleimani vd., 2018). Giblin (1996)'ın yürüttüğü bireylerin manevi iyi oluş düzeyini ölçen çalışmada, evli bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri, bekarlara göre daha yüksek çıkmıştır. Manevi iyi oluş ve evlilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin gözlemlendiği bir başka çalışma da Soleimani ve arkadaşlarının (2018) yürüttükleri çalışmadır. Akut miyokard enfarktüsünden kurtulanlarda manevi iyi oluş ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada cinsiyet, medeni durum ve sosyal desteğin düzenleyici rolü incelenmiş ve manevi iyi oluşun sosyal destek bulunduğu takdirde, evlilikle pozitif yönde anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Özetle, manevi iyi oluş ve medeni durum arasında anlamlı bir ilişki çıkması, araştırmaların yürütüldüğü örneklemelere göre farklılık gösterebilmektedir. Bu çalışmada bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri ve medeni durum arasında anlamlı bir farklılık görülmezken, anlamlı farklılıkların bulunduğu çalışmalar da mevcuttur.

## **ALTINCI BÖLÜM**

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

#### **6.1.Sonuç**

Bu çalışmada, bireylerin duygusal yeme düzeyleri ile manevi iyi oluşları arasındaki ilişki ve spiritüel iyi oluşun duygusal yemeyi yordama düzeyi incelenmeye çalışılmıştır. Bunun yanında, cinsiyet, vücut kitle indeksi, medeni durum ile duygusal yeme ve manevi iyi oluş arasında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular, şöyle özetlenebilir:

Bireylerin, manevi iyi oluşları ile duygusal yeme davranışları arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, bireylerin manevi iyi oluşları arttıkça, duygusal yeme davranışlarının azaldığı söylenebilir. Ayrıca, manevi iyi oluşun duygusal yeme davranışının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Bireylerin duygusal yeme ve manevi iyi oluş düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Buna göre, kadınların duygusal yeme ve manevi iyi oluş puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların manevi iyi oluşları, vücut kitle indeksine göre anlamlı bir farklılık göstermezken, duygusal yeme düzeyleri, vücut kitle indeksine göre, anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Duygusal yeme ve manevi iyi oluş düzeylerinde, bireylerin medeni durumları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

#### **6.2.Öneriler**

##### **6.2.1. Araştırma Bulgularına Dayalı Öneriler**

- 1) Bu çalışmanın sonuçları, manevi iyi oluş ve duygusal yeme davranışı arasında, negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, manevi iyi oluşun duygusal yeme davranışının önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Ayrıca cinsiyetin ve vücut kitle indeksinin manevi iyi oluş ve duygusal yeme davranışı ile ilişkisini ortaya koymuştur. Bu sebeple, araştırmanın sonuçları, psikolojik danışmanlar, eğitimciler, din görevlileri, sağlık alanında çalışanlar için bir veri kaynağı sağlayabilir.

- 2) Manevi iyi oluşun duygusal yeme davranışını azalttığı saptanmıştır. Manevi iyi oluşu artıracak programlar geliştirilerek bunun duygusal yeme davranışı üzerindeki etkinliği incelenebilir.
- 3) Aynı örneklerle farklı zamanlarda bu araştırma yeniden yürütülerek bireylerin hayatlarındaki farklı dönemlerde manevi iyi oluşları ve duygusal yeme davranışlarının nasıl farklılaştığı gözlenebilir.
- 4) Araştırma farklı manevi iyi oluş ve duygusal yeme ölçekleriyle yeniden yapılabilir.

#### **6.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler**

- 1) Bu araştırma İstanbul örneğinde gerçekleştirilmiştir. Türkiye'nin veya dünyanın farklı bölgelerinde yapılacak benzer çalışmalar ile bu araştırmanın bulgularını karşılaştırma olanağı sağlanabilir.
- 2) Bu araştırma konusuna benzer araştırmalar yürütülerek eldeki verilerin sağlamlığı artırılabilir. Beslenme ve din ilişkisi psikolojik bir bakış açısıyla incelenebilir. Din psikolojisi alanında da bu meseleyle ilgili çeşitli araştırmalar yürütülebilir.
- 3) Duygusal yeme konusuna benzer olarak, tıknırcasına yeme bozukluğu ile maneviyat ilişkisinin incelendiği bir çalışma hazırlanabilir.
- 4) Bu çalışmaya katılan bireylerin çoğu kendilerini dindar, manevi veya hem dindar hem manevi olarak tanımlamıştır. Kendini ne dindar ne manevi olarak nitelendiren birey sayısı azdır. Dağılım dengeli olmadığından, araştırma sonuçları farklılık göstermiş olabilir. Dindarlık ve manevilik bakımından heterojen bir örneklem ile benzer bir çalışma yapıp bu araştırma bulgularıyla karşılaştırma yapılabilir.
- 5) Bu araştırma 18 yaş üstü bireylerle yürütülmüştür. Fakat ölçekleri yanıtlayan bireylerin çoğu 20-30 yaş aralığında değişkenlik göstermektedir. Benzer bir çalışmada, farklı yaş grupları belirlenerek yapılan araştırmaların sonuçları bu araştırma ile karşılaştırılabilir.
- 6) Bu araştırmada yeme bozukluğu tanısı olan bireyler yer almamaktadır. Yeme bozukluğu tanısı, bireylerin duygusal yeme davranışına olan eğilimlerini etkileyebilir. Örneğin tıknırcasına yeme bozukluğu ile duygusal yeme davranışı

yakından ilişkilidir. Öte yandan anoreksiya nervoza yaşayan bireyler yemek yemeyi kısıtlayabilir. Bu sebeple klinik yeme bozukluğu tanısı alan bireylerle de bu araştırma yürütülebilir.

- 7) Bu çalışma nicel bir araştırma yöntemiyle gerçekleştirilmiştir ve örneklem sayısı kısıtlı bir çalışma olmakla birlikte ölçek maddelerine bağımlı kalınmıştır. Duygusal yeme davranışı ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişki nitel bir araştırma ile de incelenebilir. Öznel hikayelerin toplanması araştırma konusunu pekiştirebilir.
- 8) Depresyon, anksiyete, panik atak, sosyal fobi gibi durumlarda bireylerin yeme alışkanlıkları değişebilir. Aynı zamanda bu bireylerin manevi iyi oluş düzeylerinde ve maneviyatı nasıl anlamlandırdıklarında da farklılık olabilir. Bu sebeple araştırmanın farklı sonuçlarını görebilmek için psikolojik bozukluk tanısı alan bireylerle de bu değişkenler incelenebilir.
- 9) Duygusal yemeyi azaltmak ve dolayısıyla obeziteyi de azaltmak adına bilinçli farkındalık çalışmaları yapılabilir, bireyler bilinçli farkındalık ve meditasyon hakkında bilgilendirilebilir. Bilinçli farkındalık çalışmasının öncesinde bireylerin duygusal yeme davranışı ve bilinçli farkındalık çalışması sonrası bireylerin duygusal yeme davranışı sıklığı ölçülebilir.
- 10) Duygusal yeme davranışı, bireylerin ruh sağlığını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Duygusal yemenin ne olduğu hususunda toplum bilinçlendirilebilir, bireylerin duygusal yemesini hangi hususların tetiklediğini öğrenmeleri sağlanabilir. Duygusal yeme hakkında bilgi sahibi olmanın yeme davranışı üzerindeki etkilerini araştırarak çeşitli çalışmalar yürütülebilir.
- 11) Bu çalışmadaki bireyler İslam dini mensubudur. Bu araştırmanın benzeri farklı din mensuplarıyla ve inançsız bireylerle de bu araştırma nicel veya nitel olarak yürütülebilir.
- 12) Dinler veya mistik inanışlar, yılın veya ömrün belli dönemlerini kutsal olarak görür. Bu dönemlerde yürütülen bir araştırmanın sonucu bu araştırmanın sonuçlarıyla farklılık gösterebileceğinden yılın bu dönemleriyle diğer dönemlerini karşılaştıran araştırmalar yürütülebilir.
- 13) Araştırma hem nicel hem de nitel olarak yürütülerek araştırmanın bulguları kuvvetlendirilebilir.

