

T.C
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI İLE DUYGUSAL YEME
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ALGILANAN STRESİN ARACI
ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zehra Işıl KARASU

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Erol YILDIRIM

İSTANBUL – 2022

T.C
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI İLE DUYGUSAL YEME
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ALGILANAN STRESİN ARACI
ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zehra Işıl KARASU

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez ____/____/20____ tarihinde aşağıdaki jüri 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.

Zehra Işıl KARASU

22.06.2022

ÖNSÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında bana destek olan ve yol gösteren sevgili hocam ve tez danışmanım Erol YILDIRIM'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Desteklerini ve güvenlerini sonsuz hissettiğim biricik ailem, annem Gülbircan KARASU'ya, babam Ahmet KARASU'ya ve ablam Didem KARASU ASFUROĞLU'na yürekten teşekkür ediyorum.

Tez yazma sürecimde her zaman motivasyon kaynağım olan, yardımlarını esirgemeyen dostlarıma çok teşekkür ediyorum.

Son olarak kaybıyla derin acılar yaşadığımız, ailemizin canı, sevgili kuzenim Abdullah Karasu'yu anmak istiyorum. Sen hep bizimlesin, sonsuza dek kalbimizde yaşayacaksın.

Zehra Işıl KARASU

22.06.2022

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1. Sosyal Görünüş Kaygısı	6
1.1.1. Kaygı	6
1.1.2. Sosyal Görünüş Kaygısı	7
1.2. Duygusal Yeme	9
1.2.1. Yeme Bozuklukları	9
1.2.2. Duygusal Yeme	13
1.3. Algılanan Stres	18
1.3.1. Stres	19
1.3.2. Algılanan Stres	23
BÖLÜM 2: YÖNTEM	26
2.1. Araştırma Modeli	26
2.2. Araştırmanın Örneklemi	26
2.3. Verilerin Toplanması	26
2.4. Araştırma Dışlanma Kriteri	26
2.5. Verilerin Çözümlemesi	26
2.6. Bilgilendirilmiş Onam Formu	27
2.7. Veri Toplama Araçları	27
2.7.1. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	27
2.7.2. Duygusal Yeme Ölçeği	27
2.7.3. Algılanan Stres Ölçeği	28
2.7.4. Kişisel Bilgi Formu	28
BÖLÜM 3: BULGULAR	29
3.1. Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Aracı Rolünün İncelenmesine Dair Bulgular	29

3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme, Algılanan Stres Değişkenlerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	35
3.2.1. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	35
3.2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Medeni Duruma Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	36
3.2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Eğitim Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	37
3.2.4. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Kendini Nasıl Gördüğüne Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	39
3.2.5. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Kilodan Memnuniyetine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	43
3.2.6. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Fiziksel Görünümünden Memnuniyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	46
3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Yaş ve Beden Kitle İndeksi Değişkenleri ile Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular...	52
3.3.1. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Yaş Değişkeni ile Aralarındaki İlişkilere İlişkin Bulgular	52
3.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin BKİ Değişkeni ile Aralarındaki İlişkilere İlişkin Bulgular	52
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	54
4.1. Sosyal Görünüş Kaygısı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Aracı Etkisine İlişkin Tartışma	54
4.2. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Demografik Özellikler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma	57
SONUÇ	67
KAYNAKÇA	70
EKLER	79
ÖZGEÇMİŞ	84

KISALTMALAR

APA	: American Psychiatric Association
ASÖ	: Algılanan Stres Ölçeği
BTAYB	: Başka Türü Adlandırılmayan Yeme Bozukluğu
DSM-5	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
DYÖ	: Duygusal Yeme Ölçeği
GAS	: Genel Adaptasyon Sendromu
SGKÖ	: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
YEM	: Yapısal Eşitlik Modeli

TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1 : Sosyodemografik Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler	30
Tablo 2 : Yaş ve Beden Kitle İndeksi Değişkenlerine Ait Betimleyici İstatistikler	31
Tablo 3 : Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğine Ait Betimleyici İstatistikler	31
Tablo 4 : Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Birbirleri İle Aralarındaki İlişkilerinin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	32
Tablo 5 : Araştırmanın Birinci Hipotezine İlişkin Ön Koşulların Model Özeti	33
Tablo 6 : Algılanan Stres Değişkeni Analize Dahil Edilince Elde Edilen Model Özeti.....	34
Tablo 7 : Algılanan Stresin Sosyal Görünüş Kaygısı İle Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi Test Sonuçları	34
Tablo 8 : Algılanan Stresin Aracılık Etkisini Bulmak İçin Uygulanan Sobel Test Sonuçları	34
Tablo 9 : Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	35
Tablo 10 : Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	36
Tablo 11 : Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	36
Tablo 12 : Duygusal Yeme Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	37
Tablo 13 : Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Testi Sonuçları	38
Tablo 14 : Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Tukey Testi Sonuçları	38
Tablo 15 : Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları	39
Tablo 16 : Algılanan Stres Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Pairwise Comparison Testi Sonuçları	39

Tablo 17 :Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Kişinin Kendini Nasıl Gördüğü Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları	40
Tablo 18 :Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Pairwise Comparison Testi Sonuçları ...	41
Tablo 19 :Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Pairwise Comparison Testi Sonuçları	41
Tablo 20 :Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Kişinin Kendini Nasıl Gördüğü Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Testi Sonuçları	42
Tablo 21 :Algılanan Stres Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Tukey Testi Sonuçları.....	42
Tablo 22 :Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Kişinin Kilodan Memnuniyeti Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Testi Sonuçları.....	43
Tablo 23 :Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Tukey Testi Sonuçları	44
Tablo 24 :Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Tukey Testi Sonuçları.....	45
Tablo 25 :Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Kişinin Kilodan Memnuniyeti Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları	46
Tablo 26 :Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Kişinin Fiziksel Görünümünden Memnuniyeti Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları	47
Tablo 27 :Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Pairwise Comparison Testi Sonuçları ...	48
Tablo 28 :Duygusal Yeme Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Kişinin Fiziksel Görünümünden Memnuniyeti Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Testi Sonuçları	49
Tablo 29 :Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Tukey Testi Sonuçları.....	50

Tablo 30 :Algılanan Stres Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Tukey Testi Sonuçları.....	51
Tablo 31 :Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkeni İle Aralarındaki İlişkilerin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 32 :Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Beden Kitle İndeksi Değişkeni İle Aralarındaki İlişkilerin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	52



ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Aracı Etki Modelini İncelemek İçin Sağlanması Gereken Koşullar 32



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Sosyal Görünüş Kaygısı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Aracı Rolü	
Tezin Yazarı: Zehra Işıl KARASU	Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Erol YILDIRIM
Kabul Tarihi: 22.06.2022	Sayfa Sayısı: v (önkısım)+78(tez)+ 6(ek)
Anabilimdalı: Psikoloji	Bilimdalı: Klinik Psikoloji
Bu araştırmanın amacı, sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı etkisini saptamaktır. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı, duygusal yeme ve algılanan stres değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, bu değişkenlerin yaş ve beden kitle indeksi ile aralarındaki ilişkiler ve bazı sosyodemografik bilgilere göre farklılık gösterip göstermediği araştırmanın diğer amaçlarını oluşturmaktadır. Bu araştırma ilişkisel tarama yöntemi ile tasarlanmıştır. Sosyal görünüş kaygısı bağımsız değişken, duygusal yeme bağımlı değişken ve algılanan stres aracı değişken olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 18-50 yaş aralığında olan 180'i kadın (%70,9) ve 74'ü erkek (29,1) olmak üzere 254 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında; Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ) ve Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) kullanılmıştır. Bu ölçeklere ek olarak, sosyodemografik özelliklerin değerlendirilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın verileri SPSS 21.0 ve AMOS 20.0 programları kullanılarak çözümlenmiştir. Sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek adına Bağımsız Gruplar t Testi ve ANOVA; -1,5 ile 1,5 aralığında yer almayan değişkenlerin sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek adına non-parametric testlerden Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır. Son olarak sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme ilişkisindeki algılanan stresin aracı etkisi yapısal eşitlik modeliyle (YEM) test edilmiş ve aracı değişkenin anlamlılığını ölçmek için Sobel Testi uygulanmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda, cinsiyete göre sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yemede farklılık görülmekte, algılanan streste farklılık görülmemekte; medeni duruma göre sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yemede farklılık görülmemekte, algılanan streste farklılık görülmekte; eğitim düzeyine göre sosyal görünüş kaygısı ve algılanan streste farklılık görülmekte, duygusal yemede farklılık görülmemekte; kişilerin kendini nasıl gördüğüne göre sosyal görünüş kaygısı, duygusal yeme ve algılanan streste farklılık görülmekte; kilodan memnuniyete göre sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yemede farklılık görülmekte, algılanan streste farklılık görülmemekte; fiziksel görünümünden memnuniyete göre üç değişkende de farklılık görülmektedir. Değişkenlerin yaş ve BKİ ile aralarında korelasyon olup olmadığı incelendiğinde yaş ile duygusal yeme arasında ilişki bulunamamış olup sosyal görünüş kaygısı ve algılanan stres ile ilişkisinde zayıf negatif ilişki; BKİ ile algılanan stres arasında ilişki bulunamamış olup sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme ile ilişkisinde zayıf pozitif ilişki bulunmuştur. Sosyal görünüş kaygısı, duygusal yeme ve algılanan stresin aralarındaki ilişkiler incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişki anlamlı ve pozitif yönde; algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişki anlamlı ve pozitif yönde ve sosyal görünüş kaygısı ile algılanan stres arasındaki ilişki anlamlı ve pozitif yönde bulunmuştur. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.	
Anahtar Kelimeler: Kaygı, Duygusal Yeme, Algılanan Stres	

ABSTRACT

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

Title of the Thesis: The Mediator Role Of Perceived Stress In The Relationship Between Social Appearance Anxiety And Emotional Eating.	
Author: Zehra Işıl KARASU	Supervisor: Dr. Lecturer Erol YILDIRIM
Date: 22.06.2022	Nu. of pages: v (pre text) + 78 (main body)+ 6 (App.)
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
The aim of this study is to determine the mediating effect of perceived stress in the relationship between social appearance anxiety and emotional eating. In addition, examining the relationships between social appearance anxiety, emotional eating and perceived stress variables, the relationships between these variables with age and body mass index, and whether they differ according to some sociodemographic information constitute the sub-objectives of the research. This research was designed with the relational survey method, one of the descriptive analyses. Social appearance anxiety was determined as independent variable, emotional eating dependent variable and perceived stress as mediator variable. The sample group of the study consists of 254 volunteer participants, 180 of whom are women (70.9%) and 74 of them (29.1%) are between the ages of 18-50. In the collection of research data; Social Appearance Anxiety Inventory (SSS), Emotional Eating Inventory (DES) and Perceived Stress Inventory (PSS) were used to measure. In addition to these scales, a Personal Information Form prepared by the researcher was used to evaluate sociodemographic characteristics. The data of the research were analyzed using SPSS 21.0 and AMOS 20.0 programs. Independent Groups t-Test and ANOVA to determine whether the variables assumed to be normally distributed differ according to sociodemographic variables; Mann Whitney U and Kruskal Wallis tests, which are non-parametric tests, were used to determine whether the variables not in the range of -1.5 to 1.5 differ according to sociodemographic variables. Pearson Product-Moment Correlation was used to analyze the relationships between variables. Finally, the mediating effect of perceived stress on the relationship between social appearance anxiety and emotional eating was tested with the structural equation model (SEM) and the Sobel Test was applied to measure the significance of the mediating variable. As a result of the research, there is a difference in social appearance anxiety and emotional eating according to gender, but there is no difference in perceived stress; According to marital status, there is no difference in social appearance anxiety and emotional eating, there is a difference in perceived stress; there is a difference in social appearance anxiety and perceived stress according to education level, there is no difference in emotional eating; social appearance anxiety, emotional eating and perceived stress differ according to how people see themselves; there is a difference in social appearance anxiety and emotional eating according to weight satisfaction, there is no difference in perceived stress; According to satisfaction with physical appearance, social appearance anxiety, emotional eating and perceived stress differ. When examining whether there is a correlation between the variables and age and BMI, no relationship was found between age and emotional eating. There was a weak negative relationship between social appearance anxiety and perceived stress; No relationship was found between BMI and perceived stress, but a weak positive relationship was found between social appearance anxiety and emotional eating. When the relationships between social appearance anxiety, emotional eating and perceived stress are examined, the relationship between social appearance anxiety and emotional eating is positive; The relationship between perceived stress and emotional eating was found to be positive, and the relationship between social appearance anxiety and perceived stress was found to be positively significant. In addition, it was concluded that perceived stress did not have a mediating role in the relationship between social appearance anxiety and emotional eating.	
Keywords: Anxiety, Emotional Eating, Perceived Stress	

GİRİŞ

İnsan, biyolojik ve psikolojik yapıda olmasına ek olarak sosyal ve kültürel bir varlıktır.

Diğer insanların üzerinde bıraktığı etkinin olumlu olmasını isteyebilmektedir. Bu etkinin olumsuz olması sonucu da kişi kaygı yaşayabilmektedir. Hatta bu kaygıyı yaşamak için bir olay gerçekleşmesine gerek yoktur. Kişinin, diğer insanların kendisi hakkında olumsuz değerlendirmeler yapması ihtimalini düşünmesi de kaygı yaratabilmektedir (Leary ve diğerleri, 2003: 203).

Dış görünüş insanlık tarihi boyunca önemli olmuştur. Günümüzde medya ile de desteklenen zayıf kadın ve kaslı erkek figürü ideal beden olarak görülmektedir. Bu ideal beden figürleri kişilerin kendi bedenlerini algılama şeklini de etkileyebilmektedir (Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006: 12).

Sosyal görünüş kaygısı boy veya kilo gibi yüzeysel fiziksel görünüşten çok kişilerin ten rengi, vücut bölümlerinin birbirine mesafesi, gülüşü gibi ayrıntılı özellikleri kapsamaktadır. Bireyin bedeni ve görünüşüyle ilgili olan sosyal görünüş kaygısı duygusal, bilişsel veya davranışsal olabilir (Hart ve diğerleri, 2008: 49). Kişinin olumsuz olarak değerlendirdiği beden imajı sebebiyle de ortaya çıkabilmektedir (Doğan, 2010: 152).

Sosyal görünüş kaygısına sahip olan kişilerde kendi değeri ile bağlantılı olarak negatif inançlar var olabilmektedir. Fakat bu negatif inançlar süreklilik sağlamamaktadır. Kişiler tek başlarına olduğu zamanlarda veya başka insanlar tarafından değerlendirilmelerine yönelik tehdit olmadığını düşündükleri olaylarda kendileri ile ilişkili pozitif inançlar barındırabilmektedirler (Weeks, 2014: 14).

Duygusal yeme, besin alımına ihtiyaç olmaksızın, yaşantılanan duygular sonucunda gerçekleşen bir davranıştır. En yaygın tanımıyla duygusal yeme, kaygı veya stres gibi olumsuz duyguların hissedilmesi sonucu daha fazla yiyecek tüketme olarak tanımlanılabilir ve bir yeme bozukluğu olarak kabul edilir (Arslantaş ve diğerleri, 2020: 123). Olumsuz duygular veya stres sonucu besin alımında artış veya azalış gözlemlenebilmektedir (Macht, 2008: 2).

Sevinçer ve Konuk (2013: 176) yaptıklarında derleme çalışmasında görülmektedir ki duygusal yeme daha çok yeme bozuklukları, obezite ve diyabet ile birlikte ele alınmaktadır. Yine aynı çalışma ortaya koymuştur ki duygusal yeme mizaç, uygunsuz baş etme stratejileri, aleksitimi ve kilo verdirici tedavilerle ile ilişkilendirilmektedir.

Kişilerin olumlu ya da olumsuz duygular sonucunda yöneldiği yiyecekler farklılık gösterebilmektedir. Algılanan stres, kaygı, öfke, hüzn gibi olumsuz duyguların artmasıyla kişilerin sağlıksız ve yüksek kalorili besinleri; mutluluk, sevgi gibi olumlu duyguların artmasıyla da sağlıklı besinleri daha çok tercih edebildikleri saptanmıştır (Zellner ve diğerleri, 2006: 792).

Fizyolojik olarak aç olmanın dışında gelişen duygusal yeme, bireylerin açlık ile duygusal etkenleri ayırt edememesi sonucu duygusal etkenlerin üzerinde kontrol sağlamak ve rahatlatıcı duygular hissetmek amacıyla gerçekleşebilmektedir (Chesler, 2012: 1).

Stresle baş etmek için kullanılan duygusal yeme davranışı incelendiğinde kişilerin yeme davranışı ve sonrasında amaçlarının aksine stresin azalmayıp olumsuz duyguların artmasına ve hatta olumsuz duyguların artması sonucu daha çok yemek yemeye yönelme gibi bir kısır döngü saptanmıştır ve kadınlarda daha sık olduğu gözlemlenmiştir. Buna ek olarak, olumsuz duygularla baş etmek için kullanılan duygusal yeme davranışı sağlıklı ve beden kitle indeksi normal olan bireylerde de gözlemlenmektedir (Wallis and Hetherington 2009, p. 361).

Stres, organizmanın bütünlüğünü bozan, üstesinden gelmekte zorlandığı olaylara karşı ortaya çıkan tepkidir. Bu tepkiler bilişsel, duygusal, davranışsal veya fizyolojik olmak üzere farklı alanlarda olabilmektedir. Kişi stres yaratan durumlarla karşılaştığında iç ve dış kaynaklarını kullanmakta zorlanabilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2015: 379).

Stres kavramı günümüzde sıkça kullanılmaya başlanmıştır. Stres insan hayatını olumsuz etkileyebilmekte ve her alanda etkisini gösterebilmektedir. İş hayatı, sosyal yaşam veya kişisel alan stres sebebiyle etkilenebilmektedir. Araştırmalarda stres ile birlikte psikiyatrik bozukluklar, kişilik özellikleri, depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozuklukları gibi birçok kavram ele alınmıştır (Eskin ve diğerleri, 2013: 132).

Stresör etkisinin olumlu veya olumsuz olma ihtimali yani stresörün kişi için yük olması veya baş etmede kullandığı güç olması ihtimali çoğu zaman kişinin stresörü değerlendirmesine bağlıdır (Kaba, 2019: 75). Bir başka deyişle stresi ortaya çıkaran olayların yanı sıra kişilerin bu olayları nasıl değerlendirdikleri de stresin etkisini değiştiriyor olması açısından önem arz etmektedir. Kişilerin yaşadığı stresi baş edilemeyecek seviyede zorlayıcı olarak değerlendirmesi algılanan stres kavramının öncelikli hale gelmesini sağlamaktadır (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1983: 386).

Fiziksel tehditlerle baş etmek için programlanmış beynin evrimi yaşamın değişim hızına kıyasla çok daha yavaş olduğundan günümüz stresörleriyle baş etmek için yetersiz kalmaktadır. Dolayısıyla günümüz karmaşık sosyal ve psikolojik stresörlerini değerlendirirken sıkça hata yapabilmekte veya gerekli olmayan tepkiler ortaya çıkarabilmektedir (Yerlikaya, 2009: 36–38).

Kişinin fizyolojik, psikolojik veya kültürel özellikleri ile stres yükleyicilerin tarz veya boyutunun veya kişinin fiziksel, kişisel veya sosyal baş etme kaynaklarının değerlendirilmesine göre stres tepkileri değişiklik gösterebilmektedir. Stres tepkileri uyumla ilgilidir. Bazıları uyumlu hale gelebilmekteyken bazıları uyumlu olamaz ve ölüm gibi çok daha kötü sonuçlara sebep olabilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2015: 381).

Sosyal Görünüş Kaygısı ile Duygusal Yeme arasındaki ilişkide Algılanan Stresin etkisinin, kişilerin yaşam olaylarını olumsuz değerlendirmesi ve beraberinde ortaya çıkan olumsuz duygularla baş etmekte zorlanma açısından anlamlı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Konusu

Bu araştırmada 18-50 yaş arası yetişkin bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ile Duygusal Yeme ilişkisinde Algılanan Stresin aracı etkisi incelenmektedir.

Araştırmanın Önemi

Bu çalışmanın, duygusal yeme kavramına dair çok fazla araştırma olmaması sebebiyle duygusal yemenin etiyojisine ışık tutacağı düşünülmektedir.

Sosyal Görünüş Kaygısı ile Duygusal Yeme İlişkisi daha önce ergenlerde araştırılmış olsa da bu iki değişken arasındaki ilişkide Algılanan Stresin Aracı Etkisi bakılmamış olup bu çalışmada ilk defa ele alınacaktır.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı Sosyal Görünüş Kaygısı ile Duygusal Yeme arasındaki ilişkide Algılanan Stresin etkisini saptamaktır.

Ek olarak yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, beden kitle indeksi, kişinin kendini nasıl gördüğü, kilodan memnuniyet ve fiziksel görünüşünden memnuniyet kavramlarının da değerlendirmeye almak amaçlanmıştır.

Araştırmanın Hipotezleri

- 1- Sosyal görünüş kaygısı değişkeni ile duygusal yeme değişkeni arasındaki ilişkide algılanan stres değişkeninin aracı etkisi bulunmaktadır.
- 2- Sosyal görünüş kaygısı, duygusal yeme ve algılanan stres değişkenleri, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, kişinin kendini nasıl gördüğü, kilodan memnuniyet ve fiziksel görünüşünden memnuniyet değişkenlerine göre farklılık göstermektedir.
- 3- Sosyal görünüş kaygısı, duygusal yeme ve algılanan stres değişkenleri ile yaş ve beden kitle indeksi değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler vardır.

Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada, 18-50 yaş arası yetişkin 254 gönüllü katılımcıya ulaşılmış olup çevrimiçi anket uygulanarak veri toplanmıştır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Sosyodemografik özelliklerin değerlendirilmesi amacıyla Kişisel Bilgi Formu bu çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, kilo, boy, kilodan memnuniyet, fiziksel görünüşten memnuniyet bilgileri ele alınmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1- Çalışmanın örneklemini 18-50 yaş arası yetişkin bireylerle sınırlıdır.
- 2- Çalışmadaki bulgular ve sonuçlar Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği ile sınırlıdır.
- 3- Medeni durumun etkisini ölçmek, evli ve bekar olarak iki düzeyde cevap seçeneği olması açısından sınırlıdır.
- 4- Gizlilik konusunda endişe yaşayan katılımcıların yanıltıcı cevaplar vermiş olabileceği düşünülmektedir.
- 5- Duygularını tanımlamakta zorluk yaşayan katılımcıların yanıltıcı cevaplar vermiş olabileceği düşünülmektedir.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Sosyal Görünüş Kaygısı

Kişinin bedensel ve zihinsel sağlığının yanı sıra sağlıklı bir yaşam için çevresiyle etkileşim ve uyum içinde olması önemlidir. Biyopsikososyokültürel bir canlı olan insan, bir grubun üyesi olmak, beğenilmek ve sosyalleşmek isteyebilir. Kişi bu etkileşimi duygu, düşünce ve davranışlarına ek olarak görünüşüyle de gerçekleştirebilmektedir (Mutlu, 2017: 3).

