

# Duygusal Yeme Ölçeği'nin Türkçe Çevirisinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması



Hülya ARSLANTAŞ<sup>1</sup>, Ferhan DEREBOY<sup>2</sup>, Rüveyda YÜKSEL<sup>3</sup>, Seher İNALKAÇ<sup>4</sup>

## ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmada Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ) Türkçeye çevrilerek geçerlik ve güvenirliliğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Araştırmanın örneklemini bir üniversitenin sağlık eğitimi veren hemşirelik ve ebelik bölümü öğrencisi toplam 749 kişi oluşturmuştur. Öğrencilere DYÖ yanında Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Ortoreksiya Nervoza-11 Ölçeği (ORTO-11), Zarit Bakıcı Yük Ölçeği (ZBYÖ) ve Yeme Tutum Testi (YTT) uygulanmıştır.

**Bulgular:** Ölçeğin tümü için alfa iç tutarlık katsayısı 0,84 olarak hesaplanmıştır. Tıpkı orijinal ölçekte olduğu gibi Türkçe versiyon da üçlü bir faktör yapısı göstermektedir: yeme isteğini engelleyememe, yiyeceğin türü ve suçluluk hissi. Her bir maddenin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyon katsayıları 0,34 düzeyinin üzerinde bulunmuştur. DYÖ; OMÖ ile düşük düzeyde negatif yönde ( $r = -0,15$ ;  $p < 0,001$ ), BDÖ ile düşük düzeyde pozitif yönde ( $r = 0,16$ ;  $p < 0,001$ ), ZBYÖ ile orta düzeyde pozitif yönde ( $r = 0,36$ ;  $p < 0,01$ ), YTT ile orta düzeyde negatif yönde ( $r = -0,33$ ;  $p < 0,001$ ) korelasyon göstermiştir. Uygulanan varyans analizi; normal kilolu, aşırı kilolu ve obez öğrencilerin DYÖ toplam puanları arasındaki farklılığın anlamlı düzeyde olduğunu göstermiştir [ $F(2,712) = 11,17$ ;  $p < 0,001$ ;  $\eta^2 = 0,03$ ].

**Sonuç:** DYÖ Türkçe formunun iç tutarlılığının yüksek bulunması hem güvenirliliğini hem de kurultu geçerliliğini destekleyen bir bulgu olarak yorumlanmıştır. Verilerimiz, DYÖ'nün Türkçe formunun üniversite öğrencilerinin duygusal yeme eğilimlerini değerlendirmek konusundaki geçerliliğini destekleyen ek kanıtlar sağlamıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Duygusal Yeme Ölçeği, geçerlik, güvenirlik

## SUMMARY

### Validity and Reliability of the Turkish Version of the Emotional Eater Questionnaire (EEQ-TR)

**Objective:** In this study, we aimed to translate the Emotional Eater Questionnaire (EEQ) to Turkish and investigate the reliability and validity of the Turkish version.

**Method:** The participants, consisting of 749 undergraduate students majoring at nursing or midwifery, completed on the EEQ and the Oxford Happiness Scale (OHS), the Beck Depression Inventory (BDI), the Orthorexia Nervosa-11 Scale (ORTO-11), the Zarit Caregiver Burden Scale (ZCBS) and the Eating Attitude Test (EAT).

**Results:** An internal consistency coefficient of 0.84 was computed for the entire scale which, similarly to the original scale, demonstrated a three-factor structure, namely, "Disinhibition", "Type of food" and "Guilt". All corrected item-total correlations were above 0.34. The EEQ score showed negative correlations with the OHS score at a low level ( $r = -0.15$ ,  $p < 0.001$ ), and the EAT score at a moderate level ( $r = -0.33$ ,  $p < 0.001$ ); and positive correlations with the BDI score ( $r = 0.16$ ,  $p < 0.001$ ) at a low level and the ZCBS score at a moderate level ( $r = 0.36$ ,  $p < 0.01$ ). The variance analysis demonstrated significant differences in the EEQ scores of the normal-weight, overweight and obese students [ $F(2.712) = 11.17$ ,  $p < 0.001$ ,  $\eta^2 = 0.03$ ].

**Conclusion:** EEQ Turkish version seems to have sufficient internal consistency which supported its reliability as well as the construct validity. Our data provided additional support for the validity of the EEQ for assessing the emotional overeating tendency among the Turkish university students.

**Keywords:** Emotional Eater Questionnaire, validity, reliability

**Geliş Tarihi/Received:** 19.07.2018, **Kabul Tarihi/Accepted:** 27.03.2019, **Çevrimiçi Yayın Tarihi/Published Online:** 09.08.2019

<sup>1</sup>Hemşire Prof., <sup>2</sup>Hemşire Araş. Gör., Aydın Adnan Menderes Üniv. Hemşirelik Fak., Hemşirelik Bl, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD., <sup>3</sup>Prof., Aydın Adnan Menderes Üniv. Tıp Fak., Psikiyatri AD., <sup>4</sup>Hemşire, Aydın Adnan Menderes Üniv. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD., Aydın.

**HA:** <https://orcid.org/0000-0002-3018-2314>, **FD:** <https://orcid.org/0000-0001-8155-2242>, **RY:** <https://orcid.org/0000-0002-5997-4155>, **SI:** <https://orcid.org/0000-0001-6502-7448>

**Dr. Hülya Arslantaş, e-posta:** [hulyaars@yahoo.com](mailto:hulyaars@yahoo.com)

## GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (2006) sağlığı; sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, insanın fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olması şeklinde tanımlamıştır. Sağlıklı olabilmenin ön koşullarından birisi de yeterli ve dengeli beslenmektir. Beslenme, insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olabilmesi için gerekli olan besin öğelerini vücuda alıp kullanabilmesidir. İnsanın, sağlıklı büyümesi ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir. Bu besin öğeleri gereğinden az ya da çok alındığında yetersiz ve dengesiz beslenme durumu oluşur ve sağlık bozulur. Bu nedenle beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır (Baysal 2007).

Beslenme ihtiyacının karşılanması, biyolojik gerekliliğinin yanı sıra psikolojik açıdan da önemlidir. Bireyler öfkeli olduklarında ya da kendilerini baskı altında hissettiklerinde normalden daha fazla yiyecek tüketebilirler. Aynı şekilde heyecanlı ya da aşırı stresli durumlarda hiç yemek yenmemesi de duygusal durumların yemek yeme üzerinde bıraktığı etki ile ifade edilmektedir (Kontinen 2012).

Duygusal yeme olumsuz duygulara karşılık olarak gelişen aşırı yeme eğilimini anlatan bir yeme problemidir. Duygusal yeme ilk başlarda bulimik hastaların aşırı yemelerini destekleyen bir etmen olarak duyguların yer aldığı bir tablo içinde bulimia ile birlikte anılmıştır. Daha sonra yapılan araştırmalar, tıknırçasına yeme ataklarının duygusal yeme ile ilişkili olabileceğini göstermiştir. Olumsuz duygulara karşılık olarak gözlenen bu aşırı yeme tepkisinin; obez bireylerde, yeme bozukluğu olan kadınlarda ve normal kilolu olup da diyet yapan kişilerde mevcut olduğu gösterilmiştir. Özellikle kilo verme girişimlerinde, yeme davranışlarının düzenlenmesinde, duygusal yemenin önemi giderek artmaktadır (Sevinçer 2013).