## KAYNAKLAR

- Acar, H. (2014). Manevi iyi oluş ile dindarlık arasındaki ilişki üzerine bir değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 391-412. <https://doi.org/10.18505/cuifd.254730>
- Acar, A. (2022). *Kadınlarda duygusal yeme düzeyi ve çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumuyla ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Adriaanse, M. A., Ridder, D. & Evers, C. (2011) Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating? *Psychology & Health*, 26(1), 2339. <https://doi.org/10.1080/08870440903207627>
- Afridi, A. K., Siddique, M., Safdar, M., & Khan, A. (2004). Prevention and treatment of obesity -an over view. *Pakistan Journal of Nutrition*, 3(5), 310-317.
- Afshan, A., Salgar, V., Sugoor, M., & Deshpande, A. (2014). The impact of fast food consumption on the lipid profile, BMI and blood sugar levels. *International Journal of Bioassays*, 3, 3221-3223.
- Akfırat, O. N., & Kılçık, D. G. (2021). Covid-19 salgın dönemi duygusal yeme davranışının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 240-268.
- Akgün, N. (2022). *Ortaöğretim kademesindeki ergenlerde yaşantısal kaçınma, akademik mükemmeliyetçilik ve duygusal yeme ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Akın, A., Yıldız, B. & Özçelik, B. (2016). Duygusal Yeme Ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliği. *Journal of International Social Research*, 9(44), 776-781.
- Aktürk, Ü., Erci, B., & Araz, M. (2017). Functional evaluation of treatment of chronic disease: Validity and reliability of the Turkish version of the Spiritual Well-Being Scale. *Palliative and Supportive Care*, 15, 684–692. <https://doi.org/10.1017/S1478951517000013>
- Alagöz, S. B., & Demirel, E. (2017). Helal gıda sertifikalı ürünlerin tüketici davranışları üzerine etkisi: Konya ili üzerinde bir araştırma. *Journal Of Süleyman Demirel University Institute of Social Sciences Year*, 3(28), 451-472.
- Albayrak, A. (2020). Bağımlılık ve Din Nöropsikolojik Bir Yaklaşım. *Turkish Academic Research Review*, 5(4), 716-722.
- Allison, D. B., Newcomer, J. W., Dunn, A.L., Blumenthal, J.A., Fabricatore, A. N., Daumit, G. L., Cope, M. B., Riley, W. T., Vreeland, B. Hibbeln, J. R., Alpert, J.

- E. (2009). Obesity among those with mental disorders: A national institute of mental health meeting report. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(4), 341-350. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2008.11.020>.
- Alpargun, D. (1995). *Uludağ Üniversitesi öğrencilerinde Anoreksiya Nervoza ve Bulimiya Nervoza'nın görülme sıklığı ve bu vakaların kişilik yapılarının araştırılması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Alpcan, A. & Arıkan Durmaz, Ş. (2015). Çağımızın dev sorunu: çocukluk çağı obezitesi. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory*, 6(1), 30-38. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tjcl/issue/21376/229237>
- Altınsoy, C. & Yılmaz Yavuz, A. (2021). Çocuklardaki gizli tehlike: Tıkanırmasına yeme bozukluğu. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 433-448. <https://doi.org/10.47115/jshs.1016105>
- Altıntaş, H. (2022). Mevlânâ'ya Ruhsal ve Fiziksel Tesirleri. *Tasavvuf Yazıları*, 18.
- Altunkaynak, B. Z., & Özbek, E. (2006). Obezite: nedenleri ve tedavi seçenekleri. *Van Tıp Dergisi*, 13(4), 138-142.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Antalyalı, Ö. L. (2008). Varyans analizi. Kalaycı, Ş. (Ed.), *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri içinde* (s. 129-182). Asil Yayın Dağıtım.
- 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 Disorder*, 18, 79-90.
- Arsılantaş, H., Dereboy, F., Yüksel, R. & İnalkaç, S. (2019). Duygusal Yeme Ölçeği'nin Türkçe çevirisinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(2), 122-130. <https://doi.org/10.5080/u23520>
- Arsılantaş, H., Dereboy, İ.F., İnalkaç, S. & Yüksel, R. (2021). Sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde duygusal yeme ve etkileyen faktörler. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(1), 105-111.
- Ata, A., Vural, A. & Keskin, F. (2014). Beden algısı ve obezite. *Ankara Medical Journal*, 14(3). <https://doi.org/10.17098/amj.02494>
- Ay, R. (2021). İlahi dinlerde oruç: Kaynağı, amacı ve uygulanışı bakımından karşılaştırmalı bir inceleme. *Journal of Analytic Divinity*, 5(2), 212-235. <https://doi.org/10.46595/jad.931235>

- Ay, S., Gunduz, T., Ozyurt, B. C., Coban, A., & Piskin, A. A. (2019). The psychometric properties of the Turkish version of the Spiritual Well-Being Scale (FACIT-Sp-12) in older adults living in nursing homes. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19, 22-28. <https://doi.org/10.5455/apd.5670>
- Ayten, A. & Köse, A. (2019). *Din Psikolojisi*. Timaş Yayınları.
- Ayten, A., & Uysal, V. (2009). *Ruhsallık umutsuzluğu azaltır mı? Ruhsallık-umutsuzluk ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma*. 16. Ulusal Sosyal Psikiyatri Kongresi, Karabük, 318-330.
- Ayyıldız, F., Ülker, İzzet, & Yıldırım, H. (2021). Hedonik açlık ve yeme davranışı ilişkisinin farklı beden kütlelerine yansımaları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 49(2), 9-17. <https://doi.org/10.33076/2021.BDD.1465>
- Babataş, G. (2014). Globalleşme sürecinde reklamın kültüre etkisi. *Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19(1), 309-315. <https://dergipark.org.tr/en/pub/muiibd/issue/481/4117>
- Baş, M., Bozan, N. & Ciğirim, N. (2008). Dieting, dietary restraint, and binge eating disorder among overweight adolescents in Turkey. *Adolescence*, 43, 635-48.
- Bayındır, S. G. (2021). *Obez bireylerde duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel kısıtlama eğilimi ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Bayraktar, M. M. (2017). Gençlik döneminde görülen obsesif kompulsif belirtinin inanç, ibadet ve dini bilgi düzeyi gibi bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 17(1), 151-175.
- Baysal, A. (1995). Vejeteryan beslenmesi: Beslenme ve sağlık yönünden değerlendirme. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24(2), 181-194.
- Bekker, M. H. J., van den Meerendonk, C., & Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469.
- Bektaş, M., Bektaş, İ., Selekoğlu, Y., Kudubeş-Akdeniz, A., Altan-Sal, S., & Ayar, D. (2016). Psychometric properties of the Turkish version of the Emotional Eating Scale for children and adolescents. *Eating Behaviors*, 22, 217-221. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.06.021>
- Benner, D. G. (1989). Toward a psychology of spirituality: Implications for personality and psychotherapy. *Journal of psychology and christianity*, 8(1), 19-30.

- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60(1), 187–192. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>
- Beşirli, H. (2007). Gençlerin alkol tüketim davranışları ve bu davranışlarını etkileyen faktörlerin sosyolojik analizi. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (35), 85-118.
- Beyhan, Y., & Erkut, E. (2021). Pandemi sürecinde duygusal yeme. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 109-114.
- Bhutani, S., Klempel, M. C., Kroeger, C. M., Aggour, E., Calvo, Y., Trepanowski, J. F., ... & Varady, K. A. (2013). Effect of exercising while fasting on eating behaviors and food intake. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 10(1), 50.
- Bilgen, S. Ş. (2018). *Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği geliştirilmesi geçerlilik ve güvenilirliği çalışması* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Birsen, Ö., Birsen, H., Özmen, Ş. Y., & Oğur, O. (2017). Sakin şehirler üzerine yapılan çalışmaları yeniden okumak. *Ticaret Üniversitesi, Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı*, İstanbul.
- Bjørklund, O., Wichstrøm, L., Llewellyn, C. H., & Steinsbekk, S. (2019). Emotional over-and undereating in children: A longitudinal analysis of child and contextual predictors. *Child Development*, 90(6), 803-818.
- Blackman M. C. & Kvaska C. A. (2011). *Nutrition psychology improving dietary adherence*. Jones and Bartlett Publishers.
- Blair, A. J., Lewis, V.J. & Booth, D. A. (1990). Does emotional eating interfere with success in attempts at weight control?, *Appetite*, 15(2), 151-157. [https://doi.org/10.1016/0195-6663\(90\)90047-C](https://doi.org/10.1016/0195-6663(90)90047-C).
- 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.
- Bongers, P., & Jansen, A. (2016). Emotional eating is not what you think it is and emotional eating scales do not measure what you think they measure. *Frontiers in psychology*, 7, 1932. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01932>
- Boutelle, K. N., Zucker, N., Peterson, C. B., Rydell, S., Carlson, J., & Harnack, L. J. (2014). An intervention based on Schachter's externality theory for overweight

- children: the regulation of cues pilot. *Journal of pediatric psychology*, 39(4), 405-417.
- Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., Emley, E. (2018), Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates? *Appetite*, 125, 410-417.
- Brewerton T. D. (2017). Food addiction as a proxy for eating disorder and obesity severity, trauma history, PTSD symptoms, and comorbidity. *Eating and weight disorders: EWD*, 22(2), 241–247. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0355-8>
- Burton, P., Smit, H. J., & Lightowler, H. J. (2007). The influence of restrained and external eating patterns on overeating. *Appetite*, 49(1), 191-197.
- Büyükkaya, H. (2018). *İlahi Dinlerde Oruç* [Yüksek Lisans Tezi]. Kastamonu Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (5. baskı). Pegem Akademi.
- Can, A. (2013). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Pegem Akademi.
- Carr-Nangle R.E., Johnson W.G., Bergeron K.C. & Nangle D.W. (1994). Body image changes over the menstrual cycle in normal women. *Int J Eat Disord*, 16, 267–73.
- Cengiz, B., Ayar, D., Arkan, G. & Bektaş, İ. (2020). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal, duygusal yalnızlık düzeyleri ve yeme davranışlarının incelemesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 13(1), 2-9. <https://dergipark.org.tr/en/pub/deuhfed/issue/51865/553976>
- Coşkun, H. (2011). *Obezite Kaderiniz Değil*. Moss, İstanbul.
- Coşkunsu, S. (2021). Hedonik açlık. *Artuklu International Journal of Health Sciences*, 1(1), 7-11.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi* (H. Ekşi, Çev. Ed.). İstanbul.
- Çalışkan, Ş. & Dilmaç, B. (2022). Evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yalnızlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 113-127
- Çamlı, A. (2021). *Erzurum ilinde ortaokul öğrencilerinde yeme bozukluklarının görülme sıklığı ve sosyal medya kullanımı ile ilişkisi* [Basılmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.

- Çetinkaya, B., Altundağ, S. & Azak, A. (2007). Spiritual care and nursing. *Meandros Medical and Dental Journal*, 8(1), 47-50.
- Çevik, A., & Ünal, S. (1989). Sindirim sistemi psikosomatik hastalıkları. *Türkiye Klinikleri*, 9(1), 35-38.
- Çoban, G. S. (2021). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kendini gerçekleştirme basamağında gizil yetenekler. *European Journal of Educational and Social Sciences*, 6(1), 111-118. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ejees/issue/62607/910302>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (Vol. 2). Pegem Akademi.
- Çolak, H., & Aktaç, Ş. (2019). Ağırlık yönetimine yeni bir yaklaşım: Yeme farkındalığı. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(3), 212-222.
- Daaleman, T. P., & Frey, B. B. (2004). The Spirituality Index of Well-Being: A New Instrument for Health-Related Quality-of-Life Research. *Annals of Family Medicine*, 2, 499-503. <http://dx.doi.org/10.1370/afm.89>
- Dastmard, M. (2020). The Relationship of Religion and Spirituality in the School of Thought of William James. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(6), 730-738. <http://dx.doi.org/10.18415/ijmmu.v6i6.1196>
- Dayılar Candan, H., & Küçük, L. (2019). Lise öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 10(1), 12-19.
- De Lauzon-Guillain, B., Basdevant, A., Romon, M., Karlsson, J., Borys, J.-M., & Charles, M.A. (2006). Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 83(1), 132–138. <https://doi.org/10.1093/ajcn/83.1.132>
- Delgado, D. (2020). State of Obesity 2020: Better Policies for a Healthier America-The U.S. adult obesity rate passed the 40 percent mark for the first time, standing at 42.4 percent. Trust for America's Health. <https://policycommons.net/artifacts/1596318/state-of-obesity-2020/2286087/>
- Demir, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışı ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Demirdöğen, E. Ş., Algedik, P., & Demirpençe, D. (2021). Hollanda Yeme Davranışı anketinin Türkçe formunun 12-18 yaş arasındaki ergenlerde psikometrik

özelliklerinin ve yeme davranışlarının yaş ve cinsiyete göre incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24, 547-557.

Demirel, B., Yavuz, F., Kandere, E. Şafak, Y. Türkçapar, H. (2014). Duygusal İştah Anketinin Türkçe geçerlik ve güvenirliği, beden kitle indeksi ve duygusal şemalarla ilişkisi, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 171-181.

Deniz, V. (2019). *Duygusal yeme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve geçerlik güvenirlik çalışması* [Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.

Dhiman, R., Verma, N., Gupta, M. & Kumar, K. (2021). Kaçınan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğunda (KKYAB) görülen ağır beslenme eksikliği ve psikososyal eksiklik: Olgu sunumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(3), 211 - 213. <https://doi.org/10.5080/u25321>

Dobur, H. A. (2019). *Yetişkinliğe geçişte çocukluk çağı ruhsal travmaları ile duygusal yeme ve tıknırcasına yeme ilişkisinde bilişsel tamamlanma ihtiyacının aracılık etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.

Doğan, T., Göçet-Tekin, E., & Katrancıoğlu, A. (2011). Feeding your feelings: A self-report measure of emotional eating. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2074–2077.

Dölek, İ. (2019). Yeşeya: 58 bağlamında Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam'da makbul orucun anlamı. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(23), 607-629.

Dönmez, İ. K. (2007). İslam'da Oruç. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, 33, TDV Yayınları.

Dönmez, A. (2022). Gece yeme sendromunun nesne ilişkileri bağlamında projektif testler ile değerlendirilmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 9(3), 681-702. <https://doi.org/10.31682/ayna.1070000>

Düzçeker, Y., Akgül, S., Durmaz, Y., Yaman, M., Örs, S., Tüzün, Z., Büyüktuncer, Z. & Kanbur, N. (2019). Is Ramadan fasting correlated with disordered eating behaviours in adolescents? *Eating Disorders*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/10640266.2019.1642032>

Düzgüner, S. (2011, August). Investigating the role of spirituality on altruistic behavior. In *the Conference of the International Association of the Psychology of Religion (IAPR)*.

