T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SPORCU SAĞLIĞI VE ANTRENMAN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

SERBEST VE GREKOROMEN STİL ERKEK GÜREŞÇİLERİN DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARI VE DUYGUSAL İŞTAHLARININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Kezban KARABACAK

DANIŞMAN
Doç. Dr. İbrahim ŞAHİN

AKSARAY-2023

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SPORCU SAĞLIĞI VE ANTRENMAN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

SERBEST VE GREKOROMEN STİL ERKEK GÜREŞÇİLERİN DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARI VE DUYGUSAL İŞTAHLARININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Kezban KARABACAK

DANIŞMAN
Doç. Dr. İbrahim ŞAHİN

AKSARAY-2023

ONAY SAYFASI

Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Kezban KARABACAK tarafından savunulan "Serbest ve Grekoromen Stil Erkek Güreşçilerin Duygusal Yeme Davranışları ve Duygusal İştahlarının İncelenmesi" başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporcu Sağlığı ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Prof.Dr. Tarık SEVİNDİ İmza :
(Antrenörlük Eğitimi, Aksaray Üniversitesi)

. .....
Onaylıyorum ☐ Onaylamıyorum ☐

Danışman: Doç. Dr. İbrahim ŞAHİN
(Beden Eğitimi ve Spor, Yalova Üniversitesi)

.....
Onaylıyorum ☐ Onaylamıyorum ☐

Üye: Doç. Dr. Yusuf SOYLU
(Beden Eğitimi ve Spor, Gaziosmanpaşa Üniversitesi)

.....
Onaylıyorum ☐ Onaylamıyorum ☐

Bu tez, Aksaray Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmenliği'nin ilgili maddeleri uyarınca jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu …… tarih ve …… sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Sağlık Bilimler Enstitüsü Müdürü

Doç.Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU

DOĞRULUK BEYANI

Serbest ve Grekoromen Stil Erkek Güreşçilerin Duygusal Yeme Davranışları ve Duygusal İştahlarının İncelenmesi adlı Yüksek Lisans tezinin içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm. Beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

Kezban KARABACAK

TEŞEKKÜRLER

Tez çalışmamın planlamasından sonuçlanmasına kadar mentorluğumu üstlenerek bana verdiği her türlü destek için değerli danışmanım Doç.Dr. İbrahim Şahin'e, yine bu süreçte beni destekleyen Prof. Dr. Tarık Sevindi ve Öğr. Gör. Kamil Cesur'a, canım annem Sultan Nazlı, eşim Mehmet Karabacak ve oğlum Yusuf Karabacak'a

Teşekkürlerimi sunarım.

Kezban KARABACAK

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜRLER ..... **İ**
İÇİNDEKİLER ..... **İİ**
ÖZET ..... **İV**
ABSTRACT ..... **V**
ŞEKİLLER DİZİNİ ..... **Vİ**
ÇİZELGELER DİZİNİ ..... **Vİİ**
KISALTMALAR ..... **Vİİİ**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Kavramsal Çerçeve 1
1.1.1. Amaç 1
1.1.2. Problem Cümlesi 2
1.1.3. Alt Problemler 2
1.1.4. Hipotezler 2
1.1.5. Araştırmanın Önemi 2
1.1.6. Araştırmanın Varsayımları 3
1.1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları 3
2. GENEL BİLGİLER **4**
2.1. Güreş 4
2.2. Güreşin Tanımı 5
2.3. Güreşin Çeşitleri 5
2.3.1. Serbest Stil Güreş 6
2.3.2. Grekoromen Stil Güreş 6
2.4. Dünyada Yapılan Folklorik Güreşler 6
2.5. Türkiye'de yapılan Folklorik Güreşler 7
2.5.1. Karakucak Güreşi 7
2.5.2. Yağlı Güreş 8
2.6. Beslenme 8
2.6.1. Sağlıklı Beslenme ve Önemi 9
2.6.2. Besin Seçimi 9
2.6.2.1. Besin Seçimi ve Psikolojik Faktörler 10
2.7. Yeme Davranışları 10
2.8. Duygusal Yeme Davranışı 11
2.8.1. Çocuk ve Ergenler, Ebeveyn İlişkisi ve Duygusal Yeme 12
2.8.2. Obez Bireyler ile Stres İlişkisi ve Duygusal Yeme 12
2.9. Duygusal Yeme Davranışında Mekanizmalar 13
2.9.1. Fizyolojik Mekanizmalar 13
2.9.2. Psikolojik Mekanizmalar 14
2.10.Duygusal Yeme Davranışı ile Başa Çıkmanın Yolları 17
2.11. Kontrolsüz Yeme Davranışı 18
2.12.İştah 19
2.13. İştahsızlık 20
2.13.1. İştahsızlığın Nedenleri 21

3. GEREÇ VE YÖNTEM 23
3.1. Evren ve Örneklem 23
3.2. Veri Toplama Araçları 23
3.3. Verilerin Analizi 24
4. BULGULAR 25
5. TARTIŞMA 40
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 43
KAYNAKLAR 44
EKLER 49
EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU 49
EK-2: TÜRKÇE DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ 50
EK-3: DUYGUSAL İŞTAH ANKETİ (DİA) 52
EK-4: ÖLÇEK İZİN YAZISI 53
EK-5: ETİK KURUL BAŞVURU 54
ÖZGEÇMİŞ 55

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SERBEST VE GREKOROMEN STİL ERKEK GÜREŞÇİLERİN DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARI VE DUYGUSAL İŞTAHLARININ İNCELENMESİ

Hazırlayan: Kezban KARABACAK

Aksaray Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Sporcu Sağlığı ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı

Danışmanı: Doç. Dr. İbrahim ŞAHİN

ÖZET

Bu çalışmanın amacı serbest ve grekoromen stil erkek güreşçilerin duygusal yeme davranışları ve duygusal iştahları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya serbest ve grekoromen stilde 2020/2021 sezonunda güreşen müsabık erkek güreşçiler oluşturmaktadır. Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve Nolan ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen, Demirel ve arkadaşları (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Duygusal İştah Anketi" ve Doğan ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen "Duygusal Yeme Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 26 istatistik programı ile yapılmıştır. Sporcuların ikamet, eğitim, öğün, medeni durum, düzenli kahvaltı yapma ve ek takviye alma değişkenleri duygusal yeme ve duygusal iştah ölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Duygusal iştah negatif durum ile gerginlik durumlarında yeme ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Duygusal iştah pozitif durum ile kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Duygusal iştah pozitif duygu ile gerginlik durumlarında yeme ve uyaran karşısında kontrol alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Duygusal iştah negatif duygu ile gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre sporcuların duygusal yeme ve duygusal iştahları herhangi bir değişkene göre değişmemektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygu, iştah, duygusal yeme davranışı, beslenme, güreş

Ocak, 2023; 55 sayfa

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF EMOTIONAL EATING BEHAVIORS AND EMOTIONAL ATTITUDES OF FREE AND GRECOROMAN STYLE MALE WRESTLERS

Prepared by Kezban KARABACAK

Aksaray Üniversitesi

Health Sciences Institute

Sports Health and Training Sciences

Supervisor: Doç. Dr. İbrahim ŞAHİN

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the relationship between emotional eating behaviours and emotional appetite of freestyle and gridiron style male wrestlers. Competitive male wrestlers who wrestled in the 2020/2021 season in the freestyle and gridiron style were included in the study. Personal information form prepared by the researcher, "Emotional Appetite Questionnaire" developed by Nolan et al. (2010) and adapted into Turkish by Demirel et al. (2014) and "Emotional Eating Scale" developed by Doğan et al. (2011) were used. The data obtained in the study were analysed with SPSS 26.0 package programme. It was found that there was no statistically significant difference in the emotional eating and emotional appetite scales of the athletes in terms of residence, education, meal, marital status, eating breakfast regularly and taking supplements ($p>0.05$). There is a positive correlation between negative emotional appetite and eating in situations of tension and eating to cope with negative emotions. There is a significant positive relationship between positive emotional appetite and self-control and control in the face of stimuli sub-dimensions. There is a significant positive relationship between emotional appetite positive emotion and eating in situations of tension and control over stimuli sub-dimensions. It was determined that there was a significant positive relationship between emotional appetite and negative emotion and eating in tension situations, eating to cope with negative emotions, self-control and control in the face of stimuli. According to these results, emotional eating and emotional appetite of athletes do not change according to any variable.

Keywords: Emotion, appetite, emotional eating behavior, nutrition, wrestling

January, 2023; 55 page

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 2.1. Macht'ın üç aşama modeli **15**
Şekil 2.2. BKİ Hesaplama Tablosu **17**

ÇİZELGELER DİZİNİ

Sayfa

Çizelge 4. 1. Tanımlayıcı Bilgiler ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişki **25**

Çizelge 4. 2. Tanımlayıcı Bilgiler ile Duygusal İştah Arasındaki İlişki **26**

Çizelge 4. 3. Duygusal Yeme ile Duygusal İştah Arasındaki İlişki..... **27**

Çizelge 4. 4. Sporcuların İkamet Değişkenine ait Duygusal Yeme Ölçeği Tek yönlü Anova Testi **28**

Çizelge 4. 5. Sporcuların İkamet Değişkenine ait Duygusal İştah Ölçeği Tek Yönlü Anova Testi **29**

Çizelge 4. 6. Sporcuların Eğitim Değişkenine ait Duygusal Yeme Ölçeği Anova Testi **30**

Çizelge 4. 7. Sporcuların Eğitim Değişkenine ait Duygusal İştah Ölçeği Anova Testi **31**

Çizelge 4. 8. Sporcuların Öğün Değişkenine ait Duygusal Yeme Ölçeği Anova Testi **32**

Çizelge 4. 9. Sporcuların Öğün Değişkenine ait Duygusal İştah Ölçeği Anova Testi **33**

Çizelge 4. 10. Sporcuların Medeni Durum Değişkenine ait Duygusal Yeme Ölçeği T Testi..... **34**

Çizelge 4. 11. Sporcuların Medeni Durum Değişkenine ait Duygusal İştah Ölçeği T Testi..... **35**

Çizelge 4. 12. Sporcuların Düzenli Kahvaltı Yapıyor musunuz Değişkenine ait Duygusal Yeme Ölçeği T Testi..... **36**

Çizelge 4. 13. Sporcuların Düzenli Kahvaltı Yapıyor musunuz Değişkenine ait Duygusal İştah Ölçeği T Testi..... **37**

Çizelge 4. 14. Sporcuların Ek Takviye Alıyor musunuz Değişkenine ait Duygusal Yeme Ölçeği T Testi **38**

Çizelge 4. 15. Sporcuların Ek Takviye Alıyor musunuz Değişkenine ait Duygusal İştah Ölçeği T Testi..... **39**

KISALTMALAR

BMİ	Body Mass Index
DYÖ	Duygusal Yeme Ölçeği
DİA	Duygusal İştah Anketi
FILA	Uluslararası Amatör Güreş Federasyonu
TMOK	Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi
UWW	Dünya Güreş Birliği
VKİ	Vücut Kitle İndeksi
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

1. GİRİŞ

1.1. Kavramsal Çerçeve

Duygulara sahip olmak evrensel bir deneyimdir ve dünyadaki her insan hayatının bir noktasında kendini kızgın, utangaç, korkmuş veya utanmış hissetmiştir. Duygu, insanların olayları iç dünyasında hem ahlaka uygun hem de estetik açıdan değerlendirmesidir (Bozkurt, 2014). Beslenme, yiyecek ve içeceklerin insan sağlığını desteklemek için gerekli temel besin maddelerini dikkate alarak vücudumuzu nasıl etkilediğinin incelenmesidir (Altun ve Kutlu, 2015). Yetersiz beslenme, enerji eksikliğine, sindirim sorunlarına, gıda alerjilerine, kilo alımına, depresyona ve kaygıya ve ayrıca koroner kalp hastalığı, kanser ve ADHD gibi günümüzün en yaygın kronik hastalıklarına yol açabilir. Beslenme bilgisine sahip olmak ve yediğiniz yiyecekler hakkında bilinçli seçimler yapmak, yaşamınız boyunca optimum sağlığa ulaşmanıza yardımcı olabilir (Güney ve Kuruoğlu, 2007). Duygusal yeme, insanların umutsuzluk, öfke veya endişe gibi duygusal durumlara yanıt olarak aşırı yemek yeme eğiliminde oldukları bir eğilimdir (Serin ve Şanlıer, 2018).

Duygusal yeme, midenizi değil, kendinizi daha iyi hissetmek, duygusal ihtiyaçlarınızı karşılamak için yiyecekleri kullanmaktır. Ne yazık ki duygusal yeme duygusal sorunlara çözüm getirmez. Aslında, sıklıkla ruh halinizi daha da kötüleştirir. Ardından, yalnızca başlangıçtaki duygusal sorun devam etmekle kalmaz, aynı zamanda aşırıya kaçtığınız için kendinizi kötü hissedersiniz (Macht, 1999).

"Yiyecekleri ara sıra bir karşılama, ödül veya kutlama olarak kullanmak mutlaka kötü bir şey değildir. Ancak yemek yemek birincil duygusal başa çıkma mekanizmanız olduğunda stresli, üzgün, kızgın, yalnız, bitkin veya sıkılmış olduğunuzda ilk dürtünüz buzdolabını açmak olduğunda gerçek duygunun veya sorunun olduğu sağlıksız bir döngüde sıkışıp kalırsınız" (Macht, 1999).

1.1.1. Amaç

Güreş gibi yüksek güç gerektiren spor branşların da yeme alışkanlığı ve davranışları düzenli olmak durumundadır. Güreş sporcularında yeterli güç ve kuvvet seviyesine ulaşabilmenin en önemli yolu beslenmedir. Dolayısıyla güreşçilerin belirli aralıklarla belirli düzeylerde gerekli besinleri almaları gerekmektedir.

Bu çalışmanın amacı; serbest ve grekoromen stilde güreşen erkek güreşçilerin farklı değişkenler için duygusal yeme ve duygusal iştah düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır.

1.1.2. Problem Cümlesi

Serbest ve grekoromen stil erkek güreşçilerin farklı değişkenlere göre duygusal yeme ve duygusal iştah düzeyleri farklılık göstermekte midir?

1.1.3. Alt Problemler

1. Serbest ve grekoromen stil erkek güreşçilerin ikamet değişkenine göre duygusal yeme ve duygusal iştah düzeyleri farklılık göstermekte midir?

2. Serbest ve grekoromen stil erkek güreşçilerin medeni durum değişkenine göre duygusal yeme ve duygusal iştah düzeyleri farklılık göstermekte midir?

3. Serbest ve grekoromen stil erkek güreşçilerin öğün değişkenine göre duygusal yeme ve duygusal iştah düzeyleri farklılık göstermekte midir?

4. Serbest ve grekoromen stil erkek güreşçilerin ek takviye değişkenine göre duygusal yeme ve duygusal iştah düzeyleri farklılık göstermekte midir?

1.1.4. Hipotezler

1- Serbest ve grekoromen stil erkek güreşçilerin duygusal yeme ve duygusal iştah durumlarında ikametlerine göre farklılık bulunmaz.

2- Serbest ve grekoromen stil erkek güreşçilerin duygusal yeme ve duygusal iştah durumlarında eğitim durumuna göre farklılık bulunmaz.

3- Serbest ve grekoromen stil erkek güreşçilerin duygusal yeme ve duygusal iştah durumlarında medeni duruma göre farklılık bulunur.