Duygusal yeme davranışı yalnızlık, depresyon, anksiyete gibi duygu değişimlerine karşılık olarak genellikle normalden daha fazla yemek yemeye neden olan psikolojik yeme çeşidi olarak da tanımlanmıştır (De Lauzon-Guillain ve ark. 2006). Duygularımızın, iştah ve besin alımı üzerinde %30-48 oranında artma veya azalmaya sebep olduğu belirtilmektedir. Yeme davranışlarında etkisi çok büyük olsa da duygularımızın beslenmeyi nasıl etkilediğini belirlemek oldukça güçtür. Farklı duygu durumların yemek yeme süreçlerinde bireylerin yeme davranışlarını nasıl etkilediği araştırmalarda incelenmiştir. Bireyler arasında farklılıklar olsa da genellikle stres, anksiyete, depresyon, kızgınlık gibi olumsuz duyguların besin tüketimini arttırdığı ve beslenme alışkanlıklarını bozduğu bulunmuştur (Macht 2008). Buna karşın, mutluluk ve diğer pozitif duygular besinden zevk alarak yemeyi, sağlıklı besin seçimini ve tüketimini arttırabilmektedir (Macht 1999, Macht 2002). Devam eden araştırmalar, bu tür yeme ile etkisiz kilo kontrolü

(Blair ve ark. 1990), aşırı yemek yeme (Waters ve ark. 2001), bulimik yeme tutumları gibi olumsuz sonuçlarla ilişki olduğu hipotezini desteklemektedir (Waller ve Osman 1998).

Duygusal yeme davranışlarını belirlemek için çeşitli ölçekler geliştirilmiştir. Bu ölçekler içerisinde en bilinenleri Kısıtlama Ölçeği, Hollanda Yeme Davranışı Anketi ve Üç Faktörlü Yeme Anketidir (Herman, 1975, Karlson ve ark. 2000, Baş ve ark. 2008). Ayrıca Nolan ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş, Demirel ve arkadaşları (2014) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan Duygusal İştah Anketi, Framson ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiş, Köse ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan Yeme Farkındalığı Ölçeği, Tanofsky-Kraff ve arkadaşları (2007) tarafından geçerliği, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Bektaş ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmış olan çocuklar ve adolesanlarda kullanmak için uyarlanmış olan Duygusal Yeme Ölçeği bulunmaktadır.

Yukarıda bildirilen ölçme araçları dışında yemenin değerlendirilmesinde kullanılacak kısa, anlaşılır ve kolay ölçme araçlarından biride Garaulet ve arkadaşlarının (2012) geliştirdiği Duygusal Yeme Ölçeği'dir (DYÖ). Garaulet ve arkadaşları (2012) orijinal ölçek geliştirme çalışmasını obez bireylere uygulamışlardır. Geçerlik güvenilirlik çalışmasını BKİ  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup> üzerinde ve beslenme kliniğinde Akdeniz Diyeti ve Bilişsel Davranışçı Terapi olarak kilo verdirilecek olan 354 bireyde gerçekleştirmişlerdir. Test-yeniden test güvenilirlik katsayısının 0,70 olarak elde edilmesi ve yeme isteğini engelleyememe-“disinhibition” alt boyutu için 0,77; yiyeceğin türü-“type of food” alt boyutu için 0,66 ve suçluluk hissi-“guilt” alt boyutu için 0,61 olarak bulunması ölçeğin güvenilir olduğunu düşündürmüştür.

Obezitenin önlenmesine yönelik sağlık eğitimi müdahalelerinin planlanmasında, duygusal yemenin ve belirleyicilerinin değerlendirilmesi yararlı olabilir (Hawks ve Gast 1998). Bu açıdan soru sayısı az ve kolay anlaşılabilir bir ölçeğin dilimize kazandırılması önemlidir. Bu çalışmada Duygusal Yeme Ölçeği'nin (DYÖ) Türkçeye çevrilmesi, ardından sağlıklı üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Daha açık bir söyleyişle, aşağıdaki geçerlik hipotezlerinin sınanması yoluyla, DYÖ puanlarının geçerliğine ilişkin farklı türde kanıtlar toplanması hedeflenmiştir.

1. Duygusal Yeme Ölçeği'nin toplamı ile alt ölçeklerinin iç tutarlığı kabul edilebilir (Cronbach alfa=0,70-0,79) veya yeterli (araştırmalar için alfa  $\geq 0,80$ ; klinikte bireysel değerlendirme için alfa  $\geq 0,90$ ) düzeylerde bulunacaktır (Nunnally ve Bernstein 1994). (Kurultu geçerliği- construct validity).

2. Duygusal Yeme Ölçeği'nin faktör yapısı orijinal ölçeğin faktör yapısına (Garaulet ve ark. 2012) benzerlik gösterecektir (Faktör geçerliği-factorial validity).
3. Duygusal yeme tutumu gösteren öğrencilerin Duygusal Yeme Ölçeği puanları Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Yeme Tutum Testi (YTT) ve Zarit Bakıcı Yük Ölçeği (ZBYÖ) puanları ile pozitif yönde, Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) puanı ile negatif yönde korelasyonlar gösterecek, Ortoreksiya Nervoza-11 Ölçeği puanı (ORTO-11) ile herhangi bir korelasyon göstermeyecektir (Yakınsak ve ıraksak geçerlik-convergent and discriminant validity).
4. Obeziteye yol açan faktörlerden biri de duygusal yeme olduğuna göre (Cannetti ve ark. 2002, Evers ve ark. 2010, Garaulet ve ark. 2012) beden kitle indekslerine göre belirlenen normal kilolu, aşırı kilolu ve obez öğrenci grupları arasında duygusal yeme puanları açısından anlamlı fark gözlenecektir (Eşzamanlı geçerlik-concurrent validity).

## YÖNTEM

### Çeviri Çalışması

Öncelikle Duygusal Yeme Ölçeği'nin orijinal geliştirme çalışmasının (Garaulet ve ark. 2012) birinci yazarından gerekli izinler alınmıştır. Ardından ölçek bir psikiyatri uzmanı, iki psikiyatri hemşiresi, bir iç hastalıkları hemşiresi olmak üzere dört kişi tarafından birbirlerinin çevirilerine kör kalarak Türkçeye çevrilmiştir. Bu çeviriler araştırma ekibi tarafından kontrol edilerek bir çeviri metni haline getirilip, ilk çeviri sürecine katılmayan bir klinik psikolog, bir psikiyatri uzmanı tarafından yeniden İngilizceye çevrilmiştir. Yeniden İngilizceye çevrilen bu metin orijinal Duygusal Yeme Ölçeği ile karşılaştırılmış ve ölçeği geliştiren birinci isim yazara gönderilmiştir. Yazar İngilizceye geri çevrilen bu ölçeğin bazı yerlerinde değişiklik istemiştir. İki kez yazarın eleştirileri doğrultusunda Türkçeye çevrilerek İngilizcesine tekrar çevrilen ölçek üçüncü düzeltme sonrası ölçeği geliştiren yazar tarafından onaylanmıştır. Bunun üzerine Türkçe çevirinin en son halinin uygun olduğuna karar verilmiştir.

