

Kadınlarda hedonik yeme ve yalnızlık arasındaki ilişkide depresyon, anksiyete ve stresin aracı rolü

Tuğba TÜRKKAN¹, Kenan BÜLBÜL², Tuba Eda ARPA ZEMZEMOĞLU³

Cite this article as:

Türkkan, T., Bülbül, K., Arpa Zemzemoğlu, T.E. (2025). Kadınlarda hedonik yeme ve yalnızlık arasındaki ilişkide depresyon, anksiyete ve stresin aracı rolü. Food and Health, 11(3), 268-278. <https://doi.org/10.3153/FH25023>

¹ Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, Gümüşhane, Türkiye

² Milli Eğitim Bakanlığı, Trabzon İsmail Yıldırım İlkokulu, Trabzon, Türkiye

³ Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Gümüşhane, Türkiye

ORCID IDs of the authors:

T.T. 0000-0002-3955-6597

K.B. 0000-0002-7527-6082

T.E.A.Z. 0000-0002-6836-4527

Submitted: 20.02.2025

Revision requested: 21.04.2025

Last revision received: 28.04.2025

Accepted: 29.04.2025

Published online: 23.06.2025

Correspondence:

Tuba Eda ARPA ZEMZEMOĞLU

E-mail: tubaedarpa@gmail.com



© 2025 The Author(s)

Available online at
<http://jfh.scientificwebjournals.com>

ÖZ

Bu çalışmada, yetişkin kadınlarda hedonik yeme ve yalnızlık arasındaki ilişkide depresyon, anksiyete ve stresin aracı rollerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya, Gümüşhane ilinde ikamet eden 278 kadın katılmıştır. Veriler Demografik Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21) ve Hedonik Yeme Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Analizlerde Bağımsız Gruplar T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve Paralel Aracılık Analizi (PROCESS Macro Model 4) yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma bulguları, hedonik yeme ile yalnızlık, depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Aracılık analizi sonuçlarına göre, depresyon ve anksiyete değişkenlerinin hedonik yeme ile yalnızlık arasındaki ilişkide anlamlı aracı roller üstlendiği, stresin ise aracı rolünün bulunmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, hedonik yemenin bireylerin psikolojik iyilik halleri ve yalnızlık eğilimleri üzerinde dolaylı etkiler yarattığını göstermekte olup, müdahale programlarının duygusal düzenleme becerilerini geliştirmeye odaklanması gerektiğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hedonik yeme, Yalnızlık, Depresyon, Anksiyete, Stres, Kadınlar

ABSTRACT

The mediating role of depression, anxiety and stress in the relationship between hedonic eating and loneliness in women

This study aimed to examine the mediating roles of depression, anxiety, and stress in the relationship between hedonic eating and loneliness among adult women. The study sample consisted of 278 women residing in Gümüşhane, Turkey. Data were collected using a Demographic Information Form, the UCLA Loneliness Scale, the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), and the Hedonic Eating Scale. Analyses were conducted using Independent Samples T-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Pearson Product-Moment Correlation Coefficient, and Parallel Mediation Analysis (PROCESS Macro Model 4). The findings indicated that there were significant positive relationships between hedonic eating and loneliness, depression, anxiety, and stress. According to the results of the mediation analysis, depression and anxiety significantly mediated the relationship between hedonic eating and loneliness, whereas stress did not play a mediating role. These results suggest that hedonic eating exerts indirect effects on individuals' psychological well-being and tendencies toward loneliness, highlighting the need for intervention programs focused on enhancing emotional regulation skills.

Keywords: Hedonic eating, Loneliness, Depression, Anxiety, Stress, Women

Giriş

Obezite oranları dünya genelinde salgın düzeyine ulaşmış olup, yaygınlığı artmaya devam etmektedir (World Obesity Federation, 2023). Güncel tahminlere göre dünya çapında yetişkin nüfusun yaklaşık %38'i 2030 yılına kadar aşırı kilolu ve %20'si obez olacaktır (Kelly ve ark., 2008). Türkiye için bu oran 2022 yılında %31.5'dir ve 2045 yılında %34.9'a ulaşması beklenmektedir (Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu, 2024). Obezite, genetik, beslenme, fiziksel aktivite ve çevresel faktörlerin etkisiyle şekillenen karmaşık bir durumdur (Rohde ve ark., 2019) ve bu nedenle besin alımı ile iştah davranışlarının oldukça karmaşık süreçler olduğuna dikkat edilmelidir. Açlık ve besin tüketimi, homeostatik ve hedonik açlık adı verilen iki farklı sistem tarafından düzenlenir. Homeostatik açlık, fizyolojik olarak enerji depolarının tükenmesiyle oluşan açlık durumu olarak tanımlanır (Yalçın ve ark., 2023). Hedonik açlık ise genellikle fizyolojik açlığın ötesinde besin tüketme isteği olup, aşırı ödül duyarlılığı, haz ve yemeğe yönelik dürtü ile karakterize edilen bir psikolojik faktördür (Lowe ve ark., 2009). Dolayısıyla hedonik açlıktan kaynaklanan yeme davranışını kontrolsüz bir yeme fenotipi olarak tanımlamak mümkündür. Kalori ihtiyacından ziyade zevk için yemek yemeyle ilişkilendirilen hedonik yeme sonucu lezzetli ve yüksek enerjili yiyeceklerin tüketimi artar ve bu da kişinin günlük ihtiyacının ötesinde enerji alımına yol açabilir ve vücut ağırlığındaki artış obeziteye neden olabilir (Espel-Huynh ve ark., 2018; Yalçın ve ark., 2023).

Hedonik yeme, genellikle yüksek yağ, şeker ve tuz içerikleleriyle lezzetli hale getirilen ve dolayısıyla kalorisi yoğun olma eğiliminde olan son derece lezzetli yiyeceklere karşı duyulan dürtüyle açıklanır (Espel-Huynh ve ark., 2018). Yapılan bir çalışmada hedonik yeme ve obezitenin dopamin reseptörlerini düzenleyen genetik varyantlarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Aliasghari ve ark., 2021). Buna göre dopamin reseptör geni limbik dopaminerjik aktiviteyi azaltarak, hedonik yeme gibi ödül arayan davranışları arttırabilir. Hem insanlarda hem de hayvanlarda yapılan nörobiyolojik çalışmalar, genellikle yağ, tuz veya şeker oranı yüksek lezzetli bir gıda tüketildiğinde, beynin ödülle ilgili bölgelerindeki aktivasyonun arttığını ve bunun sonucunda dopamin salınımının ve mutluluk hissinin arttığını göstermektedir (Berthoud, 2012).