Düzgüner, S. (2013). *Maneviyat algısı ve diğer kâmlıkla ilişkisi: Kan bağışi örneğinde Türkiye ve Amerika karşılaştırmalı nitel bir araştırma* [Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

- Düzgüner, S. (2021). *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*. MÜ İlahiyat Fakültesi Vakfı.
- Eke, N. P. (2013). *Bedene müdahalenin bir yolu olarak moda ve medyada sunulan beden algısı* [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekşi, H., & Kardaş, S. (2017). Spiritual well-being: Scale development and validation. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2, 73–88.
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330-340. <https://doi.org/10.1177/009164718301100406>
- Ellison, C. W., & Smith, J. (1991). Toward an integrative measure of health and well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 19, 35-48.
- Epel, E., Laraia, B., Coleman-Phox, K., Leung, C., Vieten, C., Mellin, L., Kristeller, J. L., Thomas, M., Stotland, N., Bush, N., Lustig, R. H., Dallman, M., Hecht, F. M., & Adler, N. (2019). Effects of a mindfulness-based intervention on distress, weight gain, and glucose control for pregnant low-income women: A quasi-experimental trial using the ORBIT model. *International journal of behavioral medicine*, 26(5), 461–473. <https://doi.org/10.1007/s12529-019-09779-2>
- Erdem, E., Efe, Y. S., & Özbey, H. (2023). A predictor of emotional eating in adolescents: Social anxiety. *Archives of Psychiatric Nursing*, 43, 71-75.
- Erdoğan, H. B. (2021). *Ergenlerde bağlanma stilleri, duygusal yeme davranışı ve diğer problemli yeme davranışlarının ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gedik Üniversitesi.
- Erol, A., & Yazıcı, F. (1999). Bulimia nervozada tedavi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2(3), 172-178.
- Faith, M. S., Allison, D. B., & Geliebter, A. (1997). Emotional eating and obesity: Theoretical considerations and practical recommendations. In S. Dalton, *Overweight and weight management: The health professional's guide to understanding and practice*, 439-465.
- Faraji, H. & Fırat, B. (2022). Yeme bozuklukları ve duygular. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 153-174. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/fbujoss/issue/70817/1116892>
- Faris, A. E., Jahrami, H. A., Alsibai, J., & Obaideen, A. A. (2020). Impact of Ramadan diurnal intermittent fasting on the metabolic syndrome components in healthy, non-athletic Muslim people aged over 15 years: a systematic review and meta-analysis. *The British journal of nutrition*, 123(1), 1–22. <https://doi.org/10.1017/S000711451900254X>

- Fisher, J. W. (2010). Development and application of a spiritual well-being questionnaire called SHALOM. *Religion*, 1(1), 105 – 121.
- Frayn, M., & Knäuper, B. (2022). Emotional eating and weight in adults: a review. *Key Topics in Health, Nature and Behavior*, 1-10.
- Frederiksen, P., Jensen, K. E., & Kjaer, S. K. (2014). Sociodemographic factors and risk-taking behaviour during adolescence and obesity among more than 40.000 Danes. *Public health nutrition*, 17(1), 162-169.
- Fukuyama, M. A., & Sevig, T. D. (1997). Spiritual issues in counseling: A new course. *Counselor Education and Supervision*, 36(3), 233-244.
- Garaulet, M., Canteras, M. & Morales, E. López-Guimerà, G., Sánchez-Carracedo, D., & Corbalán-Tutau, M. D. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity; the Emotional Eater Questionnaire (EEQ), *Nutr Hosp*, 27, 645-651.
- Garaulet, M., & Gómez-Abellán, P. (2014). Timing of food intake and obesity: a novel association. *Physiology & Behavior*, 134, 44-50.
- Garner, D. M. (1991). *Eating Disorders Inventory 2: Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional Eating Disorder Inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 2, 15–34.
- Garssen, B., Visser, A., & Pool, G. (2021). Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta-analysis of longitudinal studies. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 31(1), 4-20. <https://doi.org/10.1080/10508619.2020.1729570>
- Geliebter, A., & Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight and underweight individuals. *Eating behaviors*, 3(4), 341-347. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(02\)00100-9](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(02)00100-9)
- Gencer, N., Tekgöz Obuz, A. & Babahanoğlu, R. (2021). Üniversite öğrencilerinde spiritüel iyi oluş ve toplumsal cinsiyet algısı. *Hitit İlahiyat Dergisi*, 20(2), 717-750. <https://doi.org/10.14395/hid.951202>
- Giblin, P. (1996). Spirituality, marriage and family. *The Family Journal*, 4(1), 46–52. <https://doi.org/10.1177/1066480796041008>
- Girgin, E. (2018). *Obez bireylerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.

- Gökalp, N. D. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Gravetter , J. F. & Forzano, L. B. (2012). *Research methods for the behavioral science* (4th ed.). Cengage Learning.
- Gündüz, N., Akhalil, M. & Sevgi, E. N. (2020). Hedonik Açlık. *Izmir Democracy University Health Sciences Journal*, 3(1), 80-96. <https://dergipark.org.tr/en/pub/duhes/issue/54656/745922>
- Gündüz, Ş. (2012). Uzlet. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, 42, 255-256. TDV Yayınları.
- Gürhan, N. (2017). Yemek ve din: Yemeğin dini simgesel anlamları üzerine bir inceleme. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(2).
- Gürsu, O. & Ay, Y. (2018). Din, manevi iyi oluş ve yaşlılık. *Journal of International Social Research*, 11, 1176-1190.
- Güzey, M. (2014). *Kadınlarda ağırlık yönetiminin yeme tutum davranışı üzerine etkisinin değerlendirilmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Hallford, D. J. (2019). The phenomenological characteristics of autobiographical future thinking in dysphoric and non-dysphoric individuals. *Psychiatry Res.* 273, 481-486. <http://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.100>
- Hammermeister, J., Flint, M., El-Alayli, A., Ridnour, H., & Peterson, M. (2005). Gender differences in spiritual well-being: Are females more spiritually-well than males?. *American Journal of Health Studies*, 20, 80-84.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B., & Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19(3), 122-129. <https://doi.org/10.15511/tahd.15.02122>
- Hawks, S.R. & Goudy, M. B. & Gast, J. A. (2003). Emotional eating and spiritual well-being: A possible connection? *American Journal of Health Education*, 34(1), 30.
- Heatherton, T. F., Herman, C. P., & Polivy, J. (1991). Effects of physical threat and ego threat on eating behavior. *Journal of personality and social psychology*, 60(1), 138.
- Hendricks-Ferguson, V. (2006). Relationships of age and gender to hope and spiritual well-being among adolescents with cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 23(4), 189-199.

- Herman, C. P., & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of personality*, 43(4), 647-660. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1975.tb00727.x>
- Herman, C. P. & Polivy, J. (1980). Experimental and clinical aspects of restrained eating. *Obesity*, 208-225.
- Hetherington, M. M., Anderson, A. S., Norton, G. N., & Newson, L. (2006). Situational effects on meal intake: A comparison of eating alone and eating with others. *Physiology & behavior*, 88(4-5), 498-505.
- Holt-Lunstad, J., Steffen, P. R., Sandberg, J., & Jensen, B. (2011). Understanding the connection between spiritual well-being and physical health: an examination of ambulatory blood pressure, inflammation, blood lipids and fasting glucose. *Journal of behavioral medicine*, 34, 477-488.
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî araştırmalar ışığında dindarlık ve maneviyat ile ruhsal ve bedensel sağlık arasındaki ilişki. *Milel ve Nihal*, 7(1), 209-240.
- Hsiao, S. M., Gau, M. L., Ingleton, C., Ryan, T., & Shih, F. J. (2011). An exploration of spiritual needs of Taiwanese patients with advanced cancer during the therapeutic processes. *Journal of clinical nursing*, 20(7-8), 950-959.
- Işgın, K., Pekmez, C. T., Kabasakal, A., Demirel, Z. B., Besler, H. T., & Çetin, C. (2014). Adölesanlarda duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışları ile vücut bileşimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(2), 125-131.
- İnalkaç, S. & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- Jafari, E., Dehshiri, G. R., Eskandari, H., Najafi, M., Heshmati, R., & Hoseinifar, J. (2010). Spiritual well-being and mental health in university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1477-1481.
- Janghorbani, M., Amini, M., Rezvanian, H., Gouya, M. M., Delavari, A. R., Alikhani, S., & Mahdavi, A. R. (2008). Association of body mass index and abdominal obesity with marital status in adults. *Arch Iran Med*, 11, 274-281.
- Jantaratnotai, N., Mosikanon, K., Lee, Y., & McIntyre, R. S. (2017). The interface of depression and obesity. *Obesity research & clinical practice*, 11(1), 1-10.
- Kaçar, M. & Hocaoglu, Ç. (2019). What is pica and rumination disorder? diagnosis and treatment approaches. *Klinik Psikiyatri Dergisi-Turkish Journal Of Clinical Psychiatry*, 22(3), 347-354.

