



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YETİŞKİNLERDE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞININ GENEL**  
**AİDİYET, SOSYAL ONAY İHTİYACI VE ALGILANAN**  
**EBEVEYN RED KABULÜ İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ezgi GÜÇLÜ**

**Lefkoőa**

**Haziran, 2023**

**EZGI GÜÇLÜ**

**YETİŞKİNLERDE DUYGUSAL YEME**  
**DAVRANIŞININ GENEL AİDİYET SOSYAL ONAY**  
**İHTİYACI VE ALGILANAN EBEVEYN RED**  
**KABULÜ İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK**

**LİSANS TEZİ**

**2023**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YETİŞKİNLERDE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞININ GENEL  
AİDİYET, SOSYAL ONAY İHTİYACI VE ALGILANAN  
EBEVEYN RED KABULÜ İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ezgi GÜÇLÜ**

**Tez DanıŐmanı**


**Dr. Ayşe Buran**

**LefkoŐa**

**Haziran, 2023**

**Onay**

Ezgi Güçlü tarafından hazırlanan “Yetişkin Bireylerde Duygusal Yeme Davranışının Genel Aidiyet, Sosyal Onay İhtiyacı ve Algılanan Ebeveyn Red Kabulü ile İlişkisi” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili ..... Anabilim/ Anasanat Dalında Yüksek Lisans olarak 16.06.2023 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Yrd. Doç. Dr. Şebnem Güldal	
Jüri Üyesi:	Dr. Bingül Subaşı	
Danışman:	Dr. Ayşe Buran	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

16.../07/2023



Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

16.../07/2023

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



## **Etik İlkelere Uygunluk Beyanı**

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

**Ezgi Güçlü**

**16/06/2023**

## **Teşekkür**

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Dr. Ayşe BURAN'a desteği, rehberliği ve uzmanlığı için teşekkür etmek istiyorum. Kendisinin geri bildirimleri ve düşünceli önerileri bu süreç boyunca çok değerliydi.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, tez çalışmam sırasında da bana verdikleri moral, sevgi ve destekleri için sevgili ailem ve arkadaşlarıma, en stresli olduğum anlarda bana moral depolayan kedilerim Vera, Piraye ve Pişi'ye sonsuz teşekkür ediyorum.

Dahası, bu çalışma için zamanlarını cömertçe verip deneyimlerini paylaşan tüm katılımcılara minnettarlığımı ifade etmek istiyorum. Katkılarınız, bu araştırmanın başarısı için kritik öneme sahipti.

Son olarak, tez yazarken esinlendiğim, çalışmalarından faydalandığım tüm bilim insanlarının, yazarların ve araştırmacıların katkılarını kabul etmek istiyorum. Onların görüşleri ve keşifleri, düşüncelerimi şekillendirdi ve konuyla ilgili anlayışımı derinleştirdi. Her birine sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**Ezgi GÜÇLÜ**

## Özet

### Yetişkin Bireylerde Duygusal Yeme Davranışının Genel Aidiyet, Sosyal Onay İhtiyacı ve Algılanan Ebeveyn Red Kabulü ile İlişkisi

Ezgi GÜÇLÜ

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji AnaBilim Dalı

06/2023, 113 Sayfa

Yeme bozuklukları, hastalar ve aileler üzerinde önemli bir yük oluşturan ciddi psikiyatrik hastalıklardan biridir. Yeme bozukluğu ve duygusal yeme arasındaki ilişki, kişinin beslenme davranışlarını etkileyen duygusal faktörlerin varlığına bağlıdır ve bu faktörler genellikle yeme bozukluğu olan bireylerde daha belirgin bir şekilde ortaya çıkar. Bu kapsamda araştırmanın amacı, yetişkinlerde duygusal yeme davranışının genel aidiyet duygusu, sosyal onay ihtiyacı ve algılanan ebeveyn reddi/kabulü arasındaki ilişkiyi incelemek ve duygusal yeme değişkenleri ile sosyodemografik veriler arasındaki olası ilişkileri ortaya çıkarmaktır. Araştırmanın evrenini, Türkiye ve KKTC yaşayan yetişkinler, araştırmanın örneklemini ise bu evren içinden seçilen yaş aralığı 18- 64 olan ve 392 birey oluşturmuştur. Katılımcılar araştırmaya kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Veri toplama aracı olarak, ‘Sosyodemografik Bilgi Formu, ‘Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği’, ‘Genel Aidiyet Ölçeği’, ‘"Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği"' ve Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği – Kısa Form’ kullanılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre, kadınlar stresli olduklarında erkeklere göre daha fazla duygusal yeme eğilimi göstermektedirler. 45 yaş ve üstü katılımcıların duygusal yeme puanları diğer yaş gruplarına göre anlamlı şekilde daha düşük çıkmıştır. BKİ’ye göre değerlendirildiğinde, düşük kilolu katılımcıların duygusal yeme puanları, fazla kilolu olanlara göre daha düşük bulunmuştur. Psikolojik tanı alanların olumsuz duygularla başa çıkmak için yeme eğilimleri olmayanlara göre daha yüksektir. Duygusal yeme davranışı ile genel aidiyet, sosyal onay ihtiyacı, baba/anne kabul/red ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda duygusal yeme konusu çok sayıda faktör ve değişkenle ilişkili olduğundan dolayı hem akademik olarak hem de klinik ortam olarak daha fazla çalışılmalı ve baş etme stratejilerinin eğitim müfredatına dahil edilmesi önerilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** duygusal yeme, aidiyet, sosyal onay, ebeveyn red kabul

## Abstract

### **The Relationship between Emotional Eating Behavior in Adults and Sense of Belonging, Social Approval Needs, and Perceived Parental Rejection**

**GÜÇLÜ, Ezgi**

**MSc Clinical Psychology Department**

**06/2023, 113 pages**

Eating disorders are serious psychiatric illnesses that impose a significant burden on patients and their families. The relationship between eating disorders and emotional eating depends on the presence of emotional factors that affect a person's eating behavior, which are often more pronounced in individuals with eating disorders. In this context, the aim of the research is to examine the relationship between emotional eating behavior in adults and a sense of general belonging, social approval needs, and perceived parental rejection or acceptance. The research also aims to uncover possible relationships between emotional eating variables and sociodemographic data. The population of the study consisted of adults living in Turkey and the Turkish Republic of Northern Cyprus, and the sample of the research consisted of 392 individuals aged between 18 and 64, selected from this population using the convenience sampling method. The research utilized data collection instruments such as the "Sociodemographic Information Form," "Turkish Emotional Eating Scale," "General Belonging Scale," "Social Approval Need Scale," and "Adult Parental Acceptance-Rejection Scale, Short Form."

According to the findings of the research, women tend to engage in more emotional eating than men when they are under stress. Participants aged 45 and above had significantly lower emotional eating scores compared to other age groups. When evaluated according to BMI, the emotional eating scores of underweight participants were found to be lower compared to those of overweight individuals. Participants with psychological diagnoses had higher tendencies toward coping with negative emotions through eating compared to those without such tendencies. There were statistically significant relationships between emotional eating behavior and general belonging, social approval needs, and parental acceptance/rejection scale scores. Based on these findings, it is recommended that the topic of emotional eating be further studied academically and in clinical settings, considering its association with numerous factors and variables, and that coping strategies be included in educational curricula.

**Keywords:** emotional eating, belonging, social approval, parental rejection or acceptance.

## İçindekiler

Onay .....	i
Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı .....	ii
Teşekkür.....	iii
Özet .....	iv
İçindekiler .....	vi
Tablolar Listesi .....	viii
Kısaltmalar .....	ix

## BÖLÜM I

Giriş.....	1
------------	---

## BÖLÜM II

Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar .....	6
Duygusal Yeme .....	6
Duygusal Yemeyi Açıklamaya Yönelik Kuramlar.....	8
Duygusal Yeme Mekanizmaları .....	10
Genel Aidiyet Kavramı .....	14
Aidiyet Çeşitleri .....	16
Sosyal Onay İhtiyacı Kavramı.....	20
İhtiyaç Kuramları .....	21
Ebeveyn Kabul Red Kavramı .....	24
Ebeveyn Kabul Red Boyutları.....	24
Ebeveyn Kabul Red Kavramı Alt Alanları.....	27
İlgili Araştırmalar .....	29
Duygusal Yeme ile İlgili Araştırmalar .....	29
Genel Aidiyet ile İlgili Araştırmalar.....	31
Sosyal Onay İhtiyacı Araştırmaları .....	33
Ebeveyn Kabul Reddi ile İlgili Araştırmalar.....	36

## BÖLÜM III

Yöntem.....	38
-------------	----



Araştırma Modeli .....	38
Evren ve Örneklem.....	38
Veri Toplama Araçları.....	40
Verilerin Analizi ve Yorumlanması .....	43
Çalışma Planı .....	45

## BÖLÜM IV46

Bulgular ve Yorumlar .....	46
----------------------------	----

## BÖLÜM V

Tartışma .....	56
----------------	----

## BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	67
Sonuç.....	67
Öneriler.....	69
Kaynakça.....	72
Ekler .....	89
Ek 1. Aydınlatılmış Onam Formu .....	89
Ek 2. Katılımcı Bilgilendirme Formu.....	90
Ek 3. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	91
Ek 4. Duygusal Yeme Ölçeği .....	92
Ek 5. Genel Aidiyet Ölçeği .....	93
Ek 6. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği .....	94
Ek 7. Yetişkin Ebeveyn Kabul Red Ölçeği (EKRÖ) Baba (Kısa Form).....	95
Ek 8. Yetişkin Ebeveyn Kabul Red Ölçeği (EKRÖ) Anne (Kısa Form) .....	96
Ek 9. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Kullanım İzni .....	97
Ek 10. Genel Aidiyet Ölçeği Kullanım İzni .....	98
Ek 11. Sosyal Onay İhtiyacı Kullanım İzni.....	99
Ek 12. Ebeveyn Red Kabul Kıssa Form Kullanım İzni .....	100
<b>Ek 13: Etik Onay (SB1480)</b> .....	101
Ek 14: İntihal Raporu .....	102

## Tablolar Listesi

	Sayfa
<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Tanıtıcı Özelliklerine Göre Dağılımı	39
<b>Tablo 2.</b> Duygusal Yeme, Genel Aidiyet, Sosyal Onay İhtiyacı ve Algılanan Anne- Baba Red Kabul Davranış Puanlarına Ait Betimsel Değerler	44
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Duygusal Yeme ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	46
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Duygusal Yeme ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	47
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Duygusal Yeme ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	49
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların BKİ Durumuna Göre Duygusal Yeme ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	50
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Eğitim Seviyelerine Göre Duygusal Yeme ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	52
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Psikiyatrik Tanı Durumuna Göre Beden Algısı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	53
<b>Tablo 9.</b> Katılımcıların Duygusal Yeme, Genel Aidiyet, Sosyal Onay İhtiyacı ve Algılanan Ebeveyn Red Kabul Ölçek Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Karşılaştırma	54
<b>Tablo 10.</b> Katılımcıların Genel Aidiyet, Sosyal Onay İhtiyacı, Ebeveyn Red Kabul Ölçeğinin Duygusal Yeme Ölçeği Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları	55

**Kısaltmalar**

AN: Anoreksiya Nevroza

BKİ: Beden Kitle İndeksi

BN: Bulimia Nevroza

EKRÖ- K: Ebeveyn Kabul Red Ölçeği- Kısa Form

GAÖ: Genel Aidiyet Ölçeği

KKTC: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

SOİÖ: Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği

TDYÖ: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

## BÖLÜM I

### Giriş

Yemek yeme davranışı, insan hayatı için gerekli ve aynı zamanda zevk veren bir eylemdir. Bu davranış, insanların bebeklik döneminden okul çağına kadar hızlı bir şekilde gelişir ve birçok faktörün etkileşimiyle şekillenir. Bu faktörler arasında çevresel faktörler, kültürel öğeler, çocuğun motor, duyuşal ve duygusal kapasitesi, homeostatik mekanizmalar, ödül sistemleri ve anne baba tutum ve bakım becerileri gibi birçok değişken yer almaktadır (Orsel vd., 2004). Yaşam boyunca devam eden yeme davranışının gelişim sürecinde, yeme davranışı ile duygudurumu arasındaki bağlantı uzun zamandır bilim insanları tarafından araştırılmaktadır. Yemek yeme işlevi, kişinin haz duygusunu tatmin etmesinin yanı sıra, bazı yeme bozukluklarına da sebep olabilmektedir (Canetti vd., 2002).