İnsanların görünümü ile ilgili düşünceler toplumun sahip olduğu kültüre ve yaşanılan döneme göre değişiklik gösterebilmektedir. Sosyal görünüş kaygısı, kişinin başkaları tarafından değerlendirilmesi ile ilişkili olarak ortaya çıkan olumsuz duygu olarak ifade edilmektedir (Özcan ve diğerleri, 2013: 108).

1.1.1. Kaygı

Kaygı, zorlayıcı durumlarda kişinin uyum sağlamasını veya mücadele etmesini sağlayan gerekli ve evrensel bir duygudur. Herkes yaşamında zaman zaman kaygı hissedebilmektedir. Cinsiyet veya sosyoekonomik durum gibi demografik özellikler ve kişisel özellikler kaygının düzeyini etkileyen faktörler olarak görülebilmektedir. Dış görünüşe ilişkin hissedilen kaygı, kişinin dış görünüşü ile ilgili daha çok uğraş ve zaman harcamasına neden olabilmektedir (Mutlu, 2017: 4).

Kişinin potansiyeli ile çevrenin talepleri uyuşmadığında ortaya çıkan dengesizlik, güven duygusunun olmayışı veya belirsizlik durumları kaygıya neden olabilmektedir (Yüceant, 2013: 6).

Baş etmekte zorlanılan bir duygu olsa da kaygının amacı diğer bütün duygular gibi kişinin yaşamını sürdürmeye devam etmesi ve değişen koşullara uyum sağlamasıdır. İnsan hayatında gerekli olan kaygı kavramı, yüksek düzeyde veya uzun süreli olduğunda günlük yaşam, iş veya arkadaşlık gibi yaşam alanları olumsuz etkilenebilmektedir (Tunç ve diğerleri, 2017: 8).

Kaygı, kasların gerilmesi, kalp atışının hızlanması, uyuşma gibi fiziksel; dikkat ve konsantrasyon güçlüğü, olumsuz düşüncelerde artış gibi zihinsel; tırnak yeme, kekeleme, ağlama gibi davranışsal belirtiler şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Mutlu, 2017: 5).

Kaygı bozukluklarının alt başlıklarından biri olan sosyal kaygı bozukluğu kavramı, kalabalık önünde konuşamamak veya performans sergileyememek gibi durumlar için Janet tarafından ilk defa 20. yüzyılın başlarında kullanmıştır (Karakaş, 2008: 5).

Sosyal kaygı diğer insanların varlığı ile ilgili olarak mantıklı olmayan düşünceler ve zorlayıcı korku duygusudur. Kişi başkaları tarafından değerlendirilmemek üzere kaçma, kaçınma veya güvenlik davranışları sergileyebilir. Sadece performans sergilemek değil, yemek yemek gibi gündelik yaşam olayları da kişi için kaygıya neden olabilmektedir (Yüceant, 2013: 7).

Bir diğer ifade ile sosyal kaygı bozukluğu, bireyin başkalarınınca "aptal, rezil, başarısız, ezik" gibi olumsuz değerlendirmesi düşüncesi ile can sıkıntısı, huzursuzluk, gerginlik gibi olumsuz duygular yaşaması halidir (Erkan, 2002: 121).

Sosyal bir canlı olan insan için en önemli ihtiyaçlardan biri olan kişiler arası ilişkiler, sosyal kaygı bozukluğu nedeniyle olumsuz yönde etkilenebilmektedir (Mutlu, 2017: 7). Bunun tersi olarak kadınlarda gözlenen sosyal kaygı toplumsal rollere daha uygun olduğu için "ince fikir" olarak değerlendirilebilmektedir (Telli ve Ünal, 2016: 135). Yapılan bir çalışmada kadınlarda daha sık fiziksel ve durumsal kaygı gözlenmiştir (Marquez, David-McAuley ve Edward, 2001: 650).

Sosyal kaygı bozukluğu, resmi konuşma/etkileşim, gayri resmi konuşma/etkileşim, başkaları tarafından gözlenme ve kendini ortaya koyma olmak üzere toplamda dört alt başlık ile açıklanmaktadır. Bu dört alana dair araştırmalar mevcutken kişinin görünümü ile ilgili yaşadığı kaygıyı ele alan araştırmalar görece olarak daha azdır (Holt ve diğerleri, 1992: 64).

1.1.2. Sosyal Görünüş Kaygısı

Sosyal görünüş kaygısı içerisinde ten rengi, el yapısı, göz şekli, organların birbirine mesafesi, boy, kilo, kaslı vücut veya gülüş gibi özellikleri barındıran bütüncül bir kavramdır (Hart ve diğerleri, 2008: 49).

Sosyal görünüş kaygısı olan bireyler iş, aile, sosyal yaşam gibi hayatlarının birçok alanında gerçekleştirdikleri veya gerçekleştiremedikleri davranışlar nedeniyle sorunlar yaşayabilmektedir (Mutlu, 2017: 9). Reddedilme olasılığını düşünmeleri sebebiyle samimi veya sıcak olmayan davranışlar sergileyebilmektedirler (Alden ve Taylor, 2004: 858).

İnsan doğumuyla birlikte aile ile başlayan ve sonrasında okul ile devam eden sürekli sosyalleşme halindedir. Genç yetişkinlik döneminde üniversite ile birlikte kişiler sosyal

ortamlarda bulunmak, gruplara uyum sağlamak ve diğerleri tarafından kabul edilmeyi isterler. Bunlar ile ilişkili kaygı hissedilmesi oldukça insani bir deneyimdir (Erdoğan ve diğerleri, 2019: 87). Kişilerin yaş ile sosyal görünüş kaygısı ilişkisi incelendiğinde araştırmalar yaş arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığını göstermektedir (Mutlu, 2017: 39; Telli ve Ünal, 2016: 141). Eğitim düzeyine göre sosyal görünüş kaygısı seviyesi araştırıldığında ise farklılık olmadığı yönünde (Mutlu, 2017: 40) ve anlamlı bir farklılık olduğu yönünde (Özkan, 2017: 100) çeşitli bulgularla karşılaşılmaktadır.

Kişilerin bedenlerine dair algısı kültür, medya, moda faktörlerinden etkilenebilmektedir. Bu faktörler ideal bir beden algısı oluşmasına neden olabilmektedir. Beden imajı ile ideal beden algısı uyuşmadığı durumlarda kişi görünüşü ile ilgili olumsuz değerlendirmelerde bulunabilmektedir (Kılıç, 2015: 6). Dış görünüş insanlık tarihi boyunca önemli olmuştur. Günümüzde medya ile de desteklenen zayıf kadın ve kaslı erkek figürü ideal beden olarak görülmektedir. Bu ideal beden figürleri kişilerin kendi bedenlerini algılama şeklini de etkileyebilmektedir (Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006: 12). Kişi bedeni ile ilgili olumlu veya olumsuz duygu, düşünce, tutum veya algılara sahip olabilir (Doğan, Sapmaz ve Totan, 2011: 122). İnsanların kendi bedenlerine ilişkin olumsuz bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri hem kendileriyle hem de çevreleriyle olan etkileşimlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Ergür, 1996: 17).

Kendi beden ve görünüşleriyle ilgili olumsuz değerlendirmeleri sonrası ortaya çıkabilen sosyal görünüş kaygısına sahip olan kişilerde kendi değeri ile bağlantılı olarak negatif inançlar var olabilmektedir. Fakat bu negatif inançlar süreklilik sağlamamaktadır. Kişiler tek başlarına olduğu zamanlarda veya başka insanlar tarafından değerlendirilmelerine yönelik tehdit olmadığını düşündükleri olaylarda kendileri ile ilişkili pozitif inançlar barındırabilmektedirler (Weeks, 2014: 14).

Yapılan bir çalışmaya göre bedenlerine dair olumlu algılamaları olan kişiler görünüşleri ile ilgili memnuniyet dile getirirken; olumsuz algılamaları olan kişiler görünüşleriyle ilgili negatif duygu ve düşüncelere sahip olup kendilerini daha az çekici bulduklarını, vücutlarından utandıklarını dile getirmişlerdir (Doğan, 2010: 151).

Dış görünüşün çekici olması güç veya sosyal beceri gibi pozitif yönlü kişisel özelliklerle bağdaştırılmaktadır. Kişilerin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmesi olasılığı sonucu ortaya çıkan kaygı ile sosyal kaygı pozitif yönlü bir ilişki içindedir (Ürün ve Şafak Öztürk,

2020: 42). Görünüşü güzel bulunan insanlar hayatın birçok alanında avantajlı bir konumda olabilmektedirler (Heilman ve Stopeck, 1985: 204).

Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili yapılan çalışmaların genellikle ergen bireylerle yürütüldüğü fark edilmiştir (Ürün ve Şafak Öztürk, 2020: 39). Yetişkinlerle yapılan çalışmalar incelendiğinde kadınların erkeklere kıyasla daha fazla sosyal görünüş kaygısı deneyimlediği düşünülmektedir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010: 18). Fakat ülkemizde yapılan bir meta-analiz çalışması gösteriyor ki sosyal görünüş kaygısı cinsiyete göre farklılık göstermemektedir (Şimşir, 2019: 619)

Yapılan bir araştırmada mükemmeliyetçilik, öz-yeterlilik, yalnızlık, öznel iyi oluş, beden dismorfik semptomlar, fiziksel aktiviteye katılım, algılanan sosyal destek, sosyal medya kullanım düzeyi, yoğun ve bağımlı internet kullanımı kavramlarının sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olduğu görülmüştür (Şimşir, Seki ve Dilmaç, 2019: 618–619).

1.2. Duygusal Yeme

Fiziksel, zihinsel ve sosyal anlamda bir bütün olarak sağlıklı olabilmenin gerekçelerinden biri de yeterli ve dengeli besin alımıdır. Alınan besinler az veya çok olduğunda beslenme durumunda bozulmalar oluşabilir. Sağlığın sürdürülebilmesi ve yaşam kalitesinin artması için beslenme davranışlarımızı bilinçli gerçekleştirmemiz gerekmektedir (Arslantaş ve diğerleri, 2020: 123).

Baysal'a göre (2007) bir insanın yaşamak, gelişmek, üretmek, sağlıklı olmak ve yaşam kalitesini yükseltmek için besin ihtiyacını karşılaması gerekmektedir. Beslenme hem biyolojik olarak hem de psikolojik olarak gerçekleşebilmektedir. Kişiler açlık hissetmemelerine rağmen aşırı miktarda besin tüketebilmektedir. Olumsuz duyguların sebep olduğu bu yeme davranışı duygusal yeme olarak tanımlanır ve psikolojik olarak gerçekleşmektedir. Kişilerin heyecan veya stres deneyimledikleri durumlarda yeme davranışında azalma olması da duyguların yeme davranışı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018: 71).

1.2.1. Yeme Bozuklukları

Anoreksiya Nervoza ve Bulimia Nervoza genellikle ilk akla gelen yeme bozukluklarıdır (Toker ve Hocaoglu, 2009: 37). Janout ve Janoutova'nın çalışmalarında açıkladığına göre Dünya Sağlık Örgütü anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza yeme bozukluklarını "tıbbi dikkat gerektiren durum" olarak değerlendirmiştir (Özgen ve diğerleri, 2012: 232). İkinci

yüzyılda Galen, bulimos adını verdiği aşırı yeme, geri çıkarma veya bayılma gibi tepkiler gözlemlenebilen bir problemten bahsetmiştir (Ziolko, 1996: 347).

APA (2001), yeme bozukluklarını DSM-4'te Anoreksiya Nervoza, Bulimiya Nervoza ve Geri Çıkarma (Geviş Getirme) Bozukluğu ve Tıkınırcasına Yeme Bozukluğunu içinde barındıran Başka Türü Adlandırılmayan Yeme Bozukluğu olarak üç ana başlıkta aktarmıştır. DSM-5'te ise yeme bozuklukları Beslenme ve Yeme Bozuklukları adı altında tek bir ana başlıkta aktarılmıştır. Anoreksiya Nervoza ve Bulimiya Nervoza'ya ek olarak Pika ve Kaçınan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu tanıları eklenmiş ve Geri Çıkarma (Geviş Getirme) Bozukluğu ve Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu alt kategoriden çıkıp ayrı tanımlar olarak düzenlenmiştir (Doğruel, 2020: 4–5).

Anoreksiya nervoza yaşamı tehdit eden ve besin alımının kısıtlanması sonucu kişinin kilosunda büyük ölçüde düşüş gözlenen bir yeme bozukluğudur (Lloyd, Haase ve Verplanken, 2018: 1). Düşük kiloyu inkar etme, güçsüzlük, açlığın tanınmaması gibi beden imajının bozulması Anoreksiya nervozanın nedenleri arasında yer almaktadır. Kişilerin kilo alma konusunda ciddi endişeleri vardır ve bu bozukluğa sahip kişiler kilo artışına engel olacak davranışlar sergiler (Goldstein ve diğeri, 2011: 29). Bilişsel süreçlerde ve beden algılamalarında bozulmalar görülmektedir. 14-18 yaş aralığı anoreksiya nervoza başlangıcının en yüksek olduğu dönemlerdir. Ölüm oranları %7 ile %18 arasında belirtilmektedir. Yaşam boyu prevalansına bakıldığında kadınlar için bu oran %2,4 ile %4,3 arasında; erkekler için ise %0,24 ile %0,3 arasında belirtilmektedir (Luca, Luca ve Calandra, 2015: 48). Anoreksiya nervoza seyrinin olumlu olduğunu gösteren özellikler 18 yaş öncesi başlama, hastane yatış olmaması ve çıkarma davranışlarının gerçekleşmemesi olarak sayılabilir. Bulimia nervoza hastalarının çoğunda kaygı, gerginlik gibi olumsuz duygular sonucu yeme ataklarının olduğu ve yapılan diyetin bozulduğu gözlemlenmiştir. Hastalık ise diyet bozulduktan aylar sonra ortaya çıkabilmektedir (Pyle, Mitchell ve Eckert, 1981: 61). Kişiler kendi kiloları ve beden imajları ile fazlaca ilgilenmektedirler. Yeme atakları ile birlikte kusma, aşırı egzersiz yapma, ilaç kullanımı gibi aşırı yemeyi telafi edici davranışlar gözlemlenmektedir. Görülme oranının kadınlarda daha sık olduğu belirtilmektedir (Smink, Van Hoeken ve Hoek, 2012: 407). Bulimia nervozanın en sık görüldüğü yaş aralığı 18-19'dur. Ölüm oranı %0-3 olarak belirtilir. Komorbid kişilik bozukluğu olanlarda hastalığın seyri olumsuzdur. Bilişsel davranışçı terapi en etkili tedavi yöntemi olarak görülmektedir. Sürdürülen diyet yapma ve tıkınırcasına yeme döngülerinde azalma ve işlevsel olmayan kendilik ve beden değerlendirmeleri ve inanışlarında değişimler gerçekleşmektedir (Maner, 2001: 132-135).

Anoreksiya nervosa, bulimiya nervoza ve tikanırcasına yeme bozukluğu açıklanırken %40 ile %60 oranında genetik faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir (Trace ve diğerleri, 2013: 605). Kognisyonlarda işlevsellik, duygu düzenleme, intihar yönelimi üzerinde etkili olabilmektedir (Klump ve diğerleri, 2009: 97).

Tikanırcasına yeme bozukluğunda kontrolü kaybetme düşüncesi ile birlikte lezzetli besinlerin çokça tüketildiği görülür (Hutson ve diğerleri, 2018: 17). Endişe, utanç, çaresizlik gibi olumsuz duygularla aşırı yeme atakları gerçekleşir fakat telafi davranışları yoktur (Guerdjikova ve diğerleri, 2017: 261). Görülme oranına bakıldığında diğer yeme bozukluklarından farklı olarak kadın ve erkeklerde benzer sıklıklarda görüldüğü belirtilmektedir (Goldschmidt ve diğerleri, 2011: 1516).

Pika yeme bozukluğu sabun, krem, toprak veya tebeşir gibi besin olmayan maddelerin tekrarlayıcı biçimde tüketildiği bir bozukluktur (Delaney ve diğerleri, 2015: 239).

Geri çıkarma bozukluğu (ruminasyon / geviş getirme), yutulan besinlerin tekrar ağza getirilip çiğnenmesi şeklinde gerçekleşir. Kişiler bu davranışı tikslenme duygusu veya öğürme olmadan yapmaktadır. Kaçırgan/kısıtlayıcı besin alım bozukluğu, besinlerin belirli bir sebepten “güvenli” olarak seçilip az sayıda besinle kısıtlı beslenme şeklinde gerçekleşmektedir. Diğer bozukluklardan farklı olarak beden imajından memnun olmama söz konusu değildir (Uher ve Rutter, 2012: 81).

Aktarılan yeme bozuklukları dışında atipik anoreksiya nervoza, atipik bulimiya nervoza, eşik altı tikanırcasına yeme, çıkarma bozukluğu (Kusma Sendromu), gece yeme sendromu, uyku ile ilişkili yeme bozukluğunu kapsayan tanımlanmış diğer beslenme ve yeme bozuklukları ve ortoreksiya nervoza, bigoreksiya (Kas dismorfisi) ve diabulimiyayı kapsayan diğer tanımlanmamış yeme bozuklukları da vardır (Kabakuş, 2018: 18–22).

Genetik, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörler yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında etkili olmaktadır (Maner ve Aydın, 2007: 25). Yapılan bir çalışmada algılanan stres düzeyinin yeme tutumlarının ortaya çıkmasında etkili olabildiği vurgusu yapılmıştır (Yager ve Andersen, 2005: 1483). Diyet yapma girişimlerinin ve eylemlerinin yeme bozukluklarını tetikleyici etkisi olduğu düşünülmektedir (Maner, 2001: 131).

Yapılan bir çalışmada yeme bozukluklarının görülme yaşında düşüş, yetişkinlerde ve farklı meslek gruplarında görülme sıklığında artış saptanmaktadır. Dolayısıyla kişilerin hayatını psikolojik ve fiziksel anlamda önemli ölçüde olumsuz etkileyen ve hatta bazen ölümle sonuçlanan bir bozukluk olarak görülmektedir (Kjelsås ve diğerleri, 2004: 20).

Becker ve arkadaşlarının (1999), Yasuhara ve arkadaşlarının (2002), Granillo, Rodriguez ve Carvajal'ın (2005) ve Kaye'nin (2008) çalışmaları gibi yeme bozuklukları üzerine yapılan bazı çalışmalar, yeme bozukluklarının batı ülkelerindeki diyet ve zayıf beden isteğinden kaynaklandığını “kültürüne-bağlı sendrom” olarak açıklamıştır (Özgen ve diğerleri, 2012: 233).

Üniversite döneminde genç yetişkinler alışkın oldukları aile evinden çıkabilmekte, kendi kararlarını daha özgür bir biçimde alabilmekte ve dış faktörlerden daha çok etkilenebilmektedir. Bu dönemde aynı zamanda bireylerin fast food tüketimi artabilmekte, sağlıksız beslenme gözlenebilmektedir. Dolayısıyla üniversite dönemi bireylerin yeme davranışlarındaki değişiklikleri anlayabilmek adına önemlidir (Aydoğan Arslan, Daşkapan ve Çakır, 2016: 172). Yeme davranışlarındaki bozulmalar yeme bozukluklarını ortaya çıkarabilmektedir. Yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında 25 yaş öncesi dönemin önemli olduğu -prevelansın yüksek olması nedeniyle- düşünülmektedir (Hudson ve diğerleri, 2007: 349).

Hetherington'a göre (2000) sosyal medyada karşılaşılan gerçekliğe uygun olmayan ince ve zayıf beden imajlarıyla birlikte günümüzde kişilerin dış görünüşleri ile ilgili algılarında ve yeme davranışlarında değişiklikler gözlemlenmektedir (Leblebicioğlu, 2018: 1).

Yeme bozukluğu gelişme riskine bakıldığında daha genç yaşta, daha eğitilmiş olanlar bireylerde riskin yüksek olduğu belirtilmiştir (Maner, 2001: 131). Olumsuz duyguları daha çok yaşantılayan ve diyet uygulayan kişilerde zayıf olma isteği ve bedenlerinden memnun olmama faktörleri de yeme bozukluğu gelişimi açısından riskli görülmektedir (Stice, 2002: 826).

Yeme bozukluğu tedavisinde serotinin nörotransmitterine etki eden antidepresanların kullanılıp iyileşme gözlemlenmesi yeme bozukluklarına sebep olan faktörlerden birinin de serotonerjik sistemde gerçekleşen bozulmalar olduğu fikrini meydana getirmiştir (Bailer ve Kaye, 2011: 66).

Tedavi sürecinin uzunluğu, ölüm riski ve hastalığın tekrarlayıcı nitelikte olması yeme bozukluklarının araştırılmasını gerektirmiştir. Yaygın olarak kusma davranışı, katı diyetler, kısıtlayıcı veya tıkanırcasına yeme ve bunun telafisi gözlemlenmektedir. Besinlerle sağlıksız ve işlevsiz bir ilişki kurulmaktadır (Stice, Marti ve Rohde, 2013: 445).

Butcher ve arkadaşlarına göre (2013) medyanın veya toplumun yansıttığı ideal kilo veya beden algısı her insanda yeme bozukluğu ortaya çıkarmamaktadır. Dolayısıyla yeme bozukluklarını anlamaya çalışırken kişilerin yeme bozukluğu geliştirmesindeki kişisel faktörler de değerlendirmeye katılmalıdır (Doğruel, 2020: 14).

Lise ve üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada bu dönemlerde yeme bozukluğu geliştirme riskinin yüksek olduğu saptanmıştır (Hoek ve Van Hoeken, 2003: 388).

Yapılan bir çalışmada üniversite dönemindeki bireylerin yeme düzenlerinin ve besin seçimlerinin cinsiyet, yeni düzene uyum sağlama, aileden uzaklaşma, zamanı dışarda geçirme gibi faktörlerden etkilendiği görülmüştür (Çakaroğlu ve diğerleri, 2020: 9).

Son dönemlerde yeme bozuklukları ülkemizde daha sık görülmektedir ve çoğunlukla kilo kaybı ve bu kilo kaybını koruma amacıyla gerçekleşen sağlıksız ve kişilere zarar veren yeme davranışları olarak açıklanmaktadır. Yeme bozukluklarında kişi bedenini şişman olarak algılayabilmekte, zorlayıcı duygu ve düşüncelerle birlikte seyreden aşırı yemek yeme davranışları görülebilmekte, kilo alımına dair endişeler yaşanabilmekte ve kilo vermek için veya var olan kiloyu korumak adına zararlı davranışlar sergilenebilmektedir (Baş ve Dönmez, 2009: 210).

1.2.2. Duygusal Yeme

Bruch'a göre (1964) olumlu veya olumsuz her duygu davranışların şekillenmesinde etkili olabilmektedir. Dolayısıyla yemek yeme eyleminin psikolojik açıdan da ele alınması gerekmektedir (Leblebicioğlu, 2018: 5).

Besin alımının sıklığı, ne kadar besin alındığı, hangi yiyeceklerin tercih edildiği duygular aracılığıyla psikolojik ihtiyaçlar sonucu etkilenebilmektedir. Günümüzde yaşanan duygular ile yeme davranışı arasında ilişki olduğu yaygın olarak benimsenmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013: 172).