1.1.5. Araştırmanın Önemi

Beslenme durumu, zihinsel ve fiziksel yetenekler açısından en yüksek insan gücü seviyesine ulaşmada doğrudan bir etkiye sahiptir (Sabbağ ve Sürücüoğlu, 2011). Kişinin sağlığını geliştirmek ve korumak için vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri doğru zamanlarda ve uygun miktarlarda tüketmek amacıyla yeme eylemi akıllıca yapılmalıdır (Altun & Kutlu, 2015). Beslenme, anne karnından başlayarak ölüme

kadar her aşamada yaşamın önemli bir bileşenidir. İnsanlar beslenme ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken farklı beslenme alışkanlıkları sergilerler. Yeme alışkanlıklarını ve tutumlarını etkileyen çeşitli unsurlar vardır. Dolayısıyla sporcularda beslenme düzeni ve alışkanlıkları ayrı bir öneme sahiptir. Bazı branşlarda beslenme alışkanlığı ve beslenme düzeyinin üst sınırlarda olduğu bilinmektedir. Güreş gibi yüksek güç gerektiren spor branşların da yeme alışkanlığı ve davranışları düzenli olmak durumundadır. Güreş sporcularında yeterli güç ve kuvvet seviyesine ulaşabilmenin en önemli yolu beslenmedir. Dolayısıyla güreşçilerin belirli aralıklarla belirli düzeylerde gerekli besinleri almaları gerekmektedir. Bu nedenle serbest ve grekoromen güreşçilerin duygusal yeme ve duygusal iştah düzeylerinin farklı değişkenlere göre ilişkisinin incelenmesi ve sonuçlara göre öneri ve önlemler de bulunulması önemlidir.

1.1.6. Araştırmanın Varsayımları

1-Çalışmaya katılan örneklem grubunun evreni temsil edici nitelikte olduğu varsayılmıştır.

2-Araştırmaya katılan sporcuların yaptıkları anket ile herhangi bir olumsuz etkenden etkilenmedikleri varsayılmıştır.

3-Katılımcıların, araştırma test uygulamalarını en iyi şekilde yaptıkları varsayılmıştır.

4-Uygulanan istatistik yöntemlerinin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

1.1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

1- Araştırmanın evreni serbest ve grekoromen stilde güreşen müsabık erkek güreşçiler ile sınırlıdır.

2- Araştırmanın örneklemi serbest ve grekoromen stilde 2020/2021 sezonunda güreşen müsabık erkek güreşçiler ile sınırlıdır.

3-Araştırmadan elde edilen veriler araştırmanın uygulandığı zaman dilimi ile sınırlıdır.

4- Araştırma, konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlıdır.

5- Araştırma, örneklem grubunda yer alan sporculardan alınan anketlerin verileri ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

Bir ulusun uygun ekonomik ve sosyal uygarlık düzeyine ulaşma kapasitesi, entelektüel ve fiziksel olarak iyi ve yetenekli nesillerin varlığına bağlıdır. Bu bulgu, insan kaynaklarının günümüzde toplumsal ilerlemenin en önemli bileşeni olduğunu göstermektedir. Beslenme durumu, işgücünün zihinsel ve fiziksel kapasitesi üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir (Sabbağ ve Sürücüoğlu, 2011).

Beslenme ayrıca, bizim için iyi olmayabileceklerini, hücresel düzeyde neler olup bittiğini ve bunun canımızın çektiğini nasıl etkilediğini ve bu nedenle sağlıksız yiyecek döngüleri oluşturduğunu bilsek bile, yaptığımız yiyecekleri neden yemeyi seçtiğimizle ilgilidir. Beslenme uzmanları, sağlığı koruyabilmeleri veya eski haline getirebilmeleri veya hastalıkları hafifletebilmeleri ve hastalıklarla mücadele edebilmeleri için ne yemeleri ve diyetlerini nasıl değiştirmeleri gerektiği konusunda tavsiyelerde bulunur (Altun ve Kutlu, 2015).

Kısa vadede kaygı, nefes alıp vermenizi ve kalp atış hızınızı artırır, kan akışını beyninize, ihtiyacınız olan yere yoğunlaştırır (Çakmak, 2019). Dolayısıyla sporcularda beslenme düzeni ve alışkanlıkları ayrı bir öneme sahiptir. Bazı branşlarda beslenme alışkanlığı ve beslenme düzeyinin üst sınırlarda olduğu bilinmektedir. Güreş gibi yüksek güç gerektiren spor branşların da yeme alışkanlığı ve davranışları düzenli olmak durumundadır. Güreş sporcularında yeterli güç ve kuvvet seviyesine ulaşabilmenin en önemli yolu beslenmedir. Dolayısıyla güreşçilerin belirli aralıklarla belirli düzeylerde gerekli besinleri almaları gerekmektedir.

2.1. Güreş

Bilinen en eski zamanlardan beri insanlar yeryüzünde hayatta kalmak, savunmak ve hayatta kalmalarını sağlamak için fiziksel ve biyolojik yeteneklerinden en iyi şekilde yararlanmışlardır. Günümüz güreşinin kökleri, insanların kendilerini her türlü canlı düşmana karşı savunmak için vahşi doğada katlanmak zorunda kaldıkları zorluklara ve savaşlara dayanmaktadır.

Güreş, en eski dövüş biçimlerinden birini temsil eder. Güreşin kökenleri mağara çizimleriyle 15.000 yıl öncesine dayanmaktadır.

Babil ve Mısır kabartmaları, günümüz sporunda bilinen güreş tekniklerinin çoğunu kullanan güreşçileri göstermektedir. Ona edebi göndermeler, eski Ahit ve eski Hint Vedaları kadar erken bir tarihte ortaya çıkar (Arığ, 1993).

Doğal afetlerden kurtulmak ve saldırgan vahşi hayvanları savuşturmak gibi bireylerin kendilerini zararlara karşı savunmak için yaptıkları fiziksel eylemler, güreşin gelişimi için ilham kaynağı olmuştur. Çeşitli yasaların sınırları içinde, dünya çapında çeşitli kültürlerin kültürel özelliklerini temsil eden güreş stilleri hala uygulanmaktadır (Karahüseyinoğlu, 2007).

2.2. Güreşin Tanımı

Güreş, iki sporcuyu bir müsabakada karşı karşıya getiren eski, bireysel bir mücadele sporudur. Güreşin amacı rakibinizin sırtını düz bir şekilde yere sabitleyerek maçı kazanmaktır. Pehlivanlar çeşitli vuruşlar, tutuşlar ve diğer boğuşma tekniklerini kullanarak kimin üstün olduğunu belirlemek için ağırlık sınıfına göre birbirleri ile rekabet ederler. Güreş kesinlikle zor ve emek isteyen bir spor dalıdır FILA, (1990).

Bir başka tanımlamada; Güreş, silahsız iki kişinin el ele mücadele ederek diğerini bastırmaya veya dengelemeye çalıştığı bir spor veya yarışmadır. Güreş, profesyonel veya amatör güreşçilerden oluşabilir. Dünyanın en eski rekabetçi sporu olarak kabul edilen amatör güreş, eski anlayışından bu yana her Olimpiyat oyununda yer almıştır (Martin vd., 1999)

Güreşin temel amacı, rakibi ya yere atarak ya da iğneleyerek ya da boyun eğdirerek yenmektir. Teslimiyet, bir rakip diğer güreşçiyi acı veren bir pozisyona kilitleyen bir manevra olan diğerini boyun eğme pozisyonuna soktuğunda meydana gelir. Sonunda hakeme ağrının çok büyük olduğunu işaret edecek ve sadece pes edecektir (Arı, 1996)

2.3. Güreşin Çeşitleri

Serbest güreşler aynı zamanda minder güreşi olarak da bilinmekte ve UWW tarafından belli kurallar çerçevesinde tüm dünyada resmi müsabakaları yapılmaktadır. Güreş, fiziksel güç ve hareketlerin kullanıldığı bir dövüş sporudur ve dünya çapında birçok ülkede popüler bir spordur. Bu turnuvalarda güreş yapmak için grekoromen ve serbest stil kullanılır. Birçok ulusun kendi kültürlerine özgü geleneksel folklorik güreş stilleri olduğu da yaygın bir bilgidir (Bıyıklı, 1993).

2.3.1. Serbest Stil Güreş

Serbest stil güreş, Olimpiyat Oyunlarında temsil edilen iki güreş türünden biridir. Tüm dünyada yaygın olarak uygulanmaktadır. Serbest stil güreşçinin amacı rakibini mindere atmak ve iğnelemektir. Güreşçi bunu başarırsa kazanmış olur. Güreşçiler bacaklarını hem ofansif hem de defansif olarak kullanabilirler. Geziler ve makas tutuşları, serbest stil güreşinin ortak bir özelliğidir. Bu hareketler diğer bazı güreş türlerinde görülmez (Bıyıklı, 1993).

Olimpiyat standartlarının iki güreş stili arasında sayılan serbest stil, Greko-Romen stilinden farklı olarak, katılımcıların onları bel altında tutmasına ve bacaklarını hem hücumda hem de savunmada kullanmalarına izin verir. Geleneksel güreş, judo ve sambo tekniklerinin birleşimi olarak görülmektedir (TMOK, 2000).

2.3.2. Grekoromen Stil Güreş

Grekoromen güreş de Olimpiyat Oyunlarında görülen iki güreş türünden biridir. 1896'da modern çağda ilk Olimpiyatlarda yer alan sporlardan biriydi. Greko-Romen güreşinin serbest stil güreşten bazı önemli farklılıkları vardır. Rakibinizin belinin altındaki tutuşlara izin verilmez. Gezilere, serbest güreşin bir özelliği olarak da izin verilmez. Bu kısıtlamalar atışları çok daha önemli hale getiriyor. Bu güçlü güreşçiler genellikle rakiplerini mindere atmadan önce vücutlarını havaya kaldırırlar (TMOK, 2000).

2.4. Dünyada Yapılan Folklorik Güreşler

Kültürel ve tarihi değerlere sahip olan okullar ve koridorların güreşleri ve sahiplerine ait özel güreşlerdir. Bu güreşler, genellikle ülkelerinin ve bölgelerin kültürel etkinlikleri, festivalleri veya bayramları sırasında yapılır. Bu güreşler, okullar ve bölümlerin kültürlerine ait özel giysiler, müzikler, danslar ve diğer görüntülerle de desteklenir.

Dünya çapında birçok ülkede ve bölgede folklorik güreşler yapılmaktadır. Örneğin, İran'da "Zurkhaneh" adı verilen folklorik güreşler yapılır. Bu güreşler, İran'da eski Mısır ve Mezopotamya'daki güreşlerden ilham alınarak misafirler ve özellikle İran Şii İslam'ın etkisine sahiptir. Ayrıca, Hindistan'da "Kushti" adı verilen folklorik güreşler

yapılır. Bu güreşler, Hindistan'da eski Mısır ve Mezopotamya güreşlerine benzer şekilde yerleşim ve Hindu mitolojisine dayanır.

Diğer ülkeler arasında, İspanya'da "Lucha Canaria" adı verilen folklorik güreşler, Türkiye'de "Yağlı Güreş" adı verilen folklorik güreşler ve İsveç'te "Schwingen" adı verilen folklorik güreşler bulunmaktadır. Bu güreşlerin hepsi, okullar ve bölgelerin kültürlerine özel içerik ve genellikle turizm amaçlı olarak da gösteriliyor (Gümüş ve Barut, 2006)

2.5. Türkiye'de yapılan Folklorik Güreşler

Ülkemizde yapılan belli başlı 4 çeşit güreş şekli bulunmaktadır. Bunlar şalvar güreşi, karakucak güreşi, aba güreşi ve yağlı güreştir. Folklorik güreşler arasında en yaygınları ise karakucak ve yağlı güreşlerdir.

2.5.1. Karakucak Güreşi

Türk güreşi ilk olarak karakucakta uygulanmıştır. Kara ve kucak terimlerinin birleşerek karakucak kelimesini oluşturduğu söylenmektedir. Tüm Türk lehçelerinde kara terimi kara olarak telaffuz edilir ve "siyah" anlamına gelir. Bununla birlikte, "kara talih", "kara haber", "kara gün", "kara kız" ve "kara rüzgar" deyimlerinde olduğu gibi üzüntü, keder, cehalet, bozuk düzen ve daha fazlası gibi başka çağrışımları ifade etmek için de kullanılır. Koçak teriminin kökeninin koç kelimesine dayandığı söylenmektedir. "Koç" terimi erkek koyuna atıfta bulunsa da, cesur bir kişiyi ifade etmek için de kullanılır. Türk lehçelerinde koçak kelimesi kahraman ya da cesur kişi anlamında da kullanılmaktadır (Gürsoy,1996).

Orta Asya'da ortaya çıktığından beri, bu güreş tarzı hem biçim hem de kurallar açısından nispeten az değişikliğe uğramıştır. Yakut Türkleri, Moğollar, Azeriler, Doğu-Batı Türkistanlılar, Kırımlılar ve Kazan Türkleri karakucak güreşine katılmaktadır (Köse, 1990).

Günümüzde yağlı güreşin yapılmadığı bölgelerde (Amasya, Tokat, Samsun, Ordu, Sivas, Erzincan, Erzurum, Yozgat, Kahramanmaraş), Oğuzların ve eski Türklerin yaptığı güreşlerle aynı olan karakucak güreşleri düğün ve kutlamaların vazgeçilmez bir ritüelidir (Köse, 1990).

2.5.2. Yağlı Güreş

Yağlı Güreş, Türkiye'nin en popüler sporlarından biridir. Yağlı güreş, kelime anlamı olarak yağlı güreş demektir. Pehlivanlar, manda derisinden yapılmış ve yaklaşık 13 kilo (29 pound) ağırlığındaki " Kispet " adı verilen dar kısa deri pantolonlar giyerler ve üzerlerine zeytinyağı sürerler. Maçlar ülke genelinde yapılır ama en ünlü ve en önemli turnuva her yıl haziran sonu temmuz başı veya temmuz sonunda Edirne'de yapılır (Gürsoy,1996).

Olimpik güreşte güreş kıyafetinden tutmak faul olarak kabul edilir. Yağlı güreşte oyunların çoğu kispet üzerinde oynanır. Pehlivanlar ellerinden geldiğince rakibinin kispetinden tutmaya çalışırlar. İyi bağlanmış bir kispete, el ve kol geçirmek mümkün değildir. Elini rakibinin kispetinden geçirmeyi başaran pehlivan, bu şekilde onu kontrol edip pantolonunun alt ucundan 'paca'yı tutabilmekte ve bu şekilde 'paca kazık' adı verilen oyunla rakibini yenebilmektedir (Gümüş ve Barut, 2006).

2.6. Beslenme

Sağlık, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından "fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali" olarak tanımlanmaktadır. Bir bireyin hastalık ya da yaralanma geçirmemiş olması, genel olarak sağlıklı olduğu anlamına gelmez. Çevresel koşullar ve genetik, bir bireyin sağlığının ve buna bağlı olarak toplumun sağlığının başlıca belirleyicileridir. Genetik, bir kişinin doğduğu andan itibaren sahip olduğu, ailesinden miras kalan özelliklerdir. Genetik yapı değiştirilemez, ancak doğru çevresel koşullarla kalıtsal özelliklerin faydalarını en üst düzeye çıkarmak mümkündür. Sağlığı etkileyen başlıca çevresel faktörler arasında kültürel fırsatlar, eğitim, fiziksel çevre, kıyafetler, barınma ve beslenme yer alır. Bu unsurların her biri bireyin nasıl yaşadığını etkiler (Baysal vd., 2013).

Sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini artırmak için beslenme, bilinçli olarak yapılması gereken bir davranıştır. Bu, vücudun ihtiyaç duyduğu besin maddelerinin kabul edilebilir miktarlarda ve uygun zamanlarda tüketilmesini içerir. Beslenmenin farklı bir tanımı da, besin değerlerini kaybetmeden veya sağlıktan ödün vermeden sağlıklı ve yararlı bir insan olarak uzun yıllar yaşamak için vücuda gerekli miktarda enerji ve makro besin sağlayacak gıdaların en uygun maliyetle alınması ve kullanılmasıdır (Yılmaz ve Özkan, 2007).

2.6.1. Sağlıklı Beslenme ve Önemi

Yaşam boyunca sağlıklı beslenme, sağlıklı gebelik sonuçlarını teşvik eder, normal büyümeyi, gelişmeyi ve yaşlanmayı destekler, sağlıklı bir vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olur ve genel sağlık ve esenliğe yol açan kronik hastalık riskini azaltır (Baysal vd., 2013).

Çoğumuz sağlıklı beslenmenin ne demek olduğunu biliyoruz: daha az kızarmış yiyecek, daha az şeker ve daha çok sebze ve meyve. Ancak iş iyi beslenmeye gelince, pek çoğumuz iyi beslenmenin faydalarının tüm ayrıntılarını ve bunu nasıl başaracağımızı bilmiyoruz (Çakmak, 2019).

İyi beslenme, vücudunuzun en iyi şekilde çalışması için ihtiyaç duyduğu tüm besinleri, vitaminleri ve mineralleri alması anlamına gelir. Yemeklerinizi ve atıştırmalıklarınızı, kalorisi düşük aynı zamanda besleyiciliği yoğun gıdaları içerecek şekilde planlayın (Çar vd., 2022).

2.6.2. Besin Seçimi

Besin seçimi şu şekilde tarif edilebilir, besinlerin veya içeceklerin nerede, hangi vakitte, nasıl bir şekilde alınması veya kimler ile beraber alınacağı yeme davranışı ve besin seçimi olarak ifade edilebilir. Bu tutum ve yeme davranışları aynı zamanda besin seçimi üstünde;

- Bireyin kilolu hali,
- İştah durumu,
- Bireyin içindeki duygusal vaziyet,
- Kültürel ve dini inanışları,
- Deneyimleri,
- Sosyo-demografik faktörleri,
- Bireyin kendi hormonsal durumları,
- Çevresel ve genetik gibi birçok değişken besin seçiminde etkili olmaktadır (Deveci vd., 2017).

2.6.2.1. Besin Seçimi ve Psikolojik Faktörler

İnsanların yeme alışkanlıkları ve gıda tercihleri fizyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının yanı sıra sahip oldukları imkanlara, eğitimlerine ve kültürel geleneklerine bağlı olarak değişebilmektedir (Kılıç ve Şanlıer, 2007).

Yiyecek seçimi üzerindeki duygusal etkilerin altında yatan duyusal, fizyolojik ve psikolojik mekanizmalar gözden geçirilir. Hem ruh halleri hem de duygular dikkate alınır. Yemek yeme, ruh halini ve duygusal yatkınlığı güvenilir bir şekilde değiştirecek, tipik olarak uyarılmayı ve sinirliliği azaltacak ve sakinliği ve olumlu etkiyi artıracaktır. Ancak bu, yemeğin boyutuna ve bileşiminin yiyenin alışkanlığına, beklentilerine ve ihtiyaçlarına yakın olmasına bağlıdır. Olağandışı yemekler örneğin çok küçük, sağlıksız ruh halini olumsuz etkileyebilir. Tatlı ve yağlı doku gibi yüksek enerji yoğunluğunun duyusal ipuçları, ruh halini iyileştirebilir ve stresin etkilerini azaltabilir. Bununla birlikte, bu tür duyusal niteliklere kronik maruz kalma ile, belki de kalıtsal duyarlılıkla geliştirilmiş bu yollardaki adaptasyon, enerjisi yoğun gıdaların aşırı tüketilmesine ve bunun sonucunda obeziteye neden olabilir. Düşük proteinli tatlı, yağlı gıdalar, serotonerjik sistemin gelişmiş işlevi aracılığıyla hassas kişilerde stresten kurtulmayı da sağlayabilir (Gibson E. L. 2006).

2.7. Yeme Davranışları

Neden yediğimizi ve gıda seçimlerini yönlendiren motivasyonel faktörleri anlamak, obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalık salgınlarını ele almak için önemlidir, çünkü gıda alımı bu bozuklukların gelişimini ve tedavisini etkileyen önemli bir faktördür. Yemek zamanı, gıda alımı, gıda tercihleri ve gıda seçimi, yeme davranışını oluşturan fizyolojik, psikolojik, sosyal ve kalıtsal unsurların karmaşık birleşiminden etkilenir. Tat genetiği, yemek tercihi, patolojik yeme davranışları, yemek boyutu ve yemek seçimi gibi konuları içeren aktif araştırmalar, nasıl ve neden yediğimiz konusundaki anlayışımızı hızla genişletiyor (Rolls, 2005).

Yemek yemek sadece bir alışkanlık ya da fizyolojik talepler tarafından yönlendirilen bir davranış olmak yerine, psikolojik ve sosyal etkileri olan bir davranış olarak görülmelidir (Özgen vd., 2012).

Tat, yiyecek tercihini ve yiyecek alımını etkiler ve böylece yeme davranışını doğrudan etkiler. Ancak, tüm insanlar tadı tam olarak aynı şekilde algılamaz. Dildeki tat

papillalarının yoğunluğu, tat reseptörlerindeki genetik farklılıklar veya tat reseptörlerinin duyarlılığı, tükürüğün bileşenleri ve diğer faktörlerin tümü, bireyin tat algısına ve sonraki yiyecek tercihlerine katkıda bulunur (Rolls, 2005).

2.8. Duygusal Yeme Davranışı

Duygusal yeme günümüzde çok fazla öne çıkan ve birçok araştırmaya konu olan bir yeme davranışıdır. İlk olarak duygusal yeme davranışını Kaplan ve Kaplan (1957) ve Bruch (1964) tarafından kişilerin kaygı, depresif duygu durum, öfke ve stres gibi olumsuzluklar karşısında onları bastırma ve mücadele etme yolu ve yöntemi olarak yemek yemeye yönelmeleri şeklinde ifade edilmiştir.

Olumsuz duygular, önemli yaşam olayları veya daha sık olarak günlük yaşamın zorlukları tarafından tetiklenebilir. Bu durum, duygusal olarak aşırı yemenize neden olarak kilo vermenizi engelleyebilir. Bazı insanlar güçlü duygular karşısında daha az yemek yerse de, duygusal sıkıntı içindeyseniz, dürtüsel veya tıkınırcasına yemeye yönelebilir, uygun olanı zevk almadan çabucak tüketebilirsiniz. Yemek aynı zamanda bir dikkat dağıtıcı işlevi görür. Örneğin yaklaşmakta olan bir olaydan endişeleniyorsanız veya bir çatışmadan dolayı endişeleniyorsanız, acı verici durumla uğraşmak yerine rahat yiyecekler yemeye odaklanabilirsiniz (Duyff , 2017).

Duygusal yeme davranışı literatürde farklı bilim insanları tarafından çeşitli şekillerde ifade edilmektedir. Bunlardan bazıları şu şekildedir:

Duygusal yeme, kişinin ruh halinde oluşabilecek dalgalanmaları denetim altına alabilmek için bu davranışı bir araç olarak kullanmasıdır (Konttinen vd., 2010).

Duygusal yeme, yemek zamanı, açlık veya sosyal bir ihtiyaçtan değil kişinin duygusal durumlarına verdiği bir cevaptır (Bekker vd., 2004).

Duygusal yeme, genellikle stres, üzüntü, korku gibi duygusal durumların etkisi altında yapılır ve kişinin yiyeceği ne zaman ve ne kadar tüketeceğine karar vermede rol oynadığı bir davranıştır (Economy, 2013).

Duygusal yeme, zor duygularla başa çıkmak için yemek yediğiniz zamandır. Duygusal yemenin açlıkla hiçbir ilgisi olmadığı için, vücudunuzun ihtiyaç duyduğundan veya kullanacağından çok daha fazla kalori tüketmek normaldir (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Duygusal yemenin tek bir nedenden ziyade bir dizi faktörden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bazı araştırmalar, kızların ve kadınların duygusal yeme için daha yüksek risk altında olduğunu ve bu nedenle yeme bozuklukları için daha yüksek risk altında olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, diğer araştırmalar, bazı popülasyonlarda erkeklerin depresyon veya öfke duygularına tepki olarak yemek yeme olasılığının daha yüksek olduğunu ve kadınların bir diyetin başarısızlığına tepki olarak aşırı yeme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Sysko ve Devlin, 2020).

Bununla birlikte duygusal yeme davranışında bazı risk grupları mevcuttur. Bu risk grupları çocuklar-ergenler ve obez bireyler şeklindedir. Bunlar ele alınacak olursa;

2.8.1. Çocuk ve Ergenler, Ebeveyn İlişkisi ve Duygusal Yeme

Ebeveynlerin ve çocukların duygusal yemesi arasındaki ilişki için basit bir açıklama modellemedir. Bununla birlikte, Bruch'un (1964) çalışması, ebeveyn-çocuk beslenme ilişkisinin çocukların duygusal yeme gelişiminde de rol oynadığını öne sürmektedir. Bruch'a (1964) göre, ebeveynler yiyecekleri ağlayan bir çocuğu rahatlatmak için kullandıklarında, çocuklar yiyecekleri rahatlık ile ilişkilendirmeyi öğrenebilir ve bu da sorunlu yeme davranışlarına yol açabilir.

Genellikle anne-baba davranışları ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde anne-baba yaklaşımı ve aile içi iletişimin duygusal yeme üzerinde önemli etkileri olduğu görülmektedir (Snoek vd., 2007).

2.8.2. Obez Bireyler ile Stres İlişkisi ve Duygusal Yeme

Obez bireyler, genellikle stres düzeyleri yüksek olan bireylerdir ve bu nedenle duygusal yeme davranışına yatkındırlar. Stres, vücutta fizyolojik ve psikolojik değişiklikler yaratır ve bu değişiklikler, obez bireylerde duygusal yeme davranışını tetikleyebilir (Adriaanse vd, 2011).

Stres, obez bireylerde aşırı yeme davranışına neden olabilir ve obez bireylerde duygusal yeme davranışını tetikleyebilir. Bu nedenle, obez bireylerin stres düzeylerini azaltmak için farklı stres yönetimi teknikleri kullanmaları önemlidir. Örneğin, obez bireylerin egzersiz yapması, meditasyon yapması veya başka bir rahatlatıcı aktivite

yapması stres düzeylerini azaltabilir ve duygusal yeme davranışını azaltabilir (Adriaanse vd, 2011).

Ayrıca, obez bireylerin sağlıklı bir beslenme düzenine uymaya çalışmaları ve yiyecek seçimlerinde dikkatli olmaları da duygusal yeme davranışını azaltabilir. Örneğin, obez bireylerin yiyecekleri seçerken sağlıklı besin öğeleri içeren yiyecekleri tercih etmeleri, duygusal yeme davranışını azaltabilir (Adriaanse vd, 2011).

Diğer taraftan Laitinen ve arkadaşları (2002), Obez bireylerin stres ile ilişkisinin, genellikle duygusal yeme davranışlarıyla ilişkili olduğunu yaptıkları çalışmada belirlemiştir. Stres, bir kişinin psikolojik ve fizyolojik olarak tepki verdiği bir durumdur ve stres, birçok farklı nedenden kaynaklanabilir. Örneğin, stres, iş yaşamındaki yüksek talepler, aile içi sorunlar ve finansal sıkıntılar gibi nedenlerden kaynaklanabilir. Obez bireylerin stres ile ilişkisi, duygusal yeme davranışı nedeniyle zor olabilir ve bu nedenle, obez bireylerin stresi yönetme ve duygusal yeme davranışlarını kontrol etme konusunda yardım almaları önemlidir. Bu amaçla, obez bireylerin psikolojik danışmanlık ve destek hizmetlerinden yararlanmaları önerilebilir.

2.9. Duygusal Yeme Davranışında Mekanizmalar

Duygusal yeme davranışında mekanizmalar fizyolojik ve psikolojik olmak üzere iki başlık altında toplanmaktadır. Aşağıda başlıklar halinde bu mekanizmalar incelenmektedir.

2.9.1. Fizyolojik Mekanizmalar

Duygusal yeme, olumsuz duygularla başa çıkmak için yemeyi kullanmak veya içsel açlık ve tokluk durumlarını duygularla ilgili fizyolojik değişikliklerle karıştırmak gibi çeşitli mekanizmalardan kaynaklanabilir. Artan sayıda ileriye dönük çalışma, duygusal yemenin yetişkinlerde sonraki kilo alımını öngördüğünü göstermiştir (Macht ve Simons, 2011).

Açlığın temeli olarak hizmet eden bir dizi fizyolojik mekanizma vardır. Midemiz boşaldığında kasılırlar. Tipik olarak, bir kişi daha sonra açlık sancıları yaşar. Kimyasal mesajlar beyne gider ve beslenme davranışını başlatmak için bir sinyal görevi görür. Kan şekeri seviyelerimiz düştüğünde, pankreas ve karaciğer, açlığı dürten bir dizi

kimyasal sinyal üretir (Konturek vd., 2003; Novin vd., 1985) ve böylece beslenme davranışını başlatır.

Çoğu insan bir kez yemek yedikten sonra doygunluk ya da tokluk ve doyum hissederler ve yeme davranışları durur. Yemek yemeye başlama gibi, doyma da çeşitli fizyolojik mekanizmalar tarafından düzenlenir. Kan şekeri seviyeleri arttıkça pankreas ve karaciğer, açlığı ve yemeyi kapatmak için sinyaller gönderir (Drazen ve Woods, 2003; Druce vd., 2004; Geary, 1990). Besinlerin gastrointestinal sistemden geçişi ayrıca beyne önemli tokluk sinyalleri sağlar (Woods ve D'Alessio, 2008) ve yağ hücreleri bir tokluk hormonu olan leptini serbest bırakır.

Yemek yemenin düzenlenmesinde yer alan çeşitli açlık ve tokluk sinyalleri beyne entegre edilmiştir. Araştırmalar, hipotalamusun ve arka beynin çeşitli alanlarının bu entegrasyonun gerçekleştiği özellikle önemli yerler olduğunu göstermektedir (Ahima ve Antwi, 2008; Woods ve D'Alessio, 2008; Macht ve Simons, 2011).

2.9.2. Psikolojik Mekanizmalar

Psikolojik mekanizmalar, insan zihninin, duyguları, düşünceleri ve davranışları yönetmeyi ve anlamlandırmayı sağlayan yapılar ve süreçlerdir. Bu mekanizmalar, kişinin psikolojik sağlığını ve davranışlarını etkileyen faktörlerdir ve kişinin zihninde olup biten süreçleri anlamlandırmaya yardımcı olurlar (Macht ve Simons, 2011).

Bireyler duygudurum değişikliklerine paralel olarak yeme davranış değişikliği gösterebilmektedirler (Demirel vd., 2014). Duygusal iştah; kişinin aç olmamasına rağmen üzüntü, mutluluk veya yalnızlık gibi psikolojik durumlarda yemek yemesi olarak tanımlanmaktadır. Yapılan birçok araştırmada yeme davranışı ile duygular ve artmış enerji alımı arasında ilişki olduğu gösterilmiştir (Bello vd., 2014).