### Örneklem

Araştırma Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören hemşirelik ve ebellek öğrencilerinde 12 Ekim 2017 ve 19 Aralık 2017 tarihleri arasında 749 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmanın etik kurul onayı Adnan Menderes Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Değerlendirme Komitesi tarafından verilmiştir (No:53043469-050.04.04). Araştırmaya başlamadan önce öğrenciler araştırma hakkında bilgilendirilmiş ve yazılı onamları

alınmıştır. Öğrencileri araştırmaya alma ölçütü; öğrencilerin kendi bildirimleri doğrultusunda verdikleri bilgi ile herhangi bir yeme bozukluğu tanısı almamak ve araştırmaya katılmaya gönüllü olmak olarak belirlenmiştir. Katılımcılar ölçüm araçlarını kapsayan anketi ders saatlerinde doldurmuşlardır.

Öğrenciler araştırma ölçekleri ile kesitsel olarak değerlendirilmiş olup yaş ortalamaları 20,64±1,73 bulunmuştur. Öğrencilerin %72,4'ü (n=542) hemşirelik, %27,6'sı (n=207) ebellek bölümünde öğrenim görmekte, %33,5'i (n=251) ikinci sınıf öğrencisi, %80,8'i (n=605) kadın, %19,2'si (n=144) erkek ve %71,7'si (n=537) gelirlerini giderlerine denk olarak beyan etmişlerdir.

### Veri Toplama Araçları

Değerlendirme araçlarının başında, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ) gelmektedir. Bunun yanı sıra Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Ortoreksiya Nervoza-11 Ölçeği (ORTO-11), Zarit Bakıcı Yük Ölçeği (ZBYÖ) ve Yeme Tutum Testi (YTT) kullanılmıştır.

*Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ):* Obez ve kilolu kişilerin duygusal yeme davranışlarını değerlendirmek amacıyla (Garaulet ve ark., 2012) geliştirilen Duygusal Yeme Ölçeği, 10 maddeden ve üç alt boyuttan (yeme isteğini engelleyememe-disinhibition, yiyecek türleri-type of food, suçluluk hissi-guilt) oluşmakta, sorular 4 seçeneekli ("0" Asla, "1" Bazen, "2" Genellikle ve "3" Her zaman) Likert tipi skala üzerinde yanıtlanmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten en düşük "0" en yüksek "30" puan alınmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, duygusal yeme davranışının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geliştirme çalışmasında yapı geçerliğini incelemek için uygulanan açım-layıcı faktör analizinde; yeme isteğini engelleyememe, yiyecek türleri ve suçluluk hissi olarak adlandırılan ve toplam varyansın %60,4'ünü açıklayan üç faktör elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları, yeme isteğini engelleyememe boyutu için 0,77 yeme türleri boyutu için 0,66 suçluluk hissi boyutu için 0,61 olarak bulunmuştur (Garaulet ve ark. 2012). Garaulet ve arkadaşları (2012) ölçekten "0-5" arasında bir puan alındığında "duygusal yiyici olunmadığını", "6-10" puan arasında "düşük düzeyde duygusal yiyici" olduğunu, "11-20" puan arası "duygusal yiyici olduğunu" ve 21-30 puan arası "çok duygusal yiyici" olduğunu bildirmişlerdir.

*Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ):* OMÖ, Hills ve Argyle (2002) tarafından mutluluğu ölçmek üzere geliştirilmiş, 29 maddelik ve 6'lı Likert tipi (1-Hiç katılmıyorum, 6-Tamamen katılıyorum) bir ölçme aracıdır. Hills ve Argyle ölçeğin iç tutarlılık katsayısını 0,91 olarak rapor etmişlerdir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek üzere yapılan faktör analizi sonucu, özdeğeri 1'in üzerinde olan 8 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ancak, söz konusu faktörlerin yorumlanması ve adlandırılmasındaki

problemler nedeniyle, ölçeğin tek faktörlü olarak kullanılmasının uygun olacağı sonucuna varmışlardır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliğini inceleyen Doğan ve Sapmaz (2012), Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısını 0,91 olarak bildirmişlerdir. Puan artışı mutluluk düzeyinin fazla olduğunu göstermektedir. Bu çalışmanın örnekleminde ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,89 olarak hesaplanmıştır.

*Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ):* Erişkinlerde depresyon riskini, depresif belirtilerin düzeyini ve şiddet değişimini ölçmek üzere geliştirilmiştir (Beck 1961). Her yanıtta elde edilen 0-3 arasındaki puanların toplanması ile değerlendirilen, toplam 21 sorudan oluşan bir ölçektir. Denk düşen puan aralıkları doğrultusunda ölçek, 1-10 arası normal, 11-16 arası orta derecede duygu durum bozukluğu, 17-20 arası klinik depresyon; 21-30 arası orta düzeyde depresyon; 31-40 arası ciddi düzeyde depresyon; 41-63 arası ağır düzeyde depresyon biçiminde değerlendirilmektedir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1989) tarafından yapılmış ve depresyon riski açısından ölçeğin kesme puanı 17 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmanın örnekleminde ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,93 olarak hesaplanmıştır.

*Ortoreksiya Nervoza-11 Ölçeği (ORTO-11):* Bireylerde sağlıklı beslenme takıntısının belirlenmesine yönelik geliştirilmiş bir ölçek olan ORTO-15, Bratman ve Knight (2000) tarafından hazırlanan 10 soruluk Ortoreksiya Kısa Soru Kağıdı'nda yer alan ifadelerin, Donini ve arkadaşları (2004) tarafından geliştirilmesi ve değiştirilmesi ile oluşturulmuştur. Orijinal haliyle ORTO-15 ölçeği ilk olarak İtalya'da geliştirilmiş, ortoreksiya nervoza eğilimini değerlendirmek için düzenlenmiş 15 maddelik bir kendini değerlendirme aracıdır. Her bir ifade 4'lü Likert tipi skala üzerinde derecelendirilir. Ölçeğin Türkçede kullanımını için sadece 0,50 ve üzeri faktör yükleri olan 11 madde seçilmiş ve Türkçede ORTO-11 şeklinde kullanımına karar verilmiştir (Arusoglu ve ark. 2008). Düşük puanlar ortorektik eğilimi göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfası 0,62 olarak bildirilmiştir (Arusoglu 2006). Yaptığımız bu çalışmada da ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,62 olarak bulunmuştur.

*Zarit Bakıcı Yük Ölçeği (ZBYÖ):* Zarit ve arkadaşları (1980) tarafından geliştirilmiştir. Bakım gereksinimi olan bireye bakım verenlerin yaşadığı stresi değerlendirmek amacıyla kullanılan bir ölçektir. Bakım verenlerin kendisi ya da araştırmacı tarafından sorularak doldurulabilen ölçek, bakım vermenin bireyin yaşamı üzerine olan etkisini belirleyen 22 ifadeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler ruhsal ve fiziksel sağlığa, sosyal ve duygusal yaşantılara, ekonomik duruma, kişilerarası ilişkilere yönelik olup, ölçek puanının yüksek olması yaşanan sıkıntının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek maddeleri "asla", "nadiren", "bazen", "sık sık" ya da "hemen her zaman" şeklinde 1'den 5'e kadar değişen Likert tipi skala üzerinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 22, maksimum puan 110'dur. Elde edilen puanlar;

22-46 arası "hafif yük", 47-55 arası "orta derecede yük", 56-110 arası "şiddetli yük" şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçek, Özlü ve arkadaşları (2009) tarafından Türkçeye çevrilerek geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Bu çalışmanın örnekleminde ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,93 olarak hesaplanmıştır.