- Kafes, A. Y., Ülker, S., & Sayar, G. H. (2018). Yeme bağımlılığı. *Current Addiction Research*, 2(2), 54-58.
- Kahraman, A. (2012). Gıda ürünlerinde helâl ve haramı belirleme yöntemi. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16(1), 453-475.
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 125(2), 181-201.
- Karadeniz, Y. (2021). İbn Haldun’a göre beslenme alışkanlığının insan kişiliğine ve dini yaşantısına etkisi. *Uluslararası Politik Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 61-72.
- Karadere, M. E., & Hoccoğlu, Ç. (2018). Kaçınan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğu nedir? tanı ve tedavi yaklaşımları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(4), 110-118.
- Karakaş, A. (2018). Sabır tutumunun sürekli öfke ifade tarzlarına ve öfke kontrolüne etkisi. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 93-111.
- Karslı, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde sabır ve dindarlık ilişkisi. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (17), 52-72.
- Katterman, S. N., Kleinman, B. M., Hood, M. M., Nackers, L. M. & Corsica, J. A. (2014). Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: A systematic review. *Eating Behaviors*, 15(2), 197-204. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.005>
- Kaya, P. (2022). Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının çocukluk çağı travmaları ve yaşam pozisyonları ile ilişkisinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Kemp, E., Bui, M., & Grier, S. (2013). When food is more than nutrition: Understanding emotional eating and overconsumption. *Journal of Consumer Behaviour*, 12(3), 204-213. <https://doi.org/10.1002/cb.1413>
- Keskinoğlu, M. Ş., Ekşi, F. & Ekşi, H. (2019). “İyi Oluşun Maneviyat Endeksi Ölçeği”nin uyarlanması. *Journal of Turkish Studies*, 14(3), 723-737. <https://doi.org/10.29228/TurkishStudies.22717>
- Kılıç, P. (2019). *Ergenlerde beden imgesi ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki* [Doktora Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Kısa, C. (2004). *Carl Gustav Jung’da din ve bireyselleşme süreci* [Yüksek Lisans Tezi]. İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi.

- Kimter, N. (2013). Din ve maneviyatı kavramlaştırma: Birleşme ve ayrılma noktaları. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 0(3), 85-118. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/comuifd/issue/4096/53999>
- Kimter, N. (2015). Oruç ve öfke kontrolü arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (7), 7-54.
- Kocakaya, G. (2016). *Yeme bozukluğu ile ilişkili olabilecek değişkenlerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi
- Kocaman, K. (2020). Tasavvufî eğitimde kullanılan özel eğitim yöntemleri. *Journal of International Social Research*, 13(70), 1162-1171. <https://doi.org/10.17719/jisr.2020.4165>
- Koçak, M. & Traş, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618-1631.
- Kolodinsky, R. W., Madden, T. M., Zisk, D. S., & Henkel, E. T. (2010). Attitudes about corporate social responsibility: Business student predictors. *Journal of Business Ethics*, 91(2), 167.
- Konur, H. (2007). Mevlânâ, Tasavvuf ve Ahlâk. Mevlânâ ve İnsan: Sempozyum Bildirileri (8 Haziran 2007), 33-44.
- Köroğlu, E. (2013). *DSM-5 Tanı Ölçütleri*. Hekimler Yayın Birliği.
- Köse, İ. (2022). *Genç yetişkin kadınlarda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Krohmer, K., Derntl, B., & Svaldi, J. (2019). Hormones matter? Association of the menstrual cycle with selective attention for liked and disliked body parts. *Frontiers in Psychology*, 10, 851. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00851>
- Kuo, J. L. (2017). *Stress, Eating Behavior, and Mindfulness among College Students* [Master's Thesis]. Ohio State University.
- Levitan, R. D. & Davis, C. (2010). Emotions and eating behavior: Implications for the current obesity epidemic. *University of Toronto Quarterly*, 79, 783-99.
- Lyman, B. (1982). The nutritional values and food group characteristics of food preferred during various emotions. *Journal of Psychology*. 112, 121-127.

- Macht, M., & Simons, G. (2010). Emotional eating. *Emotion Regulation and Well-Being*, 281–295.
- Maçın, H. (2013). Güncel fitır sadakası (fitre) miktarının tespitine dair bir değerlendirme. *Journal Of The Faculty Of Divinity*, 211.
- Makkar, S., & Singh, A. K. (2018). Development of a spirituality measurement scale. *Current Psychology*, 40, 1490-1497.
- Manchón, J., Quiles, M. J., Quiles, Y., & López-Roig, S. (2021). Positive and negative emotional eating are not the same-the spanish version of the Positive-Negative Emotional Eating Scale (PNEES). *Frontiers in psychology*, 12, 709570. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709570>
- Martins, H., Dias Domingues, T., & Caldeira, S. (2019). Spiritual well-being in cancer patients undergoing chemotherapy in an outpatient setting: A cross-sectional study. *Journal of Holistic Nursing*, 20(10), 1-10.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Mattson, M.P., Longo, V.D. & Harvie, M. (2017). Impact of intermittent fasting on health and disease processes, *Ageing Research Reviews*, 39, 46-58. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2016.10.005>.
- McCarthy, M. (1990). The thin ideal, depression and eating disorders in women. *Behaviour research and therapy*, 28(3), 205-214. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90003-2](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90003-2)
- Mo'ez Al-Islam, E. F., Jahrami, H. A., Obaideen, A. A., & Madkour, M. I. (2019). Impact of diurnal intermittent fasting during Ramadan on inflammatory and oxidative stress markers in healthy people: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Nutrition & Intermediary Metabolism*, 15, 18-26.
- Moberg, D. O. (1971). *Spiritual well-being: Background*. White House Conference on Aging.
- Moberg, D. O., & Brusek, P. M. (1978). Spiritual well-being: A neglected subject in quality of life research. *Social Indicators Research*, 5, 303–323.
- Moon, A., & Berenbaum, H. (2009). Emotional awareness and emotional eating. *Cognition and emotion*, 23(3), 417-429.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251–266. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>

- Nahya, Z. (2012). Din, beden, beslenme: Dinsel beslenme ve bedenin kontrolü. *Metro Gastro*, (67), 54-61.
- National Interfaith Coalition on Aging (NICA). (1975). *Spiritual well-being: A definition*. GA: NICA.
- Nelson J. B. (2017). Mindful eating: The art of presence while you eat. *Diabetes spectrum: a publication of the American Diabetes Association*, 30(3), 171–174. <https://doi.org/10.2337/ds17-0015>
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B. & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders*, 17(3), 211-224.
- Nolan, L.J., Halperin, L.B. & Geliebter, A. (2010). Emotional Appetite Questionnaire: Construct validity and relationship with BMI. *Appetite*, 54, 314–319.
- Odabaş, Y. (2020). *Engelli çocuk annelerine verilen manevi bakım desteğinin manevi iyilik ve umut düzeylerini arttırmaya etkisinin değerlendirilmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Opatz, J. P. (1986). Stevens Point: A longstanding program for students at a Midwestern University. *American Journal of Health Promotion*, 1(1), 60–67.
- Oruç, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme durumunun incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Harran Üniversitesi.
- Öge, B. (2020). *Psikoloji Diyor ki; Duygularının Kölesi Olmayan Hayatının Efendisi Olur*. Destek Yayınları.
- Ögel, K., Sarp, N., Gürol, D. T., & Ermağan, E. (2014). Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık (mindfulness) ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4).
- Öncü, G. & Karakaya, S. (2013). Gıda Bağımlılığı. *Akademik Gıda*, 11(1), 97-101. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/akademik-gida/issue/55794/763797>
- Önen, D. & Karabudak, E. (2021). Obezite kontrolüne alternatif yaklaşım: Yoga. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 4(2), 256 - 262. <http://doi.org/10.5336/jtracom.2020-76971>
- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Özenoğlu, A. (2018). Duygu durumu, besin ve beslenme ilişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (4), 357-365.