Konuyla ilgili literatür incelendiğinde son yıllarda hedonik yeme ile ilgili çok sayıda çalışma yapıldığı dikkat çekmektedir. Araştırmalarda hedonik yemenin, yaş, cinsiyet, adet döngüsü, diyet kalıpları ve yiyecek ipuçlarına yanıt verme gibi bireysel farklılıklar dahil olmak üzere çeşitli faktörlerden etkilenebileceği, ayrıca gıdanın tat, renk, aroma, doku ve hatta

işitsel ipuçları gibi duyuşal özelliklerinin, besin alımını düzenlemede önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Şarahman ve Akçil Ok, 2019). Bunlara ek olarak hedonik yemenin başta obezite ve uyumsuz yeme davranışları olmak üzere çok çeşitli olumsuz sağlık sonuçları ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Yassıbaş ve ark., 2024). Obezitenin yanı sıra hedonik yeme diyabet, kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, obstrüktif uyku apnesi, bazı kanser türleri ve yağlı karaciğer hastalığına da katkıda bulunabilir (Şarahman ve Akçil Ok, 2019). Ayrıca gıda bağımlılığı, uyku kalitesi ve süresi, özsaygı, kendini damgalama, beden imajı bozuklukları, depresyon, kaygı, stres ve obsesif kompulsif semptomlar ile de ilişkili olduğu gösterilmiştir (Jung ve ark., 2017; Mason ve ark., 2020; Akkaya ve ark., 2022).

Hedonik yeme davranışı, yiyeceklerin aşırı tüketimi nedeniyle reddedilme, damgalanma ve yalnızlık duyguları gibi psikososyal etkileri de beraberinde getirebilir. Bu kapsamda mevcut araştırmada incelenen bir diğer değişken yalnızlıktır. Sosyal izolasyonun psikolojik tezahürü olarak yalnızlık, bireyin sosyal temaslarının sıklığı ve yakınlığı veya sahip olduğu ilişkiler ile sahip olmak istediği ilişkiler arasındaki tutarsızlığa ilişkin deneyimlediği tatminsizliğin bir yansıması olarak kabul edilmektedir (Yamada ve Decety, 2009). Yalnızlık yetişkin popülasyonlar için yaygın ve küresel bir sorundur (Yanguas ve ark., 2018). Araştırmalarda yalnızlığın artan morbidite, mortalite ve daha yüksek kardiyovasküler hastalık riski, kötü uyku kalitesi, gündüz işlev bozukluğu (örn. düşük enerji, yorgunluk), daha düşük bilişsel performans, ruhsal bozukluklar gibi birçok hastalıkla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Cacioppo ve ark., 2014; Lodder ve ark., 2015). Literatürde ayrıca savunmasız grupların yalnızlığın etkilerine daha duyarlı olduğu vurgulanmıştır (Eres ve ark., 2021). Ancak konuyla ilgili alan yazın incelendiğinde hedonik yemenin yalnızlık üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu kapsamda bu araştırma hedonik yeme, yalnızlık, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri incelemek üzere gerçekleştirilmiştir.

Hedonik yeme, bireylerin ödül ve haz odaklı yeme davranışlarını niteleyen önemli bir psikolojik faktör olup, duygusal durumlar üzerindeki etkileri açısından incelenmeye değerdir. Bu çalışmada, hedonik yeme ve yalnızlık arasındaki ilişkide depresyon, anksiyete ve stresin aracı rolü araştırılarak, hedonik yemenin bireylerin psikososyal sağlıkları üzerindeki etkileri daha derinlemesine ele alınmaktadır. Hedonik yeme, özellikle depresyon ve anksiyete gibi duygusal güçlüklereden oluşabilirken, bu süreçlerin yalnızlıkla olan bağlantıları bireylerin genel iyilik hali üzerinde kritik sonuçlar doğurabilir.

Bu tür mekanizmaların anlaşılması, hedonik yeme davranışının kadınların yalnızlık eğilimi ve duygusal sağlığı üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılmasına olanak sağlayabilir. Ayrıca, yalnızlık, uyumsuz yeme ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkileri ele almak, obezite ve yeme bozuklukları gibi ciddi sağlık sorunlarını önlemeye yönelik politikaların temelini oluşturabilir. Türk toplumunda bu dinamiklerin ele alınması, yerel literatürdeki boşlukları doldurmanın yanı sıra kadınların kültürel ve toplumsal bağlamdaki psikososyal deneyimlerinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Bu bağlamda, araştırma sonuçları yalnızca bireysel düzeyde müdahale programlarının geliştirilmesine rehberlik etmekle kalmayacak, aynı zamanda toplum sağlığına yönelik farkındalık artırıcı çalışmalara da katkı sağlayacaktır.

Materyal ve Metot

Çalışma Deseni

Bu çalışmanın amacı yetişkin kadınlarda hedonik yeme ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik belirtilerin (depresyon, anksiyete, stres) paralel aracı rollerinin incelenmesidir. Bu kapsamda Şekil 1'deki model test edilmiştir.

Çalışma Grubu

Kesitsel tasarım kullanılarak yürütülen bu araştırma Mart-Haziran 2024 tarihlerinde Gümüşhane ilinde ikamet eden 278 kadın ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılacak bireylerin seçiminde rastgele veya rastgele olmayan örnekleme zor olması durumlarında kullanılan kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Çalışmaya 18-42 yaş aralığında kadın katılımcılar dahil edilmiştir.

Etik

Bu çalışma 1975 Helsinki Bildirgesi'ne uygun olarak yürütülmüştür. Araştırmaya başlamadan önce Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 21/02/2024 tarih ve 2024/2 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyet, yaş, günlük yaşantı içindeki duygu durumları, boş zaman etkinliklerinin yeterliliği, kronik hastalığı ve sürekli ilaç kullanma durumları ile gelir durumları hakkında öz bildirim dayalı veri elde etmek amacıyla hazırlanmış formdur.

UCLA Yalnızlık Ölçeği: Russell ve ark., (1978) tarafından geliştirilmiş ve Demir (1989) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği 20 maddelik 4'lü likert tipinde derecelendirmeye göre düzenlenmiş bir ölçme aracıdır. Puanın yüksek olması yalnızlık seviyesinin yüksek olduğunu

göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında yapılan güvenilirlik çalışmasında test-tekrar test güvenilirliğini .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .96 olduğu belirtilmiştir (Demir, 1989). Bu çalışma kapsamında ölçeğin güvenilirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur (Tablo 2).

