

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ALGILANAN STRESİN DUYGUSAL YEME ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNDE KENDİLİK ALGISININ ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Selen BOZBEK

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Pınar COHEN

İSTANBUL-2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ALGILANAN STRESİN DUYGUSAL YEME ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNDE KENDİLİK ALGISININ ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Selen BOZBEK

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez __/__/2022 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından Oybirliği/Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

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

Selen BOZBEK

29.06.2022



ÖNSÖZ

Tez sürecimde bana her konuda yardımcı olan, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşarak bu zorlu süreçte yanımda olan değerli tez danışmanım Dr. Zeynep Pınar COHEN'e desteği ve katkılarından dolayı çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimin boyunca hem mesleki hem de bireysel gelişimime katkıda bulunan değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR, Dr. Anıl GÜNDÜZ ve Dr. Burcu SEVİM'e emeklerinden dolayı çok teşekkür ederim. Terapist olma yolunda sizin gibi kıymetli akademisyenlerin öğrencisi olmak her zaman büyük bir şanstı bizler için.

Bir diğer teşekkürüm ise bugünlere ulaşmamda emeklerini ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen canım aileme; anneme, babama ve kardeşime. Sizin gibi bir aileye sahip olduğum için çok şanslıyım, iyi ki varsınız.

Son olarak araştırmaya katılıp tüm ölçekleri içtenlikle cevaplayan ve bu araştırmanın tamamlanmasında katkısı olan tüm katılımcılara katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Selen BOZBEK

29.06.2022

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ.....	ii
ŞEKİL LİSTESİ.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1. Duygusal Yeme	6
1.1.1. Duygu Kavramı	6
1.1.2. Duygusal Yeme	7
1.1.3. Fizyolojik Açlık ve Duygusal Yemek Yeme.....	9
1.1.4. Duygusal Yeme Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar	10
1.1.4.1. Psikosomatik Teori	10
1.1.4.2. Schachter’ın İçsel-Dışsal Teorisi	11
1.1.4.3. Kısıtlama Teorisi.....	11
1.1.4.4. Kaçış Kuramı Teorisi.....	12
1.1.5. Duygusal Yemeyi Etkileyen Mekanizmalar.....	12
1.1.5.1. Fizyolojik Mekanizmalar	12
1.1.5.2. Psikolojik Mekanizmalar	13
1.1.5.3. Üç Aşamalı Macht Modeli.....	14
1.2. Kendilik.....	15
1.2.1. Benlik Kavramı	15
1.2.2. Benlik Kavramına Farklı Yaklaşımlar.....	17
1.2.2.1. William James’in Yaklaşımı.....	17
1.2.2.2. Carl Rogers’ın Yaklaşımı	18
1.2.2.3. Hingins’in Yaklaşımı	19
1.2.2.4. Mead’in Yaklaşımı	19
1.2.3. Benlik ve Kendilik Algısı.....	20
1.2.4. Kendilik Algısı	20
1.2.5. Kendilik Algısı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	21
1.2.5.1. Sosyal Karşılaştırma Teorisi	21
1.2.5.2. Bem’in Kendilik Algısı Kuramı	22

1.2.6. Kendilik Algısının Oluşumunu Yordayan Faktörler	23
1.3. Stres.....	24
1.3.1. Bireysel Faktörlerin Stres Üzerindeki Etkileri	27
1.3.2. Çevresel Faktörlerin Stres Üzerindeki Etkileri.....	28
1.3.3. Stres Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	29
1.3.3.1. Davranışçı Yaklaşım.....	29
1.3.3.2. Bilişsel Yaklaşım	29
1.3.3.3. Varoluşçu Yaklaşım.....	32
1.3.3.4. Psikanalitik Yaklaşım	33
1.3.4. Stresin Fizyolojik Sonuçları	33
1.3.5. Stresin Psikolojik Sonuçları	34
1.3.6. Stres Kavramının Psikososyal Perspektifte Değerlendirilmesi	34
1.3.7. Stresin Belirtileri	35
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	37
2.1. Araştırma Modeli	37
2.2. Araştırma Örneklemi.....	37
2.3. Araştırma Soruları	37
2.4. Veri Toplama Araçları	38
2.4.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	38
2.4.2. Demografik Bilgi Formu	38
2.4.3. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ).....	38
2.4.4. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ).....	39
2.4.5. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)	40
2.5. Verilerin Toplanması	40
2.6. Verilerin Analizi.....	40
BÖLÜM 3: BULGULAR	42
3.1. Betimleyici Verilerin Analizi.....	42
3.2. Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	45
3.3. Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular	62
3.4. Algılanan Stresin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkisinde Kendilik Algısının Aracı Rolüne Yönelik Bulgular	64

BÖLÜM 4: TARTIŞMA	67
SONUÇ VE ÖNERİLER	78
KAYNAKÇA.....	82
EKLER	105
ÖZGEÇMİŞ	111



KISALTMALAR

ASÖ	: Algılanan Stres Ölçeği
BKI	: Beden Kitle İndeksi
DSM-5	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
DYÖ	: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği
SKÖ	: Sosyal Karşılaştırma Ölçeği



TABLO LİSTESİ

Tablo 1 : Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	42
Tablo 2 : Açık Uçlu Sorular için Betimleyici İstatistikler	43
Tablo 3 : Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği için Betimleyici İstatistikler	44
Tablo 4 : Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	45
Tablo 5 : Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanlarının Kilo Memnuniyetine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	47
Tablo 6 : Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanlarının Sağlık Sorunu Bulunma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	48
Tablo 7 : Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanlarının Kilo Almaya Sebep Olabilecek Sağlık Sorunu Bulunma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	50
Tablo 8 : Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanlarının Psikolojik/Psikiyatrik Yardım Alma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	52
Tablo 9 : Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları	54
Tablo 10: Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	56
Tablo 11: Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanlarının Kilo Algısına Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	58
Tablo 12: Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanlarının Beden Kitle Endeksine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları	60

Tablo 13: Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	62
Tablo 14: Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği için Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	66



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Algılanan Stresin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkisinde Kendilik Algısının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması	65
--	----



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü-Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Algılanan Stresin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkisinde Kendilik Algısının Aracı Rolü	
Tezin Yazarı: Selen BOZBEK	Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Pınar COHEN
Kabul Tarihi: 29.06.2022	Sayfa Sayısı: vi (önkısım) + 104 (tez) 7 + (ekler)
Anabilim Dalı: Psikoloji	Bilim Dalı: Klinik Psikoloji
Yapılan bu araştırmada yetişkinlerde algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinde kendilik algısının aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 18-65 yaş aralığında olan 410 kadın ve 155 erkek olmak üzere toplamda 565 kişi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylere Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği çevrimiçi ortamda sunulmuştur. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinde kendilik algısının aracı rolü incelendiğinde, algılanan stresin kendilik algısını yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca algılanan stresin duygusal yemeyi yordadığı görülmüştür. Kendilik algısı aracı değişken olarak modele eklendiğinde algılanan stresin ve kendilik algısının duygusal yemeyi yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgular değerlendirildiğinde algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinde kendilik algısının kısmi bir aracı rolünün olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre karşılaştırıldığında kadın katılımcıların stres rahatsızlık algısı, gergin hissettikleri durumlarda yeme ve olumsuz duygularla başa çıkmak için yeme davranışlarının erkek katılımcılardan daha fazla olduğu görülmüştür. Kilosundan memnun olmayan katılımcıların diğer katılımcılara göre stres ve duygusal yeme puanlarının daha yüksek olduğu saptanırken kilosundan memnun olan katılımcıların kendilerini daha olumlu değerlendirdikleri saptanmıştır. Bireylerin eğitim seviyesi yükseldikçe stres seviyesinin ve duygusal yeme davranışının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Kendilerini kilolu olarak algılayan bireylerin duygusal yeme davranışlarının ve stres düzeylerinin kendilerini normal kiloda ve zayıf olarak algılayan katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.	
Anahtar Kelimeler: Duygusal Yeme, Kendilik Algısı, Stres	

ABSTRACT

İstanbul Kent University Graduate Education Institute Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: The Mediating Role of Self-Perception in the Effect of Perceived Stress on Emotional Eating

Author: Selen BOZBEK

Supervisor: Dr. Lecturer Zeynep Pınar COHEN

Date: 29.06.2022

Nu. Of pages: vi (pretext) + 104 (main body) + 7 (app.)

Departmen: Psychology

Subfield: Clinical Psychology

In this study, the mediating role of self-perception in the effect of perceived stress on emotional eating in adults was examined. The sample of the study consists of a total of 565 people, 410 women and 155 men, aged between 18-65. Informed Consent Form, Demographic Information Form, Turkish Emotional Eating Scale, Social Comparison Scale and Perceived Stress Scale were presented online to the individuals participating in the study. SPSS 25.0 program was used in the analysis of the obtained data. When the mediating role of self-perception in the effect of perceived stress on emotional eating was examined, it was determined that perceived stress predicted self-perception. It was also found that perceived stress predicted emotional eating. When self-perception was added to the model as a mediator variable, it was determined that perceived stress and self-perception predicted emotional eating. When these findings were evaluated, it was determined that self-perception had a partial mediating role in the effect of perceived stress on emotional eating. When compared according to gender, it was observed that female participants had higher perceptions of stress and discomfort, eating when they felt nervous, and eating behaviors to cope with negative emotions than male participants. It was determined that the participants who were not satisfied with their weight had higher stress and emotional eating scores than the other participants, while the participants who were satisfied with their weight evaluated themselves more positively. It was concluded that as the education level of the individuals increased, the stress level and emotional eating behavior decreased. It was found that emotional eating behaviors and stress levels of individuals who perceive themselves as overweight are higher than those who perceive themselves as normal weight and underweight.

Keywords: Emotional Eating, Self-Perception, Stress

GİRİŞ

Olumsuz duygulara karşı aşırı yeme eylemi olarak tanımlanan duygusal yeme başlangıçta bulimia nervosa hastalarında gözlemlenen aşırı yeme davranışıyla açıklanmış olmasına karşın günümüzde yeme ataklarının bir belirleyicisi olarak yoğun duyguların varlığı dikkat çekmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013: 172). Duyguların davranışlar üzerindeki anlamlı etkileri incelendiğinde, davranışların yanı sıra kişinin hayatında yaptığı seçimler ve aldığı kararlar üzerinde de anlamlı etkileri olduğu görülmekte ve duygu toleransını sağlamak adına yemek yeme davranışının gözlemlenmesi de bu alt başlık altında incelenmektedir. Sıklıkla olumsuz duyguların yeme davranışını tetikleyici bir unsur olarak nitelenmesine karşın araştırmacılar mutluluk gibi olumlu duyguların da bir tetikleyici olabileceğini ifade etmekte ve gıda alımının duyguların düzenlenmesinde hem psikolojik hem de fizyolojik olarak rol oynadığını vurgulamaktadır (Macht, 1999: 130). Duyguların bu anlamlı etkisi kendilik algısının oluşumunda da rol oynamakta ve olumsuz duyguların bireylerin kendilerine ilişkin algılarında bozulmalara sebebiyet verdiği belirtilmektedir (Baumeister, Campbell ve Krueger, 2003: 5; Comer, Haynes ve Hamilton, 1986: 323; Hay, Ashman ve Van Kraayenoord, 1998: 393; Keefe ve Berndt 1996: 112). Aynı zamanda tıpkı olumsuz duygular gibi stres faktörü de bireyi yeme davranışına sevk eden bir duygusal uyaran niteliğindedir (Bruch, 1961: 271; Slochower, 1983: 105).

Kendilik algısı ise bireylerin kendilerine ilişkin duygu, düşünce, istek, arzu, ilgi ve yetenekleriyle birlikte, değer ve davranışsal tepkileri ve geleceğe ilişkin beklentileriyle, geçmiş deneyimlerinin izlerini de barındırarak tüm etmenleri içinde barındıran algı olarak özetlenmektedir (Ünal, 2004: 220). Birey kendisine ait olan olumlu ve olumsuz özelliklerin farkındadır ve bu farkındalık kendilik algısının ana belirleyicisi olarak değerlendirilir (Hamachek, 1985: 138). Aynı zamanda kişiler arası ilişkiler ve özellikle ilk çocukluk yaşantısında diğerlerinden alınan dönütler kendilik algısının hangi yönde gelişeceğine bir işaret olmakla birlikte, ebeveyn tutumlarında baskıcı ve otoriter izler barınması olumsuz kendilik algısının tetikleyici unsuru olarak değerlendirilirken sevgi, koşulsuz kabul gibi faktörler olumlu kendilik algısının anlamlı birer yordayıcısı olmakla birlikte ebeveyn tutumlarının duygusal yeme davranışında da anlamlı etkileri olduğu görülmektedir (Fuentes, García, Gracia ve Alarcón, 2015: 116; Ateşşönmez, 2018: 28). Sosyal bir varlık olan insan, diğerlerinden bağımsız bir şekilde

olamayacağı gibi diğerleriyle olan etkileşimlerinden de kendisine pay çıkarmaktadır. Bu durumu doğum anından itibaren insanda var olan değerlendirme dürtüsünün bir sonucu olarak değerlendiren Festinger (1954: 118-119), her insanın kıyaslama eylemi içerisinde var olduğu ve düşünce ve yeteneklerini kıyasladığı bir diğerinin düşünce ve yetenekleri ile arasında gözlemlendiği farklılıkların artmasıyla bu kıyaslama eğiliminde azalma gözlemlendiğinin altını çizmektedir. Bu değerlendirme eylemi ise bireylerin kendilerini geliştirmelerine imkan tanınmasına karşın olumsuz dönütlerin benlik değerinin azalmasına ve diğerleriyle ilişki kurmak yerine içe kapanmaya sebebiyet verebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır (Çeçen, 2008: 424; Özteke, 2011: 13). Aynı zamanda bir kıyas ve mücadele söz konusu olduğunda hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan stres faktörü devreye girebilmekte ve dışsal ya da içsel uyaranlarla bireyin kaygısı tetiklenebilmektedir (Janes, Bright ve Clow, 2001; akt. Clow 2001: 295). Bireylerin kendilik algıları öznel değerlendirmelerinden etkilendiği gibi deneyimledikleri olay ve uyaranlara da yükledikleri anlamlar ve duyguları da öznel niteliklere sahip olmakla birlikte sahip olunan kişilik özellikleri, karakteri ile huy ve becerileri stresin ortaya çıkmasında tetikleyici ya da önleyici bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Coşgun, 2006: 20; Ergül, 2012: 10).

Kendilik algısının oluşumunda ana yordayıcı niteliğe sahip olan yetişilen ortam faktörü aynı zamanda stres ve stresi yönetebilme kabiliyetinin de bir belirleyicisidir. Aile içi çatışmalar, aile içi iletişim kopuklukları, ekonomik zorluklar sıklıkla gözlemlenmekle birlikte çocukların stres ve kaygı faktörlerini deneyimlendiği ilk yaşantılar aile ortamında gerçekleşmektedir (Garipoğlu, 2007: 3; Baytar, 2010: 10; Ergül, 2012: 11; Yamuç ve Türker, 2015: 390).

Duygusal yeme davranışı ise kaygı, üzüntü, öfke, sinir, stres gibi olumsuz duygularla baş etmek adına sergilenen bir davranış olarak tanımlanmaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1957: 182; Bruch, 1961: 271; Slochower, 1983: 105). Burada önem arz eden nokta ise bireyin öfkelenmesi ya da baskı ve stres altında kaldığını hissetmesi sonucu bu normal dışı yemek yeme davranışını sergilemesi ve tolere edilemeyen duygusal yükün yemek yeme davranışıyla eş zamanlı ortaya çıkmasıdır (Van Strien, Rookus, Bergers, Fritjers ve Defares, 1986: 30).

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı duygusal yeme davranışının kendilik algısı ve stres belirtileri ile olan ilişkisinin incelenmesidir. Algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinde kendilik algısının aracı rolü incelenmiştir. Bunun yanında yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum gibi değişkenlerin de stres, duygusal yeme ve kendilik algısı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Hipotezleri

Temel Hipotezler

1. Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
2. Algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinde kendilik algısının aracı rolü vardır.

Alt Hipotezler

1. Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
2. Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları kilo memnuniyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
3. Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları sağlık sorunu bulunma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
4. Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları kilo almaya sebep olabilecek sağlık sorunu bulunma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
5. Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları psikolojik/psikiyatrik yardım alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
6. Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

7. Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
8. Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları kilo algısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
9. Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları beden kitle endeksine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada duygusal yeme davranışının kendilik algısı ve stres belirtileri ile ilişkisi incelenecek ve aralarındaki ilişki elde edilen veriler ışığında tartışılacaktır. Daha önce bazı araştırmacılar tarafından duygusal yemenin stres belirtileri ile olan ilişkisi incelenmiş olmakla birlikte erişebildiğimiz kadarıyla literatürde bu üç kavramı birlikte değerlendiren bir araştırmaya rastlanmamıştır. Duygusal yeme açlık hissi nedeni ile değil olumsuz duygulara cevap olarak ortaya çıktığı varsayılan yeme davranışı olarak kavrasallaştırılmış olup kişilerin bu olumsuz duygularla aşırı yiyecek tüketerek uygunsuz bir şekilde baş etmelerine sebep olmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013: 173). Kendilik algısı kavramı kişinin kendisine biçtiği değer, diğer bir ifadeyle kendisini nasıl algıladığı, kişinin ruhsal iyilik hali açısından önemli bir rol oynamakta ve sosyal etkileşimini biçimlendirmektedir. Kendilik algıları olumlu kişilerin daha popüler, işbirliğine yakın, ısrarcı, konuşkan ve baskın; kendilik algıları olumsuz kişilerin ise sessiz ve içe dönük oldukları görülmektedir. Bunun yanında düşük benlik saygısı depresyonla, yüksek benlik saygısı ise olumlu duygularla ve mutlulukla ilişkilendirilmektedir (Baumeister, Campbell ve Krueger, 2003: 4; Comer, Haynes ve Hamilton, 1986: 324; Hay, Ashman ve Van Kraayenoord, 1998: 395; Keefe ve Berndt 1996: 112; Neuringer ve Wandke, 1966: 318).

İlgili literatür incelendiğinde duygusal yeme ve stres arasındaki, duygusal yeme ve kendilik algısı arasındaki ile kendilik algısı ve stres arasındaki ilişkilerin ele alındığı ancak bu üç değişkenin birlikte ele alınmadığı görülmektedir. Bu çalışmada duygusal yeme, kendilik algısı ve stres arasındaki ilişki ele alınacak olup, araştırma sorularında yer alan demografik değişkenler de incelenerek literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma Sayıtları

- Araştırma örneklemini oluşturan katılımcıların evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmada katılımcıların ölçme araçlarındaki sorulara samimi ve objektif bir şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçları amacına uygun özellikleri ölçebilir niteliklere sahip olduğu varsayılmaktadır.

Araştırma Sınırlılıkları

- Araştırmanın örneklemini 18-65 yaş arası 410 kadın ve 155 erkek olmak üzere toplamda 565 kişi ile sınırlıdır.
- Araştırmada veri toplanan katılımcılar, Türkiye’de yaşayan gönüllü katılımcılar ile sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen kendilik algısı Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinin ölçtüğu özellikler ile sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen duygusal yeme davranışı Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin ölçtüğu özellikler ile sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen stres düzeyi Algılanan Stres Ölçeğinin ölçtüğu özellikler ile sınırlıdır.
- Araştırmadan elde edilecek veriler, kullanılan ölçüm araçlarının güvenilirlik ve geçerlik boyutlarıyla sınırlıdır.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Duygusal Yeme

1.1.1. Duygu Kavramı

Bireyin yaşamsal deneyiminde düşünce, duygu ve davranış tepkileri, haz veya hoşnutsuzluk barındıran çeşitli nörofizyolojik değişikliklerin de eşlik ettiği psikolojik durumlar duygu olarak adlandırılmaktadır (Panksepp, 2004: 300; Damasio, 1998: 83; Davidson, 1994: 52; Cabanac, 2002: 73; Muralidhara, 2016: 46). Günümüz literatürü incelendiğinde duygu kavramına ilişkin tanımların ortak bir çatı altında toplanmadığı görülmekle birlikte birbirlerinden çok uzak tanımlamaların da olmadığı dikkat çekmektedir. Araştırmacılar genellikle duygu kavramının ruh hali, mizaç, kişilik ve yaratıcılık kavramlarıyla iç içe olduğunu belirtmektedir (Averill, 1999: 335).

Duygu kavramının ilk olarak Fransızca bir kelime olan ‘*’emouvoir*’ kelimesiyle ifade edildiği ve karıştırmak anlamına geldiği görülmektedir. Ancak akademik anlamda kullanılmaya başlamasıyla birlikte duygu bir terim haline gelerek tutku, sevgi ve üzüntü gibi kavramları da içeriğinde barındıran kapsayıcı bir yapı olarak nitelenmeye başlamıştır (Dixon, 2003: 24). 1800’lü yıllara gelindiğinde ise Thomas Brown’un günümüz modern literatüründe de kullanılan duygu terimini açıkladığı görülmektedir (Mackie ve Smith, 2015: 351).

Duygu kavramı karmaşık bir yapı olmakla birlikte bazı araştırmacılar bilişin duygular üzerindeki anlamlı etkilerine işaret ederken, bazı araştırmacılar ise biliş ve duygu kavramlarının ayrı yapılar olduğunu ve duyguların bilişten önce ortaya çıktığını belirtmektedir. Duyguların bilinçli deneyimi ele alındığında bireyin geçmiş deneyimlerinden ya da varsayımsal deneyimlerinden temellenen bilişsel bir yapının ürünü olduğunu ve bu nedenle de bireyde zevk ya da hoşnutsuzluk hislerini uyandırdığı düşünülmektedir. Burada duygu kavramına yüklenen içsel deneyimlerin sözlü ve sözsüz ifadesiyle duygu ve biliş arasındaki bağın kurulduğu vurgulanmaktadır (Wilson ve Dunn, 2004: 395; Barret, Mesquita, Ochsner ve Gross, 2007: 374).

Duygu ve davranış arasındaki ilişki incelendiğinde ise duyguların fizyolojik yapısına vurgu yapılmakta ve sinir sisteminin uyarımıyla deneyimlerin gerçekleştiği ifade edilmektedir (Muralidhara, 2016: 46). Bu nedenle fizyolojik sistemin aktive

olmasıyla duygu ve davranış arasındaki bağ açıklanmaktadır. Aynı zamanda duyguların bireyin motivasyonunu tetikleyici bir güç olarak nitelendirilmesi, harekete geçirici bir yapı olarak tanımlanmasına olanak tanımaktadır (Gaulin, Steven, Donald ve McBurney, 2003: 50-56).

1.1.2. Duygusal Yeme

Hayatın devamlılığı ve fizyolojik sağlığın olumsuz yönde etkilenmemesi adına her bireyin gündelik olarak alması gereken besin miktarı mevcut olmakla birlikte bazı faktörlerin yeme davranışı üzerinde anlamlı etkileri olduğu ifade edilmektedir. Bu etkiler arasında genetik aktarım, beden algısı, iştah durumu ve duygu durumları anlamlı yordayıcılar olarak nitelendirilmektedir (Karakuş, Yıldırım ve Büyüköztürk, 2016: 233). Ancak söz konusu duygusal yeme davranışı olduğunda burada bir açlık hissinin ya da fizyolojik olarak besin alma ihtiyacının söz konusu olmadığı görülmektedir (Bekker, Van de Meerendonk ve Mollerus, 2004: 461).

Duygusal yeme davranışı bireylerin kaygı, üzüntü, öfke, sinir, stres gibi negatif duygularla baş etmek adına yeme davranışı sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1957: 182; Bruch, 1961: 271; Slochower, 1983: 105). Ayrıca kaygı ve üzüntü duygularının duygusal yeme ile olan bağlantısına ek olarak fiziki yalnızlık ya da yalnızlık hislerinin de anlamlı bir yordayıcı olduğu düşünülmektedir (De Lauzon, Basdevant, Romon, Karlsson, Borys ve Charles, 2006: 132). Bireyin negatif duygulara karşı bir tepki olarak yemek yeme davranışı sergilemesi ise sıklıkla obezitede, yeme bozukluğu olan kişilerde ve diyet yapan kişilerde gözlemlenmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013: 171). Burada var olan his açlık hissinin tetiklediği bir davranış olmamakla birlikte bireyin duygularına karşı bir yanıt verme şekli olarak değerlendirilmektedir (Bekker ve diğerleri, 2004: 463). Birey duygusal değişimlerini kontrol altında tutmanın bir yolu olarak yeme davranışını sergilemektedir (Konttinen, Silventoinen, Sarlio-Lahteenkorva, Mannistö ve Haukkala, 2010: 1132).

Duygusal yeme davranışına odaklanan araştırmacıların birçoğu benzer sonuçlarla karşılaşarak sıklıkla negatif duyguların yemek miktarını arttırdığını gözlemlemiştir (Greeno ve Wing, 1994: 447; Macht, 2008: 2; Ouwers, Van Strein ve Van Leeuwe, 2009: 245; Van Strein, Schippers ve Cox, 1995: 587). Macht (2008: 2-3), yapmış olduğu araştırma sonucunda duygusal uyaranların bir yemek yeme tetikleyicisi

olarak %30-50 arasında iştahta artışa ya da azalmaya sebebiyet verdiği sonucuna ulaşmış olmasına karşın duyguların yeme davranışı üzerindeki anlamlı etkisinin açıklanması karmaşık bir yapıdır.

Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabında (DSM-5) tanı ve değerlendirme sınıflandırmalarında yer almayan duygusal yeme kavramı başlangıçta bulimia nervosa başlığı altında ele alındığı ve bir tetikleyici unsur olarak değerlendirildiği görülmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013: 172; Ateşşönmez, 2018: 26). Bu kavram 1950'li yıllarda Bayles ve Ebaugh tarafından tanımlanarak bireyin rahatsızlık hissi uyandıran olumsuz duygulara karşı bir tepki olarak olağandan daha fazla yemek yeme davranışı sergilemesi olarak tanımlanmıştır (Demir, 2019 :7).

Burada önem arz eden nokta ise bireyin öfkelenmesi ya da baskı ve stres altında kaldığını hissetmesi sonucu bu normal dışı yemek yeme davranışının meydana gelmesidir. Tolere edilemeyen duygusal yükün yemek yeme davranışıyla bir kombinasyonu mevcuttur (Van Strien, Rookus, Bergers, Fritjers ve Defares, 1986: 30). Ancak duygusal yeme davranışına ilişkin araştırmaların sayısı arttıkça tanımlamaların da çoğaldığı görülmekle birlikte birçok araştırmacının fiziksel açlık hissi olmadan kişinin olumsuz duygularıyla başa çıkmak adına yemek yeme davranışı sergilemesi tanımında hem fikir olduğu ve bu yemek yeme davranışının duygulara bir cevap niteliği barındırdığı görülmektedir (Ganley, 1989: 347; Ünal, 2018: 31; Bekker ve diğerleri, 2004: 467).

Duygu ve besin arasında gözlemlenen çift yönlü etkileşimde alınan gıdaların psikolojik değişimde anlamlı bir yordayıcısı olması ve duyguların da besin seçiminde anlamlı etkileri olduğu görülmektedir. Bu nedenle duygusal yeme davranışının bir yeme bağımlılığına veya tıknırcasına yeme bozukluğuna dönüşebileceği gibi hormonal sorunlara, obeziteye, depresyona ve kronik rahatsızlıklara sebep olma riskinin var olduğu da vurgulanmaktadır (Ünal, 2018: 31; Waller ve Osman, 1998: 420; Hawks ve Gast, 1998: 373; Konttinen ve diğerleri, 2010: 1133).

Duygusal yemenin sıklıkla yeme bozukluğuna sahip kadınlarda ve normalin üstünde kiloya sahip olan insanlarda gözlemlendiği bilinmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013: 175; Telch ve Agras, 1996: 273; İnalkaç ve Arslantaş, 2018: 73). Ancak bazı araştırmacılar duygusal yemenin normal kilonun altında ya da normal kiloda olan kişilerde de gözlemlendiği ifade etmektedir (Geliebter ve Aversa, 2003: 342; Macht, 2008: 5-8).

1.1.3. Fizyolojik Açlık ve Duygusal Yemek Yeme

Sağlık kavramı çok boyutlu bir kavram olmakla birlikte içerisinde fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan da bir bütün halinde değerlendirilen iyi olma durumu olarak tanımlanmaktadır. Fizyolojik sağlığın anlamlı bir yordayıcısı olan gıda alımı dengeli ve sağlıklı beslenme ile birlikte yaşamsal fonksiyonların devamlılığı için ihtiyaç duyulan “yeterli besin alımı” da bir ön koşul olarak değerlendirilmektedir. İnsan yavrusunun hem fiziksel hem de zihinsel gelişim aşamalarını sağlıklı ve başarılı bir şekilde atlayabilmesi için doğum anından itibaren yeterli bir beslenmenin olması ana koşuldur (İnalkaç ve Arslantaş, 2018: 75).