*Yeme Tutum Testi-40 (YTT-40):* Anorektik hastaların yemek yeme ile ilgili davranış ve tutumlarını, normal bireylerde var olan yeme davranışlarındaki olası bozuklukları değerlendirmek amacıyla Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Savaşır ve Erol (1989) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam puanın düzeyi, psikopatolojinin düzeyi ile doğrudan ilişkilidir. YTT-40 klinik düzeyde bozuk yeme davranışı ile ilgili yatkınlığı ve tutumu belirlemektedir. Altı basamaklı Likert tipi form kullanılarak yanıtlanan 40 madde içerir. Kesme noktası 30 puandır. Puan artışı yeme davranış bozukluğu riskindeki artışla ilişkilendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfası 0,70 olarak bildirilmiştir (Savaşır ve Erol 1989). Yaptığımız çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı çok daha yüksek 0,94 bulunmuştur.

## İstatistiksel Analizler

Yapılan ön analizler sonucunda bütün ölçek puanlarının normal dağılıma uyduğu anlaşılmıştır. DYÖ'nün güvenilirliğinin incelenmesi amacı ile ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ve düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları hesaplanmıştır. Duygusal Yeme Ölçeği'nin maddeleri madde içeriklerinin belirlenmesi amacı ile faktör analizine sokulmuştur. Geçerlik incelemesinde ise DYÖ toplam puanının araştırmada kullanılan diğer ölçeklerin puanıyla uyuma düzeyi incelenmiştir. Korelasyon katsayılarının değerlendirilmesinde 0,10-0,29 arası katsayısı düşük derecede; 0,30-0,49 arası katsayısı orta derecede ve 0,50'nin üzeri yüksek derecede ilişki olarak kabul edilmiştir (Cohen 1988). Ayrıca öğrenciler Beden Kitle İndekslerine (BKİ) göre normal kilolu (BKİ 25 ve altında), aşırı kilolu (BKİ 25-30 arasında) ve obez (BKİ 30'un üstünde) olmak üzere üç gruba ayrılmış ve gruplar arasında DYÖ toplam puanları açısından fark olup olmadığına varyans analizi ile bakılmıştır. Tüm istatistiksel analizler SPSS paket programı sürüm 21.0 ile yapılmıştır.

## BULGULAR

### Duygusal Yeme Ölçeği'nin Güvenirlik Analizi

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,84 (%95 GA:0,82-0,86) olarak hesaplanmıştır. Tek tek ölçek maddelerinin psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi için hesaplanan düzeltilmiş madde toplam korelasyonları ve madde ölçekten çıkarıldığında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının göstereceği değişim Tablo 1'de özetlenmiştir. Tablo 1

**Tablo 1.** Duygusal Yeme Ölçeği'nin Güvenirlilik Verileri (N=749)

Duygusal Yeme Ölçeği Maddeleri	Madde toplam korelasyon katsayıları	Madde silindiğinde Cronbach alfa değeri
1. Sizce hayatınızı tartılar mı yönetiyor? Ve sizin üzerinizde ruh halinizi değiştirecek kadar güçlü etkileri var mı?	0,49	0,83
2. Belirli yiyecekleri arzuladığınız olur mu?	0,34	0,84
3. Tatlı şeyler, özelliklede çikolata yemeye başladığınızda kendinizi durdurmakta güçlük çeker misiniz?	0,56	0,82
4. Yemek yerken, yeme miktarını kontrol etmekte sorun yaşadığınız olur mu?	0,66	0,81
5. Sıkılmış, gergin veya kızgın hissettiğiniz zamanlarda bir şeyler yer misiniz?	0,61	0,82
6. Yalnızken sevdiğiniz yiyecekleri daha çok tüketir ve kendinizi kontrol etmekte daha çok zorlanır mısınız?	0,49	0,83
7. Tatlılar veya atıştırmaçıklar gibi yasak yiyecekleri yediğiniz için kendinizi suçlu hissettiğiniz olur mu?	0,51	0,83
8. Akşamüstü eve yorgun döndüğünüzde yediklerinizi kontrol etmekte daha çok güçlük çekiyor musunuz?	0,50	0,83
9. Diyetiniz devam ederken, yemeyi kaçırdığınızda diyetten vazgeçip, özellikle şişmanlatıcı yiyecekleri, kontrolsüzce tükettiğiniz olur mu?	0,57	0,82
10. Sizin yediklerinizi değil, yediklerinizin sizi kontrol ettiği hissine ne sıklıkla kapılırsınız?	0,62	0,82

incelendiğinde tüm maddeler toplam skorla 0,34'ün üzerine çıkan korelasyonlar göstermekte yani toplam skora yeterli düzeyde katkıda bulunmaktadır. Çalışmalarda grup düzeyinde ölçümler için 0,70 düzeyinde alfa katsayıları bir ölçeğin güvenirliliği için kabul edilebilir düzeyde; 0,80 düzeyinde alfa katsayıları ise yeterli düzeyde güvenirliliğe işaret etmektedir (Nunnally ve Bernstein 1994, Erdoğan ve ark. 2015).

### Duygusal Yeme Ölçeği'nin Faktör Analizi

Tablo 2, Duygusal Yeme Ölçeği maddelerinin sokulduğu Faktör Analizi sonucunda beliren üç faktörün madde içeriklerini göstermektedir. Üç faktörün madde içeriklerinin orijinal çalışmada beliren faktörlerin içerikleriyle tümüyle uyuşmasına bakılarak, faktörlerin adlandırılması orijinal çalışmaya paralel biçimde yapılmıştır. Duygusal yemenin alt boyutları olan bu üç faktör (yeme isteğini engelleyememe-disinhibition (F1), yiyeceğin türü-type of food (F2), suçluluk hissi-guilt (F3) toplam varyansın %61,94'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin faktörlere göre oluşturulan üç boyutunun iç tutarlık katsayıları; yeme isteğini engelleyememe-disinhibition (F1) boyutu için 0,81; yiyeceğin türü-type of food (F2) boyutu için 0,57 ve suçluluk hissi-guilt (F3) boyutu için 0,64 ve ölçeğin tümü için 0,84 olarak bulunmuştur.

