



Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi

The Journal of International Social Research

Cilt: 9 Sayı: 44 Volume: 9 Issue: 44

Haziran 2016 June 2016

www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE VERSİYONUNUN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİĞİ THE VALIDITY AND RELIABILITY OF TURKISH VERSION OF THE EMOTIONAL EATER SCALE

Ahmet AKIN*
Banu YILDIZ**
Basri ÖZÇELİK***

Öz

Bu çalışmanın amacı, Duygusal Yeme Ölçeğini (Garaulet ve diğerleri, 2012) Türkçe'ye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenirliğini incelemektir. Araştırma, 333 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, 10 madde ve üç alt boyuttan oluşan modelin (yeme isteğini engelleyememe, yiyecek türleri, suçluluk hissi) iyi uyum verdiğini göstermiştir ($\chi^2=97.28$, $sd=31$, $RMSEA=.080$, $CFI=.95$, $IFI=.95$, $GFI=.94$, $AGFI=.90$, $SRMR=.048$). Ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayıları, yeme isteğini engelleyememe alt ölçeği için .87, yiyecek türleri alt ölçeği için .67, suçluluk hissi alt ölçeği için .59 ve ölçeğin tüm maddeleri için .88 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, ölçeğin geçerlik ve güvenirliğinin sağlandığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Yeme, Geçerlik, Güvenirlik, Doğrulayıcı Faktör Analizi.

Abstract

The aim of this study is to examine validity and reliability of the Turkish version of the Emotional Eater Scale (Garaulet et al., 2012). Participants were 333 university students. The results of confirmatory factor analysis indicated that the 10 items loaded on three factors (disinhibition, type of food, guilt; $\chi^2=97.28$, $df=31$, $RMSEA=.080$, $CFI=.95$, $IFI=.95$, $GFI=.94$, $AGFI=.90$, $SRMR=.048$). The internal consistency reliability coefficients were .87 for disinhibition subscale, .67 for type of food subscale, .59 for guilt subscale, and .88 for overall scale. Findings, demonstrated that this scale is a valid and reliable instrument.

Keywords: Emotional Eater, Validity, Reliability, Confirmatory Factoranalysis.

GİRİŞ

Duygusal yeme, sorunlu ve yaygın bir davranış belirtisi olmasına rağmen deneysel çalışmalarda bu kavrama yeterince yer verilmemektedir. Bu sıkıntılı davranış, özellikle kadınlarda üzüntü ya da stres yaratmaktadır. Olumsuz ruh halinin yansıması olarak stres verici olaylar, genellikle bir kutu şeker, büyük bir tabak çips, koca bir kâse dondurma ya da bunların daha fazlasını içeren aşırı miktarda yeme ile sonuçlanmaktadır. İnsanların yaşamın her alanındaki stres verici durumlarda, kötü bir haber aldıklarında ya da olumsuz ruh hali içinde bulduklarında genellikle kendilerini yemeye verdikleri görülmektedir (Nguyen-Rodriguez, Unger ve Spruijt-Metz, 2009: 211).

Duygusal yeme, çoğunlukla belirli bir ruh hali ve duygunun ötesinde (Faith, Allison ve Geliebter, 1997) olumsuz olaylara tepki olarak aşırı miktarda yeme olarak tanımlanmaktadır (Thayer, 2003: 8). Duygusal yeme araştırmalarının obeziteyi açıklama uğraşları nedeniyle birçok çalışma obez nüfusa da odaklanmaktadır (örn; Faith ve diğerleri, 1997; Ganley, 1989). Sims ve diğerleri (2008: 140), algılanan stres ile duygusal yemenin alt ölçeklerindeki varyansın kilolu ve obez katılımcılarda, genel örneklemden daha yüksek oranda olduğunu ortaya koymaktadırlar. Ancak çok az çalışma duygusal yemeye ilişkin belirli duyguları tanımlamaktadır. Thayer (2003: 8), duyguların yoğunluğunun artması ve düşük enerji (yorgunluk gerginliği) nedeniyle duygusal yemeye başvurulduğunu, duygusal yemenin de depresyon ve anksiyete gibi olumsuz birçok duygu durumunun temelini oluşturduğunu ve olumsuz duygu durumlarının, aşırı yemeyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmalar yorgunluk, can sıkıntısı, yalnızlık, kaygı ve stresin kadınları aşırı yemeye sevk ettiğini ve yemekten sonra bu duyguların iyileştiğini ortaya koymaktadır (Popless-Vaurter, Brandau ve Straub, 1998; akt., Nguyen-Rodriguez ve diğerleri, 2009: 212). Bunun yanı sıra kadınların, kızgın ve depresif oldukları zamanlarda aşırı yemelerine rağmen bu duyguların yeme davranışından sonra iyileşmediği aksine, obez katılımcılarda bu duyguların arttığı (kişilerin aşırı yeme davranışından dolayı kendilerine kızması ve suçluluk hisleri yaşamları nedeniyle) ortaya konmaktadır (akt., Nguyen-Rodriguez ve diğerleri, 2009: 212).