- Özer, S., & Okat, Ç. (2021). Yeni Koronavirüs (Covid-19) günlerinde bireylerin yeme tutumlarının incelenmesi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 84–102.
- Özer, B. (2021). *Duygusal Yemenin Belirleyicileri Olarak Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzlarının İncelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Özgür, M. & Uçar, A. (2020). Üniversitede eğitim gören kız öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ve beden algısı ile beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 46-54. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ausbid/issue/59001/778304>
- Özkan, H. (2022). Din eğitimi çerçevesinde ibadetlerin, irade eğitimi ve zaman yönetimiyle ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(1), 323-352. <https://doi.org/10.17859/pauifd.1103470>
- Özkan, N., & Bilici, S. (2018). Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: Sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16-24.
- Özkan, Y. (2017). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Özmen, E. (2018). Sosyal medya ve modanın dijitalleşmesi arasındaki ilişkiyi tanımlamaya yönelik bir durum çalışması: Y kuşağı örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (29), 128-150.
- Öztürk, Y. E., & Kırac, R. (2019). Sağlık ve hastalık. *Scientific Developments*, 382(389), 26-34.
- Paloutzian, R. F. (2016). Psychology of religion in global perspective: Logic, approach, concepts. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 27(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/10508619.2017.1241529>
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Patterson, R. E., & Sears, D. D. (2017). Metabolic effects of intermittent fasting. *Annu Rev Nutr*, 37(1), 371-93.
- Pehlivan, A. (2018). *Manevi bakım ve danışmanlığın imam hatip ortaokul öğrencilerinin ruh sağlığı ve manevi iyi oluşlarına etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Katip Çelebi Üniversitesi.
- Peker, H. (2017). *Ruh Sağlığı ve Dini İnanç*. Ensar Neşriyat.

- Peker, M. (2016). *Trakya üniversitesi tıp ve sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde gece yeme sendromunun araştırılması* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı.
- Phillips, L., Kemppainen, J. K., Mechling, B. M., MacKain, S., Kim-Godwin, Y., & Leopard, L. (2015). Eating disorders and spirituality in college students. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 53(1), 30-37.
- Polivy, J., Coleman, J., & Herman, C. P. (2005). The effect of deprivation on food cravings and eating behavior in restrained and unrestrained eaters. *The International journal of eating disorders*, 38(4), 301-309. <https://doi.org/10.1002/eat.20195>
- Popa, A. R., Vesa, C. M., Uivarosan, D., Jurca, C. M., Isvoranu, G., Socea, B., Stanescu, A.M.A. & Iancu, M. A. & Scarneciu, I. & Zaha, D. C. (2019). Cross-sectional study regarding the association between sweetened beverages intake, fast-food products, body mass index, fasting blood glucose and blood pressure in the young adults from North-western Romania. *Rev Chim*, 70(1), 156-160.
- Popkess-Vawter, S., Yoder, E., & Gajewski, B. (2005). The role of spirituality in holistic weight management. *Clinical nursing research*, 14(2), 158-174. <https://doi.org/10.1177/1054773804271742>
- Powell-Young, Y. M. (2012). Household income and spiritual well-being but not body mass index as determinants of poor self-rated health among African American adolescents. *Research in nursing & health*, 35(3), 219-230.
- Rahimi, N., Nouhi, E., & Nakhaee, N. (2013). Spiritual well-being and attitude toward Spirituality and spiritual care in nursing and midwifery students. *Iran Journal of nursing*, 26(85), 55-65.
- Reichenberger, J., Kuppens, P., Liedlgruber, M., Wilhelm, F. H., Tiefengrabner, M., Ginzinger, S., & Blechert, J. (2018). No haste, more taste: An EMA study of the effects of stress, negative and positive emotions on eating behavior. *Biological psychology*, 131, 54-62.
- Rezaei, M., Seyedfatemi, N., & Hosseini, F. (2008). Spiritual well-being in cancer patients who undergo chemotherapy. *Hayat*, 14.
- Rich, A. (2012). Gender and spirituality: Are women really more spiritual?. *Senior Honors Theses*. 281.
- Rio, C. D. M., & White, L. J. (2012). Maneviyatı dindarlıktan ayırmak: Hilomorfik bir bakış açısı. Çev. S. Baş) *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi*, 37(1), 73-113.

- Robbins, T., & Fray, P. (1980). Stress-induced eating: fact, fiction or misunderstanding. *Appetite*, 1, 103-133.
- Roman, N. V., Mthembu, T. G., & Hoosen, M. (2020). Spiritual care –‘A deeper immunity’– A response to Covid-19 pandemic. *African Journal of primary health care and family medicine*, 12(1), 1-3.
- Roming, S., & Howard, K. (2019). Coping with stress in college: an examination of spirituality, social support, and quality of life. *Mental Health, Religion & Culture*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1674794>
- Rorty, M., Yager, J., & Rossotto, E. (1993). Why and how do women recover from bulimia nervosa? The subjective appraisals of forty women recovered for a year or more. *International Journal of Eating Disorders*, 14(3), 249-260.
- Rowold, J. (2011). Effects of spiritual well-being on subsequent happiness, psychological well-being, and stress. *Journal of religion and health*, 50, 950-963.
- Russell, G. (1979). Bulimia nervosa: an ominous variant of anorexia nervosa. *Psychological medicine*, 9(3), 429-448.
- Salih, A. (2007). *Gerçek Tıp: Yitik Şifanın İzinde*. Yitik Şifa Yayıncılık.
- Saljoughian, M. (2021). Binge eating. *US Pharm*, 46(2), 36-38.
- Sarıçam, H. (2014). Düşünsel (Manevi) İyi Olma Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özellikleri. *YILDIZ International Conference on Educational Research and Social Sciences (YICER-2014)*, İstanbul.
- Schachter, S. (1971). Some extraordinary facts about obese humans and rats. *American Psychologist*, 26, 129-144.
- Schacter, S., & Rodin, J. (2014). *Obese Humans and Rats*. Routledge.
- Schneider-Worthington, C. R., Smith, K. E., Roemmich, J. N., & Salvy, S. J. (2022). External food cue responsiveness and emotional eating in adolescents: A multimethod study. *Appetite*, 168, 105789.
- Schnell, T. (2012). Spirituality with and without religion—Differential Relationships with personality. *Archive for the Psychology of Religion*, 34(1), 33-61. <https://doi.org/10.1163/157361212X644495>
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.

- Sert, H. N. (2022). *18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarında beden algısı ve aleksitimi etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Seven, H. (2013). *Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Sevinçer, G. M., & Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178.
- Shafranske, E. P., & Gorsuch, R. L. (1984). Factors associated with the perception of spirituality in psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 16(2), 231–241.
- Sinanoğlu, G.K. & Aydın, M. (2020). Psikiyatri kliniğinde tanı konulan anoreksiya nervoza görümlü Gitelman sendromu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(1), 69-73.
- Smith, B. W., Ortiz, J. A., Wiggins, K. T., Bernard, J. F., & Dalen, J. (2012). Spirituality, resilience, and positive emotions. In L. J. Miller (Ed.), *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (s. 437–454). Oxford University Press.
- Smith, F. T., Hardman, R. K., Richards, P. S., & Fischer, L. (2003). Intrinsic religiousness and spiritual well-being as predictors of treatment outcome among women with eating disorders. *Eating Disorders*, 11(1), 15–26.
- Snoek, H. M., Engels, R. C., Janssens, J. M., & van Strien, T. (2007). Parental behaviour and adolescents' emotional eating. *Appetite*, 49(1), 223-230. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.02.004>
- Soleimani, M. A., Sharif, S. P., Yaghoobzadeh, A., Yeoh, K. K., & Panarello, B. (2018). Exploring the relationship between spiritual well-being and death anxiety in survivors of acute myocardial infarction: moderating role of sex, marital status and social support. *Journal of religion and health*, 57, 683-703.
- Soygüden, A. (2020). İslam'da namaz ve beslenme uygulamalarının obeziteye etkileri. *AKADEMİAR Akademik İslam Araştırmaları Dergisi*, (9), 99-125. <https://doi.org/10.46231/akademiar.706912>
- Staiano, A. E., Marker, A. M., Martin, C. K., & Katzmarzyk, P. T. (2016). Physical activity, mental health, and weight gain in a longitudinal observational cohort of nonobese young adults. *Obesity*, 24(9), 1969-1975.
- Stunkard, A. J., Faith, M. S., & Allison, K. C. (2003). Depression and obesity. *Biological psychiatry*, 54(3), 330-337.
- Suyûtî. (1321). *El-Camiü's-Sağîr Fi Ehâdisi'l-Beşîri'n-Nezîr*. el-Matbaatü'l-Meymeniyye.