### Duygusal Yeme Ölçeği'nin Toplam Puanı ile Diğer Ölçek Puanları Arasındaki Uyuşma

Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı ile diğer ölçek puanları arasındaki uyuşma düzeyini incelemek amacı ile DYÖ ile diğer ölçek puanları arasındaki korelasyonlar hesaplanmıştır. Tablo 3'te görüldüğü gibi DYÖ; OMÖ ile düşük düzeyde negatif yönde ( $r = -0,15$ ;  $p < 0,001$ ), BDÖ ile düşük düzeyde pozitif yönde ( $r = 0,16$ ;  $p < 0,001$ ), ZBYÖ ile orta düzeyde

**Tablo 2.** Duygusal Yeme Ölçeği'nin Faktör Yapısı ve Maddelerin Faktör Yükleri (N=749)

Duygusal yeme ölçeği maddeleri	Faktörlerin açıkladığı varyans oranı ve madde içerikleri		
	Yeme isteğini engelleyememe	Yiyeceğin türü	Suçluluk hissi
S9. Diyetiniz devam ederken, yemeyi kaçırdığınızda diyetten vazgeçip, özellikle şişmanlatıcı yiyecekleri, kontrolsüzce tükettiğiniz olur mu?	0,78		
S10. Sizin yediklerinizi değil, yediklerinizin sizi kontrol ettiği hissine ne sıklıkla kapılırsınız?	0,75		
S4. Yemek yerken, yeme miktarını kontrol etmekte sorun yaşadığınız olur mu?	0,67		
S8. Akşamüstü eve yorgun döndüğünüzde yediklerinizi kontrol etmekte daha çok güçlük çekiyor musunuz?	0,64		
S5. Sıkılmış, gergin veya kızgın hissettiğiniz zamanlarda bir şeyler yer misiniz?	0,58		
S6. Yalnızken sevdiğiniz yiyecekleri daha çok tüketir ve kendinizi kontrol etmekte daha çok zorlanır mısınız?	0,49		
S2. Belirli yiyecekleri arzuladığınız olur mu?		0,86	
S3. Tatlı şeyler, özelliklede çikolata yemeye başladığınızda kendinizi durdurmakta güçlük çeker misiniz?		0,62	
S1. Sizce hayatınızı tartılar mı yönetiyor? Ve sizin üzerinizde ruh halinizi değiştirecek kadar güçlü etkileri var mı?			0,83
S7. Tatlılar veya atıştırmaçıklar gibi yasak yiyecekleri yediğiniz için kendinizi suçlu hissettiğiniz olur mu?			0,74
Açıklanan varyans oranı	%28,20	%17,03	%16,71

**Tablo 3.** Öğrencilerin Ölçek Puanları ve Ölçek Puanlarının Duyusal Yeme Ölçeği ile Korelasyonu

Ölçek	n	Minimum	Maksimum	Ortalama	SS	DYÖ ile korelasyonları	
						r	Anlamlılık
Oxford Mutluluk Ölçeği	749	3,00	161,00	108,02	20,50	-0,15	p<0,001
Beck Depresyon Ölçeği	749	0,00	63,00	9,67	10,05	0,16	p<0,001
Ortoreksiya Nervoza-11 Ölçeği	65	14,00	37,00	26,57	4,55	0,15	Anlamlı değil
Zarit Bakıcı Yük Ölçeği	67	18,00	84,00	49,36	14,98	0,36	p<0,001
Yeme tutum testi-40	94	51,00	197,00	147,13	30,40	-0,33	p<0,001

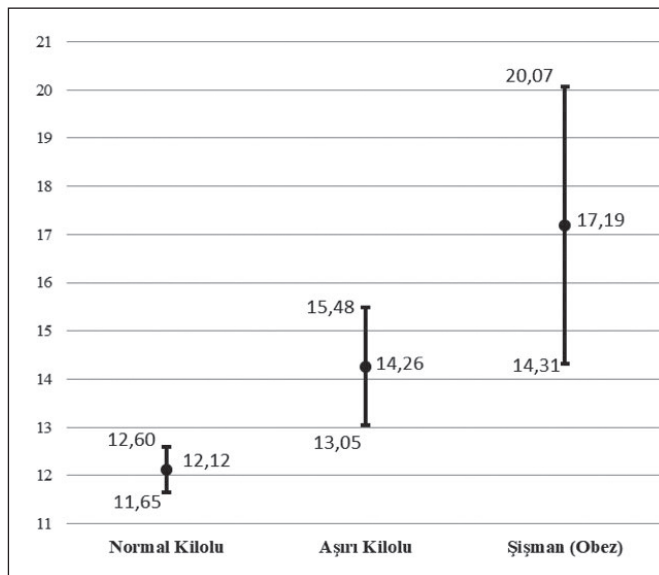
**Tablo 4.** Öğrencilerin Beden Kitle İndekslerine Göre Duyusal Yeme Ölçek Puanları

Ölçek	n	Minimum	Maksimum	Ortalama	SS
Normal kilolu	652	0,00	30,00	12,12	5,99
Aşırı kilolu	76	4,00	29,00	14,26	5,31
Obez	21	3,00	29,00	17,19	6,32
Toplam	749	0,00	30,00	12,50	6,01

pozitif yönde ( $r=0,36$ ;  $p<0,001$ ), YTT-40 ile orta düzeyde negatif yönde ( $r=-0,33$ ;  $p<0,001$ ) korelasyon göstermiş olup, ORTO-11 ile herhangi bir korelasyon göstermemektedir ( $r=0,15$ ;  $p>0,240$ ).

### Duyusal Yeme Ölçeği'nin Toplam Puanı ile Beden Kitle İndeksi Arasındaki İlişki

Öğrenciler Beden Kitle İndekslerine (BKİ) göre normal kilolu (BKİ 25 ve altında), aşırı kilolu (BKİ 25-30 arasında) ve obez (BKİ 30'ın üstünde) olmak üzere üç gruba ayrılmış ve

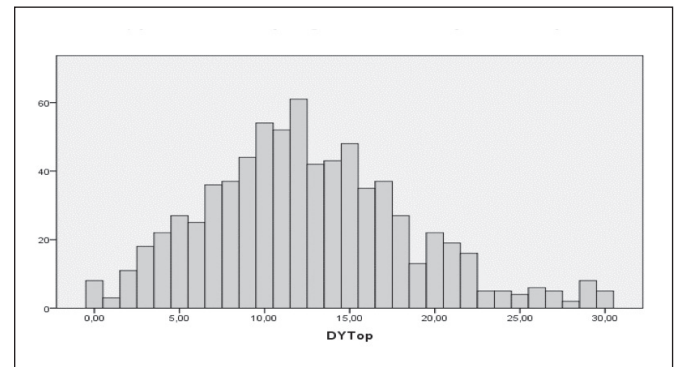
**Şekil 1.** Beden Kitle İndekslerine Göre Belirlenen Üç Grubun Duyusal Yeme Ölçek Puanları (Ortalama ve %95 GA)

gruplar arasında DYÖ toplam puanları açısından fark olup olmadığına bakılmıştır. Uygulanan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre üç grubun DYÖ skorları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ancak küçük boyda olduğu bulunmuştur [ $F(2,712)=11,17$ ;  $p<0,001$ ;  $\eta^2=0,03$ ] (Tablo 4).

Post hoc Bonferroni testi, aşırı kilolu ve şişman grupların puanları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olmamasına karşılık, bu iki grubun puanlarının normal kilolu gruptan anlamlı düzeyde ( $p<0,01$ ) yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Şekil 1 yardımıyla grupların puan ortalamalarının güven aralığı incelendiğinde, yapılacak araştırmalarda normal kilolu öğrenci grubunun ortalama puanının %95 olasılıkla 13 sınırının altında bulunacağı, aşırı kilolu öğrenci gruplarının ortalamasının ise bu sınırların üstünde bulunacağı görülmektedir. Bununla birlikte, bu çalışmanın örnekleminin yarıya yakını 13 ile 30 arasında puanlar aldıkları için, duygusal yeme eğilimi en belirgin olan öğrencilerin belirlenmesi amacıyla daha yüksek kesme noktalarının benimsenmesi uygun olacaktır.