Fizyolojik açlık kavramıyla, açlık hissi tanımlanmakla birlikte besine ulaşmak temel amaç olarak değerlendirilmektedir. Kişi, fizyolojik olarak açlık hissettiğinde bu açlığın habercileri olan fizyolojik tepkiler duruma eşlik eder ve uyaranlar doğrultusunda besin almaya yönelir. Ancak bu uyaranların olmaması durumunda ısrarlı besin alımları ya da uyaranların görmezden gelinerek besin alımının ertelenmesi bireyin yaşam döngüsünün bir parçası olduğunda sonucunda sağlıklı beslenme, gelişim, fizyolojik ve psikolojik iyilik halinde sapmalar meydana gelebilmektedir. Duygusal açlık ani ve beklenmedik bir anda ortaya çıkmasıyla ve besine ulaşım konusunda beklemenin bir engellenme hissi uyandırmasıyla fizyolojik açlıktan ayrılmaktadır. Ayrıca duygusal açlıkta doyma hissinin ikinci plana atılması ve sonucunda tüketilen besinlerin kişide suçluluk ve pişmanlık hislerini tetiklemesi de bu kavramın psikolojik yönünü açıklamada yardımcı olmaktadır (Gould, 2007: 86; Roth, 2003: 28; Kaplan ve Kaplan, 1957: 187).

Duygulara bir tepki olarak sergilenen yeme eylemine ilişkin iki farklı bakış açısının varlığı dikkat çekmektedir. İlki yeme davranışıyla hoşnutsuzluk uyandıran duyguların yoğunluğunda hissedilen azalma, ikincisi ise bu hoşnutsuzluk uyandıran duyguların yemek yeme davranışını tetiklemesidir (Macht, 2008: 3; Booth, 1994: 176).

En yalın hali ile duygusal açlık bir öğün gereksinimi ya da açlık hissi olmadan bireyin duyguları üzerinde kontrol sağlamak adına başvurduğu bir davranış olarak tanımlanmaktadır (Kontinen ve diğerleri, 2010: 1135). Ancak bu besin alımı sonucunda alınan gıdaların vücutta hormonal değişimlere sebep olmasıyla birlikte, endorfin aracılığıyla kişi iyi hissetmeye başlasa da yoğun gıda alımının bir sonucu olarak hoşnutsuzluk uyandıran duygular ise bu süreci takip etmektedir (Booth, 1980: 105).

1.1.4. Duygusal Yeme Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar

1.1.4.1. Psikosomatik Teori

Duygusal yeme kavramının ilk kez açıklandığı bu yaklaşımda, obez bireyleri yemek yemeye iten içsel uyarıların duygular aracılığıyla aktive olduğu ve yemek yeme davranışının gerçekleştiği belirtilmektedir (Ouwens ve diğerleri, 2003: 296). Fizyolojik olarak herhangi bir açlık hissi olmamakla birlikte hoşnutsuzluk uyandıran duyguların yoğunluğunu azaltmak adına sergilenen yeme davranışı, fizyolojik ve psikolojik açlık hissini ayırıştırma becerisinin olmamasından kaynaklanmakla birlikte obezitenin ana yordayıcısı olarak değerlendirilmektedir (Kaplan ve Kaplan, 1957: 189).

Duygular insan hayatını yönlendirmede biliş ve davranışlarla olan karşılıklı etkileşimleriyle devreye girmektedir. Ancak duyguların tanınması ve kişinin duygularına ilişkin farkındalığının olmaması da duygusal yemenin bir ön hazırlayıcısı olarak nitelendirilmektedir. Duygusal uyarı ile fizyolojik uyarıların ayırıştırılamaması sonucunda, duyguların kontrol edilebilmesi adına bir başa çıkma davranışı olarak yemek yeme davranışı ortaya çıkmaktadır (Heatherton ve Baumeister, 1991: 89).

Üzerinde kontrol sağlanmaya çalışılan duygulara sıklıkla kaygı ve endişenin eşlik ettiği araştırmacılar tarafından belirtilmiştir. Alınan besinlerin beyin fonksiyonel işleyişinde protein ve karbonhidrat ağırlıklı olması ve serotonin hormonunun salınımını aktive etmesi sonucunda fizyolojik değişimin de gerçekleşmesiyle hoşnutsuzluk uyandıran duygu yoğunluklarının azaldığı bilinmektedir. Ancak obez bireylerin açlık hissini tetikleyicisi olarak kaygı ve fizyolojik uyarıların ayırımını yapma konusunda başarısız oldukları görülmekle birlikte yemek yeme davranışı kaygının engellenmesi için bir davranış olarak sergilenmektedir (Ruderman, 1983: 238).

Bu yaklaşımda açıklamalar yapan Bruch (1996) ise duygusal yemenin fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasında hatalı bilgilerin bir tetikleyicisi olduğunu belirtmektedir. İlk çocukluk yaşantılarında gıda alımı ile oral hazzın aktive olmasıyla başlayan sürecin gelecek dönemlerde de aynı hazzı ulaşmak adına besin alımı sağlanmasının duygusal yeme davranışını oluşturduğunu belirtmektedir (Bruch, 1973; akt. Yılmaztürk, 2018: 22).

Ayrıca bakım verenlerin çocuğun açlık hissini deneyimlemesine ket vurarak besin alımını sıklaştırması da gelecekte fiziksel açlığı hissetmelerine engel olabilmektedir. Bakım verenler bebeklerin sakinleşmesi adına gıda verimi yolunu tercih ettiğinde yetişkin yaşamda da duygularını tolere edemeyen bireylerin besin alımı yoluyla sakinleşmeyi ve duygu kontrolünü sağlama çabası gözlemlenmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013: 176). Bu yaklaşımda Bruch, açlık hissiyatının sadece içgüdülerden temel almadığını aynı zamanda öğrenilmiş bir davranış olduğunu da vurgulamaktadır. Hem Kaplan ve Kaplan'ın hem de Bruch'ın yaklaşımlarının ortak noktası obez bireylerin hoşnutsuzluk uyandıran duygulara bir cevap olarak yemek yeme davranışını sergilediklerini savunmalarıdır (Sevinçer ve Konuk, 2013: 175; Yılmaztürk, 2018: 23).

1.1.4.2. Schachter'in İçsel-Dışsal Teorisi

Normal kiloda olan kişilerin kaygı, stres, korku veya negatif duygulanımlar karşısında besin alımlarının azaldığı bilinmektedir. Ancak Schachter (1968) yaklaşımında, normal kilonun üstünde olan kişilerde ve obez bireylerde içsel uyaranlara karşı duyarsızlık sebebiyle algılayamadıklarını ve bu nedenle de yemek yeme davranışlarını kontrol altına alamadıklarını belirtmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013: 174; Macht ve Simons, 2011: 282).

Aynı zamanda yemek yeme davranışını başlatan uyaranlar da dışsaldır ve yemek yeme davranışını başlatma, sürdürme ve sonlandırma aşamasında da dışsal uyaranın varlığına ihtiyaç vardır. Bu dış uyaranlar bireyi yemek yeme üzerine yoğunlaştırmaktadır. Bu bireyler için fizyolojik açlık hissi ikinci plana atılmakta ve öncelik yemeğin tadı, kokusu, görünüşü ve ne zaman verileceği gibi dışsal özelliklere atfedilmektedir (Schachter, 1968: 751-753; Van Strien, Schippers ve Cox, 1995: 588).

1.1.4.3. Kısıtlama Teorisi

Başlangıçta Herman ve Mack'ın (1975) ele aldığı bu yaklaşım ilerleyen yıllarda Herman ve Polivy'nin (1980) çalışmalarıyla ilerletilerek detaylandırılmıştır. Bu yaklaşımda, birey gıda alımını sınırlandırarak alacağı hazza karşıt bir zihinsel çaba içerisinde olarak tanımlanmaktadır. Özellikle kilolu olduklarından şikayet eden ya da aşırı gıda aldığını ifade eden bireylerin aldıkları besinleri sürekli bir kısıtlama çabasına girdiği görülmekle birlikte haz alımını engelleyerek yemek yemeyi reddetme ya da

olağandan daha az yeme şeklinde sergilenen bir baş etme mekanizması olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşımda kısıtlanan gıda alımıyla bozulan yeme düzeni sonucunda kilo verme gözlemlenmemekle birlikte kilo alımı dikkat çekmektedir (Braet, Claus, Goossens ve Moens, 2008: 736). Ancak besin alımına ilişkin bu kısıtlama, o besini almaya yönelik isteği de arttırmakta ve kilo alımını kontrol edilemez bir raddeye getirmektedir.

Zihinsel olarak yemeye karşı engelleme çabasıyla diyet yapma ve gıda alımını kısıtlama sonucunda başarılı olunamadığı gibi aksi yönde sonuçlarla karşılaşan kişi için pişmanlık, suçluluk gibi negatif duygularla birlikte öz kontrolün de sarsılarak yeme ataklarının başladığı gözlemlenmektedir (Herman ve Polivy, 1975: 210-214; Herman ve Mack, 1975: 649).

1.1.4.4. Kaçış Kuramı Teorisi

Bu yaklaşımda yaşam olaylarında deneyimlenen olumsuz duygularla birey baş edebilmek için gıda alımını tercih etmektedir. Bu yemek yeme davranışı ise olumsuz duygulardan ve bu duygulara sebebiyet veren olay ve ortamlardan kişinin uzaklaşmasına olanak tanımakta ve odaklanılan noktayı da besinlere yöneltmesine sebep olarak kaçınma gerçekleşmektedir (Heatherton ve Baumeister, 1991: 92). Benliğini tehdit altında hissetmesine karşı fiziksel açlık olmadan bir savunma mekanizması olarak devreye giren yeme davranışı aslında olumsuz duygulara verilen bir tepki niteliğindedir (Van Streien, Winkens, Toft, Pederson, Brouwer, Visser ve Lahteenmaki, 2016: 501-503; Özdemir, 2015: 7). Bu yaklaşımda en dikkat çekici nokta ise farkındalık düzeyi arttıkça yemek yeme davranışının da tetiklenmesinin artmasıdır (Wallis ve Hetherington, 2009: 356).

1.1.5. Duygusal Yemeyi Etkileyen Mekanizmalar

1.1.5.1. Fizyolojik Mekanizmalar

Bedene besin girişiyle birlikte gözlemlenen enerji artışı, nörotransmitterlerde gözlemlenen değişim ve hormonal değişimler sonucunda bilişsel yapıda meydana gelen değişimlerle bireyin psikolojik açıdan da değişime uğradığı ve duygusal değişimlerin gözlemlendiği ifade edilmektedir. Özellikle karbonhidrat açısından zengin gıdaların alınımıyla birlikte serotonin miktarında gözlemlenen artış olumlu duyguların bir

tetikleyicisi olarak nitelenmekle birlikte duygudurum düzenleme işleminde de aracı rol üstlendiği belirtilmektedir (Wurtman, 1982: 52; Gibson ve Green, 2002: 173).

Gıda alımıyla gözlemlenen fizyolojik değişimlerde özellikle yağ oranı ve karbonhidrat oranı yüksek gıdaların hipotalamopitüiter adrenal sistemini aktive etmesi ve aktive olan sistem aracılığıyla da strese karşı koruyucu bir yanıt oluşturmaları sonucunda duygudurumun olumlu yönde etkilendiği ifade edilmektedir (Wansink, Cheney ve Chan 2003: 258; Van Strien, Roelofs ve Weerth, 2013: 743). Son olarak protein içerikli besinlerin de duygudurumu olumlu yönde etkilediğine ilişkin bulgulara ulaşan araştırmacılar, beyin sisteminde triptofan seviyesinde artışa sebep olarak serotonin salınımını da arttırdığını belirtmektedir (Firk ve Markus, 2009: 268).

Duygusal yeme davranışı ve fizyolojik sistemin ilişkisini ele alan araştırmalar, gıda tüketimine bağlı olumlu duygusal değişimlerin var olduğunu gösterse de (Gibson ve Green, 2002: 176) gıda alımının sindirilme aşamasıyla beyne ulaşması ve duygusal açıdan anlamlı farklılığa sebep olması için gerekli olan sürenin yadsınmaması gereken bir husus olduğu dikkat çekmektedir. Ancak duygusal yeme davranışında yemek yeme ve iyi hissetme eş zamanlı olarak gözlemlenmektedir (Macht ve Simons, 2011: 282).

1.1.5.2. Psikolojik Mekanizmalar

Psikoloji perspektifinde duygusal yeme kavramı ele alındığında negatif duygu yüküne sahip yaşam olaylarına karşı bir baş etme mekanizması olarak bu davranışın tetiklendiği görülmektedir. Ancak bazı araştırmacılar sadece olumsuz duyguların değil deneyimlenen olayın yaratmış olduğu ani duygu değişimlerine bir cevap olarak da yeme davranışının ortaya çıkabileceğini vurgulamaktadır (De Lauzon Guillain, Basdevant, Romon, Karlsson, Borys ve Charles, 2006: 135). Özellikle obezite rahatsızlığına sahip bireylerde psikolojik yeme sıklıkla gözlemlenmekte olup, duygusal yeme kavramına ilişkin araştırmaların ana kaynağı da obez bireylerle yürütülmüş araştırmalar sonucu literatüre kazandırılmıştır (Canetti, Bachar ve Berry, 2002: 158).

Normal kiloda olan ve obez olan katılımcılarla gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda kaygı, stres ve olumsuz duyguların obez bireyleri duygusal yeme davranışına sevk etme oranının anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kaplan ve Kaplan, 1957: 195). Obez bireylerin duygusal tetikleyicileri engellemek ya da ortadan kaldırmak adına, duyguları baskılamak için gıda tüketimini kullandıkları görülmekle

birlikte bazı araştırmacılar bu davranışın öğrenilmiş olduğunu ve geçmişten temel aldığı ifade etmektedir (Adriaanse, Ridder ve Evers, 2011: 26).

Şekerli gıda tüketiminin psikolojik etkilerini ele alan bir araştırmada katılımcılara hüznü bir film izletilmiş ve filmin sonunda ise katılımcıların önlerinde bulunan su yerine çikolatayı yemeyi tercih ettikleri görülmüştür. Araştırmacılar ikinci bir test yaptıklarında ise su yerine iki farklı çikolata koyduklarında katılımcıların lezzetli olan çikolataya yönelme oranlarının anlamlı derecede yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir (Macht ve Mueller, 2007: 468). Araştırmacılar, haz veren gıdaların tüketiminin iyi hissetmeyi yordayıcı etkilerini vurgulamakla birlikte duygudurum üzerinde pozitif yönde etki eden besinlerin keyif verme yönünün de etkileri olabileceğini belirtmektedir (Ateşşönmez, 2018: 16).

1.1.5.3. Üç Aşamalı Macht Modeli

Macht ve Simons'un (2011) yaklaşımında duygusal yeme davranışına yönelik üç aşamalı bir model şeklinde ele alınmaktadır. Bu yaklaşımda fizyolojik ve psikolojik faktörlerin birlikte etkileşiminin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkilerini ele almış ve alınan gıdaların hem fizyolojik hem de psikolojik olarak bireyi etkilediğini vurgulamıştır. Bu etkileşimde alınan besinler aracılığıyla fizyolojik açıdan hormonal değişimleri ve nörotransmitterler aracılığıyla da ruh halindeki değişimleri açıkladığını ifade etmektedirler. Ayrıca alınan gıdalar tat olarak hoş giden, uyarımı da psikolojik olarak olumlu etkilediklerinin bir göstergesi olarak nitelendirilmektedir (Match ve Simons, 2011: 285; Arslantaş, 2008: 76).

İlk aşamada birey ihtiyaç duyduğunda iyi hissetmek ve duygularını düzenlemek adına aldıkları besinleri kısıtlamalarına karşın besin seçimlerine bakıldığında yüksek kalorili ve yendiğinde haz veren şekerli gıdaları tercih ettikleri belirtilmektedir (Macht ve Müller, 2007: 470). İkinci aşamada ise fizyolojik etkilerin ağır bastığı bir süreç vurgulanır. Bireyin besin alımıyla birlikte stres seviyesinde azalma gözlemlenmekle birlikte enerji seviyelerinde ise artış gözlemlenmektedir (Macht ve Dettmer, 2006: 232). Üçüncü ve son aşamada ise duyguları düzenlemek ve kontrol altına alabilmek adına dürtüsel yeme davranışı gözlemlenmekle birlikte tıpkı birinci aşamadaki gibi fizyolojik etkilerin, psikolojik etkilerden önce geldiği vurgulanmaktadır (Match ve Simon, 2011: 287).

1.2. Kendilik

1.2.1. Benlik Kavramı

Benlik kavramı bireylerin kendileri hakkındaki inançlarının bütünü olarak tanımlanmakta (Leflot, Onghena ve Colpin, 2010: 399; Flook, Repetti ve Ullman, 2005: 319) ve ‘‘ben kimim?’’ sorusuna cevap niteliği taşımaktadır (Major ve O'brien, 2005: 396; Pukey, 1970: 7). Horrocks (1969: 128) ise benliği, bireyin kendisine tanımladığı kimlik olarak tanımlamaktadır. Bireylerin kendileri ve diğerleri hakkında bilinçli algıları ile tüm bu algılarına atfettikleri değerler benlik kavramının oluşumunda önem arz etmekle birlikte içeriğinde hem ruhsal hem de duygusal, fizyolojik, sosyal ve bilişsel düşüncelerden temel alan özelliklerini barındıran çok yönlü bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010: 92; Yurdağül, 1987; akt. Aslan, 1992: 11; Pescitelli, 1996; akt. Özen ve Gülaçtı, 2010: 24; Zurita, Castro, Alvaro ve Perez, 2016: 99).

Benlik kavramının oluşumunda bireyin sahip olduğu benlik şemaları temel nitelik taşımakta ve bir bütünü oluşturmak adına benlik bilgisi, benlik saygısı ve sosyal benlik kavramlarını da içeriğinde barındırarak karşılıklı olarak etkileşime girmektedir. Aynı zamanda bireylerin gelecekte ne olmasını istediğine ya da ne olmaktan korktuklarına ilişkin geçmiş, gelecek ve şimdiki benliklerini de içeriğinde barındırmakla birlikte, bireyin olası benliklerini sergilenecek davranışlar için de anlamlı bir yordayıcı niteliği barındırmaktadır (Major ve O'brien, 2005: 401; Markus ve Nurius, 1986: 956).

Ben, kişilik ve benlik kavramları sıklıkla birbirleri yerine kullanılmasına karşın benlik terimi ile bireyi diğerlerinden ayırtıran ve öznel olarak barındıran duygu, davranış, düşünce ve tutumlardan oluşan bir bütün olarak değerlendirilmektedir. Bireyin kendisini değerlendirmesi olası olmadığı için benlik terimiyle, bireyin kendisini algılayışı ve kavrayışını mümkün kılmaktadır (Yörükoğlu, 2000: 101). Bireylerin geçmiş ya da gelecekteki benliklerine ilişkin algıları ise şu andaki benliklerine ilişkin algılarından yola çıkmakta ve öz değerlendirme süreciyle var olmaktadır (Wilson ve Ross, 2001: 575). Öz değerlendirme teorisi, kişinin kendisini olumlu benlikleriyle değerlendirme eğilimlerinin yüksek olduğunu vurgulamakla birlikte geçmiş benliği olumsuz algılama eğilimi sergilerken, gelecekteki benliklerine de olumlu atıflarda bulunmalarına dikkat çekmektedir (Ross ve Wilson, 2002: 794; Wilson, Buehler, Lawford, Schmidt ve Yong, 2012: 345).

Benlik kavramının kelime kökeni incelendiğinde İngilizce ‘‘self’’ kelimesinden temel alan Türkçe kullanımında ise ‘‘kendilik’’ ve ‘‘benlik’’ kelimelerine karşılık geldiği görülmektedir (Özen, 2014: 3). Literatür incelendiğinde ise ilk kez William James tarafından kullanılan benlik kavramının günümüzde sık sık araştırmaların konusu olduğu ve sadece psikoloji alanında yapılan araştırmalarla sınırlı kalmadığı tarih, din, edebiyat ve sosyoloji alanında da araştırmacıların dikkatini çektiği görülmektedir. (Özen, 2003: 62). James tarafından yapılan ilk benlik tanımı incelendiğinde bireyin kendisinin ne olduğuna ilişkin söyleyebileceği her şeyin bir bütünü olarak değerlendirildiği ve düşünülen her şeyin farkındalığına, bireyin kendisinin varlığının farkındalığına vurgu yapılan ‘‘Bilen Benlik’’ ve özne ve nesnenin bir birleşimi olan, biraz bilen biraz da bilinen ‘‘Bilinen Benlik’’ olmak üzere benliğin iki yönlü fakat tek bir bütün yapı olarak değerlendirildiği görülmektedir (James, 1963; akt. Özen ve Gülaçtı, 2010: 22-23).

Cüceloğlu’nun (2016: 424) yaklaşımında ise benliği oluşturan üç bileşen vurgulanmaktadır. Bu bileşenler ise ilk olarak bireyin kendisi hakkında sahip olduğu bilgiler, ikincisi ötekilerin birey hakkında sahip olduğu bilgiler ve üçüncüsü de ötekilerin bilgilerinden hareket ile bireyin kendi benliğine ilişkin yapmış olduğu değerlendirmeler olarak belirtilmektedir. Yavuzer ise benlik kavramına, bireylerin kendilerini algılama biçimleri ve kimliğine ilişkin düşünceleri perspektifinde yaklaşmakta ve bireyin kendisi hakkındaki duygu ve düşünceleri şeklinde tanımlamaktadır (Yavuzer, 2000: 17).

James tarafından ilk olarak ele alınmış olan benlik kavramının, literatürde popüler hale gelmesinde ve araştırmaların konusu olmasında Rogers ve Maslow’un etkisi büyüktür. Rogers, her bireyin ‘‘ideal benliğine’’ ulaşmak adına çabaladığını vurgulayarak hayat amaçlarını, istek ve arzularını gerçekleştirebileceğine ilişkin yeterlilik inancına sahip olduğunda kendisini kanıtlayarak ‘‘kendini gerçekleştirmenin’’ mümkün olacağını vurgulamaktadır. Burada önem arz eden nokta, bireylerin potansiyellerini ortaya çıkarabilmeleri için gerçeklikten temel alan bir çevrede yetişmiş olmalarının gerekliliğini vurgulamaktadır (Ismail ve Tekke, 2015: 29) Ayrıca psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin, dışsal onaylanma ve rol yapma ihtiyacından ziyade içsel onayı tercih ettiklerini de belirtmektedir (Aronson, Wilson ve Akert, 2007: 113). Teorisinin merkezinde insanı barındıran Rogers, bireylerin algıladıkları dış dünyaya anlamsal atıflarda bulunduklarını ve tüm bu anlamlandırmalarında ‘‘ben’’ kavramını var ettiğini

vurgulayarak algı ve anlamlandırmaların tutarlı ve düzenli bir biçim alarak benliği var ettiği şeklinde tanımlamaktadır (Cervone ve Pervin, 2008; akt. Gürcan, 2015: 16). Rogers, benlik teriminin açıklamasını yaparken “biçimlendirici eğilim” ve “kendini gerçekleştirme” kavramlarından temel almış ve biçimlendirici eğilimde basit düzeyden karmaşık düzeye doğru yol alan bilişsel yapının gelişim sürecine eşlik eden yaratıcılık kavramını vurgulamıştır (Rogers, 1978: 1980). Temelde var olan potansiyel aracılığıyla ise tamamlanma süreciyle kendini gerçekleştirmenin bilinçli ve bilinçsiz, duygusal ve mantıksal noktalarına değinilerek “ben” kavramı ortaya çıkmaktadır (Rogers, 1959: 1980). Ancak “ben”in var olabilmesi için bir diğerrinin varlığı ve o diğeriyle olan pozitif ya da negatif iletişim ve etkileşimin mevcut olması gerekmektedir (Rogers, 1961: 30; Feist ve Feist, 2009: 18).

Maslow’un yaklaşımında ise bireylerin kendini gerçekleştirmesi bir hiyerarşik düzen içerisinde ele alınarak ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisiyle açıklanmıştır. Bu yaklaşımda bireylerin öncelikle fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayarak sırasıyla basamak atladığı ve süreç içerisinde kendi potansiyelini fark ederek varlık ihtiyacına yöneldiklerini ifade etmektedir (Berrios ve Marková, 2003: 10).

Turner ise benlik kavramının iki düzey şeklinde ele alınmasının gerekliliğini vurgulayarak kişisel kimlik ve sosyal kimlik kavramlarından bahsetmiştir. Burada bireyin kendini değerlendirmesinde kendi algılarının ve diğerrlerinin onu algılamasının pay sahibi olduğundan bahsetmiş ve benliğin sosyal kimlik ve kişisel kimlik arasında hızlı gitgeller yaşadığını belirtmiştir (William, Abramson, Devine ve Hollon, 2012: 427)

1.2.2. Benlik Kavramına Farklı Yaklaşımlar

1.2.2.1. William James’in Yaklaşımı

William James (1950) 3 farklı benlik yapısının varlığını vurgulamıştır. Bu yapılar ise maddesel benlik, sosyal benlik ve ruhsal benliktir. (Balıkcıoğlu, 2016: 541; James, 1963; akt. Özen ve Gülaçtı, 2010: 27; Aslan-Yılmaz, 2016: 48)

Maddesel Benlik: Bireylerin kendilerini çevresel kaynaklar, deneyimlenen olay ve durumlarla veya diğerr kişiler aracılığıyla ve bir nevi var olan her şeyiyle özdeşleştirerek var ettiği benliktir. Burada bireylerin özdeşim kurdukları tüm kaynaklarda değişim söz konusu olduğunda bireyin benliğinde de değişimler görülmektedir. Ancak burada önem arz eden nokta değişimin büyüklüğüdür. Değişimin

büyüklüğü arttıkça benlikte gözlemlenen değişimin de büyüklüğü söz konusu olmaktadır (Özen ve Gülaçtı, 2010: 28; Yılmaz, 2016: 81).

Sosyal Benlik: Bireyin var olduğu sosyal çevre değiştikçe benliğinde de değişim gözlemlenmektedir. Bu nedenle sosyal benlik var olunan sosyal ortama odaklı olmakla birlikte, artan sosyal ortam sayısı ile de doğru orantı içerisinde. Birey var olduğu topluluklarda ve gruplarda benliğine ilişkin farklı yönleri sergilemekte ve bu durumun temel aldığı nokta olarak da onay ihtiyacı, ait olma ihtiyacı ve benliğini koruma gereksinimi yatmaktadır (Yılmaz, 2016: 81; Balıkcıoğlu, 2016: 3).

Ruhsal Benlik: Bireyin değerleri, ilgileri, hayata bakışı ve yaklaşımı gibi bireye ait olan ya da ait olduğunu düşündüğü her şey ruhsal benliği oluşturmakta ve bireyin kendisine ilişkin değerlendirmeleri yer almaktadır (Arıcı ve Demir, 2021: 56; Yılmaz, 2016: 81)

1.2.2.2. Carl Rogers'ın Yaklaşımı

Carl Rogers (1961: 30), benlik kavramını ele alırken bireyin gerçek benliği ve ideal benliğinin varlığını vurgulamıştır.

Gerçek Benlik: Gerçek benlik bireylerin zihinsel ve fiziksel özelliklerine ilişkin farkındalığını barındırmaktadır (Cevher ve Buluş, 2007: 54). İçeriğinde öznel nitelikler barındıran gerçek benlik kavramı, kişinin fiziksel özelliklerinin, sosyal rollerinin, kendilik imgelerinin ve kişilik özelliklerinin birlikte var oluşuyla oluşmaktadır. Burada gerçek benliğin gerçeklik ile birebir uyum göstermesi ya da zıttı özelliklere sahip olması söz konusu olabilmekte ve bireylerin kendilerine ilişkin abartılı ya da küçümseyici ifadelerinden de etkilenebilmektedir (Geçtan, 2018: 105; Gürçan, 2015: 15).

İdeal Benlik: Her bireyin kendisinde olmasını istediği ve genellikle arzu edilir niteliklere sahip özellikleri barındıran ikincil benlik yapısı ideal benlik olarak adlandırılmaktadır (Rogers, 1961: 30). Bireyin ne ve kim olmak istediği ile ilgili ve diğerlerinin de kişiden istek ve beklentileri olarak iki alt boyutta ele alınan bu kavram (Wylie, 1968: 735; Lawrence, 2000: 19), bireyleri istenilene ulaşması konusunda motive etmekle birlikte, bireyin kendisini görmek istediği biçimlerle de tam bir uyuma gösteremeyebilmektedir (Kuzgun, 1983: 4; Bacanlı, 1999: 17). Bireyler sıklıkla ideal benliklerine uygun davranma eğilimi sergilemekle birlikte bu ideal benliğin gerçek benlik ile göstermediği uyumların yoğunluğu arttıkça kişilik yapısı sağlıklı olan düzlemde sapmalar göstermektedir (Rogers, 1961; akt. Gürçan, 2015: 16).