Duygusal yeme davranışı sadece olumsuz duygular sonucu değil, olumlu duygular sonucu da ortaya çıkabilmektedir (Turner ve diğerleri, 2010: 143). Kişilerin olumlu ya da olumsuz duygular sonucunda yöneldiği yiyecekler farklılık gösterebilmektedir. Algılanan stres, kaygı, öfke, hüzn gibi olumsuz duyguların artmasıyla kişilerin sağlıksız ve yüksek kalorili besinleri; mutluluk, sevgi gibi olumlu duyguların artmasıyla da sağlıklı besinleri daha çok tercih edebildikleri saptanmıştır (Zellner ve diğerleri, 2006: 792).

Duygusal yemenin ilk olarak bulimia nervozada aşırı yeme davranışlarına sebep olduğu düşünülmüş daha sonra tıkanırcasına yeme atakları ve kilo verme davranışlarıyla ilişkili olabileceği fark edilmiştir (Chesler, 2012: 2). Yapılan bir araştırmada duygusal yeme, tıkanırcasına yeme bozukluğunu saptamada önemli öngörücü bir faktör olarak ele alınmıştır. Bulgular tıkanırcasına yeme bozukluğu olan kişilerde belirgin şekilde duygusal yeme davranışının daha fazla olduğu yönündedir (Masheb ve Grilo, 2006: 145).

Depresyon gibi duygudurum bozukluklarında yeme davranışları değişiklik gösterebilmekte ve sonucunda kilo kaybı veya alımı gerçekleşebilmektedir. Duyguların yeme davranışları üzerindeki etkisi anlamak için yapılan araştırmalar genel olarak yeme bozuklukları, obezite veya diyabet konuları olmuştur. Oysa anlamlı ve bütüncül veriler elde etmek için duyguların yeme davranışları üzerindeki etkisini duygudurum bozukluklarının da dışında daha geniş bir şekilde araştırılması gerektiği düşünülmektedir (Lux ve Kendler, 2010: 1679).

Obez kişilerde, yeme bozukluğu olan kadınlarda ve diyet uygulayan normal kilolu insanlarda duygusal yeme görülebilmektedir. Kilo kontrolü, diyet girişimleri, yeme davranışının düzenlenmesinde duygusal yeme kavramı gittikçe önem kazanmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013: 176).

Stres verici durumlarla karşılaşan veya hüznün, öfke gibi olumsuz duygular yaşantılayan kişiler baş etme yöntemi olarak işlevsel olmayan duygusal yeme davranışını gerçekleştirebilmektedirler (Spoon ve diğerleri, 2007: 370). Fizyolojik olarak aç olmanın dışında gelişen duygusal yeme, bireylerin açlık ile duygusal etkenleri ayırt edememesi sonucu duygusal etkenlerin üzerinde kontrol sağlamak ve rahatlatıcı duygular hissetmek amacıyla gerçekleşebilmektedir (Chesler, 2012: 1). Benzer şekilde Bruch yaptığı çalışmada (1964) kişilerin stres sonucu gerçekleştirdiği aşırı yeme davranışının açlık sebebiyle mi yoksa olumsuz duygularla baş edememekle ilgili olarak mı ortaya çıktığının ayırt edilemediğini belirtmiştir. Bekker ve Mollerus'un (2004) çalışmasına göre fizyolojik olarak açlıktan, öğün saati geldiğinde yemek yemekten veya sosyalleşme aracı olarak kullanılan yeme davranışından farklı olarak duygusal yeme, sadece duygular sonucu gerçekleşmektedir (Leblebicioğlu, 2018: 6).

Akut strese maruz kalındığında stresle mücadele için gerekli olmayan sistemler baskılanabilmektedir. Bu sistemlerden biri de sindirim sistemidir. Dolayısıyla anlık kısa süreli stres durumlarında iştah baskılanabilmektedir (Charmandari ve diğerleri, 2005: 261). Oliver ve arkadaşlarının (2000) ve Schiffman ve arkadaşlarının (2000) çalışmaları gösteriyor ki

maruz kalınan stres kronik olduğunda akut stres tepkisinden farklı olarak iştah baskılanmaz ve hatta kişi enerji değeri yüksek yiyecekler tüketme eğilimi gösterebilir (Doğruel, 2020: 16). Uzun süreli maruz kalınan stres ile bağdaşan duygusal yeme, obezite riskini artıracak için ilerleyen zamanlarda obezite nedeni sağlık problemleri yaşanacağı düşünülmektedir (Beyhan ve Erkut, 2021: 112). Yapılan bir çalışmada obezitesi olan kadınlarda yeme davranışının daha çok duygusal yeme olarak gerçekleştiği bulunmuştur (McCrone ve diğerleri, 2000: 1011).

Duygusal yeme ile ilgili bazı teoriler ortaya atılmıştır. Psikosomatik teoriye göre obezitesi olan kişiler duygularını tanımlayamamaktadır ve açlık sonucu değil duygular sonucu yeme davranışı gerçekleştirmektedir (Quwens ve diğerleri, 2003: 292). Obezite teorisine göre obezitesi olan bireyler anksiyete hissettikleri durumlarda aşırı yemek yiyerek bunu azaltmaya çalışmaktadır. Açlık ile anksiyeteyi ayırt edememekte ve iki duruma da karşılık olarak yemek yemektedirler. Teorinin temeline göre bu kişiler anksiyete hissedilmeyen durumlarda yemek yeme ve doyum ilişkisini öğrenmişlerdir (Ruderman, 1983: 236). Obezite teorisinde olduğu gibi obez kişilerin olumsuz duygular sonucunda yemek yediği sonucuna ulaşan Bruch'ın teorisine göre (1941), açlık sadece içgüdüsel değildir öğrenilmiş de olabilir. Obezitesi olan kişiler fizyolojik ihtiyaçların giderilmesine dair yaşantılarla ilgili hatalı değerlendirmelerde bulunmaktadır. Kişiler açlık ile tokluğu ve besinlere yönelik arzuları ile olumsuz duygularını ayırt edemezler. Schachter'ın belirttiği üzere (1968) içseldışsal obezite teorisine göre, stres karşısında savaşmak ya da kaçmak için gerekli olmayan sistemlerin etkisinin azalması mantığı ile mide kasılmaları azalır ve yeme davranışı gerçekleşmez. Ancak bu durum obezitesi olan kişilerde içsel uyaranlara karşı duyarsız olunması nedeniyle gerçekleşmez. Dışsal uyaranlar sonucu yeme davranışı başlatılmakta veya sonlandırılmaktadır. Herman ve Polivy'nin aktardığına üzere (1980), kısıtlama teorisine göre, besinlere karşı hissedilen arzu ve hissedilen arzuya karşı oluşan direnç yeme davranışını belirlemede önemli iki faktördür. Arzu karşısında oluşan bilişsel uğraş kısıtlama olarak açıklanmaktadır. Kilo almaktan korkan kişilerde kısıtlama davranışları gözlenmektedir. Teorinin "dizihibisyon hipotezi"ne göre kısıtlama davranışı olanların kendini kontrol etme çabası olumsuz duygular, yeme davranışına dair değerlendirmeler sonucunda bozulabilmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Son olarak kaçış teorisine göre, aşırı yemek yeme davranışı, kişinin tehdit edici olay veya uyaranlardan ve olumsuz duygular ile onların etkilerinden uzaklaşmasını sağlayabilmektedir. Yaşanılan olumsuz farkındalıklardan kaçmak için dikkatin yöneltildiği dışsal uyaranlar sonucu kişi aşırı yeme davranışı gerçekleştirmektedir (Wallis ve Hetherington, 2004: 40). Görüldüğü üzere duygusal yeme ile ilgili teoriler çoğunlukla obezite kavramı üzerinden ortaya atılmaktadır.

Bunun sebebi duygusal yemenin kilo aldırıcı etkisinden ve kilo alımını sağlayan tedavileri engelleyici bir faktör olarak görülmesinden kaynaklanabilir (Sevinçer ve Konuk, 2013)

Duygusal yemenin fizyolojik nedenleri tam olarak ifade edilememekte olup tüketilen besine göre gerçekleşen fizyolojik reaksiyonların duyguları düzenlemeye yardımcı olduğu görüşü yaygındır. Gibson ve Green'in araştırmasına göre (2002) karbonhidratlı besinlerin tüketilmesi sonucu beynin serotonin seviyesinde artış olması, Lemmens ve arkadaşlarının araştırmasına göre (2011) protein tüketimi sonrası beyinde triptofan miktarının artmasına bağlı vücutta serotonin artışı gözlemlenmesi, Wansink ve arkadaşlarına göre (2003) yüksek miktarda yağ ve karbonhidrat içeren besinlerin tüketilmesiyle adrenal sistemin etkilenip stres tepkisinin bozulması ile kişilerin duygu durumlarında düzenleme ve iyileşme gerçekleşebilmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018: 73). Yapılan bir başka çalışmada kişilerin daha çok kalorisi yüksek besinleri tercih ettiği saptanmıştır (Shen ve diğerleri, 2020: 2723). Tüketilen donmuş gıda ve makarna ürünlerinde artış söz konusuken meyve ve sebze tüketiminde azalma olduğu belirtilmiştir. Daha çok abur cubur tüketildiği gözlemlenirken bunun nedeninin dopamin sistemi ile ilgili olabileceği düşünülmüştür (Sidor ve Rzymiski, 2020: 1662).

Trewor ve Enright'ın çalışması gösteriyor ki (1990) algılanan stresin büyüklüğü değiştikçe baş etme yöntemlerinde de değişiklik gözlemlenebilmektedir. Yemek yenince salgılanan hormonlar ile birlikte kısa süreli olarak yaşanan rahatlama ve dikkatin stres kaynağından uzaklaşması sebebiyle duygusal yeme algılanan stresle birlikte işe yaramayan baş etme yöntemi olarak düşünülebilmektedir (Savcı ve Aysan, 2014: 54). Schachter, Goldman ve Gordon (1968) yaptıkları çalışmada olumsuz duygular sonrası iştahta veya gıda alımında azalma görülebildiğini bildirmiştir. Bunun sebebinin stres ve olumsuz duygular sonrası verilen fizyolojik tepkiler ile besin alımı sonrası tok hissetme durumunun benzer olmasından kaynaklandığı düşünülmekte ve normal karşılanmaktadır. Tam tersi bir çalışma olarak Heatherton, Herman ve Polivy (1991) yaptıkları çalışmada olumsuz duygular karşısında gözlenen iştahta ve gıda tüketiminde gözlenen artışı duygusal yeme kavramıyla açıklamışlardır (Sevinçer ve Konuk, 2013: 172). Baş edilemeyen stres ve kaygı gibi duygular ile bağdaşan olumsuz yeme davranışlarında COVID-19 salgını ile birlikte küresel olarak artış gerçekleştiği bildirilmiştir (Beyhan ve Erkut, 2021: 110). Pandemi nedeniyle üretimin yavaşlaması ve hatta bazen gıda kıtlığı yaşanması durumunda gıdalara ulaşımın zorlaşması stres verici olmakla birlikte besin seçimlerini de etkileyebilmiştir (Hobbs, 2020: 172).

Stresle baş etmek için kullanılan duygusal yeme davranışı incelendiğinde kişilerin yeme davranışı ve sonrasında amaçlarının aksine stresin azalmayıp olumsuz duyguların artmasına ve hatta olumsuz duyguların artması sonucu daha çok yemek yemeye yönelme gibi bir kısır döngü saptanmıştır ve kadınlarda daha sık olduğu gözlemlenmiştir. Buna ek olarak, olumsuz duygularla baş etmek için kullanılan duygusal yeme davranışı sağlıklı ve beden kitle indeksi normal olan bireylerde de gözlemlenmektedir (Wallis and Hetherington 2009, p. 361). Yapılan bir çalışmanın bulgusuna göre cinsiyet değişkeni ele alındığında duygusal yeme puanlarında fark görülmemesine rağmen duygusal yemeye sebep olan duygularda farklılık gözlemlenmiştir. Kadınlarda duygusal yemeyi işaret eden duygular algılanan stres, öfke, kaygı ve gerginlik iken bu durum erkeklerde daha karmaşık olduğu yönünde bulunmuştur (İnalkaç ve Arslantaş, 2018: 75).

Bruch'a göre (1997) duygusal yemenin çocukluk çağında ebeveynlerin davranışları aracılığıyla öğrenilebileceği de düşünülmektedir. Buna sebep olarak duygusal zorluk yaşayan çocuğa karşılık olarak besin verilmesi gösterilmektedir. Böylece de duygusal yemenin bir alışkanlık haline gelebileceği üzerinde durulmaktadır. Ayrıca Brown ve Ogden'in belirttiğine göre (2004) ebeveyn-çocuk duygusal yeme davranışları ilişkisinde yüksek oranda benzerlik bulunması da genetik faktörlerin dışında modelleme yaparak öğrenme gerçekleşebileceğinin düşünülmesine sebep olmuştur (İnalkaç ve Arslantaş, 2018: 77).

Quwens ve arkadaşlarının çalışmasına göre (2003) obez bireylerde, Telch ve Agras'ın çalışmasına göre (1996) yeme bozukluğuna sahip ve cinsiyeti kadın olan kişilerde ve Polivy ve arkadaşlarının çalışmasına göre (1994) normal kilolu olup da diyet yapan kişilerde duygusal yeme davranışı görülebilmektedir. Dolayısı ile bu bilgiler doğrultusunda duygu ile yeme arasındaki ilişkide kişisel kaynakların da etkili olabileceği görüşü ortaya atılmıştır (Sevinçer ve Konuk, 2013: 172). Macht yaptığı çalışmalarda (1999; 2002; 2008) kişisel farklılıklar olsa da çoğunlukla olumsuz duygular sonucunda daha çok besin tüketildiği ve yeme davranışlarında bozulmalar olduğu; olumlu duygular sonucunda ise keyifle besin tüketildiği ve sağlıklı besinlerin tercih edildiği bilgisine ulaşmıştır (Arslantaş ve diğerleri, 2020: 123). Levitan ve Davis cinsiyet değişkenine göre yeme davranışını incelendiğinde kadınlarda hissedilen olumsuz duygular sonrası abur cubur tüketildiği, erkekler bireylerde ise olumlu duygular odaklı haz veren besinler tüketildiği bulgularını elde etmiştir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018: 73).

Özdemir'in araştırmasında, bekar bireylerin duygusal yeme puan ortalaması evli bireylere kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Özdemir, 2015: 42). Yapılan bir çalışmada medeni duruma göre duygusal yeme incelendiğinde, iki değişken arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Arslantaş ve diğerleri, 2021: 107).

Yapılan bir araştırmada güçlü ve yoğun duygular sonucu besin tüketiminin azaldığı; görece olarak daha hafif duygular sonucunda ise besin tüketiminin arttığı gözlenmiştir (Robbins ve Fray, 198: 129). Duygusal yeme davranışının daha çok gece ve/veya ara öğünlerde gerçekleştiği bildirilmektedir (Turner ve diğerleri, 2010: 144).

Cinsiyet ayrımı olmadan öfkenin yeme davranışında tetikleyici bir faktör olduğu bulgusuna çokça rastlanmıştır (Macht, 2008: 2). Anksiyete, depresyon, kişilerarası ilişki problemleri ile duygusal yeme arasında yakın bir ilişki vardır (Ouwens ve diğerleri, 2009: 246).

Yapılan bazı duygusal yeme araştırmaları özetlenecek olursa, Mehrabian (1980) sıkıntılı, yorgun hissetmenin gıda tüketiminde artışa, korku, gerilim hissetmenin ise gıda tüketiminde azalışa neden olduğu sonucuna ulaşmıştır; Lyman (1982) olumlu duyguların sağlıklı besinlerin tercih edilmesinde ve olumsuz duyguların da zararlı besinlerin tercihinde etkili olduğunu bulmuştur; Patel ve Schlundt (2001) kişinin olumlu veya olumsuz duygulanımında stabil haline kıyasla daha fazla besin tükettiğini ve olumlu duyguların besin tüketiminde daha etkili olduğunu bulmuşlardır; Macht (1999) öfke ve neşe duygulanımında açlık hissinin daha fazla olduğunu ve öfke halindeyken kişilerin hızlı, özensiz ve seçici olmayan yeme davranışları gerçekleştireyorken neşe halinde lezzetli ve sağlıklı yiyeceklerin haz ile tüketildiğini göstermiştir (Sevinçer ve Konuk, 2013: 172).

1.3. Algılanan Stres

Günümüzde yaşam hızlı ilerlemektedir. İnsanlar isteklerini gerçekleştirmek, keyifli aktiviteler yapmak veya sevdikleriyle ilgilenmek için kısıtlı bir zamana sahiptir. Yaşamın belirsizliği endişelenmeye sebep olabilmektedir. Tüm bunlar stresi ortaya çıkarabilmektedir. Stresin yaşamda var olması var olmamasından daha iyi olarak görülmektedir. Çünkü stres, becerilerimizi geliştirmemizi, sorunları çözme kabiliyetimizin artmasını ve ihtiyaçlarımıza giden yollarda zorluklarla mücadele edebilmemizi sağlamaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2015: 379).

1.3.1. Stres

Stres, oluşan değişim durumlarında organizmanın bu değişime uyum sağlamaya çalışmasıdır. Başka bir tanımla stres, organizmanın bütünlüğünü bozan, üstesinden gelmekte zorlandığı olaylara karşı ortaya çıkan tepkidir. Bu tepkiler bilişsel, duygusal, davranışsal veya fizyolojik olmak üzere farklı alanlarda olabilmektedir. Kişi stres yaratan durumlarla karşılaştığında iç ve dış kaynaklarını kullanmakta zorlanabilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2015: 379). Erkuş'un Psikolojik Terimler Sözlüğündeki (1994) tanıma göre stres, değişen ve baş edilmesi gereken durumlar karşısındaki tepki olarak ifade edilmiştir (Arslan, 2018: 75). Lazarus ve Folkman'a göre ise (1984) bir olay karşısında kişinin baş etmek için kullandığı kaynaklarının yetersiz kalması ve olayın kişi tarafından iyi oluş ve bütünlüğünü tehdit edici olarak değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkan tepkiye stres denir (Leblebicioğlu, 2018: 7).

Baltaş'ın kitabında ifade ettiğine göre ise (1997) stresin günümüze Latince “estricia” ve Fransızca “estree” sözcüklerinden geldiği söylenmektedir. Kelime anlamı olarak geçmişten bugüne zorlanma, baskı, gerilme, bela, felaket, baskı, güç, direnç, zorluk, değişim sonrası bütünlüğü koruma çabası kavramlarıyla açıklanmaktadır (Kaba, 2019: 64).

Stres ilk olarak 1920'de Walter Cannon tarafından insan ve hayvanların gözlemlemesi sayesinde, fizyolojik olan savaş ya da kaç tepkisinin keşfi ile karşımıza çıkmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2015: 382). Walter Cannon tarafından (1932) geliştirilen savaş/kaç modelinde, organizma tehdit edici bir uyarana karşılaştığı zaman bedende bazı sistemlerin tetiklendiğini ifade edilmiştir. Cannon'a göre sempatik sinir sistemi ve endokrin sistem tehdit anında öncelikli ve hızlı olarak aktive olur. Bu hayatta kalmak için olumlu bir aktivasyon olsa da diğer sistemlerin baskılanması nedeniyle sağlık üzerine olumsuz etkilerin de ortaya çıkabileceğini öngörmüştür. Roskies (1994) savaş ya da kaç modeline göre tehlike anında oluşan değişimleri, hormon üretiminin artması, sorumlu sistemlerin hızlanması veya sorumlu olmayan sistemlerin yavaşlaması, gerekli yerlere daha fazla oksijen ve kan iletebilmek için solunumun hızlanması ve kalp atışının artması, kasların gerilmesi, aşırı ısınmanın önüne geçmek için terlemenin artması, daha fazla ışık alması için gözbebeklerinin genişlemesi, odaklanmada zorluk şeklinde açıklamaktadır. Şahin'e göre (1994) günümüzde savaş ya da kaç modeli savaşılması ya da kaçılması gereken ilkel koşulların ortadan kalkması ve daha farklı stres verici olaylar yaşanması nedeniyle kullanılmamaktadır. Fiziksel tehditlerle baş etmek için programlanmış beynin evrimi yaşamın değişim hızına kıyasla çok daha yavaş olduğundan günümüz stresörleriyle baş etmek için yetersiz kalmaktadır. Dolayısıyla günümüz karmaşık

sosyal ve psikolojik stresörlerini değerlendirirken sıkça hata yapabilmekte veya gerekli olmayan tepkiler ortaya çıkarabilmektedir (Yerlikaya, 2009: 36–38).

Kısa süreli ve hafif uyarıcılara verilen tepkiye akut stres, uzun süreli ve kişisel kaynaklarla baş edilebildiğinden daha büyük uyarıcılara verilen tepkiye kronik stres denir. Bu stres tepkileriyle ilgilenen beyin bölümü hipotalamustur. Stresli durumlarda hipotalamusun kontrolünde olan otonom sinir sistemi sinyali alır ve nefes alımında hızlanma, kalp atışında artma, damarlarda büzülme, göz bebeklerinde büyüme, kaslarda akciğere daha çok hava almak için veya çalışması istenmeyen o sırada gereksiz olan vücut aktivitesini baskılamak için değişimler meydana gelmektedir. Hipotalamustan gelen sinyallerle birlikte hipofiz bezi de aktive olarak tiotropik ve stres hormonu olarak bilinen adrenokortikotropik hormonlarını salgılamaktadır. Hans Selye (1976) kronikleşen stresi araştıran ilk modern araştırmacı olarak laboratuvar hayvanlarının stres tepkilerini incelemiştir. Selye'ye göre stres nedenleri stres yükleyicileri olarak tanımlanmakta ve bu stres yükleyicileri benzer tepkiler ortaya çıkarmaktadır. Uyumlanmaya ihtiyaç duyan bu stres tepkileri için bir canlı var olan bütünlüğünün devamlılığını sağlamalıdır. Stres yükleyicilere verilen tepkileri Selye, Genel Adaptasyon Sendromu olarak tanımlamaktadır. Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu günümüz yaşamına daha uyumlu olması sebebiyle Savaş ya da Kaç Tepkisinden daha kullanışlı bulunmaktadır. GAS önemlidir çünkü stresin hastalıklara sebep olabileceği gösterilmiştir. Psikosomatik belirtiler veya tıbbi olarak tanımlanmayan hastalıklara açıklama getirmiştir. Bununla birlikte Genel Adaptasyon Sendromu'nun strese verilen tepkiyi sadece fizyolojik odaklı açıklaması, daha çok hayvanlar üzerine kanıtların olması ve yaş, cinsiyet, kişilik özellikleri gibi stres tepkileri üzerinde etkili olabilecek kavramları kapsamaması açısından eleştiriler de vardır (Gerrig ve Zimbardo, 2015: 382).

Lazarus ve Folkman (1984) stresörleri “Büyük Yaşam Olayları” ve “Gündelik Sıkıntılar” şeklinde iki kategoride incelemiştir. Holmes ve Rahe (1967), Sarason, Johnson ve Siegel (1978) büyük yaşam olayları olarak sevilen birinin ölümü, istenmeyen gebelik veya hapse girmek gibi örnekler vermiştir (Yerlikaya, 2009: 5).