Psikolojik mekanizmalar, aşağıdaki örnekler gibi çeşitli süreçleri içerebilir:

Düşünme süreci: Düşünme süreci, insan zihninin bilgiye ulaşma ve anlamlandırma sürecidir. Bu süreç, bilgi edinme, düşünme, öğrenme ve hatırlama gibi farklı aşamaları içerir.

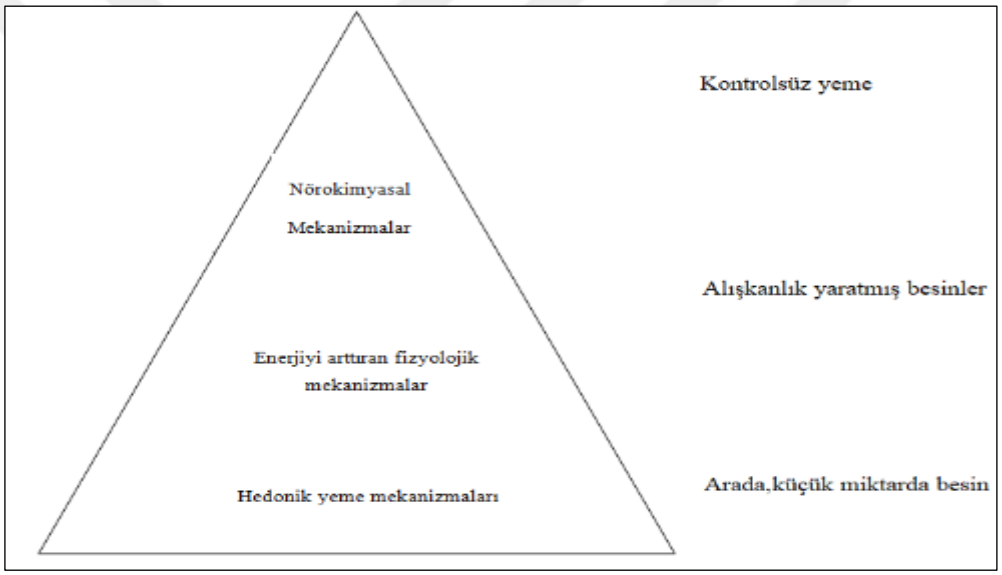
Duygular: Duygular, insanların düşünceleri ve davranışları üzerinde etkili olan, olumlu veya olumsuz nitelikteki çeşitli duygu durumlarıdır. Duygular, insanların düşünceleri ve davranışları üzerinde etkili olan, olumlu veya olumsuz nitelikteki çeşitli duygu durumlarıdır.

İçe yönelik düşünceler: İçe yönelik düşünceler, insanların kendi kendine yönelik düşünceleridir ve bu düşünceler, insanların davranışlarını ve tutumlarını etkileyebilir (Macht ve Simons, 2011).

Bu doğrultuda Macht'ın üç aşama modeline göre Macht ve Simons (2011) duygusal yemenin üç farklı seviyesi olduğunu belirtmektedir. Bunlar;

1. Dürtüsel, kontrolsüz yeme
2. Alışkanlık haline gelmiş besinler
3. Ara sıra küçük miktarda besinler şeklindedir.

Bu model aşağıda verilen Şekil 2.1'deki gibidir.



Şekil 2. 1. Macht'ın üç aşama modeli. (Özdemir, 2015).

1. İlk adımda birey, ruh halini yükseltmek ve kendini mutlu etmek için az miktarda yemek yer. Genellikle şeker ve çikolata gibi lezzetli ve enerji değeri yüksek besinler atıştırılır. Bu seviyede hedonik mekanizma devreye girer ve ara sıra gerçekleşir.

2. İkinci adımda bireyler duygularını dengede tutabilmek için yemek yemeyi alışkanlık haline getirirler. Hedonik yeme mekanizması iş başındadır ancak fizyolojik mekanizmalar da çalışır. Yemek yenildiğinde enerji seviyesi yükselir, gerginlik ve stres azalır.

3. Üçüncü adımda, bireyler "duygusal tıkınırcasına yeme" olarak da isimlendirilen dürtüsel yeme davranışı sergilerler. Bu seviyede yüksek miktarda besin alınır ve sakinleşme sağlanır. Bu aşamada Hedonik mekanizmaların psikolojik etkilerinin yanı sıra fizyolojik mekanizmalar da rol oynar.

İlk adım olan dürtüsel kontrolsüz yeme, genellikle duygusal yemeyi açıklamak için kullanılan ilk olgudur. Çünkü duygusal yeme, dürtülerle düşünmeden yemek yemeyi ifade eder. Bilinçli yeme davranışında bireyler açlık hissi ile hareket ederler. Örneğin bir kişi öğle yemeğini yedikten sonra iki saat içinde midesinde açlık belirtileri oluşmaya başlar. Üç saat sonra açlık hissi ciddi şekilde artar. Dördüncü saatte küçük bir atıştırma veya akşam yemeği zamanı gelir ve yemek yenir. Ancak duygusal yemede birey anlık bir karar verir ve ortalama bir saat içinde yemek istediği yiyeceğe ulaşır.

Laboratuvar ortamında duygusal yeme davranışı üzerine araştırma yapmak zordur. Yapay bir ortamda katılımcılar doğal olarak yeme davranışı sergileyemezler. Bu davranış, genellikle kişi rahatken ve gözlem altında olmadığında ortaya çıkar. İnsanların yemek yeme motivasyonunun ve gıda kalitesi, miktarı ve seçiminin, her zaman fizyolojik ihtiyaçlara ya da gıdanın besin değerleri gibi değişkenlere bağlı olmadığı bilinmektedir. İnsan yeme davranışı, gıda, vücut, sosyal ve fiziksel çevreden gelen ipuçlarından etkilenmektedir (Desmet ve Schifferstein, 2008).

Bu nedenle duygusal yeme davranışı üzerine yapılan araştırmalar genellikle klinik gözlemlere dayanmaktadır. Bireyin VKİ'sinin yükselmesinin uzun zaman alması ve olumsuz duygulardan kaçınma davranışının BKİ'si düşük olan kişilere göre daha az olması, bu kişilerin koşullandırma ve olumlu pekiştirme gibi işlevlerden de yararlandığının bir göstergesidir (Demirel vd., 2014).

"VKİ veya Beden Kitle İndeksi (BKİ) hesaplanırken; bireyin vücut ağırlığı ve boyu matematiksel olarak orantılıdır ve bu oranın sonucu VKİ'dir". Ortaya çıkan sayının küçüklüğü veya büyüklüğü, bireyin obez, fazla kilolu, normal kilolu veya zayıf olması gibi durumların belirlenmesini sağlar. BMI veya BMI hesaplanırken, bireyin vücut ağırlığı, boyunun karesine bölünür. Sonuç VKİ' dir. BMI hesaplamasında Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO, 2022) göre sınır değerler için aşağıdaki tablo kullanılabilir:

Sınıflandırma	BKİ (kg/m²)	
	Temel kesişim noktaları*	Geliştirilmiş kesişim noktaları*
Zayıf (düşük ağırlıklı)	**<18.50**	**<18.50**
Aşırı düzeyde zayıflık	<16.00	<16.00
Orta düzeyde zayıflık	16.00 - 16.99	16.00 - 16.99
Hafif düzeyde zayıflık	17.00 - 18.49	17.00 - 18.49
Normal	**18.50 - 24.99**	**18.50 - 22.99**
		23.00 - 24.99
Toplu, hafif şişman, fazla kilolu	**≥25.00**	**≥25.00**
Şişmanlık öncesi (Pre-obez)	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49
		27.50 - 29.99
Şişman (Obez)	**≥30.00**	**≥30.00**
Şişman I. derece	30.00 - 34-99	30.00 - 32.49
		32.50 - 34.99
Şişman II. derece	35.00 - 39.99	35.00 - 37.49
		37.50 - 39.99
Şişman III. derece	≥40.00	≥40.00

Şekil 2 2.BKİ Hesaplama Tablosu

Kişide olumsuz duyguların ortaya çıkması ve yansıması kişinin bakış açısını değiştireceği ve stres düzeyini artıracağı için bu etkilerden kurtulmak isteyen kişi, yeme davranışına yönelecektir. Bu durum sürekli hale gelip kronikleştiğinde yeme bozukluğu ve duygusal yeme davranışı gelişmektedir (Butcher, 2013). Bu durum kilo alımının önünü açmakta ve Beden Kitle İndeksinde artışa neden olmaktadır (Nolan, 2010).

2.10.Duygusal Yeme Davranışı ile Başa Çıkmanın Yolları

Duygusal yeme davranışıyla başa çıkmanın ilk yolu, bu davranışa neden olan stres gibi duygulardan ve durumlardan uzak kalınmasıdır. Stresin yanı sıra özellikle şu duygulardan ve durumlardan uzak durulması gerekmektedir (Galan, 2018):

Açlığı tanımayı öğrenin. Bir dahaki sefere atıştırmak için uzandığınızda, kendinize onu neyin sürdüğünü sorun. Gerçekten açsanız, mide guruldaması gibi fiziksel belirtiler fark edeceksiniz. Daha az belirgin olan diğer açlık ipuçları, huysuzluk ve odaklanma güçlüğünü içerir. Bu belirtilere sahip değilseniz, muhtemelen o zaman yemek yemenize gerek yoktur.

Bir günlük tutun. Bir ruh hali ve yemek günlüğü oluşturmak için zaman ayırın. Her gün ne yediğinizi ve ne zaman yediğinizi yazın. Ayrıca o sırada sahip olduğunuz duyguları ve gerçekten aç olup olmadığınızı da ekleyin. Öfke veya üzüntü gibi belirli duyguların aşırı yemenize yol açtığını görebilirsiniz. Bu tetikleyicileri gördüğünüzde,

onlarla başa çıkmanın daha sağlıklı yollarını öğrenebilirsiniz. Örneğin, stresiniz varsa, bloğun etrafında yürüyüşe çıkın. Onu yiyeceklerle gidermeye çalışmayın.

Bir destek ağı oluşturun. Çevrenizde yeme alışkanlıklarınızı değiştirme çabalarınızı destekleyen arkadaşlarınız ve ailenizin olması başarı şansınızı artırabilir. Bir destek grubuna katılmak da yararlı olabilir. Bu, benzer sorunları olan diğer insanlarla tanışmanıza ve daha iyi başa çıkma yollarını öğrenmenize yardımcı olacaktır. Böyle bir grup, 12 adımlık Overeaters Anonymous programıdır.

Başka ilgi alanları bulun. Zevk aldığınız bir aktivite bulmak, genellikle duygusal yiyiciler için zayıf olan özgüveni artırabilir. Örnekler yoga, bir müzik aleti çalmak, gönüllü olmak veya resim yapmak olabilir. Yemeğinizin can sıkıntısı tarafından yönlendirildiğini görebilirsiniz. Eğer öyleyse, yeni bir ilgi saatlerinizi doldurabilir ve duygusal tatmin için yiyecek arama olasılığınızı azaltabilirsiniz.

Gerekirse yardım alın. Duygusal yemeyi kendi başınıza kontrol edemiyorsanız, davranışınızı değiştirmek için profesyonel yardım almayı düşünün. Bilişsel davranışçı terapi adı verilen bir psikoterapi türü yardımcı olabilir. Size yeme alışkanlıklarınızı değiştirmeyi ve hoş olmayan duygularla daha iyi başa çıkmayı öğretebilir. Antidepresanlar ve iştah kesiciler de dahil olmak üzere ilaçlar da yardımcı olabilir (Galan, 2018).

2.11. Kontrolsüz Yeme Davranışı

Kontrolsüz yeme davranışı, kontrolden çıkarak aşırı yeme eğilimi ile karakterize edilmektedir. Tıpkı kontrolden çıkarak alkolü aşırı tüketen bireylerin durumuna benzemektedir (Booth vd., 2018). Nöropsikolojik açıdan bakıldığında bireylerde dopamin seviyelerinin düşüklüğü ile aşırı yeme arasında bir bağlantı olduğu ve belli gıdalara bağımlı olacak kadar düşkün olmaya sebep olduğu düşünülmektedir (Verzjil vd., 2018).

Kontrolsüz yeme davranışı, sık sık alışılmadık derecede fazla miktarda yiyecek tükettiğiniz ve yemek yemeyi durduramadığınızı hissettiğiniz ciddi bir yeme bozukluğudur. Nerede ise herkes, tatil yemeğinin birkaç saniyesini veya üçte birini yemek gibi vesilelerle fazla yer. Ancak bazı insanlar için, kontrolden çıkmış gibi hissedilen ve düzenli bir olay haline gelen aşırı aşırı yeme, aşırı yeme bozukluğu sınırını aşar (Booth vd., 2018).

Tıkınırcasına yeme bozukluğunuz olduğunda, aşırı yemekten utanabilir ve durmaya yemin edebilirsiniz. Ama öyle bir zorlama hissedersiniz ki, dürtülere karşı koyamaz ve tıkınırcasına yemeye devam edemezsiniz (Booth vd., 2018).

Besin tüketiminin fazla olması sebebiyle kontrolsüz yeme toplumda yüksek kalorili besin alımı ve obezite ile bağdaştırılmaktadır. Özellikle obezite ve kontrolsüz yeme arasında ciddi ve güçlü bir bağlantının olduğu bilinmekte; çalışmalardan bazıları obezitenin en büyük nedenlerinden birisi olarak kontrolsüz yemeyi ön plana çıkarmaktadır (Booth vd., 2018).

Kontrolsüz yeme davranışının tetiklenmesine neden olan sebepler;

- Çevremdekiler yemek yerken aç olmasam da yemek yiyorum.
- Sadece yapacak bir iş olsun diye yemek yerim.
- En sevdiğim yemeyi yiyemediğimde çok üzülüyorum.
- Sık sık televizyon karşısında yemek yiyorum.
- Kendimi avutmak için yemek yiyorum.
- Gece kalkıp abur cubur yemek istiyorum (Racine, 2018).

2.12.İştah

İştah, kişinin yemek yeme isteğidir. Vücudun yiyecek eksikliğine biyolojik tepkisi olan açlıktan farklıdır. Bir kişinin vücudu açlık belirtileri göstermese bile iştahı olabilir ve bunun tersi de geçerlidir (Simon vd., 2016).

Başka bir ifade ile iştah, bir kişinin yemek yemeye yönelik genel arzusudur. Bir kişinin iştahı, ne kadar yemek yemek istediğini ve yemekten hoşlandığı yiyecek türünü belirleyebilir (Simmons vd., 2016).

Açlık, vücut daha fazla yiyeceğe ihtiyacı olduğunu fark ettiğinde ve beyne yemesi için bir sinyal gönderdiğinde ortaya çıkar. Açlık belirtileri genellikle şunları içerir:

- Midede guruldama
- Mide bulantısı
- Sinirlilik
- Midede boşluk hissi
- Baş dönmesi veya baş dönmesi hissetmek
- Odaklanmada zorluk

İştah, yiyecek veya içecekler için psikolojik istektir. Yiyeceklerin görüntülerine, seslerine, kokularına ve tatlarına verilen duyusal tepkiler de dahil olmak üzere birçok faktör iştahı etkiler. Diğer faktörler, bu duyusal tepkileri etkileyebilecek davranışsal ve sosyal sorunları içerir. Örneğin, yemeğin görüntüsü, bir insanı aç olmasa bile yemek yemeye teşvik edebilir. Veya bir lokanta, aç değilse bile diğerleri yemek yediği için yemek yemek cazip gelebilir. Bu örneklerin her birinde, yiyeceğin görüntüsü, nöronlar aracılığıyla, yemek yeme arzusunu kaydeden beyne aktarılır. Daha önceki öğünlerden elde edilen fiziksel tatmin duygularını geçersiz kılabilir (Wilson vd., 2005).