### Duyusal Yeme Ölçeği'nin Kesme Puanı

Öğrencilerin duygusal yeme eğilimi en belirgin olan %10'luk bir kesiminin 21 ve üzerinde bir puan aldığı belirlenmiştir (Şekil 2).

**Şekil 2.** Duyusal Yeme Ölçeği Toplam Puanının Dağılımı (Histogram)

## TARTIŞMA

### Duygusal Yeme Ölçeği'nin Güvenirliği

Duygusal yeme olumsuz duygulara karşılık olarak gelişen aşırı yeme eğilimini anlatan bir yeme problemidir. İnsanların olumlu/olumsuz duyguları ile baş etmek için yemeyi kullanmalarını bireylerin duygusal yemelerinin değerlendirilmesini ve izlenmesini gerekli kılmaktadır. Bu sayede bireylerin yeme davranışının nedeni/sonucu olabilecek olan obezite, depresyon, anksiyete gibi hastalıkların riskli dönemlerinin başlayıp başlamadığına da karar verilebilir. Duygusal yemenin erken tespiti, kilo kontrolünün ve yeme bozukluklarının önlenmesi ve tedavisi için de önemlidir. Yemek sırasında duygusal yeme ve kontrol kaybının belirlenmesi ile duygusal yemenin tedavisi için hastalara uygun başa çıkma stratejilerini öğretmek üzere yeni müdahalelerin uyarlanabileceği düşünülebilir (Goosens ve ark. 2009). Bu çalışmada yeme ile ilgili problemlerin olduğu durumlarda bireylerin duyguları ile bağlantılı olan yeme problemlerini kısa ve hassas biçimde değerlendirilmesine yarayacak olan Duygusal Yeme Ölçeği'nin (DYÖ) güvenirliliği ve geçerliliği destekleyen veriler elde edilmiştir.

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,84 (%95 GA=0,82-0,86) olarak hesaplanmıştır. Çalışmamızda gözlenen gerek iç tutarlılık katsayısı gerekse madde toplam puan korelasyon katsayıları oldukça yüksektir. Ölçeğin orijinal çalışmasında maddelerin toplam puanla korelasyonuna bakılmamıştır. Çalışmamızda bütün maddeler toplam puanla istenen düzeyde ( $r>0,34$ ) korelasyon göstermiştir. Akın ve arkadaşlarının (2016) aynı ölçeği kullanarak yapmış oldukları doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre de ölçeğin madde toplam korelasyon katsayılarının toplam puanla istenen düzeyde ( $r>0,38$ ) korelasyon gösterdiği bildirilmiştir. Tüm sonuçlar göz önüne alındığında DYÖ'nün sağlık eğitimi alan bir kısım üniversite öğrencisinin duygusal yeme durumunu güvenilir biçimde ölçtüğü söylenebilir.

### Duygusal Yeme Ölçeği'nin Faktör Yapısı

Duygusal Yeme Ölçeği maddelerinin sokulduğu açılımlayıcı faktör analizi sonucunda beliren üç faktörün madde içeriklerinin orijinal çalışmada beliren faktörlerin içerikleriyle tümüyle uyuşması, DYÖ Türkçe çevirisinin yapı geçerliliğinin bulunduğunu düşündürülen bir bulgudur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları; ölçeğin tümü için 0,84, yeme isteğini engelleyememe-“disinhibition” boyutu için (F1= S9, S10, S4, S8, S5 ve S6) 0,81 ile yeterli güvenirliliğe işaret ederken, ikişer maddeden oluşan yiyeceğin türü-“type of food” boyutu için (F2= S2 ve S3) 0,57 ve suçluluk hissi-“guilt” boyutu için (F3= S1 ve S7) 0,64 ile düşük güvenirliliğe işaret etmektedir. Ancak ölçeğin değerlendirilmesinde asıl olarak toplam puan dikkate alınmakta, faktör puanları ayrı ayrı hesaplanıp yorumlanmamaktadır. Bu yüzden yiyeceğin türü ve suçluluk

hissi boyutları için düşük bulunan iç tutarlılık düzeyi bir sorun olarak yorumlanmamıştır. Ölçeğin orijinal çalışmasında zaman sürekliliğini incelemeye yönelik sınıf içi korelasyon katsayıları toplam ölçek puanı için verilmemiş ancak alt ölçek puanları için 0,61 ile 0,77 arasında bildirilmiştir (Garaulet ve ark. 2012). Bu sonuçlar çalışmamızda elde edilen iç tutarlılık sonuçlarıyla benzer şekilde güvenirliliği destekler niteliktedir. Akın ve arkadaşlarının (2016) aynı ölçeği kullanarak yapmış oldukları doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin iç tutarlılık katsayılarını yeme isteğini engelleyememe boyutu için 0,87; yiyeceğin türü boyutu için 0,67; suçluluk hissi boyutu için 0,59 ve ölçeğin tüm maddeleri için 0,88 olarak bildirmişlerdir. Sonuçlarımız Akın ve arkadaşlarının (2016) bulguları ile benzer özelliktedir. Her iki çalışmanın sonuçları da ölçeğin değerlendirilmesinde alt boyutların değil toplam puanının göz önüne alınması gerektiğini göstermektedir.

### Duygusal Yeme Ölçeği'nin Toplam Puanı ile Diğer Ölçek Puanları Arasındaki Uyuşma

Uyuşma geçerliliğinin incelenmesi amacı ile uygulanan korelasyon analizlerinde, DYÖ puanı ile farklı ve aynı alanda ölçümler yapan başka ölçekler arasında düşük veya orta düzeyde korelasyonlar gözlenmiştir. Buna göre DYÖ; OMÖ ile düşük düzeyde negatif yönde ( $r=-0,15$ ;  $p<0,001$ ), BDÖ ile düşük düzeyde pozitif yönde ( $r=0,16$ ;  $p<0,001$ ), ZBYÖ ile orta düzeyde pozitif yönde ( $r=0,36$ ;  $p<0,001$ ), YTT-40 ile orta düzeyde negatif yönde ( $r=-0,33$ ;  $p<0,001$ ) korelasyon göstermiş olup, ORTO-11 ile anlamlı bir korelasyon göstermemiştir ( $r=0,15$ ;  $p>0,240$ ). Bu sonuçlar şu şekilde yorumlanabilir: Bir kısım sağlık eğitimi alan üniversite öğrencisinde mutsuzluk ve depresyon arttıkça duygusal yeme de artma eğilimi göstermektedir. Yani duygusal yeme puanlarının gösterdiği varyansın %2,5'u mutluluk-mutsuzluk ile, %2-2,5'u depresif bilişlerle ilgilidir. Bakım verici yükü arttıkça duygusal yeme de artmaktadır. Duygusal yemenin %10 kadarı bakım verici yükü ile ilişkilidir. Yeme tutumu ile duygusal yeme arasında orta düzeyde negatif yönde ilişki bulunmuştur. Duygusal yemenin %10'u yeme tutumu ile ilişkili görünmektedir. Yeme Tutumu Testi'ne göre yüksek puanlar yeme tutumundaki anorektik eğilimi göstermektedir. Bu sonuçlara göre duygusal yemesi olanlar çok fazla anorektik takıntı halinde değillerdir. Kiloyu dert etmeme ile duygusal yeme arasında ilişki var gibi görünmektedir. Bu durum; bu kişilerde sıkıntılı anlarda yiyecek kendini rahatlatma ihtiyacının kilo alma kaygısına ağır bastığını düşündürmektedir. Duygusal yeme ile sağlıklı yeme takıntısı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgunun nedeni bu grupta daha az denek sayısı olmuş olmasından kaynaklanmış olabilir. Analize sokulan denek sayılarının değişiklik göstermesi benzer korelasyon katsayılarından birinin anlamlı bir diğerinin anlamsız bulunmasını açıklayabilir. Bu durum araştırmanın kısıtlılığı olarak yorumlanabilir. Ölçeğin orijinal çalışmasında DYÖ ile aynı alanda kullanılan Yeme