Yeme bozuklukları, bireyin mental ve fizyolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkileri bulunan, yemek yeme davranışlarında ve tutumlarında fonksiyonel olmayan değişimlerle açıklanan psikiyatrik bir bozukluktur (Polivy ve Herman, 2002). Yeme bozuklukları, hem hastalar hem de aile bireyleri üzerinde önemli bir yük oluşturan ciddi psikiyatrik hastalıklardan biridir ve psikiyatrik hastalıklar arasında yüksek bir ölüm oranına sahiptir (Sharan vd., 2015).

Yeme bozukluklarının oluşmasındaki risk faktörlerinden biri de duygusal yeme davranışıdır (Lindeman ve Stark, 2001). Duygusal yeme, kişinin içgüdüsel olarak açlık hissinin gelmesiyle veya öğün zamanının atlanmaması gerekliliğiyle değil, tamamen kişinin duygulanımına karşılık bulacak şekilde ortaya çıktığı düşünülen bir yeme davranışı şeklinde açıklanmaktadır (Bekker vd., akt. Sevinçer ve Konuk, 2013). Bu kavram, psikosomatik teoriden kaynaklanmaktadır ve duygusal yeme davranışı sergileyen bireylerin açlık hissi ve olumsuz duygular arasındaki fizyolojik farkı ayırt edemediği varsayılır. Normalde, duygular fizyolojik değişkenlerde doyuma benzer bir etkiye sahip olur ve iştahı azaltır. Ancak duygusal yeme davranışı sergileyen bireyler, yaşadıkları olumsuz duygulara yemek yiyerek yanıt verirler (Adriaanse vd., 2011).

Bu konuda yapılan çalışmalarda, duygusal yeme davranışının genellikle olumsuz duygularla ilişkili olduğu ve bu davranışın stresle başa çıkabilmek için kullanıldığı tespit edilmiştir (Özdemir, 2015). Bu durum, aşırı besin tüketimine neden olmakta ve kişinin beslenme alışkanlıklarını bozmaktadır. Aynı zamanda bireylerde fizyolojik ve psikolojik sorunların oluşumunu tetiklemektedir. Duygusal

yeme ile ilgili literatür tarandığında, zor duygularla mücadele eden birçok bireyin yeme problemleriyle de mücadele ettiği görülmektedir (Taitz, 2012). Bütün bu bilgiler değerlendirildiğinde fizyolojik ve psikolojik açıdan yaygın bir sorun olan yeme bozuklukları ve tetikleyici unsurlarını çalışmak son derecede önem arz etmektedir.

### **Problem Durumu**

Bir bireyin yeme davranışının öfke, sıkıntı, hüzün, stres, mutluluk, depresyon gibi farklı duygulara bağlı olarak değişiklik gösterdiği görülmektedir. Bu değişikliklerin nedenleri arasında, bireyin fizyolojik, sosyal, duygusal ve kültürel çevresi önemli bir rol oynar. Bireyin uygun olmayan beslenme davranışının düzeltilmesi için bu durumun altında yatan nedenleri tespit etmek gerekmektedir. Beslenme durumunun iyileştirilmesi için öncelikli olarak davranışının ne olduğu belirlenmeli, sonrasında ise davranışın nedenleri incelenerek davranışın pekiştirilmesinin altında yatan sebepleri belirlemek önem taşımaktadır (Bozoklu, 2014).

Yeme bozukluğu yaşayan bireylerin yaşamlarının bütününe bakıldığında, bu bozukluklarının gelişmesinde ebeveyn ya da bakım verenlerle çocuk arasında yaşanan ilişkinin türünün önemli rol oynadığı tespit edilmiştir (Tunç, 2019). Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz aile yaşantılarının, ergenlik ve genç erişkinlik dönemlerinde beslenme ve vücut ağırlığı ile ilişkili problemlere neden olabileceğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Gözlemler, ebeveynlerin tutumlarının, çocuklarda yeme bozukluklarının oluşumunda önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Kabul ve reddetme davranışları, ilgi gösterme düzeyleri, beklenti seviyeleri ve duygusal olarak destekleyici olup olmama durumları, yeme bozukluklarının gelişiminde etkili olabilmektedir (Lock vd., 2001; Stice vd., 2002; Tozzi vd., 2003). Literatürde yeme bozukluğunun tetikleyici unsurları ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, sosyal onay ihtiyacının da ilişkili bulunduğu araştırmalara rastlanmaktadır (Durkin ve Paxton, 2001; Berkman vd., 2007). Yeme bozukluğu davranışının devamlılığında kısıtlayıcı yeme ya da tıkinma ve tasfiye davranışları olan kişilerde sosyal kaygı, düşük duygusal destek ve sosyal çekingenliğin önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Sosyal kaygı, yakınlık kurmada zorluk ve algılanan düşük duygusal desteğin görüldüğü bireylerde çeşitli yeme problemlerinin ortaya çıktığı görülmüştür (Arcelus vd., 2011). Yeme bozukluklarının gelişimindeki en önemli faktörlerden biri

toplumun, özellikle kadınları zayıf olmaya teşvik etmesidir. Bu durum, bireyin sosyal onay ihtiyacını arttırarak sosyal normların önemli bir etki oluşturduğunu göstermektedir. Medya, başarılı kişilerin sıklıkla güzel ve zayıf olarak sunulması nedeniyle günümüz gençleri ve yetişkinleri yeme konusunda büyük bir baskı altında tutmaktadır (Ertaş, 2006).

Genel aidiyet kavramı, yeme psikopatolojisi açısından ele alındığında, özellikle psikopatolojik yeme tutumlarının net olarak görüldüğü dönemlerde oldukça önem arz etmektedir. Ergenlerde ve erken dönem yetişkinlerde toplumun belirlemiş olduğu standartlara uygun davranışlar göstermek bir topluluğa ait olmanın önemli bir kriteri olarak görülmektedir. Bu bağlamda, bireylerin aileleri tarafından değerli hissettirilmesi ve toplumun kabul ettiği standart beden ölçüleri ve fiziksel görünüm normlarının benimsenmesi, kişinin bağımlık ihtiyaçlarını güçlendirmekte ve aidiyet kavramının önemini vurgulamaktadır (Kurtuluş, 2019).

Bu nedenle duygusal yemenin altında yatan bu değişkenlerin tetikleyici ve sürdürücü faktörlerin incelenmesi, bu değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi, duygusal yemenin anlaşılması ve önlenmesi açısından önemlidir. Bu araştırmada alanyazında elde edilen bilgiler çerçevesinde “Yetişkin Bireylerde Duygusal Yeme Davranışının Genel Aidiyet Duygusu, Sosyal Onay İhtiyacı ve Algılanan Ebeveyn Red /Kabulü ile İlişkisi arasında anlamlı ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranacaktır.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışma, yetişkin bireylerde duygusal yeme davranışı ile genel aidiyet duygusu, sosyal onay ihtiyacı ve algılanan ebeveyn reddi/kabulü arasındaki ilişkiyi inceleyerek, duygusal yeme sorunlarıyla başa çıkma becerilerine katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Ayrıca, bu araştırmanın bir diğer amacı, duygusal yeme değişkenleri ile sosyodemografik veriler arasındaki olası ilişkileri belirlemek ve araştırma kapsamında elde edilen sosyodemografik verilerin sonuçları ne ölçüde etkilediğine dair bir ışık tutmaktır. Bu araştırma ayrıca, literatürde tespit edilen ilişkilerin bu çalışmaya ne kadar uyduğunu raporlamayı da hedeflemektedir.

### **Alt Amaçlar**

1. Yetişkinlerde duygusal yeme davranışı sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?

2. Duygusal Yeme ile Genel Aidiyet arasında ilişki var mıdır?
3. Duygusal Yeme ile Sosyal Onay İhtiyacı arasında bir ilişki var mıdır?
4. Duygusal Yeme ile Algılanan Ebeveyn Red Kabulü arasında bir ilişki var mıdır?
5. Genel Aidiyet ile Sosyal Onay İhtiyacı arasında bir ilişki var mıdır?
6. Genel Aidiyet ile Algılanan Ebeveyn Red Kabulü arasında bir ilişki var mıdır?
7. Sosyal Onay İhtiyacı ile Algılanan Ebeveyn Red Kabulü arasında bir ilişki var mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Yeme ve beslenme bozuklukları, genellikle uzun süreli ve tedavisinde zorluklar yaşanan, farklı beslenme ve yeme davranışlarındaki bozukluklarla karakterize olan önemli bir psikiyatrik bozukluk grubudur. Bu bozukluklar sıklıkla fiziksel ve kilo odaklıdır ve iyileşme sürecinde nüksler yaşanma olasılığı yüksektir. Bazı vakalarda ise ölümcül sonuçlara neden olabilen ciddi bir durum olarak karşımıza çıkarlar. Yeme bozukluğu tanılarında sahip genç kadınlar üzerinde yapılan 8 yıllık bir toplum çalışmasında, yeme bozukluğu prevalansının ve yeme bozukluğunun hayat kalitesine olan etkisinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlar, yeme bozukluğunun ciddi bir durum olduğunu ve tedavisinin önemli olduğunu göstermektedir (Agras, 2001; Fairburn ve Harrison, 2003; Stice vd., 2013).

Yeme bozukluğu ve duygusal yeme arasındaki ilişki, kişinin beslenme davranışlarını etkileyen duygusal faktörlerin varlığına bağlıdır ve bu faktörler genellikle yeme bozukluğu olan bireylerde daha belirgin bir şekilde ortaya çıkar (Lavender vd., 2015). Duygusal yemeye dair araştırmalar, duygusal yeme davranışının hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından önemli bir sorun olduğunu göstermektedir. Birçok araştırma, duygusal yeme davranışının obezite, diyabet, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıklar gibi sağlık sorunları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Konttinen vd., 2010). Ayrıca duygusal yeme davranışı, depresyon, kaygı, stres ve psikolojik sorunlarla da ilişkilendirilmiştir (Macht, 2008). Bununla birlikte, duygusal yeme davranışının nedenleri ve etkileri hakkında hala çok şey öğrenilmesi gerekmektedir. Araştırmalar, duygusal yeme davranışının karmaşık bir sorun olduğunu ve sosyal, kültürel ve biyolojik faktörlerin bir arada etkili olduğunu göstermektedir (Tanofsky vd., 2004). Bu nedenle duygusal yeme davranışı

üzerinde yapılan araştırmalar, sağlık hizmetleri, psikolojik danışma ve diyet danışmanlığı gibi alanlarda etkili tedavilerin geliştirilmesine yardımcı olabilecektir.

### **Sınırlılıklar**

1. Araştırma, çalışmada kullanılmış olan ‘Demografik Bilgi Formu, Türkçe Duygusal Yeme leği’, ‘Genel Aidiyet leği’, ‘"Sosyal Onay İhtiyacı leği"’ Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red leği – Kısa Form (Yetişkin EKRÖ/K) leme araçları ile sınırlıdır.
2. Araştırma, alışmaya Türkiye ve KKTC’de ikamet edip evrimii platformda 2023 şubat ayı ile 2023 Mayıs ayları arasında yayınlanmış araştırma anketine gönüllü birşekilde katılım sağlayan katılımcılar ile sınırlıdır.
3. Araştırma, verilerin özbildirime dayalı ölçeklerle toplanmasıyla sınırlıdır.