1.2.2.3. Hingbins'in Yaklaşımı

Hingbins (1987) üç farklı benlik yapısından bahsetmekte ve bu benliklerin de iki farklı bakış açısıyla ele alınabileceğini ifade etmektedir. Asıl benlik kavramıyla bireylerin kendilerinde var olduğuna inandığı özellik ve nitelikler vurgulanmakta, ideal benlik kavramıyla ise bireylerin sahip olmak istedikleri tüm özellikler temsili olarak değerlendirilmektedir. Aynı zamanda bireylerin, kendilerine ait olmasının gerekliliğine ilişkin inanç besledikleri özelliklerin bir temsili olan öz benlikten bahsedilmektedir (Higgins, 1987; akt. Aslan, 2016: 48; Gürcan, 2015: 18).

Hingbins'in bahsettiği iki farklı bakış açısından ilki olan kişisel bakış açısı kavramı ve kişinin önem ve değer verdiği diğerlerinin bakış açısının benlik kavramı üzerindeki anlamlı etkileri vurgulanmaktadır (Arslan-Akfırat, 2012: 145). Bu yaklaşımda üç benlik yapısı ve iki farklı bakış açısının birleşimiyle birlikte altı farklı benlik durumunun var olduğu görülmektedir. Bu benlik durumları ise şu şekildedir:

- 1- Asıl kendilik ve kendisi
- 2- Asıl kendilik ve diğerleri
- 3- İdeal benlik ve kendisi
- 4- İdeal benlik ve diğerleri
- 5- Olması gereken benlik ve kendisi
- 6- Olması gerek benlik ve diğerleri

Asıl kendilik ve bireyin kendisi ile asıl kendilik ve diğerlerinin anlamlı etkileri benlik kavramını karşılamakta ve geriye kalan ideal benlik ve kendisi, ideal benlik ve diğerleri, olması gereken benlik ve kendisi ile olması gereken benlik ve diğerleri ise benlik kavramına rehberlik eden durumlar olarak değerlendirilmektedir (Higgins, 1987; akt. Aslan, 2016: 48; Gürcan, 2015: 15; Arslan-Akfırat, 2012: 145).

1.2.2.4. Mead'in Yaklaşımı

Mead'in yaklaşımında (1934) benlik kavramının doğuştan var olmadığı ve çocukluk yaşantıları ile başladığı vurgulanmaktadır. Bu yaklaşımda toplumsal anlamda var olmadan ve diğerleriyle etkileşim ve iletişim başlamadan benlik kavramının var olmayacağı belirtilmektedir. Bu etkileşim ve iletişim başladıktan sonra ise "nesne

benlik'' ve ''özne benlik'' olmak üzere iki tür benlik yapısının oluştuğu, nesne benliğin başlayan sosyal ilişkiler aracılığıyla gelişerek ve şekillenerek sosyal benliği var ettiği, özne benliğin ise sosyal benliğin farkında olan benlik yapısı olduğu şeklinde açıklanmaktadır (Özalp ve Yörük, 2017: 241; Öztürk, 2018: 255).

1.2.3. Benlik ve Kendilik Algısı

Benlik kavramı içeriğinde bireyin kendisine ilişkin düşünce ve inançlarını barındırmaktadır. Kendilik ise bireye ilişkin fiziksel özellikler, kişilik özellikleri, istek ve arzular gibi daha öznel yanları barındırmaktadır. Bireylerin ''ben'' ile başlayan cümleleri ise kendilik algısını oluşturan temel yapı taşlarıdır. Bu nedenle bireylerin kendiliklerine ilişkin düşüncelerine ulaşmanın yolu kendilerine ilişkin tanımlamalarına dikkat etmektir (Ünal, 2004: 220). Bireyler ''ben'' kavramının farkında olmakla birlikte, arzu ve isteklerine ilişkin söylemleri benlik hakkında bilgiler içermekte, bu arzu ve isteklere ulaşım için de sergiledikleri davranış ve tutumları ise kendilik kavramını var etmektedir. En yalın hali ile öznel duygu ve düşünceler benlik kavramını oluştururken, bu duygu ve düşünceleri algılama ve yorumlama biçimi ise kendilik algısını oluşturmaktadır (Tutar, Altınöz ve Çakıroğlu, 2009: 492; Çelik ve Odacı, 2012: 435; Oktay ve Batıgün, 2014: 31)

1.2.4. Kendilik Algısı

Kendilik algısı, bireylerin kendilerine ilişkin arzu, istek, duygu, düşünce, ilgi, değer, davranış ve sınırlılıkları, geçmiş yaşam deneyimleri, geleceğe ilişkin düşünceleri, diğerleriyle olan iletişim ve etkileşimlerine ek olarak kendileri dışındaki diğer etmenlere karşı algı ve yorumlarını barındırmaktadır (Aldemir, 2013: 25). Bireyler, kendisindeki olumlu ve olumsuz özelliklere, kendi potansiyeline, değerlerine ve eksik yönlerine ilişkin algısıyla kendilik kavramını var etmekte ve kişinin kendisini nasıl gördüğünden temel almaktadır (Hamachek, 1985: 138; Ferrer ve Fugate, 2003: 106; Demoulin, 1999: 105).

Sıklıkla birbiri yerine kullanılan kendilik ve kendilik algısı kavramlarının ayrıştığı nokta kendilik algısının bireyin sahip olduğu özellik ve değerlere ilişkin memnuniyet derecesinden temel alması ve diğerlerine ait dönütlerin ve değerlendirmelerin de bu algıda pay sahibi olmasıdır. Bu yönüyle kendilik algısı sosyal etmenlerden bağımsız olarak ele alınmamaktadır (Sayar, 2003: 78-81; Şahin, Batıgün ve Uzun, 2011: 109).

Kendilik algısı üç etmenin birleşimiyle var olmaktadır. Bu etmenlerden ilki başkalarından algılanan/görülen saygı, ikincisi bireyin yeterliliği ve bu yeterliliğe ilişkin inancı ve üçüncüsü ise bu iki etmenin bilincinde olan bireyin, benliğine ilişkin yapmış olduğu değerlendirmelerdir. Bireyin diğerlerinden görmüş olduğu saygı hem kendisine ilişkin güven duygusunun hem de kendisini sevmesinin anlamlı bir yordayıcısı olarak değerlendirmekle birlikte kendisine saygı duyma düzeyini de arttırmaktadır. Bu saygı kavramı ise yeterlilik inancını pozitif yönde etkilemekte ve şekillendirmektedir. Bu çift yönlü etkileşim sonucunda ise sağlıklı ve tutarlı bir içsel dinamik mevcut olmakta ve olumlu bir benlik algısının oluşumu ile sonuçlanmaktadır (Dölen, 2014; akt. Akbaba ve Erol, 2019: 35; Barlas, Karaca, Onan ve Işıl, 2010: 20).

1.2.5. Kendilik Algısı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

1.2.5.1. Sosyal Karşılaştırma Teorisi

Festinger (1954), yaşam akışı içerisinde ele aldığı insan faktörünün tutarlılık kavramına ilişkin yaklaşımını ele almış ve tutarlılık kavramının istenilen bir özellik olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bireylerde gözlemlenen bilişsel uyumsuzluk kavramının ise tutarlılık ihtiyacından temel aldığı ifade edilmekte olup, her insanın belli başlı inançlara sahip olduğunu ve inançlarıyla çakışan istekler sonucunda ise çatışma kavramının var olduğunu belirtmiştir. Böylelikle çatışma içeren düşünce ve davranışlara yönelik uzlaştırma girişimlerinin ise bilişsel uyumsuzluk kavramını var ettiği ifade edilmektedir (Festinger, 1954: 118; Strickland, 2001: 365-368). Bir süreç olarak değerlendirilen sosyal karşılaştırma kavramında, her bireyde doğuştan var olan düşünce ve davranışlarını değerlendirme dürtüsünün var olduğu ve kendilerine ilişkin öznel ve sosyal bilgiler aracılığıyla, kendilerine ait olan ile diğerlerine ait olanları kıyaslama eğiliminde olduğunu belirtmektedir. Birey düşünce ve yeteneklerini kıyasladığı bir diğerinin düşünce ve yetenekleri ile arasında gözlemlendiği farklılıkların artmasıyla ise bu kıyaslama eğiliminde azalma gözlemlendiği vurgulanmaktadır. En yalın hali ile benzer noktalara sahip olunan kişi ile bireyin kendisini kıyaslama eğiliminin arttığı gözlemlenmektedir (Festinger, 1954: 119).

Bireylerin kendilerini diğerleriyle kıyaslama ve karşılaştırma eğilimi ise kendilerini nasıl tanımladıklarına ve değerlendirdiklerine ışık tutmaktadır. Bu değerlendirme eylemi, bireylerin kendilerini geliştirmelerine imkan tanımakta ve benlik

değerini arttırmada anlamlı bir yordayıcı olmakla birlikte ilişki kurma ihtiyacının da tatminini sağlamaktadır (Çeçen, 2008: 424; Sirgy, 1982: 291; Özteke, 2011: 13).

Sosyal karşılaştırma süreci kendi içerisinde yukarı doğru veya aşağı doğru karşılaştırma olmak üzere iki alt boyutta ele alınmaktadır. Diğeriyle benzer özelliklerin karşılaştırılmasıyla bireyin duygu, düşünce ve deneyimleri de etkilenmektedir. Aynı zamanda karşılaştırma unsuru bireylerin kendilikleriyle ilişkili bilinçli düşünceleri ve bilinçdışı düşünceleriyle de ilişkilidir. Aynı zaman uyaranlar ve ortamsal etmenler de karşılaştırma unsurları üzerinde yordayıcı niteliktedir. Ayrıca tercih edilen karşılaştırma türü de bireylerin duygulanımlarında, benlik algısı ve benlik saygısında pozitif ya da negatif yönlü değişimlere sebebiyet verebilmektedir (Morse ve Gergen, 1970: 148).

1.2.5.2. Bem'in Kendilik Algısı Kuramı

Bem'in (1967), kendilik algısı kuramında bireyler bir diğerini gözlemleyerek ona ilişkin bilgiler edinebilme kabiliyetine sahipse, kendilerine ait duygu, tutum ve içsel durumlarını da gözlemleyerek bu bilgilere ulaşım sağlayabileceklerini vurgulamaktadır (Bem ve McConnell, 1970: 23-25). Bireyler, ilk olarak duygu, tutum ve inançlarının içerisinde bulundukları durum ve koşullardan meydana geldiğini, ikinci olarak da eğer ki içsel durumları zayıf ise dışsal bir gözlemci yaklaşımıyla ele alarak bu özellikleri sergileyebildiklerini belirtmektedir (Sakallı, 2001: 5; Aylaç, 2009: 40).

Bu yaklaşım aslında Festinger'in (1954) vurgulamış olduğu, insanın kendisini değerlendirme içgüdüsüne sahip bir varlık olduğu yaklaşımıyla benzerdir. Bireyler, içsel bilgilerin azlığında, dışsal uyaranları gözlemleyerek ya da nesnel bir işaret mevcut değilse de diğerlerinin bilgi ve tutumlarını baz alarak kendilerine ilişkin karşılaştırmalar yapmakta ve bu karşılaştırmalarda uyumu olumlu yönde etkilemektedir (Bem, 1967: 185).

Bilişsel uyumsuzluk kuramında, benliğe ilişkin farkındalık sürecinin başlamasıyla var olan değer ve tutumlara karşıt eylemlerde bulunmak mantık perspektifinde açıklanmamakla birlikte, kendilik içerisinde de çelişki oluşturmaktadır. Bu durumun sonucunda ise bireylerin davranışlarını açıklamasında dışsal faktörler devreye girmekte ya da davranış değişimi zorunluluğu söz konusu olmaktadır (Festinger, 1957: 16). Ancak Bem, bu yaklaşıma karşı çıkararak tutumlara karşıt bir eylemin bilişsel çelişkiyi meydana getirmedikçe ve bireyin bu davranışı meydana getiren durum ve koşulları sorgulama yoluna gittiğini belirtmektedir (Bem, 1972: 14-

26). Tutarsız davranışlar söz konusu olduğunda, dışsal gözlemci olunan bir diğerrinin yaşantısında o kişiyi o eyleme iten yaşam deneyimleriyle ele alma eğiliminin, bireyin kendi hayatı olduğunda da söz konusu olduğunu vurgulamaktadır (Bacanlı, 1999: 30; Eren, 2018: 23). Bireye ait değer, inanç ve eylemlerin tutarlı olması için durumsal koşullar da ele alınarak değerlendirilmelidir (Franzoi, 2003; akt. Reis, 2010: 27; Yiğit ve Çelik, 2016: 81).

1.2.6. Kendilik Algısının Oluşumunu Yordayan Faktörler

- 1- **Sosyalleşme Süreci:** Bireylerin benliklerine ilişkin bilgilerini edindikleri ana kaynak olarak gösterilen sosyalleşme süreci, çocukluk yaşantılarında ebeveynlerle başlayan ilerleyen dönemlerde ise akrabalar, öğretmenler, arkadaşlar ve kültürel anlamların da eklenmesi ile devam ederek benliğin oluşumunda önemli bir paya sahiptir (Taylor, Papleu ve Sear, 2003: 110).
- 2- **Benlik Algısının Yansıtılması:** Diğerlerinin bireye karşı yaklaşım ve davranışları, bireye benliği hakkında bilgiler edinmesine yardımcı olmaktadır. Cooley'in ‘‘ayna benlik’’ kavramıyla açıklanan bu durum, diğerlerinin algılayış biçiminin, bireyin kendi benliğini algılama biçimini etkilediğini belirtmektedir (McMullin ve Cairney, 2004: 77).
- 3- **Diğerlerinden Alınan Dönütler:** Diğerlerinin tutum ve yaklaşımları bireylerin kendilerine ilişkin özellikleri hakkında bir bilgi kaynağı niteliğine sahiptir. Bu dönütlerin alınmaya başladığı ilk yer ise aile ortamıdır. İlerleyen yaşlarda da akran aynalaması kimlik oluşumunda ve ergen bireyin kendiliğini algılamasında anlamlı bir yordayıcıdır (Jorgensen ve Dusek, 1990: 389).
- 4- **Çevreye İlişkin Farkındalık:** Bireylerin öznel niteliklerine ilişkin birçok bilgi barındıran çevre etmeni, farklılıkların oluşmasında anlamlı bir yordayıcı olarak değerlendirilmektedir. Yetişilen çevresel koşullar benlik kavramını ve benliğe ilişkin farkındalığı da etkilemekte ve aynı zamanda çevre etmeni diğerlerini de barındırarak kurulacak ilişkilerden alınacak dönütlerin de bir belirleyicisi niteliğinde olmaktadır (Maguire, 2004: 80).
- 5- **Bireylerin Kendisini Diğerleriyle Karşılaştırması:** Birey kendisini bir başkası ile karşılaştırma eylemi içerisindeyken burada spesifik bir karşılaştırma etmeni söz konusu olmayabilmektedir. Burada genel bir değerlendirme perspektifinde

kendisine ilişkin özellikleri değerlendirerek kıyas yapma eylemi aracılığıyla bireyin benlik saygısı belirlenmektedir (McMullin ve Cairney, 2004: 79).

- 6- **Toplumsal Kimlik Kavramı:** Bireyler farklı toplumsal kimlikler ile benlik gelişimi sağlayabilmekle birlikte benliklerine ilişkin değerler kavramını da oluşturmaktadır. Bu iki kavram arasında karşılıklı etkileşim söz konusudur (Luhtanen ve Crocker, 1992: 305).
- 7- **Benlik Gelişimi ve Kültür Etkisi:** Kendilik algısı kavramı bireyin büyüdüğü kültürden anlamlı derecede etkilenmektedir. Özellikle batı kültürlerinde özerk benlik kavramı ve bireysel özelliklere atfedilen değer istenilen ve sıklıkla gözlemlenen bir yapı olmasına karşın doğu kültürlerinde bireysel özellikler arzu edilen nitelikler olmadığı gibi kültür ve toplum benliğinin bir parçası niteliğindedir ve ilişkisellik önem arz eden bir etmendir (Markus ve Kitayama, 1991: 224).

1.3. Stres

Stres kelimesinin Latince bir kelime olan ‘’estricia’’ kelimesinden kök aldığı ve 17. yüzyılda kullanılmaya başlandığı görülmektedir. Kelimenin anlamsal kökeni incelendiğinde ise bela, dert, felaket ve sıkıntı anlamlarına gelecek şekilde kullanıldığı ancak 19. yüzyılda bu anlamın evrilerek zorluğu, güçlüğü ve baskıyı karşılayacak şekilde ve sıklıkla da tüm bunların ruhsal yapıya olan etkilerine odaklanılarak kullanıldığı görülmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2002: 23). Günümüz kullanımında ise sıklıkla zorlama, baskı, gerginlik, yük ve baskılama anlamlarını karşılayan bir kelime olarak kullanılmaya devam etmektedir (Özbekçi, 1989; akt. Kalkavan ve Çakır, 2016: 160).

Bireyin hayat akışı içerisinde karşılaşmış olduğu maddi ve manevi zorluklar ve tehditlere karşı uyum sağlamaya yönelik çabası stresin en genel tanımı olarak nitelenebilir. Stres her bireyin hayatında ve yapısında mevcut bir kavramdır çünkü olumlu duyguların her an deneyimlenmesi mümkün değildir (Demir, 2002; akt. Erdoğan, Ünsar ve Süt, 2009: 449; Eroğlu, 2000: 303).

Psikoloji perspektifinde stres kavramı, duygusal anlamda hissedilen baskı ve gerginlik olarak tanımlanmakta ve psikolojik anlamda hissedilen acı olarak değerlendirilmektedir. Ancak stres kavramının hem tepkiselliği yordadığı hem de motivasyonu tetiklediği de göz önünde bulundurulduğunda minimum düzeydeki stresin olumlu etkilerinden söz edilebilmektedir (Sapolsky, 2000: 230).

Stres çevreden gelen dışsal bir uyaran ile ilişkili olabileceği gibi bireyin içsel deneyimlerinden temel alan kaygıyı tetikleyen yaşam olaylarının zamanla bir stresör gibi değerlendirilerek rahatsızlık hisleri uyandırması, olumsuz duyguları tetiklemesi ve bireyi baskı altında hissettirmesi de içsel algılardan temel almaktadır (Janes, Bright ve Clow, 2001; akt. Clow 2001: 295).

Yaşam olaylarına yüklenen anlamlar öznel olmakla birlikte her bireyin bir olaya ilişkin hisleri de öznedir. Bireyin hayatına ilişkin deneyim ve beklentileri psikolojik ve fizyolojik olarak da bireyleri etkilemektedir. Literatür incelendiğinde strese ilişkin tanımlamaların farklılaştığı görülmekle birlikte bazı araştırmacılar istek ve beklentilere ilişkin verilen fizyolojik tepkilere odaklanırken, bazı araştırmacıların ise tetiklenen sorumluluk algısı aracılığıyla gözlemlenen uyum tepkisini vurgulamaktadır. Elbette ki burada önem arz eden nokta stresin düzeyi ve sağladığı anlamlı etkilerin pozitif yönde olmasıdır (Lester, 1998; akt. Als, Lester, Tronicj ve Brazelton, 1982: 56; Robbins, 2003: 578).

Stres kavramını ele alan Lazarus ve Folkman (1984) ise birey ve çevre etkileşiminin tetikleyici rolünü vurguladığı ve bireyin sınırlarını zorlayarak tehlikeli durumları deneyimlemesinde aracı rolü üstlendiğine işaret ettikleri görülmektedir. Bu yaklaşımda stresin olumsuz etkilerinin kişide fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki anlamlı etkisine ek olarak uyum problemlerini tetiklediği ve psikolojik gelişimi de olumsuz yönde etkilediği söylenebilir (Lazarus ve Folkman, 1984: 25).

Stres kavramına ilişkin daha çok biyolojik bir yaklaşımda bulunan Selye (1973) ise organizmanın zorlanti sonucunda ortaya çıkardığı tepkiler olarak değerlendirmiştir. Bu yaklaşımda isteklere karşı tepki veren organizmanın bu tepkileri istemsiz var ettiği vurgulanmakla birlikte genel bir özellik olduğu da belirtilmekte ve bu süreç “Genel Adaptasyon Sendromu” olarak adlandırılmaktadır. Artan stres düzeyinin tükenmeyi ve negatif duyguları da tetiklemesine ek olarak canlıların tekrar eski haline dönme özelliğiyle dengesini koruyabildiği ifade edilmektedir. Sistemin aktive olmasıyla zorlanti yaratan ve tehlike içeren uyarana bir cevap oluşturularak yaşamda devamlılık sağlanmaktadır. Ancak organizmanın cevap oluşturmak yerine dengede kalmaya odaklanma süreci ise “Lokal Adaptasyon Süreci” olarak adlandırılmaktadır (Bıyık, Özsoy, Ardahan, Özkahraman ve İz, 2006: 3-5; Koptagel- İlal, 1984: 18; Avşaroğlu, 2007: 9).

Selye'nin (1976) yaklaşımında, stresi var eden 3 sürecin varlığı tanımlanmaktadır. Birinci süreç "alarm tepkisi"dir. Alarm tepkisinde organizmanın otonom sinir sistemi aktive olarak salgı bezleri hareketlenmekte ve adrenalın hormonuna ek olarak diğer biyokimyasal hormonların da salgılanma süreci başlamaktadır. Bu salgılama sonucunda aktif olan alarm sisteminin uyarımıyla organizmanın mücadele süreci başlamaktadır. Stres içeren uyarının varlığı devam ederse ikinci süreç olan "direnç dönemi"ne geçilmektedir (Erdoğan, 1996: 92). Bu süreçte ise alarm tepkisinin yok olduğu ve organizmanın uyum sağlamak için salgılanan maddeleri geri çektiği süreç başlamaktadır. Üçüncü süreçte ise ikinci süreçte gözlemlenen uyum sağlama çabasına direnemeyen organizmanın "tükenme dönemi"dir. Tükenme döneminde organizma artık stresli uyaran ile mücadele edemez ve tekrar birinci basamağa dönüş gözlemlenmektedir (Avşaroğlu, 2007: 10; Güçlü, 2001: 21; Hiçyılmaz, 2020: 672). Yeniden aktive olan alarm süreciyle birlikte adaptasyon problemleri deneyimleyen organizma tam anlamıyla tükenmişse ölüm gözlemlenirken, tam bir tükenme söz konusu değilse de hastalıkların tetiklendiği görülmektedir (Karlı ve Anlı, 2011: 33).

Stresin var olabilmesi için bir tetikleyici olay, durum ya da uyarının var olmasının gerekliliğini vurgulayan ve tüm bunları da "stres vericiler" olarak adlandıran Acar Baltaş ve Zuhal Baltaş (2002: 24), bireylerin öznel sınırlarının tehdit edilmesi sonucunda stresin var olduğunu belirtmektedir. Birey kendisini tehdit altında hissettiği anda, bu durumla mücadele edebilmek için başa çıkma mekanizmalarını devreye sokmaktadır. Bu yaklaşımda stres birden bire var olmadığı gibi stresi var edecek bir olay ya da durum sonucunda organizmanın verdiği tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Kişide zorlantı ve baskılara bir cevap niteliğinde stres tepkileri ortaya çıkar (Stein ve Book, 2003; akt. Deniz ve Yılmaz 2006: 19).

Hayat akışı içerisinde deneyimlenen ya da karşılaşılan sınırlar, arzu ve istekler sonucunda stresin sadece negatif deneyimler sonucu var olmadığını, pozitif deneyimlerin de stres faktörünü var ettiğini vurgulayan Robbins (2003: 580-581), stres kavramının olumsuz niteliklerden ibaret olmadığını belirtmektedir (Schermerhorn, Bates, Goodnight, Lansford, Dodge ve Pettit, 2013: 1582; Aydın, 2004: 58; Akgündüz 2006: 10).

Robbins'in (1996) aksine Higgins (2005), stresin olumsuz durumlar sonucu var olduğunu ve kişiyi rahatsız ettiğini vurgulamaktadır. Stresi ise bu rahatsız edici durumlar sonucunda organizmanın verdiği bir tepki olarak tanımlamakta ve bireylerin düşünce ve kişilik özelliklerinin de strese verilen davranışsal yanıtlarda önemli olduğunu ifade etmektedir (Higgins, 2005: 218-223).

Catron (2005)'un stres kavramına ilişkin yaklaşımı ele alındığında ise stresin organizmaya ait bir hareket olarak değerlendirildiği görülmektedir. Tehlikeli uyaran karşısında canlıda savaş ya da kaç tepkisi gözlemlenmesinin nedeni organizmada gözlemlenen biyolojik değişimler olarak görülmektedir (Catron, 2005: 24).

Stresin ne olduğuna ve nasıl tanımlandığına ilişkin yaklaşımlara karşın bazı araştırmacılar da stresin ne olmadığına ilişkin açıklamalarda bulunmuştur (Avey, Luthans ve Jensen, 2005: 680). Bu açıklamalarda stresin yalnızca sinirsel bir durum olmadığı, endişe hali olarak tanımlanmadığı, bir sıkıntı olarak nitelenmediği vurgulanırken, stresle baş etme yollarının mevcut olduğu ve yaşa özgü olmadığına dikkat çekildiği görülmektedir (Ekinci ve Ekici, 2003: 95).

1.3.1. Bireysel Faktörlerin Stres Üzerindeki Etkileri

Bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri, karakteri ile huy ve becerileri stresin ortaya çıkmasında tetikleyici ya da önleyici bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Önemli olan deneyimlenen olaydan ziyade bireyin olaya ya da duruma yüklediği anlam olmakla birlikte çevrenin algılanışı ve olaylara ilişkin tepkiler kişilik özelliklerinden etkilenmektedir. Burada önem arz eden bir diğer nokta ise içerisinde yaşanılan toplum, bireyin sosyal konumudur. Tüm bu etmenler strese direnme gücü ya da tükenme gücünün anlamlı yordayıcıları olarak değerlendirilmektedir (Coşgun, 2006: 21; Ergül, 2012: 11). Genetik hastalıklar ise bir stres kaynağı olarak dikkat çekmekle birlikte yoğun stres sonucunda da ortaya çıkabilmektedir. Bu hastalıklara örnek olarak da tansiyon ve kalp rahatsızlıkları verilebilmektedir (Arslan, 2015: 75; Robbins, 2003: 580).

Aile içi deneyimlenen problemler de stresin ana yordayıcı faktörleri arasında yer almaktadır. Burada evlilik içi çatışmalar, aile içi iletişim kopuklukları, ekonomik zorluklar sıklıkla gözlemlenmekle birlikte çocukların stres ve kaygı ile karşılaştıkları ilk ortam olarak da aile ortamı gösterilmektedir çünkü çocukluk çağı yaşantılarında karşılanmayan fiziksel ya da psikolojik ihtiyaçların stresi tetiklediği bilinmektedir

(Garipoğlu, 2007: 3; Baytar, 2010: 10; Ergül, 2012: 11; Yamuç ve Türker, 2015: 390).

Bireyin yaşantısı da stresin bir tetikleyicisi olarak değerlendirilmektedir. Her birey kendisinin kolaylıkla uyum sağlayabildiği bir yaşam ortamı seçtiğinde stres düzeyinin de olumlu etkilendiği bilinmekle birlikte farklılıkların ya da kendisine uygun olmayan ortamların da stresi tetiklemesine ek olarak hızlı yaşam akışı, hızlı ve sürekli sosyal ve fiziksel çevre değişimleri, alkol-madde kullanımı ve kumar gibi bağımlılıklar da bireyin yaşamında birer stres faktörü olarak değerlendirilmektedir (Paşa, 2007: 4). Ancak birey, yaşadığı ortamdaki ya da var olduğu sosyal çevreden hoşnut olmadığında bir farklılık içerisinde girebilir ve bu farklılık da olumlu sonuçlanmadığında da stres faktörü devreye girmektedir. Aynı zamanda artan yaşla birlikte stresle başa çıkma gücünün negatif yönde etkilendiği göz önünde bulundurulduğunda psikolojik stresin anlamlı bir yordayıcısı olarak yaş etmeni değerlendirilmektedir (Garipoğlu, 2007: 5).

1.3.2. Çevresel Faktörlerin Stres Üzerindeki Etkileri

Çevresel faktörler kavramıyla bireyin ekonomik durumunu ve sosyal durumunu ele alan Cartwright ve Cooper (1997: 3) cinsiyetin ve sosyal statünün birer stres kaynağı olarak nitelenebileceğini ifade etmektedir. Erkek egemen toplumlarda, kadına atfedilen önemin azaldığı ve kadınlara yüklenen stres yükünün arttığını belirten Luthans (1987), kadınların özellikle iş yaşamında maruz kaldıkları olaylar neticesinde ve ekonomik yönden aynı işi yapmasına karşın erkeklerden daha geri planda kalıyor olmalarının da bir stresör olarak nitelenebileceğini ifade etmektedir. Aynı zamanda hem kadın hem de erkekler için iş imkanlarının kısıtlılığı, maddi anlamda yoksunluk da stres kaynağı olarak değerlendirilmektedir (Kutlu, 2018: 69).

Toplumun genelini etkileyen ekonomik kriz ve çöküntüler, savaşlar, doğal afetler ve diğer çevresel etmenlere ek olarak toplumsal norm ve kültürün de bireysel sınırlar üzerindeki baskıcı tutumun da bir stres kaynağı olarak değerlendirilmesinin önemi vurgulanmaktadır (Yaylacı, 2005: 51; Ekinci ve Ekici, 2003: 112; Ergül, 2012: 13).