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS 21): DASS 21, Lovibond tarafından uygulama süresini kısaltmak amacıyla DASS-42'nin bazı maddeleri seçilerek oluşturulmuştur (Lovibond ve Lovibond, 1995). DASS 21 her bir alt ölçek için 7 madde içermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Sariçam (2018) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik analizi sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları depresyon alt ölçeği için .87, anksiyete için .85 ve stres için .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında DASS-21'in depresyon alt ölçeği için Cronbach alfa katsayısı .84 ve McDonald's omega katsayısı .85; anksiyete alt ölçeği için Cronbach alfa katsayısı .81 ve McDonald's omega katsayısı .82; stres alt ölçeği için ise Cronbach alfa ve McDonald's omega katsayıları .82 olarak bulunmuştur (Tablo 2).

Hedonik Yeme Ölçeği: Hedonik Yeme Ölçeği (HYÖ) Atik, Neşe ve Yüce tarafından 2019 yılında geliştirilen ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır ve ölçek tek boyutludur. Ölçek toplam puan üzerinden değerlendirilmektedir ve herhangi bir kesme noktası bulunmamaktadır. Ölçek 5'li likert formatındadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 15-75 aralığında değişmektedir. Yüksek puanlar daha yüksek hedonistik yeme davranışını göstermektedir. Ölçek için uygulanmış olan Cronbach Alfa, Spearman-Brown ve Guttman iç tutarlılık katsayıları 0.70'in üzerinde bulunmuştur (Atik ve ark., 2019). Bu çalışma kapsamında Hedonik Yeme Ölçeği için Cronbach alfa katsayısı .91 ve McDonald's omega katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır (Tablo 2).

İstatistiksel Analizler

Verilerin analizlerine başlamadan önce kayıp değer, uç değer ve normallik varsayımları incelenmiştir. Araştırma kapsamında 286 kadın katılımcıya ulaşılmıştır, 8 bireyden elde edilen veriler uç değer barındırması nedeniyle veri setinden çıkarılmıştır. Veri setinde kayıp veri olmadığı tespit edilmiştir. Böylelikle araştırmanın istatistiksel analizleri 278 katılımcıdan elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Uç değerler atıldıktan sonra kalan verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş ve Tablo 2'de görüldüğü üzere ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılım varsayımını karşıladığı sonucuna varılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2019). Bu bağlamda tanımlayıcı istatistikler kapsamında demografik değişkenlere

göre hedonik yeme düzeyleri parametrik testler olan Bağımsız Gruplar T Testi ve Tek yönlü Varyans Analizi (anova) ile değerlendirilmiştir. Anova kapsamında elde edilen farkın hangi ortalamalar arasında meydana geldiğini belirlemek amacıyla Benferonni Post Hoc testinden yararlanılmıştır.

Değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi kullanılmıştır. Ardından hedonik yeme ve yalnızlık ilişkisinde psikolojik belirtilerin paralel aracılık rollerinin belirlenmesi amacıyla SPSS 24 programına eklenen Process Makrosu model 4 kullanılmıştır (Preacher ve Hayes, 2004). Aracılık analizinin anlamlılığının test edilmesinde örneklem büyüklüğü yeniden yapılandırılmış bootstrapt yöntemi ile %95 güven aralığında 5000 olarak test edilmiştir. Böylelikle yeniden örnekleme ile üretilen daha büyük veri setleri üzerinde analizler yapılarak daha güvenilir sonuçlar elde edilmiştir (Mackinnon ve ark., 2004).

Bulgular ve Tartışma

Mevcut araştırma 278 kadın katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaşları 18 ile 42 arasında değişmekte olup yaşları ortalaması 21.02 ± 2.98 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların %63.3'ü boş zaman etkinliklerini yeterli görürken %36.7'si yetersiz olarak değerlendirmiştir. Ayrıca katılımcıların %13.7'si kronik bir hastalığı olduğunu, %19.4'ü ise sürekli olarak bir ilaç kullandığını beyan etmiştir. Son olarak araştırma grubunun %50'si gelirlerinin giderlerine eşit olduğunu, %32.4'ünün ise gelirlerinin giderlerinden az olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların demografik özellikleri ve hedonik yeme düzeyleriyle ilgili tanımlayıcı istatistikler Tablo 1'de verilmiştir.

Çalışma kapsamında katılımcıların kişisel özelliklerine göre hedonik yeme düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Katılımcıların boş zaman etkinliklerini yeterli bulma durumlarına göre hedonik yeme düzeylerinin anlamlı olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t(276) = -2.82, p < .05$). Buna göre Tablo 1 incelendiğinde boş zaman etkinliklerini yetersiz olarak tanımlayanların ($X = 48.02, SS = 10.42$) yeterli olarak tanımlayanlara ($X = 44.50, SS = 9.20$) göre hedonik yeme düzeyi açısından daha yüksek bir ortalama puan bildirdikleri görülmektedir. Ek olarak bireylerin gelir düzeylerine göre hedonik yeme düzeyleri incelenmiş ve anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir ($F(2,275) = 3.90, p < .05$). Buna göre gelirlerini giderlerinden fazla olarak belirtenlerin ($X = 43.16, SS = 9.17$) gelirlerinin giderleriyle eşit ($X = 47.21, SS = 9.95$) ve gelirlerinin giderlerinden az olduğunu bildirenlere göre ($X = 47.92, SS = 10.54$) daha düşük bir hedonik yeme düzeyi belirttikleri bulunmuştur.

Son olarak katılımcıların kronik hastalık durumlarına ($t(276) = 2.53, p < .05$) ve sürekli kullandıkları ilaçlarının olup olmaması durumuna göre de ($t(276) = 2.32, p < .05$) hedonik yeme düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre Tablo 1'e bakıldığında katılımcılardan kronik bir hastalığı olanların ($X = 50.55, SS = 10.07$) olmayanlara göre ($X = 46.12, SS = 10.01$) ve sürekli hastalığı olduğunu bildirenlerin ($X = 49.57, SS = 10.68$) sürekli hastalığı olmadığını bildirenlere göre ($X = 46.04, SS = 9.88$) hedonik yeme düzeyi açısından daha yüksek bir ortalama puan belirttikleri tespit edilmiştir.

Çalışmadaki korelasyon ve değişkenlerin tanımlayıcı istatistik değerleri Tablo 2'de sunulmuştur.