Farkındalığı Ölçeği (Mindful Eater Questionnaire-MEQ) DYÖ'nün geçerliğini değerlendirmek amacı ile kullanılmış olup her iki ölçek arasında ileri düzeyde uyuma olduğu bildirilmiştir. Yapılan çalışmalarda da duygusal yeme ile mutluluk/mutsuzluk (Turner ve ark. 2010), depresyon (Ouwens ve ark. 2009, Konttinen ve ark. 2010), stres (Leviton ve Davis 2010, Nguyen-Rodriguez ve ark. 2009, Zellner ve ark. 2006, Wallis ve Hetherington 2009) arasında ilişki olduğu bildirilmektedir.

### **Duygusal Yeme Ölçeği'nin Toplam Puanı ile Beden Kitle İndeksi Arasındaki İlişki**

Uygulanan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre normal kilolu, aşırı kilolu ve obez öğrencilerin DYÖ toplam puanları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ancak küçük boyda olduğu bulunmuştur [ $F(2,712)=11,17$ ;  $p<0,001$ ;  $\eta^2=0,03$ ]. Eğer beden kitle indeksine göre belirlenen gruplar bir dış ölçüt kabul edilecek olursa, bu DYÖ'nün ölçüt geçerliğini destekleyen bir bulgu olarak kabul edilebilir. Önceki çalışmalarda da obezler arasında duygusal yeme eğiliminin daha yüksek olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir (Cannetti ve ark. 2002, Evers ve ark. 2010, Garaulet ve ark. 2012). Bu nokta çalışmanın dördüncü geçerlik hipoteziyle ilintilidir. Son cümlede de belirtildiği gibi, önceki çalışmalarda duygusal yemenin obezite eğilimi yaratan bir etmen olduğu belirtilmektedir. Buradan yola çıkarak, aşırı kilolu ve obez öğrenci grupları arasında duygusal yeme eğiliminin daha yüksek olması beklenir. Beklenen farkın bulunması ise, ölçeğin duygusal yemeyi doğru biçimde ölçebildiğini destekleyen bir kanıt olarak kabul edilebilir.

### **Duygusal Yeme Ölçeği'nin Türkçe Çevirisinin Kesme Puanı**

Duygusal yeme eğilimi belirgin olan öğrencilerin %10'luk bir kesiminin 21 ve üzerinde puan aldıkları görülmektedir. Ölçeğin orijinalinde 11-20 arası puan alanlar duygusal yiyici, 21 ve üzerinde puan alanlar ise çok duygusal yiyici olarak tanımlanmaktadır. Ülkemiz gençleri 11 kesme noktasına göre gruplandırıldığında öğrencilerin yaklaşık % 62 kadarı duygusal yiyici ve çok duygusal yiyici olarak belirlenmektedir. Bu kadar yaygın bir eğilimi sorun olarak tanımlamak yersiz, bir müdahale planlamak ise olanaksız gibi görünmektedir. Oysa 21 ve üzerinde bir kesme noktası alındığında %10'luk bir kesim çok duygusal yiyici olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle orijinal çalışmada çok duygusal yiyici olarak belirlenen 21 ve üzeri ölçek puanının kesme noktası olarak alınmasını öneriyoruz. Zaten ölçeğin orijinal çalışmasında kesme noktalarının neye göre belirlendiği ve bu kesme noktalarının yüzde kaçlık bir dilimi duygusal yiyici olarak tanımladığı belirtilmemiştir.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Bunların başında araştırmanın sadece bir üniversitenin sağlık eğitimi veren

bölümünde yapılmış olması gelmektedir. Sağlık eğitimi veren okullarda okuyan öğrenciler duygular, yeme, beslenme konularında daha duyarlı oluyor olabilirler. Dolayısıyla beslenme ile ilgili bilgisi olmayan ve bu konuda duyarlı olmayan üniversite öğrencileri bizim örnekleminizde yeterince temsil edilmemiş olabilir. Diğer bir sınırlılık, katılımcılar belirlenirken yeme bozukluğu tanısı almamış oldukları konusundaki bildirimleriyle yetinilmiş olması; böyle bir tanının söz konusu olup olmadığının klinik psikiyatrik görüşme yoluyla kesinleştirilmemiş olmasıdır. Ayrıca bu geçerlik güvenilirlik çalışmasında Duygusal Yeme Ölçeği'nin geçerliğini değerlendirmek açısından, katılımcıların bu ölçekten aldıkları puanlar ile anksiyete ve başa çıkma puanları arasındaki ilişkiyi incelemek de aydınlatıcı olabilirdi. Araştırmanın sadece belirli yaş aralığındaki toplumun görece eğitim seviyesi yüksek bir kesimi olan üniversite öğrencileriyle yapılmış olması bulguların toplumun diğer kesimlerine, örneğin yetişkin, öğrenci olmayan, klinik gruplar, eğitimsiz gruplar vb. gibi gruplara genellenmesini sınırlamaktadır.

### **Sonuç ve Öneriler**

Bu çalışmada DYÖ maddelerinin hepsinin toplam puana uygun biçimde katkıda bulunduğunun belirlenmesi, soru sayısının görece az olmasına rağmen toplam puan için hesaplanan Cronbach alfa değerinin (0,84) yeterli iç tutarlılığa işaret etmesi, faktör analizinde ölçeğin orijinal faktör yapısına çok benzer faktörlerin elde edilmiş olması, toplam puanın katılımcıların sağlıklı şışmanlama eğilimine paralel biçimde artma eğilimi gösterdiğinin bulunması, Duygusal Yeme Ölçeği'nin Türkçe çevirisinin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu düşündürmüştür. Bu özellikleriyle DYÖ'nün araştırmalarda kullanılması uygundur. Ayrıca ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının obezite, depresyon, stres, anksiyete gibi özel durumlarda da yapılması uygundur.