Kişiler arası ilişkilerde de rol oynayan stres kavramı bireylerin tutum ve davranışlarında etkili olmakla birlikte birden bire ortaya çıkmamaktadır. Var olunan çevrede ya da yaşamın devam ettirildiği ortamda gözlemlenen değişimler stres için tetikleyici bir unsur niteliğindedir. İnsan alıştığı ortamda olası değişiklikleri tehlikeli

uyaran olarak algılayabileceği gibi bazı bireylerin değişikliklere karşı uyum düzeyi diğerlerine oranla yüksek olabilmekte ve değişimlerden etkilenmemektedirler (Erşan, Kelleci ve Baysal, 2013: 216).

1.3.3. Stres Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

1.3.3.1. Davranışçı Yaklaşım

Bu yaklaşım bireyin tehlikeli uyarana ilişkin tepkilerinde geçmiş yaşam deneyimlerinin izlerine odaklanmakta ve verilen tepkilerin de geçmişte bireyi olumsuz etkileyen ya da strese maruz bırakan bir durum ile aynı ya da benzer uyarana ilişkin öğrenme davranışından temel alan bir yaklaşımdır. Öğrenme davranışı ele alındığında stres kavramının açıklanmasında klasik koşullanmanın ve edimsel koşullanmanın ya da her ikisinin birleşimi şeklinde ele alındığı görülmektedir (Aydın, 2017: 16).

İlk olarak bireyin duygusal tepkilerinin psikolojik, davranışsal ve fizyolojik etmenlerin bir bileşimi olduğu ve korku duygusunun varlığında gözlemlenen kaçınma davranışının bireyi stresli uyarandan uzak tutma görevini üstlendiği belirtilmektedir. Tehlikeli uyarana karşılama sonucunda ortaya çıkan içsel gerilim fizyolojik uyarılmayı da sağlayarak kalp atış hızını ve kan akışını artırarak stres belirtilerini var etmektedir (Gazioğlu, 2015: 32). Böylelikle oluşan koşullanma sayesinde ise birey kaygı uyandıracak uyarana tahmin etme davranışı sergileyebilmekle birlikte uyarının gerçekten var olup olmadığı önem arz etmektedir (Akman, 2004: 34; Demir, 2002; akt. Erdoğan, Ünsar ve Süt, 2009: 452).

1.3.3.2. Bilişsel Yaklaşım

Stres kavramı bilişsel perspektifte ele alındığında hissedilen psikolojik gerginlik halinin bilişsel ve fiziksel yapıdaki etkilerini tanımlamaktadır. Bilişsel yapı tüm yaşamda aktif rol oynamakla birlikte bireylerin zihinsel şemaları tutumlarının belirleyicisi olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşımda bireyin şemaları duygu ve davranışların değişiminde aktif rol oynamakla birlikte stresin de kişide oluşturduğu duygusal değişimler ele alınır. Ancak bu yaklaşım her bireyin stresör olarak nitelediği uyarının ve uyarılara verilen tepkilerin de farklılaştığına ve bu farklılığında bireyin nasıl algıladığından temel aldığına vurgu yapmaktadır (Yıldırım, 1991: 6; Aydın, 2017: 18).

Bireyin şemaları erken çocukluk çağı yaşantılarında temellenmekle birlikte gelecek yıllardaki hayat akışının da belirleyici rolünü üstlenmektedir. Şemalar aracılığıyla bilişsel yapıda uyaranlar kodlanmakta ve yorumlanmaktadır. Bu nedenle duyguları ve duygularla ilişkili fizyolojik ve psikolojik tepkileri de etkilemekte olan uyarandan ziyade uyarana atfedilen anlam ve düşüncedir. Otomatik düşünceler olay, durum ya da uyaran karşısında istemsizce ve kendiliğinden ortaya çıkan düşünceler olarak tanımlanmakta ve kişi tarafından yorumlanmadan kabul edilme eğilimindedir. Bu düşüncelere ilişkin farkındalıktan ziyade, düşüncenin var ettiği duygu kişi tarafından deneyimlenmektedir. Birey tarafından sahip olunan olumsuz şema ve inançlar karşılaşılan yeni durum ve uyaranların bilişsel yapıda kodlanmasında rol oynamakta zaman zaman da gerçekliğin inkarını yordamaktadır (Demir, 2002; akt. Erdoğan, Ünsar ve Süt, 2009: 455; Akman, 2004: 35; Batıgün ve Şahin, 2006: 34).

Stres sonucunda bireyin çevresi ile olan uyumu bozulmakta ve zorlayıcı bir hal almaktadır. Sonuç olarak bireyin bir olaya yönelik tanım ve yorumları o olaya stresli anlamını katan bir etmen olarak değerlendirilmektedir. Lazarus bu süreçte birincil ve ikincil değerlendirme süreçlerinin etkilerini açıklamıştır ve birincil süreçte, bireyin durum ya da olayı tehdit unsuru içeren olarak görmesi, değerlendirmesi ve yorumlaması sonucunda da ikincil değerlendirme sürecinin başladığını belirtmektedir. İkincil değerlendirme sürecinde ise bireyin başa çıkma kaynaklarını değerlendirdiği ve birincil süreçte tehdit düzeyi belirlenen uyarının, ikincil süreçten alınan yanıt doğrultusunda stres düzeyini etkilediği belirtilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1985: 27).

Bilişsel Hatalar/Çarpıtmalar:

- **Ya Hep Ya Hiç Düşüncesi:** Siyah ve beyaz, kutuplaştırılmış veya ikiye bölünmüş düşünce olarak da adlandırılmaktadır. İki farklı kategoriden bir durum üzerine odaklanılır (Beck, 2015: 181). “Tamamen başarılı değilsem, başarısız biriyim.” şeklinde düşünmek bu çarpıtmaya örnektir.
- **Felaketleştirme:** Falcılık olarak da adlandırılan bu çarpıtmada henüz olası sonuçlar belli olmaksızın gelecek olumsuz olarak öngürülür (Beck, 2015: 181). “Çarpıntım kalp krizi geçirmeme yol açacak ve öleceğim.” şeklinde düşünmek bu çarpıtmaya örnektir.
- **Keyfi Çıkarsama:** Birey herhangi bir kanıt mevcut olmamasına karşın algıladığının aksi yönünde kanıtlar mevcut olsa da belli bir sonuca ulaşması

durumu keyfi çıkarsama olarak tanımlanmaktadır (Türkçapar, 2015: 117). “Bu tedavi bana yarar sağlamayacak.” şeklinde düşünmek bu çarpıtmaya örnektir.

- **Zihinsel Filtre/Seçici Soyutlama:** Birey olay ya da duruma ilişkin değerlendirme yaparken bütünü oluşturan önemsiz bir parçaya odaklanmaktadır. Özellikle olaya ilişkin olumsuz nitelikler birey için önem arz etmekle birlikte olumsuz detaya aşırı odaklanma söz konusudur (Beck, 2015: 181-182). Olaya ilişkin detaylara odaklanan birey, diğerlerini görmezden gelme eğilimi sergilediği gibi yaşamını da bu doğrultuda şekillendirmektedir (Türkçapar, 2015: 117). “Bugün hiçbir şey yolunda gitmedi.” şeklinde düşünmek bu çarpıtmaya örnektir.
- **Aşırı Genelleme:** Birey deneyimlemiş olduğu olay ya da durum karşısında kendilik değeri ve yetersizliğine ilişkin bir sonuca ulaşmakta ve bu sonucu da yeni deneyimlerine genelleme eğilimi sergilemektedir (Demir, 2002; akt. Erdoğan, Ünsar ve Süt, 2009: 453). Burada deneyimlenen olayın niteliklerinin olumlu ya da olumsuz olması fark etmeksizin ulaşılan sonucun negatif olduğu gözlemlenmektedir (Beck, 2015: 181-182). “Her konuda başarısızım gibi görünüyor.” veya “Elimi attığım her iş yarım kalıyor.” şeklinde düşünmek bu çarpıtmaya örnektir.
- **Aşırı Küçültme veya Büyütme:** Bireyin deneyimlediği olay ya da duruma atfettiği önem doğrultusunda yorumlama gerçekleşmektedir. Bu nedenle olumlu durumların da olumsuz olarak algılanması ve küçümsemesi söz konusu olmakla birlikte olumsuz olayları büyütme eğilimi sıklıkla gözlemlenmektedir. Bu durum “olumluyu yok sayma” çarpıtmaya olarak da tanımlanmaktadır (Demir, 2020; akt. Erdoğan, Ünsar ve Süt, 2009: 454; Beck, 2015: 181-182; Türkçapar, 2015: 118). “Bu başarılar kolaydı, onun için önemli sayılmaz.” şeklinde düşünmek bu çarpıtmaya örnektir.
- **Duygusal Muhakeme:** Bireyin sadece duygularından yola çıkarak düşüncelerini kabul etmesidir. İçerisinde bulunduğu durumu objektif bir şekilde incelemeyi gerçeği yok sayar, duygularına odaklanır. (Beck, 2015: 181). “Kaygılanıyorsam tehlikeydim demektir.” şeklinde düşünmek bu çarpıtmaya örnektir.
- **Etiketleme:** Bireyin kendisine ve diğerlerine yönelik olumsuz etiketler kullanmasıdır (Beck, 2015: 181). “Kaybeden biriyim.” şeklinde düşünmek bu çarpıtmaya örnektir.

- **Zihin Okuma:** Bireylerin düşünceleri hakkında yeterli kanıt olmaksızın onların ne düşündüğü bildiği varsayılır. ”Benim kaybeden biri olduğumu düşünüyör.” şeklinde düşünmek bu çarpıtmaya örnektir.
- **Kişiselleştirme:** Bireyler arada bir bağlantı olmamasına karşın olaylar ile ilgili sonuçlarını kendilerine bağlarlar, başkalarının payının olabileceğini göz ardı etmektedirler. “Evliliğim bitti, çünkü ben başarısız biriyim.” veya “Mutlaka onu kıracak bir şey yaptım.” şeklinde düşünmek bu çarpıtmaya örnektir.
- **Gereklilik ve Zorunluluk İfadeleri:** Emir kipleri ve –meli -malı ekleri ile kurulan cümleleri içerir. Bireyin sabit bir fikri/beklentisi vardır ve bu beklenti karşılanmadığı takdirde olumsuzluklar büyütülür (Beck, 2015: 182). ‘Her zaman en iyisini yapmalıyım.’ şeklinde düşünmek bu çarpıtmaya örnektir.

1.3.3.3. Varoluşçu Yaklaşım

Bu yaklaşımın temel aldığı nokta insan yaşamının anlamı ve bu anlamsal sürecin arayışıdır. Belirsizlik barındıran dış dünya ve gelecek kavramları stresin ve anksiyetenin bir yordayıcısı olarak nitelenmekte ve ölüm korkusu ise anlamlandırılmayan bir hayatın varlığında ortaya çıkmaktadır. Temelde anlamsız olan hayatta, varlığının farkındalığına sahip insan hayata tutunmak adına farklı yolları seçer ve hayata anlam katma görevi bu nedenle insana aittir. Ancak varlığın anlamsızlığı eylemsizliğin bir tetikleyicisi olarak nitelenmekte amaç ve anlam arayışı ise insana özgü bir özellik olarak değerlendirilmektedir (Terzi, 2008: 3; Ceylan, 2020: 103).

Hayatın ön görülebilir ve kontrol altında tutulabilir olduğuna inanmak isteyen insan stresi ve kaygıyı yönetebilme gücüne de sahip olmakta ancak gerçeklikten temel almayan bu kontrol hissi ve ön görme ise karşılaşılan ölüm ve hastalık gibi yaşam olaylarıyla insanı yüzleştirmektedir. Ancak insan ölüme ilişkin düşüncelerinde belirleyeceği sınır aracılığıyla hayata uyum sağlamak ve homeostatik dengesini de koruyabilmektedir. Uyum ve denge faktörlerinin yokluğunda ise stres tetiklenmektedir. Stres kavramı insanın var olduğu andan itibaren mevcut olmasına karşın benliğin savunma mekanizmalarının zayıfladığı durumlarda stresin varlığı gözlemlenmektedir. Azalan direnç ile birlikte de stres yönetilemeyecek noktalara ulaşmaktadır. En yalın haliyle başlangıçtan beri var olan stres kavramının, homeostatik dengenin bozulmasıyla gözlemlenmesi şeklinde özetlenmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2002: 26; Demir, 2002; akt. Erdoğan, Ünsar ve Süt, 2009: 455; Bağcı, Uğur, Çalık ve Başibeyaz, 2021: 150)

1.3.3.4. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik perspektifte kaygı bir uyarıcı nitelik olarak betimlenmektedir. Benlik kaygıya ilişkin sinyalleri fark ettiği anda savunma mekanizmaları aktif olmakta ve benliği koruma görevini üstlenmektedir (Aydoğan, 2008: 7). Tehlikeli olarak algılanan uyarı ise öznel bir kavramdır (Knaus, 1998: 134; Solomon ve Rothblum, 1984: 503). Tehlikeli uyarının farkına varan benlik, kaçınma davranışı sergilemekte ve kaçınma davranışına ilişkin bilinçli farkındalık sağlandığında ise panik duyguları, suçluluk düşünceleri ve utanma hissi gözlemlenmektedir (Binder ve Iskandar, 2000: 13; Ferrari, Jhonson ve McCown, 1995: 240; Aydın, 2017: 17; Gazioğlu, 2015: 31).

1.3.4. Stresin Fizyolojik Sonuçları

Stres kavramı kronik ve akut stres olmak üzere iki alt başlıkta incelenmektedir. Akut stres ile başlangıcı ve bitişi belli olan geçici uyarılma hali ifade edilirken, kronik stres ile bitiş süresi belli olmayan, bireyin tehlike arz eden uyarılara ilişkin direnme gücünün yordayıcıları olan iç ve dış kaynaklarına yönelik yetersizlik hissi barındıran düşünceleri aracılığıyla uyarılması söz konusudur (Gerrig, Zimbardo, Campbell, Cumming ve Wilkes, 2015: 443). Cannon (1929) canlı organizmanın tehlikeli olarak algılanan uyarana karşı savaş ya da kaç tepkisi sergilediğini ve tehdit hissedene canlının da kaçma davranışı ya da mücadele davranışı sergileyerek kendisini koruma girişiminde bulunduğunu belirtmektedir (Bracha, Williams ve Bracha, 2004: 448).

Savaş ya da kaç eylemlerinin gözlemlenmesi için aktive olması gereken beyin bölgesi ise hipotalamustur. Aktive olan otonom sinir sistemi aracılığıyla hipofiz bezi salgı salınımını başlatmaktadır (Gerrig, Zimbardo, Campbell, Cumming ve Wilkes, 2015: 447).

Otonom sinir sistemi canlının nefes alış verişini, kalp atış hızını ve iç organların işleyişini düzenleyen bir sistem olmakla birlikte tehlikeli uyarının varlığında vücudun adrenalin akışının da dengelenmesinde işlev görmektedir (Selye, 1956; akt. Gerrig, Zimbardo, Campbell, Cumming ve Wilkes, 2015: 448). Bireyin stres seviyesinin artmasıyla birlikte ise hızlı kalp atışı, göz bebeklerinde büyüme, adrenalin salınımı, damarlarda büzülme gözlemlenen fizyolojik tepkiler olarak değerlendirilmektedir.

1.3.5. Stresin Psikolojik Sonuçları

Stres kavramı bireyin iyilik halini tehdit eden bir unsur olarak değerlendirilmekle birlikte çevreye uyum ve diğerleriyle olan ilişkileri için de bir tehdit unsurudur. Birey otomatik düşünceler aracılığıyla deneyimlediği psikolojik stres üzerinde kontrol hakkına sahip olmamakla birlikte bu düşünceler kendiliğinden ve birden bire ortaya çıkmaktadır. Depresyon ve kaygı bozukluklarında anlamlı bir yordayıcı olarak değerlendirilen psikolojik stres kavramı bireyin bilişsel algılama ve yorumlama becerilerinden şekillenmektedir (Stroud, Davila ve Moyer, 2008: 206).

1.3.6. Stres Kavramının Psikososyal Perspektifte Değerlendirilmesi

Psikososyal perspektifte stres kavramı ele alındığında üç alt başlık şeklinde değerlendirilmektedir. Bu alt başlıklar ise gelişimsel stres, yaşam krizi niteliğindeki stres ve gündelik yaşam stresidir. Bu stres kaynakları bireye ait öznel, psikolojik ve sosyal özelliklerden temel almakta ve stres düzeyinin belirlenmesinde rol oynamaktadır. Her bireyin içsel ve dışsal uyaranları anlamlandırma, algılama, değerlendirme ve yorumlama tarzı farklılık göstermektedir (Tutar, 2000: 221; Tuzcu ve Bademli, 2014: 58).

Bu farklılıklar bireylerin stresle başa çıkma gücünün belirlenmesinde önem arz etmekte ve deneyimlenen stresin düzeyini belirlemektedir. Bilişsel yaklaşımla yapılan araştırmalar ise stresin iki aşamalı bir süreç sonucunda ortaya çıktığı ve ilk olarak duyu organlarının birincil değerlendirme sürecinde aktif rol oynayarak süreci başlattığını ve ikinci olarak da uyaranın bilişsel perspektifte yorumlanması sonucunda uyarana stres kavramının atfedildiğini ifade etmektedir. Stresör niteliği kazanan uyaran bireyde davranışlar aracılığıyla gözlemlenen stres tepkilerini var etmektedir. Bu davranışsal tepkilere ise alkol ve madde kullanımına eğilim, öfke ve sinirlilik, karar vermede zorlanma, olumsuz odaklanma ve sürekli düşünme, uyku problemleri, kişiler arası ilişkilerde dengesizlik ve depresif semptomlarla ortaya çıkan intihar düşünceleri örnek verilebilmektedir. Ancak verilen tepkilerde gözlemlenen farklılıklar da mevcut olmakla birlikte bireyin yaşı, eğitim seviyesi, kültür, ekonomik durumu gibi demografik değişkenler de bu farklılıkların yordayıcılık düzeylerinde anlamlı birer faktördür (Karlı ve Anlı, 2011: 34; Demiral, 2015: 24; Eren, 2000: 285; Aktaş ve Aktaş, 1992: 232-233; Aktaş, 2001: 28).

1.3.7. Stresin Belirtileri

Stresin varlığı belirtiler aracılığıyla gözlemlenmekte ve anlamlandırılmaktadır ancak bu belirtiler stresin var olma hızına göre farklılık içermektedir. Aynı zamanda stresin bireysel anlamda farklı etkileri olmasına karşın benzer etkileri olduğu da belirtilmektedir. İnsan stresin ne olduğunu, nasıl olduğunu ve neden var olduğunu anlamlandırabilen bir canlı olmakla birlikte stresle başa çıkma yollarının da farkındalığına sahiptir (Konak, 2005: 36).

Stres tepkilerine ilişkin farkındalık sürecinin değişim göstermesi olasıdır ve tüm bu belirtiler karmaşık bir sistem gibi iç içe geçmiş şekilde var olduğundan karmaşık bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Sıklıkla gözlemlenen stres deneyimleri sonucunda fizyolojik problemlerin de ortaya çıktığı görülmektedir (Aydın, 1995: 33). Stresin kısa süreli ya da uzun süreli deneyimlenmesi fark etmeksizin fizyolojik problemleri tetiklediği görülmekle birlikte sıklıkla kalp rahatsızlıklarını ve alkol madde kullanımını beraberinde getirdiği bilinmektedir. Braham (1998), stresin belirtilerini dört alt başlıkta incelemiştir (Braham, 1998; akt. Güçlü, 2001: 91; Toydemir, 2005: 34). Bu başlıklar ise:

- 1- **Sosyal ve Davranışsal Belirtiler:** kişiler arası ilişkilerden uzaklaşma, güven problemleri, diğerlerini suçlama eğiliminde artış, diğerlerinin hatalarına odaklanma, savunma mekanizmalarının yoğun kullanımı, aşırı alınganlık ve küsme davranışı, susma eğilimi, tahammülsüzlük, ani kararlar verme (Braham, 1998; akt. Güçlü, 2001: 92; Erdoğan, Ünsar ve Necdet, 2009: 451)
- 2- **Duygusal Belirtiler:** endişe hali, anksiyete, ağlama krizleri, özgüvende azalma, yetersizlik hissi, ani duygu değişimleri, öfke nöbetleri, negatif duyguların deneyimlenmesinde artış, aşırı sinirlilik, uyku problemleri, ağlama krizleri, yetersizlik ve değersizlik duyguları ile kendine güvende azalmalar (Braham, 1998; akt. Güçlü, 2001: 92; Şahin, Güler ve Basım, 2009: 245; Deniz ve Yılmaz, 2006: 18),
- 3- **Bilişsel Belirtiler:** odaklanmada güçlük, dikkat dağınıklığı, karar vermede zorlanma, kontrol sağlamada zorlanma, hafıza problemleri, olumsuz düşüncelerde artış, mizah algısında azalma ve bozulmalar, motivasyon sorunları, ilgisizlik ve kayıtsızlık hali (Braham, 1998; akt. Güçlü, 2001: 93; Ataman-Temizel ve Dağ, 2014: 19; Bilal ve Dağ, 2005: 58),

- 4- **Fiziksel Belirtiler:** uyku problemleri, kalp çarpıntıları, baş ağrıları, nefes alma güçlüğü, artan kan basıncı, kabızlık ya da ishal, ciltte dökülmeler, mide problemleri, kronik ağrılar, tırnak yeme, tansiyon problemleri gibi belirtilerdir (Braham, 1998; akt. Güçlü, 2001: 94; Erdoğan, Ünsar ve Necdet, 2009: 453; Özel ve Karabulut, 2018: 50).



BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan model, örneklem, araştırma soruları, veri toplama araçları, veri analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere yönelik bilgi ve açıklamalar bulunmaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada duygusal yeme davranışının kendilik algısı ve stres belirtileri ile olan ilişkisi araştırılmıştır. Bu araştırmada ilişkiisel tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni duygusal yeme, bağımsız değişkeni stres ve aracı değişkeni kendilik algısıdır. Algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinde kendilik algısının aracı rolü incelenmiştir.

2.2. Araştırma Örneklemi

Araştırma yetişkin popülasyonda yürütülmüş olup örneklemi 18-65 yaş arası 410 kadın ve 155 erkek olmak üzere toplamda 565 kişi oluşturmaktadır. Katılımcılara gönüllük esası doğrultusunda çevrimiçi ortamda sırasıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Form, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği doldurmaları istenmiştir.

2.3. Araştırma Soruları

1. Bireylerin duygusal yeme davranışı, kendilik algıları ve stres düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Bireylerin duygusal yeme davranışı, kendilik algıları ve stres düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Bireylerin duygusal yeme davranışı, kendilik algıları ve stres düzeyleri medeni durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Bireylerin duygusal yeme davranışı, kendilik algıları ve stres düzeyleri eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Bireylerin duygusal yeme davranışı, kendilik algıları ve stres düzeyleri beden kitle indeksine (BKI) göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Bireylerin duygusal yeme davranışı, kendilik algıları ve stres düzeyleri kilo memnuniyetine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

7. Bireylerin duygusal yeme davranışı, kendilik algıları ve stres düzeyleri kilo algılarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
8. Bireylerin duygusal yeme davranışı, kendilik algıları ve stres düzeyleri psikolojik/psikiyatrik destek alan ve almayan kişilerde anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
9. Bireylerin duygusal yeme davranışı, kendilik algıları ve stres düzeyleri yeme bozukluğu tanısı alan ve almayan kişilerde anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2.4. Veri Toplama Araçları

Katılımcılardan gönüllük esası doğrultusunda sırasıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği doldurmaları istenmiştir.

2.4.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formunda (EK-1), araştırmaya yapılan katılımın gönüllük esasına dayandığını ve tüm katılımcılara ait verilerin gizliliğinin sağlandığını belirtilmektedir.

2.4.2. Demografik Bilgi Formu

Araştırmadaki katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla oluşturulan bu formda (EK-2) yaş, cinsiyet, meslek, eğitim düzeyi, medeni durum, boy, kilo, kilo memnuniyeti, kilo algıları ve sağlık durumları ile ilgili kişisel bilgilerini içeren sorular bulunmaktadır. Bu formun tüm soruları araştırma değişkenleri ve araştırma amacı göz önünde bulundurularak oluşturulmuştur.

2.4.3. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Ş. Sinem Bilgen (2018) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek (EK-3), duyguların etkisiyle oluşan yeme davranışını ölçmeyi amaçlamaktadır. Geçerlik ve güvenirlik çalışması 96 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach's Alpha kat sayısı .96 olarak bulunmuştur. Ölçek 30 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. "Gerginlik Durumlarında Yeme", "Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme", "Kendini Kontrol Edebilme" ve "Uyaran Karşısında Kontrol" olmak üzere dört alt boyutu vardır. Ölçekten alınan puan

yükseldikçe bireylerdeki duygusal yeme eğiliminin de arttığına işaret etmektedir. Ölçekten alınacak en yüksek puan 150'dir, 75 puan ve üstünün duygusal yeme davranışı var olarak kabul edilmektedir. DYÖ'nin geçerliliği açıklayıcı faktör analizi ile denenmiştir. Öz değeri 1'den büyük olan 4 faktör bulunmuştur. 1. "Gerginlik Durumlarında Yeme" faktörü %23,204'ünü, 2. "Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme" faktörü %23,098'ini, 3. "Kendini Kontrol Edebilme" faktörü %9,546'sını ve 4. "Uyaran Karşısında Kontrol" faktörü %7,8'ini açıklamaktadır. Ölçekteki maddelerin faktör yük değerleri 0,33 ile 0,80 arasında değişmektedir. Yapılan analizler sonrasında Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin bireylerdeki duygusal yeme davranışını belirlemede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu ortaya koyulmuştur (Bilgen, 2018: 31).

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin araştırmada kullanılması için gerekli olan izinler ölçeğin sahibi Sinem Bilgen'den alınmıştır.

2.4.4. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) kişilerin kendilerini başkaları ile kıyasladığında nasıl algıladıkları ve değerlendirdiklerine ilişkin kendilik algılarını ölçmektedir. Gilbert ve Trent (1991) tarafından geliştirilen ölçeğin (EK-4) Türkçe'ye uyarlaması Şahin ve Şahin (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir ve ölçeğe orijinal halinde bulunmayan yeni maddeler eklenmiştir. 18 maddeden oluşan ölçek 6'lı likert tipidir. Maddeler olumlu ve olumsuz çift kutup halinde sunulan niteliklerden oluşmaktadır: yetersiz-yeterli, beceriksiz-becerikli, başarısız-başarılı, seilmeyen biri-sevilen biri, içedönük-dışadönük, yalnız-yalnız değil, dışta bırakılmış-kabul edilmiş, sabırsız-sabırlı, hoşgörüsüz-hoşgörülü, söyleneni yapan-insiyatif sahibi, korkak-cesur, kendine güvensiz-kendine güvenli, çekingen-atılgan, dağınık-düzenli, pasif-aktif, kararsız-kararlı, antipatik-sempatik, boyun eğici-hakkını arayıcı. Ölçek kişinin kendisine yönelik olumsuz değerlendirmeleri ve atıflarının düzeyini saptamak için kullanılmaktadır. Ölçekten alınacak en düşük puan 18, en yüksek puan ise 108'dir. Yüksek puanlar olumlu benlik algısına, düşük puanlar olumsuz benlik algısına işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik kat sayısı .89 olarak bulunmuştur. (Savaşır ve Şahin, 1997: 86).

2.4.5. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Bireylerdeki stres düzeyini ölçmek için Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği (EK-5) kullanılmıştır. Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. “Yetersiz Öz Yeterlilik Algısı” ve “Stres Rahatsızlık Algısı” olmak üzere iki alt boyutu vardır. Katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Olumlu ifade içeren 7 madde (4-5-6-7-9-10-13) ters puanlanmaktadır. Her bir madde için verilen puanlar toplanarak kişinin algıladığı stres düzeyi saptanmaktadır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe kişideki stres algısının fazlaştığına işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach’s Alpha kat sayısı farklı gruplarda .84 ve .85 olarak bulunmuştur (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1983: 385). Ölçeğin Türkçe çevirisi 2007 yılında Yerlikaya ve İnanc tarafından yapılmıştır (Yerlikaya ve İnanc, 2007: 276).

2.5. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması aşamasında ölçme araçları çevrimiçi ortama aktarılmıştır. Katılımcılar internet ortamı üzerinden Google Formlar aracılığı ile online olarak anket doldurarak araştırmaya katılım sağlamışlardır. Sırası ile Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Form, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin toplanma süresi yaklaşık olarak 15 dakika olarak belirlenmiştir. Kullanılan ölçme araçlarında katılımcıların gizlilik ihlaline neden olacak herhangi bir kimlik bilgisi ile ilgili soru bulunmamaktadır.