Selye farelerle yaptığı çalışmalarda verilen stresörün ne olduğuna bakılmaksızın aynı tepkilerin ortaya çıktığı bilgisine ulaşmıştır ve maruz kalınan stresin tekrarlanması veya uzun süreli olması sonucunda da organizmada bozulmalar gerçekleşmiştir. Genel adaptasyon sendromu alarm, direnç ve tükenme olmak üzere üç evreden oluşmaktadır. Alarm evresinde organizmada bir uyumsuzluk yaşanır ve gerilim ortaya çıkar. Direnç evresinde organizma

kaynaklarını devreye sokarak stresörlere baş etmeye çalışır. Tüm gücünü direnmek için kullanan organizma baş etme mücadelesinde olumlu sonuç almazsa tüm kaynaklarını direnmek için harcadığından direnç düşer. Tükenme evresinde organizma artık kaynaklarını tüketmiştir ve direnci düşmüştür dolayısıyla stresöre karşı kendini savunamaz ve hala daha stresör devam ediyorsa ciddi rahatsızlıklar ve hatta ölümle sonuçlanabilir. Selye'nin modeline göre uyumlu olunan koşullar değiştiğinde organizma güç harcayarak yeniden uyum sağlamaya çalışır. Bu model psikolojik ve sosyal etkileri kapsamaması ve hayvanlar üzerinden kanıt elde edilmesi nedeniyle eleştirilmektedir (Yerlikaya, 2009: 38–40).

Köknel'in (1988) yaptığı çalışmalarda ifade ettiğine göre stres, uyaran yönelimli, tepki yönelimli ve etkileşim yönelimli yaklaşım olmak üzere üç ana başlıkta tanımlanmaktadır. Uyaran yönelimli yaklaşım stresi, Bernard'ın "organizmanın dengesini bozan uyaranlar" tanımından yola çıkarak organizmanın bütünlüğünü bozan, gerilim ve zorlanmaya neden olan tüm uyaranlar olarak açıklamaktadır. Stres üzerine birçok çalışması bulunan Selye de stresi aynı şekilde tanımlamıştır. Bu tanım güncel olarak psikoloji alanında pek kullanılmamakta; daha çok biyokimya ve fizyoloji alanında kabul görmektedir. Tepki yönelimli yaklaşım stresi, stres yaratan durumlara karşı verilen tepki olarak tanımlamaktadır. Bu tanımın dayanağı Cannon'ın 1932 yılındaki çalışmasında yapmış olduğu "organizmanın yaşamını ve çevresine uyumunu tehdit eden bir uyarıcıya karşı gösterdiği ve varoluşsal değeri olan savaşıma ya da kaçma tepkisi" tanımıdır. Stresle ilgili çalışmalarına devam eden Selye stresi tanımlamak için daha sonra tepki yönelimli yaklaşıma yönelmiştir. Tepki yönelimli yaklaşıma göre stres için stresörlerin ortaya çıkardığı tepkiler diyebiliriz. Bu tepkilerin temel amacı, hayatta kalmak ve dengeyi sürdürmektir. Lazarus ve Folkman (1985) etkileşim yönelimli yaklaşımı, stresi sadece uyaran veya tepki ile açıklamamaktadır. Günümüzde de kullanılan etkileşim yönelimli yaklaşım stresi, bir stresör karşısında kişinin bu stresörü değerlendirme şekli ve derecesine bağlı olarak tanımlanmaktadır. Yani kişinin yaşayacağı stresi, stresörü nasıl değerlendirdiği belirlemektedir. Buna göre kişi yaşanan durumu ya da herhangi bir nesneyi stres verici olarak değerlendirirse olay ya da durum stres vericidir; stres verici olarak değerlendirmezse yani zararsız olarak değerlendirirse olay ya da durum stres verici değildir şeklinde açıklanmaktadır. Stres “birey ile birey tarafından kaynaklarını tüketecek ya da aşacak ve iyi oluş halini tehlikeye sokacak şekilde değerlendirilen çevresi arasındaki özel bir ilişki” olarak tanımlanmaktadır (Yerlikaya, 2009: 39-42).

Rowshan'ın "Stres Yönetimi: Hayatınızın Sorumluluğunu Almak İçin Stresi Nasıl Yönetebilirsiniz" adlı kitabına göre stresi sadece olumsuz etkileri olan bir kavram olarak

düşünmemek gerekmektedir. Kişi, stres karşısında zorlanmalar yaşayabilmektedir fakat aynı zamanda hafif düzeyde stresle birlikte güdülenebilmekte ve kendi kaynaklarını ortaya koyarak bu zorlanmalarla baş etme becerisini de geliştirebilmektedir. Stresin düzeyi arttıkça yaşanan problemlerde de artış gözlemlenebilmektedir (Bayram ve diğerleri, 2016: 294). Akbağ'ın (2000), Ünal ve Ümmet'in (2005) çalışmaları göstermektedir ki stres, kişinin psikolojik iyiliğini ve bütünlüğünü bozabilen şekilde kişiye etki edebilir (Savcı ve Aysan, 2014: 45). Stres düzeyi arttığında veya etki süresi uzadığında olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Stresli durumlarda kişilerin dikkatini toplamakta ve odaklanmakta zorluk yaşadığı gözlemlenebilmektedir (Arslan, 2018: 75). Benzer şekilde Eskin ve arkadaşlarına göre (2013: 132) günümüzde sıkça kullanılmakta olan stres, yaşamın birçok alanını etkileyebilmektedir. Bu etkiye uzun süre maruz kalındığı takdirde stres, sağlık problemlerine, işlevselliğin bozulmasına ve yaşam standartlarının düşmesine neden olabilmektedir. Örneğin öğrenilen bilgiyi bellekte tutma veya ihtiyaç durumunda var olan bilgiyi geri çağırma becerisini olumsuz etkileyebilmektedir.

Şahin'in "Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım" kitabında (1994) belirttiği üzere stres sonucu en çok hissedilen duygular öfke, üzüntü, kaygı veya çaresizlik gibi olumsuz duygulardır (Cenkseven ve Utkan, 2018: 1005). Öner ve Lecompte çalışmasında ifade ettiğine göre (1983) bir olayın zarar verici nitelikte değerlendirilmesi hissedilen olumsuz duyguların yoğunluğunu artırabilmektedir (Leblebicioğlu, 2018: 9).

Stres nedeniyle oluşan bozulmalara ve hastalıklara, bağışıklık sistemin işleyişinde azalma, kalp hastalıkları, depresyon ve intihar örnek olarak verilebilir (Bayram ve diğerleri, 2016: 294). Frankenhaeuser'ın çalışması gibi (1986) deneysel çalışmalar stresin etkilerinin adrenal medulla ve pitüiter-adrenal aksın salgıladığı hormonlar yoluyla gerçekleştiğini göstermektedir. Everson-Rose ve Lewis (2005) yaptıkları çalışmada stresin kardiyovasküler hastalıklarda ve buna bağlı gerçekleşen ölümlerde etkisi olduğunu belirtmektedir (Eskin ve diğerleri, 2013: 133).

Cattanach ve Rodin (1988) psikolojik olarak stresin, doğrudan veya dolaylı olarak yeme bozuklukları üzerindeki etkisini daha iyi anlayabilmek için stresle başa çıkmayı da değerlendirmek gerektiğini ifade etmiştir (Doğruel, 2020: 2). Folkman ve Lazarus'un 1980 ve 1985 yıllarındaki çalışmalarına göre stresle baş etmek için kullanılan yöntemler kişisel kaynaklarla şekillenebilmektedir. Planlı davranarak problemi çözmeye çalışmak, sosyal destek arayışı uğraşında bulunmak, stres oluşturan durum veya olaydan kaçınmak, stres

oluştun durum veya olayı kendine saklama eğiliminde olmak, sorumluluğu kabul ederek kendine yönelmek, kadercilik ve doğaüstü güçlere inanmak veya batıl inanışlarla hareket etmek kişinin kendi kaynaklarını kullanarak stresle baş etme yöntemi olarak gösterilebilir (Savcı ve Aysan, 2014: 45).

COVID-19 virüsünün dünyayı etkisi altına alması sonucu, yeme davranışı üzerinde olumsuz etkisi olduğu bilinen stres, anksiyete ve depresyon insanlarda daha çok görülmeye başlamıştır (Rehman ve diğerleri, 2021: 42).

Stres ve yiyecek ilişkilerine bakıldığında, tuzlu atıştırmalıklar, hamurlu besinler, şekerli içecekler ve fast food tüketimi ile pozitif yönde; meyve ve sebze tüketimi ile negatif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur (Tariq, 2019: 1820).

1.3.2. Algılanan Stres

Gerrig ve Zimbardo'nun Psikoloji ve Yaşam adlı kitabında aktardığına göre algı "çevredeki nesneleri ve olayları kavrama, hissetme, anlama, tanıma ve etiketleme ve onlara karşı tepki vermeye hazırlanma gibi genel işlemler" olarak tanımlanır. Bu işlemler, karşılaşılan zorluklara tepki verebilme ve haz alınan şeye eğimli olma aracılığıyla insanın hayatta kalabilmesi ve keyif aldığı şeyleri daha çok deneyimlemesi işine yarar. Bu tanımlamadan yola çıkarak kişinin, nesnelerin veya yaşam olaylarının ne kadar zorlayıcı olduğu ile ilgili değerlendirme yapmasına algılanan stres diyebiliriz (Gerrig ve Zimbardo, 2015: 91).

Kişilerin stres verici olayları değerlendirme şekli yaşanan stresin düzeyini değiştirmektedir (Yerlikaya, 2009: 2). Bir başka deyişle stresi ortaya çıkaran olayların yanı sıra kişilerin bu olayları nasıl değerlendirdikleri de stresin etkisini değiştiriyor olması açısından önem arz etmektedir. Kişilerin yaşadığı stresi baş edilemeyecek seviyede zorlayıcı olarak değerlendirmesi algılanan stres kavramının öncelikli hale gelmesini sağlamaktadır (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1983: 386).

Hissedilen duyguya göre gerçekleşen davranışlar da değişmektedir. Bu bilgidan yola çıkarak bireyler algıladıkları stresin düzeyi ile ilişkili olarak hissettikleri olumsuz duygular sonucunda kullanılan kişisel kaynaklar veya baş etme yöntemleri işe yarayabilirken bazen de kişisel kaynaklar yetersiz kalıp baş etmekte zorlanılan durumlarda aşırı yeme, tıkanırcasına yeme, katı diyetler veya sporlar yapma gibi işe yaramayan davranışlarda bulunabilmektedirler. Olumsuz duygular karşısında her bireyin aynı tepkiyi vermesi beklenemez (Leblebicioğlu, 2018: 2).

Stresörün kişi için yük olması veya baş etmede kullandığı güç olması ihtimali çoğu zaman kişinin stresörü yorumlamasına bağlıdır (Kaba, 2019: 75). Kişinin fizyolojik, psikolojik veya kültürel özellikleri ile stres yükleyicilerin tarz veya boyutunun veya kişinin fiziksel, kişisel veya sosyal baş etme kaynaklarının değerlendirilmesine göre stres tepkileri değişiklik gösterebilmektedir. Stres tepkileri uyumla ilgilidir. Bazıları uyumlu hale gelebilmekteyken bazıları uyumlu olamaz ve ölüm gibi çok daha kötü sonuçlara sebep olabilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2015: 381).

Lazarus ve Folkman'a göre (1984) baş etme stratejileri, mevcut sorunu ortadan kaldırmaya veya azaltmaya yönelik olan problem odaklı baş etme ve olay karşısında ortaya çıkan olumsuz duyguları ortadan kaldırma veya azaltmaya yönelik olan duygu odaklı baş etme olmak üzere iki başlıkta ele alınabilmektedir (Leblebicioğlu, 2018: 8). Yaşanılan stresin baş edilebilir olarak değerlendirilmesiyle problem odaklı baş etme; baş edilemez olarak değerlendirilmesiyle ise duygu odaklı baş etme stratejilerinin kullanılmasının daha işe yarar olduğu düşünülmektedir (Park ve diğerleri, 2001: 487)

Trewor ve Enright'ın çalışması gösteriyor ki (1990) algılanan stresin büyüklüğü değiştikçe baş etme yöntemlerinde de değişiklik gözlemlenebilmektedir. Yemek yenince salgılanan hormonlar ile birlikte kısa süreli olarak yaşanan rahatlama ve dikkatin stres kaynağından uzaklaşması sebebiyle duygusal yeme algılanan stresle birlikte işe yaramayan baş etme yöntemi olarak düşünülebilir (Savcı ve Aysan, 2014: 54).

Benzer şekilde, Kanner ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada da (1981) bir yaşam olayının ne derece stresli olduğu ile ilgili algılamının, kişinin bu yaşam olayına atfettiği anlam ile güçlü şekilde ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Zorlayıcı büyük yaşam olaylarına karşı farklı bakış açıları ile değerlendirme yapabilme becerisi gündelik sıkıntılar karşısında yapılan değerlendirmelere kıyasla daha zayıftır. Gündelik sıkıntılar, büyük yaşam olaylarına kıyasla daha sık gerçekleştiği için algılanan stresin anlaşılmasında daha ön planda tutulmaktadır. Lazarus ve Folkman (1984) gündelik sıkıntıları, bir başkası ile yapılan tartışma, trafik, terfi alma gibi kişilerin üzüntü, öfke, gerginlik, çaresizlik veya can sıkıntısı gibi olumsuz duygular hissetmesine aracı olan olumlu veya olumsuz günlük yaşam olayları olarak açıklamaktadır (Yerlikaya, 2009: 5).

Ball ve Lee (2000), Stader ve Hokanson (1998) algılanan stres ve bunun sonucunda kullanılan işlevsel olmayan baş etme yöntemlerinin yeme bozukluklarının sebeplerini anlamak açısından önemli görmektedir (Leblebicioğlu, 2018: 9).

Striegel-Moore, Silberstein, Frensch ve Rodin (1989, 508) yaptıkları çalışmada, algılanan stres ile yeme bozukluğu semptomları arasında pozitif yönde ilişki olduğunu saptamaktadır (Striegel-Moore ve diğerleri, 1989: 508).

Laitinen, Ek ve Sovoio (2002) ile Wallis ve Hetherington'ın (1991) yaptıkları çalışmalar gösteriyor ki genellikle normal kilodaki insanların kilolu ve obez insanlara kıyasla stres düzeyi daha düşük olmakta ve stresin düzeyi ile süresi arttıkça BKİ'de de artış gözlemlenmektedir.

Özdemir (2015: 39) yapmış olduğu çalışmada kilo memnuniyeti olan bireylerin stres puanlarının kilo memnuniyeti olmayan bireylere göre daha az puan aldığını bulmuştur.

Yapılan bir araştırmada yaş ile algılanan stres arasında negatif ilişki bulunmuştur. Bu araştırmaya göre yaş arttıkça algılanan stres azalmaktadır (Arslan, 2018: 80).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları, veri analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma betimsel analizlerden ilişkisel tarama yöntemi ile yapılacaktır. Sosyal görünüş kaygısı bağımsız değişken, duygusal yeme bağımlı değişken ve algılanan stres aracı değişken olarak belirlenmiştir.

2.2. Araştırmanın Örnekleme

Araştırma 18-50 yaş aralığında olan 180'i kadın ve 74'ü erkek olmak üzere 254 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır.

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri Google Formlar aracılığıyla çevrimiçi anket kullanılarak basit seçkisiz örneklem yoluyla ulaşılan katılımcılardan toplanmıştır. Katılımcılara önce bilgilendirilmiş onam formu sunulmuş olup kişisel bilgi formu ve araştırmanın ölçekleri ile veri toplanmaya devam edilmiştir.

2.4. Araştırma Dışlanma Kriteri

Araştırmaya 481 kişi katılmış olup araştırmanın dışlama kriteri olarak yaşları 18'den küçük 5 kişinin ve 50'den büyük 48 kişinin araştırmadan çıkarılmasına karar verilmiştir. Her bir ölçeğe verilen cevaplar için standart sapması 0 olarak hesaplanan veriler ve rastgele cevap verildiği düşünülen toplamda 173 katılımcıya ait veri araştırmacı tarafından çıkarılmıştır.

Verilen cevapların tamamen aynı olduğu fark edilen iki veriden biri araştırmacı tarafından çıkarılmıştır.

79 katılımcının kişisel bilgi formunda sorulan boy bilgisine verilen cevapları araştırmacı tarafından metre cinsinden santimetreye çevrilmiştir.

2.5. Verilerin Çözümlemesi

Her bir ölçek için değişkenlerin skewness ve kurtosis değerlerine bakılmış olup -1,5 ile 1,5 aralığında olan verilerin normal dağıldığı varsayımı kabul edilmiştir. Normal dağıldığı varsayımı kabul edilen değişkenlere fark analizi yapmak için bağımsız t testi ve ANOVA; -

1,5 ile 1,5 aralığında yer almayan değişkenlere fark analizi yapmak için non-parametric Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Değişkenler arası ilişki Pearson Korelasyon analiziyle incelenmiştir. Aracı değişken analizi yapısal eşitlik modeliyle test edilmiştir. Bu analizler hazır istatistik paketi yazılımlarıyla (SPSS, AMOS) yapılmıştır.

2.6. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu formda katılımcıların ad-soyad, kimlik, iletişim adresleri gibi kişisel bilgilerinin istenmediği, alınan bilgilerin sadece araştırma amaçlı kullanılacağı ve bilgilerin gizli tutulacağı ayrıca formun gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiştir.

2.7. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Sosyodemografik özelliklerin değerlendirilmesi amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

2.7.1. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Başlangıçta Hart ve arkadaşları tarafından 1989 yılında Sosyal Fizik Kaygısı Ölçeği olarak geliştirilmiştir. Sosyal fizik kaygısı, sosyal anksiyetenin bir dalı olarak düşünülmüş ve bu kavram fiziksel görünüşün başkaları tarafından değerlendirildiği sırada yaşanan kaygı olarak tanımlanmıştır (Hart ve diğerleri, 2008: 49).

Sosyal görünüş kaygısı ölçeği (Social Appearance Anxiety Scale-SAAS) 16 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert tipi ölçektir. Birinci madde tersten kodlanmaktadır (Doğan, 2010: 152).

Ölçek Türkçeye Doğan tarafından uyarlanmıştır (2010: 153). Uyarlama çalışmasında yapılan geçerlik güvenirlik analizlerinde 512, 853 ve 541 kişiden oluşan üç farklı örnekleme göre ölçeğin iç tutarlılık katsayısı sırasıyla .94, .95 ve .94 olarak ve bir ay ara ile test-tekrar test güvenirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

2.7.2. Duygusal Yeme Ölçeği

Ölçek Doğan, Tekin ve Katrancıoğlu (2011) tarafından geliştirilmiştir. Başlangıçta 32 madde bulunan ölçekte faktör ve madde analizinden sonra 18 madde çıkarılmıştır. Ölçek tek faktörlü ve tek boyutlu 14 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi ölçektir. 289 kadın, 131 erkek olmak üzere toplamda 420 kişiden oluşmaktadır ve yaş ortalaması 26'dır. Örnekleme yapılan çalışmaya göre Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .94 olarak ve madde toplam korelasyon

değeri .42-.81 aralığında bulunmuştur. Ölçek geçerliği Zung Depresyon Ölçeği, Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği, Oxford Mutluluk Anketi-Kısa Formu ve Spielberger Sürekli Kaygı Envanteri ile karşılaştırılarak incelenmiştir. Sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılığı .94 olarak bulunmuştur. Sonuçlar, duygusal yeme düzeylerini belirlemede duygusal yeme ölçeğinin güvenilir ve geçerli olduğunu göstermiştir (Doğan, Tekin ve Katrancıoğlu, 2011: 2076).

2.7.3. Algılanan Stres Ölçeği

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983: 386) tarafından kişilerin yaşam olaylarını ne derece stresli algıladıklarını öğrenmek için geliştirilmiştir.

ASÖ, 14 maddeden oluşmaktadır. "Hiçbir zaman", "Neredeyse Hiçbir Zaman", "Bazen", "Oldukça Sık" ve "Çok sık" şeklinde 5'li likert tipi ölçektir. Olumlu ifade içeren 4, 5, 6, 7, 9, 10 ve 13 olmak üzere toplamda 7 madde tersten hesaplanmaktadır. 0 ile 56 arasında puanlanmaktadır. 11-26 arası puan düşük, 27-41 arası puan orta, 42-56 arası puan da yüksek stres düzeyini ifade etmektedir. 10 ve 4 maddeden oluşan kısa formları da mevcuttur (Eskin ve diğerleri, 2013: 138).

Ölçeğin Türkçe güvenirlik ve geçerlik analizi Eskin ve arkadaşları (2013: 132) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç-tutarlık ve test-tekrar test puanları sırasıyla .84 ve .87'dir.

2.7.4. Kişisel Bilgi Formu

Bu formda katılımcılara yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, boy ve kilo, kendini nasıl kabul ettiği, kilodan memnuniyet, fiziksel görünümünden memnuniyet ile ilgili sorular sorulmuştur.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın ana değişkenleri olan Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Strese ilişkin verilere ve buna ek olarak Yaş, Cinsiyet, Medeni Durum, Eğitim Düzeyi, Beden Kitle İndeksi, Kilodan Memnuniyet, Kendini Nasıl Gördüğü, Fiziksel Görünümünden Memnuniyet değişkenlerine ilişkin istatistiksel bulgulara yer verilmiştir.

Skewness ve Kurtosis değerleri, -1,5 ile 1,5 aralığında olması gerektiği kriteri gözetilerek incelenmiş olup verilerin normal dağıldığı varsayımı kabul edilmiştir (Erbay ve Beydoğan, 2017: 260). Normal dağıldığı varsayımı kabul edilen değişkenler için bağımsız t testi ve ANOVA; -1,5 ile 1,5 aralığında yer almayan veriler için non-parametric Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Son olarak hangi gruplar arasında farklılık olduğunu anlamak amacı ile Post-Hoc/Tukey testi uygulanmıştır.

3.1. Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Aracı Rolünün İncelenmesine Dair Bulgular

Aşağıda verilen tablolarda sırasıyla araştırmanın değişkenlerine ait betimleyici istatistiklere ve sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolünün incelenmesine dair bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1**Sosyodemografik Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler**

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	180	70,9
	Erkek	74	29,1
Medeni Durum	Bekar	185	72,8
	Evli	69	27,2
Eğitim Düzeyi	Lise	25	9,8
	Lisans	191	75,2
	Yüksek Lisans-Doktora	38	15,0
Kendini Nasıl Gördüğü	Çok Kilolu	8	3,1
	Kilolu	82	32,3
	Normal	147	57,9
	Zayıf	17	6,7
Kilodan Memnuniyet	Hiç Memnun Değil	33	13,00
	Biraz Memnun Değil	83	32,7
	Orta	54	21,3
	Biraz Memnun	51	20,1
	Çok Memnun	33	13,00
Fiziksel Görünümünden Memnuniyet	Hiç Memnun Değil	22	8,7
	Biraz Memnun Değil	59	23,2
	Orta	60	23,6
	Biraz Memnun	80	31,5
	Çok Memnun	33	13,00

Katılımcıların 180'i (%70,9) kadın, 74'ü (%29,1) erkektir; 185'i (%72,8) bekar, 69'u (%27,2) evlidir; 25'i lise (%9,8) düzeyinde, 191' lisans (%75,2) düzeyinde, 38', Yüksek Lisans-Doktora (%15) düzeyindedir; 8'i (%3,1) kendini çok kilolu, 82'si (%32,3) kilolu, 147'si (%57,9) normal, 17'si (%6,7) zayıf olarak görmektedir; 33'ü (%13) kilosundan hiç memnun değil, 83'ü (%32,7) biraz memnun değil, 54'ü (%21,3) orta derecede memnun, 51'i (%20)

biraz memnun, 33'ü (%13) çok memnundur; 22'si (%8,7) fiziksel görünümünden hiç memnun değil, 59'u (%23,2) biraz memnun değil, 60'ı (%23,6) orta derecede memnun, 80'i (%31,5) biraz memnun, 33'ü (%13) çok memnundur.