Açlık, fiziksel bir duygudur ve kendini yukarıda sıralanan semptomlarda gösterirken, iştah, belirli bir tür veya lezzette yiyecek için güçlü bir arzuya neden olan duygusal ve zihinsel bir duygudur (Brewerton, 2004).

İştah sabit değildir ve günden güne değişebilir. Örneğin bir kişinin duygusal durumu (heyecan, stres veya can sıkıntısı gibi) veya tercih edilen yiyeceklerin mevcudiyeti (evinizde sevdiğiniz birkaç yiyecek varsa, onları yemek için o kadar güçlü hissetmeyebilirsiniz) bunu etkileyebilir (Leidy vd., 2011)

2.13. İştahsızlık

İştahsızlığı basitçe anlatmak gerekirse son derecede düşük vücut ağırlığı, yoğun kilo alma korkusu ve çarpık kilo algısı ile karakterize edilen bir yeme bozukluğudur. İştahsız insanlar, yaşamlarına önemli ölçüde müdahale etme eğiliminde olan aşırı çabaları kullanarak kilolarını ve şekillerini kontrol etmeye büyük önem verirler (Vatandaş, 2011).

İştahsızlık, Ulusal Akıl Hastalığı Enstitüsü tarafından "gıda alımında aşırı derecede düşük vücut ağırlığına yol açan önemli ve kalıcı bir azalma; amansız bir incelik arayışı; vücut imajında bozulma ve kilo alma korkusu; ve son derece rahatsız yeme davranışı olarak tanımlanmıştır.

200 kadından 1'i iştahsızlıkla mücadele ediyor ve tedavi edilmezse aşağıdakiler gibi uzun vadeli sonuçlarla karşılaşabilir:

- Adet döngüsünün kaybı, gebe kalma zorluğu ve olası kısırlık.
- Hayati organların hasar görmesi hayatı tehdit eden sorunlara neden olabilir.
- Kardiyovasküler komplikasyonlar ve artmış kalp yetmezliği riski.

- Kemik ve kas kaybı.
- Kariyer ve ilişki işleyişi üzerinde ciddi etki.
- Depresyon, anksiyete ve madde kullanımı gibi diğer akıl hastalıklarının semptomlarında artış.
- Ölüm.

Uluslararası tamamlanan bir çalışma da mücadele eden bireylerin %5-10'unun iştah bozulmasının başlangıcından sonraki yıl içinde öleceğini bulmuştur. Bu istatistiki bilgi cinsiyet kimliğine göre değişmektedir (Çeltik, 2012).

Erkeklerin yeme bozukluklarını kadınlardan daha az yaşadıklarına dair anlayış, müzakere mücadelelerini genel tartışma olasılığı daha düşük olduğundan, tam olarak doğru olamayacak. Anoreksiya nervoza ile mücadele edenlerin %15'i kendini erkek olarak tanımlıyor. Erkeklerde anoreksinin uzun vadeli sonuçlarını içerir:

- Hayati organların hasar görmesi, yaşamı tehdit eden işlev bozukluklarına neden olabilir.
- Kardiyovasküler komplikasyonlar ve kalp krizi riskini artırır.
- Kemik ve kas kaybı.
- Kariyer ve ilişki işleyişi üzerinde ciddi etki.
- Depresyon, anksiyete ve madde kullanımı gibi diğer akıl hastalıklarının semptomlarında artış.
- Ölüm.

Yeme bozukluğu teşhisi konan erkekler, düzensiz yeme ile mücadele etmedikleri varsayımı nedeniyle sıklıkla bozukluklarının geç teşhis edilmesi sebebiyle yüksek ölüm riski altındadır (Büyükgebiz, 2013).

2.13.1. İştahsızlığın Nedenleri

İştahsızlığın belli başlı nedenleri şu şekilde sıralanabilmektedir (Beers ve ark., 2003):

Biyolojik: Hangi genlerin dahil olduğu henüz net olmasa da, bazı insanları anoreksiya geliştirme riskini artıran genetik değişiklikler olabilir. Bazı insanlar mükemmeliyetçiliğe, duyarlılığa ve sebat etmeye yönelik genetik bir eğilime sahip olabilir bunların tümü anoreksiya ile ilişkili özelliklerdir.

Psikolojik: Anoreksiyası olan bazı insanlar, aç olmalarına rağmen katı diyetlere bağlı kalmayı ve yiyeceklerden vazgeçmeyi kolaylaştıran obsesif-kompulsif kişilik özelliklerine sahip olabilir. Mükemmeliyetçilik için aşırı bir dürtüleri olabilir, bu da onların asla yeterince ince olmadıklarını düşünmelerine neden olur. Ve yüksek düzeyde kaygıya sahip olabilirler ve bunu azaltmak için kısıtlayıcı yemek yemeye girişebilirler.

Çevresel: Modern Batı kültürü inceliği vurgular. Başarı ve değer genellikle zayıf olmakla eş tutulur. Akran baskısı, özellikle genç kızlar arasında zayıf olma arzusunu körüklemeye yardımcı olabilir.

İştahsız insanlar, sadece daha ince olsalar hayatlarının daha iyi olacağına inanmaya başlarlar. Bu insanlar mükemmeliyetçi ve aşırı başarılı olma eğilimindedir. Aslında, tipik iştahsız kişi, okul ve topluluk faaliyetlerine katılan iyi bir öğrencidir. Birçok uzman, iştahsız kişilerin, çözülmemiş çatışmalar veya acı verici çocukluk deneyimleri ile uzlaşmaya yönelik bilinçsiz bir girişimin parçası olduğunu düşünüyor (Hales ve Yudofsky, 2003).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini serbest ve grekoromen stilde aktif olarak güreşen erkek güreşçiler ve örneklemini ise serbest ve grekoromen stilde 2020/2021 sezonunda aktif olarak güreş yapan 243 erkek güreşçi (yaş = 26.31±9.77; boy = 173.25±9.07; kilo = 81.17±33.60; VKİ = 25.98±4.39; spor yaşı = 13.30±9.00) oluşturmaktadır. Araştırmada veriler anket yolu ile elde edilecektir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu (Ek-1) Türkçe Duygusal Yeme ölçeği; (Ek-2) ve Duygusal İştah Anketi (Ek-3) kullanılmıştır.

Online anket yolu ile veriler toplanmıştır. Sporcuların kişisel bilgileri , araştırmacı tarafından hazırlanan ve 9 sorudan oluşan (yaş, boy, kilo, eğitim durumu, medeni durum, ikamet durumu, kişisel gelir durumu, günlük kalori tüketimi) kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir.

Duygusal Yeme Ölçeği:

Ölçek, bireylerin belirli durumlar karşısındaki duygusal yeme düzeyini ölçmek amacıyla Doğan ve çalışma arkadaşları tarafından (2011) geliştirilmiştir. 2 aşama ve toplamda ise 35 sorudan oluşan ölçeğin ilk beş sorusu katılımcıların sosyodemografik özellikleri diğer 30 soru ise katılımcıların duygusal yeme özellikleri ile ilgilidir. 5 puanlık bir likert ölçek olan Duygusal Yeme Ölçeği'nde puanlama 0-5 arasında (0= asla , 5=Neredeyse her zaman) yapılır. Ölçek 4 faktörden oluşur. Bunlar:

1. Gerginlik Durumlarında Yeme (11 maddeden oluşur)
2. Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için yeme (10 maddeden oluşur)
3. Kendini Kontrol edebilme (6 maddeden oluşur)
4. Uyaran Karşısında Kontrol (3 maddeden oluşur)

Ölçekteki 4 faktörün madde sayıları birbirinden farklıdır (Bilgen,2018)

Duygusal İştah Ölçeği:

Nolan ve çalışma arkadaşlarının (2010) geliştirmiş olduğu Duygusal İştah Anketi'nin Türkçe uyarlaması Demirel ve çalışma arkadaşları (2014) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek ile duygusal yemek yemenin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Olumlu/Olumsuz duygular (14madde) ve Olumlu/Olumsuz durumlar (8madde) olmak üzere iki alt boyuttan ve 22 maddeden oluşmaktadır. Duygusal yemek yemenin hangi durumlarda ve duygularda var olabileceği bu ölçek ile değerlendirilmektedir. 9 puanlık bir likert ölçek olan Duygusal İştah Anketinde puanlama 1'den 9'a (1-4 = normalden daha az yemek yemek, 5= değişiklik yok, 6-9 normalden daha fazla yemek yemek) yapılır. Katılımcılar duygusal durumlarının yemek yeme davranışlarını etkileme seviyelerini tabloda yer alan numaraları işaretleyerek puanlamaktadırlar. Ankette belirtilen duygu durumlarında normalden daha az yemek tüketiyorsa 1-4 arası numaraları; yemek tüketiminde değişiklik olmuyorsa 5 numarayı; normalden daha fazla yemek tüketiyorsa 6-9 arası numaraları işaretlemektedir (Demirel ve ark. 2014). Sunulan belirli duygu ve durumlarla ilgili katılımcı için uygun olmayan soru yer alıyorsa Uygun Değil (UD) seçeneğini işaretlemektedir, sunulan belirli duygu ve durumlarla ilgili herhangi bir sorunun cevabını bilmiyorsa Cevabı Bilmiyorum (CB) seçeneğini işaretlemektedir (Demirel ve ark. 2014).

3.3. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde güreşçilerin tanımlayıcı bilgilerini analiz etmek için aritmetik ortalama ve standart sapma analizleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş olup verilerin -1,5 ve +1,5 aralığında normal dağıldığı görülmüştür. Sporcuların medeni durun, düzenli kahvaltı ve ek takviye değişkenleri için bağımsız örneklem t testi ve gelir, ikamet, eğitim, medeni hal ve kaç öğün değişkenleri için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tanımlayıcı bilgiler ile duygusal yeme, iştah arasındaki ilişki ve duygusal yeme ve duygusal iştah arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlenmiştir. Veriler SPSS 26 istatistik programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

Çizelge 4. 1. Tanımlayıcı Bilgiler ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişki

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Yaş	r	1									
		p										
		N	243									
2	Boy	r	.140*	1								
		p	.029									
		N	243	243								
3	Kilo	r	.167**	.304**	1							
		p	.009	.000								
		N	243	243	243							
4	VKİ	r	.465**	.471**	.465**	1						
		p	.000	.000	.000							
		N	243	243	243	243						
5	Spor Yaşı	r	.799**	.142*	.131*	.421**	1					
		p	.000	.027	.042	.000						
		N	243	243	243	243	243					
6	Gelir	r	.506**	.053	.091	.218**	.460**	1				
		p	.000	.409	.156	.001	.000					
		N	243	243	243	243	243	243				
7	Gerginlik Durumlarında Yeme	r	-.072	-.033	.066	.007	-.046	-.078	1			
		p	.261	.611	.304	.912	.472	.223				
		N	243	243	243	243	243	243	243			
8	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme	r	-.064	-.091	.092	-.012	-.042	-.095	.916**	1		
		p	.319	.156	.153	.850	.511	.142	.000			
		N	243	243	243	243	243	243	243	243		
9	Kendini Kontrol Edebilme	r	.004	-.115	.064	.077	-.019	.056	.420**	.405**	1	
		p	.947	.074	.319	.232	.773	.383	.000	.000		
		N	243	243	243	243	243	243	243	243	243	
10	Uyaran Karsısında Kontrol	r	-.021	.034	.081	.091	-.048	-.033	.458**	.483**	.541**	1
		p	.746	.593	.209	.157	.460	.604	.000	.000	.000	
		N	243	243	243	243	243	243	243	243	243	243

**p<0.001

*p<0.05

Çizelge 4. 2. Tanımlayıcı Bilgiler ile Duygusal İştah Arasındaki İlişki

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	**Yaş**	**r**	1									
		p										
		N	243									
2	**Boy**	**r**	.140*	1								
		p	.029									
		N	243	243								
3	**Kilo**	**r**	.167**	.304**	1							
		p	.009	.000								
		N	243	243	243							
4	**VKİ**	**r**	.465**	.471**	.465**	1						
		p	.000	.000	.000							
		N	243	243	243	243						
5	**Spor Yaşı**	**r**	.799**	.142*	.131*	.421**	1					
		p	.000	.027	.042	.000						
		N	243	243	243	243	243					
6	**Gelir**	**r**	.506**	.053	.091	.218**	.460**	1				
		p	.000	.409	.156	.001	.000					
		N	243	243	243	243	243	243				
7	**Duygusal İştah Negatif Durum**	**r**	.020	-.025	-.003	-.002	.045	-.073	1			
		p	.762	.696	.959	.976	.483	.256				
		N	243	243	243	243	243	243	243			
8	**Duygusal İştah Pozitif Durum**	**r**	.079	.158*	.013	.062	.109	.054	.540**	1		
		p	.218	.014	.843	.333	.090	.405	.000			
		N	243	243	243	243	243	243	243	243		
9	**Duygusal İştah Pozitif Duygu**	**r**	.165*	.147*	.010	.104	.189**	.055	.335**	.732**	1	
		p	.010	.022	.872	.104	.003	.397	.000	.000		
		N	243	243	243	243	243	243	243	243	243	
10	**Duygusal İştah Negatif Duygu**	**r**	.026	.006	.027	.014	.063	-.050	.803**	.514**	.414**	1
		p	.689	.930	.675	.829	.325	.439	.000	.000	.000	
		N	243	243	243	243	243	243	243	243	243	243

**p<0.001

*p<0.05

Çizelge 4. 3. Duygusal Yeme ile Duygusal İştah Arasındaki İlişki

			1	2	3	4	5	6	7	8
1	**Gerginlik Durumlarında Yeme**	**r**	1							
		p								
		N	243							
2	**Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme**	**r**	.916**	1						
		p	.000							
		N	243	243						
3	**Kendini Kontrol Edebilme**	**r**	.420**	.405**	1					
		p	.000	.000						
		N	243	243	243					
4	**Uyaran Karsısında Kontrol**	**r**	.458**	.483**	.541**	1				
		p	.000	.000	.000					
		N	243	243	243	243				
5	**Duygusal İştah Negatif Durum**	**r**	.144*	.157*	.071	.066	1			
		p	.024	.014	.268	.307				
		N	243	243	243	243	243			
6	**Duygusal İştah Pozitif Durum**	**r**	.113	.069	.155*	.237**	.540**	1		
		p	.079	.286	.015	.000	.000			
		N	243	243	243	243	243	243		
7	**Duygusal İştah Pozitif Duygu**	**r**	.150*	.112	.118	.215**	.335**	.732**	1	
		p	.020	.081	.067	.001	.000	.000		
		N	243	243	243	243	243	243	243	
8	**Duygusal İştah Negatif Duygu**	**r**	.231**	.233**	.165*	.172**	.803**	.514**	.414**	1
		p	.000	.000	.010	.007	.000	.000	.000	
		N	243	243	243	243	243	243	243	243

**p<0.001

*p<0.05

Çizelge 4. 4. Sporcuların İkamet Değişkenine ait Duygusal Yeme Ölçeği Tek yönlü Anova Testi

Duygusal Yeme Alt Boyutlar	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	P
Gerginlik Durumlarında Yeme	.766	2	.383	.724	.481
	125.286	240	.522		
	126.052	242			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme	.082	2	.041	.069	.933
	142.438	240	.593		
	142.521	242			
Kendini Kontrol Edebilme	1.069	2	.534	1.277	.281
	100.441	240	.419		
	101.510	242			
Uyaran Karşısında Kontrol	.931	2	.465	.689	.503
	162.065	240	.675		
	162.996	242			