2.6. Verilerin Analizi

Bu araştırmada veriler SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir. Betimsel verilerin analizinde yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının + 1,5 ve – 1,5 arasında yer aldığı durumlarda normal dağılım olduğu kabul edilmektedir. Bu bilgiler ışığında yapılan araştırmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Parametrik test varsayımlarının karşılanmadığı durumlarda ise parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan Algılanan Stres Ölçeği, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği arasındaki ilişkileri ölçmek için Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Eğitim durumu ve beden kitle indeksi değişkenleri ANOVA testi

kullanılarak incelenmiştir. Gruplar arası farklarda ise medeni durum ve kilo algısı değişkenlerinin analizinde Kruskal Wallis H testi kullanılırken cinsiyet, kilo memnuniyeti, sağlık sorunu bulunma durumu, kilo almaya sebep olabilecek sağlık sorunu bulunma durumu ve psikolojik/psikiyatrik yardım alma durumu değişkenlerinin analizinde Bağımsız Gruplar t-testi kullanılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımı ise Levene testi ile incelenmiştir. Varyansların homojen olmadığı durumlarda kullanılan t testi istatistikleri kullanılmıştır. Araştırmada regresyon modelleri kullanılarak değişkenler arası ilişkide aracı etkiyi sınavabilmeye yönelik gerekli adımlar sırası ile uygulanmıştır. Regresyon modelleri sonrasında aracılık etkisini belirlemek üzere test uygulanmış olup ve güven aralıkları incelenmiştir. Aracı etkinin analizinde PROCESS SPSS Makro yazılımı kullanılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Betimleyici Verilerin Analizi

Bu bölümde betimleyici verilere yer verilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik yüzde ve frekans değerleri ile araştırmada kullanılan ölçekler için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 1
Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	410	72,6
	Erkek	155	27,4
Eğitim Durumu	İlkokul/Ortaokul	4	,7
	Lise	50	8,8
	Lisans	373	66,0
	Lisansüstü	138	24,4
Medeni Durum	Bekar	209	37,0
	Evli	331	58,6
	Boşanmış	25	4,4
Kilo Memnuniyet	Memnun Olan	274	48,5
	Memnun Olmayan	291	51,5
Kilo Algısı	Çok Kilolu	22	3,9
	Kilolu	209	37,0
	Normal	311	55,0
	Zayıf	22	3,9
	Çok Zayıf	1	,2
Sağlık Sorunu Bulunma	Var	143	25,3
	Yok	422	74,7
Kilo Almaya Sebep Olabilecek Sağlık Sorunu Bulunma	Var	83	14,7
	Yok	482	85,3
Psikiyatrik/Psikolojik Yardım Alma	Alan	210	37,2
	Almayan	355	62,8
Yeme Bozukluğu Tanısı Alma Durumu	Alan	6	1,1
	Almayan	559	98,9
Beden Kitle Endeksi	Zayıf	41	7,3
	Normal	298	53,3
	Kilolu	220	39,4

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1’de verilmiştir. Araştırmaya 565 katılımcı dâhil edilmiştir. Araştırmada 410 (%72,6) kadın ve 155 (%27,4) erkek bulunmaktadır. 4 (%63,1) katılımcı İlkokul/Ortaokul, 50 (%8,8) katılımcı lise, 373 (%66,0) katılımcı lisans ve 138 (%24,4) katılımcı lisansüstü düzeyde eğitim görmüştür. 209 (%37,0) katılımcı bekar, 331 (%58,6) katılımcı evli ve 25 (%4,4) katılımcı ise boşanmıştır. 274 (%48,5) katılımcı kilosundan memnun, 291 (%51,5) katılımcı kilosundan memnun değildir. 22 (%3,9) katılımcı çok kilolu, 209 (%37,0) katılımcı kilolu, 311 (%55,0) katılımcı normal, 22 (%3,3) katılımcı zayıf ve 1 (%2) katılımcı kendisini çok zayıf olarak algılamaktadır. 143 (%25,3) katılımcının sağlık sorunu bulunmakta, 422 (%74,7) katılımcının bulunmamaktadır. 83 (%14,7) katılımcının kilo almaya sebep olabilecek sağlık sorunu bulunmakta, 482 (%85,3) katılımcının bulunmamaktadır. 210 (%37,2) katılımcı psikolojik/psikiyatrik yardım almış, 355 (%62,8) katılımcı almamıştır. 6 (%1,1) katılımcı yeme bozukluğu tanısı almış, 559 (%98,9) katılımcı almamıştır. Beden kitle indeksine göre, 41 (%7,3) katılımcı zayıf, 298 (53,3) katılımcı normal ve 220 (%39,4) katılımcı kiloludur.

Tablo 2
Açık Uçlu Sorular için Betimleyici İstatistikler

Değişkenler	$\bar{x}$	Ss
Yaş	38,75	12,68
Boy	167,81	8,95
Kilo	68,65	15,43

Tablo 2’de Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği için en küçük-en büyük değerler, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Yaş için ortalama= 38,75 ve standart sapma= 12,68 olarak hesaplanmıştır. Boy için ortalama= 167,81 ve standart sapma= 8,95 olarak hesaplanmıştır. Kilo için ortalama= 68,65 ve standart sapma= 15,43 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3

**Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği için
Betimleyici İstatistikler**

Ölçekler	Min	Maks	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Yetersiz Özyeterlik Algısı	1	24	11,24	4,06	,401	,062
Stres Rahatsızlık Algısı	0	28	15,37	5,54	,052	-,416
Algılanan Stres Ölçeği	3	51	26,61	8,40	,309	,132
Gerginlik Durumlarında Yeme	11	55	23,23	10,14	,790	-,049
Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme	10	50	21,10	9,28	,967	,299
Kendini Kontrol Edebilme	6	30	15,73	4,83	,189	,043
Uyaran Karşısında Kontrol	3	15	9,07	2,91	,064	-,646
Duygusal Yeme Ölçeği	30	149	69,13	23,77	,723	,003
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	27	108	85,05	13,04	-,726	1,149

Tablo 3’de Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği için en küçük-en büyük değerler, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Özyeterlik Algısı alt boyutu için aralık 1-24 arasında, ortalama= 11,24 ve standart sapma= 4,06, çarpıklık= ,401 ve basıklık= ,062 olarak hesaplanmıştır. Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutu için aralık 0-28 arasında, ortalama= 15,37 ve standart sapma= 5,54, çarpıklık= ,052 ve basıklık= -,416 olarak hesaplanmıştır. Algılanan Stres Ölçeği toplam puanı için aralık 3-51 arasında, ortalama= 26,61 ve standart sapma= 8,40, çarpıklık= ,309 ve basıklık= ,132 olarak hesaplanmıştır.

Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyutu için aralık 11-55 arasında, ortalama= 23,23 ve standart sapma= 10,14, çarpıklık= ,790 ve basıklık= -,049 olarak hesaplanmıştır. Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme alt boyutu için aralık 10-50 arasında, ortalama= 21,10 ve standart sapma= 9,28, çarpıklık= ,967 ve basıklık= ,299 olarak hesaplanmıştır. Kendini Kontrol Edebilme alt boyutu için aralık 6-30 arasında, ortalama= 15,73 ve standart sapma= 4,83, çarpıklık= ,189 ve basıklık= ,043 olarak hesaplanmıştır. Uyaran Karşısında Kontrol alt boyutu için aralık 3-15 arasında, ortalama= 9,07 ve standart sapma= 2,91, çarpıklık= ,064 ve basıklık= -,646

olarak hesaplanmıştır. Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı için aralık 30-149 arasında, ortalama= 69,13 ve standart sapma= 23,77, çarpıklık= ,723 ve basıklık= ,003 olarak hesaplanmıştır.

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği için aralık 27-108 arasında, ortalama= 85,05 ve standart sapma= 13,04, çarpıklık= -,726 ve basıklık= 1,149 olarak hesaplanmıştır.

3.2. Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 4
Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Kadın	410	11,21	4,15	-,261	563	,794
	Erkek	155	11,31	3,81			
Stres Rahatsızlık Algısı	Kadın	410	15,67	5,58	2,105	563	,036*
	Erkek	155	14,57	5,37			
Algılanan Stres Ölçeği	Kadın	410	26,88	8,61	1,258	563	,209
	Erkek	155	25,88	7,82			
Gerginlik Durumlarında Yeme	Kadın	410	23,76	10,27	2,026	563	,043*
	Erkek	155	21,83	9,69			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme	Kadın	410	21,71	9,46	2,543	563	,011*
	Erkek	155	19,50	8,64			
Kendini Kontrol Edebilme	Kadın	410	15,65	4,89	-,596	563	,552
	Erkek	155	15,92	4,67			
Uyaran Karşısında Kontrol	Kadın	410	9,10	2,94	,420	563	,675
	Erkek	155	8,99	2,85			
Duygusal Yeme Ölçeği	Kadın	410	70,22	24,32	1,866 ^a	304,043	,063
	Erkek	155	66,23	22,05			
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	Kadın	410	85,35	13,05	,885 ^a	277,769	,377
	Erkek	155	84,26	13,03			

*p<,05; **p<,01; ^aVaryanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 4'te Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği Stres Rahatsızlık Algısı ($t_{(563)}=2,105$; $p<,05$) boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Kadın katılımcıların Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutu puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme ($t_{(653)}=2,026$; $p<,05$) ve Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme ($t_{(563)}=2,543$; $p<,05$) alt boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Kadın katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme ve Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme alt boyutu puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Algılanan Stres Ölçeği Yetersiz Özyeterlik Algısı alt boyutu ile ölçek toplam puanı, Duygusal Yeme Ölçeği Kendini Kontrol Edebilme ve Uyarıcı Karşısında Kontrol alt boyutları ile ölçek toplam puanı ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>,05$).

Tablo 5
Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği
Puanlarının Kilo Memnuniyetine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	T	Sd	p
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Olan	274	10,60	3,86	-3,650	563	,000*
	Olmayan	291	11,84	4,15			*
Stres Rahatsızlık Algısı	Olan	274	14,09	5,47	-5,440	563	,000*
	Olmayan	291	16,57	5,35			*
Algılanan Stres Ölçeği	Olan	274	24,70	8,05	-5,370	563	,000*
	Olmayan	291	28,41	8,35			*
Gerginlik Durumlarında Yeme	Olan	274	19,00	7,93	-	540,12	,000*
	Olmayan	291	27,21	10,40			*
Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme	Olan	274	17,27	6,97	-	525,65	,000*
	Olmayan	291	24,71	9,75			*
Kendini Kontrol Edebilme	Olan	274	13,74	4,29	-	555,65	,000*
	Olmayan	291	17,59	4,56			*
Uyaran Karşısında Kontrol	Olan	274	8,45	2,96	-5,035	563	,000*
	Olmayan	291	9,66	2,74			*
Duygusal Yeme Ölçeği	Olan	274	58,46	18,48	-	543,28	,000*
	Olmayan	291	79,18	23,83			*
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	Olan	274	86,81	13,33	3,149	563	,002*
	Olmayan	291	83,38	12,56			*

*p<,05; **p<,01; ^aVaryanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 5'te Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının kilo memnuniyetine göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği Yetersiz Özyeterlik Algısı ($t_{(563)}=-3,650$; $p<,01$), Stres Rahatsızlık Algısı ($t_{(563)}=-5,440$; $p<,01$) alt boyutları ve ölçek toplam puanlarının ($t_{(563)}=-5,370$; $p<,01$) kilo memnuniyeti değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kilosundan memnun olmayan katılımcıların Yetersiz Özyeterlik Algısı, Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutu ile Algılanan Stres Ölçeği toplam puanlarının kilosundan memnun olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme ($t_{(540,125)}=-10,600$; $p<,01$), Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme ($t_{(525,656)}=-10,492$; $p<,01$), Kendini Kontrol Edebilme ($t_{(555,656)}= 2,543$; $p<,015$), Uyaran Karşısında Kontrol ($t_{(563)}=-5,035$; $p<,01$) alt boyutları ile ölçek toplam ($t_{(543,285)}=-11,583$; $p<,01$) puanlarının kilo memnuniyeti değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kilosundan memnun olmayan katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme, Kendini Kontrol Edebilme, Uyaran Karşısında Kontrol alt boyutları ile Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanlarının kilosundan memnun olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ($t_{(563)}=3,149$; $p<,01$) puanlarının kilo memnuniyeti değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kilosundan memnun olan katılımcıların Sosyal Karşılaştırma Ölçeği kilosundan memnun olmayanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 6
Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği
Puanlarının Sağlık Sorunu Bulunma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik
Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Var	143	11,06	4,01	-,594	563	,553
	Yok	422	11,30	4,07			
Stres Rahatsızlık Algısı	Var	143	15,87	5,12	1,260	563	,208
	Yok	422	15,20	5,67			
Algılanan Stres Ölçeği	Var	143	26,94	7,99	,543	563	,587
	Yok	422	26,50	8,55			
Gerginlik Durumlarında Yeme	Var	143	26,00	10,16	3,826	563	,000**
	Yok	422	22,29	9,98			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme	Var	143	23,39	9,18	3,441	563	,001**
	Yok	422	20,33	9,20			
Kendini Kontrol Edebilme	Var	143	16,68	4,72	2,745	563	,006**
	Yok	422	15,40	4,83			
Uyaran Karşısında Kontrol	Var	143	9,20	2,69	,594	563	,553
	Yok	422	9,03	2,98			
Duygusal Yeme Ölçeği	Var	143	75,27	22,74	3,611	563	,000**
	Yok	422	67,05	23,77			
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	Var	143	85,05	13,03	,001	563	,999
	Yok	422	85,05	13,06			

* $p<,05$; ** $p<,01$; ^aVaryanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 6’da Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının sağlık sorunu bulunma durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-testi bulguları verilmiştir.

Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme ($t_{(563)}=3,826$; $p<,01$), Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme ($t_{(563)}=3,441$; $p<,01$), Kendini Kontrol Edebilme ($t_{(563)}= 2,745$; $p<,01$) alt boyutu ile ölçek toplam ($t_{(563)}=3,611$; $p<,01$) puanlarının sağlık sorunu bulunma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Sağlık sorunu bulunan katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme, Kendini Kontrol Edebilme alt boyutları ve Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanlarının sağlık sorunu bulunmayan katılımcıların daha yüksek olduğu görülmüştür.

Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği Uyaran Karşısında Kontrol alt boyutu ile Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının sağlık sorunu bulunma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p> ,05$).

Tablo 7
Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği
Puanlarının Kilo Almaya Sebep Olabilecek Sağlık Sorunu Bulunma Durumuna
Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	Sd	P
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Var	83	10,55	4,20	-1,663	563	,097
	Yok	482	11,35	4,02			
Stres Rahatsızlık Algısı	Var	83	16,40	5,25	1,833	563	,067
	Yok	482	15,19	5,58			
Algılanan Stres Ölçeği	Var	83	26,95	8,38	,404	563	,686
	Yok	482	26,55	8,41			
Gerginlik Durumlarında Yeme	Var	83	26,19	11,59	2,578 ^a	103,164	,011*
	Yok	482	22,72	9,80			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme	Var	83	24,29	10,45	3,066 ^a	103,819	,003**
	Yok	482	20,56	8,97			
Kendini Kontrol Edebilme	Var	83	15,40	5,17	-,670	563	,503
	Yok	482	15,78	4,77			
Uyaran Karşısında Kontrol	Var	83	9,06	3,19	-,036	563	,971
	Yok	482	9,07	2,86			
Duygusal Yeme Ölçeği	Var	83	74,94	27,74	2,116 ^a	102,130	,037*
	Yok	482	68,13	22,90			
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	Var	83	87,70	13,24	2,011	563	,045*
	Yok	482	84,59	12,96			

*p<,05; **p<,01; ^aVaryanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 7’de Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının kilo almaya sebep olabilecek sağlık sorunu bulunma durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-testi bulguları verilmiştir.

Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme ($t_{(103,164)}=2,578$; $p<,05$), Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme ($t_{(103,819)}=3,066$; $p<,01$) alt boyutu ile ölçek toplam ($t_{(102,130)}=2,116$; $p<,05$) puanlarının kilo almaya sebep olabilecek sağlık sorunu bulunma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kilo almaya sebep olabilecek hastalığı bulunan olan katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme ve Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının kilo almaya sebep olabilecek hastalığı bulunmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ($t_{(563)}=2,011$; $p<,05$) puanlarının kilo almaya sebep olabilecek sağlık sorunu bulunma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kilo almaya sebep olabilecek hastalığı bulunan olan katılımcıların Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının kilo almaya sebep olabilecek hastalığı bulunmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Algılanan Stres Ölçeği ile Duygusal Yeme Ölçeği Kendini Kontrol Edebilme ve Uyaran Karşısında Kontrol alt boyutları puanlarının kilo almaya sebep olabilecek sağlık sorunu bulunma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>,05$).

Tablo 8
Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği
Puanlarının Psikolojik/Psikiyatrik Yardım Alma Durumuna Göre İncelenmesine
Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Alan	210	12,01	4,22	3,538	563	,000**
	Almaya n	355	10,78	3,89			
Stres Rahatsızlık Algısı	Alan	210	16,65	5,65	4,296	563	,000**
	Almaya n	355	14,61	5,34			
Algılanan Stres Ölçeği	Alan	210	28,67	9,02	4,389 ^a	388,755	,000**
	Almaya n	355	25,39	7,78			
Gerginlik Durumlarında Yeme	Alan	210	24,53	10,12	2,361	563	,019*
	Almaya n	355	22,46	10,09			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme	Alan	210	22,08	9,61	1,918	563	,056
	Almaya n	355	20,53	9,05			
Kendini Kontrol Edebilme	Alan	210	16,10	4,94	1,418	563	,157
	Almaya n	355	15,50	4,76			
Uyaran Karşısında Kontrol	Alan	210	9,43	2,94	2,286	563	,023*
	Almaya n	355	8,86	2,87			
Duygusal Yeme Ölçeği	Alan	210	72,14	24,26	2,327	563	,020*
	Almaya n	355	67,35	23,32			
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	Alan	210	83,66	13,97	-1,948	563	,052
	Almaya n	355	85,87	12,40			

*p<,05; **p<,01; ^aVaryanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 8’de Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının psikolojik/psikiyatrik yardım alma durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği Yetersiz Özyeterlik Algısı ($t_{(563)}=3,538$; $p<,01$), Stres Rahatsızlık Algısı ($t_{(563)}=4,296$; $p<,01$) alt boyutları ile ölçek toplam ($t_{(388,755)}=4,389$; $p<,01$) puanlarının psikolojik/psikiyatrik yardım alma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Psikolojik yardım alan katılımcıların Yetersiz Özyeterlik Algısı, Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutu ile Algılanan Stres Ölçeği toplam puanlarının psikolojik yardım almayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme ($t_{(563)}=2,361$; $p<,05$), Uyarın Karşısında Kontrol ($t_{(563)}=2,268$; $p<,05$) alt boyutları ile ölçek toplam ($t_{(563)}=2,327$; $p<,05$) puanlarının psikolojik/psikiyatrik yardım alma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Psikolojik yardım alan katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme, Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutları ile Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanlarının psikolojik yardım alan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Duygusal Yeme Ölçeği Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme ve Kendini Kontrol Edebilme alt boyutları ile Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının psikolojik yardım alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>,05$).

Tablo 9
Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği
Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	F	Sd	p	Fark
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Lise	50	12,70	4,52	6,440	5	,002* *	1>3
	Lisans	373	11,35	3,91		552		
	Lisansüst ü	138	10,40	4,15				
Stres Rahatsızlık Algısı	Lise	50	16,20	4,54	1,620	5	,199	-
	Lisans	373	15,49	5,57		552		
	Lisansüst ü	138	14,71	5,79				
Algılanan Stres Ölçeği	Lise	50	28,90	7,33	4,217	5	,015*	1>3
	Lisans	373	26,84	8,41		552		
	Lisansüst ü	138	25,11	8,65				
Gerginlik Durumlarında Yeme	Lise	50	22,04	9,16	3,362	5	,035*	2>3
	Lisans	373	23,99	10,45		552		
	Lisansüst ü	138	21,54	9,27				
Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme	Lise	50	20,18	8,66	4,241 ^w	2	,016*	2>3
	Lisans	373	21,84	9,67		130,186		
	Lisansüst ü	138	19,43	8,02				
Kendini Kontrol Edebilme	Lise	50	16,16	4,16	1,087	5	,338	-
	Lisans	373	15,85	4,96		552		
	Lisansüst ü	138	15,22	4,72				
Uyaran Karşısında Kontrol	Lise	50	8,74	2,46	4,053 ^w	2	,020*	2>3
	Lisans	373	9,30	3,01		133,157		
	Lisansüst ü	138	8,54	2,73				
Duygusal Yeme Ölçeği	Lise	50	67,12	20,73	4,162 ^w	2	,018*	2>3
	Lisans	373	70,98	24,78		132,640		
	Lisansüst ü	138	64,72	21,08				
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	Lise	50	83,86	15,15	2,614	5	,074	-
	Lisans	373	84,42	13,00		552		
	Lisansüst ü	138	87,25	12,15				

*p<,05; **p<,01; ^wWelch istatistiği

Tablo 9’da Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği Yetersiz Özyeterlik Algısı ($F_{(5-552)}=6,440$; $p<,01$) alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının ($F_{(5-552)}=4,217$; $p<,05$) eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Lise düzeyinde eğitim görmüş katılımcıların Yetersiz Özyeterlik Algısı alt boyutu ve Algılanan Stres Ölçeği toplam puanlarının lisansüstü düzeyde eğitim görmüş katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme ($F_{(5-552)}=3,362$; $p<,05$), Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme ($F_{(2-130,186)}=4,241$; $p<,05$), Uyarın Karşısında Kontrol ($F_{(2-133,157)}=4,053$; $p<,05$) alt boyutu ile ölçek toplam ($F_{(2-132,640)}=4,162$; $p<,05$) puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Lisans düzeyinde eğitim görmüş katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme, Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ile ölçek toplam puanlarının lisansüstü düzeyde eğitim görmüş katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Algılanan Stres Ölçeği Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutu, Duygusal Yeme Ölçeği Olumsuz Kendini Kontrol Edebilme alt boyutu ile Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>,05$).

Tablo 10
Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği
Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi
Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	SO	H	sd	p	Fark
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Bekar	209	311,50	15,96	2	,000**	1>2
	Evli	331	271,97	3			1>3
	Boşanmış	25	190,78				2>3
Stres Rahatsızlık Algısı	Bekar	209	326,71	24,86	2	,000**	1>3
	Evli	331	259,72	6			1>2
	Boşanmış	25	225,76				
Algılanan Stres Ölçeği	Bekar	209	323,40	23,64	2	,000**	1>3
	Evli	331	263,59	7			1>2
	Boşanmış	25	202,18				
Gerginlik Durumlarında Yeme	Bekar	209	298,46	4,004	2	,135	-
	Evli	331	276,33				
	Boşanmış	25	242,10				
Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme	Bekar	209	282,81	1,413	2	,493	-
	Evli	331	285,94				
	Boşanmış	25	245,74				
Kendini Kontrol Edebilme	Bekar	209	274,78	3,513	2	,173	-
	Evli	331	291,70				
	Boşanmış	25	236,50				
Uyaran Karşısında Kontrol	Bekar	209	303,82	6,822	2	,033*	Fark Yok
	Evli	331	273,55				
	Boşanmış	25	234,06				
Duygusal Yeme Ölçeği	Bekar	209	290,55	2,306	2	,316	-
	Evli	331	281,57				
	Boşanmış	25	238,80				
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	Bekar	209	237,15	26,85	2	,000**	3>1
	Evli	331	307,96	5			3>2
	Boşanmış	25	335,78				

*p<,05; **p<,01

Tablo 10’da Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının medeni duruma göre incelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H testi bulguları verilmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği Yetersiz Özyeterlik Algısı ($H_{(2)}=15,963$; $p<,01$), Stres Rahatsızlık Algısı ($H_{(2)}=24,866$; $p<,01$) alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının ($H_{(2)}=423,647$; $p<,01$) medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Evli ve bekar katılımcıların Yetersiz Özyeterlik Algısı alt boyutu puanlarının boşanmış katılımcılardan; bekar katılımcıların da evli katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Evli ve bekar katılımcıların Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutu ve Algılanan Stres Ölçeği toplam puanlarının boşanmış katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Duygusal Yeme Ölçeği Uyarın Karşısında Kontrol ($H_{(2)}=6,822$; $p<,05$) alt boyutu puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Ancak ikili karşılaştırmalar test sonuçlarında anlamlı olmadığı görülmüştür.

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ($H_{(2)}=26,855$; $p<,05$) puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Boşanmış katılımcıların Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının evli ve bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Duygusal Yeme Ölçeği Olumsuz Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme, Kendini Kontrol Edebilme alt boyutu ile ölçek toplam puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>,05$).

Tablo 11
Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği
Puanlarının Kilo Algısına Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi
Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	SO	H	Sd	p	Fark
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Kilolu	231	294,37	1,944	2	,378	-
	Normal	311	274,68				
	Zayıf	23	281,28				
Stres Rahatsızlık Algısı	Kilolu	231	304,59	7,909	2	,019*	1>2
	Normal	311	265,58				
	Zayıf	23	301,72				
Algılanan Stres Ölçeği	Kilolu	231	303,62	6,721	2	,035*	1>2
	Normal	311	267,06				
	Zayıf	23	291,37				
Gerginlik Durumlarında Yeme	Kilolu	231	354,99	76,15	2	,000**	1>2
	Normal	311	233,50	2			1>3
	Zayıf	23	229,37				
Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme	Kilolu	231	356,28	85,37	2	,000**	1>2
	Normal	311	238,48	6			1>3
	Zayıf	23	148,96				2>3
Kendini Kontrol Edebilme	Kilolu	231	348,25	63,87	2	,000**	1>2
	Normal	311	240,50	7			1>3
	Zayıf	23	202,35				
Uyaran Karşısında Kontrol	Kilolu	231	307,04	9,390	2	,009**	1>2
	Normal	311	264,17				
	Zayıf	23	296,22				
Duygusal Yeme Ölçeği	Kilolu	231	359,28	86,73	2	,000**	1>2
	Normal	311	233,10	7			1>3
	Zayıf	23	191,61				
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	Kilolu	231	280,11	0,415	2	,812	-
	Normal	311	286,31				
	Zayıf	23	267,22				

*p<,05; **p<,01

Tablo 11’de Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının kilo algısına göre incelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H testi bulguları verilmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği Yetersiz Stres Rahatsızlık Algısı ($H_{(2)}=7,909$; $p<,05$) alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının ($H_{(2)}=6,721$; $p<,05$) kilo algısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kendisini kilolu olarak algılayan katılımcıların Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutu ve Algılanan Stres Ölçeği toplam puanlarının kendi kilosunu normal kiloda algılayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme ($H_{(2)}=76,152$; $p<,01$), Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme ($H_{(2)}=85,376$; $p<,01$), Kendini Kontrol Edebilme ($H_{(2)}=63,877$; $p<,01$), Uyarın Karşısında Kontrol ($H_{(2)}=9,390$; $p<,01$) alt boyutu ve ölçek toplam ($H_{(2)}=86,737$; $p<,01$) puanlarının kilo algısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kendisini kilolu olarak algılayan katılımcıların Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu puanlarının kendi kilosunu normal kiloda algılayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Kendisini kilolu ve normal kiloda olarak algılayan katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme ve Kendini Kontrol Edebilme alt boyutu ile ölçek toplam puanlarının kendi kilosunu normal algılayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Kendisini kilolu olarak algılayan katılımcıların Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme alt boyutu puanlarının kendi kilosunu normal kiloda ve zayıf algılayan katılımcılardan; kendisini normal kiloda olarak algılayan katılımcıların da kendisini zayıf olarak algılayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Algılanan Stres Ölçeği Yetersiz Özyeterlik Algısı alt boyutu ile Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının kilo algısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>,05$).

Tablo 12
Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği
Puanlarının Beden Kitle Endeksine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA

Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Zayıf	41	12,00	3,50	,780	2	,456	-
	Normal	298	11,16	4,08		556		
	Kilolu	220	11,23	4,13				
Stres Rahatsızlık Algısı	Zayıf	41	17,39	5,24	2,949	2	,053	-
	Normal	298	15,18	5,73		556		
	Kilolu	220	15,26	5,31				
Algılanan Stres Ölçeği	Zayıf	41	29,39	7,73	2,430	2	,089	-
	Normal	298	26,34	8,57		556		
	Kilolu	220	26,49	8,27				
Gerginlik Durumlarında Yeme	Zayıf	41	20,10	6,91	14,110 ^w	2	,000*	3>1
	Normal	298	21,77	10,13		127,130		
	Kilolu	220	25,80	10,14				
Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme	Zayıf	41	16,61	6,60	17,482 ^w	2	,000*	3>1
	Normal	298	20,01	9,02		124,109		
	Kilolu	220	23,40	9,54				
Kendini Kontrol Edebilme	Zayıf	41	12,68	4,17	30,299	2	,000*	3>1
	Normal	298	14,85	4,48		556		
	Kilolu	220	17,46	4,78				
Uyaran Karşısında Kontrol	Zayıf	41	8,85	2,56	2,350	2	,096	-
	Normal	298	8,87	3,12		556		
	Kilolu	220	9,41	2,64				
Duygusal Yeme Ölçeği	Zayıf	41	58,24	16,57	18,277	2	,000*	3>1
	Normal	298	65,50	23,70		556		
	Kilolu	220	76,07	23,14				
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	Zayıf	41	84,80	12,22	,021	2	,979	-
	Normal	298	85,11	13,29		556		
	Kilolu	220	84,90	12,97				

*p<,05; **p<,01; ^wWelch istatistiği

Tablo 12’de Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının beden kitle endeksine göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir.

Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme ($F_{(2-127,130)}=14,110$; $p<,01$), Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme ($F_{(2-124,109)}=17,482$; $p<,01$), Kendini Kontrol Edebilme ($F_{(2-556)}=30,299$; $p<,01$) alt boyutu ve ölçek toplam ($F_{(2-556)}=18,277$; $p<,01$) puanlarının beden kitle endeksine değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Beden kitle endeksine göre kilolu olan katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme alt boyutları ve ölçek toplam puanlarının normal kiloda ve zayıf olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca beden kitle endeksine göre kilolu olan katılımcıların Kendini Kontrol Edebilme alt boyutu puanlarının normal kiloda ve zayıf olan katılımcılardan; normal kiloda olan katılımcıların da zayıf katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Algılanan Stres Ölçeği Yetersiz Özyeterlik Algısı alt boyutu, Duygusal Yeme Ölçeği Uyaran Karşısında Kontrol alt boyutu ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının beden kitle endeksine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>,05$).

3.3. Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine

Yönelik Bulgular

Bu bölümde Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 13

Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Yetersiz Özyeterlik Algısı ⁽¹⁾	1								
Stres Rahatsızlık Algısı ⁽²⁾	,522**	1							
Algılanan Stres Ölçeği ⁽³⁾	,827**	,911**	1						
Gerginlik Durumlarında Yeme ⁽⁴⁾	,281**	,364**	,376**	1					
Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme ⁽⁵⁾	,230**	,288**	,301**	,923**	1				
Kendini Kontrol Edebilme ⁽⁶⁾	,331**	,260**	,331**	,563**	,534**	1			
Uyaran Karşısında Kontrol ⁽⁷⁾	,208**	,248**	,264**	,465**	,466**	,508**	1		
Duygusal Yeme Ölçeği ⁽⁸⁾	,302**	,351**	,378**	,959**	,950**	,715**	,606**	1	
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ⁽⁹⁾	-,497**	-,272**	-,420**	-,272**	-,248**	-,319**	-,199**	-,302**	1

*p<,05; **p<,01

Tablo 13’de Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği Yetersiz Özyeterlik Algısı alt boyutu puanları ile Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme ($r = ,281$; $p < ,01$) arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde; Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme ($r = ,230$; $p < ,01$) arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde; Kendini Kontrol Edebilme ($r = ,331$; $p < ,01$) arasında pozitif yönlü, orta düzeyde; Uyarın Karşısında Kontrol ($r = ,208$; $p < ,01$) alt boyutu arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde; Duygusal Yeme Ölçeği ($r = ,302$; $p < ,01$) arasında pozitif yönlü, orta düzeyde; Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ($r = -,479$; $p < ,01$) toplam puanları arasında negatif yönlü, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutu puanları ile Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme ($r = ,364$; $p < ,01$) arasında pozitif yönlü, orta düzeyde; Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme ($r = ,288$; $p < ,01$) arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde; Kendini Kontrol Edebilme ($r = ,260$; $p < ,01$) arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde; Uyarın Karşısında Kontrol ($r = ,248$; $p < ,01$) alt boyutu arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde; Duygusal Yeme Ölçeği ($r = ,351$; $p < ,01$) arasında pozitif yönlü, orta düzeyde; Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ($r = -,272$; $p < ,01$) toplam puanları arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

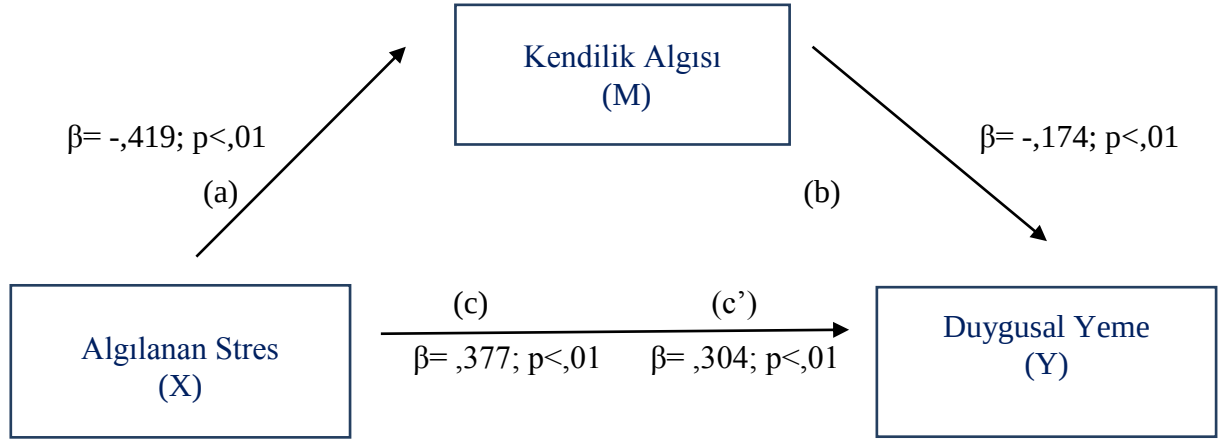
Algılanan Stres Ölçeği toplam puanları ile Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme ($r = ,376$; $p < ,01$) arasında pozitif yönlü, orta düzeyde; Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme ($r = ,301$; $p < ,01$) arasında pozitif yönlü, orta düzeyde; Kendini Kontrol Edebilme ($r = ,331$; $p < ,01$) arasında pozitif yönlü, orta düzeyde; Uyarın Karşısında Kontrol ($r = ,264$; $p < ,01$) alt boyutu arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde; Duygusal Yeme Ölçeği ($r = ,378$; $p < ,01$) arasında pozitif yönlü, orta düzeyde; Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ($r = -,420$; $p < ,01$) toplam puanları arasında negatif yönlü, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları ile Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme ($r = -.272$; $p < .01$) Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme ($r = -.248$; $p < .01$) arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde; Kendini Kontrol Edebilme ($r = -.319$; $p < .01$) arasında negatif yönlü, orta düzeyde; Uyarın Karşısında Kontrol ($r = -.199$; $p < .01$) alt boyutu arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde; Duygusal Yeme Ölçeği ($r = -.302$; $p < .01$) toplam puanları arasında negatif yönlü, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

3.4. Algılanan Stresin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkisinde Kendilik Algısının Aracı Rolüne Yönelik Bulgular

Bu bölümde algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinde kendilik algısının aracı rolü incelenmiştir. Bu çalışmada algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinde kendilik algısının aracı rolünün belirlenmesinde regresyon modelleri kullanılarak değişkenler arası ilişkide aracı etkiyi sınavabilmeye yönelik gerekli adımlar sırası ile uygulanmıştır. Regresyon modelleri sonrasında aracılık etkisini belirlemek üzere test uygulanmış ve güven aralıkları incelenmiştir. Yapılan analizlerde SPSS 25 Paket programına kurulan PROCESS MACRO yazılımı kullanılmıştır. Bu yöntem ile gerçekleştirilen aracı değişken analizlerinde “Bootstrap” yöntemi kullanılmaktadır. Bu yöntemde araştırma verilerinden rastgele şekilde alt örneklemeler yaratılır ve analiz edilen aracılık modeli bu alt örneklemeler içinde sınanır ve sonrasında daha büyük olan araştırma örnekleme ile alt örneklemelerin analiz sonuçları birbiri ile kıyaslanmaktadır. Mevcut çalışmada aracı değişken analizi sırasında 5000 bootstrap örnekleme kullanılmıştır.

Varsayımların karşılanması sonrasında güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin (LLCI; ULCI) “0” değerini içermemesi ve Sobel testi sonuçlarının anlamlı çıkması durumu değişkenler arası etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Aracı etkinin anlamlı olduğu durumlarda aracı değişken bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkinin bir bölümünü veya tümünü açıklayabilir. İlişkinin tümünü açıklandığında tam aracı, bir bölümü açıklandığında ise değişken kısmi aracı şeklinde tanımlanmaktadır. Tam aracılık ortaya çıktığında aracı değişken analize eklendiğinde bağımlı ile bağımsız değişken arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamsız hale gelmesi beklenir. Kısmi aracılıkta ise aracı değişken bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin belirli bir kısmını açıklamaktadır.



Şekil 1. Algılanan Stresin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkisinde Kendilik Algısının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

Algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinde kendilik algısının aracı rolü incelendiğinde, algılanan stresin ($\beta = -,419$; $p < ,01$) kendilik algısını yordadığı belirlenmiştir (a). Ayrıca algılanan stresin ($\beta = ,377$; $p < ,01$) duygusal yemeyi yordadığı görülmüştür (c). Kendilik algısı aracı değişken olarak modele eklendiğinde algılanan stresin ($\beta = ,304$; $p > ,01$) ve kendilik algısının duygusal yemeyi ($\beta = -,174$; $p < ,01$) yordadığı belirlenmiştir (c'). Beta katsayıları değerlendirildiğinde, kendilik algısı modele aracı değişken olarak atandığında algılanan stresin ($\beta = ,377$ - $p < ,01$; $\beta = ,304$ - $p < ,01$) duygusal yeme üzerindeki yordayıcı etkisinin düştüğü görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI= ,034, ULCI= ,117). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla Sobel testi uygulanmış ve aracı etkinin anlamlı olduğu görülmüştür ($z = 3.84$; $p < ,01$). Bu bulgular değerlendirildiğinde algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinde kendilik algısının kısmi bir aracı rolünün olduğu belirlenmiştir.

Tablo 14

**Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği için
Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları**

Ölçekler	Cronbach's Alfa
Algılanan Stres Ölçeği	,851
Duygusal Yeme Ölçeği	,959
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	,910

Tablo 14'de Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği için Cronbach's Alfa güvenirlik analizi sonuçları verilmiştir. Algılanan Stres Ölçeği için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı ,851 olarak hesaplanmıştır. Duygusal Yeme Ölçeği için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı ,959 olarak hesaplanmıştır. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı ,910 olarak hesaplanmıştır.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada bireylerin duygusal yeme, kendilik algısı ve stres düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş olup araştırma örneklemini 410 kadın ve 155 erkek olmak üzere 565 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde ise 373 kişi ile en çok lisans mezunu katılımcının olduğunu ve 138 kişi ile lisansüstü mezunlarını lisans mezunlarının takip ettiği ve üçüncü sırada ise 50 kişi lise mezunu olduğu görülürken örneklemdaki ilkökul mezunu sayısının ise 4 kişi olduğu görülmektedir. Katılımcıların medeni durumu gözlemlendiğinde ise 331 kişinin evli, 209 kişinin ise bekar olduğu ve örneklemda boşanmış olan katılımcı sayısının ise 25 kişi olduğu görülmüştür. Katılımcıların 291 kişisi kilosundan memnun değilken, 274 kişinin kilosundan memnun olduğu ve kilo algısını normal olarak niteleyen 311 kişiyi, kendini kilolu olarak niteleyen 209 kişi takip etmektedir. Katılımcılardan zayıf olduğunu belirten kişi sayısı 22 ve çok kilolu olduğunu düşünen 22 kişi mevcutken, kendisini çok zayıf olarak niteleyen katılımcı sayısı ise 1'dir. Katılımcılardan 422 kişinin herhangi bir sağlık sorunu mevcut değilken, 143 kişi bir sağlık sorunu olduğunu belirtmiştir. Sağlık sorunu olan 143 kişiden 83 kişinin ise sağlık sorunu kilo almasına sebebiyet vermektedir. Psikolojik ya da psikiyatrik yardım alan katılımcı sayısı ise 355'dir. Katılımcılardan sadece 6 kişinin yeme bozukluğu tanısı mevcuttur ve son olarak örneklemini oluşturan katılımcıların beden kitle endeksi incelendiğinde ise 298 kişinin normal, 220 kişinin kilolu ve 41 kişinin ise zayıf olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular, bu bilgiler doğrultusunda aşağıda tartışılacaktır.

Stres faktörü dışsal bir uyarıcı ile ilişkili olabileceği gibi içsel uyarıcıların da etkili olduğu ve kaygının tetiklenmesiyle deneyimleyen kişide hoşnut ve istenilen duyguları uyandırmayan, olumsuz duyguların bir tetikleyicisi olmakla birlikte kişiyi kendisini baskı altında da hissettirmektedir (Janes, Bright ve Clow, 2001; akt. Clow 2001: 295). Araştırmada stres düzeyini belirlemek adına kullanılan ölçüm aracı olan Algılanan Stres Ölçeğinin genel toplam puanı ile yetersiz özyeterlilik algısı alt boyutunda kadın ve erkek katılımcıların anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmüştür. Williams ve Mc Gillicuddy (2000: 542)'de araştırması ile Yerlikaya'nın (2009: 100) araştırmasında da stres ve cinsiyet arasındaki ilişki ele almış olup, kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmemiştir. Ancak stres rahatsızlık algısı alt boyutunda cinsiyetler arası anlamlı farklılıkların kadın katılımcıların yüksek

puan ortalamasına sahip olmasından kaynaklandığı görülmektedir. Yahyagil ve Deniz'in (2004: 61) çalışmasında ve Erten'in (2020: 55) kadınların algıladıkları stres düzeyinin erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu bilgisi araştırma sonuçlarıyla uyum göstermektedir. Yurtdışında yürütülen bir araştırma tıknırcasına yeme bozukluğu olan katılımcılar ile yürütülmüş olup, yeme bozuklukları ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü üstlendiği görülmüştür. Araştırmada ele alınan bir demografik değişken olan cinsiyetler arası farklılık incelendiğinde ise kadın katılımcıların öfke, kaygı, mutsuzluk ve depresyon gibi negatif duygularla başa çıkmak adına duygusal yeme davranışını erkek katılımcılardan daha sık sergilediği sonucuna ulaşılmıştır (Masheb ve Grilo, 2006: 144). Ay'ın (2020: 46) araştırmasında, kadın katılımcıların olumsuz duygularıyla başa çıkabilmek için yeme, uyaran karşısında kontrol alt boyutları puan ortalamalarının erkek katılımcılardan yüksek olduğu gözlemlenirken, erkekler katılımcıların olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ve uyaran karşısında kontrol puan ortalamalarının da kadın katılımcılardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmada ise Duygusal Yeme Ölçeğinin genel toplam puanı, uyaran karşısında kontrol alt boyutu ve kendini kontrol edebilme alt boyutunda cinsiyetler arası anlamlı farklılıklar gözlemlenmemiştir. Ancak gerginlik durumlarında yeme alt boyutu ve olumsuz duygularla başa çıkmak için yeme alt boyutlarında gözlemlenen cinsiyetler arası anlamlı farklılık kadın katılımcıların puan ortalamasının erkek katılımcıların puan ortalamasından anlamlı derecede yüksek olmasından kaynaklandığı görülmektedir. Katılımcıların kendilik algılarının cinsiyete göre değişip değişmediği incelendiğinde ise Sosyal Karşılaştırma Ölçeği toplam puanında cinsiyetler arası anlamlı farklılıklar gözlemlenmemiştir. Aladağ'ın (2000: 43) çalışmasında ise yatarak ve ayakta tedavi gören katılımcıların hem aldıkları sosyal destek hem de sosyal karşılaştırma düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada ele alınan cinsiyet değişkeninin sosyal karşılaştırma düzeyinde anlamlı farklılıklara sebebiyet verdiği gözlemlenirken bu anlamlı farklılığın kadın katılımcıların sıklıkla kendilerini daha kötü durumda olanlarla karşılaştırmasına karşın erkeklerin ise kendileriyle aynı düzeyde olanlarla karşılaştırdığı görülmüştür. Aladağ'ın (2000: 43) araştırma örneğini hasta katılımcıların oluşturması, bulguların uyuşmamasında anlamlı bir faktör olarak değerlendirilebilir. Literatür incelendiğinde kadın ve erkek katılımcıların kendilik algıları arasında anlamlı farklılıkların gözlemlenmediği araştırmalar da mevcuttur (Erözkan, 2004: 197; Yıldırım, 2019: 57; Gül, 2016: 59; Sayiner ve diğerleri, 2007: 259).

Araştırmada demografik değişken olarak ele alınan kilo memnuniyeti incelendiğinde Algılanan Stres Ölçeğinin genel toplam puanı, yetersiz özyeterlik algısı alt boyutu ve stres rahatsızlık algısı alt boyutu toplam puanları arasında gözlemlenen anlamlı farklılık kilosundan memnun olmayan katılımcıların ortalamasının yüksek olmasından kaynaklandığı görülmektedir. Kilo memnuniyeti ve stres düzeyi arasındaki farklılıkları ele alan başka araştırmaların olmadığı görülmekle birlikte, bu bulguların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmekte ve gelecek araştırmalarda ele alınmasının karşılaştırmalara imkan sunacağı öngörülmektedir. Yurtdışında yürütülen bir araştırmanın örneklemini 78 erkek katılımcı oluşturmuştur. Katılımcıların beden imajı memnuniyet düzeyleri, baş etme yöntemleri ve duygusal yeme davranışları arasındaki ilişki ele alındığında beden imajı memnuniyetsizliği ve duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Chau, 2015: 50). Duygusal Yeme Ölçeğinin genel toplam puanı ve uyarıcı karşısında kontrol, kendini kontrol edebilme, olumsuz duygularla başa çıkmak için yeme ve gerginlik durumlarında yeme alt boyutunda kilosundan memnun olmayan katılımcıların ortalamasının yüksek olmasından kaynaklandığı görülmektedir. Çetinkaya (2004: 54) araştırmasında beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeylerin ele alınmış olup araştırma sonucunda beden imgesi ve beden organlarından memnuniyetin cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaştığını, evli bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu, eğitim durumu yüksek bireylerin ise benlik saygısının artış gösterdiğini bulgulamıştır. Bu araştırmada ise Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinin toplam puanında kilosundan memnun olan ve olmayan katılımcıların karşılaştırılması sonucunda kilosundan memnun olmayan katılımcıların puan ortalamasının anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Kalabaş'ın (2021: 34) araştırmasında kadınlarda duygusal yeme davranışının, kaygı ve özdenetim ile ilişkisi ele alınmış ve araştırma sonucunda fiziksel hastalık ve psikiyatrik bozukluk değişkenleri arasında duygusal iştah düzeyleri arasında anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Literatür incelendiğinde hastalık ve sağlık kavramlarının stres, duygusal yeme ve kendilik algısı ile ilişkisini ele alan araştırmaların sayısının kısıtlı olduğu görülmekle birlikte, bu araştırmada elde edilen bulguların gelecek araştırmacılar tarafından desteklenmesi beklenmektedir. Katılımcıların herhangi bir sağlık sorunu olup olmadığı ele alındığında algılanan stres düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ve sağlık sorunu olan ve olmayan katılımcıların puan ortalamalarının farklılaşmadığı görülmüştür. Algılanan Stres Ölçeğinin alt boyutları ele alındığında da anlamlı farklılıklar gözlemlenmemiştir.

Duygusal yeme davranışının herhangi bir sağlık sorunu olan ve olmayan katılımcılar arasında farklılaşması ve ölçeğin genel toplam puanında görülen anlamlı farklılığında sağlık sorunu olan katılımcıların puan ortalamasının anlamlı derecede yüksek olan katılımcılarda gözlemlenmesi fizyolojik sağlık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi gösteren bir faktör olarak değerlendirilebilir. Duygusal Yeme Ölçeğinin alt boyutları olan kendini kontrol edebilme, olumsuz duygularla başa çıkmak için yeme ve gerginlik durumlarında yeme alt ölçeklerinde de anlamlı derecede yüksek puan alanların sağlık sorununa sahip olan katılımcılar olduğu gözlemlenmektedir. Ancak ölçeğin farklılık gözlemlenmeyen tek alt boyutu olan uyaran karşısında yeme de sağlık sorunu olan ve olmayan katılımcıların farklılaşmadığı saptanmıştır. Katılımcıların herhangi bir sağlık sorunu olup olmadığına ilişkin demografik değişkende sağlık sorunu olduğunu belirten katılımcıların rahatsızlıklarına ilişkin herhangi bir sorunu araştırmada ele alınmamıştır ancak gelecek araştırmalarda bu rahatsızlıkların dışarıdan gözlemlenebilen fiziksel bir rahatsızlık olup olmadığının ele alınması sonuçlara ilişkin bakış açısını değiştirmesi olasıdır. Dışarıdan gözlemlenebilen herhangi bir rahatsızlığın bireylerin kendilik algılarına, sosyal ilişkilerine ve psikolojik sağlık ve sağlamlıklarına anlamlı etkileri olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada ise herhangi bir sağlık sorununa sahip olan ve olmayan katılımcıların kendilik algıları Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle değerlendirilmiş olup iki grup arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmemiştir.

Bu araştırmada literatüre katkı sağlayabileceği düşünülen bir diğer demografik değişken olan katılımcıların kilo almalarına neden olabilecek herhangi bir sağlık problemlerinin olup olmadığı ele alındığında kilo alımını tetikleyen bir rahatsızlığa sahip olan ve olmayan katılımcıların stres düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmemiştir. Bu katılımcıların duygusal yeme davranışları arasındaki farklılık ise Duygusal Yeme Ölçeğinin genel toplam puanında ve ölçeğin alt boyutları olan olumsuz duygularla başa çıkmak için yeme ve gerginlik durumlarında yeme alt boyutlarında kilo almaya sebep olabilecek sağlık sorununa sahip katılımcıların puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olmasından kaynaklandığı görülmektedir. Bireylerin kendilerine ilişkin olumlu ve olumsuz özelliklerinden temellenen kendilik algısının bireyin kendisini nasıl gördüğüyle var olan anlamlı ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda kilo almasına sebep olan sağlık sorununa sahip olan katılımcıların Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinden anlamlı derecede yüksek puanlar aldığı görülmekle

birlikte hem fizyolojik sağıltaki aksaklıklar hem de bu rahatsızlığın dış görünümüne etkisinin ilişkisinden bahsedilebileceği gibi insanın içsel ve dışsal bütünlük hali vurgulanabilir (Ferrer ve Fugate, 2003: 107; Demoulin, 1999: 104).

Katılımcıların psikolojik ya da psikiyatrik bir yardım alıp almadıklarına ilişkin demografik değişkenin algılanan stres düzeyi ile ilişkisi incelendiğinde, hem algılanan stres düzeyi ölçeğinin genel toplam puanında hem de stres rahatsızlık algısı ve yetersiz özyeterlik algısı alt boyutlarında psikolojik ya da psikiyatrik yardım alan katılımcıların anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır. Altuğ'un (1997: 3) araştırmasında da bu araştırmayla benzer sonuçlara ulaşılmış olup, stresin psikiyatrik rahatsızlıkların bir tetikleyicisi olarak anlamlı etkilere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Taş'ın (2013: 37) psikolojik dayanıklılık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişkinin ele aldığı araştırmasında psikolojik dayanıklılık ve algılanan stres arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Duygusal yeme davranışının psikolojik sağılık ile ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda duygularını tolere edemeyen bireylerin sıklıkla yeme davranışı sergilediği görülmekle birlikte bazen de dürtü kontrolünde gözlemlenen aksaklıkların yeme davranışını tetiklediği bilinmektedir (De Lauzon, Basdevant, Romon, Karlsson, Borys ve Charles, 2006: 133). Duygusal Yeme Ölçeğinin genel toplam puanı ve uyaran karşısında kontrol ile gerginlik durumlarında yeme alt boyutlarında gözlemlenen anlamlı farklılıkların psikolojik ya da psikiyatrik yardım alan katılımcıların puan ortalamasının anlamlı derecede yüksek olmasından kaynaklandığı gözlemlenirken, kendini kontrol edebilme ile olumsuz duygularla başa çıkmak için yeme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlemlenmemiştir. Duygusal yeme açlık hissinden temel almamakla birlikte kişi için doyma hissi ikincil plandadır. Gıda alımıyla birlikte tetiklenen suçluluk ve pişmanlık hislerini tetiklemesi de bu kavramın psikolojik yönünü açıklamada yardımcı olmaktadır (Gould, 2007: 86; Roth, 2003: 28; Kaplan ve Kaplan, 1957: 187). Bıyıklı'nın (2021: 89) araştırmasında da psikiyatrik tanıya sahip olan katılımcıların duygusal yeme puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenirken, Pehlivan'ın (2017: 51) araştırmasında ise sadece son altı ay içerisinde tanı alan katılımcıların duygusal yeme davranışlarını incelenmiş olup, psikiyatrik tanı almış katılımcıların anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır. Türk literatüründe benzer sonuçlara ulaşılan araştırmalar mevcut olmakla birlikte (Şahin, 2017: 14; Vardar ve Erzengin, 2011: 209), yurtdışında araştırma yürüten Tobin ve Griffing (1995: 361) psikolojik sağılığın yeme

bozukluklarında anlamlı etkileri olduğunu ifade etmiştir. Psikolojik yardım alan ve almayan katılımcıların kendilik algıları ele alındığında ise katılımcıların Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmemiştir. Kendilik algısı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki ele alındığında araştırmacılar psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin, dışsal onaylanma ve rol yapma ihtiyacından ziyade içsel onayı tercih ettiklerini de belirtmektedir (Aronson, Wilson ve Akert, 2007: 113). Bu yorumdan hareketle psikolojide önem arz eden bir kavram olan iç görü kavramının önemine değinilen nitel araştırmalar yapılması literatüre katkı sağlayabilir. Her yardım alan bireyin tamamen kapalı bir kutu olduğu yanılgısı yadsınarak aslında farkındalık ve iç görünün insanı keşif yolculuğuna sevk ettiği de düşünülebilir.

Özden'in (2010: 104) araştırmasında stresle başa çıkma stratejileri ile algılanan stres arasındaki ilişki incelenmiş ve katılımcıların anne ve babanın eğitim düzeyinin de algılanan stres düzeyinde anlamlı etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Stres ve eğitim durumu arasındaki ilişkiyi ve farklılıkları ele alan çalışmaların kısıtlı olduğu gözlemlenmekle birlikte, stresi ele alan araştırmaların sıklıkla üniversite öğrencileriyle yürütüldüğü görülmektedir. Bu araştırmada ise katılımcıların büyük bir çoğunluğunun lisans mezunu olduğu ve lise mezunu katılımcıların ise azınlıkta olduğu göz önünde bulundurulduğunda gelecek araştırmalarda ilkökul mezunu olan katılımcıların da araştırmalara dahil edilmesi sonuçların genellenebilirliğini pozitif yönde etkileyecek bir etmen olarak değerlendirilebilir. Araştırma sonuçları incelendiğinde lise mezunu olan katılımcıların stres düzeyinin anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Algılanan Stres Ölçeği genel toplam puanı ve ölçeğin yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutunda lise mezunu olan katılımcıların puan ortalamalarının lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar eğitim düzeyinin bireyin bilgi birikimi ve yeterliliği ile ilişkili olabileceğine ve eğitim seviyesi düştükçe stres seviyesinin artarken, öz yeterlik düzeyinin de azaldığına işaret etmektedir. Duygusal yeme davranışı ve katılımcıların eğitim seviyesi incelendiğinde ise Duygusal Yeme Ölçeğinin genel toplam puanı ile uyaran karşısında kontrol, olumsuz duygularla başa çıkmak için yeme ile gerginlik durumlarında yeme alt boyutlarında gözlemlenen anlamlı farklılıkların lisans mezunu katılımcıların puan ortalamasının lisansüstü ve lise mezunu katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olmasından kaynaklandığı görülmektedir. Ancak ölçeğin kendini kontrol edebilme alt

boyutunda katılımcıların eğitim düzeyine bağlı olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Özdemir'in (2015: 34) duygusal yeme, depresyon, anksiyete ve stres belirtileri arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasının örneklemini İstanbul'da ikamet eden 785 yetişkin katılımcı oluşturmuştur. Araştırmada ele alınan demografik değişkenlerden biri olan eğitim durumu ile duygusal yeme arasındaki ilişki incelendiğinde ise anlamlı sonuçlar bulgulanmamıştır. Bireyin yeterliliğini ve bu yeterliliğe ilişkin inancının eğitim seviyesi ile arttığını belirten araştırmacılar mevcut olmakla birlikte artan eğitim seviyesinin toplumsal statüde anlamlı bir yordayıcı olduğu düşünülmektedir. Bireyin diğerlerinden görmüş olduğu saygı hem kendisine ilişkin güven duygusunun hem de kendisini sevmesinin anlamlı bir yordayıcısı olarak değerlendirmekle birlikte kendine saygı duyma düzeyini de arttırmaktadır (Dölen, 2014; akt. Akbaba ve Erol, 2019: 35; Barlas, Karaca, Onan ve Işıl, 2010: 20). Ancak araştırma sonucunda kendilik algısı ve eğitim seviyesi arasındaki ilişkide anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinden alınan puanlar incelendiğinde lise mezunu, lisans mezunu ve lisansüstü katılımcıların puan ortalamalarının yakın olduğu görülmektedir. Çetinkaya'nın (2004: 54) araştırmasında ise beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyleri ele almış olup araştırma sonucunda eğitim durumu yüksek bireylerin benlik saygısının artış gösterdiği bulgulanmıştır.