Tablo 2

Yaş ve Beden Kitle İndeksi Değişkenlerine Ait Betimleyici İstatistikler

Değişken	Min	Max	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Yaş	18	50	28,35	8,32	1,075	,057
BKİ	16,67	42,67	23,74	3,99	,942	1,477

Tablo 2'de görüldüğü gibi yaş değişkeni aritmetik ortalaması 28,35 olarak, standart sapması 8,32 olarak, çarpıklık ve basıklık değerleri 1,075 ve ,057 olarak bulunmuştur. BKİ değişkeni aritmetik ortalaması 23,74 olarak, standart sapması 3,99 olarak, çarpıklık ve basıklık değerleri ,942 ve 1,477 olarak bulunmuştur.

Tablo 3

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğine Ait Betimleyici İstatistikler

Ölçek	Min	Max	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
SGKÖ	17,00	75,00	32,94	13,61	1,02	,324
DYÖ	15,00	67,00	34,69	14,19	,515	-,762
ASÖ	14,00	64,00	41,00	8,47	,179	,282

Tablo 3'te görüldüğü gibi sosyal görünüş kaygısı ölçeği aritmetik ortalaması 32,94 olarak, standart sapması 13,61 olarak, çarpıklık ve basıklık değerleri sırasıyla 1,02 ve ,324 olarak bulunmuştur. Duygusal yeme ölçeği aritmetik ortalaması 34,69 olarak, standart sapması 14,19 olarak, çarpıklık ve basıklık değerleri ,515 ve -,762 olarak bulunmuştur. Algılanan stres ölçeği aritmetik ortalaması 41,00 olarak, standart sapması 8,47 olarak, çarpıklık ve basıklık değerleri ,179 ve ,282 olarak bulunmuştur.

Bir değişkenin diğer değişkenler arasındaki aracı etkisini inceleyebilmek için bazı koşulların sağlanması gerekmektedir. Aşağıdaki şekilde gösterildiği üzere sosyal görünüş kaygısı değişkeni ile duygusal yeme değişkeni arasında, sosyal görünüş kaygısı değişkeni ile algılanan stres değişkeni arasında ve algılanan stres değişkeni ile duygusal yeme değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.



Şekil 1: Aracı Etki Modelini İncelemek İçin Sağlanması Gereken Koşullar

Aşağıda gösterilen tablo ve şekillerde araştırmanın değişkenleri olan sosyal görünüş kaygısı, duygusal yeme ve algılanan stres arasındaki ilişkilere ait bulgular ve araştırmanın birinci hipotezi olan aracılık etkisine ilişkin bulgular yer almaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi sonucunda elde edilmiştir.

Tablo 4

Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Birbirleri İle Aralarındaki İlişkilerinin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	SGKÖ	DYÖ	ASÖ
SGKÖ	1	,373**	,278**
DYÖ	,373	1	,194**
ASÖ	,278**	,194**	1

****p<0.05**

Aracılık etkisini analiz etmeden önce gerekli olan koşulları yani sosyal görünüş kaygısı değişkeni ile duygusal yeme değişkeni arasında, sosyal görünüş kaygısı değişkeni ile algılanan stres değişkeni arasında ve algılanan stres değişkeni ile duygusal yeme değişkeni

arasında anlamlı bir ilişki olmasını test etmek adına pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analizin sonucuna göre SGKÖ – DYÖ arasındaki ilişki pozitif yönde ($r = ,373$; $p < 0.05$), SGKÖ – ASÖ arasındaki ilişki pozitif yönde ($r = ,278$; $p < 0.05$) ve ASÖ – DYÖ arasındaki ilişki pozitif yönde ($r = ,194$; $p < 0.05$) anlamlı bulunmuştur. SGKÖ puanı arttıkça DYÖ puanı artmakta, SGKÖ puanı arttıkça ASÖ puanı artmakta ve ASÖ puanı arttıkça DYÖ puanı artmaktadır. Elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmanın ilk hipotezini araştırmak için gerekli olan ön koşulların sağlandığı görülmektedir.

Tablo 5
Araştırmanın Birinci Hipotezine İlişkin Ön Koşulların Model Özeti

	Adj. R Square	β	Sd.	t	Sig.
1. Koşul	,136	,389	,061	6,391	,000
2. Koşul	,074	,173	,038	4.600	,000
3. Koşul	,034	,325	,104	3.143	,002

Tablo 5’te belirtildiği üzere bağımsız değişken olan sosyal görünüş kaygısı bağımlı değişken olan duygusal yemeyi %13,6 oranında; bağımsız değişken olan sosyal görünüş kaygısı bağımlı değişken olan algılanan stres %7,4 oranında ve bağımsız değişken olan algılanan stres bağımlı değişken olan duygusal yemeyi %3,4 oranında açıklamaktadır.

Model özeti sonuçlarına göre, sosyal görünüş kaygısı değişkeni duygusal yeme değişkenini anlamlı bir şekilde yordamalıdır ilk koşulu sağlamıştır ($\beta = ,389$; $Sd = ,061$; $t = 6.391$; $p < 0.005$); ikinci koşul olan sosyal görünüş kaygısı değişkeni algılanan stres değişkenini anlamlı bir şekilde yordamaktadır doğrulanmıştır ($\beta = ,173$; $Sd = ,038$; $t = 4.600$; $p < 0.005$) ve üçüncü koşul olan algılanan stres değişkeni duygusal yeme değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = 0.325$; $Sd = 0.104$; $t = 3.143$; $p < 0.005$) doğrulanmıştır.

Aşağıda gösterilen tablo ve şekillerde araştırmanın birinci hipotezi olan sosyal görünüş kaygısı değişkeni ile duygusal yeme değişkeni arasındaki ilişkide algılanan stres değişkeninin aracı etkisine ilişkin bulgulara yer verilecektir.

Bir bağımsız değişkenin bir bağımlı değişken üzerindeki etkisine toplam etki denilmektedir. Aracı değişkenin analize dahil edilmesi ile bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki direkt etkisinde anlamlı bir azalma ve dolaylı etkisinin de anlamlı olması beklenmektedir (Antalyalı ve Alparslan, 2021: 261).

Tablo 6**Algılanan Stres Değişkeni Analize Dahil Edilince Elde Edilen Model Özeti**

Değişken	β	Sd.	t	Sig.
SGKÖ	,361	,063	5,709	,000
ASÖ	,164	,102	1,614	,108

Araştırmanın aracı değişkeni olan algılanan stresin analize dahil edilmesiyle elde edilen bulgulara göre sosyal görünüş kaygısı ve algılanan stres duygusal yemeyi %14,2 oranında açıklamaktadır (Adjusted R Square= ,142). Yapılan regresyon analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre aracı değişken modelindeki bağımsız değişkenin aracı değişken modele dahil edildiğinde bağımlı değişken üzerindeki etkisinin azalması yönündeki şart sağlanmaktadır.

Tablo 7

**Algılanan Stresin Sosyal Görünüş Kaygısı İle Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide
Aracılık Etkisi Test Sonuçları**

Değişken	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
ASÖ	,0284	,0197	-,0089	,0700

Yapılan aracılık testi sonuçlarına göre algılanan stresin sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide aracı etkisi olmadığı tespit edilmiştir ($-0.0089 < 0 < 0.0700$).

Tablo 8**Algılanan Stresin Aracılık Etkisini Bulmak İçin Uygulanan Sobel Test Sonuçları**

Değişken	Test Statistic	Std. Error	p-value
ASÖ	1,5229	,0186	,1277

Aracılık etkisi test sonucundan elde edilen bilgilerin sağlamasını yapmak adına uygulanan sobel testi incelendiğinde aracılık testi sonuçları ile benzer şekilde algılanan stresin sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide aracı etkisi bulunmamaktadır sonucuna ulaşılmaktadır ($p > 0.05$; $0.1277 > 0.05$).

3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme, Algılanan Stres Değişkenlerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Aşağıda gösterilen bulgularda sırasıyla sosyal görünüş kaygısı ölçeği, duygusal yeme ölçeği ve algılanan stres ölçeğine ait betimleyici istatistiklere yer verilip ardından fark analizleri sonuçları paylaşılmıştır. Her bir ölçek için değişkenlerin skewness ve kurtosis değerlerine bakılmış olup -1,5 ile 1,5 aralığındaki verilerin normal dağıldığı varsayımı kabul edilmiştir. Normal dağıldığı varsayımı kabul edilen değişkenler için bağımsız t testi ve ANOVA; -1,5 ile 1,5 aralığında yer almayan veriler için non-parametric Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Son olarak hangi gruplar arası farklılık olduğunu anlamak amacı ile Post-Hoc/Tukey testi uygulanmıştır.

3.2.1. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Aşağıda gösterilen tablo ve şekillerde sosyal görünüş kaygısı, duygusal yeme ve algılanan stres puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 9

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	$\bar{x}$	ss	t	p
SGKÖ	Kadın	34,30	14,24	2,492	,013
	Erkek	29,66	11,39		
DYÖ	Kadın	36,25	14,93	2,764	,006
	Erkek	30,90	11,44		

Tablo 9’da verilen bağımsız grup t testi sonucuna göre sosyal görünüş kaygısı, kadın ve erkek cinsiyet grupları arasında farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Kadınların SGKÖ puan ortalaması 34,30 iken erkeklerde bu puan ortalaması 29,66 olarak bulunmuştur. Duygusal yeme kadın ve erkek cinsiyet grupları arasında farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Kadınların DYÖ puan ortalaması 36,25 iken erkeklerde 30,90 olarak bulunmuştur.

Tablo 10

Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	$\bar{x}$	ss	Sig.
ASÖ	Kadın	41,10	8,54	,610
	Erkek	40,77	8,33	

Algılanan stres, kadın ve erkek cinsiyet gruplarına göre farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

3.2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Medeni Duruma Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Aşağıda gösterilen tablolarda araştırmanın değişkenleri olan sosyal görünüş kaygısı, duygusal yeme ve algılanan stresin medeni durum değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 11
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	$\bar{x}$	ss	Sig.
SGKÖ	Bekar	34,10	14,39	,121
	Evli	29,85	10,74	

Sosyal görünüş kaygısı bekar ve evli gruplara göre farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 12

Duygusal Yeme Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	$\bar{x}$	ss	t	p
DYÖ	Bekar	34,57	14,47	-,217	,828
	Evli	35,01	13,52		
ASÖ	Bekar	42,20	8,66	3,797	,000
	Evli	37,78	7,04		

Tablo 12’de görüldüğü üzere duygusal yeme medeni duruma göre farklılık göstermemektedir ($p>0.05$). Algılanan stres, bekar ve evli medeni durum grupları arasında farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Medeni durumu bekar olan bireylerin ASÖ puan ortalaması 42,20 iken evli olan bireylerde 37,78 olarak bulunmuştur.

3.2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Eğitim Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Aşağıda gösterilen tablolarda araştırmanın değişkenleri olan sosyal görünüş kaygısı, duygusal yeme ve algılanan stresin eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 13

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	$\bar{x}$	ss	F	p
SGKÖ	Lise	35,96	12,08	3,270	,040
	Lisans	33,52	14,44		
	Yüksek Lisans-Doktora	28,07	8,31		
DYÖ	Lise	32,52	14,68	,324	,723
	Lisans	34,94	14,71		
	Yüksek Lisans-Doktora	34,89	11,10		

Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda eğitim düzeyine göre SGKÖ puanları arasında farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Duygusal yeme, eğitim düzeyine göre farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 14

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Tukey Testi Sonuçları

Eğitim Düzeyi		I-J	Sig.
Lise	Lisans	2,43	,673
	Yüksek Lisans-Doktora	7,88	,062
Lisans	Lise	-2,43	,673
	Yüksek Lisans-Doktora	5,44	,062
Yüksek Lisans-Doktora	Lise	-7,88	,062
	Lisans	-5,44	,062

Farkın anlamlı olması adına $p<0.1$ genel eşik değeri olarak kabul edilmiştir. Tespit edilen farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan Tukey testi sonucuna göre lise ile yüksek lisans-doktora grupları arasında ve lisans ile yüksek lisans-doktora grupları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<0.1$).

Tablo 15

Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları

Puan	Gruplar	$\bar{x}$	ss	Sig.
ASÖ	Lise	38,80	6,49	,000
	Lisans	42,33	7,98	
	Yüksek Lisans-Doktora	35,76	9,76	

Tablo 15’te görüldüğü gibi eğitim düzeyi gruplarına göre algılanan stres puanlarında farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 16

Algılanan Stres Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Pairwise Comparison Testi Sonuçları

Eğitim Düzeyi		Sig.
Lise	Lisans	1,00
Lisans	Yüksek Lisans-Doktora	,000
Yüksek Lisans-Doktora	Lise	,055

Pairwise comparison test sonucuna göre algılanan stres, lisans eğitim düzeyi grubu ile yüksek lisans-doktora eğitim düzeyi grubu arasında farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

3.2.4. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Kendini Nasıl Gördüğüne Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Aşağıda gösterilen tablolarda araştırmanın değişkenleri olan sosyal görünüş kaygısı, duygusal yeme ve algılanan stresin kişinin kendini nasıl gördüğü değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 17

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Kişinin Kendini Nasıl Gördüğü Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	$\bar{x}$	ss	Sig.
SGKÖ	Çok Kilolu	53,37	21,17	,000
	Kilolu	36,85	13,50	
	Normal	30,23	11,77	
	Zayıf	28,00	12,91	
DYÖ	Çok Kilolu	42,87	16,64	,000
	Kilolu	42,18	14,14	
	Normal	30,59	12,54	
	Zayıf	30,17	10,95	

SGKÖ için kendini çok kilolu gören kişilerin puan ortalaması 53,37 olarak, kilolu gören kişilerin puan ortalaması 36,85 olarak, normal gören kişilerin puan ortalaması 30,23 olarak ve zayıf gören kişilerin puan ortalaması 28 olarak bulunmuştur. DYÖ için kendini çok kilolu gören kişilerin puan ortalaması 42,87 olarak, kilolu gören kişilerin puan ortalaması 42,18 olarak, normal gören kişilerin puan ortalaması 30,59 olarak ve zayıf gören kişilerin puan ortalaması 30,17 olarak bulunmuştur.

Elde edilen bulgular doğrultusunda kişinin kendini nasıl gördüğü SGKÖ ve DYÖ için farklılık göstermektedir sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$).

Tablo 18

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Pairwise Comparison Testi Sonuçları

Kendini Nasıl Gördüğü		Sig.
Zayıf	Normal	1,00
Zayıf	Kilolu	,018
Zayıf	Çok Kilolu	,004
Normal	Kilolu	,001
Normal	Çok Kilolu	,007
Kilolu	Çok Kilolu	,427

Pairwise comparison test sonucuna göre sosyal görünüş kaygısı, kişilerin kendini zayıf ile kilolu görmesi arasında ($p<0.05$), zayıf ile çok kilolu görmesi arasında ($p<0.05$), normal ile kilolu görmesi arasında ($p<0.05$) ve normal ile çok kilolu görmesi arasında ($p<0.05$) farklılık göstermektedir.

Tablo 19

Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Pairwise Comparison Testi Sonuçları

Kendini Nasıl Gördüğü		Sig.
Normal	Zayıf	1,00
Normal	Kilolu	,000
Normal	Çok Kilolu	,126
Zayıf	Kilolu	,016
Zayıf	Çok Kilolu	,326
Kilolu	Çok Kilolu	1,00

Tablo 19’da belirtildiği üzere duygusal yeme, kişilerin kendini normal ile kilolu görmesi arasında ($p<0.05$) ve zayıf ile kilolu görmesi arasında ($p<0.05$) farklılık göstermektedir.

Tablo 20

Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Kişinin Kendini Nasıl Gördüğü Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	$\bar{x}$	ss	F	p
ASÖ	Çok Kilolu	45,25	3,45	3,584	,014
	Kilolu	42,48	9,32		
	Normal	40,49	8,00		
	Zayıf	36,23	7,63		

Kendini çok kilolu gören kişilerin puan ortalaması 45,25 olarak, kilolu gören kişilerin puan ortalaması 42,48 olarak, normal gören kişilerin puan ortalaması 40,49 olarak ve zayıf gören kişilerin puan ortalaması 36,23 olarak bulunmuştur. ASÖ’de kişinin kendini nasıl gördüğü değişkenine göre farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 21

Algılanan Stres Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Tukey Testi Sonuçları

Kendini Nasıl Gördüğü		I-J	Sig.
Çok Kilolu	Kilolu	2,76	,808
	Normal	4,75	,398
	Zayıf	9,01	,059
Kilolu	Çok Kilolu	-2,76	,808
	Normal	1,99	,310
	Zayıf	6,25	,027
Normal	Çok Kilolu	-4,75	,398
	Kilolu	-1,99	,310
	Zayıf	4,26	,193
Zayıf	Çok Kilolu	-9,01	,059
	Kilolu	-6,25	,027
	Normal	-4,26	,193

Algılanan stres, kendini kilolu gören ile zayıf gören gruplar arasında farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

3.2.5. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Kilodan Memnuniyetine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Aşağıda gösterilen tablolarda araştırmanın değişkenleri olan sosyal görünüş kaygısı, duygusal yeme ve algılanan stresin kilodan memnuniyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 22

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Kişinin Kilodan Memnuniyeti Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	$\bar{x}$	ss	F	p
SGKÖ	Hiç Memnun Değil	42,03	16,62	6,220	,000
	Biraz Memnun Değil	34,50	12,59		
	Orta	30,03	10,90		
	Biraz Memnun	29,62	12,05		
	Çok Memnun	29,84	15,01		
DYÖ	Hiç Memnun Değil	40,87	15,23	3,817	,005
	Biraz Memnun Değil	36,81	13,70		
	Orta	33,59	12,98		
	Biraz Memnun	31,29	13,39		
	Çok Memnun	30,24	15,12		

SGKÖ için hiç memnun değil seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 42,03 olarak, biraz memnun değil seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 34,50 olarak, orta seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 30,03 olarak, biraz memnun seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 29,62 olarak ve çok memnun seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 29,84 olarak bulunmuştur. DYÖ için hiç memnun değil seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 40,87 olarak, biraz memnun değil seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 36,81 olarak, orta seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 33,59 olarak, biraz memnun seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 31,29 olarak ve çok memnun seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 30,24 olarak bulunmuştur.

Tablo 22’de görüldüğü gibi sosyal görünüş kaygısı ölçeğinde ve duygusal yeme ölçeğinde kişinin kilodan memnuniyete göre farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 23

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Tukey Testi Sonuçları

Kendini Nasıl Gördüğü		I-J	Sig.
Hiç Memnun Değil	Biraz Memnun Değil	7,52	,044
	Orta	11,99	,000
	Biraz Memnun	12,40	,000
	Çok Memnun	12,18	,002
Biraz Memnun Değil	Hiç Memnun Değil	-7,52	,044
	Orta	4,46	,292
	Biraz Memnun	4,87	,225
	Çok Memnun	4,65	,418
Orta	Hiç Memnun Değil	-11,99	,000
	Biraz Memnun Değil	-4,46	,292
	Biraz Memnun	,40	1,00
	Çok Memnun	,18	1,00
Biraz Memnun	Hiç Memnun Değil	-12,40	,000
	Biraz Memnun Değil	-4,87	,225
	Orta	-,409	1,00
	Çok Memnun	-,221	1,00
Çok Memnun	Hiç Memnun Değil	-12,18	,002
	Biraz Memnun Değil	-4,65	,418
	Orta	-,188	1,00
	Biraz Memnun	,221	1,00

Sosyal görünüş kaygısı, hiç memnun değil ile biraz memnun değil grupları arasında, hiç memnun değil ile orta grupları arasında, hiç memnun değil ile biraz memnun grupları arasında ve hiç memnun değil ile çok memnun grupları arasında farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

Tablo 24

**Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında
Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Tukey Testi Sonuçları**

Kendini Nasıl Gördüğü		I-J	Sig.
Hiç Memnun Değil	Biraz Memnun Değil	4,05	,615
	Orta	7,28	,126
	Biraz Memnun	9,58	,019
	Çok Memnun	10,63	,018
Biraz Memnun Değil	Hiç Memnun Değil	-4,05	,615
	Orta	3,22	,674
	Biraz Memnun	5,52	,170
	Çok Memnun	6,57	,148
Orta	Hiç Memnun Değil	-7,28	,126
	Biraz Memnun Değil	-3,22	,674
	Biraz Memnun	2,29	,915
	Çok Memnun	3,35	,811
Biraz Memnun	Hiç Memnun Değil	-9,58	,019
	Biraz Memnun Değil	-5,52	,170
	Orta	-2,29	,915
	Çok Memnun	1,05	,997
Çok Memnun	Hiç Memnun Değil	-10,63	,018
	Biraz Memnun Değil	-6,57	,148
	Orta	-3,35	,811
	Biraz Memnun	-1,05	,997

Duygusal yeme, hiç memnun değil ile biraz memnun grupları arasında ve hiç memnun değil ile çok memnun grupları arasında farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

Tablo 25

Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Kişinin Kilodan Memnuniyeti Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları

Puan	Gruplar	$\bar{x}$	ss	Sig.
ASÖ	Hiç Memnun Değil	41,60	7,39	,698
	Biraz Memnun Değil	40,96	8,01	
	Orta	41,51	8,89	
	Biraz Memnun	39,82	8,32	
	Çok Memnun	41,48	10,27	

Hiç memnun değil seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 41,60 olarak, biraz memnun değil seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 40,96 olarak, orta seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 41,51 olarak, biraz memnun seçeneğini işaretleyen kişilerin 39,82 puan ortalaması olarak ve çok memnun seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 41,48 olarak bulunmuştur.

Tablo 25'e göre algılanan stres, kilodan memnuniyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

3.2.6. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Fiziksel Görünümünden Memnuniyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Aşağıda gösterilen tablolarda araştırmanın değişkenleri olan sosyal görünüş kaygısı, duygusal yeme ve algılanan stresin fiziksel görünümünden memnuniyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 26

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Kişinin Fiziksel Görünümünden Memnuniyeti Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal-Wallis Test Sonuçları

Puan	Gruplar	$\bar{x}$	ss	Sig.
SGKÖ	Hiç Memnun Değil	48,77	15,01	,000
	Biraz Memnun Değil	36,30	13,12	
	Orta	34,40	13,49	
	Biraz Memnun	27,72	9,59	
	Çok Memnun	26,42	11,55	

Hiç memnun değil seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 48,77 olarak, biraz memnun değil seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 36,30 olarak, orta seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 34,40 olarak, biraz memnun seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 27,72 olarak ve çok memnun seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 26,42 olarak bulunmuştur.