### **KAYNAKLAR**

- Akın A, Yıldız B, Özçelik B (2016) Duygusal Yeme Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi 9:776-81.
- Arusoğlu G (2006) Sağlıklı beslenme takıntısı (ortoreksiya) belirtilerinin incelenmesi, Orto-15 Ölçeği'nin uyarlanması. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Diyetetik Programı, Ankara.
- Arusoğlu G, Kabakçı E, Köksal G ve ark. (2008) Orthorexia nervosa and adaptation of ORTO-11 into Turkish. Türk Psikiyatri Derg 19:283-91.
- Baş M, Bozan N, Cigirim N (2008) Dieting, dietary restraint, and binge eating disorder among overweight adolescents in Turkey. Adolescence 43:635-48.
- Baysal A (2007) Beslenme, 11. Baskı, Ankara, Hatiboğlu Basım ve Yayınevi.
- Beck AT (1961) An inventory for measuring depression. Arch Gen Psychiatry 4:561-71.
- Hisli N (1989) Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliliği, güvenilirliği. Türk Psikoloji Dergisi 7:3-13.
- Bektas M, Bektas I, Selekoğlu Y ve ark. (2016) Psychometric properties of the Turkish version of the Emotional Eating Scale for children and adolescents. Eat Behav 3:217-21.



- Blair A, Lewis V, Booth D (1990) Does emotional eating interfere with success in attempts at weight control? *Appetite* 15:151-57.
- Bratman S, Knight D (2000) *Health food junkies: overcoming the obsession with healthful eating*. New York, Broadway Books.
- Cannetti L, Bachar E, Berry EM (2002) Food and emotion. *Behav Processes* 60:157-64.
- Cohen J (1988) *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. (2. Basım). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- De Lauzon-Guillain B, Basdevant A, Romon M ve ark. (2006) Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population? *Am J Clin Nutr* 83:132-38.
- Demirel B, Yavuz F, Karadere ME ve ark. (2014) Duygusal İştah Anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği, beden kitle indeksi ve duygusal şemalarla ilişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 3:171-81.
- Doğan T, Sapmaz F (2012) Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formu'nun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* 25:297-304.
- Donini LM, Marsili D, Graziani MP ve ark. (2004) Orthorexia nervosa: a preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. *Eat Weight Disord* 9:151-57.
- Erdoğan S, Nahcivan N, Esin N (2015) Hemşirelikte araştırma süreci, uygulama ve kritik. İstanbul, Nobel Basımevi.
- Evers C, Stok FM, Ridder DTD (2010) Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Pers Soc Psychol Bull* 36:792-804.
- Framson C, Kristal AR, Schenk JM ve ark. (2009) Development and validation of the Mindful Eating Questionnaire. *J Am Diet Assoc* 109:1439-44.
- Garaulet M, Canteras M, Morales E ve ark. (2012) Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity; the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutr Hosp* 27:645-51.
- Garner DM, Garfinkel PE (1979) The Eating Attitudes Test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychol Med* 9:273-79.
- Goosens L, Braet C, Vlierberghe LV ve ark. (2009) Loss of control over eating in overweight youngsters: The role of anxiety, depression and emotional eating. *Eur Eat Disord Rev* 17:68-78.
- Hawks SR, Gast JA (1998) Weight loss education: a path lit darkly. *Health Educ Behav* 25:371-82.
- Herman CP, Mack D (1975) Restrained and unrestrained eating. *J Pers* 43:647-60.
- Hills P, Argyle M (2002) The Oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Pers Individ Diff* 33:1073-82.
- Kaplan HI, Kaplan HS (1957) The psychosomatic concept of obesity. *The J Nerv Ment Dis* 125:181-201.
- Karlsson J, Persson LO, Sjöström L ve ark. (2000) Psychometric properties and factor structure of the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ) in obese men and women. Results from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *Int J Obes Relat Metab Disord* 24:1715-25.
- Konttinen H, Mannisto S, Sarlio-Lahteenlorva S ve ark. (2010) Emotional eating and physical activity self-efficacy as pathways in the association between depressive symptoms and adiposity indicators. *Am J Clin Nutr* 92:1031-39.
- Konttinen H (2012) *Dietary habits and obesity: The role of emotional and cognitive factors*. (Academic Dissertation, Helsinki University of Social Research Department), Finland, 2012.
- Köse G, Tayfur M, Birincioğlu İ ve ark. (2016) Yeme Farkındalığı Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 125-34.
- Levitan RD, Davis C (2010) Emotions and eating behavior: Implications for the current obesity epidemic. *University of Toronto Quarterly* 79:783-99.
- Macht M (1999) Characteristics of eating in anger, fear, sadness, and joy. *Appetite* 33:129-39.
- Macht M, Roth S, Ellgring H (2002) Chocolate eating in healthymen during experimentally induced sadness and joy. *Appetite* 39:147-58.
- Macht M (2008) How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite* 50:1-11.
- Nguyen-Rodriguez ST, Unger JB, Spruiell-Metz D (2009) Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders* 17: 211-24.
- Nolan LJ, Halperin LB, Geliebter A (2010) Emotional Appetite Questionnaire. Construct validity and relationship with BMI. *Appetite* 54:314-19.
- Nunnally JC, Bernstein IH (1994) *Psychometric Theory*. McGraw Hill Series in Psychology, 3. Baskı, New York.
- Ouwens MA, Van Strien T, Van Leeuwe JFJ ve ark. (2009) The dual pathway model of overeating. Replication and extension with actual food consumption. *Appetite* 52:234-37.
- Özlu A, Yıldız M, Aker T (2009) Zarit Bakıcı Yük Ölçeği'nin şizofreni hasta yakınlarında geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Arch Neuropsychiatry* 46 (Özel Sayı): 38-42.
- Savasir I, Erol N (1989) Yeme tutum testi: anoreksiya nervoza belirtileri indeksi. *Türk Psikoloji Dergisi* 7:19-25.
- Sevinçer GM, Konuk N (2013) Duygusal Yeme. *Journal of Mood Disorders* 3: 171-78.
- Tanofsky-Kraff M, Theim KR, Yanovski SZ ve ark. (2007) Validation of the Emotional Eating Scale adapted for use in children and adolescents (EES-C). *Int J Eat Disord* 40:232-40.
- Turner SA, Luszczynska A, Warner L ve ark. (2010) Emotional and uncontrolled eating styles and chocolate chip cookie consumption. A controlled trial of the effects of positive mood enhancement. *Appetite* 54:143-49.
- Waller G, Osman S (1998) Emotional eating and eating psychopathology among non-eating-disordered women. *Int J Eat Disord* 23:419-24.
- Wallis DJ, Hetherington MM (2009) Emotions and eating. Self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress. *Appetite* 52: 355-62.
- Waters A, Hill A, Waller G (2001) Bulimic's responses to food cravings: Is binge-eating a product of hunger or emotional state? *Behav Res Ther* 39: 877-86.
- World Health Organization (WHO) Erişim tarihi: 1 Ocak 2017. Available from: <http://www.who.int>. 2006.
- Zarit S, Reeve K, Bach-Peterson J (1980) Relatives of the impaired elderly: Correlates of feeling of burden. *Gerontologist* 20:649-55.
- Zellner DA, Loaiza S, Gonzalez Z ve ark. (2006) Food selection changes under stress. *Physiol Behav* 87:789-93.

\*Bu araştırma 2-5 Mayıs 2018 tarihleri arasında Burdur'da düzenlenen olan 1. Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Yaşam Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuş ve tam metni kongre kitabında yayınlanmıştır.