*Doç. Dr., Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, aakin@sakarya.edu.tr

**Uzm. Psk. Dan., Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, banuyildizpdr@gmail.com

***Öğr. Gör., Sakarya Üniversitesi, Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, bozcelik@sakarya.edu.tr

Weingarten ve Elston (1991), üniversite öğrencilerinde görülen gerginliğin yeme dürtüsünde önemli rolü olduğunu ortaya koymuşlardır.

Çok sayıda kuram, duygusal yeme davranışını tanımlamaya çalışmakta ve sonuçları hakkında önermelerde bulunmaktadır (Garaulet ve diğerleri, 2012). Duygusal yeme ile ilgili temel kuram, sıkıntı verici durumlarda yemeğin duygusal savunma olarak kullanıldığını dolayısıyla obeziteye yol açtığını öne süren 'Obezite için Psikanalitik Kuram'dır (Kaplan ve Kaplan, 1957). Ayrıca obezite, aşırı yemeden kaynaklandığından anksiyete, depresyon, kızgınlık ve can sıkıntısını içeren olumsuz duygu durumlarıyla ilişkilendirilmektedir. Obez kişiler, olumsuz duygulara tepki olarak aşırı yemeyle meşgul olurken normal kilodaki kişiler, daha uygun başa çıkma mekanizmaları kullanmakta ve duygusal sıkıntıya tepki olarak aşırı yememektedirler (Faith ve diğerleri, 1997). Sonuç olarak duygusal yeme araştırmaları, özellikle yetişkinlere ve genellikle obez nüfusa yönelik olarak yapılmaktadır (Nguyen-Rodriguez ve diğerleri, 2009: 212).

Yiyecek etkili ruh hali ve duygular konusunda çalışmalar giderek artmaktadır ve yüksek karbonhidratlı besinler, çikolata gibi şekerli yiyecekler ve b vitamini gibi mikro-besleyiciler iyileşen ruh hali ile ilişkili görülmektedir (Benton ve Donohoe, 1999: 405). Çeşitli psikolojik mekanizmalar, duygusal durumların yiyecek kaynaklı değişimlerini açıklamaya çalışmaktadır. Bu hipotezler, inandırıcılığı kanıtlanamayacak şekilde yemeklerde alınan yüksek karbonhidratın neden olduğu duygusal değişiklikleri, beyindeki serotonin hormonuyla ilişkilendirmektedir. Yağ, şeker ve karbonhidrat oranı yüksek yiyecekler, endorfin hormonunun açığa çıkmasına ve sonuç olarak olumlu ruh halinin gelişmesine neden olmaktadır (Benton ve Donohoe, 1999: 405; Rogers, 1985). Yiyeceklerin kişinin duygusal durumunu değiştirme yeteneği, sadece beyindeki besin etkisine değil aynı zamanda yiyeceğin psikolojik özelliklerine de bağlı olmaktadır. Muhtemelen yemeğin duygusal etkileri yiyeceğe dayalı algılar, düşünceler ve tutumlardan etkilenmektedir. Sonuç olarak yiyecek; besinsel, duygusal, bilişsel, sembolik ve diğer özelliklerin iç içe geçmiş kombinasyonu olarak tanımlanmaktadır (Booth, 1994).