Tablo 26'da görüldüğü üzere kişinin kendini nasıl gördüğü SGKÖ için farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

Tablo 27

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Pairwise Comparison Testi Sonuçları

Fiziksel Görünümden Memnuniyet		Sig.
Çok Memnun	Biraz Memnun	1,00
Çok Memnun	Orta	,006
Çok Memnun	Biraz Memnun Değil	,000
Çok Memnun	Hiç Memnun Değil	,000
Biraz Memnun	Orta	,044
Biraz Memnun	Biraz Memnun Değil	,001
Biraz Memnun	Hiç Memnun Değil	,000
Orta	Biraz Memnun Değil	1,00
Orta	Hiç Memnun Değil	,005
Biraz Memnun Değil	Hiç Memnun Değil	,069

Tablo 27’de belirtildiği üzere sosyal görünüş kaygısı, kişilerin tercih ettiği seçeneklerden çok memnun ile orta grupları arasında, çok memnun ile biraz memnun değil grupları arasında, çok memnun ile hiç memnun değil grupları arasında, biraz memnun ile orta grupları arasında, biraz memnun ile biraz memnun değil grupları arasında, biraz memnun ile hiç memnun değil grupları arasında ve orta ile hiç memnun değil grupları arasında farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

Tablo 28

Duygusal Yeme Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Kişinin Fiziksel Görünümünden Memnuniyeti Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	$\bar{x}$	ss	F	p
DYÖ	Hiç Memnun Değil	46,22	14,42	8,351	,000
	Biraz Memnun Değil	35,69	14,05		
	Orta	37,83	14,80		
	Biraz Memnun	31,20	12,68		
	Çok Memnun	28,00	10,44		
ASÖ	Hiç Memnun Değil	45,27	6,35	2,594	,037
	Biraz Memnun Değil	41,44	8,08		
	Orta	41,90	9,95		
	Biraz Memnun	39,43	6,90		
	Çok Memnun	39,54	9,97		

DYÖ için hiç memnun değil seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 46,22 olarak, biraz memnun değil seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 35,69 olarak, orta seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 37,83 olarak, biraz memnun seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 31,20 olarak ve çok memnun seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 28 olarak bulunmuştur. ASÖ için hiç memnun değil seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 45,27 olarak, biraz memnun değil seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 41,44 olarak, orta seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 41,90 olarak, biraz memnun seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 39,43 olarak ve çok memnun seçeneğini işaretleyen kişilerin puan ortalaması 39,54 olarak bulunmuştur.

Tablo 28’de görüldüğü gibi duygusal yeme ölçeğinde ve algılanan stres ölçeğinde fiziksel görünümünden memnuniyete göre farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 29

**Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında
Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Tukey Testi Sonuçları**

Fiziksel Görünümden Memnuniyet		I-J	Sig.
Hiç Memnun Değil	Biraz Memnun Değil	10,53	,016
	Orta	8,39	,093
	Biraz Memnun	15,02	,000
	Çok Memnun	18,22	,000
Biraz Memnun Değil	Hiç Memnun Değil	-10,53	,016
	Orta	-2,13	,908
	Biraz Memnun	4,49	,294
	Çok Memnun	7,69	,067
Orta	Hiç Memnun Değil	-8,39	,093
	Biraz Memnun Değil	2,13	,908
	Biraz Memnun	6,63	,034
	Çok Memnun	9,83	,008
Biraz Memnun	Hiç Memnun Değil	-15,02	,000
	Biraz Memnun Değil	-4,49	,294
	Orta	-6,63	,034
	Çok Memnun	3,20	,779
Çok Memnun	Hiç Memnun Değil	-18,22	,000
	Biraz Memnun Değil	-7,69	,067
	Orta	-9,83	,008
	Biraz Memnun	-3,20	,779

Tablo 29’da görüldüğü gibi duygusal yeme, hiç memnun değil ile biraz memnun değil grupları arasında, hiç memnun değil ile biraz memnun grupları arasında, hiç memnun değil ile çok memnun grupları arasında, orta ile biraz memnun grupları arasında ve orta ile çok memnun grupları arasında farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

Tablo 30

Algılanan Stres Ölçeği Puanlarında Tespit Edilen Farkın Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Bulmak İçin Yapılan Tukey Testi Sonuçları

Fiziksel Görünümden Memnuniyet		I-J	Sig.
Hiç Memnun Değil	Biraz Memnun Değil	3,83	,357
	Orta	3,37	,488
	Biraz Memnun	5,83	,033
	Çok Memnun	5,72	,097
Biraz Memnun Değil	Hiç Memnun Değil	-3,83	,357
	Orta	-,459	,998
	Biraz Memnun	2,00	,632
	Çok Memnun	1,89	,836
Orta	Hiç Memnun Değil	-3,37	,488
	Biraz Memnun Değil	,459	,998
	Biraz Memnun	2,46	,422
	Çok Memnun	2,35	,693
Biraz Memnun	Hiç Memnun Değil	-5,83	,033
	Biraz Memnun Değil	-2,00	,632
	Orta	-2,46	,422
	Çok Memnun	-,107	1,00
Çok Memnun	Hiç Memnun Değil	-5,72	,097
	Biraz Memnun Değil	-1,89	,836
	Orta	-2,35	,693
	Biraz Memnun	,107	1,00

Tablo 30’da belirtildiği gibi algılanan stres, hiç memnun değil ile biraz memnun grupları arasında farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Yaş ve Beden Kitle İndeksi Değişkenleri ile Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Aşağıda gösterilen tablo ve şekillerde araştırmanın değişkenleri olan sosyal görünüş kaygısı, duygusal yeme ve algılanan stresin yaş ve beden kitle indeksi değişkenleri ile aralarındaki ilişkilere ilişkin bulgular yer almaktadır.

3.3.1. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Yaş Değişkeni ile Aralarındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Tablo 31

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkeni İle Aralarındaki İlişkilerin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	SGKÖ	DYÖ	ASÖ
Yaş	-,124**	0,076	-,240**

****p<0.05**

Yapılan pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre SGKÖ puanları ile ASÖ puanlarının yaş değişkeni ile aralarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). DYÖ puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0.05$). Yaş değişkeni ile SGKÖ puanları ($r= -,124$; $p<0.05$) ve ASÖ puanları ($r= -,240$; $p<0.05$) arasında zayıf negatif lineer bir ilişki vardır. Yaş artarken SGKÖ puanı ve ASÖ puanı azalmaktadır.

3.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin BKİ Değişkeni ile Aralarındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Tablo 32

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Beden Kitle İndeksi Değişkeni İle Aralarındaki İlişkilerin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	SGKÖ	DYÖ	ASÖ
BKİ	,138**	,179**	,002

****p<0.05**

Yapılan pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre SGKÖ puanları ile DYÖ puanlarının BKİ değişkeni ile aralarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). ASÖ puanları ile BKİ değişkeni arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0.05$). BKİ değişkeni ile SGKÖ puanları ($r=,138$; $p<0.05$) ve DYÖ puanları ($r=,179$; $p<0.05$) arasında zayıf pozitif lineer bir ilişki vardır. BKİ artarken SGKÖ puanı ve DYÖ puanı artmaktadır.



BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular, alanyazında yer alan diğer araştırmalar ile birlikte ele alınıp tartışılmıştır.

4.1. Sosyal Görünüş Kaygısı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Aracı Etkisine İlişkin Tartışma

Aşağıda öncelikle araştırmanın birinci hipotezini inceleyebilmek için takip edilmesi gereken ön koşullar literatür eşliğinde ele alınmış olup sonradan algılanan stresin sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkisindeki aracı etkisine dair tartışmalara yer verilmiştir.

Bu araştırmada bağımsız değişken sosyal görünüş kaygısı, bağımlı değişken duygusal yeme ve aracı değişken algılanan stres olarak belirlenmiştir.

Algılanan stresin sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide aracılık etkisi olup olmadığını araştırmak için gerekli olan ön koşullar takip edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda, yetişkin bireylerin sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, Mutlu yapmış olduğu bir çalışmada (2017: 43) sosyal görünüş kaygısının yeme tutumlarını etkilemediğini belirtmiştir. Farklı bir çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur (Özkan, 2017: 99).

Kişilerin bedenleriyle yakinen ilgilenmesinin ve mutluluk, stres, kaygı veya gerginlik gibi değişen duygu durumların yeme davranışlarını etkilediği tespit edilmiştir (Özgen ve diğerleri, 2012: 244). Hetherington'a göre (2000) sosyal medyada karşılaşılan gerçekliğe uygun olmayan ince ve zayıf beden imajlarıyla birlikte günümüzde kişilerin dış görünüşleri ile ilgili algılarında ve yeme davranışlarında değişiklikler gözlemlenmektedir (Leblebicioğlu, 2018: 1). Butcher ve arkadaşlarına göre (2013) medyanın veya toplumun yansıttığı ideal kilo veya beden algısı her insanda yeme bozukluğu ortaya çıkarmamaktadır. Dolayısıyla yeme bozukluklarını anlamaya çalışırken kişilerin yeme bozukluğu geliştirmesindeki kişisel faktörler de değerlendirmeye katılmalıdır (Doğruel, 2020: 14).

Duygusal yemeyi açıklayan teorilerden biri olan obezite teorisine göre obezitesi olan bireyler kaygı hissettikleri durumlarda aşırı yemek yiyerek bunu azaltmaya çalışmaktadır. Açlık ile

kaygıyı ayırt edememekte ve iki durumda da karşılık olarak yemek yemektedirler. Teorinin temeline göre bu kişiler kaygı hissedilmeyen durumlarda yemek yeme ve doyum ilişkisini öğrenmişlerdir (Ruderman, 1983: 236). Kaçış teorisine göre, kişiler kaygı gibi olumsuz farkındalıklardan kaçmak için dikkatin yöneltildiği dışsal uyaranlar sonucu aşırı yeme davranışı gerçekleştirmektedir (Wallis ve Hetherington, 2004: 40).

Duygusal yemenin fizyolojik nedenleri tam olarak ifade edilememekte olup tüketilen besine göre gerçekleşen fizyolojik reaksiyonların duyguları düzenlemeye yardımcı olduğu görüşü yaygındır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018: 73). Buna göre araştırmacı, bireylerin yaşadığı sosyal görünüş kaygısı sonrası gerçekleştirdikleri duygusal yeme davranışının kaygıyı düzenlemeye yardımcı olduğu yorumu yapılabileceğini düşünmektedir.

Araştırmanın değişkenleri olan sosyal görünüş kaygısı ile algılanan stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda, yetişkin bireylerin sosyal görünüş kaygısı ile algılanan stres düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sosyal görünüş kaygısı arttıkça algılanan stres de artmaktadır. Literatür incelendiğinde bu iki değişkenin direkt olarak incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Araştırmacıya göre sosyal görünüş kaygısı ile algılanan stres iç içe kavramlar olarak değerlendirilebilir. Beden imajı ile ideal beden algısı uyuşmadığı durumlarda kişi görünüşü ile ilgili olumsuz değerlendirmelerde bulunabilir (Kılıç, 2015: 6). Kişi bedeni ile ilgili olumlu veya olumsuz duygu, düşünce, tutum veya algılara sahip olabilir (Doğan, Sapmaz ve Totan, 2011: 122). İnsanların kendi bedenlerine ilişkin olumsuz bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri hem kendileriyle hem de çevreleriyle olan etkileşimlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Ergür, 1996: 17). Kişilerin stres verici olayları değerlendirme şekli yaşanan stresin düzeyini değiştirmektedir (Yerlikaya, 2009: 2). Bir başka deyişle stresi ortaya çıkaran olayların yanı sıra kişilerin bu olayları nasıl değerlendirdikleri stresin etkisini değiştiriyor olması açısından önem arz etmektedir. Kişilerin yaşadığı stresi baş edilemeyecek seviyede zorlayıcı olarak değerlendirmesi algılanan stres kavramının öncelikli hale gelmesini sağlamaktadır (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1983: 386). Bu açıklamalardan yola çıkarak kişilerin dış görünüşünün başkalarınca değerlendirilmesi bir stres faktörü olarak görülebilir. Kişinin bu stres faktörünü baş edilemez olarak yorumlamasıyla yaşadığı stres de artabilir.

Araştırmanın değişkenleri olan algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda, yetişkin bireylerin algılanan stres ile duygusal yeme düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Algılanan stres düzeyi arttıkça duygusal yeme düzeyi de artmaktadır. Bu iki değişkenin ilişkilerine dair alanyazın incelendiğinde

birçok çalışmaya rastlanılmıştır. Yapılan bir çalışmada stresin iştah ve besin alımını azaltabildiği veya artırabildiği bulunmuştur (Özgen ve diğerleri, 2012: 244). Başka bir çalışmada algılanan stres düzeyinin yeme tutumlarının ortaya çıkmasında etkili olabildiği vurgusu yapılmıştır (Yager ve Andersen, 2005: 1483). Duygusal yeme değişkeninin stres ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada aralarında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Clum ve diğerleri, 2014: 583). Yapılan bir başka çalışmada da benzer olarak araştırmayı destekler nitelikte, stres gibi negatif duyguların duygusal yeme üzerinde anlamlı etkisi olduğu bulunmuştur (Leblebicioğlu, 2018: 56).

Cinsiyet değişkeni ele alınarak duygusal yeme puanlarındaki farkın incelendiği bir çalışmaya göre duygusal yeme puanlarında fark görülmemesine rağmen duygusal yemeye sebep olan duygularda farklılık gözlemlenmiştir. Kadınlarda duygusal yemeyi işaret eden duygular algılanan stres, öfke, kaygı ve gerginlik iken bu durum erkeklerde daha karmaşık olduğu yönünde bulunmuştur. Kişisel farklılık olabilse de literatüre bakıldığında çoğunlukla stres, kaygı, depresyon veya öfke gibi baş edilmesi zor olabilen olumsuz duyguların yeme davranışında artışa sebep olabildiği belirtilmiştir (İnalkaç ve Arslantaş 2018: 75). Araştırmacı, cinsiyete bağlı olarak gözlenen duygu farkının toplumsal cinsiyet rollerine uygun olarak ortaya çıkabildiğini düşünmektedir.

Uzun süreli maruz kalınan stres ile bağdaşan duygusal yeme obezite riskini artıracığı için ilerleyen zamanlarda obezite nedenli sağlık problemleri yaşanacağı düşünülmektedir (Beyhan ve Erkut, 2021: 112). Doğruel'in araştırmasında aktardığı üzere (2020, 36-37) literatür incelendiğinde stres ile yeme bozukluğu arasında ilişki olduğu yönünde bulgular elde edilirken (Abraham ve Llewellyn Jones, 1992; Greeno ve Wing, 1994; Horesh ve ark., 1995) bunu desteklemeyecek şekilde yeme bozukluğunun maladaptif başa çıkma stratejileri ile ilişkili olduğunu bildiren çalışmalar da vardır (Mayhew ve Edelman, 1989).

Aracı değişkenin analize dahil edilmesi ile bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki direkt etkisinde anlamlı bir azalma ve dolaylı etkisinin de anlamlı olması beklenmektedir (Antalyalı ve Alparslan, 2021: 261). Bu çalışmada algılanan stres, sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme ilişkisinde analize dahil edilince bağımsız değişken olan sosyal görünüş kaygısının etkisinin azaldığı görülmektedir. Bu etkinin anlamlı olup olmadığı incelendiğinde ise anlamlı bir azalma etkisi olmadığı sonucu elde edilmiştir. Yapılan aracılık etkisi test sonuçlarına göre algılanan stresin sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide aracı etkisi bulunmamaktadır.

Yapılan testler sonucunda takip edilen ön koşulların ve algılanan stres analize dahil edildiğinde bağımsız değişkenin etkisinin azalması koşulunun sağlanmış olmasına rağmen bu desteklenen koşulların anlamlı olmadığı görülmektedir. Algılanan stresin aracı etkisinin bulunmamasını araştırmacı, sosyal görünüş kaygısının algılanan stres üzerinden duygusal yeme davranışına etki etmesine engel olabilecek başka bir faktörün olması ihtimali yönünde yorumlamaktadır. Algılanan stresin sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme ilişkisindeki aracı etkisinin geniş bir örnekleme tekrar araştırılması ve içe dönük/dışa dönük kişilik özelliği veya baş etme stratejileri gibi farklı değişkenlerin de aracı değişken olarak analize dahil edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Sosyal görünüş kaygısı ile algılanan stres ilişkisine etki edebilecek aracı değişkenlerin araştırılmasının da literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

İnsana dair olan kaygı, stres ve bozulmuş yeme davranışlarının günlük yaşamda çokça yer edinmesi sebebiyle, sosyal görünüş kaygısı, algılanan stres ve duygusal yeme kavramlarına dair yapılan çalışmaların artmasının yaşam kalitesini artırmak, kişisel kaynakları güçlendirmek ve yaşanan olaylar karşısında duygu, düşünce, davranışların anlamlandırılması açısından önemli olduğu görüşü araştırmacı tarafından benimsenmektedir.

4.2. Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme ve Algılanan Stres Değişkenlerinin Demografik Özellikler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma

Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili araştırma bulguları incelendiğinde yetişkin bireylerin sosyal görünüş kaygısı seviyelerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Mevcut araştırmaya göre kadınların sosyal görünüş kaygısı daha yüksek bulunmuştur. Bu farklılığın sebepleri olarak araştırmacı, kadınların toplumda dış görünüşleri ile günlük yaşamda daha çok değerlendirilmesi, kadınlara kozmetik, moda veya estetik sektörlerinde daha fazla seçenek sunulması gibi dış görünüşe hitap edecek faktörlerin etki ettiğini düşünmektedir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyen ve desteklemeyen çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür. Sosyal görünüş kaygısı seviyesinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşan çalışmaların çoğunlukta olduğu bulunmuştur (Erdoğan, 2019: 90; Çakaroğlu ve diğerleri, 2020: 7; Çakmak, 2018: 78; Telli ve Ünal, 2016: 140). Doğan'ın yaptığı çalışmada sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulunmuş ve erkeklerin aldığı puanların kadınların aldığı puanlardan daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Doğan, 2009: 91). Doğan bu farklılığı erkeklerin toplumda daha fazla rolü olması sebebi ile açıklamaktadır. Doğan'ın çalışmasına benzer şekilde Alemdağ ve Öncü tarafından yapılan çalışmada (2015: 295), sosyal görünüş kaygısı ile cinsiyet arasında anlamlı bir

farklılık bulunmuş olup erkek katılımcıların aldığı puanlar kadın katılımcıların aldığı puanlardan yüksek çıkmıştır. Ülkemizde sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği ile ilgili çalışmalar değerlendirildiğinde karşılaşılan uyuşmayan sonuçlar nedeniyle bu problemi gidermek adına 29 araştırma ile birlikte bir meta-analiz çalışması yapılmıştır. Meta-analiz çalışması sonucunda cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygısının farklılaşmadığı bulunmuştur (Şimşir, 2019: 619). Toplumsal cinsiyet rollerinin dışına çıkıp cinsiyet eşitliği kavramının benimsenmesiyle birlikte araştırma sonuçlarının da gerçekliğe uygun bir şekilde cinsiyetler arasında farklılık olmadığı yönünde seyretmesi araştırmacı tarafından beklenen bir durum olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili araştırma bulguları incelendiğinde eğitim düzeyine göre yetişkin bireylerin sosyal görünüş kaygısı seviyelerinde anlamlı bir farklılık görülmektedir. Lise ile yüksek lisans-doktora grupları arasında ve lisans ile yüksek lisans-doktora grupları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Mevcut araştırma bulgusuna ters olarak Mutlu'nun çalışmasına göre (2017: 40) katılımcıların sosyal görünüş kaygısında eğitim düzeyine göre farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bir başka çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Özkan, 2017: 100). Mevcut araştırmanın ve literatürün eşliğinde elde edilen bulgulara göre, bulunan farklılığın, ergenlik dönemiyle birlikte kişinin değişen bedenine ve dış görünüşüne dikkatini yöneltmesi ve bedeniyle çok fazla uğraşması fakat yaş büyüdükçe kaygılanılan başka faktörlerin eklenmesiyle sosyal görünüş kaygısının etkisinin azalması şeklinde açıklanabileceği düşünülmektedir.

Yapılan araştırmada kişilerin kendilerini nasıl gördüklerine göre sosyal görünüş kaygısı seviyelerinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı, kişilerin kendini zayıf ile kilolu görmesi arasında, zayıf ile çok kilolu görmesi arasında, normal ile kilolu görmesi arasında ve normal ile çok kilolu görmesi arasında farklılık göstermektedir. Her bir grup için kendini görece olarak kilolu gören kişilerin sosyal görünüş kaygısı daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde direkt bu iki değişken arasındaki farkın incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Biyopsikososyokültürel bir canlı olan insan, bir grubun üyesi olmak, beğenilmek ve sosyalleşmek isteyebilir. Kişi bu etkileşimi duygu, düşünce ve davranışlarına ek olarak görünüşüyle de gerçekleştirebilmektedir (Mutlu, 2017: 3). Kişilerin bedenlerine dair algısı kültür, medya, moda faktörlerinden etkilenebilmektedir. Bu faktörler ideal bir beden algısı oluşmasına neden olabilmektedir. Beden imajı ile ideal beden algısı uyuşmadığı durumlarda kişi görünüşü ile ilgili olumsuz değerlendirmelerde

bulunabilir (Kılıç, 2015: 6). Farklı faktörlerle değişkenlik gösterebilen ideal beden algısının, bu algıya uymayan herhangi bir insanın kendini çok kilolu, kilolu, zayıf veya çok zayıf görmesine etki edebileceği ve kendi bedeniyle olumlu bir ilişki kurmasına engel olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada kişilerin kilo memnuniyetlerine ve fiziksel görünümlerinden memnuniyetlerine göre sosyal görünüş kaygısı seviyelerinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı, hiç memnun değil ile biraz memnun değil grupları arasında, hiç memnun değil ile orta grupları arasında, hiç memnun değil ile biraz memnun grupları arasında ve hiç memnun değil ile çok memnun grupları arasında farklılık göstermektedir. Bir diğer değişken olan fiziksel görünümünden memnuniyet değişkenine göre ise sosyal görünüş kaygısı, kişilerin tercih ettiği seçeneklerden çok memnun ile orta grupları arasında, çok memnun ile biraz memnun değil grupları arasında, çok memnun ile hiç memnun değil grupları arasında, biraz memnun ile orta grupları arasında, biraz memnun ile biraz memnun değil grupları arasında, biraz memnun ile hiç memnun değil grupları arasında ve orta ile hiç memnun değil grupları arasında farklılık göstermektedir. Yapılan bir çalışmada kişilerin bedenlerine dair olumlu algılamaları var ise görüşleri ile ilgili memnuniyet dile getirdiklerini fakat olumsuz algılamaları olan kişilerin görüşleriyle ilgili negatif duygu ve düşüncelere sahip olup kendilerini daha az çekici bulduklarını, vücutlarından utandıklarını belirtmiştir (Doğan, 2010: 151). Burada kilo ve beden özelliklerinden ziyade kişilerin sahip oldukları özellikleri nasıl değerlendirdiklerinin, onları nasıl algıladıklarının kilo ve fiziksel görünüm memnuniyetleri üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu açıklamasını yapabiliriz. Özkan (2017: 100) yaptığı bir çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile kilo memnuniyeti ve fiziksel görünümünden memnuniyet arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili araştırma bulguları incelendiğinde medeni duruma göre yetişkin bireylerin sosyal görünüş kaygısı seviyelerinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Yapılan bir araştırmada erkek bireylerin sosyal görünüş kaygı seviyelerinin medeni duruma göre farklılaşmadığı; kadın bireylerin sosyal görünüş kaygı seviyelerinin medeni duruma göre farklılaştığı bulunmuştur. Elde edilen sonuca göre bekâr olan kadınların sosyal görünüş kaygısı evli olan kadınlara kıyasla daha fazla bulunmuştur (Mutlu, 2017: 36). Dilbaz ve Güz (2002: 83) yaptıkları çalışmada sosyal kaygı ile medeni durum arasında farklılık görülmediği sonucuna ulaşmıştır. Dilbaz ve Güz, bekâr kadınların evli kadınlara kıyasla beğenilme çabası ile daha çok dış görünüşleriyle uğraşı içinde olduklarını düşünmüştür. Ancak farklı bir bakış

açısıyla çocuk sahibi olunması ile birlikte vücutta yaşanabilen bozulmalar sebebiyle evli olan kadınların da yüksek seviyede sosyal görünüş kaygısı yaşayabileceği düşünülebilir.