### **Tanımlar**

**Duygusal Yeme:** Duygusal yeme; öğün saatine, çevresel gerekliliklere veya fiziksel ihtiyaçlara bağlı olmayan, sadece duygusal durumlara tepkisel olarak gerçekleşen bir yeme davranışıdır (Frayn ve Knuper, 2018).

**Aidiyet:** Aidiyet, tanım olarak ‘ilişkinlik’, ‘mensubiyet’ ve ‘ait olma hali’ şeklinde açıklanabilir (Alptekin, 2011).

**Sosyal Onay:** Sosyal etkileşim ortamında bireylerin, kendilerinden farklı düşünen insanların görüşlerinin önemli olduğunu düşünerek hareket ettiği ve her davranışında başka kişilerin onayını aramaya yönelik davranışlarda bulunduğu bir durum olarak tanımlanabilir (Leite ve Beretvas, 2005).

**Ebeveyn Red- Kabul Kuramı:** ocukluk yaşantılarının, bireyin yetişkinlikteki gelişim süreci ve yaşantılarına etkisini açıklamak için Rohner (1980) tarafından ortaya atılan kuramdır.



## BÖLÜM II

### Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

#### Duygusal Yeme

Duygular, bireysel farklılıklar barındıran, karmaşık ve kişisel deneyimlerdir. Bir kişinin duygusal tepkileri, o kişinin önceki deneyimleri, kişiliği, kültürü ve genetik yapısı gibi faktörlerden etkilenebilir. Bazı insanlar duygusal deneyimlerini kolaylıkla ifade edebilirlerken, bazıları duygularını ifade etmekte zorlanabilirler. Bu nedenle, duygusal farklılıklar, insanların birbirinden farklı davranışlar sergilemelerine neden olabilir (Matsumoto ve Hwang, 2012).

Duygusal problemler, insanların hayatlarında karşılaştıkları zorluklardan biridir ve kaygı, depresyon, öfke, üzüntü gibi birçok farklı duygusal durumla ilişkilidir (Bodenlos vd., 2013). Bireyler, duygusal problemlerle başa çıkmak için farklı davranış şekilleri kullanırlar. Aktif çözüm yolları kullanarak duygusal problemleri ele alan kişiler, sorunları doğrudan ele alarak çözüme odaklanırlar. Problemlerini çözmek için somut adımlar atarlar (Ekers vd., 2008). Bazı insanlar ise duygusal problemlerini pasif davranışlarla ele alırlar. Bu, sorunları çözmek yerine, problemlerini unutmaya çalışmak veya sorunlarından kaçınmak için kaçış stratejileri kullanmak bu tür davranışlara örnek olarak gösterilebilir (Kuntsche vd., 2006).

Duygusal yeme, kişinin olumsuz duygularla başa çıkmak için aşırı ve kontrolsüz bir şekilde yemek yemesi olarak tanımlanmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013). Bir başka ifade ile duygusal yeme, yeme davranışının otomatik ve dürtüsel hale büründüğü, yeme eyleminin keyif verdiği ve fiziksel açlık yaşamaksızın yalnızca duygulanımına bağlı olarak ortaya çıkan yeme tarzı şeklinde tanımlanabilir (Bekker vd., 2004).

Duygusal yeme davranışı, genel olarak beklenenin aksine, kişinin zorlandığı duygular karşısında yeme isteğinin azalması veya tamamen kesilmesi yerine, baş edememe duygusuyla yemeğe sarılmasıyla karakterizedir. Bu davranış sonrasında ise kişi, pişmanlık ve suçluluk duygularıyla işlevsiz bir döngüye kapılabilir (Dobur, 2019; Thayer, 2003). Duygusal yeme davranışı, olumsuz duyguların kendisinden ziyade bu duygularla başa çıkma becerisindeki eksiklikten kaynaklanır (Wiser ve Telch, 1999). Yoğun duygularla baş edilemeyince, kişiler yemeğe yönelirler ve bu davranış zamanla otomatikleşebilir. Tehlikeli olarak algılanan duygularla başa çıkma yöntemlerinin bilinmemesi ya da uygulanamaması, kişilerin yemeğe sığınmalarına

sebepler olabilir (Türk, 2018). Dolayısıyla, duygusal yeme davranışı beklenmedik bir davranış olarak kabul edilir (Gold ve Chrousos, 2002; Schachter vd.,1968). Olumsuz duygularla başa çıkmak için daha fazla yemek yeme davranışına girme durumu, obeziteyi tetikleyebilir ve obezite ile duygusal yeme arasında bir döngü oluşabilir. Obez veya obeziteye yatkın bireylerde duygusal yeme davranışının görülme olasılığı daha yüksekken, daha zayıf veya normal kilolu bireylerde bilişsel kısıtlamaya daha fazla yatkınlık görülebilir (Selen, 2021).

Yoğun duygusal uyarılma, kişilerin açlık-tokluk algılarını değiştirerek ihtiyaçlarına karşı duyarsızlaşmalarına neden olabilir. Bu durumda gerçek bir açlık hissi olmadan aşırı yeme davranışı sergilenir ve kişinin kilosunda sağlıksız bir artış meydana gelebilir. Bu artış sağlık problemlerine ve psikolojik sorunlara yol açabilir (Aykut, 2018). Duygusal yeme davranışı, çoğu insan için duygusal durumlarını düzenlemek amacıyla atıştırmalar şeklinde ortaya çıkabilir. Ancak bulimya nervoza (BN) ve tikanırcasına yeme bozukluğu gibi bozukluklarda, aşırı yeme atakları şeklinde de görülebilmektedir (Matcht ve Simons, 2011). Bu yeme bozukluklarına sahip olan hastaların neredeyse yarısında eş zamanlı duygu durum bozukluğu da gözlemlenir (Ulfvebrand vd.,2015). Stres ve olumsuz duygusal durumların, özellikle tikanırcasına yeme atakları için bir risk faktörü olduğu söylenebilir (Nichols ve Devonport, 2016). Yapılan araştırmalar, tikanırcasına yeme bozukluğuna sahip hastaların stres altındayken normal zamanlardan daha fazla ve daha hızlı yemek yediklerini ortaya koymuştur (Schulz, 2012).

Thayer (2003) duygusal yeme davranışının, depresyon ve kaygı gibi sorunlarla ilişkili artan gerginliğin önemli bir nedeni olduğunu belirtmiştir. Yemek, bu gibi olumsuz ruh hallerinin düzenlenmesinde bir tür ilaç olarak kullanılabilir. Bunun yanı sıra, gıdaların beyin ödül merkezi üzerindeki etkisinin psikolojik koşullara bağlı olarak gıda seçimlerini belirlediği yaygın olarak kabul edilmektedir. Singh (2014), yüksek yağ ve şeker içeren yiyeceklerin sık tüketimini, bir tür uyuşturucu bağımlılığına benzetmiştir. Yine bazı çalışmalar, sürekli şeker alımının beyindeki değişikliklerle madde bağımlılığına benzerlik gösterdiğini doğrulamaktadır (Arslan ve ark., 2020).

Kişilerin yüksek şekerli ve yağlı gıdalara yönelmesine neden olan duygusal yeme riski, kolay erişim sağlayan çevresel ipuçları ve kişisel/sosyal normlar gibi faktörler tarafından etkilenmektedir. Bu durum, tok olsalar bile kişilerin yeme davranışını etkileyebilir (Lowe ve Butryn, 2007; Tüzen, 2019). Duygusal stresin

etkisiyle salgılanan hormonların etkisiyle, lezzetli gıdaların sık tüketimi özellikle ergenlik döneminden itibaren sağlıklı beslenme alışkanlıklarına neden olabilir ve kilo artışı ve diğer yeme problemlerine yol açabilir (Levitan ve Davis, 2010; Macht, 2008).

Bütün bu problemler değerlendirildiğinde, birçok deney, gözlem ve araştırma sonucundan hareketle, fizyolojik açlıktan bağımsız olarak ortaya çıkan duygusal yeme davranışının nedenleri ve sonuçlarını açıklamak için birtakım kuramlar ortaya çıkmıştır (Nguyen vd., 2009).

## **Duygusal Yemeyi Açıklamaya Yönelik Kuramlar**

### **Psikosomatik Teori**

Kaplan ve Kaplan (1957), obezitedeki faktörlerin genetik veya biyokimyasal etkilerden ziyade psikolojik mekanizmalar olduğuna inanarak, obez bireylerle çalışmalar yapmışlardır. Bu çalışmalar, psikosomatik teoriyi ortaya koymuş ve beden ve zihin arasındaki ilişkinin obezitede önemli bir rol oynayabileceğine vurgu yapılmıştır.

Psikosomatik teori, obez kişilerin doğal açlık hissiyle yemek yemek yerine, duygusal yeme davranışında bulduklarını ve bu davranışın olumsuz duygulanımların etkisini azaltmak için kullanıldığını öne sürmektedir. Helen ve Harold Kaplan'a göre (1957), obez bireyler gergin, stresli ve kaygılı olduklarında aşırı yemek yemeyi, kaygı seviyelerini düşürmek için bir çözüm olarak kullanılır. Bu davranış kalıbı, haz hissiyle birlikte geçici rahatlama sağlasa da, sonrasında yaşanan pişmanlık ve suçluluk duyguları, problemleri çözme yeteneğini zayıflatabilir. Kaplan ve Kaplan (1957) ayrıca, yemek yemenin kaygı azaltan bir ödüllendirici olarak görülmesinin, obezitenin tedavi müdahalelerine direnç gösterilmesine neden olabileceğini de belirtmektedirler.

Kaplan ve Kaplan (1957)'nin araştırmalarını takriben, 1994 yılında Booth'da duygusal yemenin bir öğrenme davranışı olduğu düşüncesine katılmıştır. Booth'a göre bireler olumsuz duygular yaşadığında yeme güdüsü hissederler. Bu duygunun etkisini azaltmak amacıyla yemek yiyen birey azalan etkiyi fark ettiğinde bu davranışı pekiştirmiş olur.

Benzer şekilde psikosomatik teori savunucusu olan Bruch (1985) ise duygusal yeme davranışını gösteren bireylerin, fizyolojik açlık ile psikolojik açlık arasında ayırım yapamama eğiliminde olduklarını ve erken yaşlarda başlayarak duygusal

uyaranları kontrol etmek için yeme davranışına başvurduklarını belirtmektedir. Bruch'a göre, yemek yemenin kaygı azaltıcı bir sistem olarak kullanılmasının nedeni, gelişimin oral aşamasının derinlerinde olmaması ve öğrenilmiş tepkilerin duygusal yemede daha belirleyici olmasıdır (Bruch, 1973).

### **Kısıtlama Teorisi**

Herman ve Mack tarafından 1975 yılında öne sürülen "Kısıtlama" teorisi, beslenme alımının kısıtlandığı ya da ulaşılamadığı durumlarda, bireylerin bu yiyeceklere karşı daha istekli hale geldiği ve genellikle aşırı yeme davranışlarına yol açarak kilo almalarına sebep olduğu düşüncesine dayanır. Daha sonra bu teori, 1980 yılında Herman ve Polivy tarafından geliştirilmiş ve beslenme alımının kısıtlanması ile aşırı yeme davranışları ve kilo alımı arasındaki ilişkiyi vurgulamıştır. Kısacası, bireylerin yiyecek tüketimini kısıtladıklarında ya da ulaşamadıklarında, bu durumun sonucunda besine karşı daha büyük bir istek duyacakları ve kilo alabilecekleri öne sürülmektedir. Bu teori, kişinin yeme davranışını kısıtlayarak diyet yapmasının beslenme düzenini bozarak tam tersi bir etki yaratacağı düşüncesine dayanır. Bu teoriye göre, kişi aşırı derecede gıda tüketerek tıknırcasına yeme atağı geliştirir. Birey, yemesi gereken olmayan bir gıda tükettiğinde pişmanlık ve endişe hisseder. Ancak, kendilerini sınırlandırmayan kişilerde bu tür durumlar nadir görülür (Herman ve Polivy, 1980). Kısıtlama davranışı, kişinin metabolizmasını etkileyerek kilo alımını artırabilir.