Yağ, şeker ve karbonhidrat içeren yüksek enerjili yiyeceklerin endorfin hormonunu açığa çıkarmasıyla pozitif duygusal etkiler oluşmasına rağmen (Booth, 1980) batı toplumlarında yüksek enerjili yiyecekler, fiziksel çekiciliği tehdit edici olarak düşünülmekte ve bu yüzden genellikle olumsuz etkilerle ilişkilendirilmektedir. Batı toplumlarında birçok kadın, çekici olmak için ince görünmesi gerektiğini düşünmekte ve diyet yapma eğiliminde olmaktadır (Logue, 1991). Kilolu olmanın olumsuz psikolojik sonuçları ve kilolu kadınların kilo vermeye yönelik başarısız teşebbüsleri, yüksek kalorili yiyeceklerle maruz kalan normal kilodaki kadınlardan daha şiddetli olumsuz duygular yaşamalarına neden olmaktadır. Macht, Gerer ve Ellgring (2003: 372) de çalışmalarında, yüksek kalorili yiyeceklerin olumlu duyguları azalttığını, olumsuz duyguları arttırdığını ve kilolu kadınlarda yüksek kalorili yiyecek almından sonra üzümlük, utanç, korku ve uykusuzluğun şiddetinin arttığını ortaya koymaktadır. Yüksek kalorili yiyecekler 'sağlıksız' ve 'tehlikeli' olarak algılanmaktadır.

Garaulet ve diğerleri (2012) tarafından geliştirilen Duygusal Yeme Ölçeği, obez kişilerin yeme isteğini engelleyememesi, yiyecek türleri (yüksek kalorili yiyecekleri tercih etme) ve suçluluk (daha çok klinik yeme bozukluklarına yönelik) alt boyutlarında duygusal yeme eğilimlerine yönelik uygulamalarda başvurulan, kolay ve pratik bir ölçme aracı olması bakımından önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı, Garaulet ve diğerleri (2012) tarafından geliştirilen Duygusal Yeme Ölçeğini Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir.

Yöntem

Çalışma Grubu

Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik analizleri 333 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Yaşları 18-27 arasında değişen, 159'u kız, 174'ü erkek öğrenciden oluşan bu grubun yaş ortalaması 21.1'dir.

Veri Toplama Aracı

Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)

Obez ve kilolu kişilerin duygusal yeme davranışlarını değerlendirmek amacıyla (Garaulet ve diğerleri, 2012) tarafından geliştirilen Duygusal Yeme Ölçeği, 10 maddeden ve üç alt boyuttan (yeme isteğini engelleyememe, yiyecek türleri, suçluluk hissi) oluşan 4 seçenekli ("0" Asla ve "3" Her zaman) bir derecelendirme içermektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, duygusal yeme davranışının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan açımlayıcı faktör analizinde; 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 iç tutarlık güvenilirlik katsayıları, yeme isteğini engelleyememe alt boyutu için .77, yeme türleri alt boyutu için .66, suçluluk alt boyutu için .61 olarak bulunmuştur (Garaulet ve diğerleri, 2012).

İşlem

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması sürecinde, öncelikle ölçeği geliştiren Marta Garaulet ile elektronik posta yoluyla iletişim kurulmuş ve ölçeğin uyarlanabileceğine ilişkin gerekli izin alınmıştır. İlk aşamada, ölçeğin İngilizce formu iyi düzeyde İngilizce bilen 3 öğretim üyesinden oluşan bir komisyon tarafından Türkçeye çevrilmiş ve daha sonra bu Türkçe formlar geri tercüme edilerek Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki tutarlılık incelenmiştir. Daha sonra Türkçe form anlam ve dil bilgisi açısından incelenerek gerekli düzeltmeler yapılmış ve denemelik Türkçe form elde edilmiştir. Ardından denemelik Türkçe form, psikolojik danışma ve rehberlik ve ölçme ve değerlendirme alanında uzman olan 2 öğretim üyesine incelenilerek görüşleri doğrultusunda bazı değişiklikler yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlık yöntemiyle, madde analizi ise düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu ile incelenmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik analizleri için LISREL 8.54 ve SPSS 15 paket programları kullanılmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Yapı Geçerliği

Doğrulayıcı Faktör Analizi

Duygusal Yeme Ölçeğinin yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 1’de sunulmuştur.