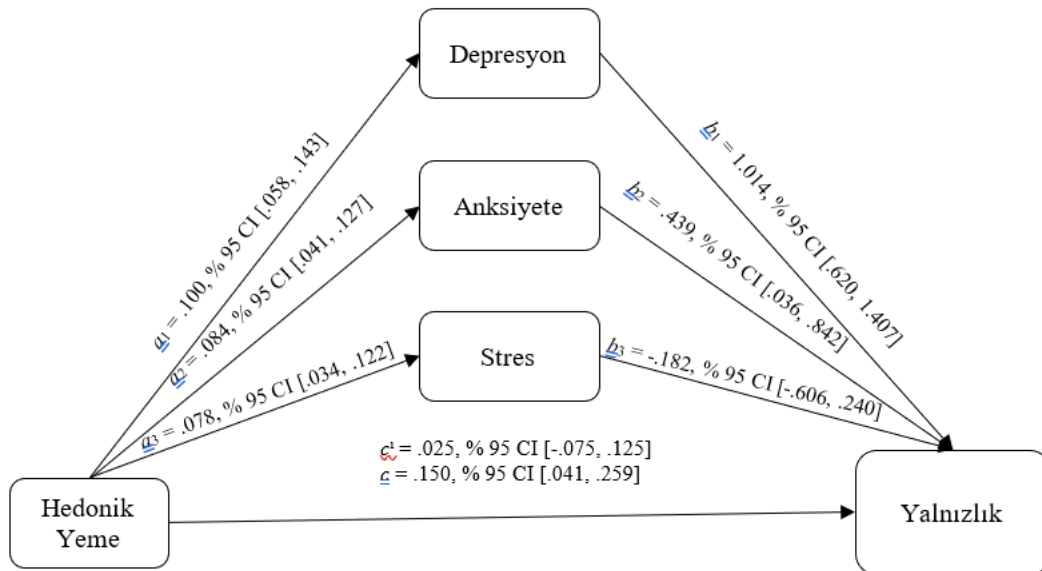
Tablo 1. Demografik bilgiler ve tanımlayıcı istatistik bulguları
Table 1. Demographic information and descriptive statistics findings

	N	%	Ort.	SS	İstatistik	η^2	Fark
<i>Boş zaman etkinliklerinizi nasıl değerlendirirsiniz?</i>							
Yeterli ¹	102	36.7	44.50	9.20	$t(276) = -2.82, p < .05$.03	2>1
Yetersiz ²	176	63.3	48.02	10.42			
<i>Kronik bir hastalığınız var mı?</i>							
Evet ¹	38	13.7	50.55	10.07	$t(276) = 2.53, p < .05$.02	1>2
Hayır ²	240	86.3	46.12	10.01			
<i>Sürekli kullandığınız bir ilaç var mı?</i>							
Evet ¹	54	19.4	49.57	10.68	$t(276) = 2.32, p < .05$.02	1>2
Hayır ²	224	80.6	46.04	9.88			
<i>Gelir durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?</i>							
Gelir Giderden Fazla ¹	49	17.6	43.16	9.17	$F(2,275) = 3.90, p < .05$.03	1<2 1<3
Gelir Gidere Eşit ²	139	50.0	47.21	9.95			
Gelir Giderden Az ³	90	32.4	47.92	10.54			
N = 278 Kadın; Yaş = 18 _{Min} - 42 _{Maks} ; Yaş _{Ort} = 21.02 (SS = 2.98)							

Tablo 2. Değişkenler arası ilişkiler ve tanımlayıcı bulgular**Table 2.** Relationships between variables and descriptive

	1	2	3	4	5
(1) Hedonik Yeme	1	.27**	.23**	.21**	.16**
(2) Depresyon		1	.67**	.72**	.48**
(3) Anksiyete			1	.74**	.40**
(4) Stres				1	.35**
(5) Yalnızlık					1
Ortalama	46.73	14.38	13.38	15.56	40.05
SS	10.12	3.78	3.79	3.82	9.43
Min.	15.00	7.00	7.00	7.00	23.00
Maks.	72.00	26.00	26.00	27.00	61.00
Basıklık	-.12	.26	.09	.02	-.97
Çarpıklık	.16	.59	.60	.39	.08
Cronbach Alfa (α)	.91	.84	.81	.82	.87
McDonald's Omega (ω)	.92	.85	.82	.82	.87

** p< .01

**Şekil 1.** Toplam ve doğrudan etkiler**Figure 1.** Total and direct effects

Tablo 2 incelendiğinde hedonik yeme ile yalnızlık ($r = .16$, $p < .01$), depresyon ($r = .27$, $p < .01$), anksiyete ($r = .23$, $p < .01$) ve stres ($r = .21$, $p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Aracı modele yönelik doğrudan ve toplam etkileri inceleyen regresyon analizi sonuçları Şekil 1'de sunulmuştur.

Şekil 1'de sunulan standardize edilmemiş regresyon yol katsayıları incelendiğinde hedonik yeme düzeyinin depresyon ($a_1 = .100$, % 95 CI [.058, .143]), anksiyete ($a_2 = .084$, % 95

CI [.041, .127]) ve stres ($a_3 = .078$, % 95 CI [.034, .122]) üzerindeki doğrudan etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Diğer taraftan depresyonun ($b_1 = 1.014$, % 95 CI [.620, 1.407]) ve anksiyetenin ($b_2 = .439$, % 95 CI [.036, .842]) yalnızlık üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı, stresin ise ($b_3 = -.182$, % 95 CI [-.606, .240]) istatistiksel olarak anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Son olarak hedonik yeme düzeyinin yalnızlık üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamsız ($c^1 = .025$, % 95 CI [-.075, .125]), toplam etkisinin ise anlamlı olduğu ($c = .150$, % 95 CI [.041, .259]) tespit edilmiştir.

Doğrudan etkilerin ardından katılımcıların hedonik yeme ile yalnızlık düzeyleri arasında psikolojik belirtilerin aracı rollerinin tespit edilmesi amacıyla %95 güven aralığında dolaylı etkilerinin aracı rolleri incelenmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların hedonik yeme ve yalnızlık düzeyleri ilişkisinde bireylerin depresyon ($ab = .102$, SH = .031, %95 CI [.046, .168]) ve anksiyete düzeylerinin ($ab = .037$, SH = .021, %95 CI [.002, .085]) dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Başka bir deyişle hedonik yeme ve yalnızlık arasındaki ilişkide depresyon ve anksiyete düzeylerinin aracılık ettiği tespit edilmiştir. Diğer taraftan stres düzeylerinin dolaylı etkisinin anlamsız olduğu ($ab = -.014$, SH = .018, %95 CI [-.053, .019]), stresin hedonik yeme ve yalnızlık arasında aracı rol oynamadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, bu sonuçların alan yazınla tutarlılığı ve olası açıklamaları aşağıda tartışılmaktadır.