Araştırmada medeni durum değişkeni üç grup şeklinde incelenmiştir. Bu gruplar bekar, evli ve boşanmıştır. Medeni durum ve stres seviyesi arasındaki farklılık incelendiğinde ise hem Algılanan Stres Ölçeği genel toplam puanında hem de ölçeğin stres rahatsızlık algısı ile yetersiz özyeterlik algısı alt boyutlarında bekar katılımcıların puan ortalamalarının evli ve boşanmış katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların medeni durumları ile Duygusal Yeme Ölçeği arasındaki ilişki ele alındığında ise ölçeğin genel toplam puanında anlamlı bir farklılık gözlemlenmezken, sadece uyaran karşısında kontrol alt boyutunda bekar katılımcıların puan ortalamasının anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Literatür incelendiğinde bu araştırmadaki gibi Özdemir'in (2015: 38) araştırmasında da bekar katılımcıların anlamlı derecede yüksek puanlar aldığı saptanırken, Ay'ın (2020: 46) araştırmasında Duygusal Yeme Ölçeğinde anlamlı farklılığın saptandığı tek alt boyut uyaran karşısında kontroldür ve bu farklılık evli bireylerin ortalamasının yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Kendilik algısı içeriğinde diğerleriyle olan iletişim ve

etkileşimlerine ek olarak bireylerin kendileri dışındaki diğer etmenlere karşı algı ve yorumlarını barındırmakla birlikte, diğerlerine ait dönütlerin ve değerlendirmelerin de birey için önem arz etmesi yönüyle kendilik algısı sosyal etmenlerden bağımsız olarak ele alınmamaktadır (Sayar, 2003: 78-81; Aldemir, 2013: 56). Kurulan ilişkilerde benlik kavramına ve ilk ilişki deneyimlerine atfedilen önem yadsınmadığında elde edilen bulgular boşanmış katılımcıların Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinden anlamlı derecede yüksek puanlar aldıklarını göstermektedir. Çetinkaya'nın (2004: 54) araştırmasında ise evli bireylerin anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları görülmekle birlikte, medeni durum değişkeninin araştırmalarda sıklıkla ele alınmaması dikkat çekmektedir. Bu araştırmada boşanmış katılımcılara ilişkin elde edilen sonuçlar gelecek araştırmalarda boşanmış bireylerin boşanma sebeplerinin de ele alınarak kendilik algısına ilişkin farklı sonuçlara ulaşılması bağlamında bir yol gösterici olabilir.

Bireyin gerçek kilosundan farklı olarak bedenini nasıl değerlendirdiği ele alındığında bu algının yeme davranışını tetikleyen bir unsur niteliğinde olduğu ifade edilmektedir (Wiedemann ve Saules, 2013: 526). Beden kitle indeksi normal değer aralığında olsa da kendisini kilolu olarak tanımlayan bireylerde diyet yapma, bulimia nervroza ve tıkinircasına yeme bozukluğu sıklıkla gözlemlenmekle birlikte burada yeme davranışı ve psikoloji arasındaki ilişki ele alınmaktadır. Kendisinin kilolu olduğuna ilişkin endişelere sahip olan bireylerin, duygusal yeme davranışının tetiklendiği bilgisi literatür tarafından desteklenmektedir (Nicoli ve Junior, 2011: 284; Bardone-Cone, Abramson, Vohs, Heatherton ve Joiner, 2006: 33; Atlantis ve Ball, 2008: 718; Masheb ve Grilo, 2006: 144; Konttinen, Mannisto, Lahteenkorva, Silventoinen ve Haukkala, 2010: 475). Aynı zamanda bu kiloya ilişkin endişelerin de stres düzeyiyle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Özdemir, 2015: 56). Wiedemann ve Saules (2013: 527) yürüttükleri araştırma sonucunda duygusal yeme davranışının beden kitle indeksi ile değil bireylerin kendilerini kilolu olarak değerlendirmeleriyle ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Bu yönüyle bireyin hem stres düzeyi, hem kendine atfettiği değer yargıları hem de duygusal yemenin etkileşimi dikkat çekmektedir.

Katılımcıların kilo algıları kilolu, normal ve zayıf olarak üç grupta incelenmiştir. Araştırma sonucunda ise kendisini kilolu olarak niteleyen katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği genel toplam puanı ve stres rahatsızlık algısı alt boyutundan anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Duygusal yeme davranışı ve kendini kilolu, normal ve zayıf olarak niteleyen katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeğinden aldıkları

puanlar incelendiğinde kilolu katılımcıların hem ölçeğin genel toplam puanından hem de uyaran karşısında kontrol, kendini kontrol edebilme, olumsuz duygularla başa çıkmak için yeme ile gerginlik durumlarında yeme alt boyutlarından anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır. Bireylerin hem kendisini nasıl gördüğünden temel alan hem de diğerlerinin dönütlerinden de etkilenen kendilik algısı kavramı ile bireylerin kendilerine yönelik kilo algısı yaklaşımları arasındaki ilişki ele alındığında kendisini kilolu olarak niteleyen bireylerin Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinden anlamlı derecede düşük puanlar aldıkları gözlemlenmiştir.

Araştırmada ele alınan diğer bir değişken olan beden kitle indeksi, üç grupta incelenmiş olup kilolu, normal kiloda ve zayıf olan katılımcıların stres düzeyinde anlamlı bir farklılık hem Algılanan Stres Ölçeği genel toplam puanında hem de ölçeğin stres rahatsızlık algısı ile yetersiz özyeterlik alt boyutlarında gözlemlenmemiştir. Katılımcıların beden kitle indeksi ile Duygusal Yeme Ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise kilolu olan katılımcıların hem Duygusal Yeme Ölçeği genel toplam puanından hem de uyaran karşısında kontrol, kendini kontrol edebilme, olumsuz duygularla başa çıkmak için yeme ile gerginlik durumlarında yeme alt boyutlarında normal kiloda ve zayıf olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Ancak literatür incelendiğinde duygusal yeme alanında yapılan birçok çalışmanın obez bireylerle gerçekleştiği görülmektedir (Ozier, Kendrick, Leeper, Knol, Perko ve Burnham, 2008: 53). Bu örneklem farklılığı göz önünde bulundurulduğunda, bulguların karşılaştırılması olanaksız ve anlamsızdır. Türk literatüründe beden kitle indeksi ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmanın sonuçları incelendiğinde ise anlamlı bulgulara rastlanılmadığı görülmektedir (Özdemir, 2015: 53). Katılımcıların kendini kilolu olarak nitelemesinin Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinden alınan puanları anlamlı derecede yükselttiği görülürken, beden kitle indeksi baz alındığında kilolu, normal ve zayıf katılımcıların kendilik algısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Araştırmanın ana sorusu olan duygusal yeme, kendilik algısı ve stres kavramları arasındaki ilişki korelasyon analiziyle incelenmiştir. Araştırma sonucunda Algılanan Stres Ölçeğinin yetersiz özyeterlik algısı alt boyutu ile Duygusal Yeme Ölçeğinin gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkmak için yeme, kendini kontrol edebilme, uyaran karşısında kontrol alt boyutları ile ölçeğin genel toplam puanı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Bireylerin duygu durumlarına

endeksli olan duygusal yeme davranışı için stres ve kaygının anlamlı bir tetikleyici unsur olduğu görülmektedir. Bireyin besin alımıyla birlikte stres seviyesinde azalma gözlemlenmekle birlikte enerji seviyelerinde ise artış gözlemlenmektedir (Macht ve Dettmer, 2006: 232). Ancak Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile yetersiz özyeterlik algısı arasında gözlemlenen negatif yönlü ilişki dikkat çekici bir bulgu niteliğindedir. Bu ölçekten alınan yüksek puanlar olumlu anlamlara geldiği göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin kendiliklerine ilişkin olumlu yorumları arttıkça, stres seviyelerinin azaldığı ve öz yeterlik inançlarının da arttığı şeklinde yorumlanabilir. Algılanan Stres Ölçeğinin diğer bir alt boyutu olan stres rahatsızlık algısının da Duygusal Yeme Ölçeğinin tüm alt boyutları ve genel toplam puanı ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgular doğrultusunda duygusal yeme davranışı bireylerin kaygı, üzüntü, öfke, sinir, stres gibi negatif duygularla baş etmek adına rahatlatıcı bir davranış olarak gıda alımının tetiklendiğini doğrulamaktadır. (Kaplan ve Kaplan, 1957: 182; Bruch, 1961: 271). Sosyal Karşılaştırma Ölçeği genel toplam puanı ve stres rahatsızlık algısı arasında gözlemlenen negatif yönlü ilişki ise bireyin kendiliğine ilişkin atfettiği negatif yorum ve değerlendirmelerin stres seviyesini arttırdığını göstermektedir. Algılanan Stres Ölçeğinin alt boyutlarındaki benzer sonuçlar, ölçeğin genel toplam puanında da gözlemlenmiştir.

Son olarak değişkenler arası ilişki incelendiğinde Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile Duygusal Yeme Ölçeği arasındaki ilişkide Duygusal Yeme Ölçeğinin gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkmak için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol alt boyutları ile Duygusal Yeme Ölçeğinin genel toplam puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği bireylerin kendiliklerine ilişkin olumsuz atıfların düzeyini belirlemek adına geliştirilen bir ölçüm aracı olmakla birlikte alınan puanların artmasıyla olumlu benlik algısına işaret etmektedir. Bu bilgilerden hareket ile de bireylerin kendilik algılarına ilişkin olumlu atıfları arttıkça duygusal yeme davranışının azaldığı söylenebilir. Kendilik kavramı içeriğinde hem ruhsal hem de duygusal, fizyolojik, sosyal ve bilişsel düşüncelerden temel alan özelliklerini barındıran çok yönlü bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010: 92; Yurdağül, 1987; akt. Aslan, 1992: 11) Kendisinin farkında olan kişilerin duyguları tolere edebilme veya kabullenme gücü gelecek araştırmalarda ele alınabilir. Sonuç olarak araştırmada algılanan stres düzeyinin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisinde kendilik

algısının rolü ele alınmış olup, algılanan stresin kendilik algısını pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Aynı zamanda algılanan stres düzeyi duygusal yemeyi negatif yönde yordamakta ve kendilik algısının da aracı rolü eklendiğinde algılanan stres ile kendilik algısının birlikteliğinin de duygusal yemeyi negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak kendilik algısı aracı model rolünü üstlendiğinde ise algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisini azalttığı saptanmıştır. Sonuç olarak algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinde kendilik algısının kısmi bir aracı rolünün olduğu belirlenmiştir. Algılanan stres ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen Bennet, Greene ve Schwartz-Barcott (2013: 190) artan stresle birlikte duygusal yeme davranışının tetiklendiğini ifade etmektedir. Farklı bir araştırmada ise yoğun stres deneyimleyen kişilerin yeme problemlerini deneyimlediklerini ve bu durumda duygusal yeme davranışıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tan ve Chow, 2014: 3).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kadın katılımcılar Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutundan erkek katılımcılardan daha yüksek puanlar elde etmiştir.

Kadın katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme ve Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme alt boyutlarında erkek katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür.

Duygusal Yeme Ölçeği Kendini Kontrol Edebilme ve Uyaran Karşısında Kontrol alt boyutları ile ölçek toplam puanı ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları kadın ve erkek katılımcılar arasında farklılaşmamaktadır.

Kilosundan memnun olmayan katılımcıların Yetersiz Özyeterlik Algısı, Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutu ile Algılanan Stres Ölçeği toplam puanlarında kilosundan memnun olan katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür.

Kilosundan memnun olmayan katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme, Kendini Kontrol Edebilme, Uyaran Karşısında Kontrol alt boyutları ile Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanlarının kilosundan memnun olan katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür.

Kilosundan memnun olan katılımcıların Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinde kilosundan memnun olmayan katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür.

Sağlık sorunu bulunan katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme, Kendini Kontrol Edebilme alt boyutları ve Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanlarının sağlık sorunu bulunmayan katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür.

Kilo almaya sebep olabilecek hastalığı bulunan katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme ve Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının kilo almaya sebep olabilecek hastalığı bulunmayan katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür.

Kilo almaya sebep olabilecek hastalığı bulunan katılımcıların Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının kilo almaya sebep olabilecek hastalığı bulunmayan katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür.

Psikolojik yardım alan katılımcıların Yetersiz Özyeterlik Algısı, Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutu ile Algılanan Stres Ölçeği toplam puanlarının psikolojik yardım almayan katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür.

Psikolojik yardım alan katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme, Uyarıcı Karşısında Kontrol alt boyutları ile Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanlarının psikolojik yardım almayan katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür.

Lise düzeyinde eğitim görmüş katılımcıların Yetersiz Özyeterlik Algısı alt boyutu ve Algılanan Stres Ölçeği toplam puanlarının lisansüstü düzeyde eğitim görmüş katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür.

Lisans düzeyinde eğitim görmüş katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme, Uyarıcı Karşısında Kontrol alt boyutu ile ölçek toplam puanlarının lisansüstü düzeyde eğitim görmüş katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür.

Evli ve bekar katılımcıların Yetersiz Özyeterlik Algısı alt boyutu puanlarının boşanmış katılımcılardan, bekar katılımcıların da evli katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür.

Evli ve bekar katılımcıların Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutu ve Algılanan Stres Ölçeği toplam puanlarının boşanmış katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür.

Boşanmış katılımcıların Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanlarının evli ve bekar katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür.

Kendisini kilolu olarak algılayan katılımcıların Uyarıcı Karşısında Kontrol alt boyutu puanlarının kendi kilosunu normal kiloda algılayan katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür.

Kendisini kilolu ve normal kiloda olarak algılayan katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme ve Kendini Kontrol Edebilme alt boyutu ile ölçek toplam puanlarının kendi kilosunu normal algılayan katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür.

Kendisini kilolu olarak algılayan katılımcıların Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme alt boyutu puanlarının kendi kilosunu normal kiloda ve zayıf algılayan katılımcılardan, kendisini normal kiloda olarak algılayan katılımcıların da kendisini zayıf olarak algılayan katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür.

Beden kitle indeksine göre kilolu olan katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkmak İçin Yeme alt boyutları ve ölçek toplam puanlarının normal kiloda ve zayıf olan katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür.

Beden kitle indeksine göre kilolu olan katılımcıların Kendini Kontrol Edebilme alt boyutu puanlarının normal kiloda ve zayıf olan katılımcılardan; normal kiloda olan katılımcıların da zayıf katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür.

Araştırma örnekleminin yaş dağılımı incelendiğinde katılımcıların yaşlarının birbirine çok yakın olduğu görülmekle birlikte, anlamlı farklılıklar elde edilememiştir. Gelecek araştırmalarda yaş faktörünün anlamlı etkilerinin ele alınmasının sağlıklı sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir. Duygusal yeme kavramı literatürde yeni yeni kendisine yer edinmekle birlikte yapılan araştırmaların sonuçlarından da görüldüğü gibi psikolojik sağlık kavramı ile yakından ilişkilidir. Bu etmen göz önünde bulundurulduğunda diyetisyenlerin ve psikologların ortak bir şekilde bu kavramı ele almalarının sağlıklı sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir.

Yeme alışkanlıklarında kültür faktörünün de anlamlı etkilerinin olabileceği göz önünde bulundurularak, toplumsal yeme alışkanlıklarının da araştırmaların konusu olabileceği düşünülebilir. Özellikle obez bireyleri ele alan araştırmaların yurtdışında sıklıkla yürütüldüğü ve duygusal yeme kavramının bir nevi obezite ile eşleştiği görülmesine karşın beden kitle endeksiyle birlikte bireylerin bedenlerine ilişkin atıflarının da anlamlı etkileri olduğu görülmektedir. Gelecek araştırmalarda obez ve normal kiloda olan katılımcılara odaklanılması belki de farklılık gösteren bulgulara bir açıklama getirebilir. Türk literatüründeki araştırmalar incelendiğinde ise sıklıkla kadın katılımcılara odaklanıldığı görülmekle birlikte, erkek katılımcılara ilişkin araştırmaların kısıtlı olması dikkat çekmektedir. Gelecek araştırmalarda hem araştırma örneklemine erkek katılımcılar dahil edilerek hem de kadın ve erkek katılımcı sayısı eşitlenerek sonuçların cinsiyetler arası genellenebilirliği artırılabilir.

Duygusal yeme davranışının duyguları yönetebilme ve tolere edebilme güçlüklerinden temel aldığı görüşünden hareket ile bireylere bu negatif duygularla başa çıkabilmek için kullanılan duygu düzenleme stratejileri hakkında bilgilendirme seminerleri yapılabileceği gibi duygular ve gıda alımı arasındaki ilişkiye yönelik farkındalıkları arttırılabilir.

Bu çalışmanın örneklemini 410 kadın ve 155 erkek olmak üzere 565 katılımcı oluşturmaktadır. Gelecek araştırmalarda daha kapsamlı olması açısından evren ve örneklem sayısının arttırılması yararlı olacaktır.



KAYNAKÇA

- Adriaanse, M. A., De Ridder, D. T. D. ve Evers, C. (2011). Emotional Eating: Eating When Emotional Or Emotional About Eating? *Psychology and Health*, 26(1), 23-39.
- Akbaba, T. ve Erol, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar İle Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal Of Current Approaches In Language, Education And Social Sciences*, 1 (1) , 32-44.
- Akgündüz, S. (2006). Örgütsel Stres Kaynaklarının Çalışanların İş Tatmini Üzerindeki Etkisi Ve Banka Çalışanları İçin Yapılan Bir Araştırma. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 34-35(10), 40-54.
- Aktaş, A. M. (2001). Bir Kamu Kuruluşunun Üst Düzey Yöneticilerinin İş Stresi ve Kişilik Özellikleri. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 56(04), 25-42.
- Aktaş, A. ve Aktaş, R. (1992). İş Stresi. *Verimlilik Dergisi*, (1), 153-167.
- Aladağ, B. (2000). Yatan Ve Ayakta Tedavi Gören Hastaların Sosyal Destek Ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aldemir, G.Y. (2013). Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerisine Etkisi. *Doktora Tezi*. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Als, H., Lester, B. M., Tronick, E. Z. ve Brazelton, T. B. (1982). Toward A Research Instrument For The Assessment Of Preterm Infants' Behavior (APIB). *In Theory And Research In Behavioral Pediatrics* (35-132). Springer, Boston.
- Als, H., Tronick, E., Lester, B. M. ve Brazelton, T. B. (1977). The Brazelton neonatal behavioral assessment scale (BNBAS). *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 5(3), 215-229.

- Altuğ, B., Kaya, N., Kucur, R., Dura, S. ve Ecirli, Ş. (1997), Fizik Ve Ruhsal Hastalıklarda Stresin Etkisi. *Yeni Sempozyum Dergisi*, 35(1), 3-5.
- Arıcı, M. ve Demir, B. C. (2021). Prof. Dr. Celal Türer İle Söyleşi: Pragmatizm, William James’ Te Bilinç Ve Benlik, Türkiye’de Felsefe. *Metazihin: Yapay Zeka Ve Zihin Felsefesi Dergisi*, 4(1), 53-72.
- Aronson, E., Wilson, T. ve Akert, R. (2007). *Social Psychology*. New York: Pearson Prentice Hall.
- Arslan-Akfırat, S. (2012). Benlik Kavramı Bağlamında “Kürk Mantolu Madonna” Karakterlerinin Çözümlemesi. *International Journal Of Human Science*, 9(1), 142-173.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Aslan, E. (1992). Benlik Kavramı Ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (4), 7-14.
- Aslan-Yılmaz, H. (2016). Bir Derleme: Benlik Kavramına İlişkin Bazı Yaklaşımlar Ve Tanımlamalar. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (48), 79-89.
- Ataman-Temizel, E. ve Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 7-17.
- Ateşşönmez, S. (2018). Algılanan Ebeveyn Tutumunun Yetişkin Bireylerde Duygusal Yeme Bozukluğuna Etkisinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atlantis, E. ve Ball, K. (2008). Association Between Weight Perception And Psychological Distress. *International Journal Of Obesity*, 32(4), 715–721.
- Averill, J. R. (1999). Individual Differences İn Emotional Creativity: Structure And Correlates. *Journal Of Personality*, 67(2), 331-371.

- Avey, J. B., Luthans, F. ve Jensen, S. M. (2009). Psychological Capital: A Positive Resource For Combating Employee Stress And Turnover. *Human Resource Management*, 48(5), 677-693.
- Avşaroğlu, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ay, F. N. (2020). Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Başa Çıkma Biçimlerinin Aracı Rolü. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, İ. (1995). İş Yaşamında Stres. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel Stres Yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(6), 56-69.
- Aydın, Y. (2017). Yetişkinlerin Stres Düzeyleri Ve Stresle Baş Etme Yolları İle Sergilenen Dikkat Eksikliği Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Aydoğan, E. (2018). Psikosomatik yakınmaları olan ergenlerde zihinsel tasarımlar: Süreç analizi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aylanç, M. (2019). Jale Sancak'ın Uyanan Güzel Romanında Kadın Ve Kendilik. *İnsan Ve İnsan Dergisi*, 9(31), 39-54.
- Bacanlı, H. (1999). Sosyal Beceri Eğitimi (4. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bağcı, B., Uğur, A., Çalık, E. ve Başibeyaz, İ. H. (2021). Okul Psikolojik Danışmanlarının Psikolojik Danışma Öz Yetkinlikleri İle İkincil Travmatik Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Milli Eğitim Özel Eğitim Ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 148-173.
- Balıkçıoğlu, B. (2016). Benlik-İmajı Uyumunun Retoriği: Bana Ne Tükettiğini Söyle Sana Kim Olduğunu Söyleyeyim. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 537-553.

- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2002). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bardone-Cone, A. M., Abramson, L. Y., Vohs, K. D., Heatherton, T. F. ve Joiner, T. E. (2006). Predicting Bulimic Symptoms: An Interactive Model Of Self-Efficacy, Perfectionism, And Perceived Weight Status. *Behaviour Research And Therapy*, 44(1), 27-42.
- Barlas, G. Ü., Karaca, S., Onan, N. ve Işıl, Ö. (2010). Üniversite Sınavına Hazırlanan Bir Grup Öğrencinin Kendilik Algıları Ve Ruhsal Belirtileri Arasındaki İlişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 18-24.
- Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N. ve Gross, J. J. (2007). The Experience Of Emotion. *Annual Review of Psychology*, 58, 373-403.
- Batıgün, A. D. ve Şahin, N. H. (2006). İş Stresi Ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları İçin İki Ölçek: A-Tipi Kişilik Ve İş Doyumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 32-45.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. ve Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Baytar, Ö. (2010). İş Yaşamında Stresin İşgören Performansı Üzerindeki Etkileri. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beck, J. S. (2020). Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi (2. basım). (M. Şahin ve I. Tarı Cömert, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- 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(4), 461-469.
- Bem, D. J. (1967). Self-Perception: An Alternative Interpretation Of Cognitive Dissonance Phenomena. *Psychological Review*, 74, 183-200.
- Bem, D. J. (1972). Self-Perception Theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 6, 1-62.

- Bem, D. J. ve McConnell, H. K. (1970). Testing The Self-Perception Explanation Of Dissonance Phenomena: On The Salience Of Premanipulation Attitudes. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 14(1), 23-31.
- Bennett, J., Greene, G. ve Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions Of Emotional Eating Behavior: A Qualitative Study Of College Students. *Appetite*, 60, 187–192.
- Berrios, G. ve Marková, I. (2003). The self and psychiatry: A conceptual history. T. Kircher ve A. David (Ed.) *The Self in Neuroscience and Psychiatry* (9-39). Cambridge: Cambridge University Press.
- Bıyık, A., Özsoy, S. A., Ardahan, M., Özkahraman, Ş. ve İz, F. B. (2006). Kadınların Stres Verici Yaşam Olaylarıyla Karşılaşma Durumları. *Anadolu Hemşirelik Ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 1-12.
- Bıyıklı, M. E. (2021). Sosyal Medyanın; Yeme Tutumu, Duygusal Yeme Ve Beden Algısının Üzerine Etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bilal, E. ve Dağ, İ. (2005). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Olan Ve Olmayan Çocukların Annelerinde Stres, Stresle Başa Çıkma Ve Kontrol Odağının Karşılaştırılması. *Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 12(2), 56-68.
- Bilgen, S. (2018). Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Geliştirilmesi, Geçerlilik ve Güvenirliği Çalışması. *Yüksek Lisans Tezi*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Binder, D. K. ve Iskandar, B. J. (2000). Modern Neurosurgery For Psychiatric Disorders. *Neurosurgery*, 47(1), 9-23.
- Booth, D. A. (1978). Acquired Behavior Controlling Energy Intake and Output. *Psychiatric Clinics of North America*, 1(3), 545-579.
- Booth, D. A. (1994). *Psychology Of Nutrition*. Hove, England: Psychology Press.
- Bracha, S., Williams, A. E. ve Bracha, A. S. (2004). Does Fight Or Flight Need Updating? *Psychosomatics*, 45(5), 448-449.

- Braet, C., Claus, L., Goossens, L. ve Moens, E. (2008). Differences In Eating Style Between Overweight And Normal-Weight Youngsters. *Journal of Health Psychology*, 13(6), 733-743.
- Braham, B. J. (1998). Stres Yönetimi (Vedat G. Diker, Çev.) İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Bruch, H. (1961). Psychological Aspects In Overeating And Obesity. *Psychosomatics*, 5, 269-274.
- Bruch, H. (1996). *Eating Disorders*. New York: Basic Books.
- Bruch, H. (1997). Obesity In Childhood And Personality Development 1941. *Obesity Research*, 5(2), 157-161.
- Cabanac, M. (2002). What is emotion? *Behavioural processes*, 60(2), 69-83.
- Canetti, L., Bachar, E. ve Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural processes*, 60(2), 157-164.
- Cannon, W. B. (1929). *Bodily Changes In Pain, Hunger, Fear And Rage*. New York: Appleton Century Croft.
- Cartwright, S. ve Cooper, C. L. (1997). *Managing Workplace Stress*. Sage Publications.
- Catron, G. O. (2005). Stres: Origins, Perceptions And Management, Techniques Used Among Intercollegiate Student-Athletes At Bluefield College. United States Sports Academy, Alabama. *In Masters Abstracts International*, 45(3).
- Cevher, F. N. ve Buluş, M. (2007). Benlik Kavramı Ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 1(2), 52-64.
- Ceylan, İ. (2020). Madde bağımlısı bireylerin değişim sürecindeki farkındalık düzeylerine varoluşçu/manevi yaklaşım. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, (2), 97-134.
- Chau, M. (2015). Male Body Image Dissatisfaction, Coping, And Emotional Precursors Of Binge Eating. *Doktora Tezi*. Palo Alto Üniversitesi, Kaliforniya.

- Clow, B. (2001). Who's Afraid Of Susan Sontag? Or, The Myths And Metaphors Of Cancer Reconsidered. *Social History Of Medicine*, 14(2), 293-312.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983). A Global Measure Of Perceived Stress. *Journal Of Health And Social Behavior*, 24, 385-396.
- Comer, J. P., Haynes, N. M., Hamilton-Lee, M., Boger, J. ve Rollock, D. (1987). Dimensions of children's self-concept as predictors of social competence. *The Journal of Social Psychology*, 127(3), 321-329.
- Coşgun, N. (2006). Çalışma Hayatında Stres Ve İyimserliğin İş Tatminine Etkisi Ve Bir Araştırma. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cox, W. T., Abramson, L. Y., Devine, P. G. ve Hollon, S. D. (2012). Stereotypes, prejudice, and depression: The integrated perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 427-449.
- Çeçen, R. (2008). Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Ana Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık Ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 422-428.
- Çelik, Ç. B. ve Odacı, H. (2012). Kendilik Algısı Ve Benlik Saygisinin Problemlili İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Education Sciences*, 7(1), 433-441.
- Çetinkaya, H. (2004). Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Damasio, A. R. (1998). Emotion İn The Perspective Of An İntegrated Nervous System. *Brain Research Reviews*, 26(2-3), 83-86.
- Davidson, R. J. (1994). On Emotion, Mood, And Related Affective Constructs. *The Nature Of Emotion: Fundamental Questions*, 51-55.