- Şanlı, R. G. (2019). *Zayıf, normal ve kilolu bireylerde duygusal yeme davranışı, aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şirin, T. (2019). Evli çiftlerin spiritüel iyi oluşları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki. *EKEV Akademi Dergisi*, 0(77), 389-410. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sosekev/issue/71512/1150701>
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6th ed.). New Jersey: Pearson.
- Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and individual differences*, 66, 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.033>
- Tan, H. N., & Yıldız, M. (2022). “Manevi İyi Oluş” kavramının ortaya çıkışı ve tanımlanması. *Dini Araştırmalar*, 25(63), 447-476.
- Tanofsky-Kraff, M., Theim, K. R., Yanovski, S. Z., Burns, N. P., Ranzenhofer, L. M., & Yanovski, J. A. (2007). Validation of the emotional eating scale adapted for use in children and adolescents (EES-C). *International Journal of Eating Disorders*, 40(3), 232-240.
- Tanrıverdi, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının ve duygusal iştahlarının incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Tart, C. T. (1975). *Transpersonal psychologies*. Harper & Row.
- Taş, E., & Kabaran, S. (2020). Sezgisel yeme, duygusal yeme ve depresyon: Antropometrik ölçümler üzerinde etkileri var mı?. *Sağlık ve Toplum*, 20, 127-139.
- Taştan, K., Demiröz, H. P., Öztekin, C., & Sincan, S. (2017). Bulimia nervoza tedavisinde hipnoterapi: olgu sunumu. *CausaPedia*, 6(2), 94-97.
- Thayer, R. E. (2003). *Calm energy: How people regulate mood with food and exercise*. Oxford University Press.
- Tirmizî, Muhammed b. İsa. (1989). *İlelu't-Tirmizî el-Kebîr*, ed. es-Seyyid Subhî es-Samerrâî, Mektebetu'l-Nahdeti'l-Arabiyye.
- Tosun, A. (2015). Bir din eğitimi uygulaması olarak Kuzey Amerika yerlilerinde oruç: Mi'kmaq kabilesi örneği. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(3), 89-106.

- Tunç, B. & Totan, T. (2020). Okul psikolojik danışmanlığında manevi iyi oluşun kullanımı: tarihsel gelişim, kuramsal temeller ve öneriler. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 1-20. <https://dergipark.org.tr/en/pub/egebad/issue/59127/650838>
- Turan, Ş., Poyraz, C. A., & Özdemir, A. (2015). Tıkınırcasına yeme bozukluğu [Binge eating disorder]. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), 419-435.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrenenlerinin öznel iyi oluş seviyeleri*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türk Dil Kurumu. (2011). *Güncel Türkçe Sözlük*. TDK Yayınları.
- Türk, M. (2018). *Farkındalık temelli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Türkiye Endokrinoloji Derneği. (2014). *Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu*. Ankara.
- Tzotzas, T., Vlahavas, G., Papadopoulou, S. K., Kapantais, E., Kaklamanou, D., & Hassapidou, M. (2010). Marital status and educational level associated to obesity in Greek adults: data from the National Epidemiological Survey. *BMC public health*, 10, 1-8.
- Uğurluoğlu, D. & Erdem, R. (2019). Travma geçiren bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümeleri üzerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 833-858. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.507731>
- Ulusoy, S. I. (2022). Depresyon ve beslenme. *Sağlık & Bilim*, 21.
- Unterrainer, H. F., Lewis, A.J. & Fink, A. (2014). Religious/spiritual well-being, personality and mental health: A review of results and conceptual issues. *J Relig Health*, 53, 382-392. <https://doi.org/10.1007/s10943-012-9642-5>
- Ural, P. Ç. (2021). *Annelerin duygusal yeme, bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme davranışlarının çocukların besin tüketimine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Ünal, Ş., Sevinçer, G. M., & Maner, A. F. (2019). Bariatrik cerrahi sonrası kilo geri alımının; gece yeme, duygusal yeme, yeme endişesi, depresyon ve demografik özellikler tarafından yordanması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(10), 31-41. <https://doi.org/10.5080/u23174>
- Üneri, Ö. (2010). Anoreksiya nervoza ve kaygı bozuklukları. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 4(4), 236-239.

- Van Cappellen, P., Toth-Gauthier, M., Saroglou, V., & Fredrickson, B. L. (2016). Religion and well-being: The mediating role of positive emotions. *Journal of Happiness studies*, 17, 485-505.
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current diabetes reports*, 18(6), 35. <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>
- Venegas-Borsellino, C., & Martindale, R. G. (2018). From religion to secularism: the benefits of fasting. *Current nutrition reports*, 7, 131-138.
- Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019). The role of spirituality and religiosity in subjective well-being of individuals with different religious status. *Frontiers in psychology*, 10, 1525.
- Waller, G., & Osman, S. (1998). Emotional eating and eating psychopathology among non-eating-disordered women. *International Journal of Eating Disorders*, 23(4), 419–424.
- Watkins, J. A., Christie, C., & Chally, P. (2006). Relationship between spiritual well-being and binge eating in college females. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 11, 51-56.
- Wilson G. T. (2010). Eating disorders, obesity and addiction. *European eating disorders review: the journal of the Eating Disorders Association*, 18(5), 341–351. <https://doi.org/10.1002/erv.1048>
- Wilson, S. M., Darling, K. E., Fahrenkamp, A. J., D'Auria, A. L., & Sato, A. F. (2014). Predictors of Emotional Eating During Adolescents' Transition to College: Does Body Mass Index Moderate the Association Between Stress and Emotional Eating? *Journal of American College Health*, 63(3), 163–170.
- Witmer, J. M., & Sweeney, T. J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 140–148. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb02189.x>
- World Health Organization. (1958). *Constitution of the World Health Organization, Annex I. In the first ten years of the World Health Organization*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2001). Prevention and management of the global epidemic of obesity. *Report of the WHO consultation on Obesity*. Geneva.
- World Health Organization. (2022). *WHO European regional obesity report 2022*. World Health Organization, Regional Office for Europe.

- Yaşar, B. (2020). *Obez bireylerde kendini damgalama ve duygusal yeme arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yalnızoğlu Çaka, S., Çınar, N. & Altınkaynak, S. (2018). Adolesanda yeme bozuklukları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 203-209. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gumussagbil/issue/36260/370135>
- Yau, Y. H. C. & Potenza, M. N. (2013) Stress and Eating Behaviours. *Minerva Endocrinologica*, 38, 255-267.
- Yavuz, B. (2019). *Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Yaylaoğlu, Ö., & Zengin, N. (2023). Gebelerde doğum korkusu ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: Tanımlayıcı bir çalışma. *Türkiye Klinikleri J Health Sci*, 8(1), 57-64.
- Yazıcıoğlu, Y. & Erdoğan, S. (2014). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay Yayıncılık.
- Yıldırım, M. (2017). *Duygusal yeme ve yeme bağımlılığı: Obezitenin klinik özellikler açısından sınıflandırılması mümkün mü?* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Yıldırım, N., Kaçmaz, N. & Özkan, M. (2014). İleri evre kanser hastalarının karşılanmamış bakım gereksinimleri. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(3), 153-158.
- Yılmaz, Ö. (2019). *Farklı okul türlerinde görev yapan öğretmenlerin spiritüel iyi oluş düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- YÖK Başkanlığı Tez Merkezi (2022). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Yücel, B. (2009). Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: Yeme bozuklukları. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(4), 39-45.
- 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.

## EKLER

### EK-1: KATILIMCI ONAY FORMU

#### DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI VE MANEVİYAT ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Değerli katılımcı, bu çalışma duygusal yeme ile maneviyat arasındaki ilişkiyi incelemekte olup; İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında Hacer Esra Dursun tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Figen Kasapoğlu danışmanlığında yürütülmektedir.