Hedonik yeme, depresyon, anksiyete, stres ve yalnızlık arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen mevcut

çalışma kapsamında gerçekleştirilen analizler, boş zaman etkinliklerini yetersiz olarak tanımlayan katılımcıların hedonik yeme düzeylerinin, boş zaman etkinliklerini yeterli olarak tanımlayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, boş zaman etkinliklerinden duyulan memnuniyetsizliğin, bireyleri yiyecek tüketimi yoluyla telafi arayışına yöneltebileceğini düşündürmektedir. Başka bir deyişle, boş zaman etkinliklerini yetersiz bulan bireyler, keyif verici ve ödüllendirici bir deneyim arayışında olabilirler. Bu durum, yiyecek tüketimini bir telafi mekanizması olarak kullanmalarına yol açabilir. Literatürde bu iki değişken arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırma olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte, boş zaman etkinliklerinden duyulan doyumun bireylerin genel yaşam memnuniyeti ve psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisi önceki araştırmalarda bildirilmiştir (Jung ve ark., 2017; Rodríguez-Bravo ve ark., 2020). Bu nedenle, boş zaman etkinliklerinin niteliği ve bireylerin bu etkinliklerden tatmin olma düzeylerinin hedonik yemeyi etkileyebilecek önemli faktörler olduğu ifade edilebilir.

Gelir durumuna ilişkin analizler, gelirlerini giderlerinden fazla olarak belirten katılımcıların hedonik yeme düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, ekonomik refahın hedonik yeme üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Gelir düzeyi, bireylerin tatmin kaynaklarına daha geniş erişim sağlamasına olanak tanıyarak, yiyeceği birincil ödül kaynağı olarak kullanma ihtiyacını azaltabilir. Alan yazında mevcut çalışmanın sonuçlarının karşılaştırılabileceği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte literatürde, ekonomik stresin duygusal yeme üzerindeki etkileri iyi bir şekilde belgelenmiştir (Rosenqvist ve ark., 2022). Bu bilgiler doğrultusunda düşük gelir düzeyinin, uyumsuz yeme gibi işlevsiz başa çıkma stratejilerini tetikleyebildiği söylenebilir.

Tablo 3. Dolaylı Etkiler

Table 3. Indirect Effects

Aracı modeller	ab	S.H.	% 95 Güven Aralığı	
			LL	UL
Hedonik Yeme → Depresyon → Yalnızlık	.102	.031	.046	.168
Hedonik Yeme → Anksiyete → Yalnızlık	.037	.021	.002	.085
Hedonik Yeme → Stres → Yalnızlık	-.014	.018	-.053	.019

Kronik hastalıklar, hedonik yeme üzerinde etkili bir faktör olarak bulunmuştur. Kronik bir hastalığı olan katılımcıların hedonik yeme düzeyleri, kronik hastalığı olmayanlara kıyasla anlamlı derecede yüksektir. Ayrıca, sürekli hastalığı olduğunu bildiren bireylerin hedonik yeme düzeyleri, bu tür bir hastalığı olmadığını belirten bireylere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu bulgular, kronik hastalıkların ve sürekli sağlık sorunlarının, bireylerin yiyecek tüketimi üzerindeki psikolojik ve fizyolojik etkilerine işaret etmektedir. Literatürde bu değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen sınırlı sayıda araştırma vardır. Üniversite öğrencilerinde hedonik yeme ve ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bir araştırmada kronik hastalıklar ve sürekli ilaç kullanımı hedonik yeme ile ilişkili bulunmuştur (Ergen ve ark., 2023). Bununla birlikte bu tür sorunlar bireylerin yaşam kalitesini ve genel ruh hallerini etkileyebilir (Erşan ve ark., 2013). Bu durum, bireylerin yiyecek tüketimini bir tür ödül mekanizması ya da stres azaltma stratejisi olarak kullanmalarına yol açabilir. Ek olarak kronik hastalığı olan bireyler, diyet kısıtlamalarına daha sık maruz kalabilir. Bu kısıtlamalar, yiyeceklere olan arzunun artmasına ve hedonik açlığın yükselmesine yol açabilir. Nitekim yapılan bir araştırmada uzun süredir diyet uygulayan bireylerin hedonik açlık seviyesi, herhangi bir diyet uygulamayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur (Şarahman ve Akçıl Ok, 2019). Bu bireylerin besin ipuçlarına karşı duyarlılık göstermesi hedonik yeme davranışına yakınlık oluşturabilir.

Korelasyon analizleri, hedonik yeme ile yalnızlık, depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Önceki çalışmalar da bu bulguyla tutarlı sonuçlar ortaya koymuştur (Mason ve ark., 2020; Yalçın ve ark., 2023). Literatürde depresyon ve anksiyete dahil olmak üzere olumsuz duygusal semptomların artan uyumsuz yeme davranışlarıyla ilişkili olduğunu bildirmektedir (Jung ve ark., 2017). Yiyeceklerin olumsuz duygular için bir başa çıkma mekanizması olarak kullanılması mümkündür, bu da zamanla yiyeceğe aşırı tepki vermeye yol açabilir.

Stres, depresyon ve kaygı gibi olumsuz duygular, hedonik sistemin önemli bir parçasıdır (Yalçın ve ark., 2023). Önceki araştırmalar da depresyon ve kaygının hedonik yeme ve uyumsuz yeme davranışı ile bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur (Jung ve ark., 2017; Mason ve ark., 2020). Ayrıca yiyecek tüketiminin fizyolojik ve davranışsal stres tepkileri üzerinde sakinleştirici bir etkisi olduğu kanıtlanmıştır (Tomiya, 2019). Yüksek enerjili yiyecekler tüketmek nörotransmitter sistemleri ve hormonlar aracılığıyla ruh halini olumlu yönde etkilemektedir (Alonso-Alonso ve ark., 2015). Dahası, yiyeceklerin tadı, hoş hisler uyandırarak duygusal durum üzerinde olumlu bir etki yaratabilir. Yağ ve şeker oranı

yüksek yiyecekler de rahatlık hissine katkıda bulunmaktadır (Wheatley ve Whitaker, 2019). Bu bulgular, olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmada yiyecek tüketiminin kısa vadeli bir rahatlama stratejisi olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Sosyal bağlantı ihtiyacı insan doğasının temelidir, dolayısıyla bu ihtiyacın karşılanmaması olumsuz zihinsel ve fiziksel sağlık sonuçlarına yol açabilir (Hawkey ve Cacioppo, 2010). Mevcut araştırma sonuçları da yalnızlığın, hedonik yeme ile ilişkili bir faktör olduğunu doğrulamaktadır. Örneğin yapılan bir çalışmada daha yüksek düzeyde açlık hisseden kadınların daha yalnız olduğu belirlenmiştir (Jaremka ve ark., 2015). Ayrıca, olumlu duyguların ve sosyal bağlantıların eksikliği, düşük besin değerine sahip tatlı yiyeceklere yönelik özlem ve bu tür yiyeceklerin aşırı tüketimi gibi telafi edici ödül arayışına dayalı davranışlarla ilişkilendirilmiştir (Doan ve ark., 2022). Bu bağlamda yeme davranışı, yalnızlığın ve diğer sosyal kopukluk biçimlerinin sağlığı etkileyebileceği potansiyel yollardan biri olabilir. Bu bulgular, yalnızlık ve hedonik yeme arasındaki ilişkilere yönelik biyolojik ve psikososyal mekanizmaların daha ayrıntılı olarak tartışılmasını gerektirmektedir.