Sonraları 1998 yıllarında Waller vd., (1998), aşırı yeme davranışı ile ilgili araştırma yapmış ve duygusal yeme davranışı ile yüksek kilo arasında bir ilişki bulmuşlardır. Ancak kısıtlayıcı yeme davranışı ile kilo arasında güçlü bir bağlantı kuramamışlardır. Yine 2000 yılında Oliver ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, diyet yapan ve yapmayan kişilerin stres altında yeme davranışlarını karşılaştırılmış ve sonuçta, stres altında yemek yeme davranışının diyet durumuyla önemli ölçüde ilişkisi bulunamamıştır.

### **Kaçış Teorisi**

Kaçış teorisi Heatherton ve Baumeister tarafından 1991 yılında ortaya atılmıştır. Bu teoriye göre bireyler, yaşadıkları olumsuz durumlar karşısında kendi benliklerine yönelik bir tehdit hissederler ve bu durumla başa çıkmak için yeme davranışı gerçekleştirirler. Bu anlamda, kişiler, duygularından kaçınarak bir başa

çıkma mekanizması geliştirmiş olurlar. Yine bu teoriye göre kişinin kendilik algısıyla ilgili olumsuz farkındalık durumu, benlik algısı için bir tehdit unsuru oluşturabilir ve bu da kişinin kendisini yemek yeme davranışına yönlendirmesine neden olabilir böylece kişi, kendilik algısının olumsuz yönlerinden kaçınmış olur. Genel olarak, kaçınmacı ve duygu yönelimli başa çıkma mekanizmalarını benimseyen bireylerin, kilo alma kaygısı nedeniyle diyet yapma, normalden farklı sağlıksız bir yeme davranışı geliştirme ve tıknırcasına yeme davranışları sergileme eğilimleri olduğu ifade edilmektedir (Ateşsönmez, 2018).

### **Dışsal Teori**

1968 yılında Schachter tarafından ortaya atılan dışsal teori, bireylerin yeme davranışını açlık veya tokluk durumlarından ziyade dış etmenlerin etkisiyle gerçekleştirdiğini öne sürmektedir. Bu teoriye göre, bireyler içsel sinyalleri doğru bir şekilde yorumlamakta zayıf olabilirler ve dış etmenlere daha duyarlı hale gelebilirler. Bu dış etmenler arasında yiyeceklerin görsel, koku ve tat özellikleri gibi unsurlar ile sosyal çevre de yer alabilir.

Aşırı yeme davranışlarına yol açan "obezojenik" yeme ortamı, yüksek kalorili ve çekici gıdaların kolayca erişilebilir olduğu bir ortamdır (French vd., 2001). Bu ortamda bireyler, dış etmenlerin ipuçlarına yönelerek içsel açlık ve tokluk sinyallerini dikkate almama eğilimindedirler. Bu durumda, çekici yiyeceklerin fazlalığı, kişilerin sağlıklı yeme davranışlarını sürdürmelerini zorlaştırabilir.

Tüm duygusal yeme teorileri, aşırı yeme davranışının stres ve olumsuz duygularla başa çıkmak için kullanılan bir mekanizma olduğunu açıklamaya odaklanır. Bireyler yaşadıkları zorluklar ve stresle başa çıkmaya çalışırken duygusal yeme davranışı gösterebilirler. Bu davranış sonucu bireyler aşırı miktarda kilo alabilir veya vücut dengesini bozabilir. Ancak, duygusal yeme davranışı ilerleyen dönemlerde bireyin sağlığını tehdit edecek bir boyut alabilir.

### **Duygusal Yeme Mekanizmaları**

Literatürde duygusal yeme ile ilgili bazı konular netliğe kavuşabilmişken, bazı konular istenen netliğe ulaşamamıştır. Örneğin kişi duygusal yeme davranışı gösterirken bu davranışların hangi mekanizmalar devredeyken ortaya çıktığı konusu hala netlik kazanabilmiş değildir. Bundan dolayı duygusal yemeyi etkileyen mekanizmaları irdeleyerek bu soruya cevap aramak akademik anlamda önem teşkil

etmektedir. Konu başlığı altında incelenecek mekanizmalar; fizyolojik mekanizma, psikolojik mekanizma ve Macht'nin 3 aşamalı modelidir.

### ***Fizyolojik Mekanizmalar***

Duygusal yeme davranışının ve yiyeceklerin içeriklerinin beyin işleyişini nasıl etkilediği, fizyolojik mekanizmanın temelini oluşturur. Bu mekanizma, duygusal yeme ve yiyeceklerin beyindeki belirli sistemleri aktive etmesi ve beyin kimyasında değişikliklere neden olması üzerine kuruludur.

Serotonin, beyindeki sinir hücrelerinde üretilen ve sinir iletiminde rol alan bir nörotransmitterdir. Sinir hücreleri tarafından sentezlenen serotonin, özellikle iştah kontrolü, uyku, ruh hali, anksiyete ve agresyon gibi davranışsal işlevlerde önemli bir rol oynar (McTavish vd., 1999). Düşük serotonin düzeyleri, iştah artışına yol açabilirken, yüksek serotonin düzeyleri iştah azalmasına neden olabilir. Araştırmalar, düşük karbonhidratlı diyetlerin, düşük serotonin seviyeleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Johnson vd., 2006). Bunun yanı sıra, yüksek lifli, düşük yağlı gıdaların, serotonin seviyelerini artırdığı ve iştahı azalttığı gösterilmiştir (Murphy vd., 2006). Akademik çalışmalar, düşük karbonhidratlı diyetlerin, yüksek karbonhidratlı diyetlere göre daha yüksek düzeylerde negatif duygu durumlarına neden olduğunu göstermiştir (Gibson, 2006).

Markus ve meslektaşları tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, yüksek karbonhidrat ve düşük protein içeren bir diyetin stresli bireylerin duygusal durumunu düzelttiği bulunmuştur (Markus vd., 1999). Bu sonuçlar, karbonhidrat tüketiminin, serotonin salınımını artırarak stresle başa çıkmada yardımcı olabileceğini göstermektedir. Vücudun iç dengesini kontrol etmek ve düzenlemek için hormonlar üreten endokrin sistemin de, ruh halini etkilediği ve stres, depresyon ve anksiyete gibi duygusal durumlarla ilgili olduğu birçok araştırmada incelenmiştir (Brooks, 2009). Örneğin, stres hormonu olarak bilinen kortizol, uzun süreli strese maruz kalan kişilerde depresyon ve anksiyete belirtilerinin artmasına neden olabilir. Tiroid hormonları da duygusal durumlarda önemli bir rol oynayabilir (Kirschbaum vd., 1994). Özellikle, tatlı ve yağlı yiyeceklerin tüketimi kortizol seviyelerini düşürerek stres düzeylerini azaltabilir (Epel vd., 2001; Oliver vd., 2000). Ayrıca, tatlı ve yağlı yiyeceklerin tüketimi, endorfin adı verilen doğal ağrı kesicilerin salınımını da artırabilir (Macht ve Mueller, 2007). Bu da stresi azaltmaya ve keyif hissi yaratmaya

yardımcı olur. Tatlı ve yağlı besinlerin enerji verici özellikleri, bilimsel araştırmalarla desteklenmiştir (Macht ve Simons, 2011).

Fizyolojik mekanizma kapsamında gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda dikkat çeken önemli bir nokta da şudur: Duygusal yeme yaşayan kişilerde oluşan iyilik hissi, daha yemek yedikleri esnada başlamaktadır ve kısa surmektedir. Ancak normal yeme durumunda iyilik hissini oluşabilmesi için sindirim sureci gerekmektedir. Bu sure de zaman almaktadır. Bu durumda irdelenmesi gereken nokta, duygusal yeme neticesinde oluşan iyilik halinin gerçek olup olmadığı noktasıdır.

Yeme davranışı ve iyilik hissi arasındaki ilişki hakkında birçok araştırma yapılmıştır ve bu konuda farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı araştırmalar, duygusal yeme sonucu ortaya çıkan iyilik hissini gerçek olmadığını ne surerek, diğer araştırmalar ise bu iyilik hissini geçici de olsa gerçek olduğunu savunmaktadır. Örneğin, bir araştırma duygusal yemenin ardından ortaya çıkan iyilik hissini sadece psikolojik olduğunu öne surmştur (Gibson, 2012). Bu araştırmada, katılımcılardan yemek yemeleri istenmiş ve sonrasında tatlı bir yiyecek yeme seçeneği sunulmuştur. Yemek yedikten sonra tatlı yemeyi reddeden katılımcılar, yemek yedikleri için suçluluk ve pişmanlık duyguları yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu da duygusal yeme sonrası ortaya çıkan iyilik hissini gerçek olmadığını göstermektedir Ancak, duygusal yeme sonucu ortaya çıkan iyilik hissini gerçek olduğunu savunan araştırmalar da vardır. Örneğin, bir araştırmada, katılımcılara stresli bir film izletilmiş ve sonrasında tatlı bir yiyecek yeme seçeneği sunulmuştur. Yemek yedikten sonra katılımcıların beyinlerinin belirli bölgelerinde ödül reaksiyonları grlmştur, bu da duygusal yeme sonrası ortaya çıkan iyilik hissini gerçek olduğunu göstermektedir (Lavender vd., 2015). Sonuç olarak, duygusal yeme sonrasında ortaya çıkan iyilik hissi hakkında farklı görüşler olsa da bu konuda yapılan araştırmalar, duygusal yemenin gerçek olduğunu veya sadece psikolojik olduğunu belirleyecek kadar kesin değildir.

### **Psikolojik Mekanizmalar**

Psikolojik mekanizma, lezzetli besinlerin kişinin ruh halini etkilediği düşüncesine dayanır. Yapılan araştırmalar, besinlerin sadece fiziksel sağlığımızı değil, aynı zamanda ruh halimizi de etkilediğini göstermektedir.

Parker ve Crawford tarafından 2015 yılında gerçekleştirilen bir araştırma sonucuna göre, çikolata tüketiminin kişinin mutluluk ve keyif düzeyini artırdığı gözlenmiştir. Şeker tüketiminin kişinin ruh hali ve duygusal durumunu olumlu etkilediğine dair başka bir çalışmada, şekerli bir içecek tüketimi sonrasında katılımcıların öznel olarak daha iyi hissettikleri, daha az stresli oldukları ve daha iyi odaklanabildikleri gözlenmiştir (Wurtman ve Wurtman, 1995). Michener ve diğer araştırmacılar, 2007 tarihinde yaptıkları bir çalışmada, çikolata tüketiminin ruh hali üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışma, çikolatanın anksiyete, depresyon, yorgunluk ve stres düzeylerini azaltabileceğini öne sürmüştür. Denekler, bir hafta boyunca her gün 40 gram sütlü çikolata tüketmişler ve çalışma sonunda, deneklerin anksiyete, depresyon, yorgunluk ve stres düzeylerinde belirgin bir azalma gözlemlenmiştir.