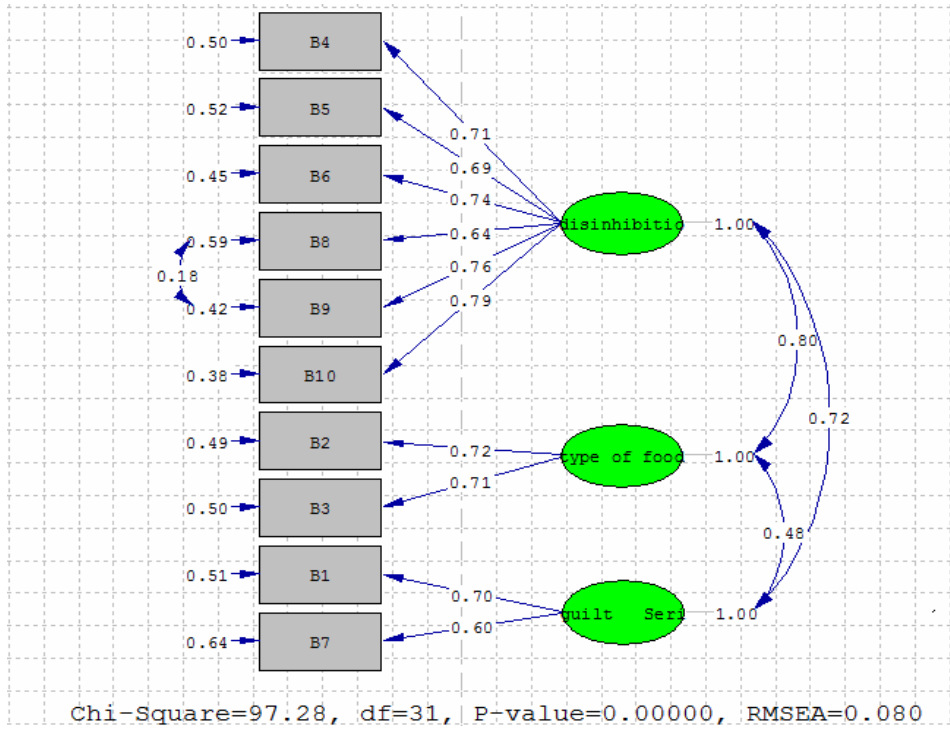
Tablo 1: Duygusal Yeme Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

	χ^2	sd	χ^2/sd	RMSEA	CFI	IFI	GFI	AGFI	SRMR
Birinci düzey	97.28	31	3.13	.080	.95	.95	.94	.90	.048
İkinci düzey	97.28	31	3.13	.080	.95	.95	.94	.90	.048

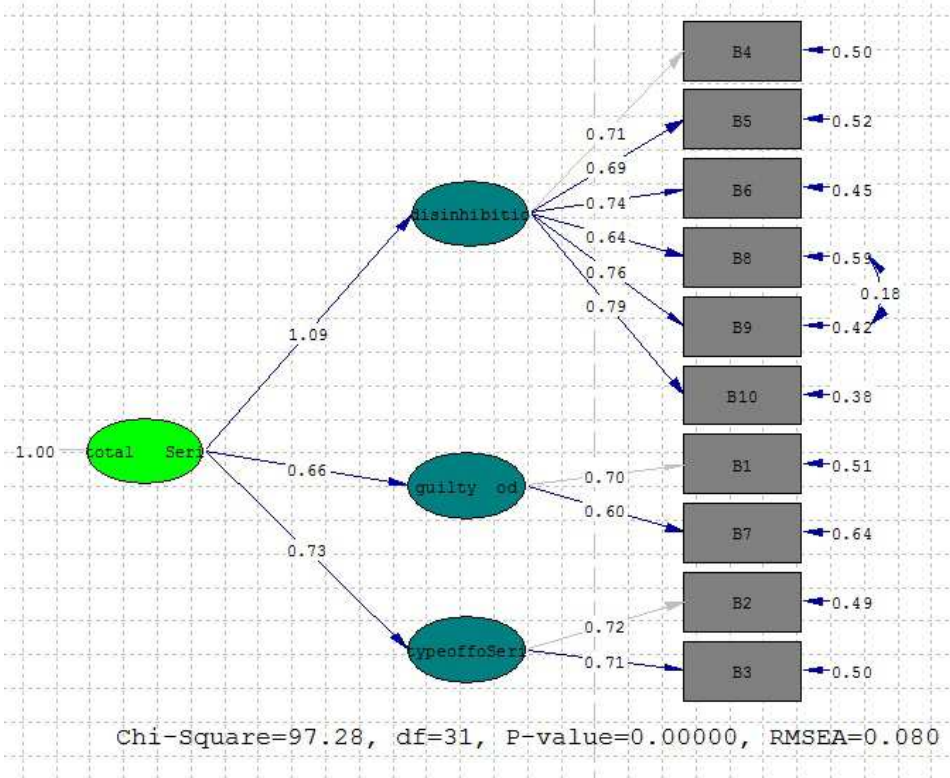
Doğrulayıcı faktör analizi ile model-veri uyumuna ilişkin hesaplanan istatistiklerden en sık

kullanılanları Ki-kare (χ^2), χ^2/df , RMSEA, SRMR, GFI ve AGFI’dir. Hesaplanan χ^2/df oranının 5’ten küçük olması, GFI ve AGFI değerlerinin .90’dan yüksek olması, SRMR ve RMSEA değerlerinin ise .05’ten düşük çıkması, model-veri uyumunu göstermektedir (Jöreskog ve Sorbom, 1996). Birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizine ait faktör yükleri Şekil 1 ve Şekil 2’de gösterilmiştir.