Yalnızlık, sosyal izolasyon ve hedonik yeme arasındaki ilişkiyi anlamlandırmak için biyolojik ve psikososyal mekanizmalar dikkate alınmalıdır. Sosyal Belirleyiciler Teorisi'ne göre, bireylerin sosyal çevresi, yaşam kalitesi ve sağlık davranışları üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Hawkey ve Cacioppo, 2010). Yetersiz sosyal ilişkiler ve yalnızlık deneyimi, bireylerde olumsuz duygudurumların artmasına ve sağlıksız başa çıkma stratejilerinin (örneğin hedonik yeme) devreye girmesine neden olabilir. Ayrıca nörobiyolojik açıdan bakıldığında, dopamin ödül sistemi de bu ilişkilerde kritik bir rol oynamaktadır. Dopamin sistemi, haz ve ödül deneyimlerinin işlenmesinde merkezi bir mekanizma olup, sosyal etkileşimler yoluyla aktive olur (Berthoud, 2012). Ancak yalnızlık ve sosyal izolasyon durumlarında, sosyal ödüller azalmakta; bu da bireylerin haz ihtiyacını alternatif yollarla, örneğin yüksek kalorili yiyecek tüketimiyle telafi etmeye çalışmalarına neden olabilmektedir. Dopamin salınımı yiyecek tüketimi sırasında da artmakta, birey geçici olarak olumlu duygular hissetmekte, ancak bu durum uzun vadede yalnızlık ve psikolojik belirtilerin daha da derinleşmesine yol açabilmektedir. Bu bağlamda hedonik yeme, yalnızlıktan kaynaklanan ödül eksikliğini kısa süreli telafi etmeye yönelik biyolojik ve psikososyal bir adaptasyon stratejisi olarak değerlendirilebilir.

Aracılık analizleri sonucunda hedonik yeme ve yalnızlık eğilimleri arasındaki ilişkide depresyon ve anksiyete düzeylerinin aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre, hedonik yeme, depresyon ve anksiyete arasındaki karmaşık ilişkiler, yalnızlık hissini derinleştiren bir döngüye işaret etmektedir. Hedonik yeme, zevk için yemek yeme isteğini yansıtır ve ipuçları (örn. yiyecek) ile ödüllendirici sonuçlar (örn. yemekten alınan zevk) arasındaki tekrarlanan ilişkilerden kaynaklanan dürtüsel bir süreç olarak görülebilir (Mead ve ark., 2021). Kişiler, kısa vadeli zevkler (örneğin, aşırı yemek yeme veya diğer bağımlılık yapıcı davranışlar) ve anlık tatminlere yöneldiği için, uzun vadeli tatmin ve duygusal iyilik hali zayıflayabilir. Bu tür bir haz arayışı, bireylerin daha derin, kalıcı tatmin duygularını bulmalarını engelleyebilir ve bu da depresif bir ruh haline yol açabilir. Ayrıca, hedonik açlık, dopamin ve serotonin gibi nörotransmitterlerin dengesini bozarak, depresyon ve anksiyeteyi daha da şiddetlendirebilir. Dopamin, ödüllendirici davranışları ve haz duygularını düzenlerken, serotonin ruh hali ve kaygı düzeylerinde önemli bir rol oynar. Bu iki sistemin dengesizliği, hem depresyon hem de anksiyetenin gelişimine zemin hazırlayabilir (Aliasghari ve ark., 2021). Bu tür ruhsal sorunlar da bireyin sosyal etkileşimlerden uzaklaşmasına ve sosyal izolasyona neden olabilir (Luo, 2023). Akkaya ve ark., (2022) çalışmalarında, hedonik açlığın, duygusal iyilik hali üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ve depresif ruh haline katkıda bulunabileceğini belirtmiştir. Ackermans (2022), hedonik ve duygusal yemenin anksiyete ve depresyonla ilişkisini incelemiş ve aşırı yeme gibi davranışların bireylerin ruhsal durumlarını kötüleştirdiğini ortaya koymuştur. Sonuç olarak, hedonik yeme tek başına depresyon ve anksiyete gibi ruhsal bozuklukların nedeni olmasa da, bu durumlar arasında güçlü bir ilişki bulunabilir. Hem hedonik yeme hem de depresyon ve anksiyete, birbiriyle etkileşimde bulunarak bireylerin psikolojik iyilik halini olumsuz etkileyebilir ve yalnızlık eğilimini arttırabilir. Buna ek olarak hedonik yeme olumsuz beden imajı, uyku sorunları gibi nedenlerle depresyon ve anksiyeteyi tetikleyerek, yalnızlık ve sosyal izolasyonu arttıran bir döngü yaratıyor olabilir. Örneğin bir çalışmada hedonik yeme eğilimi arttıkça vücut kitle indeksinin de arttırdığı ve hedonik açlığın obezite riski için anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir (Yassıbaş ve ark., 2024). Bu bağlamda hedonik yeme davranışının, bireylerin hem biyolojik hem de psikososyal süreçlerini etkileyen karmaşık bir olgu olduğunu söylemek mümkündür. Özetle hedonik yeme, depresyon ve anksiyetenin şiddetlenmesine yol açabilirken, bu ruhsal sorunlarla birlikte hareket ederek yalnızlık ve sosyal izolasyon gibi psikososyal sorunları da derinleştirebilmektedir.

Son olarak analiz sonuçları, stresin bireylerin hedonik yeme ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamadığını göstermiştir. Bu bulgu, stresin daha çok genel bir psikolojik yanıt örüntüsü oluşturmasına karşın, yalnızlık ve hedonik yeme gibi daha özgül duygusal süreçlerde depresyon ve anksiyete kadar etkili olmayabileceği yönündeki literatürle uyumludur (Epel ve ark., 2018). Özellikle stres yanıtı, bireyin akut ya da kronik baskı altında hissetmesiyle ortaya çıkan geniş kapsamlı fizyolojik ve psikolojik değişimleri kapsamakta; dolayısıyla spesifik davranışsal çıktılar (örneğin hedonik yeme) üzerindeki etkisi dolaylı ve sınırlı kalabilmektedir. Ayrıca stres, bireylerin sosyal ilişki arayışlarını azaltmaktan çok, mevcut stresörlere yönelik mücadele stratejilerini aktive edebilir. Bu durum yalnızlık duygusu üzerinde depresyon ve anksiyete kadar doğrudan bir etkisinin oluşmamasına yol açmış olabilir. Öte yandan kültürel faktörler de bu sonucu etkileyebilir. Türkiye gibi topluluk temelli kültürlerde, stres deneyimi daha fazla sosyal destek arayışını tetikleyebilirken, yalnızlık gibi bireysel duygusal tepkiler üzerinde sınırlı etkiye sahip olabilir. Bu nedenlerle, stresin doğrudan yalnızlığa ya da hedonik yeme davranışına aracılık etmeyip, daha farklı mekanizmalar üzerinden dolaylı etkiler yaratabileceği söylenebilir.