$p<0.05$

Çizelge 4.4.'de görüldüğü üzere sporcuların ikamet değişkenine ait duygusal yeme ölçeği alt boyutlarına ait istatistiksel sonuçlar verilmektedir. Sonuçlara göre duygusal yeme alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Çizelge 4. 5. Sporcuların İkamet Değişkenine ait Duygusal İştah Ölçeği Tek Yönlü Anova Testi

Duygusal Yeme Alt Boyutlar	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	P
Duygusal İştah Negatif Durum	28.175	2	14.088	2.517	.083
	1343.262	240	5.597		
	1371.437	242			
Duygusal İştah Pozitif Durum	3.603	2	1.802	.369	.692
	1173.235	240	4.888		
	1176.838	242			
Duygusal İştah Negatif Duygu	7.668	2	3.834	.846	.430
	1087.182	240	4.530		
	1094.851	242			
Duygusal İştah Pozitif Duygu	10.330	2	5.165	1.211	.300
	1023.308	240	4.264		
	1033.638	242			

$p<0.05$

Çizelge 4.5.'de görüldüğü üzere sporcuların ikamet değişkenine ait duygusal iştah ölçeği alt boyutlarına ait istatistiksel sonuçlar verilmektedir. Sonuçlara göre duygusal iştah alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Çizelge 4. 6. Sporcuların Eğitim Değişkenine ait Duygusal Yeme Ölçeği Anova Testi

Duygusal Yeme Alt Boyutlar	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	P
Gerginlik Durumlarında Yeme	1.309	3	.436	.836	.475
	124.743	239	.522		
	126.052	242			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme	.977	3	.326	.550	.649
	141.544	239	.592		
	142.521	242			
Kendini Kontrol Edebilme	.874	3	.291	.692	.558
	100.636	239	.421		
	101.510	242			
Uyaran Karşısında Kontrol	4.807	3	1.602	2.421	.067
	158.189	239	.662		
	162.996	242			

$p<0.05$

Çizelge 4.6'da görüldüğü üzere sporcuların eğitim değişkenine ait duygusal yeme ölçeği alt boyutlarına ait istatistiksel sonuçlar verilmektedir. Sonuçlara göre duygusal yeme alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Çizelge 4. 7. Sporcuların Eğitim Değişkenine ait Duygusal İştah Ölçeği Anova Testi

Duygusal Yeme Alt Boyutlar	**Kareler Toplamı**	**df**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**P**
Duygusal İştah Negatif Durum	6.891	2	2.297	.402	.751
	1364.546	240	5.706		
	1371.437	242			
Duygusal İştah Pozitif Durum	11.225	2	3.742	.767	.513
	1165.613	240	4.877		
	1176.838	242			
Duygusal İştah Negatif Duygu	33.853	2	11.284	2.542	.057
	1060.998	240	4.439		
	1094.851	242			
Duygusal İştah Pozitif Duygu	3.372	2	1.124	.261	.854
	1030.266	240	4.311		
	1033.638	242			

$p<0.05$

Çizelge 4.7.'de görüldüğü üzere sporcuların eğitim değişkenine ait duygusal iştah ölçeği alt boyutlarına ait istatistiksel sonuçlar verilmektedir. Sonuçlara göre duygusal iştah alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Çizelge 4. 8. Sporcuların Öğün Değişkenine ait Duygusal Yeme Ölçeği Anova Testi

Duygusal Yeme Alt Boyutlar	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	P
Gerginlik Durumlarında Yeme	1.735	3	.578	1.112	.345
	124.317	239	.52		
	126.052	242			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme	3.818	3	1.273	2.193	.090
	138.703	239	.580		
	142.521	242			
Kendini Kontrol Edebilme	2.020	3	.673	1.617	.186
	99.490	239	.416		
	101.510	242			
Uyaran Karşısında Kontrol	.860	3	.287	.423	.737
	162.136	239	.678		
	162.996	242			

$p<0.05$

Çizelge 4.8.'de görüldüğü üzere sporcuların öğün değişkenine ait duygusal yeme ölçeği alt boyutlarına ait istatistiksel sonuçlar verilmektedir. Sonuçlara göre duygusal yeme alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Çizelge 4. 9. Sporcuların Öğün Değişkenine ait Duygusal İştah Ölçeği Anova Testi

Duygusal Yeme Alt Boyutlar	**Kareler Toplamı**	**df**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**P**
Duygusal İştah Negatif Durum	36.935	3	12.312	2.205	.088
	1334.502	239	5.584		
	1371.437	242			
Duygusal İştah Pozitif Durum	24.239	3	8.080	1.675	.173
	1152.598	239	4.823		
	1176.838	242			
Duygusal İştah Negatif Duygu	3.980	3	1.327	.291	.832
	1090.871	239	4.564		
	1094.851	242			
Duygusal İştah Pozitif Duygu	11.623	3	3.874	.906	.439
	1022.015	239	4.276		
	1033.638	242			

$p<0.05$

Çizelge 4.9'da görüldüğü üzere sporcuların öğün değişkenine ait duygusal iştah ölçeği alt boyutlarına ait istatistiksel sonuçlar verilmektedir. Sonuçlara göre duygusal iştah alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Çizelge 4. 10. Sporcuların Medeni Durum Değişkenine ait Duygusal Yeme Ölçeği T Testi

		N	A.O.	S.S.	t	p
Gerginlik Durumlarında Yeme	Bekar	153	1.95	.71	.984	.326
	Evli	90	1.85	.74		
Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme	Bekar	153	1.94	.79	.626	.532
	Evli	90	1.88	.73		
Kendini Kontrol Edebilme	Bekar	153	2.52	.72	.048	.962
	Evli	90	2.51	.51		
Uyaran Karşısında Kontrol	Bekar	153	2.57	.87	.168	.867
	Evli	90	2.55	.74		

$p<0.05$

Çizelge 4.10.'da görüldüğü üzere sporcuların medeni durum değişkenine ait duygusal yeme ölçeği alt boyutlarına ait istatistiksel sonuçlar verilmektedir. Sonuçlara göre duygusal yeme alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Çizelge 4. 11. Sporcuların Medeni Durum Değişkenine ait Duygusal İştah Ölçeği T Testi

		N	A.O.	S.S.	t	p
Duygusal İştah Negatif Durum	Bekar	153	4.69	2.38	-.465	.643
	Evli	90	4.84	2.40		
Duygusal İştah Pozitif Durum	Bekar	153	5.66	2.33	-.446	.656
	Evli	90	5.79	1.99		
Duygusal İştah Pozitif Duygu	Bekar	153	5.40	2.14	-1.257	.210
	Evli	90	5.75	2.10		
Duygusal İştah Negatif Duygu	Bekar	153	4.59	2.08	-.105	.917
	Evli	90	4.61	2.06		

$p<0.05$

Çizelge 4.11.'de görüldüğü üzere sporcuların medeni durum değişkenine ait duygusal iştah ölçeği alt boyutlarına ait istatistiksel sonuçlar verilmektedir. Sonuçlara göre duygusal yeme alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Çizelge 4. 12. Sporcuların Düzenli Kahvaltı Yapıyor musunuz Değişkenine ait Duygusal Yeme Ölçeği T Testi

		N	A.O.	S.S.	t	p
Gerginlik Durumlarında Yeme	Evet	202	1.89	.71	-1.010	.314
	Hayır	41	2.02	.76		
Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme	Evet	202	1.87	.76	-1.366	.173
	Hayır	41	2.07	.81		
Kendini Kontrol Edebilme	Evet	202	2.49	.65	-1.397	.164
	Hayır	41	2.64	.63		
Uyaran Karşısında Kontrol	Evet	202	2.54	.82	-.915	.361
	Hayır	41	2.67	.83		

$p<0.05$

Çizelge 4.12.'de görüldüğü üzere sporcuların düzenli kahvaltı yapıyor musunuz değişkenine ait duygusal yeme ölçeği alt boyutlarına ait istatistiksel sonuçlar verilmektedir. Sonuçlara göre duygusal yeme alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Çizelge 4. 13. Sporcuların Düzenli Kahvaltı Yapıyor musunuz Değişkenine ait Duygusal İştah Ölçeği T Testi

		N	A.O.	S.S.	t	p
Duygusal İştah Negatif Durum	Evet	202	4.84	2.36	1.312	.191
	Hayır	41	4.30	2.45		
Duygusal İştah Pozitif Durum	Evet	202	5.70	2.15	-.054	.957
	Hayır	41	5.72	2.47		
Duygusal İştah Pozitif Duygu	Evet	202	5.57	2.10	.638	.524
	Hayır	41	5.34	2.25		
Duygusal İştah Negatif Duygu	Evet	202	4.69	2.05	1.544	.124
	Hayır	41	4.14	2.10		

$p<0.05$

Çizelge 4.13.'de görüldüğü üzere sporcuların düzenli kahvaltı yapıyor musunuz değişkenine ait duygusal iştah ölçeği alt boyutlarına ait istatistiksel sonuçlar verilmektedir. Sonuçlara göre duygusal yeme alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Çizelge 4. 14. Sporcuların Ek Takviye Alıyor musunuz Değişkenine ait Duygusal Yeme Ölçeği T Testi

		N	A.O.	S.S.	t	p
Gerginlik Durumlarında Yeme	Evet	93	2.02	.70	1.737	.084
	Hayır	150	1.85	.73		
Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme	Evet	93	2.04	.76	2.030	.043*
	Hayır	150	1.84	.76		
Kendini Kontrol Edebilme	Evet	93	2.49	.69	-.429	.668
	Hayır	150	2.53	.62		
Uyaran Karşısında Kontrol	Evet	93	2.58	.82	.367	.714
	Hayır	150	2.54	.82		

$p<0.05$

Çizelge 4.14.'de görüldüğü üzere sporcuların ek takviye alıyor musunuz değişkenine ait duygusal yeme ölçeği alt boyutlarına ait istatistiksel sonuçlar verilmektedir. Sonuçlara göre duygusal yeme alt boyutlarından olumsuz duygularla başa çıkmak için yeme alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Olumsuz duygularla başa çıkmak için yemek yeme alt boyutunda evet cevabı verenlerin hayır cevabı verenlere göre daha fazla duygusal yeme düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Gerginlik durumlarında yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol alt boyutlarında ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Çizelge 4. 15. Sporcuların Ek Takviye Alıyor musunuz Değişkenine ait Duygusal İştah Ölçeği T Testi

		N	A.O.	S.S.	t	p
Duygusal İştah Negatif Durum	Evet	93	5.08	4.48	1.717	.087
	Hayır	150	4.53	2.30		
Duygusal İştah Pozitif Durum	Evet	93	5.62	2.20	-.460	.646
	Hayır	150	5.76	2.21		
Duygusal İştah Pozitif Duygu	Evet	93	5.70	2.20	.974	.331
	Hayır	150	5.43	2.08		
Duygusal İştah Negatif Duygu	Evet	93	5.76	2.06	.940	.348
	Hayır	150	4.50	2.07		

$p<0.05$

Çizelge 4.15'de görüldüğü üzere sporcuların ek takviye alıyor musunuz değişkenine ait duygusal iştah ölçeği alt boyutlarına ait istatistiksel sonuçlar verilmektedir. Sonuçlara göre duygusal yeme alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

5. TARTIŞMA

Serbest ve Grekoromen Stil Erkek Güreşçilerin Duygusal Yeme Davranışları ve Duygusal İştahlarının İncelenmesine yönelik yapılan araştırmamızda değişkenlere göre farklılık olup olmadığı belirlenmiştir. Güreşçilerde yeme tutum ve davranışları düzenli kilo kontrolü için önemli bir etkendir. Yüksek enerji tüketimi gerektiren güreş gibi branşlarda kilo kontrolünde meydana gelebilecek değişimler performansı etkileyebilmektedir(Colak ve ark. 2020). Mevsimsel dengelerin sekteye uğraması; psikolojik etkenler, sosyal yaşamın düzensizliği, aperatif gıda tüketimi, ergojenik yardımcıların negatif sonucu yeme bozukluğu ve istekli yememe gibi değişkenlere bağlı olarak farklı etkileşimler göstermektedir.

Serbest ve grekoromen stil erkek güreşçilerin duygusal yeme ve duygusal iştah durumlarının öğün değişimine göre incelenmesinde farklılık bulunmamaktadır. Günümüzde bireylerin öğünlere bağlı kalmadığı her an her öğünün yenilebilir olduğu, kültürel etkilerin yaygınlaşması gibi nedenlerden dolayı duygusal yeme ve iştahın bu sebeplerden ötürü etkilenmediği söylenebilir.

Serbest ve grekoromen stil erkek güreşçilerin duygusal yeme ve duygusal iştah durumlarının kahvaltı yapma durumuna göre incelenmesinde farklılık bulunmamaktadır. Yoğun geçen günlerden dolayı ve belirli programlarla zamanlarının tam olarak uyuşmadığı durumlarda kahvaltı yapmanın ya da yapmamanın belirli etki göstermediği, bireylerin eğitim ile ilgili değişkenliğin ne yemesi gerektiğini bilmesi araştırmasının ya da farkındalık oluşturmasının kişide negatif ya da pozitif bir etki bırakmadığı söylenebilir. Sporcuların yeme davranışları üzerinde yapılmış çok çalışma olmamasına rağmen yaş ve eğitim düzeyi özellikle sağlıklı beslenme ve sağlıklı besin seçimleri ile ilişkilendirilmektedir (Vilaro ve ark.,2016). Buna göre yaş ve eğitim düzeyinin artışıyla beden algısında artış olabilmekte ve bireyler sağlıklı beden kütle indeksini koruma hedefi ya da vücut ağırlığının artmasını önlemek amacıyla besin seçimlerine dikkat etme davranışları gösterebilmektedirler (Serin &Şanlıer,2018).

Duygusal iştah pozitif duygu ve yaş arasında pozitif yönlü zayıf (r=0,165; p=0,010) bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Duygusal iştah pozitif duygu ve spor yaşı arasında pozitif yönlü zayıf (R=189; P= 0,03) , duygusal iştah pozitif duygu ve boy arasında pozitif yönlü zayıf (r=147; p=0,022) bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Duygusal iştah negatif durum ve gerginlik durumlarında yeme(r=0,144;p=0,024) ile olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme(r=0,157;p=0,014) arasında pozitif ve zayıf yönlü bir ilişki vardır. Başka bir çalışmada Süel (2020) düşük performansın veya sosyal bir bozukluğun sporcuları duygusal yemeye yöneltebileceğini belirtmiştir. Yine İnce ve ark.(2022) tarafından yapılan başka bir araştırmada voleybolcuların duygusal yeme alt boyutu ile vücut yağı arasında pozitif yönde kas miktarıyla negatif yönde bir ilişkinin var olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Duygusal iştah pozitif durum ve kendini kontrol edebilme(r=0,155;p=0,015) ile uyaran karşısında kontrol (r=0,237;p=0,001) arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır. Duygusal iştah pozitif duygu ve gerginlik durumlarında yeme(r=0,150;p=0,020) ile uyaran karşısında kontrol (r=0,215;p=0,001)arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu erkek güreşçilerin pozitif duygular yaşadıklarında daha fazla yiyecek tükettiklerine işaret etmektedir. Olumlu ve olumsuz duygular arasındaki ayrım ve duygusal yemeyi tetikleyen demografik faktörlerin incelendiği bir çalışmada kadınlarda olumsuz duygulara tepki olarak daha çok abur cubur yeme durumunun gözlemlendiği , erkeklerde ise pozitif duyguları korumak ve geliştirmek için keyif veren gıdaların daha çok tüketildiğini bildirmiştir (Levitan & Davis , 2010) .