Şekil 1: Duygusal Yeme Ölçeğine İlişkin birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi



Şekil 2: Duygusal Yeme Ölçeğine İlişkin ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi



Madde Analizi ve Güvenirlik

Yapılan analiz sonucunda, ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının .43 ile .73 arasında sıralandığı görülmüştür. Bulgular Tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 2: Duygusal Yeme Ölçeği Düzeltmiş Madde Toplam Korelasyon Katsayıları

Faktör	Madde No	d.m.t.k.	Faktör	Madde No	d.m.t.k.	Faktör	Madde No	d.m.t.k.
Yeme isteğini engellememe	4	.63	Yiyecek türleri	2	.55	Suçluluk	1	.50
	5	.65		3	.53		7	.43
	6	.68						
	8	.64						
	9	.73						

Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlık güvenilirlik 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.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, (Garulet ve diğerleri (2012) tarafından geliştirilen Duygusal Yeme Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğinin incelenmesinde, doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde, üç alt boyutlu modelin iyi uyum verdiği ve ölçeğin orijinal faktör yapısının, Türkçe formun faktör yapısıyla uyumlu olduğu görülmüştür (Hu ve Bentler,1999). Ancak, 8.-9. maddeler arasında ikili hata kovaryansları tanımlanmıştır. Araştırmalarda kullanılabilecek ölçme araçları için öngörülen güvenilirlik düzeyinin .70 olduğu (Sipahi, Yurtkoru ve Çinko, 2008) dikkate alınrsa, Türkçe formunun güvenilirliğinin ölçeğin bütünü için sağlandığı görülmektedir. Ancak suçluluk alt ölçeğinin güvenilirlik katsayısı düşük bulunmuştur. Öte yandan yapılan madde analizi sonucunda, ölçeğin madde-toplam korelasyon katsayılarının .30 ölçütünü karşıladığı görülmüştür.

Obezite, birçok ülkede yaygınlığı giderek artan çok kökenli belirtilere sahip bir hastalıktır (Ogden, Yanovski, Carroll ve Flegal, 2007: 2087). Genetik, sosyal, ekonomik, metabolik ve psikopatolojik faktörler gibi çok çeşitli değişkenlerden kaynaklanmaktadır (Behn ve Ur, 2006: 353). Obezitenin depresyon riskini arttırdığına yönelik önemli bulguların yanı sıra (Luppino ve diğerleri, 2010) anksiyete bozuklukları ve obezite arasında da orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Garipey, Nitka ve Schmitz, 2009: 417). Duygusal yeme 'anksiyete, depresyon, kızgınlık ve yalnızlık gibi olumsuz duygulara tepki olarak yeme' şeklinde tanımlanmaktadır (Faith ve diğerleri, 1997). Duygularımızın yeme alışkanlıklarımız ve yemek seçimlerimiz üzerinde görece etkisinin bulunduğu düşünülmektedir (Faith ve diğerleri, 1997; Christensen ve Redig, 1993). Birçok yeme bozukluğu belirleme anketi bulunmasına rağmen bu anketler, obeziteyi özel olarak belirlememekte ya da çok uzun maddeli ya da klinik açıdan anlaşılması zor olmaktadır. Dolayısıyla Garulet ve diğerleri'nin (2012) kolay, pratik ve obeziteyi özel olarak belirleyen güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı geliştirdiği söylenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Duygusal Yeme Ölçeğinin, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgulara göre ölçeğin kullanıma hazır olduğu söylenebilir. Ancak suçluluk alt ölçeğinin güvenilirlik katsayısı .70 ölçütüne göre düşük bulunmuştur. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüş olması, ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği için farklı gruplar üzerinde yapılacak çalışmaları gerekli kılmaktadır. Ayrıca ölçeğin test tekrar-test güvenilirliğinin ve ölçeğin duygusal yemenin yordayıcısı olan diğer ölçeklerle arasındaki korelasyonun incelenmesi ve sosyo-demografik değişkenlere ilişkin farklılaşmayı ortaya koymaya yönelik daha kapsamlı çalışmaların yapılması faydalı olacaktır.