Park ve Kwon'un 2011 tarihli bir çalışması, tatlı tüketiminin anksiyete ve depresyonla mücadeleye yardımcı olabileceğini öne sürmüştür. Araştırmada öğrenciler, iki grup halinde ayrılarak bir grup, yüksek şekerli bir içecek içerken, diğer grup ise su içmiştir. Daha sonra, tüm öğrencilerin anksiyete ve depresyon seviyeleri ölçülmüştür. Sonuçlar, yüksek şekerli içecek içen öğrencilerin anksiyete ve depresyon seviyelerinde azalma olduğunu göstermiştir. Bu çalışmaların sonuçlarına göre, şekerli gıdaların insanların duygu durumlarını düzenleme ve iyileştirme konusunda oldukça etkili olduğu ortaya konmuştur.

### **Macht'ın 3 Aşamalı Modeli**

Duygusal yeme davranışının ve yiyeceklerin içeriklerinin beyin işleyişini nasıl etkilediği, fizyolojik mekanizmanın temelini oluşturur. Psikolojik mekanizma ise lezzetli besinlerin kişinin ruh halini etkilediği düşüncesine dayanır.

Macht ve Simons (2011) tarafından öne sürülen bu model ise, hem fizyolojik hem de psikolojik mekanizmaların birleştirildiği üç aşamalı bir yapıya dayanır. Bu model, duygusal yeme davranışının üç farklı seviyesinin var olduğunu iddia eder. Bu modele göre ilk aşamada hedonik yeme mekanizmaları devrededir. Kişi, duygu durumunu düzenleyerek daha iyi hissedebilmek için ara sıra düşük miktarda besin tüketimi gerçekleştirir. Bu besinleri genelde lezzetli ve kişiye yüksek enerji veren (tatlı, şekerli gibi) atıştırma türleri oluşturur. Modelin ikinci aşamasında ise kişi, ilk basamaktaki duygu durumunu düzenleyen yiyeceklere karşı bir alışkanlık geliştirir. Yani hedonik mekanizmaya eşlik eden fizyolojik mekanizmalar devreye girmeye



başlar. Kişinin tükettiği besinin ardından akdığı enerji miktarı artar ve gerginliğinde azalma olur (Macht ve Dettmer, 2006). Modelin üçüncü aşamasına göre ise kişiler, kotROLSÜZ ve dürtüsel bir yeme davranışında bulunmaya başlarlar. Kişi bu aşamada otokontrolünü kaybederek, kendini sakinleştirebilmek için daha fazla yeme eğilimine girer ve yüksek miktarda gıda tüketir. Kişi tıkmırcasına yeme davranışı göstererek nörofizyolojik ve nörokimyasal değişimlere girebilir (Macht ve Simons, 2011).

### **Genel Aidiyet Kavramı**

İnsanların evrensel olarak paylaştığı temel psikolojik ihtiyaçlar, ilişkili olma, özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarıdır. Bu ihtiyaçlar, her kültürde farklı şekillerde karşılanabilir ancak insanların doğuştan getirdiği ve algılama düzeylerine göre değişen ihtiyaçlardır (Deci ve Ryan, 2000).

İlişkili olma ihtiyacı, insanların diğer insanlarla bir bağ kurma, ilişki kurma ve sosyal destek alma ihtiyacını ifade eder. Bu ihtiyaç, insanların kendilerini topluma ait hissetmelerini ve insanlar arasındaki bağları güçlendirmelerini sağlar. Özerklik ihtiyacı ise, insanların kendi kararlarını verebilme, kontrol sahibi olma ve özgürlük hissetme ihtiyacını ifade eder. Bu ihtiyaç, insanların kendilerine ait bir kimlik geliştirmelerine ve kendi hayatlarını yönlendirme özgürlüğüne sahip olmalarına yardımcı olur. Yeterlilik ihtiyacı, insanların kendilerini başarılı ve yetenekli hissetme ihtiyacını ifade eder. Bu ihtiyaç insanların kendilerine güven duymalarını, kendilerini gerçekleştirmelerini ve hayatta amaç edinmelerini sağlar (Deci ve Ryan, 2000). Bu temel ihtiyaçlar, insanların psikolojik sağlıkları ve refahları için son derece önemlidir.

Baumeister ve Leary (1995), aidiyet kavramını insanların sosyal bağlantılara, diğer insanların varlığına, kabulüne ve desteğine ihtiyaç duydukları temel bir insan ihtiyacı olarak tanımlamışlardır. İnsanlar, sosyal hayvanlar oldukları için, kendilerini ait hissetmek için başkalarıyla sosyal bağlantılar ve etkileşimler kurmaya ihtiyaç duyarlar. Bu sosyal kabul ve desteğe olan ihtiyaç, insan doğasında derin ve köklüdür. Bu ihtiyaç, insanların hayatta kalma ve üreme şanslarını artırmak için gerekli olan sosyal ilişkiler kurmalarını sağlar. İnsanlar sosyal varlıklardır, bu nedenle insanların diğer insanlarla olan ilişkileri önem arz etmektedir. Ait olma ihtiyacı, insanların kendilerini bir sosyal gruba veya topluluğa ait hissetmeleri ve bu toplulukta kabul edildiklerini hissetmeleriyle ilgilidir. Sosyal reddedilme gibi faktörler, bu ihtiyacın

karşılanmasına engel olabilir ve insanların psikolojik ihtiyaçlarını olumsuz etkileyebilir.

Jetten, Haslam ve Haslam (2012), aidiyet kavramını ele alarak, bireylerin farklı sosyal kimliklere sahip olabileceğini ve bu kimliklerin, sağlık ve refah açısından önemli bir rol oynayabileceğini belirtmektedir. Örneğin, bir birey hem bir iş arkadaşı hem de bir spor kulübü üyesi olarak kendini tanımlayabilir ve bu farklı sosyal kimliklerinin her biri, bireyin farklı türde sosyal destekler almasına olanak sağlayabilir. Ayrıca sosyal kimlikler, bireylerin kendilerine olan güvenlerini ve kendilerini gerçekleştirme potansiyellerini artırabilir.

Aidiyet duygusu, insanın kimliğinin bir parçasıdır ve insanların kendilerini tanımlama biçimleri üzerinde büyük etkisi vardır. İnsanlar, ait oldukları gruplar sayesinde kendilerini daha güvende ve korunaklı hissederler. Bu gruplar, aynı değerleri, inançları veya hedefleri paylaşan insanları bir araya getirir. İnsanlar bu gruplara katıldıklarında, kendilerine ait bir kimlik hissi edinirler ve bu kimlik sayesinde diğer insanlarla bağ kurarlar. Aidiyet duygusu, insanların kendilerini köksüz ve güvensiz hissetmelerini engelleyebilir. İnsanlar, ait oldukları gruplar sayesinde kendilerini güvende ve korunaklı hissederler (Duru, 2007).

İnsanlar, hayatta kalabilmek için temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamakla kalmazlar; aynı zamanda sevgi, bağlılık ve aidiyet gibi psikolojik ihtiyaçlarını da tatmin etmek isterler. Bu ihtiyaçlar, insanların başka insanlarla bir arada olmaya yönelmelerine sebep olur. Baumeister ve Leary (1995) tarafından yayınlanan bir araştırma, insanların aidiyet ihtiyacının evrensel, temel ve psikolojik doyum sağlayan bir güç olduğunu vurgulamaktadır. Bireylerin, diğerleri tarafından ilgi görmesi ve saygı duyulması, kendilerini değerli hissetmelerine ve bağlılık duygularının daha iyi ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Somers, 1999).

İnsanın sadece sosyal etkileşim gereksiniminden daha fazlasını içeren bir ihtiyaç olan aidiyet gereksinimi, kişinin kendisiyle de ilişkilidir. Bu ihtiyaç, bireyin kendisi için önemli olan diğer kişilerle ilgili içsel temsillerini de kapsar (Hill, 2006; Lee ve Robbins, 1995; McConnell vd., 2012; Akt. Duru, 2015). Aidiyet ihtiyacı, insanların kendilerini değerli hissetmelerine, kendilerini tanımlama sürecinde önemli bir rol oynamasına ve yaşam amacını bulmalarına yardımcı olur. Hill (2006), aidiyet ihtiyacının kişisel kimlik gelişiminde kritik bir rol oynadığını ve insanların diğer insanlarla ilişki kurma ihtiyacının evrensel olduğunu vurgulamaktadır. Lee ve Robbins (1995) ise, aidiyet ihtiyacının, bireyin kendine güvenini artırarak, daha iyi

bir ruh sağlığına ve daha mutlu bir yaşama yol ağtığını belirtmişlerdir (akt., Duru, 2015).

Sonuç olarak, insanlar doğası gereği sosyal varlıklardır ve aidiyet ihtiyacı, insanların kendilerini tanımlama ve değerli hissetmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, insanların aidiyet ihtiyaçlarının tatmin edilmesi, sosyal bağlantıların önemi ve gücü ruh sağlığı ve mutluluk açısından büyük önem taşımaktadır.

### **Aidiyet Çeşitleri**

İnsanların evrensel olarak paylaştığı temel psikolojik ihtiyaçlar, ilişkili olma, özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarıdır. Bu ihtiyaçlar, her kültürde farklı şekillerde karşılanabilir ancak insanların doğuştan getirdiği ve algılama düzeylerine göre değişen ihtiyaçlardır (Deci ve Ryan, 2000).

### ***Aile Aidiyeti***

İnsanların doğduktan sonra ihtiyaç duydukları bakım, ailenin varlığının ve öneminin devamını sağlar. Aile içindeki bağlar ve aidiyet hissi, bireylerin birçok zorluğa karşı direnç kazanmasını ve problemleri çözmeye yeteneğini geliştirmesine katkıda bulunur. Araştırmalar, aidiyet hissinin bireyin psikolojik ve sosyal işlevselliği ile bağlantılı olduğunu ve yüksek aidiyet hissinin bireyin işlevselliğini artırdığını ortaya koymaktadır (Tarhan, 2012).

Aidiyet kavramı, birçok kültürde önemli bir rol oynamaktadır ve kişinin kimlik duygusunu şekillendirmektedir. Aile aidiyeti, genellikle aile bağları, kültürel gelenekler ve soy ağacı gibi faktörler tarafından belirlenir. Bu faktörler bir kişinin kimliği, davranışları ve yaşam tarzı gibi konularda büyük bir etkiye sahip olabilir. Aile aidiyeti, bir kişinin kendini tanımlama şeklini de etkileyebilir ve bu nedenle, kültürel olarak önemli bir konudur. (Güngör ve Bornstein, 2010). Aile aidiyetinin önemi, bir kişinin kendisine ve çevresine olan bağlılığına bağlıdır. Aidiyet, bir kişinin kendisi hakkında bilgi sahibi olmasına yardımcı olabilir ve bu da kimlik gelişimine katkı sunar. Ayrıca kültürel ve sosyal bağların korunmasına ve iletilmesinde de etkilidir (Kağıtçıbaşı, 2007).

Araştırmalar, aile aidiyetinin bireylerin psikolojik sağlığı ve sosyal işlevselliği üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle, aile içindeki duygusal desteğin varlığı, aile aidiyet hissinin güçlenmesine katkıda

bulunmaktadır. Kazdin ve Whitley (2006) yılında aile desteğinin olumlu etkileri üzerine bir araştırma yürütmüşlerdir. Bu araştırma sonucunda aile desteğinin varlığıyla birlikte bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin azaldığı, kendilerini daha iyi hissettikleri ve yaşam kalitelerinin arttığı belirtilmiştir. Benzer şekilde, bir başka çalışmada da, aile aidiyet hissinin bireylerin duygusal refahını arttırdığı bulunmuştur. Bu çalışmada, aile aidiyet hissinin güçlü olduğu bireylerin daha az depresif semptomlara sahip oldukları, daha yüksek benlik saygısı ve sosyal destek düzeylerine sahip oldukları gözlemlenmiştir (Guo ve Feng, 2016).