Sınırlamalar

Bireylerin psikolojik iyilik halini ve fiziksel sağlığını etkileyen önemli değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bu çalışma önemli sonuçlara sahiptir. Ancak her çalışmada olduğu gibi bu çalışmanın da bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle bu araştırma Türkiye'nin kuzeydoğusunda yer alan bir şehirde yürütülmüştür, ancak farklı kültürlerle sahip başka şehirlerde vardır. Ayrıca araştırma klinik olmayan bir örneklem üzerinde yürütülmüş olup, çalışma grubunu kadınlar oluşturmaktadır, bu kapsamda araştırma bulguları erkeklerde hedonik yeme davranışına ilişkin bilgiler içermemektedir. Son olarak araştırma tasarımı kesitseldir ve neden-sonuç ilişkisine dair bir çıkarım yapılamamaktadır.

Sonuç

Bu araştırma, hedonik yeme, yalnızlık, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri inceleyerek önemli bulgular ortaya koymuştur. Araştırma sonuçları, boş zaman etkinliklerinden duyulan memnuniyet, ekonomik durum ve kronik sağlık problemleri gibi bireysel faktörlerin hedonik yeme davranışını etkileyebileceğini göstermiştir. Ek olarak hedonik yeme ile yalnızlık, stres, depresyon ve anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre hedonik yeme, depresyon ve anksiyete birlikte hareket ederek yalnızlığa neden olan bir döngü oluştu-

rabilmektedir. Bu bulgular ışığında, hedonik yeme davranışını azaltmak ve bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmak için bir dizi öneri sunulabilir. İlk olarak, bireylerin boş zaman etkinliklerinden duydukları tatmini artırmaya yönelik sosyal ve kültürel programlar oluşturulmalıdır. İkinci olarak, ekonomik zorlukların bireylerin duygusal başa çıkma stratejilerini etkilediği göz önüne alınarak, düşük gelir gruplarına yönelik psikososyal destek hizmetleri sağlanmalıdır. Kronik hastalığı olan bireyler için de, hedonik yeme davranışını önlemeye yönelik psikoeğitim programları ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmek üzere sağlık danışmanlığı hizmetleri oluşturulmalıdır. Ayrıca, yalnızlık, depresyon ve anksiyeteyi hedefleyen müdahale programları, bireylerin hem duygusal hem de davranışsal düzenleme becerilerini geliştirmeye odaklanabilir. Örneğin, uyumsuz yeme ve yalnızlıkla başa çıkma stratejilerini içeren psikoterapi yöntemleri yaygınlaştırılabilir. Son olarak, gelecekteki araştırmalarda, hedonik yeme ve diğer psikososyal değişkenler arasındaki ilişkilerin daha ayrıntılı şekilde ele alınması, farklı demografik gruplar üzerinde çalışılarak bulguların genellenebilirliğinin artırılması önerilmektedir.

Etik Standartlar ile Uyumluluk

Çıkar çatışması: Yazarlar, bu yazı için gerçek, potansiyel veya algılanan çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Etik izin: Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 21/02/2024 tarih ve 2024/2 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

Veri erişilebilirliği: Kullanılan veriler gizlidir.

Finansal destek: - -

Teşekkür: -

Açıklama: -

Kaynaklar

Açık, M., Bozdağ, A.N.S., Çakiroğlu, F.P. (2021). The quality and duration of sleep are related to hedonic hunger: a cross-sectional study in university students. *Sleep and Biological Rhythms*, 19, 163–172.
<https://doi.org/10.1007/s41105-020-00303-8>

Ackermans, M.A., Jonker, N.C., Bennik, E.C., de Jong, P.J. (2022). Hunger increases negative and decreases positive emotions in women with a healthy weight. *Appetite*, 168, 1–7.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105746>

Akkaya, K.U., Uslu, B., Özcan, B.A. (2022). The relationship of hedonic hunger with depression and physical activity in students of faculty of health sciences. *Topics in Clinical Nutrition*, 37(1), 33–40.
<https://doi.org/10.1097/TIN.0000000000000267>

Aliasghari, F., Nazm, S.A., Yasari, S., Mahdavi, R., Bonyadi, M. (2021). Associations of the ANKK1 and DRD2 gene polymorphisms with overweight, obesity and hedonic hunger among women from the Northwest of Iran. *Eating and Weight Disorders*, 26(1), 305–312.
<https://doi.org/10.1007/s40519-020-00851-5>

Alonso-Alonso, M., Woods, S.C., Pelchat, M., Grigson, P.S., Stice, E., Farooqi, S. et al. (2015). Food reward system: current perspectives and future research needs. *Nutr. Rev.*, 73, 296–307.
<https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv002>

Atik, D., Neşe, A., Özcan Yüce, U. (2019). Scale development study: Hedonistic Eating Scale. *Acta Medica Antalya*, 3(2), 147–153.
<https://doi.org/10.30565/medalanya.545200>

Berthoud, H.R. (2012). The neurobiology of food intake in an obesogenic environment. *Proc Nutr Soc*, 71, 478–487.
<https://doi.org/10.1017/S0029665112000602>

Cacioppo, S., Capitanio, J.P., Cacioppo, J.T. (2014). Toward a neurology of loneliness. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1464–1504.
<https://doi.org/10.1037/a0037618>

Demir, A. (1989). Validity and reliability of the UCLA loneliness scale. *Turkish Journal of Psychology*, 7(23), 14–18.

Doan, S. N., Xie, B., Zhou, Y., Lei, X., Reynolds, K. D. (2022). Loneliness and cravings for sugar-sweetened beverages among adolescents. *Pediatr. Obes.*, 17, 1–8.
<https://doi.org/10.1111/ijpo.12834>

Epel, E.S., Crosswell, A.D., Mayer, S.E., Prather, A.A., Slavich, G.M., Puterman, E., Mendes, W.B. (2018). More than a feeling: A unified view of stress measurement for population science. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 49, 146–169.
<https://doi.org/10.1016/j.yfme.2018.03.001>

Eres, R., Lim, M.H., Lanham, S., Jillard, C., Bates, G.