Yapılan pearson korelasyon analizleri sonucunda elde edilen araştırma bulgularına göre yaş ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur. Bu araştırmaya göre yaş arttıkça sosyal görünüş kaygısı seviyesi azalmaktadır. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırma bulgusunu destekler nitelikte, Mutlu'nun çalışmasına göre (2017: 39) yaş arttıkça sosyal görünüş kaygısı azalmaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada da benzer şekilde kişilerin sosyal görünüş kaygıları ile yaşları arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur (Telli ve Ünal, 2016: 141). Bunun sebebinin yaş arttıkça diğer kaygı faktörlerinin, sorumlulukların, baş etme stratejilerinin ve kişisel kaynakların da artması olabileceği düşünülmektedir.

BKİ ile sosyal görünüş kaygısı ilişkisi incelendiğinde iki değişken arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde farklı sonuçlarla karşılaşılmıştır. Yapılan bir çalışmada BKİ ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Erdoğan ve diğerleri, 2019: 91). Benzer şekilde Saygın ve arkadaşlarının (2011) yapmış olduğu çalışmada kaygı ile BKİ arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Leblebicioğlu, 2018: 53). Leblebicioğlu'na göre (2018: 53) kaygı kavramı ile BKİ değişkeni doğrudan değil; kaygıya karşı kullanılan baş etme stratejileri BKİ ile ilişkili olabilir. BKİ değeri yüksek olan kişilerin şişmanlık kaygısını daha çok yaşadıkları ve şişmanlık düşüncesi ile daha çok uğraşıp kilo verme konusunda da daha çok çabaladıkları görülmüştür. Mevcut araştırmayı destekleyen bir çalışmada SGK ile BKİ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Özkan, 2017: 99).

Duygusal yeme ile ilgili araştırma bulguları incelendiğinde yetişkin bireylerin duygusal yeme seviyelerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Kadınların duygusal yeme ölçeğinden aldığı puanlar erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Yapılan bir çalışmanın bulgusuna göre cinsiyet değişkeni ele alındığında duygusal yeme puanlarında fark görülmemesine rağmen duygusal yemeye sebep olan duygularda farklılık gözlemlenmiştir. Kadınlarda duygusal yemeyi işaret eden duygular algılanan stres, öfke, kaygı ve gerginlik iken bu durum erkeklerde daha karmaşık olduğu yönünde bulunmuştur (İnalkaç ve Arslantaş, 2018: 75). Literatür incelendiğinde farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bazı çalışmalarda duygusal yemenin kadınlar ile erkekler arasında farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Khalid ve diğerleri, 2017: 3; Doğruel, 2020: 34). Mevcut araştırma sonucunu destekleyen bir çalışmada

kadın ve erkek arasındaki fark incelendiğinde kadınlarda duygusal yeme puanı daha yüksek bulunmuştur (Kabakuş, 2018: 46). Cinsiyet değişkeni ele alınarak incelenen farklı bir araştırmada stres sonucunda lezzetli ve yasak olarak algılanan bazı besinlerin tüketilmesi ile gerçekleşen duygusal yeme sonrası kişilerin suçluluk hissettiği gözlemlenmiştir. Bu durumun kadınlarda daha fazla olduğu belirtilmiştir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018: 77). Literatür incelendiğinde elde edilen çeşitli bulguların olması araştırmacı tarafından cinsiyet faktörünün duygusal yeme kavramını açıklayıcı nitelikte olmayabileceği yönünde yorumlanmaktadır. Fakat bu tez araştırmasında olduğu gibi kadınların duygusal yeme ölçeği puanlarının daha yüksek bulunmasının ilerde yapılacak araştırmalara fikir verebileceği düşünülmektedir. Cinsiyete göre tespit edilen farklı bulguların daha kapsamlı ve nedenlerini anlamaya yönelik araştırılması gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer sonuç duygusal yemenin kişilerin kendilerini nasıl gördüklerine göre farklılık gösterdiğiidir. Yapılan bir çalışmada duygusal yeme sonucu kilo alımı incelendiğinde bireylerde kilo artışı gözlemlenmiş ve kadınlarda kilo alımının erkeklere göre daha çok olduğu bulunmuştur (Beyhan ve Erkut, 2021: 112). Yaşanılan olumsuz duygular sonucu gerçekleşen duygusal yemenin kilo alımıyla sonuçlanmasının, kişinin kilo alması ile tekrar olumsuz duygular yaşayarak kısır bir döngünün içerisine girmesine sebep olabileceği düşünülmektedir. Obez kişilerde, yeme bozukluğu olan kadınlarda ve diyet uygulayan normal kilolu insanlarda duygusal yeme görülebilmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013: 176). Duygusal yeme kavramının herhangi bir kiloya sahip bireyde görülme ihtimali olduğu göz önünde bulundurulunca kişilerin mevcut halinden veya kilosundan çok, mevcut hali veya kendini nasıl değerlendirdiği duygusal yemeyi ortaya çıkaran bir faktör olarak değerlendirilebilir. Bu araştırmada kendini normal ve zayıf gören grup ile kilolu gören grup arasındaki fark incelendiğinde, kendini kilolu gören grubun duygusal yeme puanının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun, kişinin kendini kilolu olarak değerlendirmesiyle ‘ideal beden’ algısından uzaklaşması ve ortaya çıkan stres ile birlikte duygusal yemenin daha fazla gerçekleşmesi ihtimali ile açıklanabileceği düşünülmektedir.

Duygusal yeme, kişilerin kilo memnuniyetlerine göre değerlendirildiğinde hiç memnun değil ile biraz memnun ve çok memnun grupları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Kilosundan hiç memnun olmayan bireylerin duygusal yeme puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırma sonucunu destekler nitelikte olan Leblebicioğlu’nun yaptığı çalışmada (2018: 56), kilodan memnun olmama seviyesinin duygusal yeme üzerinde anlamlı etkisi olduğu bulunmuştur. Bruch (1961) ve Heatherton ve Baumeister’in (1991)

alışmalarında da benzer şekilde kilodan memnun olmama düzeyi arttıkça duygusal yeme davranışını daha çok gözlemlenmiştir. Buna göre, kişinin ulaşmak istediğı kilo ile mevcut kilo arasındaki fark arttıkça ortaya çıkan olumsuz duygularla baş etmek için kişi duygusal yeme gerçekleştirebilir. Bu durum kişinin kilo alması ile kısır bir döngünün içine girmesine sebebiyet verebilir (Leblebicioğlu, 2018: 56). Benzer şekilde Özkan da yaptığı çalışmada (2017: 100) kilodan memnuniyet kavramının duygusal yemenin yordayıcısı olduğı sonucuna ulaşmıştır.

Kişilerin fiziksel görünümlerinden memnuniyetlerine göre duygusal yeme incelendiğinde anlamlı bir farklılık görölmüştür. Duygusal yeme, hiç memnun değil ile biraz memnun değil grupları arasında, hiç memnun değil ile biraz memnun grupları arasında, hiç memnun değil ile çok memnun grupları arasında, orta ile biraz memnun grupları arasında ve orta ile çok memnun grupları arasında farklılık göstermektedir. Stres verici durumlarla karşılaşan veya hüznün, öfke gibi olumsuz duygular yaşantılayan kişiler baş etme yöntemi olarak işlevsel olmayan duygusal yeme davranışını gerçekleştirebilmektedirler (Spoon ve diğerkleri, 2007: 370). Fiziksel görünümünden memnuniyet duymayan kişinin benzer olumsuz duygular yaşama ihtimali göz önünde bulundurularak fiziksel görünümünden memnun olmayan kişilerin duygusal yemeye yönelme ihtimalinin artabileceğı düşünölmektedir. Yaşanılan stresin yoğunluğu artarsa kişinin kendini sosyal ortamlardan soyutlama veya fiziksel görünümünü kapatacak kıyafetleri tercih etme eğiliminde olabileceğı dolayısı ile de hayatının kısıtlanabileceğı ihtimali düşünölmektedir.

Bu araştırmada değerkendirmeye alınan bir diğerk değışken olan medeni duruma göre duygusal yeme incelendiğinde, duygusal yeme ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık görölmemektedir. Bunun sebebinin evli veya bekar herhangi bir bireyin ayırt edilmeksizin hayatında stresörlerin ve olumsuz duyguların yer alması düşünölmektedir. Buna ek olarak işlevsel olmayan bir baş etme yöntemi olan duygusal yeme davranışı, ulaşımı kolay olması nedeniyle her bireyin gerçekleştirebileceğı bir davranış olarak görölebilir. Yapılan bir çalışmada, bu araştırmanın aksine bekar bireylerin duygusal yeme puan ortalaması evli bireylere kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Özdemir, 2015: 42). Yapılan bir çalışmada medeni duruma göre duygusal yeme incelendiğinde, iki değışken arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Arslantaş ve diğerkleri, 2021: 107). Bu alışma mevcut araştırmayı desteklemektedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre duygusal yemede, eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Literatür incelendiğinde iki değişkenin bir arada incelendiği çok fazla araştırma olmadığı ve var olan araştırmaların ergen bireylerle veya üniversitede farklı bölümlerde öğrenim gören bireylerle birlikte yürütüldüğü görülmüştür (Türk, 2020; Oruç, 2021; Özkan, 2017; Arslantaş ve diğerleri, 2021). Eğitim düzeyi ile duygusal yeme arasındaki farkın veya ilişkinin bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda yetişkin bireylerle ele alınabileceği düşünülmektedir.

Yapılan pearson korelasyon analizleri sonucunda elde edilen araştırma bulgularına göre yaş ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Leblebicioğlu'nun yaptığı çalışmada (2018: 57) yaş ile duygusal yeme davranışı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Carstens (1993) bu durumu yaş arttıkça duygusal yemenin azalmasını yaşam deneyimleriyle birlikte kişilerin baş etme stratejilerinin gelişmesi ve bunların işlevsel olmayan baş etme davranışları yerine kullanılabilmesi ile açıklamaktadır (Leblebicioğlu, 2018: 58). Yapılan bir başka çalışmada da benzer şekilde yaş değişkeninin duygusal yeme üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özkan, 2017: 100).

BKİ ile duygusal yeme ilişkisi incelendiğinde iki değişken arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur. Araştırmayı destekler nitelikte birçok çalışmada da BKİ ile duygusal yeme arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Beyhan ve Erkut, 2021: 112; Akdevelioğlu ve Yörüsün, 2019: 23; Clum ve diğerleri, 2014: 583; Leblebicioğlu, 2018: 54; Özkan, 2017: 99). Stres temelli yeme davranışı kilo alımına neden olmaktadır. Sağlıklı ve normal BKİ değerine sahip bireyler de dahil olmak üzere olumsuz duygularla ilişkili olarak yemek yeme davranışı gerçekleştirilebilmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018: 76). Duygusal yeme sonucu kilo alımını inceleyen bir çalışmada kadınların kilo alımının erkeklere göre daha çok olduğu bulunmuştur (Beyhan ve Erkut, 2021: 112). Bunun da kişinin bir kısır döngü içerisinde yer almasına sebebiyet verebileceği düşünülmektedir.

Algılanan stres ile ilgili araştırma bulguları incelendiğinde yetişkin bireylerin algılanan stres seviyelerinde medeni duruma göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Mevcut araştırmada bekar bireylerin algılanan stres seviyesi evli olanlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Toplumda yer edinebilmek gibi bazı kavramlar iş, statü, evli olmak kriterleriyle gerçekleştirilebilmektedir. Araştırmacı, algılanan stres seviyesinin bekar bireylerde daha yüksek bulunmuş olmasını toplumda yer edinebilmek, toplumsal kabul görmek gibi kavramlarla ilişkili olabileceği ve bekar bireylerin bunun dezavantajını yaşayabileceği şeklinde

yorumlamaktadır. Bu araştırmaya benzer şekilde, yapılan bir çalışmada medeni duruma göre algılanan streste farklılık görülmüştür (Özdemir, 2015: 42). Özdemir'in çalışmasına göre bekar bireylerin stres puanları evli bireylere göre anlamlı olarak daha yüksektir. Yapılan bir başka çalışmada medeni duruma göre algılanan stres puanları arasında farklılık görülmediği sonucuna ulaşılmıştır (Görün ve diğerleri, 2020: 133). Görün ve arkadaşlarının çalışmasına benzer şekilde Şanlı'nın (2017: 391) yapmış olduğu çalışmada da algılanan stresin medeni duruma göre farklılık göstermediği bulunmuştur.

Eğitim düzeyine göre algılanan stres değerlendirmeye alındığında farklılık tespit edilmiştir. Yüksek lisans-doktora eğitim düzeyi grubunun algılanan stres seviyesi, lisans eğitim düzeyi grubuna göre daha düşüktür. Literatürde farklı sonuçlar mevcuttur. Yapılan bir çalışmada (Görün ve diğerleri, 2020: 134) algılanan stresin eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılrken, Özdemir'in (2015: 44) yapmış olduğu çalışmada ilkökul mezunu olan insanların üniversite veya yüksek lisanstan mezun olan insanlara göre algılanan stres puanının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde iki kavram arasında farklı sonuçlara ulaşıyor olması kişisel faktörlerin de etkili olabileceği ihtimalini ve daha büyük örneklemeler ile bu iki kavramın araştırılması gerektiğini düşündürmüştür.

Mevcut araştırma sonuçları incelendiğinde kendilerini kilolu gören ile zayıf gören gruplar arasında algılanan stres seviyesi anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Kendini kilolu gören insanların algılanan stres düzeyi kendini zayıf görenlere göre daha yüksektir. Özdemir'in (2015: 40) yaptığı çalışmaya göre kendisini çok kilolu gören kişilerin algılanan stres seviyeleri diğer bütün gruplara göre daha yüksek olarak bulunmuştur.

Bireylerin algılanan stres seviyelerinde fiziksel görünümlerinden memnuniyet durumlarına göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu farklılık fiziksel görünümünden hiç memnun değil ile biraz memnun seçeneğini işaretleyen gruplar arasında olup fiziksel görünümünden hiç memnun olmayan insanların algılanan stres seviyeleri daha yüksek bulunmuştur. İnsanların kendi bedenlerine ilişkin olumsuz bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri hem kendileriyle hem de çevreleriyle olan etkileşimlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Ergür, 1996: 17).

Algılanan stres ile ilgili araştırma bulguları incelendiğinde yetişkin bireylerin algılanan stres seviyelerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bunun sebebini araştırmacı, yaşanan duyguların cinsiyetten bağımsız olarak evrensel olması ile açıklamaktadır. Literatür incelendiğinde araştırma bulgusunu destekleyen ve desteklemeyen

alışmalar mevcuttur. Bazı araştırmalar algılanan stresin cinsiyete göre farklılık göstermediğini bildirmiştir (Bayram, Yceloğlu Keskin ve Günay Derebaşı, 2016: 296; Yerlikaya, 2009: 117). Bayram ve arkadaşları algılanan stres değişkeninin cinsiyet ve diğer değişkenler ile aralarında anlamlı bir fark bulunulmamış olmasını öğrencilerin yaşam şekillerinin birbirine benzer oluşu ile ilgili olabileceği fikrini ortaya atmıştır (Bayram, Yceloğlu Keskin ve Günay Derebaşı, 2016: 298). Algılanan stresin cinsiyete göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşan çalışmalar da vardır. Savcı ve Aysan’a göre(2014: 54) algılanan stresin cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmış olup bunun sebebi stresle başa çıkma stratejilerinin farklı olması ile açıklanmıştır. Algılanan Stres leğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi adlı çalışmada da, cinsiyete göre farklılık bulunmuştur. Bu çalışmada belirtildiğine göre algılanan stres leğinin kısa formları olan AS-10 ve AS-4 puanları incelendiğinde kadınların puanlarının erkeklerin puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Eskin ve diğerleri, 2013: 137).

Bu araştırmada kişilerin kilo memnuniyetlerine göre algılanan stres puanları arasında anlamlı bir farklılık grlmemektedir. zdemir (2015: 39) yapmış olduğu çalışmada kilo memnuniyeti olan bireylerin stres puanlarının kilo memnuniyeti olmayan bireylere göre daha az puan aldığını bulmuştur. Kilo memnuniyetine göre algılanan stresi anlayabilmek için daha geniş kapsamlı araştırmalar yrtlp iki kavram arasında dolaylı veya doğrudan ilişkinin değerlendirilmesi gerektiği araştırmacı tarafından düşünülmektedir.

Yapılan pearson korelasyon analizleri sonucunda elde edilen araştırma bulgularına göre yaş ile algılanan stres arasında negatif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur. Bu araştırmaya göre yaş arttıa algılanan stres seviyesi azalmaktadır. Arslan’ın yapmış olduğu çalışma da mevcut araştırmayı destekler nitelikte yaş ile algılanan stres arasında negatif ilişki bulunmuştur. Bu araştırmaya göre yaş arttıa algılanan stres azalmaktadır (Arslan, 2018: 80). Stresörün kişi için yk olması veya baş etmede kullandığı güç olması ihtimali çoğu zaman kişinin stresörü yorumlamasına bağlıdır (Kaba, 2019: 75). Kişinin fizyolojik, psikolojik veya kültürel özellikleri ile stres yükleyicilerin tarz veya boyutunun veya kişinin fiziksel, kişisel veya sosyal baş etme kaynaklarının değerlendirilmesine göre stres tepkileri değişiklik gösterebilmektedir. Stres tepkileri uyumla ilgilidir. Bazıları uyumlu hale gelebilmekteyken bazıları uyumlu olamaz ve ölüm gibi çok daha kötü sonuçlara sebep olabilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2015: 381). Dolayısı ile yaş arttıa edinilen deneyimler doğrultusunda kişisel kaynaklar güçlenebilir, işlevsel baş etme yöntemleri gelişebilir. Bunların sonucunda da kişi stresörü eskisi gibi tehlikeli, zarar verici şeklinde değerlendirmeyebilir.

BKİ ile algılanan stres ilişkisi incelendiğinde ise iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde mevcut araştırmaya zıt olan araştırmalar çoğunluktadır. Laitinen, Ek ve Sovoio (2002) ile Wallis ve Hetherington'ın (1991) yaptıkları çalışmalar gösteriyor ki genellikle normal kilodaki insanların kilolu ve obez insanlara kıyasla stres düzeyi daha düşük olmakta ve stresin düzeyi ile süresi arttıkça BKİ'de de artış gözlemlenmektedir. Lorig ve arkadaşlarının (2015) yapmış olduğu çalışmaya göre de benzer şekilde BKİ değeri yüksek olan kişilerin, BKİ değeri normal olanlara göre algılanan stres düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özyıldırım (2015) çalışmasında çoğunluğa zıt olacak şekilde BKİ ile algılanan stres ilişkisinin negatif yönlü olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yani algılanan stres arttıkça kilo kaybı görülebilmektedir (Leblebicioğlu, 2018: 52).



SONUÇ

Bu araştırmada sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin anlamlı ve pozitif yönde olduğunu göstermektedir. Yani sosyal görünüş kaygısı arttıkça duygusal yeme de artmaktadır. Bu sonuç mevcut araştırmanın birinci hipotezine dair olan sosyal görünüş kaygısı değişkeninin duygusal yeme değişkenini anlamlı düzeyde yordadığı yönündeki ön koşulunu doğrulamaktadır. Araştırmanın, sosyal görünüş kaygısı değişkeni algılanan stres değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır ön koşulu da elde edilen sonuçlar doğrultusunda desteklenmiştir. Bu araştırmaya göre sosyal görünüş kaygısı ile algılanan stres arasındaki ilişki anlamlı ve pozitif yönde bulunmuştur. Yani sosyal görünüş kaygısı arttıkça algılanan stres de artmaktadır. Araştırmanın bir diğer sonucu ise algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin anlamlı ve pozitif yönde olduğudur. Bu da araştırmanın algılanan stres değişkeni duygusal yeme değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır ön koşulunu doğrulamaktadır. Algılanan stres arttıkça duygusal yeme de artmaktadır. Mevcut araştırmanın birinci hipotezini değerlendirmeye almak için gerekli olan üç ön koşul sağlanmıştır. Aracı etkiyi analiz etmek için yapılan testler sonucunda sosyal görünüş kaygısı değişkeni ile duygusal yeme değişkeni arasındaki ilişkide algılanan stres değişkeninin aracı etkisinin bulunduğu hipotezi reddedilmiştir. Elde edilen veriler neticesinde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı etkisi bulunamamıştır.

Araştırmanın ikinci ve üçüncü hipotezleri olarak sosyodemografik veriler değerlendirmeye alınmıştır. İkincisi hipotez, sosyal görünüş kaygısı, duygusal yeme ve algılanan stresin cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, kişinin kendini nasıl gördüğü, kilodan memnuniyet ve fiziksel görünümünden memnuniyet değişkenlerine göre farklılık göstereceğidir. Üçüncü hipotez ise sosyal görünüş kaygısı, duygusal yeme ve algılanan stres ile yaş ve beden kitle indeksi değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğudur. Bu değerlendirmenin sonuçları incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yemede farklılık görülmekte, algılanan streste farklılık görülmemektedir. Medeni durum değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yemede farklılık görülmemekte, algılanan streste farklılık görülmektedir. Eğitim düzeyi değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ve algılanan streste farklılık görülmekte, duygusal yemede farklılık görülmemektedir. Kişilerin kendini nasıl gördüğü değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı, duygusal yeme ve algılanan streste farklılık görülmektedir. Kilodan memnuniyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ve duygusal

yemede farklılık görülmekte, algılanan strese farklılık görülmemektedir. Fiziksel görünümünden memnuniyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı, duygusal yeme ve algılanan strese farklılık görülmektedir. Sosyal görünüş kaygısı, algılanan stres ve duygusal yemenin yaş ve beden kitle indeksi değişkenleri ile aralarında korelasyon olup olmadığı incelendiğinde yaş değişkeni ile duygusal yeme arasında ilişki bulunamamış olup sosyal görünüş kaygısı ve algılanan stres ile ilişkisinin zayıf ve negatif yönde olduğu bulunmuştur. Yani yaş arttıkça sosyal görünüş kaygısı ve algılanan stres azalmaktadır. Beden kitle indeksi değişkeni ile algılanan stres arasında ilişki bulunamamış olup sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme ile ilişkisinin zayıf ve pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Beden kitle indeksi arttıkça sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme de artmaktadır.