Sonuç olarak, aile aidiyeti bireylerin psikolojik sağlığı ve sosyal işlevselliği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Aile içindeki duygusal desteğin varlığı, aile aidiyet hissinin güçlenmesine katkıda bulunur. Bu nedenle, ailelerin birlikte keyifli deneyimler paylaşmaları ve çocukların desteklenip anlaşıldıkları bir ortam yaratmaları önemlidir.

### **Okul Aidiyeti**

Okul, bireylerin bireyselleşme sürecinde önemli bir role sahip olan bir kurumdur. Bireyselleşme, bir bireyin kendi kimliğini ve benliğini geliştirmesi sürecidir ve bu süreç, bireyin kendini tanıması, özgüveni ve bağımsızlığı geliştirmesiyle ilgilidir. Bu konu üzerine yapılan bir araştırma (Rybak ve Rusk, 2014), öğrencilerin okulda özgürce kendilerini ifade etmelerinin, bireyselleşme sürecinde önemli bir faktör olduğunu göstermiştir. Bu araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin kendi kimliklerini ve benliklerini geliştirirken okulların kendilerine verdiği özgürlüğün ve fırsatların önemli bir etkisi olduğu belirtilmiştir. Okul aidiyeti, öğrencilerin okula ait hissetme düzeyleriyle ilgili bir kavramdır. Öğrencilerin okula ait hissetme düzeyi, öğrencilerin okula karşı tutumlarına, okula bağlılıklarına ve okulda başarılı olma isteklerine önemli ölçüde etki edebilir. Araştırmalar, öğrencilerin okula aidiyetinin, öğrenme motivasyonu, okul devamsızlığı, davranış problemleri ve akademik başarı ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin okula ait hissetme düzeyi, özellikle öğrencilerin dezavantajlı gruplardan geldiği durumlarda, okuldan kopmalarını engellemeye yardımcı olabilir (Goodenow, 1993). Yine 2011 yılında Johnson ve arkadaşları tarafından yürütülen bir araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin okula bağlılık duygusunun, akademik katılım ve başarı ile pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Okul aidiyeti üzerine yapılan bir diğer çalışmada ise (Suldo vd., 2008) araştırmacılar, öğrencilerin okula

ait hissetme düzeyi ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin okula ait hissetme düzeyleri ölçülmüş ve sonuçlar, öğrencilerin okula ait hissetme düzeyleriyle akademik başarıları arasında pozitif bir ilişki olduğu yönünde bulunmuştur. Bu araştırmalar, öğrencilerin okula ait hissetme düzeyinin, öğrencilerin akademik başarıları ve okul devamsızlığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

### **Grup Aidiyeti**

Sosyal psikoloji araştırmaları, bireylerin gruplarla etkileşimlerinin, kişilik özelliklerinin yanı sıra, grubun dinamikleri, normları ve sosyal yapıları tarafından da belirlendiğini ortaya koymuştur (Vaughan ve Hogg, 2013). Gruplar, bireylerin benlik kavramları ve kimlikleri üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Gruplarla kimlik bütünlüğü sağlanabilirken, aynı zamanda grup üyeliği, ayrımcılık ve önyargı gibi olumsuz sonuçlara da neden olabilir (Tajfel ve Turner, 1974). Bunun yanı sıra, gruplar bireylerin karar verme süreçleri üzerinde de etkili olabilir. Gruplar arasında ortak bir hedef belirleyerek, işbirliği yaparak ve farklı bakış açılarını değerlendirerek daha iyi kararlar alınabilir (Janis, 1972).

Grup aidiyeti, bir bireyin kendisini bir grubun bir parçası olarak hissetme derecesidir. İnsanların kendilerini bir gruba ait hissetme nedenlerini ve grup aidiyetinin toplumsal davranışları nasıl etkilediğini araştıran bir araştırmanın sonucuna göre, grup aidiyetinin, insanların kendi benlik saygısını artırdığı ve diğer gruplara karşı negatif tutumlar geliştirme eğiliminde olduğu sonucuna varılmıştır (Tajfel, 1974).

2000 yılında Hogg ve Terry işyerindeki grup aidiyeti konusunu ele alan bir araştırma yürütmüşlerdir. Bu araştırma, işyerindeki grup aidiyetinin çalışanların öz-kimliklerini oluşturduğunu ve örgütsel davranışlarını etkilediğini ortaya koymaktadır. İş yerindeki grup aidiyeti ayrıca, örgütsel kimlik ve meslek kimliği arasındaki ilişkiyi belirler ve çalışanların refahını etkileyen faktörleri değiştirir. Grup aidiyeti, grup üyelerinin birbirleriyle olan ilişkilerini etkiler ve iş performansı ve iş birliği açısından önemlidir. Ayrıca, iş yerindeki grup aidiyeti, iş yerindeki çatışmaları azaltabilir ve iş yerindeki eşitsizliklere karşı mücadele etmede etkili bir araçtır.

## **Toplumsal Aidiyet**

Toplumsal aidiyet, bireyin kendini bir gruba veya topluma ait hissetmesiyle ilgili bir kavramdır. Brewer (1991), toplumsal aidiyetin, bireyin kendisi hakkındaki algısıyla yakından ilişkili olduğunu ve bireyin kendisini belirli bir grubun üyesi olarak tanımlama süreciyle ilgili olduğunu savunmuştur. Brewer'a göre, bireyler, yaş, cinsiyet, ırk, milliyet gibi çeşitli sosyal özellikler temelinde kendilerini ve diğerlerini kategorize etme eğilimindedirler.

Turner ve Reynolds'un çalışması (2011), toplumsal aidiyetin insanların kendi kimliklerini ve ait oldukları grupları oluşturma süreciyle ilgili olduğunu ve bu grup kimliklerinin insanların davranışları üzerinde olumlu veya olumsuz etkileri olabileceğini vurgulamaktadır. Ayrıca, çalışma toplumsal kimliklerin çatışmalara ve önyargılara yol açabileceği gibi, aynı zamanda grup üyeleri arasında dayanışmayı ve iş birliğini teşvik edebileceğini de belirtmektedir. Turner ve Reynolds, toplumsal aidiyet kavramını geniş bir bakış açısıyla ele almıştır. Çalışmalarında, insanların toplumsal kimliklerinin oluşumunda grup üyeliği, sosyal kategorizasyon, sosyal kimlik teorisi gibi temel kavramları ele almışlardır. Ayrıca, çalışma toplumsal aidiyetin kişilerin duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşıladığını ve insanların kendilerine ait bir yer bulmalarına yardımcı olduğunu da vurgulamaktadır (Turner ve Reynolds, 2011).

Jetten, Haslam ve Haslam 2012 yılında, toplumsal aidiyetin bireylerin sağlık ve refahı üzerindeki olumlu etkilerini ele alan bir başka çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmada, yazarlar toplumsal aidiyetin, insanların kendilerini bir grup üyesi olarak tanımlama sürecinin, psikolojik refahlarını artırabileceğini savunmaktadırlar. Çalışmada yazarlar, toplumsal aidiyetin insanların kendilerini iyi hissetmelerine ve hayatlarının daha anlamlı olmasına yardımcı olduğunu öne sürmektedirler. Ayrıca, yazarlar, toplumsal aidiyetin bireylerin sağlığı üzerinde de olumlu etkilere sahip olabileceğini belirtmektedirler. Örneğin, bir grubun bir parçası olmak, bireyin sosyal destek ağını genişletebilir ve stresle başa çıkma becerilerini artırabilir. Yazarlar, çalışmalarında ayrıca, toplumsal aidiyetin psikolojik sorunları olan kişilerin tedavisinde de etkili olabileceğini öne sürmektedirler. Bu durumda, bir grup üyesi olarak tanımlanma, kişinin kendini daha iyi hissetmesine ve tedaviye daha fazla bağlı kalmasına yardımcı olabilir.

### **Sosyal Onay İhtiyacı Kavramı**

Sosyal onay ihtiyacı, insanların diğer insanlardan gelen onay ve takdir hissine ihtiyaç duymasıdır. Bu, bireylerin sosyal statü ve kabul görmeye yönelik bir arayış içinde olduklarını ifade eder. Baumeister ve Leary (1995), insanların diğer insanlarla ilişki kurma ihtiyacının temel bir insan motivasyonu olduğunu belirtirler. Bu, sosyal onay ihtiyacı olarak adlandırılan, insanların diğer insanlar tarafından takdir edilme ve kabul edilme arayışını ifade eder. Bu durum insanların kendilerini değerli, önemli ve anlamlı hissetmelerine yardımcı olur.

Uslu, Yazıcı ve Geçgel (2019) insanların sosyal varlıklar olduğunu, fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını kendi başlarına karşılayamadıklarını ve bu nedenle diğer insanlarla birlikte yaşadıklarını belirtmektedir. Bireylerin sergilediği davranışlar, yalnızca bireysel olmaktan ziyade toplumsal bir boyut da kazanmıştır. Toplumun beklentilerini karşılayabilmek için, bireylerin psikolojik bir ihtiyaç olarak sosyal onay alma isteği bulunmaktadır. Grams ve Rogers'ın (1990) makalesinde, sosyal onay ihtiyacı düzeyi yüksek olan insanların, diğer insanların kendileri hakkındaki düşünceleriyle oldukça fazla ilgilendikleri ve sosyal olarak istenmeyen davranışları sergilemekten kaçındıklarını belirtmektedirler. Bu insanlar, toplumda kabul edilen davranışları sergilemek için çaba gösterirler ve genellikle başkalarından olumlu geri bildirimler alarak kendilerini daha iyi hissederler. Öte yandan, sosyal onay ihtiyacı düşük olan insanlar, başkalarının etkilerine karşı daha duyarsız olma eğilimindedirler ve genellikle daha özgürce davranırlar. Çalışmada ayrıca, sosyal onay ihtiyacının, kişilerin etkileme taktiklerindeki tercihleri üzerinde de etkili olduğu belirtilmektedir. Sosyal onay ihtiyacı düşük olan kişiler, daha manipülatif taktikler kullanma eğilimi gösterirken, sosyal onay ihtiyacı yüksek olan kişiler, daha fazla ikna edici taktikleri tercih ederler.

Twenge ve Campbell'ın (2009) çalışmasında, narsisizmin sosyal onay ihtiyacı yönüne de değinilmektedir. Narsisizm, bireylerin kendilerini aşırı derecede önemsedikleri, başkalarının düşüncelerine çok fazla değer vermedikleri ve sürekli olarak takdir edilmek istedikleri bir kişilik özelliğidir (Twenge ve Campbell, 2009). Sosyal onay ihtiyacı, narsisizmin birçok yönünden biridir. Bireyler sürekli olarak başkalarının takdirini kazanmak istemekte ve bu takdiri kazanmak için de sosyal medya gibi platformları kullanmaktadırlar. Bununla birlikte, araştırmalar, sosyal medya kullanımının narsisistik eğilimleri artırdığını da göstermektedir. Sosyal

medya, bireylerin kendilerini sürekli olarak başkalarına göstermelerine ve takdir kazanmaya odaklanmalarına neden olmaktadır.

## **İhtiyaç Kuramları**

### **Murray İhtiyaç Kuramı**

İhtiyaçların biyolojik temelleri noktasında vurgu yapan Murray (1938) geliştirdiği bu teoride, bireylerin davranışlarını ve kişilik özelliklerini belirleyen temel ihtiyaçların öncülleri üzerinde durmuştur. Murray'un teorisi, bireyin ihtiyaçları ve motivasyonları arasındaki ilişkiyi açıklamaya odaklanır. Murray kişiliklerin, belirli ihtiyaçlarını tatmin etmek için motivasyonel güçlerin bir araya gelmesiyle oluştuğunu savunur.