Anket sorularını içtenlikle yanıtlamak yaklaşık 8-10 dakika sürmektedir.  
18 yaşından büyük ve İstanbul'da yaşayan katılımcıların anketi doldurmasını rica etmekteyim.

Anket formundaki sorulara vereceğiniz cevaplar ve kişisel bilgileriniz, hiç kimseyle paylaşılmayacak olup yalnızca bilimsel akademik çalışmalarda kullanılacaktır. Anket formunu doldurarak bu araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamayı kabul ettiğinizi onaylamış olacaksınız.

Hacer Esra Dursun

#### KATILIM ONAYI:

1. Çalışma ile ilgili bilgileri okudum ve anladım. Çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum.  
Evet ( ) Hayır ( )

## EK-2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

### KATILIMCI BİLGİLERİ:

- 1) Yaşınız:
- 2) Cinsiyetiniz:  
☐ Kadın, ☐ Erkek
- 3) Çalışıyor musunuz?  
☐ Çalışan ☐ çalışmayan ☐ Öğrenci
- 4) Eğitim durumunuz nedir?  
☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans +
- 5) Medeni durumunuz nedir?  
☐ Evli ☐ Bekar ☐ Boşanmış
- 6) Boyunuz (cm cinsinden):
- 7) Kilonuz (kg cinsinden):
- 8) Yaklaşık BMI (Vücut Kitle İndeksiniz):  
☐ 18,5 altı (Az kilolu, zayıf)  
☐ 18,6-25 (normal kilo)  
☐ 25-29.9 (fazla kilo)  
☐ 30-39.99 (Obez)  
☐ 40.5 ve üzeri (Morbid Obez)
- 9) Hali hazırda yeme bozukluğunuz veya yeme bozukluğu geçmişiniz var mı? (Bulimiya nervoza, anoreksiya nervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu)  
☐ Evet (evet cevabı veren katılımcılar anketin kalanını doldurmayacaktır)  
☐ Hayır
- 10) Kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?  
☐ Dindar,  
☐ manevi,  
☐ hem dindar hem maneviyatı güçlü biriyim,  
☐ ne dindarım ne de manevi yönüm güçlü

### EK-3: DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ

| Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için daha uygun bir seçeneği işaretleyiniz. Boş bırakmayınız.      | Asla | Bazen | Genellikle | Her zaman |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------------|-----------|
| 1. Sizce hayatınızı tartılar mı yönetiyor? Ve sizin üzerinizde ruh halinizi değiştirecek kadar güçlü etkileri var mı?                       |      |       |            |           |
| 2. Belirli yiyecekleri arzuladığınız olur mu?                                                                                               |      |       |            |           |
| 9. Diyetiniz devam ederken, yemeyi kaçırdığınızda diyetten vazgeçip, özellikle şişmanlatıcı yiyecekleri, kontrolsüzce tükettiğiniz olur mu? |      |       |            |           |
| 10. Sizin yediklerinizi değil, yediklerinizin sizi kontrol ettiği hissine ne sıklıkla kapılırsınız?                                         |      |       |            |           |

#### EK-4: SPİRİTÜEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

| Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını işaretleyiniz. Numaraların anlamları:<br>(1) Bana Hiç Uygun Değil<br>(2) Bana Uygun Değil<br>(3) Bana Biraz Uygun<br>(4) Bana Oldukça Uygun<br>(5) Bana Tamamen Uygun<br>Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz. |                                                                                         | Bana hiç uygun değil | Bana uygun değil | Bana biraz uygun | Bana oldukça uygun | Bana tamamen uygun |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|------------------|--------------------|--------------------|
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | İlahi bir güce bağlı olmak bana güven verir.                                            | (1)                  | (2)              | (3)              | (4)                | (5)                |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Doğaya saygı duyulması gerektiğini düşünürüm.                                           | (1)                  | (2)              | (3)              | (4)                | (5)                |
| 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Hayata dair bir hoşnutsuzluk duygusu hissedirim.                                        | (1)                  | (2)              | (3)              | (4)                | (5)                |
| 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Bir problemle karşılaştığımda Allah'ın yardımını hissedirim.                            | (1)                  | (2)              | (3)              | (4)                | (5)                |
| 5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Allah'ın gizli ve açık tüm duygu ve düşüncelerimi bildiğine inanırım.                   | (1)                  | (2)              | (3)              | (4)                | (5)                |
| 6.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Bütün canlıların saygıyı hak ettiğini düşünürüm.                                        | (1)                  | (2)              | (3)              | (4)                | (5)                |
| 26.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Hayatın beni mutsuz eden olaylardan ibaret olduğunu düşünürüm.                          | (1)                  | (2)              | (3)              | (4)                | (5)                |
| 27.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Her şeyin elimde olmadığını bilmek üzüldüğüm olaylar karşısında bir teselli kaynağıdır. | (1)                  | (2)              | (3)              | (4)                | (5)                |
| 28.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Yeryüzündeki her doğal varlığın eşsiz olduğuna inanırım.                                | (1)                  | (2)              | (3)              | (4)                | (5)                |
| 29.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dünya hayatının geçici olduğuna inanmak beni hırslarımdan arındırır.                    | (1)                  | (2)              | (3)              | (4)                | (5)                |

## EK-5: BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU ONAYI



### İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU (Karar Sureti)

**Toplantı Tarihi:** 04.04.2022

**Toplantı Sayısı :** 2022/03

**KARAR NO: 2022/03-10** Sosyal Bilimler Enstitüsü Manevi Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Hacer Esra DURSUN'un "Duygusal Yeme Davranışı ve Maneviyat" konulu yüksek lisans tezi hakkında bilimsel çalışma ve araştırma yapmaya ilişkin talebi incelenmiş olup, yapılan değerlendirme "Duygusal Yeme Davranışı ve Maneviyat" konulu bilimsel çalışmada etik açıdan bir sakınca olmadığına oybirliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR  
04.04.2022

Prof. Dr. Feridun M. EMECEN  
Başkan

| ÖZGEÇMİŞ                                  |                                                                                                                                          |                             |                                                              |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Adı, Soyadı                               | Hacer Esra                                                                                                                               |                             | DURSUN                                                       |
| Doğum Yeri ve Yılı                        |                                                                                                                                          |                             |                                                              |
| Bildiği Yabancı Diller                    | İngilizce                                                                                                                                |                             | Arapça                                                       |
| ve Düzeyi                                 | İyi                                                                                                                                      |                             | Orta                                                         |
| Eğitim Durumu                             | Başlama - Bitirme Yılı                                                                                                                   |                             | Kurum Adı                                                    |
| Lise                                      | 2011                                                                                                                                     | 2015                        | İzmir Anadolu İmam Hatip Lisesi                              |
| Lisans                                    | 2015                                                                                                                                     | 2020                        | İstanbul Şehir Üniversitesi                                  |
| Yüksek Lisans                             | 2020                                                                                                                                     | 2023                        | İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi                               |
| Çalıştığı Kurumlar                        | Başlama - Ayrılma Yılı                                                                                                                   |                             | Çalışılan Kurumun Adı                                        |
| 1. YEKDER                                 | 2021                                                                                                                                     | 2022                        | Yaygın Eğitim ve Kültür Derneği                              |
| 2. ÜSİMDER                                | 2022                                                                                                                                     | 2022                        | Üsküdar İmam Hatip Lisesi<br>Mezunları ve Mensupları Derneği |
| Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Kuruluşlar | İlim Yayma Vakfı                                                                                                                         |                             |                                                              |
| Katıldığı Proje ve Toplantılar            | YEKDER Marifet Okulu Projesi                                                                                                             |                             |                                                              |
| Yayınlar:                                 | YEKDER Marifet Okulu Lise Kitabı Projesi<br>Engellilik ve Din Eğitimi Çalıştayı Sonuç Raporu<br>2022 Ramazan Konuşmaları – Namaz E-Kitap |                             |                                                              |
| İletişim (e-posta):                       |                                                                                                                                          |                             |                                                              |
|                                           |                                                                                                                                          | Tarih<br>İmza<br>Adı Soyadı | 04.04.2023<br><br>Hacer Esra DURSUN                          |