Öneriler

Bu çalışma sosyal görünüş kaygısı, duygusal yeme ve algılanan stres kavramlarının araştırıldığı sınırlı bir çalışmadır. Araştırmanın bu üç değişkenin ele alındığı ilk araştırma olması bakımından önem taşıdığı, son dönemlerde daha çok ilgi odağı olan fakat henüz yeterli çalışmanın mevcut olmadığı duygusal yeme kavramını anlamak adına literatüre katkı sağladığı ve gelecek araştırmalara fikir verebileceği düşünülmektedir. Sosyal görünüş kaygısı kavramının çoğunlukla ergenlik döneminde araştırmalara konu olduğu fark edilmiştir. Bu nedenle yetişkin bireylerle yapılan bu çalışmanın literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.

Araştırma 254 kişi ile yapılmış olduğundan bundan sonra yapılacak olan araştırmaların daha geniş bir örnekleme gerçekleştirilmesinin daha kapsamlı ve güvenilir sonuçlar elde edilmesi adına önemli olacağı düşünülmektedir.

Yeme bozuklukları ve anksiyete bozukluklarının önüne geçilebilmesi adına ortaokul ve lise çağında erken müdahale ve bilinçlendirme çalışmaları yapılması gerektiği düşünülmektedir. Erken dönemlerde çocukların uzmanlar tarafından doğru bilgiye erişebilmesi için okullar çalışmalar yürütülebilir. Yapılan çalışmaların daha kalıcı olması adına, ailelerin hastalıklar/bozukluklar üzerinde etken olabileceği bilgisi de göz önünde bulundurularak çalışmalara dahil edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Kadın ve erkek cinsiyetlerine göre sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yemede gözlenen farklılıkların nedenlerinin anlaşılmasının müdahale ve önleme çalışmaları için değerli olabileceği görüşü benimsenmektedir.

Eğitim düzeyine göre gözlenen farklılıklar bu araştırmada  niversite dönemindeki bireylerin sayıca fazla olması nedeniyle sınırlıdır. Bundan sonraki araştırmacılar tarafından daha kapsamlı ve geniş örneklemlere ulaşılmasının çocukların ve gençlerin kaygılarını anlamak adına önemli olacağı düşünülmektedir.

Çocukların bedenlerine ve görünüşlerine dair var olan çeşitlilikler konusunda bilgilendirilmesinin, kaygının hayatı kısıtlayabilen taraflarını ve kaygı nedeniyle gerçekleştirilmeyen davranışları önleyebileceğine ve sosyal görünüş kaygısının olumsuz etkilerinin azalacağına araştırmacı tarafından inanılmaktadır. Araştırmacı,  ocukların daha  zg r, hayata katılan ve kendini ifade edebilen bireyler olarak hayatlarına devam edebilmeleri için bedensel ve dış görünüşlerine ait özelliklerin çeşitliliğinin normalleşmesi gerektiğini ve bu konuda ailelerin desteğinin önemli olacağı düşünmektedir.

Yaşanılan olumlu veya olumsuz bütün duyguların insan için olduğunu bilmenin, her duyguya kişinin sahip çıkabiliyor olmasının ve kişilerin duygularını tanımlayabilmesinin duygusal yeme kavramını anlamada farkındalık yaratabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akdevelioğlu, Y. ve Yörüşün, T. Ö. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutum ve Davranışlarına İlişkin Bazı Faktörlerin İncelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4.1, 19–28.
- Alden, L. E. ve Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in Socialphobia. *Clinical Psychology Review*, 24.7, 857–882.
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3.11, 287–300.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli Farkındalık, Depresyon ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki. *Birey ve Toplum*, 8.16, 73–86.
- Arslantaş, H., Dereboy, F., Yüksel, R. ve İnalkaç, S. (2020). Duygusal Yeme Ölçeği'nin Türkçe Çevirisinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31.2, 122–130.
- Arslantaş, H., Dereboy, F., İnalkaç, S. ve Yüksel, R. (2021). Sağlık Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme ve Etkileyen Faktörler. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6.1, 105-111.
- Aydoğan Arslan, S., Daşkapan, A. ve Çakır, B. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının Belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 3, 171–180.
- Bailer, U. F. ve Kaye, W. H. (2011). Serotonin: Imaging Findings in Eating Disorders. *Current Topics in Behavioral Neuroscience*, 6, 59–79.
- Baş, M. ve Dönmez, S. (2009). Self-efficacy and Restrained Eating in Relation to Weight Loss Among Overweight Men and Women in Turkey. *Appetite*, 52.1, 209–216.
- Bayram, L., Yüceloğlu Keskin, Ö. D. ve Günay Derebaşı, D. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 8.14, 291–302.
- Beyhan, Y. ve Erkut, E. (2021). Pandemi Sürecinde Duygusal Yeme. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4.2, 109–114.

- Cenkseven Önder, F. ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14.3, 1004–1019.
- Chesler, B. E. (2012). Emotional Eating: A Virtually Untreated Risk Factor for Outcome Following Bariatric Surgery. *The Scientific World Journal*. 1–6.
- Clum, G. A., Rice, J. C., Broussard, M., Johnson, C.C. ve Webber, L.S. (2014). Associations Between Depressive Symptoms, Self-efficacy, Eating Styles, Exercise and Body Mass Index in Women. *Journal of Behavioral Medicine*, 37, 577–586.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24.4, 385–396.
- Çakaroğlu, D., Ömür, E. H. ve Arslan, C. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu Yeme Farkındalığı ve Sosyal Görünüş Kaygısının Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14.1, 1–12.
- Çakmak, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanım Düzeyleri ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çepikkurt, F. ve Coşkun, F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1.2, 17–24.
- Delaney, C. B., Eddy, K. T., Hartmann, A. S., Becker, A. E., Murray, H. B. ve Thomas, J. J. (2015). Pica and Rumination Behavior among Individuals Seeking Treatment for Eating Disorders or Obesity. *International Journal of Eating Disorders*, 48.2, 238–248.
- Dilbaz, N. ve Güz, H. (2002). Sosyal Kaygı Bozukluklarında Cinsiyet Farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39.2, 79–86.
- Doğan, T. (2009). Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi. *Doktora Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39.39, 151–159.

- Doğan, T., Göçet Tekin, E. ve Katrancıoğlu, A. (2011). Feeding Your Feelings: A Self-report Measure of Emotional Eating. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2074–2077.
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Totan, T. (2011). Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12.2, 121–129.
- Doğruel, E. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Yeme Tutumları ile Algılanan Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erbay, Ş. ve Beydoğan, H. Ö. (2017). Eğitimcilerin Eğitim Araştırmalarına Yönelik Tutumları. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 .3, 246–260.
- Erdoğan, İ., Eryürek, S. ve Ünübol, H. (2019): Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 2.2, 85–94.
- Ergür, E. (1996). Üniversite Öğrencilerinde Beden Benlik Algısı ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek ve Düşük Ergenlerin Ana Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Bir Çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10.10, 120–133.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. *New Symposium Journal*, 51.3, 132–140.
- Gerrig, R. J. ve Zimbardo P. G. (2015). *Psikolojiye Giriş-Psikoloji ve Yaşam*. Sart. G.(çev.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Goldschmidt, A. B., Grange, D., Powers, P., Crow, S. J., Hill, L. L., Peterson, C. B., Crosby, R. D. ve Mitchell, J. E. (2011). Eating Disorder Symptomatology in Normalweight vs. Obese Individuals With Binge Eating Disorder. *Obesity*, 19.7, 1515–1518.
- Goldstein, M., Peters, L., Baillie, A., McVeagh, P., Minshall, G. ve Fitzjames, D. (2011). The Effectiveness of a Day Program for The Treatment of Adolescent Anorexia Nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 44.1, 29-38.

- Görün, L., Öntürk, Y., Efek, E. , Bingöl, E. ve Bayrakdaroğlu, Y. (2020). Futbol Hakemlerinin Benlik Saygıları ve Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Düzce İli Örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3.1, 127-140.
- Guerdjikova, A. I., Mori, N., Casuto, L. S. ve McElroy, S. L. (2017). Binge Eating Disorder. *The Psychiatric Clinics of North America*,. 40.2, 255–266.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. ve Heimberg, R. G. (2008). Development and Examination of The Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15.1, 48–59.
- Heilman, M. E. ve Stopeck, M. H. (1985). Being Attractive, Advantage or Sisadvantage Performance-based Evaluations and Recommended Personnel Actions as a Function of Appearance, Sex, and Job Type. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 35.2, 202–215.
- Hobbs, J. E. (2020). Food Supply Chains During The COVID-19 Pandemic. *Agricultural Economic*,. 68, 171–176.
- Hoek, H. W. ve van Hoeken, D. (2003). Review of The Prevalence and Incidence of Eating Disorders. *The International Jjournal of Eating Disorders*, 34.4, 383–396.
- Holt, C. S., Heimberg, R. G., Hope, D. A. ve Liebowitz, M. R. (1992). Situational Domains of Social Phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 6.1, 63–77.
- Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope Jr, H. G. ve Kessler, R. C. (2007). The Prevalence and Correlates of Eating Disorders in The National Comorbidity Survey Replication. *Biol Psychiatr*, 61, 348–358.
- Hutson, P. H., Balodis, I. M. ve Potenza, M. N. (2018). Binge-eating Disorder: Clinical and Therapeutic Advances. *Pharmacology & Therapeutics*, 182, 15–27.
- İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27.1, 70–82.
- Kaba, İ. (2019). Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Akademik Bakış Dergis*, 73, 63–81.
- Kabakuş Aykut, M. (2018). Duygusal Yeme Davranışlarının Yeme Bozukluğu ve Beslenme Durumu ile İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Karakaş, Y. (2008). Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Muğla: Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Khalid, S., Razia, E. T., Raza, M. H., Sheikh, H., Salman, M. ve Shehzadi, N. (2017). It's Not Just a "Female Issue": Eating Attitudes and Behaviors of Pakistani Male and Female Pharmacy Students. *Russian Open Medical Journal*, 6.4, 1–4.
- Kılıç, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kjelsås, E., Bjørnstrøm, C. ve Götestam, K. G. (2004). Prevalence of Eating Disorders in Female and Male Adolescents (14–15 years). *Eating Behaviors*, 5.1, 13–25.
- Klump, K. L., Bulik, C. M., Kaye, W. H., Treasure, J. ve Tyson, E. (2009). Academy for Eating Disorders Position Paper: Eating Disorders are Serious Mental Illnesses. *International Journal of Eating Disorders*, 42.2, 97–103.
- 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.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M., Smith, L. ve Phillips, S. (2003). Teasing, Rejection and Violence: Case Studies of The School Shootings. *Aggressive Behavior: Official Journal of The International Society for Research on Aggression*, 29.3, 202–214.
- Leblebicioğlu, M. (2018). Algılanan Stres, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lloyd, E. C., Haase, A. M. ve Verplanken, B. (2018). Anxiety and The Development and Maintenance of Anorexia Nervosa: Protocol for a Systematic Review. *Systematic Reviews*, 7.14, 1-5.
- Luca, A., Luca, M. ve Calandra, C. (2015). Eating Disorders in Late-life. *Aging and Disease*, 6.1, 48-55.
- Lux, V. ve Kendler, K. S. (2010). Deconstructing Major Depression: a Validation Study of The DSM-IV Symptomatic Criteria. *Psychological Medicine*, 40.10, 1679–1690.

- Macht, M. (1999). Characteristics of Eating in Anger, Fear, Sadness and Joy. *Appetite*, 33.1, 129–139.
- Macht, M. (2008). How Emotions Affect Eating: a Five-way Model. *Appetite*, 50.1, 1–11.
- Maner, F. (2001). Yeme Bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*. 5, 130–139.
- Maner, F. ve Aydın, A. (2007). Bulimiya Nervozada Psikososyokültürel Etmenler. *Düşünen Adam*, 20.1, 25–37.
- Marquez, X. ve David- McAuley, E. (2001). Physical Anxiety and Self-efficacy Influences on Perception of Physical Evaluation. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 29.7, 649–660.
- Masheb, R. M. ve Grilo, C. M. (2006). Emotional Overeating and Its Associations with Eating Disorder Psychopathology among Overweight Patients with Binge Eating Disorder. *The International Journal of Eating Disorders*, 39.2, 141–146.
- McCrone, S., Dennis, K., Tomoyasu, N. ve Carroll, J. (2000). A Profile of Early Versus Late Onset of Obesity in Postmenopausal Women. *Journal of Women's Health & Gender-based Medicine*, 9.9, 1007–1013.
- Mutlu, K. (2017). Sosyal Görünüş Kaygısının Yeme Tutumları İle İlişkisinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Mülazımoğlu, Ö. ve Aşçı, F. H. (2006). Sosyal Fizik Kaygı Envanterinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17, 11–19.
- Oruç, E. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme Durumunun İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Şanlıurfa: Harran Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- 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. J. (2009). Possible Pathways Between Depression, Emotional and External Eating. A Structural Equation Model. *Appetite*, 53.2, 245–248.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. ve Yıldız, M. (2013). Relationship Between Self-esteem, Social Appearance Anxiety, Depression and Anxiety in Adolescent and Young Adult Women. *JMOOD*, 3.3, 107–113.

- Özdemir, G. S. (2015). Duygusal Yememin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirtileri ile Olan İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özgen, L., Kınacı, B. ve Arlı, M. (2012). Ergenlerin Yeme Tutum ve Davranışları. *Yeme Tutum ve Davranışları Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45.1, 229–247.
- Özkan, Y. (2017). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Park, C. L., Folkman, S. ve Bostrom, A. (2001). Appraisals of Controllability and Coping in Caregivers and HIV+ Men: Testing The Goodness-of-fit Hypothesis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69.3, 481–488.
- Pyle, R. L., Mitchell, J. E. ve Eckert, E. D. (1981). Bulimia: a Report of 34 Cases. *J Clin Psychiatry*, 42, 60–64.
- Rehman, U., Shahnawaz, M. G., Khan, N. H., Kharshiing, K. D., Khursheed, M. ve Gupta, K. (2021). Depression, Anxiety and Stress Among Indians in Times of Covid-19 Lockdown. *Community Mental Health Journal*, 57.1, 42–48.
- Robbins, T. W. ve Fray, P. J. (1980). Stress-induced Eating: Fact, Fiction or Misunderstanding? *Appetite*, 1.2, 103–133.
- Ruderman, A. J. (1983). Obesity, Anxiety and food Consumption. *Addict Behav.* 8, 235-242.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 44–56.
- Sevinçer, G. ve Konuk, N. (2013). Emotional Eating. *JMOOD*, 3.4, 171–178.
- Shen, W., Long, L. M., Shih, C. H. ve Ludy, M. J. (2020). A Humanities-Based Explanation for The Effects of Emotional Eating and Perceived Stress on Food Choice Motives during The COVID-19 Pandemic. *Nutrients*, 12.9, 2712–2729.
- Sidor, A. ve Rzymski, P. (2020). Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*, 12.6, 1657–1670.

- Smink, F. R., Van Hoeken, D. ve Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of Eating Disorders: Incidence, Prevalence and Mortality Rates. *Current Psychiatry Reports*, 14.4, 406-414.
- Spoor, S. T. P., Bekker, M. H. J., van Strien, T. ve van Heck, G. L. (2007). Relations Between Negative Affect, Coping and Emotional Eating. *Appetite*, 48.3, 368–376.
- Stice, E. (2002). Risk and Maintenance Factors for Eating Pathology: A Meta-analytic Review. *Psychological Bulletin*, 128.5, 825–848.
- Stice, E., Marti, C. N. ve Rohde, P. (2013). Prevalence, Incidence, Impairment and course of The Proposed DSM-5 Eating Disorder Diagnoses in an 8-year Prospective Community Study of Young Women. *Journal of Abnormal Psychology*, 122.2, 445-457.
- Striegel-Moore, R. H., Silberstein, L. R., Frensch, P. ve Rodin, J. (1989). A Prospective Study of Disordered Eating among College Students. *The International Journal of Eating Disorders*, 8.5, 499–509.
- Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerin Algılanan Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16.61, 385-396.
- Şimşir, Z., Seki, T. ve Dilmaç, B. (2019). Sosyal Görünüş Kaygısında Cinsiyet Farklılıkları: Bir Meta Analiz Çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10.17, 615–637.
- Tariq, S. (2019). Association of Perceived Stress with Healthy and Unhealthy Food Consumption among Teenagers. *J. Pak. Med. Assoc*, 69, 1817–1821.
- Telli, E. ve Ünal, Z. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı: Bir Alan Araştırması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8.15, 134–146.
- Toker, D. E. ve Hocaoglu, Ç. (2009). Yeme Bozuklukları ve Aile Yapısı: Bir Gözden Geçirme. *Düşünen Adam*, 22.1, 36–42.
- Trace, S. E., Baker, J. H., Peñas-Lledó, E. ve Bulik, C. M. (2013). The Genetics of Eating Disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9.1, 589-620.
- Tunç, M., Ünlü, İ. İ., Ünlütürk, A., Saritaş, Ö. ve Topuz, S. (2017). Üniversite Gençliğinin Sorunları Ve Gelecek Kaygısı. *Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi.

- Turner, S. A., Luszczynska, A., Warner, L. ve Schwarzer, R. (2010). Emotional and Uncontrolled Eating Styles and Chocolate Chip Cookie Consumption: a Controlled Trial of The Effects of Positive Mood Enhancement. *Appetite*, 54, 143–149.
- Türk, A. (2020). Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumlarının Kız Ergenlerde Duygusal Yeme ve Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uher, R. ve Rutter, M. (2012). Classification of Feeding and Eating Disorders: Review of Evidence and Proposals for ICD-11. *World Psychiatry*, 11.2, 80-92.
- Ürün, Ö. D. ve Şafak Öztürk, C. (2020). Yetişkin Bireylerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Sosyal Kaygı, Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4.1, 37–45.
- Wallis, D. J. ve Hetherington, M. M. (2004). Stress and Eating: The Effects of Egothreat and Cognitive Demand on Food Intake in Restrained and Emotional Eaters. *Appetite*, 43, 39-46.
- Wallis, D. J. ve Hetherington, M. M. (2009). Emotions and Eating. Self-reported and Experimentally Induced Changes in Food Intake Under Stress. *Appetite*, 52.2, 355–362.
- Weeks, J. W. (Ed.) (2014). The Wiley Blackwell Handbook of Social Anxiety Disorder. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- Yager, J. ve Andersen, A. E. (2005). Clinical Practice. Anorexia nervosa. *The New England Journal of Medicine*, 353.14, 1481–1488.
- Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Doktora Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yüceant, M. (2013). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Aksaray: Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D. ve Wolf, A. (2006). Food Selection Changes Under Stress. *Physiology & Behavior*, 87.4, 789–793.
- Ziolko, H. U. (1996). Bulimia: A Historical Outline. *The International Journal of Eating Disorders*, 20.4, 345–358.

EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programına devam etmekte olan Psikolog Zehra Işıl Karasu tarafından Dr. Öğr. Üyesi. Erol Yıldırım danışmanlığında gönüllü katılımcılarla yürütülmektedir. Araştırma sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkiye etki eden faktörleri ele almaktadır.

Araştırma esnasında sizden kimlik bilgileri (ad-soyad, tc kimlik no vb. gibi) istenmemektedir. Sizden alınacak bilgiler sadece araştırma amaçlı kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Çalışmaya 18-50 yaş arasındaki kişilerin katılması beklenmektedir.

Dolduracağınız form 5-10 dakika vaktinizi alacaktır. Herhangi bir aşamada isterseniz katılımınızı yarıda bırakabilirsiniz.

Araştırmaya katılmanız halinde size herhangi bir ücret ödenmeyecek, sizden herhangi bir ücret talep edilmeyecektir.

Bu formu onaylamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz anlamına gelecektir.

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: -Kadın -Erkek –Diğer

3. Medeni durumunuz: -Evli –Bekar

4. Eğitim düzeyiniz: -Okuryazar -İlkokul –Ortaokul -Lise –Üniversite -Yüksek lisans –
Doktora

5. Boy/Kilo:

6. Kendinizi nasıl kabul ediyorsunuz? -Çok kilolu -Kilolu -Normal -Zayıf -Çok zayıf

7. Kilodan memnuniyet: -Hiç memnun değil –biraz memnun değil –orta –biraz memnun –çok
memnun

8. Fiziksel Görünüşünden memnuniyet: -Hiç memnun değil –biraz memnun değil –orta –biraz
memnun –çok memnun

Ek 3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

1. Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.
2. Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.
3. İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.
4. İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.
5. Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.
6. Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.
7. İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.
8. Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.
9. Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.
10. İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.
11. Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.
12. Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.
13. İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.
14. Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.
15. Sevdığım kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.
16. İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.

Ek 4. Algılanan Stres Ölçeği

1. Geçen ay, beklenmedik bir Őeylerin 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 Őeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken Őeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?
10. Geçen ay, ne sıklıkta her Őeyin 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?

Ek 5. Duygusal Yeme Ölçeği

1. Kaygılı olduğum zamanlarda daha çok yerim.
2. Sıkıldığım zamanlarda daha çok yerim.
3. Birisiyle bir sorun yaşıadığımda kendimi yemeye veririm.
4. İş yoğunluğumun arttığı zamanlarda daha çok yerim.
5. Stresli olduğumda sakin olduğum zamanlara göre daha çok yerim.
6. Öfkelenendiğimde öfkemi yatıştırmak için daha çok yerim.
7. Suçluluk hissettiğim zamanlarda bir şeyler yemek beni rahatlatır.
8. Gergin olduğumda bir şeyler yiyerek kendimi rahatlatmaya çalışırım.
9. Bir konuda hayal kırıklığı yaşıadığımda yiyerek iyi hissetmeye çalışırım.
10. Yaşamımdaki sorunlardan uzaklaşabilmek için kendimi yemeye veririm.
11. Üzgün olduğum zamanlarda daha çok yerim.
12. Kendimi baskı altında hissettiğimde daha çok yerim.
13. Yaşamımda yolunda gitmeyen bir şeyler olduğuunda daha çok yerim.
14. Olumsuz duygulardan bir şeyler yiyerek uzaklaşmaya çalışırım.

ÖZGEÇMİŞ

Zehra Işıl KARASU, ortaokul ve lise eğitimini Antakya/HATAY'da tamamlamıştır. İstanbul Medipol Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümünden 2019 senesinde mezun olmuştur. Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programını 2022 senesinde tamamlamıştır. Lisans ve yüksek lisans eğitimlerine ek olarak aldığı eğitimler ve katıldığı kongreler ile mesleki gelişimine devam etmektedir.