İhtiyaçlar kuramı, Harry Murray tarafından 1938 yılında yayınlanan "Explorations in Personality" adlı kitapta detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Murray, bu kuramda, kişilik özelliklerinin temel ihtiyaçların tatmin edilmesiyle şekillendiğini öne sürer. Bireylerin ihtiyaçlarının tatmin edilmesinin, motivasyonel güçlerin bir araya gelmesiyle oluşan bir süreç olduğunu ve bu sürecin bireylerin davranışlarını ve tercihlerini etkilediğini iddia eder. Murray'un ihtiyaçlar kuramı, farklı ihtiyaç türlerinin tanımlanmasını içerir. Murray, bir liste oluşturarak başarı, yakınlık, üstünlük, savunma, düzen ve cinsellik gibi 20 farklı ihtiyacı belirlemiştir. Murray'a göre, bu ihtiyaçlar her insan için farklı bir şiddette gerçekleşir. Yani, her bireyin bu ihtiyaçlara olan gereksinimleri ve bunların önemi birbirinden farklı olabilir.

Murray'un kuramı içindeki yaklaşma ve gösteriş ihtiyaçları, insanların sosyal ilişkileri ve onaylanma arzuları ile yakından ilişkilidir. Yakınlaşma ihtiyacı başka kişilerle ortak iş yapma, bir başkasına bağlanma gibi etkileşimleri içerir. Murray'a göre, yakınlaşma ihtiyacına yönelik davranış geliştiren insanlar, diğer kişilerle olumlu ilişkiler kuracak ve sosyal onay ihtiyacını da karşılayacaklardır. Gösteriş ihtiyacı ise, diğer insanlar karşısında olumlu bir izlenim uyandırma, beğenilme, takdir edilme ve onaylanma gibi istekleri içerir. Bu nedenle, gösteriş ihtiyacı diğer insanlarla olan sosyal ilişkileri de etkileyebilir. Atkinson ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan bir araştırmada, gösteriş ihtiyacının, sosyal onay ihtiyacı ile yakından bağlantılı olduğu ve birbirlerini etkilediği sonucuna varılmıştır.

Bu kuram, sonraki yıllarda birçok araştırmacı tarafından ele alınmış ve geliştirilmiştir. Örneğin, Reiss (2004), bir makalesinde, Murray'un ihtiyaçlar



kuramını ele alarak, motivasyonun farklı boyutlarını açıklamıştır. Reiss, Murray'un ihtiyaçlar kuramını genişleterek, 16 farklı temel ihtiyaç türü tanımlamıştır. Murray'un ihtiyaçlar kuramı, psikolojinin diğer alanlarına da etki etmiştir. Örneğin, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi, Murray'un ihtiyaçlar kuramının bir uzantısı olarak kabul edilir. Maslow, ihtiyaçları güdüleyici faktörler olarak ele almış ve bunları farklı seviyelere yerleştirmiştir. Bu teori, ihtiyaçların tatmin edilmesiyle bireylerin daha yüksek seviyelerde kendini gerçekleştirme ihtiyacı duyduğunu savunur.

### **Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi**

Maslow'un İhtiyaç Hiyerarşisi Kuramı, insanların ihtiyaçlarının iç güdüsel olarak ortaya çıktığını, belirli bir hiyerarşiye göre sıralandığını ve insanların önce alt seviye ihtiyaçlarını karşılamak için çaba gösterdikten sonra üst seviye ihtiyaçlarına yönelik olarak hareket ettiklerini savunan bir psikoloji teorisi olarak bilinir.

Maslow (1954) teorisinde, insanların fizyolojik ihtiyaçlarının (beslenme, barınma, uyku vb.) en temel ihtiyaçları olduğunu ve bu ihtiyaçların karşılanmamasının sağlığı ve refahı tehdit edebileceğini savunmuştur. İnsanlar temel ihtiyaçların ardından, güvenlik ihtiyacı (tehlike, güvence vb.), sosyal ihtiyaçlar (aile, arkadaşlar, ait olma vb.), saygı ihtiyacı (itibar, başarı, özgüven vb.) ve nihayetinde kendini gerçekleştirme ihtiyacı (kendini gerçekleştirme, yaratıcılık vb.) şeklinde sıralanan diğer ihtiyaç seviyelerine geçiş yaparlar. Fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyaçları gibi temel ihtiyaçlara daha kolay erişilebilir ve daha fazla insan bu ihtiyaçları karşılamak için çaba gösterir. Ancak, daha yüksek seviyedeki ihtiyaçlar, özellikle sosyal ihtiyaçlar, saygı ihtiyaçları ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı gibi ihtiyaçlar, daha az sayıda insan tarafından tam olarak karşılanabilir. Bunun nedeni, bu ihtiyaçların karşılanması için daha fazla kaynak, fırsat, yetenek ve çaba gerektirmesidir. Ayrıca, bu ihtiyaçların tam olarak karşılanması da kişinin psikolojik ve sosyal gelişiminde daha fazla ilerleme sağlar.

Maslow'un ihtiyaç hiyerarşisi kuramına göre, sosyal onay ihtiyacı özellikle sevgi, saygı ve aidiyet ihtiyaçları ile yakından ilişkilidir. Bireylerin ihtiyaçlarına göre belirli bir hiyerarşiye göre hareket ettikleri düşünülmektedir. Sosyal onay ihtiyacı yüksek olan bireylerin ortak özellikleri arasında, tanınma, sosyal konum, bağımlılık, sevgi, sevilme ve korunma ihtiyaçları yer almaktadır. Bu ihtiyaçlar, çevresindeki kişilerle sağlıklı ilişkiler kurma, bir gruba dahil olma, kabul edilme, sevilme ve onaylanma ihtiyacına bağlı olarak ortaya çıkar. Yahşi (2018) tarafından yapılan bir

çalışma da, sosyal onay ihtiyacının belirleyicisinin bu istekler olduğunu doğrulamaktadır.

### **McClelland Başarı İhtiyacı Kuramı**

David C. McClelland tarafından ortaya atılan başarı ihtiyacı kuramı, insanların belirli ihtiyaçlarını karşılamak için çaba harcadıklarını ve bu çabanın, insan davranışı ve motivasyonu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir.

Başarı ihtiyacı, insanların belirli bir hedefe ulaşma konusunda yüksek bir düzeyde motivasyona sahip olmaları durumunda ortaya çıkar. Bu ihtiyaç, insanların kendi yeteneklerini gösterme ve bu yeteneklerini diğerleriyle karşılaştırma arzusundan kaynaklanır. Başarı ihtiyacı kuramı, insanların başarıya ulaşma ihtiyacı ile dürtüsel olarak hareket ettiklerini, bu nedenle de ödül ve başarıyı teşvik eden faktörlerin insan davranışlarını etkilediğini öne sürer. Bu teori, başarıya olan ihtiyacın, kişisel motivasyonu, özgüveni ve öz-saygıyı arttırdığına inanır. McClelland, başarı ihtiyacının, iş dünyasında ve eğitimde başarı elde etmek için önemli bir faktör olduğunu vurgular McClelland (1961).

Başarı, insanlar için önemli bir motivasyon kaynağıdır. McClelland (1965) tarafından yapılan çalışmalar, insanların kendilerini ve performanslarını geliştirmeye yönelik bir ihtiyaç duyduklarını ve bu ihtiyacı karşılamak için davranışlarını değiştirdiklerini ortaya koymaktadır. Bu değişimler, kişilerin kapasitelerinin üzerine çıkmalarını ve daha iyi bir performans sergilemelerini sağlamaktadır. McClelland'a göre, bir eylemin en iyi şekilde gerçekleştirilmesi için başarı ve ödülün önemli bir rolü vardır. Öğretmeden duyulan haz, eleştirilere maruz kalmama ve onay alma gibi ödüller, insanları başarılı olmaya yönlendirmektedir. Bu nedenle, kişiler, bu tür ödüllerin peşinde koşarak daha iyi bir performans göstermeye çalışmaktadırlar.

McClelland, kişilerin davranışları üzerinde etkisi olduğunu düşündüğü bir diğer faktörün de yaklaşma ihtiyacı olduğunu belirtmektedir. Yakınlaşma ihtiyacı, kişilerin diğer insanlarla bağ kurma ve sosyal etkileşimde bulunma ihtiyacıdır. Sosyal onay ihtiyacı da benzer bir şekilde, diğer insanlar tarafından kabul görme ve onaylanma ihtiyacını ifade etmektedir. Bu iki ihtiyaç arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir ve en önemli ortak özellikleri, olumlu davranışlarda bulunma güdüsüdür (Sosik ve Dinger, 2007).

## **Ebeveyn Kabul Red Kavramı**

Çocukların gelişim sürecinde biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin yanı sıra, ebeveynlerin davranışları ve tutumları da önemli bir etkiye sahiptir. Araştırmalar, ebeveyn tutumlarının çocukların duygusal, zihinsel ve davranışsal gelişiminde belirleyici bir faktör olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda ebeveynlerin, çocuklarına nasıl davrandıkları ve onlara nasıl yaklaştıkları, çocukların kişisel gelişimlerinde ve dünya görüşlerinin oluşmasında da önemli bir rol oynar. Ebeveynlerin sağladığı sevgi, desteğin yanı sıra disiplin ve yönlendirme gibi davranışlar, çocukların kişilik gelişimi üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Bu nedenle, çocukların sağlıklı bir şekilde gelişimi için ebeveynlerin tutumlarının pozitif olması ve çocukların ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde davranmaları son derece önemlidir (Kendrick, 2016).

Ebeveynlerin çocuklarına karşı sergiledikleri davranışlar, çocukların kendilerine, başkalarına ve dünyaya bakış açılarını şekillendirir (Bowlby, 1969). Anne baba tarafından çocuklara sunulan sevgi, destek, disiplin ve yönlendirme gibi davranışlar, çocukların güvenli bir bağlanma duygusu geliştirmelerini sağlayabilir veya aksine çocukların bağlanma duygusunu zedeleyebilir. Ebeveynlerin tutumları, çocukların duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimlerini etkiler ve çocukların gelecekteki davranışları ve ilişkileri üzerinde de belirleyici bir rol oynar. (Bowlby, 1969).

"Ebeveyn Kabulü" veya "Red Kavramı" terimi, çocukların hayatlarındaki en kritik faktörlerden biri olan ebeveyn tutumlarına işaret eder. Bu terim, ebeveynlerin çocuklarına verdikleri kabul ya da reddetme mesajlarına atıfta bulunur ve çocukların davranışlarını, ilişkilerini ve duygusal sağlıklarını etkileyebilir. Çocuklar, ebeveynlerinden aldıkları mesajlarla kendilerini kabul edilmiş veya reddedilmiş olarak hissedebilirler. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik olumlu bir tutum sergilemeleri, çocukların benlik saygısı ve özgüvenlerinin gelişmesine yardımcı olabilirken, olumsuz bir tutum sergilemeleri çocukların özgüvenlerini ve benlik saygılarını zedeleyebilir (Rohner, 2004).

## **Ebeveyn Kabul Red Boyutları**

### **Sıcaklık Boyutu**

Ebeveynliğin sıcaklık boyutu, ebeveynin çocuklarına gösterdiği sevgi, ilgi, özen ve desteği ifade etmektedir. Bu boyut, çocukların ebeveynleri tarafından kabul

edildiği ve takdir edildiği hissini yaratır. Çocukların sıcak bir ebeveyn-çocuk ilişkisi yaşaması, psikolojik gelişimleri açısından son derece önemlidir (Maccoby ve Martin, 1983). Sıcaklık boyutu aynı zamanda, ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde kullandığı sözel ve sözel olmayan sembolik, fiziksel davranışların tümünü ifade eder. Bu boyutun pozitif ucu, ebeveynlerin çocuklarına verdiği duygusal destek, sıcaklık, ilgi, sevgi, bakım ve beslenmeyi içeren sözel ve/veya sözel olmayan davranışları ifade eder. Ebeveyn reddi, sıcaklık boyutunun negatif ucunu oluşturur ve çocuklarda olumlu tepkileri içeren davranış ve duyguların eksikliği veya önemli ölçüde geri çekilmesi ve çeşitli fiziksel ve psikolojik zararlı etkilerle kendini gösterir. Ebeveynlerin çocuklarına karşı gösterdikleri ilgisizlik, sevgisizlik veya ihmalkar davranışlar, bu boyutun negatif ucuna işaret eder. Araştırmalar, sıcak ebeveyn-çocuk ilişkisi ile daha iyi bir duygusal sağlık, özgüven, başarı, ve daha az davranış sorunu yaşama arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (Rohner ve Khaleque, 2005).