Duygusal iştah negatif duygu ile gerginlik durumlarında yeme(r=0,001;p=0,231) , olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme(r=0,233;p=0,001) , kendini kontrol edebilme(r=0,165;p=0,010) , uyaran karşısında kontrol(r=0,172;p=0,007) arasında da pozitif yönlü zayıf bir ilişki saptanmıştır.

Duygusal Yeme Ölçeği ve Duygusal İştah Ölçeği alt boyutlarında sporcuların ikamet , eğitim, öğün , medeni durum ve düzenli kahvaltı yapıyor musunuz değişkenlerine göre anlamlı bir fark yoktur. . Katılımcıların yaşamış olduğu yerin duygusal yeme ve iştahla bağlantılı olamayacağı bulunduğu çevreye göre adaptasyon sağladığı bu bakımdan değişkenlik olmadığı düşünülebilir.

Sporcuların ek takviye alıyor musunuz değişkenine göre duygusal yeme alt boyutlarından olumsuz duygularla başa çıkmak için yeme alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Olumsuz duyguların ön planda olması yemek yeme durumunu da etkilemektedir. Psikolojik olarak sporcuların ruhani durumlardan etkilenmesi ve depresyona girmesinin onların iştahlarında belirli problemlere neden olabileceği düşünülebilir.

Çalışmamızda duygusal yeme ve duygusal iştah ile vücut kitle indeksi (VKİ) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalışmamız Allison ve Heska nın (1993) beden kitle endeksi ile duygusal yeme arasında bir ilişki olmadığı sonucuyla örtüşmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak Serbest ve Grekoromen Stil Erkek Güreşçilerin Duygusal Yeme Davranışları ve Duygusal İştahları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Araştırmada nitel veri toplama yöntemiyle probleme daha detaylı bir çözüm yolu bulunabilir.

Araştırma grubu için farklı branşlardaki sporculara ulaşılabilir. Araştırma sedanter bireylere de uygulanabilir.

Yapılan son araştırmalarda sıklıkla öyle olduğu düşünülse de duygusal yeme davranışının açıkça tanımlanan bir sorun olmadığı da belirtilmiştir.

Duygusal yemenin, sadece olumsuz duygusal olaylara tepki şeklinde mi yoksa diğer olaylara karşılık olarak da mı aşırı beslenme davranışını sergiledikleri araştırılmalıdır (Bongers vd., 2016).

Duygusal yeme problemi yaşayan kişilerin yemesine sebep olan, sıkıntı azaltma ya da tanınmayan olumsuz duygularına karşı verdiği bilinçli ya da otomatik olduğunu düşündüğü tepki yeniden yapılandırılabilir. Öncelikle kişinin kilo almasına sebep olan herhangi bir fizyolojik sebebinin olup olmadığı öğrenilmeli ve eğer kişide fizyolojik bir sebep yok ise duygusal yemesinin olup olmadığı araştırılmalıdır.

İleride yapılacak olan duygusal yeme ile ilgili çalışmalarda kadın güreşçilerin çalışma grubu olarak seçilmesi daha doğru sonuçlar alınmasını sağlayacaktır. Duygusal yeme davranışının erken tespiti bireylerde kilo kontrolünü sağlamayı kolaylaştırabilir.

KAYNAKLAR

Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T., ve Evers, C. (2011). Emotional eating: Eating when nemotional or emotional about eating?. Psychology and Health, 26(1), 23-39.

Ahima, R. S., Antwi, D. A. (2008). Brain regulation of appetite and satiety. Endocrinology and metabolism clinics of North America, 37(4), 811-823.

Allison, D. B. , and Heska, S.(1993). Emotion and Eating in Obesity.A Critical Analysis. The İnternational Journal of Eating Disorders, 13(3), 289-295

Altun, M. ve Kutlu, Y. (2015). Ergenlerin yeme davranışları ile ilgili görüşleri: Niteliksel çalışma. Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 23(3), 174-184.

Arı, M., (1996). Malatya'da Güreşin Tarihi, Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.

Arığ, Veli Necdet, (1993). Asil Spor Güreş, Ankara: Damla Matbaacılık.

Baysal, A., Aksoy, M., Bozkurt, N., Merdol, T. K., Pekcan, G., Keçecioğlu, S. vd. (2013). Diyet el kitabı. Ankara: Hatipoğlu Baskı.

Beers, M. H. , Fletcher, A. , Jones , T. V . , Porter , R., Berkwits, M. , ve Kaplan, J. L. (2003). The Merck Manuel of Medical İnformation, (2 nd Ed.) New York , Pocket Books.

Bekker, M. H., van de Meerendonk, C. ve Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. International Journal of Eating Disorders, 36, 461-469.

Bello NT, Walters AL, Verpeut JL, Caverly J. (2014). Dietary-induced binge eating increases prefrontal cortex neural activation to restraint stress and increases binge food consumption following chronic guanfacine. Pharmacol Biochem Behav 2014;125:21- 28.

Bıyıklı, Yusuf, (1993). Genç Güreşçi Yetiştirilmesi Konusunda Kamu Kuruluşlarının Rolü ve Bursa Örneği, İstanbul Güreş İhtisas Kulübü Vakfı Yayınları, Tezler Dizisi:3, İstanbul: C Yayınları Matbaası.

Bilgen, Ş. S.(2018) "Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Geliştirilmesi, Geçerlilik ve Güvenirliği Çalışması" Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Bongers, P., Graaf, A. andJansen, A. (2016). "Emotional" does not even start tocover It: Generalization of overeating in emotional eaters", Appetite, pp 611-616

Booth, C. , Spronk, D. , Grol, M. ve Fox, E. (2018). Uncontrolled Eating in Adolescents: The Role of İmpulsivity and Automatic Approach Bias For Food. Appetite , 120, 636- 643.

Bozkurt, F. (2014). Sözlüklerdeki Temel Duygu Kavramlarının Yeniden Tanımlanması: Bir Yöntem Önerisi. Türkoloji Dergisi, 21(1), 25-34.

Brewerton, T., (2004). Clinical Handbook of Eating Disorders: An Integrated Approach - Edition 1, Marcel Dekker, Inc.

Bruch, H. (1964). Psychological aspects of overeating and obesity, Psychosomatics, 5(5), 269-274.

Butcher, J. N., Mineka and S., Hooley, J. M., Abnormal Psycology: Anormal Psikoloji, (Çev.,O.Gündüz). ss: 576-601. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2013

Büyükgebiz, B. (2013). Pediatrik Gastroenteroloji ve Beslenme (1.Baskı). İstanbul: Selen Yayınevi.

Colak, A. , Şahin, İ. , Soylu, Y. , Koç, M. and Ocal,T.(2020). "Weight Loss Methods and Effects on The Different Combat Sports Athletes". Progress in Nutrition, 22(1-S), 119-124.https://doi.org/10. 23751/pn.v 22i 1-S.9803

Çakmak, R. F. (2019). Profesyonel futbolcularda antrenman, müsabaka öncesi veya sırasındaki inanç, batıl inanç ve farklı davranış eğilimlerinin incelenmesi (Master's thesis, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Çar B, Kurtoğlu A, Başkaya G. (2022). Kadın futbolcularda sağlıklı beslenme ve egzersiz ilişkisi. Öğrencilerin beden eğitimi.;26(3):128-35. https://doi.org/10.15561/20755279.2022.0303

Çeltik, C. (2012). İştahsız Bebek, 2.PUADER Kongresi, Antalya

Demirel B, Yavuz Kf, Karadere M, Şafak Y, Türkçapar Mh. (2014). Duygusal iştah anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği, beden kitle indeksi ve duygusal şemalarla ilişkisi. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 171-181.

Demirel, B. vd., 2014, "Duygusal İştah Anketinin Türkçe Geçerlik ve Güvenirliği, Beden Kitle İndeksi ve Duygusal Şemalarla İlişkisi", Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, pp 171-181

Desmet, P. M., ve Schifferstein, H. N. 2008, "Sources of positive and negative emotions in food experience" Appetite, pp 290-301.

Deveci, B. , Avcıkurt, C.(2017). Yeme Davranışı: Gastronomi ve Mutfak Sanatları Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Journal of Tourism and Gastronomy Studies,118,134.

Drazen, D. L., ve Woods, S. C. (2003). Peripheral signals in the control of satiety and hunger. Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care, 6(6), 621-629.

Druce, M. R., Small, C. J., Bloom, S. R. (2004). Minireview: gut peptides regulating satiety. Endocrinology, 145(6), 2660-2665.

Duyff RL., (2017). Sağlıklı kilonuza ulaşın ve koruyun. İçinde: Beslenme ve Diyetetik Akademisi Komple Gıda ve Beslenme Rehberi. 5. baskı. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.

Economy, A. M. (2013). Exploring the association between emotions and eating behavior. Capstone Project, Winona State University.

FILA, (1990). https://uww.org/organisation/history-wrestling-uww Erişim Tarihi: 26.10.2022.

Galan, N. (2018). How do i stop stress eating. https://www.medicalnewstoday.com/articles/320935.php Erişim Tarihi: 26.10.2022.

Geary, N. (1990). Pankreas glukagon tokluk tokluk sinyali verir. Nörobilim ve Biyodavranış İncelemeleri, 14 (3), 323-338.

Gibson E. L. (2006). Emotional influences on food choice: sensory, physiological and psychological pathways. Physiology & behavior, 89(1), 53–61. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.01.024.

Gümüş, Mustafa. Çağatay Barut, (2006). "Geleneksel Yağlı Güreş Yapan Sporcuların Antropometrik Profillerinin Belirlenmesi", 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Muğla Üniversitesi, ss. 328-332.

Güney, E. ve Kuruoğlu, A. (2007). Yeme Bozukluklarında Beyin Görüntüleme Yöntemleri. Klinik Psikiyatri Dergisi, 10(2), 93-101.

Gürsoy, Ömer, (1996). Güreş Öğretim Yöntemleri, Ankara: Yeni Doğuş Matbaacılık.

Hales, R. ve Yudofsky, S. (2003), Textbook of Clinical Psychiatry , 4. baskı, American Psychiatric Publishing.

İnce, N. , Akyol Mutlu, A. , Gökensel Okta, P. (2022). " Voleybolcuların Yeme Davranışlarının Belirlenmesi". Research in Sport Education and Sciences 24(3),87-92.

Kaplan, H. I. ve Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. Journal of Nervous and Mental Disease, 125, 181-201.

Karahüseyinoğlu, Mehmet Fatih, (2007). Küreselleşme ve Geleneksel Türk Sporları, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Kılıç, E. ve Şanlıer, N. (2007). Üç kuşak kadınının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. Kastamonu Eğitim Dergisi, 15(1), 31-44.

Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K. and Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. Appetite, 54(3), 473-479.

Konturek, SJ, Pepera, J., Zabielski, K., Konturek, PC, Pawlik, T., Szlachcic, A., & Hahn, EG (2003). Pankreas salgısında beyin-bağırsak ekseni ve iştah kontrolü. Fizyoloji ve farmakoloji dergisi: Polonya Fizyoloji Derneği'nin resmi bir dergisi , 54 (3), 293-317.

Köse, M. (1990). Edirne-Kırkpınar ve yağlı güreş. Yy.

Laitinen, J., Ek, E. ve Sovio, U. (2002). Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. Preventive Medicine, 34(1), 29-39.

Leidy HJ, Tang M, Armstrong CLH, Martin CB, Campbell WW. (2011). Fazla kilolu / obez erkeklerde kilo kaybı sırasında sık, daha yüksek proteinli öğünler tüketmenin iştah ve tokluk üzerindeki etkileri. Obezite9(4):818-824. doi:10.1038/oby.2010.203

Levitan, R. D. ve Davis, C.(2010). Emotions and Eating Behaviour: Implications For The Current Obesity Epidemic, Üniversity of Toronto Quarterly, 79(2), 783-799.

Macht, M. (1999). How emotions affect eating in anger, fear, sadness and joy. Appetite, 33, 129-139.

Macht, M. ve Simons, G. (2011). Emotional eating. In I. Nyklíček, A. Vingerhoets, and M. Zeelenberg (Eds.), Emotion Regulation and Well-Being (pp. 281-295). New York: Springer.

Martin, Walter R. Margherita Anthony J, (1999). Wrestling, Phys Med Rehabil Clin NAm.

Nolan LJ, Halperin LB., and Geliebter A. (2010). "Emotional Appetite Questionnaire, construct validity andr elationship with BMI", Appetite, pp 314–319

Novin, D., Robinson, K., Culbreth, L. A., & Tordoff, M. G. (1985). Is there a role for the liver in the control of food intake?. The American Journal of Clinical Nutrition, 42(5), 1050-1062.

Özdemir, G. S. (2015). Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İstanbul.

Özgen, L. , Kınacı, B. ve Arlı, M.(2012). Ergenlerin Yeme Tutum ve Davranışları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 45(1),229-248.

Racine, S. E. (2018). Emotional ratings of high-and low-calorie food are differentially associated with cognitive restraint and dietary restriction. Appetite, 121, 302- 308.

Rolls E. T. (2005). Taste, olfactory, and food texture processing in the brain, and the control of food intake. Physiology & behavior, 85(1), 45–56. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2005.04.012.

Sabbağ, Ç. ve Sürücüoğlu, M. (2011). İlköğretim öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi. Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi, 6 (3), 1-13.

Serin, Y. ve Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 9(2), 135-146.

Sevinçer, G.M. ve Konuk, N.(2013) , Duygusal Yeme. Journal of Mood Disorders, 3(4), 171-178.

Simmons WK, Burrows K, Avery JA, (2016). İştahta depresyonla ilişkili artışlar ve azalmalar, ödül ve interseptif nörodevrede ayrılabilir anormal aktivite kalıplarını ortayakoymaktadır.173(4):418-428. doi:10.11762Fappi.ajp.2015.15020162

Simon, E. J., Dickey, J., Hogan, K. A., Reece, J.B. ve Campell , N.A. (2016). Campbell Essential Biology with Physiology, 5th edition. Harlow, Essex: Pearson.

Snoek, H. M., Van Strien, T., Janssens, J. M., ve Engels, R. C. (2007). Emotional, external, restrained eating and overweight in Dutch adolescents. Scandinavian journal of psychology, 48(1), 23-32.

Süel, E.(2020). " The Ralationship Between Emotional Eating and General Health Among Professional Basketball Players". Progress in Nutrition, 22(2-S), e 2020020.https://doi.org/10. 23751/pn.v 22i2-S.10575.

Sysko R, Devlin M. (2020). Yetişkinlerde aşırı yeme bozukluğu: tedaviye genel bakış. Güncel. Waltham, MA: Güncel. www.uptodate.com. 31 Ekim 2022'de erişildi.

Türk Milli Olimpiyat Komitesi Yayınları (TMOK), (2000). Geleneksel Türk Güreşi ve Kırkpınar, 1. Baskı, Ankara.

Vatandaş, N. (2011). Beş yaş altı çocuklarda iştahsızlık örüntüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Verzjil, C. L. , Ahlich, E. , Schlauch, R. C. ve Rancourt, D.(2018). The Role of Craving in Emotional and Uncontrolled Eating. Appetite, 123, 146-151.

Vilaro, M. J. , Barnett, T. E. ,Mathews, A. , Pomeranz, J. , and Curbow, B.(2016). Income Differences in Social Control of Eating Behaviours and Food Choice Priorities Among Southern Rural Women in The US:A Qualitative Study. Appetite, 107, 604-612.

Who,(2022),"BodyMassIndex", https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index Erişim Tarihi: 01.11.2022.

Wilson, M. M. G., Thomas, D. R., Rubenstein, L. Z., Chibnall, J. T., Anderson, S., Baxi, A. et al. (2005). Appetite assessment: simple appetite questionnaire predicts weight loss in community-dwelling adults and nursing home residents. The American journal of clinical nutrition, 82(5), 1074-1081.