KAYNAKÇA

- BEHN, A. ve UR, E. (2006). The Obesity Epidemic and its Cardiovascular Consequences. *Current Opinion in Cardiology*, S. 21(4), s. 353-360.
- BENTON, D. ve DONOHOE, R. T. (1999). The Effects of Nutrients on Mood. *Public Health Nutrition*, S. 2(3), s. 403-409.
- BOOTH, D. A. (1994). *Psychology of Nutrition*. Taylor & Francis.
- BOOTH, D. A. (1980). Acquired Behavior Controlling Energy Intake and Output. *Obesity*, s. 101-143.
- CHRISTENSEN, L. ve REDIG, C. (1993). Effect of Meal Composition on Mood. *Behavioral Neuroscience*, S. 107(2), s. 346.
- FAITH, M. S., ALLISON, D. B. ve GELIEBTER, A. (1997). Emotional eating and obesity: theoretical considerations and practical recommendations. In: Dalton's, (Eds.), *Obesity and Weight Control: The Health Professionals Guide to Understanding and Treatment*. Gaithersburg, MD: Aspen, 439-465.
- GANLEY, R. M. (1989). Emotion and Eating in Obesity: A Review of the Literature. *International Journal of Eating Disorders*, S. 8(3), s. 343-361.
- GARAULET, M., CANTERAS, M., MORALES, E., LÓPEZ-GUIMERA, G., SÁNCHEZ-CARRACEDO, D. ve 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*, S. 27(2), s. 645-651.
- GARIEPY, G., NITKA, D. ve SCHMITZ, N. (2009). The Association between Obesity and Anxiety Disorders in the Population: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Obesity*, S. 34(3), s. 407-419.
- HU, L.T. ve BENTLER, P. M. (1999). Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structural Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives. *Structural Equation Modeling*, S. 6, 1-55.
- JÖRESKOG, K. G. ve SÖRBOM, D. (1996). *LISREL 8: User's Reference Guide*. Scientific Software International.
- KAPLAN, H. I. ve KAPLAN, H. S. (1957). The Psychosomatic Concept of Obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, S. 125, s. 181-200.
- LOGUE AW. (1991). *The Psychology of Eating and Drinking*. New York: Freeman.
- LUPPINO, F. S., DE WIT, L. M., BOUVY, P. F., STIJNEN, T., CUIJPERS, P., PENNINX, B. W. ve ZITMAN, F. G. (2010). Overweight, Obesity, and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Archives of General Psychiatry*, S. 67(3), s. 220-229.

- MACHT, M., GERER, J. ve ELLGRING, H. (2003). Emotions in Overweight and Normal-Weight Women Immediately After Eating Foods Differing in Energy. *Physiology & Behavior*, S. 80(2), s. 367-374.
- NGUYEN-RODRIGUEZ, S. T., UNGER, J. B. ve SPRUIJT-METZ, D. (2009). Psychological Determinants of Emotional Eating in Adolescence. *Eating Disorders*, S. 17(3), s. 211-224.
- OGDEN, C. L., YANOVSKI, S. Z., CARROLL, M. D. ve FLEGAL, K. M. (2007). The Epidemiology of Obesity. *Gastroenterology*, S. 132(6), s. 2087-2102.
- POPKES-VAWTER, S., BRANDAU, C. ve STRAUB, J. (1998). Triggers of Overeating and Related Intervention Strategies for Women Who Weight Cycle. *Applied Nursing Research*, S. 11(2), s. 69-76.
- ROGERS, P. J. (1995). Food, Mood and Appetite. *Nutrition Research Reviews*, S. 8(1), s. 243-269.
- SIMS, R., GORDON, S., GARCIA, W., CLARK, E., MONYE, D., CALLENDER, C. ve CAMPBELL, A. (2008). Perceived Stress and Eating Behaviors in a Community-Based Sample of African Americans. *Eating Behaviors*, S. 9(2), s. 137-142.
- SİPAHI, B., YURTKORU, E. S. ve Çinko, M. (2008). *Sosyal Bilimlerde SPSS'le Veri Analizi*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- THAYER, R. E. (2003). *Calm Energy: How People Regulate Mood with Food and Exercise*. Oxford University Press.
- WEINGARTEN, H. P. ve ELSTON, D. (1991). Food Cravings in a College Population. *Appetite*, S. 17(3), s. 167-175.