- Davis, K. (1984). İşletmelerde İnsan Davranışı. İstanbul: İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınları.
- De Lauzon-Guillain, B., Basdevant, A., Romon, M., Karlsson, J., Borys, J. M. ve Charles, M. A. (2006). Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 83(1), 132-138.
- Demir, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı İle Antropometrik Ölçümler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Demiral, Y. (2004). Çalışma Yaşamında Psikososyal Etmenler. *TTB Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 5(20), 22-26.
- Demoulin, D. F. (1999). A Personalized Development Of Self-Concept For Beginning Readers. *Journal Of Education*, 120(1), 14-26.
- Deniz, M. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.
- Dixon, T. (2003). From Passions To Emotions: The Creation Of A Secular Psychological Category. Cambridge University Press.
- Ekinci, H. ve Ekici, S. (2003). Yöneticiler Üzerindeki Etkileri Açısından Stres Kaynakları Ve Bir Uygulama. *Uludağ Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(2), 93- 111.
- Erdoğan, İ. (1996). İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış. İstanbul: Avcıol Basım Yayın.
- Erdoğan, T., Ünsar, A. S. ve Süt, N. (2009). Stresin Çalışanlar Üzerindeki Etkileri: Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(2), 447-461.
- Eren, E. (2000). Örgütsel Davranış Ve Yönetim Psikolojisi. İstanbul: Beta Basım Yayım.

- Eren, N. (2018). Yetişkinlerin Bağlanma Stillerine Göre Bireylerin Öfkeyi İfade Etme Tarzları, Kendilik Algısı ve Sosyal Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ergül, A. (2012). Çalışma Yaşamında Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkileri: Eğitim ve Sağlık Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Eroğlu, F. (2000). Davranış Bilimleri. İstanbul: Beta Basım Yayım.
- Erözkan, A. (2004). Lise Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (13) , 1-18.
- Erşan, E. E., Kelleci, M. ve Baysal, B. (2013). Kalp Hastalarında Psikososyal Uyum, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerine Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri*, 16(4), 214-224.
- Erten, S. B. (2020). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. ve Mccown, W. G. (1995). Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research, And Treatment. Springer Science and Business Media.
- Ferrer, M. ve Fugate, A. (2003). Helping Your School-Age Child Develop A Healthy Agricultural Sciences. University Of Florida, 9, 105-110.
- Festinger, L. (1954). A Theory Of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Firk, C. ve Markus, C. R. (2009). Mood And Cortisol Responses Following Tryptophanrich Hydrolyzed Protein And Acute Stress İn Healthy Subjects With High And Low Cognitive Reactivity To Depression. *Clinical Nutrition*, 28(3), 266-271.

- Flook, L., Repetti, R. L., ve Ullman, J. B. (2005). Classroom Social Experiences As Predictors Of Academic Performance. *Developmental Psychology*, 41(2), 319.
- Ganley, R. (1989). Emotion And Eating İn Obesity: A Review Of Literature. *International Journal Of Eating Disorders*, 8, 343-361.
- Garipoğlu, E. (2007). Stres Yönetimi ve Banka Çalışanları Üzerine Yapılan Bir Araştırma. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Gaulin, S. ve Mcburney, H. (2003). *Evolutionary Psychology*. Prentice Hall.
- Gazioğlu, E. (2015). Bağlanma Stilleri Algılanan Sosyal Destek, Benlik Saygısı Ve Kişilik Özellikleri Bakımından Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Geliebter, A. ve Aversa, A. (2003). Emotional Eating İn Overweight, Normal Weight, And Underweight Individuals. *Eating Behavior*, 3(4), 341-347.
- Gerrig, R. J., Zimbardo, P. G., Campbell, A. J., Cumming, S. R. ve Wilkes, F. J. (2015). *Psychology And Life*. Pearson Higher Education.
- Gibson, E. L. ve Green, M. W. (2002). Nutritional Influences On Cognitive Function: Mechanisms Of Susceptibility. *Nutrition Research Reviews*, 15(1), 169-206.
- Gould, R. (2007). *Shrink Yourself: Break Free From Emotional Eating Forever*. New Jersey: John Willey and Sons, Inc.
- Greeno, C. G. ve Wing, R. R. (1994). Stress-İnduced Eating. *Psychological Bulletin*, 115(3), 444-464.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gül, E. (2016). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Sosyal Karşılaştırmanın Fonksiyonel Olmayan Tutum Ve Bilişsel Çarpıtmalarla İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Gürcan, D. (2015). Benlik Farklılıklarına Rogers'ın Danışan Odaklı Terapisi İle Yaklaşım: Vaka Çalışması. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(1), 13-26.
- Hamachek, D. E. (1985). The Self's Development And Ego Growth: Conceptual Analysis And Implications For Counselors. *Journal Of Counseling And Development*, 64(2), 136-142.
- Hawks, S. R. ve Gast, J. A. (1998). Weight Loss Education: A path Lit Darkly. *Health Education Behavior*. 25(3), 371-382.
- Hay, I., Ashman, A. F. ve Van Kraayenoord, C. E. (1998). Educational Characteristics of Students with High or Low Self-Concept. *Psychology in the Schools*, 35(4), 391-400.
- Heatherton, T. F. ve Baumeister, R. F. (1991). Binge-Eating As Escape From Selfawareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86-108.
- Herman, C. P. ve Mack, D. (1975). Restrained and Unrestrained Eating. *Journal of Personality*, 43(4), 647-660.
- Herman, C. ve Polivy, J. (1980). *Restrained Eating. Obesity*. Philadelphia: Saunders.
- Hiçyılmaz, S. (2020). Örgütsel Stres Kaynakları ve Yönetimi: Türkiye ve Rusya'dan Seçili Özel Sektör Çalışanları ile Nitel Bir Çalışma. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 6(14) , 670-707.
- Higgins, A. ve McCarthy, M. (2005). Psychiatric Nursing Student's Experiences of Having a Mentor During Their First Practice Placement: an Irish Perspective. *Nurse Education in Practice*, 5(4), 218-224.
- Ismail, N. A. H. ve Tekke, M. (2015). Rediscovering Rogers's Self Theory And Personality. *Journal Of Educational, Health And Community Psychology*, 4(3), 28-36.
- İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme Emotional Eating. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.

- Jones, F., Bright, J. ve Clow, A. (2001). Stress: Myth, Theory And Research. Pearson Education.
- Jorgensen, R. S. ve Dusek, J. B. (1990). Adolescent adjustment and coping strategies. *Journal Of Personality*, 58(3), 503-513.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi Kültürel Psikoloji. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kalabaş, S. (2021). Kadınlarda Duygusal Yeme Davranışının, Kaygı ve Özdenetim İle İlişkisinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kalkavan, A. ve Çakır, G. (2016). The Investigation Of The Anxiety Level Of The Students Prior To Exams And Competitions Participating To The Contests For Secondary And High Schools In Rize Province. *International Journal Of Sport Exercise And Training Sciences*, 2(4) , 159-166.
- Kaplan, H. I. ve Kaplan, H. S. (1957). The Psychosomatic Concept Of Obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 125(1), 181-201.
- Karakuş, S. Ş., Yıldırım, H. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). Adaptation Of Three Factor Eating Questionnaire Into Turkish Culture: A Validity And Reliability Study. *Taf Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 229-237.
- Karlı, A. ve Anlı, İ. (2011). Sağlık Psikolojisinde Seçme Konular. İstanbul: Nobel Matbaacılık.
- Keefe, K. ve Berndt, T. J. (1996). Relations of friendship quality to self-esteem in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 16(1), 110-129.
- Knaus, W. J. (1998). *Do It Now! Break The Procrastination Habit* (2. Baskı). New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Knaus, W. J. (2000). Procrastination, Blame, And Change. *Journal Of Social Behavior And Personality*, 15(5), 153.

- Konak, A. (2005). Yaşlılık Olgusu: Sivas Huzurevi Örneği, *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 29(1), 23-63.
- Konttinen, H., Mannisto, S., Lahteenkorva, S. S., Silventoinen, K. ve Haukkala, A. (2010). Emotional Eating, Depressive Symptoms And Self-Reported Food Consumption. A Population-Based Study. *Appetite*, 54, 473–479.
- Konttinen, H., Silventoinen, K., Sarlio-Lähteenkorva, S., Männistö ve Haukkala, A. (2010). Emotional Eating And Physical Activity Self-Efficacy As Pathways In The Association Between Depressive Symptoms And Adiposity Indicators. *The American Journal Of Clinical Nutrition*, 92(5), 1031-1039.
- Kutlu, R. (2018). Çevresel Faktörlerin Mekan Kalitesi ve İnsan Sağlığına Etkileri. *The Turkish Online Journal Of Design Art And Communication*, 8(1), 67-78.
- Kuzgun, Y. (1983). Benlik ve İdeal Benlik Kavramlarının Tercih Edilen Meslek Kavramı İle İlişkisi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 1-9.
- Lawrence, D. (2000). Building Self-Esteem With Adult Learners. London, Great Britain: Paul Chapman Publishing.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, And Coping. New York: Springer Publishing Company.
- Leflot, G., Onghena, P. ve Colpin, H. (2010). Teacher–Child Interactions: Relations With Children's Self-Concept In Second Grade. *Infant And Child Development*, 19(4), 385-405.
- Luhtanen, R. ve Crocker, J. (1992). A Collective Self-Esteem Scale: Self-Evaluation Of One's Social Identity. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 18(3), 302-318.
- Macht, M. (1999). How Emotions Affect Eating In Anger, Fear, Sadness And Joy. *Appetite*, 33, 129-139.
- Macht, M. (2008). How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model. *Appetite*, 50(1), 1-11.

- Macht, M. ve Simons, G. (2011). Emotional Eating. In *Emotion Regulation and Well-being*. New York: Springer.
- Macht, M. ve Simons, G. (2000). Emotions And Eating In Everyday Life. *Appetite*, 35(1), 65-71.
- Macht, M. ve Dettmer, D. (2006). Everyday Mood And Emotions After Eating A Chocolate Bar Or An Apple. *Appetite*, 46(3), 332-336.
- Macht, M. ve Mueller, J. (2007). Increased Negative Emotional Responses In Prop Supertasters. *Physiology & Behavior*, 90(2-3), 466-472.
- Maguire, M. (2004). Men, women, passion and power: Gender issues in psychotherapy. Routledge.
- Major, B. ve O'brien, L. T. (2005). The Social Psychology Of Stigma. *Annual Review of Psychology*, 56, 393-421.
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture And The Self: Implications For Cognition, Emotion, And Motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224.
- Markus, H. ve Nurius, P. (1986). Possible Selves. *American Psychologist*, 41(9), 954-969.
- Masheb, R. M. ve Grilo, C. M. (2006). Emotional Overeating And Its Associations With Eating Disorder Psychopathology Among Overweight Patients With Binge Eating Disorder. *International Journal Of Eating Disorders*, 39(2), 141-146.
- Mcmullin, J. A. ve Cairney, J. (2004). Self-Esteem And The Intersection Of Age, Class, And Gender. *Journal Of Aging Studies*, 18(1), 75-90.
- Morse, S. ve Gergen, K. J. (1970). Social Comparison, Self-Consistency, And The Concept Of Self. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 16(1), 148.
- Muralidhara, D. V. (2016). A Commentary On The Physiology Of Human Emotions And Behavior. *International Journal Of Yoga-Philosophy. Psychology And Parapsychology*, 4(2), 46.

- Neuringer, C. ve Wandke, L. W. (1966). Interpersonal conflicts in persons of high self-concept and low self-concept. *The Journal of Social Psychology*, 68(2), 313-322.
- Nicoli, M. G. ve Junior, R. D. (2011). Binge Eating Disorder And Body Image Perception Among University Students. *Eating Behaviors*, 12(4), 284-288.
- Okta, B. ve Batigün, A. D. (2014). Aleksitimi: Baglanma, Benlik Algisi, Kisilerarasi Iliski Tarzlari Ve Öfke. *Turk Psikoloji Yazilari*, 17(33), 31.
- Ouwens, M. A., Van Strien, T. ve Van Der Staak, C. P. (2003). Tendency Toward Overeating And Restraint As Predictors Of Food Consumption. *Appetite*, 40, 291- 298.
- Ouwens, M. A., Van Strien, T. ve Van Leeuwe, J. F. (2009). Possible Pathways Between Depression, Emotional And External Eating. A Structural Equation Model. *Appetite*, 53(2), 245-248.
- Ozier, A. D., Kendrick, O. W., Leeper, J. D., Knol, L. L., Perko, M. ve Burnham, J. (2008). Overweight And Obesity Are Associated With Emotion-And Stress-Related Eating As Measured By The Eating And Appraisal Due To Emotions And Stress Questionnaire. *Journal Of The American Dietetic Association*, 108(1), 49-56.
- Özalp, A. ve Yörük, A. (2017). Mead'e Göre Benlik: Etkileşim Dünyasında Toplum, Birey ve Din. *Turan: Stratejik Arastirmalar Merkezi*, 9(34), 241.
- Özdemir, G. S. (2015). Duygusal Yememin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirtileri İle Olan İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özden, E. (2010). Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özel, Y. ve Karabulut, A. B. (2018). Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56.

- Özen, Y. (2003). Özel Ben-Bilinçliliği, Genel Ben-Bilinçliliği. *Bilge Adam Dergisi*, 4, 60- 65.
- Özen, Y. (2014). Kendilik, Kendilik Algısı ve Kendilik Algısına Bağlı Psikosomatik Bozukluklara Sosyal Psikolojik Bir Bakış. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Dergisi*, 40, 1-12.
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik-Kavramı ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var Mı? *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 20-38.
- Özteke, H. G. (2011). İlköğretim Okullarında Çalışan Psikolojik Danışmanların Sosyal Karşılaştırma ve Öz-Bilinç Düzeyleri İle Psikolojik Danışman Öz-Yeterlik İnancı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Öztürk, E. (2018). George Herbert Mead’ın Sosyal Davranışçılık Devrimi: Sosyolojizm ve Psikolojizm Kısacasında Bir “İlişkisel Faillik” Denemesi. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 21(2), 253-284.
- Panksepp, J. (2004). *Affective Neuroscience: The Foundations Of Human And Animal Emotions*. Oxford University Press.
- Paşa, M. (2007). Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkileri ve Bir Uygulama. *Doktora Tezi*. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Pehlivan, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutum İnançları, Bağlanma Stilleri, Yalnızlık Düzeylerinin Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Reis, H. T. (2010). How We Got Here From There: A Brief History Of Social Psychology. *Advanced Social Psychology: The State Of The Science*, 25-60.
- Robbins, S. P. (2003). *Organizational Behavior*. New Jersey: Pearson Education International Inc.

- Robbins, S. P. ve Coulter M. (2013). Yönetimin Esasları (A. Ögüt, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Rogers, C. R. (1961). The Process Equation of Psychotherapy. *American Journal Of Psychothreapy*, 15(1), 27-45.
- Ross, M. ve Wilson, A. E. (2002). It Feels Like Yesterday: Self-Esteem, Valence Of Personal Past Experiences, And Judgments Of Subjective Distance. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82(5), 792-803.
- Roth, G. (2003). Breaking Free From Emotional Eating. USA: Penguin Group Inc.
- Ruderman, A. J. (1983). Obesity, Anxiety, and Food Consumption. *Addictive behaviors*, 8(3), 235-242.
- Sakallı, N., Karakurt, G. ve Uğurlu, O. (2001). Evlilik Öncesi Yaşanan Cinsel İlişkiye ve Kadınların Evlilik Öncesi Cinsel İlişkide Bulunmasına Karşı Tutumlar. *Psikoloji Çalışmaları*, 22, 15-29.
- Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide To Stress, Stress-Related Diseases, And Coping. Holt paperbacks.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). Bilissel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sayar, K. (2003). Kültürel Bakış Açısından Benlik Ve Kişilik. *Yeni Symposium Dergisi*, 41(2), 78-85.
- Sayiner, B., Savaşan, E., Sözen, D. ve Köknel, Ö. (2007). Yükseköğretim gençliğinin benlik algısının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: İstanbul Ticaret Üniversitesi Örneği, *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (11), 253-265.
- Schachter, S. (1968). Obesity And Eating. Internal And External Cues Differentially Affect The Eating Behavior Of Obese And Normal Subjects. *Science*, 161,751–6.

- Schermerhorn, A. C., Bates, J. E., Goodnight, J. A., Lansford, J. E., Dodge, K. A. ve Pettit, G. S. (2013). Temperament Moderates Associations Between Exposure to Stress and Children's Externalizing Problems. *Child Development*, 84(5), 1579–1593.
- Selye, H. (1973). The Evolution of the Stress Concept: The Originator of the Concept Traces Its Development From the Discovery in 1936 of the Alarm Reaction to Modern Therapeutic Applications of Syntoxic and Catatonic Hormones. *American Scientist*, 61(6), 692-699.
- Selye H. (1966). The Stress Of Life. New York: Mcgraw-Hill.
- Selye, H., Tuchweber, B. ve Bertok, L. (1966). Effect of lead acetate on the susceptibility of rats to bacterial endotoxins. *Journal of Bacteriology*, 91(2), 884-890.
- Sevinçer, G. M. ve Konuk, N. (2013). Duygusal Yeme. *Journal Of Mood Disorders*, 3(4), 171-178.
- Sirgy, M. J. (1982). Self-Concept In Consumer Behavior: A Critical Review. *Journal Of Consumer Research*, 9, 287-299.
- Slochow, J. (1983). *Excessive Eating: The Role Of Emotions And Environment*. New York: Human Sciences Press.
- Smith, E. R. ve Mackie, D. M. (2015). Dynamics Of Group-Based Emotions: Insights From Intergroup Emotions Theory. *Emotion Review*, 7(4), 349-354.
- Solomon, L. J. ve Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency And Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal Of Counseling Psychology*, 31(4), 503.
- Stein, J. S.ve Book, E. H. (2003). EQ Duygusal Zekâ ve Başarının Sırrı. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Strickland, B. R. (2001). Including The Other In Psychology. *Ethics & Behavior*, 11(4), 365-373.

- Stroud, C. B., Davila, J. ve Moyer, A. (2008). The Relationship Between Stress And Depression İn First Onsets Versus Recurrences: A Meta-Analytic Review. *Journal Of Abnormal Psychology*, 117(1), 206.
- Şahin, G. (2017). Ağır Sanayi Kuruluşunda Çalışan Erkeklerde İş Stresi, Yeme Tutumu, Anksiyete ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, N. H. ve Batıgün, A. D. ve Uzun, C. (2011). Anksiyete Bozukluğu: Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı ve Öfke Açısından Bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 107-113.
- Şahin, N. H., Güler, M. ve Basım, H. N. (2009). A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel Ve Duygusal Zekânın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri İle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Tan, C. C. ve Chong, M. C. (2014). Stress And Emotional Eating: The Mediating Role Of Eating Dysregulation. *Personality And Individual Differences*, 66, 1-4.
- Taş, S. (2013). Düzce Üniversitesi Araştırma Ve Uygulama Hastanesi Hemşirelerinde Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Algılanan Stresin Değerlendirilmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Taylor, S. E., Letitia, A. P. ve David, O. S. (2003). Social Psychology. New Jersey: Prentice Hall.
- Telch, C. F. ve Agras, W. S. (1996). Do Emotional States Influence Binge Eating In The Obese? *International Journal Of Eating Disorders*, 20, 271-279.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Tobin, D. L. ve Griffing, A. S. (1995). Coping and Depression in Bulimia Nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 18(4), 359-363.

- Toydemir, A. E. (2005). Eğitim Yaşantısında Stres Yaratan Faktörler; KHO, HHO, DHO Ve Sivil Üniversite Öğrencileri Karşılaştırması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tutar, H., Altınöz, M. ve Çakıroğlu, D. (2009). İşgörenlerin Kendilik Algılarının Bireysel Özellikler Bakımından Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 490-496.
- Tutar, H. (2000). Kriz ve Stres Ortamında Yönetim. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Tuzcu, A. ve Bademli, K. (2014). Göçün Psikososyal Boyutu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(1), 56-66.
- Türkçapar, M. H. (2015). *Bilişsel Terapi* (9.Basım). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Ünal, G. (2004). Bir Grup Üniversiteli Gençte Çekingenlik, Aleksitimi ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7(4), 215-222.
- Ünal, S. G. (2018). Duygusal Yeme ve Obezite. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2 (2), 30-47.
- Van Strien, T., Roelofs, K. ve De Weerth, C. (2013). Cortisol Reactivity And Distress-Induced Emotional Eating. *Psychoneuroendocrinology*, 38(5), 677-684.
- Van Strien, T., Rookus, M. A., Bergers, G. P., Fritjers, J. E. ve Defares, P. B. (1986). Life Events, Emotional Eating And Change In Body Mass Index. *International Journal Of Obesity*, 10 (1), 29-35.
- Van Strien, T., Schippers, G. M. ve Cox, W. M. (1995). On The Relationship Between Emotional And External Eating Behavior. *Addictive Behaviors*, 20(5), 585-594.
- Van Strien, T., Winkens, L., Toft, M. B., Pedersen, S., Brouwer, I., Visser, M. ve Lähteenmäki, L. (2016). The Mediation Effect Of Emotional Eating Between Depression And Body Mass Index In The Two European Countries Denmark And Spain. *Appetite*, 105, 500-508.
- Vardar, E. ve Erzengin, M. (2011). Ergenlerde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 205-212.

- Waller, G. ve Osman, S. (1998). Emotional Eating and Eating Psychopathology Among Non-eating-disordered Women. *International Journal of Eating Disorders*, 23(4), 419-424.
- Wallis, D. J. ve Hetherington, M. M. (2009). Emotions And Eating: Self-Reported And Experimentally Induced Changes In Food Intake Under Stress. *Appetite*, 52, 355- 362.
- Wansink, B., Cheney, M. M. ve Chan, N. (2003). Exploring Comfort Food Preferences Across Age and Gender. *Physiology & Behavior*, 79(4-5), 739-747.
- Wiedemann, A. A. ve Saules, K. K. (2013). The Relationship Between Emotional Eating And Weight Problem Perception Is Not A Function Of Body Mass Index Or Depression. *Eating Behaviors*, 14(4), 525-528.
- Williams, K. ve McGillicuddy-De, L.A. (1999). Coping Strategies in Adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20, 537-549.
- Wilson, A. E., Buehler, R., Lawford, H., Schmidt, C. ve Yong, A. G. (2012). Basking In Projected Glory: The Role Of Subjective Temporal Distance In Future Self-Appraisal. *European Journal Of Social Psychology*, 42(3), 342-353.
- Wilson, A. E. ve Ross, M. (2001). From Chump To Champ: People's Appraisals Of Their Earlier And Present Selves. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 80(4), 572-584.
- Wilson, T. D. ve Dunn, E. W. (2004). Self-Knowledge: Its Limits, Value, And Potential For Improvement. *Annual Review of Psychology*, 55, 493-518.
- Wurtman, R. J. (1982). Nutrients That Modify Brain Function. *Scientific American*, 246(4), 50-59.
- Wylie, R. C. (1968). The Present Status Of Self Theory. *Handbook Of Personality Theory And Research*, 728-787.
- Yahyagil, M. Y. ve Deniz, Y. (2004). Bir Sağlık Kuruluşu Çalışanlarının Örgüt İklimi ile Stres Unsurlarını Algılamaları ve İş Bırakma Niyetleri. *II. Ulusal Sağlık Kuruluşları Yönetimi Kongresi Kitabı*, 58-73.

- Yamuç, V. A. ve Türker, D. (2015). Örgütsel Stres Kaynaklarının Analizi: Bir Üretim İşletmesinde Kadın ve Erkek Çalışanlar Üzerine İnceleme. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 13(25) , 389-423.
- Yavuzer, H. (2000). Çocuğunuzun İlk 6 Yılı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yaylacı, G. Ö. (2005). Örgütsel Stres Yönetmede Etkili Kişilerarası İletişim Stratejileri. *Amme İdaresi Dergisi*, 38(2), 51-59.
- Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yerlikaya, E. E. ve İnanç, B. (2007). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçe Çevirisinin Psikometrik Özellikleri. *IX. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi*, İzmir.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve Stresle Başa Çıkmada Gevşeme Teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6).
- Yılmaz, H. A. (2016). Bir Derleme: Benlik Kavramına İlişkin Bazı Yaklaşımlar ve Tanımlamalar. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (48), 79-89.
- Yılmaztürk, N. H. (2018). Duygu Odaklı Başa Çıkmanın Algılanan Stres ve Duygusal Yeme İlişkisi Üzerindeki Aracı Rolü. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 77-87.
- Yıldırım, İ. (2019). Evli Bireylerde Kendilik Algısı, Algılanan Eş Davranışları, İlişkide Yükleme Tarzları ve Çift Uyumu İlişkisinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Van Yüzüncüyıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

Zurita Ortega, F., Castro Sánchez, M., Álvaro González, J., Rodríguez Fernández, S. ve Pérez Cortés, A. (2016). Self-concept, Physical Activity and Family: Analysis of a Structural Equation Model. *Journal Of Sport Psychology*, 25(1),97-104.



EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcı, bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Selen Bozbek tarafından, Dr. Psk. Dan. Zeynep Pınar Cohen danışmanlığında yürütülmektedir. Bu form araştırma hakkında katılımcıları bilgilendirmek ve katılım ile ilgili izin almak için hazırlanmıştır. Bu çalışmanın amacı bireylerin kendilik algıları ve stres tepkilerinin duygusal yeme davranışları üzerindeki etkisini araştırmaktır. Araştırma 18-65 yaş aralığında olan kadın ve erkek gönüllü katılımcılardan oluşacaktır. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettikten sonra yaklaşık olarak 15 dakika sürecek olan 3 ölçek (Duygusal Yeme Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği) doldurmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama ya da katıldıktan sonra istediğiniz zaman çalışmadan ayrılma hakkına sahipsiniz. Çalışmada sizden kimlik bilgisi istenmeyecektir. Araştırma sırasında alınan tüm bilgiler tamamen gizli tutulacak ve kimseyle paylaşılmayacaktır. Veriler güvenli bir ortamda saklanacak ve sadece araştırmacının erişimine açık olacaktır. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılabilir ancak elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacaktır.

Katılımınız ve katkınız için teşekkür ederiz.

Ek 2: Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek Diğer

3. En son bitirdiğiniz okul: İlkokul/Ortaokul, Lise, Lisans, Yüksek lisans, Doktora

4. Mesleğiniz nedir?

5. Medeni durumunuz: Bekar Evli Boşanmış

6. Kilonuzdan memnun musunuz? Evet Hayır

7. Kendinizi nasıl kabul ediyorsunuz?

Çok kilolu Kilolu Normal Zayıf Çok zayıf

8. Herhangi bir sağlık sorununuz var mı? Evet Hayır Lütfen belirtiniz.....

9. Kilo almanıza sebep olabileceğini düşündüğünüz bir sağlık sorununuz var mı?

Evet Hayır Lütfen belirtiniz.....

10. Daha önce bir psikiyatristten ya da bir psikologdan yardım aldınız mı? Evet

Hayır

11. Herhangi bir yeme bozukluğu tanısı aldınız mı ? Evet Hayır Lütfen belirtiniz.....

Ek 3: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

Aşağıda yaşamınızla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Herhangi teşhisi konmuş Bulimiya Nervoza, Anoreksiya Nervoza veya Tıkınırcasına 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 hisdersem daha çok yerim					
S	8	Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim					
S	9	Kendimi çaresiz hisdersem yemek yemek isterim					
S	10	İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim					
S	11	Yemeği abarttığımda suçlu hisederim					
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 hissedersen yemek yemek isterim					
S	25	Kendimi incinmiş hissedersen 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 diyetle 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 4: Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

Hepimiz zaman zaman kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. Sizin de kendinizle ilişkili bazı görüşleriniz mutlaka vardır. Lütfen aşağıdaki sıfatların her birinde, sizi en iyi yansıtan rakamın üzerine (X) işareti koyunuz.

(1) Sol taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.
(6) Sağ taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.

1. Yetersiz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Yeterli/Üstün
2. Beceriksiz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Becerikli
3. Başarısız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Başarılı
4. Sevilmeyen biri	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Sevilen biri
5. İçedönük	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Dışadönük
6. Yalnız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Yalnız değil
7. Dışta bırakılmış	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Kabul edilmiş
8. Sabırsız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Sabırlı
9. Hoşgörüsü	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Hoşgörülü
10. Söyleneni Yapan	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	İnsiyatif sahibi
11. Korkak	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Cesur
12. Kendine güvensiz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Kendine güvenli
13. Çekingen	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Atılgan
14. Dağınık	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Düzenli
15. Pasif	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Aktif
16. Kararsız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Kararlı
17. Antipatik	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Sempatik
18. Boyun eğici	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Hakkını arayıcı

Ek 5: Algılanan Stres Ölçeği

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

ÖZGEÇMİŞ

Selen BOZBEK, 2019 yılı ocak ayında Işık Üniversitesi Psikoloji Bölümünden Onur derecesiyle erken mezun olmuştur. Lisans eğitimi sürecinde Toplum ve Ruh Sağlığı Merkezi, AMATEM, Devlet Hastanesi, Toplum Sağlığı Merkezi ve özel psikoloji kliniklerinde olmak üzere birçok farklı kurumda gönüllü stajlar yapmıştır. 2022 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Bilim Dalı'ndan Yüksek Onur öğrencisi olarak mezun olmuştur. 2019 yılından itibaren Kognitif ve Davranışçı Terapiler Derneği'nde Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimine devam etmektedir.