Woods, SC ve D'Alessio, DA (2008). Vücut ağırlığı ve iştahın merkezi kontrolü. Klinik Endokrinoloji ve Metabolizma Dergisi, 93 (11_supplement_1), s37-s50.

Yılmaz E., Özkan S., (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi. 2(6) :87-104.

EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar,

Bu anketin amacı duygusal iştah ve duygusal yeme alışkanlığına ilişkin görüşlerinizi almaktır. Anket formu kişisel bilgiler, duygusal iştah ölçeği ve duygusal yeme alışkanlıkları ölçeği olarak üç bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın amacına ulaşması, anket sorularını içtenlikle ve eksiksiz cevaplamanıza bağlıdır. Katkı ve katılımınız için teşekkür ederim.

Kezban KARABACAK

Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. **Yaşınız** :…... 18 ve Altı ( ) 19-21 ( ) 22-24 ( ) 25-27 ( ) 28 ve üstü ( )
2. **Spor Yaşınız**: ……. 1-3 Yıl ( ) 4-6 Yıl ( ) 7-9 Yıl ( ) 10 Yıl ve üstü ( )
3. **Kişisel Gelir Durumunuz**:……
   3000 TL ve Altı ( ) 3001-4000 TL ( ) 4001 -5000 TL ( ) 5001-7000 TL ( ) 70001 ve Üstü ( )
4. **İkamet Durumunuz**: Yalnız Yaşıyorum ( ) Ailemle Beraber Yaşıyorum ( )
   Akrabalarım İle Yaşıyorum ( ) Diğer ( )
5. **Eğitim Durumunuz**: Ortaöğretim ( ) Ön Lisans ( ) Lisans ( ) Yüksek Lisans ( )
6. **Medeni Durumunuz**: Bekar ( ) Evli ( )
7. **Boyunuz:**…
8. **Kilonuz**:….
9. **Günde Kaç Kalori Tüketiyorsunuz:**…

EK-2: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

TÜRKÇE DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ

Aşağıda yaşamınızla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Herhangi teşhisi konmuş Bulimiya Nervoza, Anoreksiya Nervoza veya Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu'nuz yok ise size uygunluk derecesine göre (asla, nadiren, bazen, sıklıkla, neredeyse her zaman) seçeneklerinden bir tanesini işaretleyiniz.

Bu veriler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır.

S	1	Cinsiyetiniz	Kadın	Erkek			
S	2	Medeni Durumunuz	Evli	Bekar			
S	3	Fiziksel Bilgiler	Kilo	Boy	BKİ		
S	4	Yaşınız	18-24	25-30	31-35	36-40	40 +
S	5	Eğitim Durumu	İlkokul	Lise	Üniversite	Yükseklisans	Doktora ve +
			Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse Her Zaman
S	6	Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum					
S	7	Kendimi baskı altında hissedersem daha çok yerim					
S	8	Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim					
S	9	Kendimi çaresiz hissedersem yemek yemek isterim					
S	10	İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim					
S	11	Yemeği abarttığımda suçlu hissederim					
S	12	Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım					
S	13	Aç olmadığımda yerim.					
S	14	Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim					
S	15	Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim					

			Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse Her Zaman
S	16	Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim					
S	17	Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim					
S	18	Canımın sıkkın olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S	19	Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim					
S	20	Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim					
S	21	Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim					
S	22	Korktuğum zaman yemek yemek isterim					
S	23	Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S	24	Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersem yemek yemek isterim					
S	25	Kendimi incinmiş hissedersem yemek yemek isterim					
S	26	Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim					
S	27	Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim					
S	28	Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum					
S	29	Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim					
S	30	Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim					
S	31	Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim					
S	32	Kilo kontrolünde diyette istikrarı sağlayamıyorum.					
S	33	Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim					
S	34	Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim					
S	35	Yiyecekler duygularımla baş etmede bana yardım ediyor.					

EK-3: Duygusal İştah Anketi (Dia)

Lütfen yemek yeme davranışınızın belirli duygular, durumlar ve şartlar ile nasıl etkilendiğini aşağıdaki tablodan bir numarayı işaretleyerek belirtiniz

1-4: Normalden Daha Az 5: Değişiklik Yok 6-9: Normalden Daha Fazla

UD: Uygun Değil CB: Cevabı Bilmiyorum

Aşağıdakiler sizin **DUYGULARINIZI** ifade ediyor:											
Normal ile kıyaslandığında, yemek yemeniz:	**Daha Az**				**Aynı**	**Daha Fazla**					
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**UD**	**CB**
Üzgün (olduğunuzda)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sıkılmış (olduğunuzda)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Güvenli (olduğunuzda)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kızgın (olduğunuzda)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kaygılı (olduğunuzda)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mutlu (olduğunuzda)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Yalgın (olduğunuzda)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Yorgun (olduğunuzda)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Karamsar (olduğunuzda)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Korkmuş (olduğunuzda)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rahat (olduğunuzda)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Neşeli (olduğunuzda)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Yalnız (olduğunuzda)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hevesli (olduğunuzda)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aşağıdakiler sizin içinde bulunduğunuz **ŞARTLARI** ifade ediyor:											
Normal ile kıyaslandığında, yemek yemeniz:	**Daha Az**				**Aynı**	**Daha Fazla**					
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**UD**	**CB**
Baskı altında iken	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hararetli bir tartışmadan sonra	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Size yakın olan biri felakete uğradıktan sonra	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aşık olduğunuzda	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bir ilişkiyi bitirdikten sonra	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Keyif veren bir hobi ile meşgul olduğunuzda	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Para veya bir eşyanızı kaybettikten sonra	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
İyi haberler aldıktan sonra	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EK-4: Ölçek İzin Yazısı



Re: ölçek kullanımı için izin

BD 24.03.2021 00:04

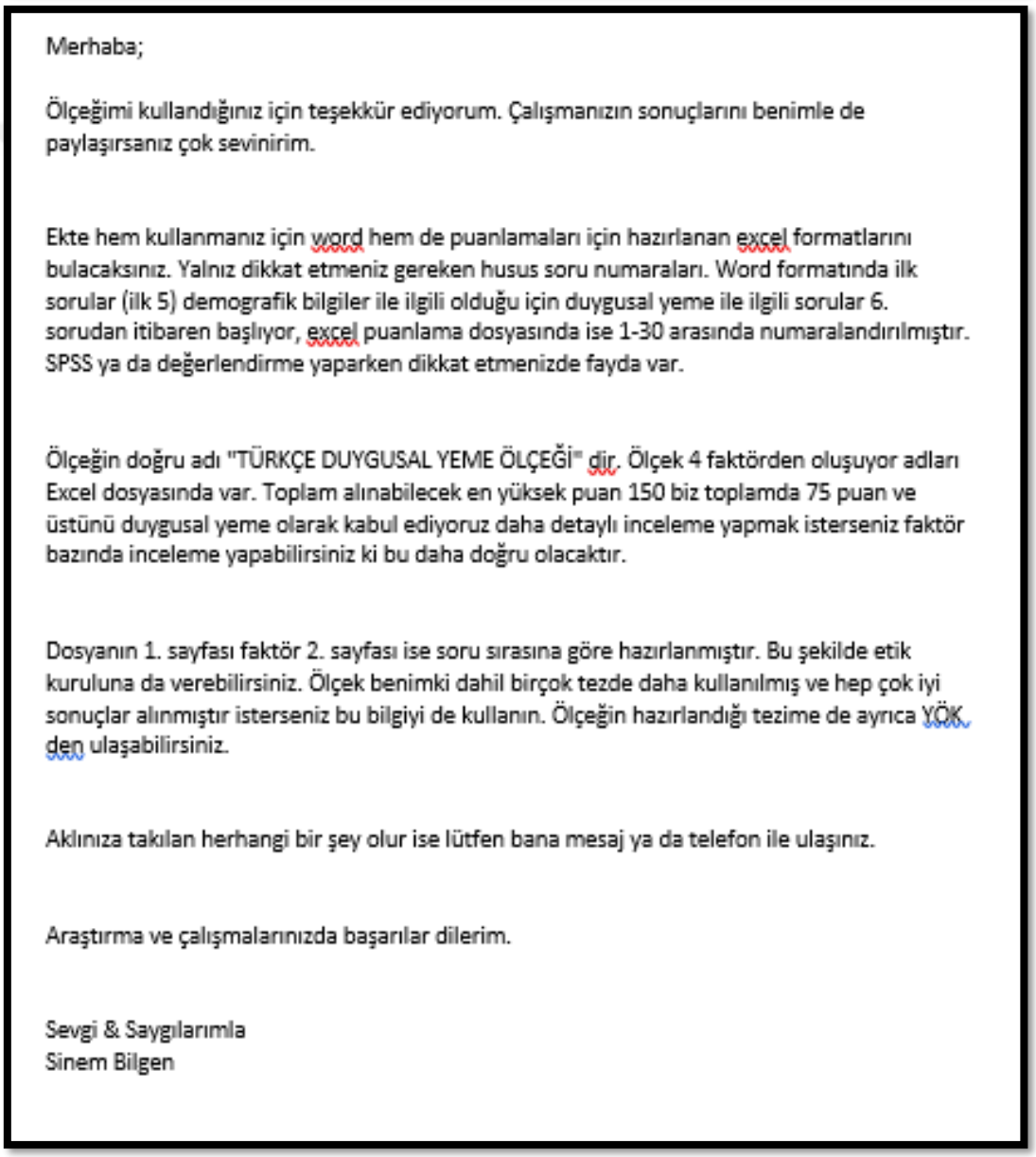
Kime: mehmet karabacak

Merhaba
Tabii ki kullanabilirsiniz.
Kolay gelsin.

Sent from Yahoo Mail for iPhone

On Salı, Mart 23, 2021, 10:19 ÖS,

İyi aksamlar hocam. Ben Kezban KARABACAK. Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporcu Sağlığı Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Geliştirmiş olduğunuz Duygusal İştah Ölçeği'ni müsadeniz olursa tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Şimdiden vereceğiniz cevap için teşekkür ederim. Saygılarımla.



Merhaba;

Ölçeğimi kullandığınız için teşekkür ediyorum. Çalışmanızın sonuçlarını benimle de paylaşırsanız çok sevinirim.

Ekte hem kullanmanız için word hem de puanlamaları için hazırlanan excel formatlarını bulacaksınız. Yalnız dikkat etmeniz gereken husus soru numaraları. Word formatında ilk sorular (ilk 5) demografik bilgiler ile ilgili olduğu için duygusal yeme ile ilgili sorular 6. sorudan itibaren başlıyor, excel puanlama dosyasında ise 1-30 arasında numaralandırılmıştır. SPSS ya da değerlendirme yaparken dikkat etmenizde fayda var.

Ölçeğin doğru adı "TÜRKÇE DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ" dir. Ölçek 4 faktörden oluşuyor adları Excel dosyasında var. Toplam alınabilecek en yüksek puan 150 biz toplamda 75 puan ve üstünü duygusal yeme olarak kabul ediyoruz daha detaylı inceleme yapmak isterseniz faktör bazında inceleme yapabilirsiniz ki bu daha doğru olacaktır.

Dosyanın 1. sayfası faktör 2. sayfası ise soru sırasına göre hazırlanmıştır. Bu şekilde etik kuruluna da verebilirsiniz. Ölçek benimki dahil birçok tezde daha kullanılmış ve hep çok iyi sonuçlar alınmıştır isterseniz bu bilgiyi de kullanın. Ölçeğin hazırlandığı tezime de ayrıca YÖK den ulaşabilirsiniz.

Aklınıza takılan herhangi bir şey olur ise lütfen bana mesaj ya da telefon ile ulaşınız.

Araştırma ve çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Sevgi & Saygılarımla
Sinem Bilgen

EK-5: Etik Kurul Başvuru



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Konu : Başvurunuz Hk.

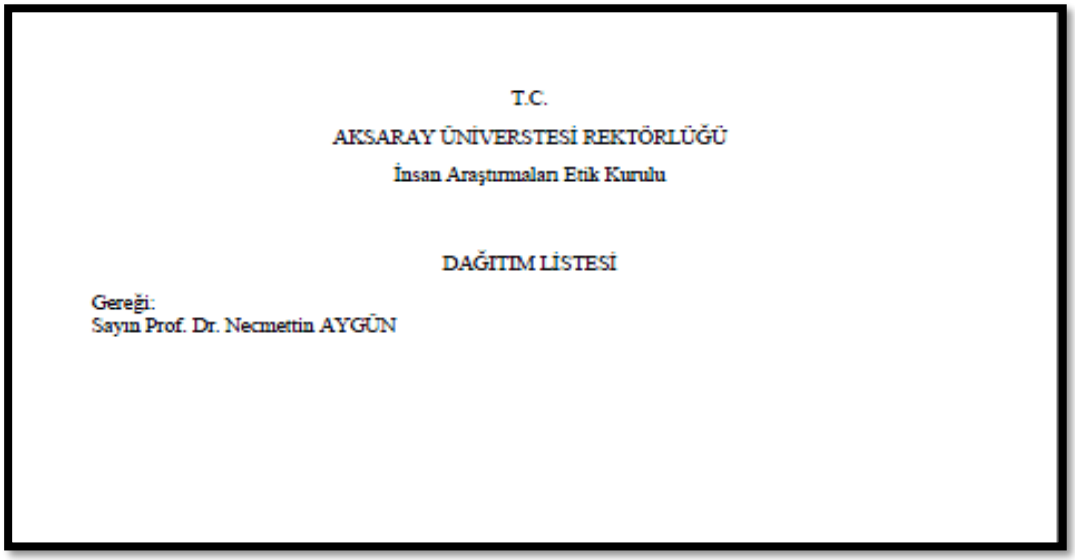
Sayın: İbrahim ŞAHİN

"Serbest ve Grekoromen Stil Erkek Güreşçilerin Duygusal Yeme Davranışları ve Duygusal İştahlarının İncelenmesi" başlıklı 2021/05-13 protokol numaralı başvuru 21.06.2021 tarihli toplantıda kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesi'nde belitilen etik ilkelere **uygun olduğuna** toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Necmettin AYGÜN
Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları
Etik Kurul Başkanı

Evrakın elektronik imzalı suretine https://e-belge.aksaray.edu.tr adresinden ac091715-0506-4edb-b2e6-7475864bed97 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu: AC09D715-0506-4EDB-B2E6-7475864BED97 Belge Doğrulama Adresi: https://e-belge.aksaray.edu.tr
Adres: tarih Bölümü
Telefon No: 2882194 Faks No: 2882125
e-Posta: edu.tr İnternet Adresi: https://www.aksaray.edu.tr/
KEP Adresi:
Ayrıntılı bilgi için: Necmettin AYGÜN
Profesör
Telefon No: 2882194
1 / 1



T.C.

AKSARAY ÜNİVERSTESİ REKTÖRLÜĞÜ

İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

DAĞITIM LİSTESİ

Gereği:
Sayın Prof. Dr. Necmettin AYGÜN

ÖZGEÇMİŞ

Araştırmacı, 1980 yılında Ankara'da doğmuştur. İlköğretim ve liseyi Ankara'da tamamlamıştır. 1998 yılında Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretmenlik bölümünü kazanarak 2002 yılında eğitimini tamamlamıştır. 2003 yılından itibaren Ankara Büyükşehir Belediyesi'nde antrenör olarak çalışmaktadır. 2019 yılında Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporcu Sağlığı ve Antrenman Bilimleri Ana Bilim Dalı'nda yüksek lisans programına başlamıştır. Evli ve 2 çocuk sahibidir.