(2021). Loneliness and emotion regulation: implications of having social anxiety disorder. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 46–56.
<https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904498>

Ergen, D., Dokumacıoğlu, E., Yıldız, N. (2023). Beslenme ve diyetetik öğrencilerinin hedonik açlık durumlarının değerlendirilmesi: Artvin Çoruh Üniversitesi Örneği. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 15–22.
<https://doi.org/10.48124/husagbilder.1159791>

Erşan, E.E., Kelleci, M., Bakay, B.B. (2013). Kalp Hastalılarında Psikososyal Uyum, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerine Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 16(4), 214–224.

Espel-Huynh, H., Muratore, A., Lowe, M. (2018). A narrative review of the construct of hedonic hunger and its measurement by the Power of Food Scale. *Obesity Science Practice*, 4, 238–249.
<https://doi.org/10.1002/osp4.161>

Hawkey, L.C., Cacioppo, J.T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40, 218–227.
<https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>

Jaremka, L.M., Fagundes, C.P., Peng, J., Belury, M.A., Andridge, R.R., Malarkey, W.B., Kiecolt-Glaser, J.K. (2015). Loneliness predicts postprandial ghrelin and hunger in women. *Hormones and Behavior*, 70, 57–63.
<https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2015.01.011>

Jung, J.Y., Kim, K.H., Woo, H.Y., Shin, D.W., Shin, Y.C., Oh, K.S., Lim, S.W. (2017). Binge eating is associated with trait anxiety in Korean adolescent girls: A cross sectional study. *BMC Women's Health*, 17(8), 1–8.
<https://doi.org/10.1186/s12905-017-0364-4>

Kelly, T., Yang, W., Chen, C.S., Reynolds, K., He, J. (2008). Global burden of obesity in 2005 and projections to 2030. *International Journal of Obesity*, 32(9), 1431–1437.
<https://doi.org/10.1038/ijo.2008.102>

Lodder, G.M.A., Scholte, R.H.J., Goossens, L., Verhagen, M. (2015). Loneliness in early adolescence: friendship quantity, friendship quality, and dyadic processes. *J. Clin. Child Adolesc. Psychol.*, 46(5), 709–720.
<https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1070352>

Lovibond, S.H., Lovibond, P.F. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scale. Sydney: Psychology Foundation of Australia.
<https://doi.org/10.1037/t01004-000>

Lowe, M.R., Butryn, M.L., Didie, E.R., Annunziato, R.A., Thomas, J.G., Crerand, C.E., Halford, J. (2009). The Power of Food Scale. A new measure of the psychological influence of the food environment. *Appetite*, 53(1), 114–118.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.05.016>

Luo, M. (2023). Social isolation, loneliness, and depressive symptoms: a twelve-year population study of temporal dynamics. *The Journals of Gerontology: Series B*, 78(2), 280–290.
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbac174>

Mackinnon, D.P., Lockwood, C.M., Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39(1), 99–128.
https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3901_4

Mason, T.B., Dunton, G.F., Gearhardt, A.N., Leventhal, A.M. (2020). Emotional disorder symptoms, anhedonia, and negative urgency as predictors of hedonic hunger in adolescents. *Eating Behaviors*, 36, 1–6.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.101343>

Mead, B.R., Boyland, E.J., Christiansen, P., Halford, J.C., Jebb, S.A., Ahern, A.L. (2021). Associations between hedonic hunger and BMI during a two-year behavioural weight loss trial. *PLoS One*, 16(6), 1–13.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252110>

Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu, 2024. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. Erişimlink: <https://file.temd.org.tr/Uploads/publications/guides/documents/obezitetanitedavikilavuzu-2024.pdf>

Preacher, K.J., Hayes, A.F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, Computers*, 36(4), 717–731.
<https://doi.org/10.3758/BF03206553>

Rodríguez-Bravo, A.E., De-Juanas, Á., García-Castilla, F.J. (2020). Effect of physical-sports leisure activities on young people's psychological wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–9.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.543951>

Rohde, K., Keller, M., la Cour, P.L., Blüher, M., Kovacs, P., Böttcher, Y. (2019). Genetics and epigenetics in obesity. *Metabolism*, 92, 37–50.

<https://doi.org/10.1016/j.metabol.2018.10.007>

Rosenqvist, E., Kiviruusu, O., Konttinen, H. (2022). The associations of socioeconomic status and financial strain with restrained and emotional eating among 42-year-old women and men. *Appetite*, 169, 1–7.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105795>

Russell, D., Peplau, L.A., Ferguson, M.L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290–294.

https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11

Şarahman, C., Akçıl Ok, M. (2019). Investigation of the relationship between hedonic status of adult individuals and food craving, impulsivity and self-esteem status. *Journal of Traditional Medical Complementary Therapies*, 2(2), 71–82.

<https://doi.org/10.5336/jtracom.2019-66520>

Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of depression anxiety stress scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19–30.

<https://doi.org/10.5455/JCBPR.274847>

Tabachnick, B., Fidell, L. (2019). Using multivariate statistics title: using multivariate statistics. In *Pearson Education* (6th ed., Vol. 5). USA: Pearson.

Tomiyama, A.J. (2019). Stress and Obesity. *Annual Review of Psychology*, 70, 703–718.

<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102936>

Wheatley, S.D., Whitaker, M.J.G. (2019). Why do people overeat? Hunger, psychological eating and type 2 diabetes. *Practical Diabetes*, 36(4), 136–139.

<https://doi.org/10.1002/pdi.2232>

Yalçın, T., Ayyıldız, F., Yılmaz, M.V., Asil, E. (2023). Relationship of perceived depression, stress, anxiety levels and hedonic hunger. *International Journal of Obesity*, 47(8), 717–723.

<https://doi.org/10.1038/s41366-023-01315-3>

Yamada, M., Decety, J. (2009). Unconscious affective processing and empathy: An investigation of subliminal priming on the detection of painful facial expressions. *Pain*, 143(1), 71–75.

<https://doi.org/10.1016/j.pain.2009.01.028>

Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., Tarazona-Santabalbina, F.J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Biomedica*, 89(2), 302–314.

Yassıbaş, E., Bölükbaşı, H., Turan, İ.E., Demirel, A.M., Gürler, E. (2024). Hedonic hunger, food addiction, and night eating syndrome triangle in adolescents and its relationship with body mass index. *Journal of Eating Disorders*, 12(25), 1–8.

<https://doi.org/10.1186/s40337-024-00980-7>

World Obesity Federation. World Obesity Atlas 2023. Available from:

<https://www.worldobesity.org/resources/resource-library/world-obesity-atlas-2023>