Ebeveyn reddi, genellikle dört temel şekilde deneyimlenir. İlk olarak, ebeveyn soğuk ve şefkatten yoksun bir şekilde davranabilir. Çocuklar, ebeveynlerinin sevgi dolu bir şekilde davranmadığını, fiziksel olarak veya duygusal olarak temastan kaçındıklarını hissedebilirler. İkinci olarak, ebeveyn düşmanca ve saldırgan bir şekilde davranabilir. Bu, çocukların fiziksel, duygusal veya cinsel istismar gibi kötü davranışlar yaşayabilecekleri anlamına gelebilir. Üçüncü olarak, kayıtsız ve ihmal edici bir ebeveyn tutumu, çocukların duygusal ihtiyaçlarını tamamen göz ardı etmelerine neden olabilir. Son olarak, ayrışmamış red, ebeveynlerin çocuklarına karşı reddetme ve inkar etme eğiliminde oldukları bir tutumdur. Bu durum, çocukların kendilerine güvensizlik duymalarına, kendini ifade etmekte güçlük çekmelerine ve hatta kimlik bütünlüklerinin zarar görmesine neden olabilir (Rohner, 2016).

### **Kontrol Boyutu**

Ebeveynliğin kontrol boyutu, çocukların davranışlarını düzenleme ve yönlendirme açısından önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmacı Rohner'a göre, kontrol boyutu aşırı izin verici ve kısıtlayıcı davranışlar olmak üzere iki uca sahiptir. Ebeveynler, çocuklarına davranışsal kontrol uygulama sıklığına bağlı olarak bu uçlardan birine daha yakın olabilirler. İzin verici ebeveynler, çocukların davranışlarını minimum düzeyde kontrol etmeye çalışan ve kendi yöntemleriyle iş yapmalarına izin vermeye istekli olan ebeveynlerdir. Ancak, çocukların fiziksel

güvenliği ve sağlığı ile ilgili temel kısıtlama ve sınırlamalar getirirler. Kararlar genellikle çocuğun iradesine ve isteklerine bağlıdır. Kısıtlayıcı ebeveynler ise, çocuklarına ani kısıtlamalar ve kurallar uygulayan, sıkı bir şekilde uygulayan ve genellikle çocukların özerkliklerini denemelerini engelleyen ebeveynlerdir.

Ebeveynlerin kontrol boyutu, çocukların gelişimi için önemli bir konu olarak birçok araştırmada vurgulanmaktadır. Rohner (1981) tarafından yapılan bir araştırma sonucuna göre, aşırı izin verici ebeveynlerin çocuklarının düşük özgüvene ve yetersiz sosyal becerilere sahip olma eğiliminde olduğunu görülmektedir. Yine Baumrind (1991) tarafından yapılan bir araştırma, ebeveynlik tarzlarının ergenlerin yetkinliği ve madde kullanımı üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu araştırma sonucuna göre, aşırı izin verici ebeveynlerin çocuklarının düşük bir yetkinlik seviyesine sahip olduğu ve daha fazla madde kullanımına eğilimli oldukları ortaya konulmuştur. Steinberg ve arkadaşları (1994) da ebeveynlik tarzları ile çocukların uyum ve yetkinlikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada, otoriter, aşırı izin verici ve ihmalkar ebeveynlik tarzlarına sahip çocukların, yetkinlik ve uyum açısından, otoriteyle yönetilen ailelerde yetişen çocuklardan daha düşük seviyelerde olduğu gözlemlenmiştir.

Barber ve Harmon (2002) tarafından yapılan bir araştırmada ise, ebeveynlerin psikolojik kontrolüne ilişkin bir inceleme yapılmıştır. Bu araştırma, ebeveynlerin çocuklarını psikolojik olarak kontrol etmelerinin, çocukların benlik saygısı, düşük kaygı ve depresyon gibi alanlarda sorun yaşamalarına neden olduğunu ortaya koymuştur.

### **Fenomolojik Yaklaşım**

Fenomenolojik yaklaşım, insan davranışlarını anlamak için sadece gözleme dayalı bir yöntem değildir. Bu yaklaşım, insanların eylemlerinden ziyade, bu eylemlerin kişide yarattığı algıların ve yargıların önemli olduğunu vurgular. Bu kurama göre, çocukların ebeveynleri tarafından reddedilmeleri değil, bu reddedilmenin çocuğun algısından kaynaklandığıdır. Yani, çocukların kendilerini reddedildiği hissi, objektif gerçekliğe dayanmayabilir. Bu kavramın önemi, kişinin algıladığı reddedilme hissini, diğer insanlarla ilişkilerinde belirleyici bir rol oynayabileceğidir. Bu nedenle, EKAR kuramı, insanların diğer insanlarla ilişkilerini anlamak ve bu ilişkileri geliştirmek için önemli bir araçtır (Rohner, 1994).

Fenomenolojik yaklaşımın diğer örnekleri arasında Husserl ve Heidegger'in felsefi çalışmaları yer almaktadır. Bu düşünürler, insanın dünyayı nasıl algıladığına ve anlamlandırdığına odaklanırken, davranışların ardındaki anlam ve nedenleri anlamaya çalışırlar.

### **Ebeveyn Kabul Red Kavramı Alt Alanları**

Ebeveyn kabul-red kuramı, çocukların ebeveynleri tarafından kabul edilme veya reddedilme deneyimlerinin, kişilik, başetme ve sosyokültürel alanlarda beş temel soruya yanıt veren alt kuramlara ayrılabilceğini öne sürer. Bu kuram, kişilerin hayatlarının her aşamasında etkili olan beş temel soruya evrensel bir bakış açısıyla yaklaşarak, kişilik gelişimi alanını da etkileyen bir modeldir. Rohner'ın 2000'lerde yaptığı araştırmalar, bu kuramın insan yaşamını doğum öncesinden ölüme kadar kapsaması nedeniyle büyük önem taşıdığını göstermektedir.

Bahsedilen bu beş temel soru şu şekildedir:

1. Anne-babası tarafından kabul edilmeyen veya reddedilen çocuklar, bu deneyimleri sonucu nasıl etkilenmektedir? Yani, ebeveynlerin kabul veya reddetme davranışları, çocukların duygusal, sosyal ve psikolojik gelişimleri üzerinde nasıl bir etki yaratmaktadır? (Kişilik Alanı)

2. Çocuklukta yaşanan reddedilme veya kabul edilme deneyimleri, bireylerin ilerleyen yaşlarda duygusal, zihinsel ve sosyal sağlıklarını nasıl etkiler ve bu etkiler yaşam boyu devam eder mi? (Kişilik Alanı)

3. Bazı bireyler çocuklukta yaşadıkları reddedilme deneyimlerini daha etkili bir şekilde işleyip, bu deneyimlerden öğrenerek olgunlaşırken, bazıları neden bunların üstesinden gelememekte veya olumsuz şekilde etkilenmektedir? (Baş Etme Alanı)

4. Bazı ebeveynler neden sıcak, sevgi dolu ve destekleyici davranırken, bazıları neden soğuk, agresif, ihmal eden ve reddedici davranışlar sergilemektedir? Bu farklılıkların arkasında hangi psikolojik, sosyolojik ve kültürel faktörler yer almaktadır? (Sosyokültürel Alan)

5. Kültürün ebeveyn-çocuk ilişkilerine etkisi nedir ve bu ilişkiler çocukların kabul edilme veya reddedilme deneyimleriyle nasıl bağlantılıdır? (Sosyokültürel Alan)

Kişilik alt kuramı, çocukların ebeveynlerinin kabul ya da reddetme

deneyimlerinin çocukların benlik saygısı, duygusal uyum, sosyal beceriler, öznel refah ve diğer kişilik özellikleri üzerindeki etkisini inceler. Bu bağlamda, çocukların ebeveynlerinin tutum ve davranışlarına maruz kalmaları, kişiliklerinin gelişiminde önemli bir rol oynar (Rohner, 2004). Örneğin, kabul edilme deneyimi olan çocuklar genellikle kendilerine güvenirlere, kendilerini sevmeleri daha olasıdır ve diğer insanlarla daha olumlu etkileşimler kurabilirler. Bununla birlikte, reddedilme deneyimi yaşayan çocuklar daha az benlik saygısına sahip olabilirler, sosyal becerileri daha az gelişmiş olabilir ve genellikle daha az mutlu ve sağlıklı olabilirler. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarına karşı nasıl davrandıkları, çocukların kişiliklerini ve davranışlarını etkiler. Ebeveynlerin çocuklarına gösterdikleri sevgi, şefkat, anlayış ve desteğin yanı sıra, onların duygusal ihtiyaçlarını karşılamak ve onların başarılarını takdir etmek de çocukların benlik saygısı ve öznel refahlarını artırabilir. Başetme alt kuramı, insanların zorlu durumlarla başa çıkmak için kullandıkları psikolojik ve davranışsal stratejileri inceler. Bu alt kuram, özellikle çocukların kabul veya reddedilme deneyimleriyle nasıl başa çıktıklarını anlamaya odaklanır (Rohner,2004).

Çocuklar için, kabul edilmek veya reddedilmek hayati önem taşır. Çünkü çocuklar, ait oldukları sosyal gruplar tarafından kabul edildiklerinde, kendilerini sevilen, değerli ve önemli hissederler. Bu his, çocukların özgüvenlerini geliştirmelerine, kendilerini ifade etmelerine, sosyal becerilerini geliştirmelerine ve genel olarak sağlıklı bir benlik saygısı geliştirmelerine yardımcı olur. Ancak, kabul edilmedikleri veya reddedildikleri zaman, çocuklar kendilerini yalnız, değersiz ve önemsiz hissedebilirler. Bu hisler, çocukların kendine zarar verme, içe kapanma, sosyal çekimsizlik, anksiyete ve depresyon gibi sorunlar yaşamalarına neden olabilir (Rohner, 2004). Baş etme alt kuramı, çocukların bu tür olumsuz duygularla başa çıkmalarına yardımcı olmak için farklı stratejiler önerir. Bu stratejiler, stresle başa çıkma becerilerini, problem çözme yeteneklerini, duygusal düzenlemeyi, sosyal destek aramayı ve diğer başetme stratejilerini içerebilir. Örneğin, stresle başa çıkma becerileri, çocukların olumsuz duygularını tanımlamalarına, nedenlerini anlamalarına ve onlarla başa çıkmak için farklı yolları aramalarına yardımcı olabilir. Problem çözme yetenekleri, çocukların olumsuz durumlarla karşılaştıklarında, farklı çözüm yollarını değerlendirmelerine, en uygun olanını seçmelerine ve uygulamalarına yardımcı olabilir. Duygusal düzenleme stratejileri, çocukların duygularını tanımlamalarına, anlamalarına ve uygun şekilde ifade etmelerine yardımcı olabilir.

Sosyal destek arama, çocukların aileleri, arkadaşları ve diğer yetişkinlerden yardım istemelerine ve destek almalarına yardımcı olabilir (Rohner, 2004).

Sosyokültürel alt kuramı, kültürel farklılıkların çocukların kabul veya reddedilme deneyimlerine nasıl etki ettiğini inceleyerek kültürler arası farklılıkları anlamaya çalışır. Örneğin, bazı kültürlerde çocukların başarısızlıkları ailelerinin yüzünü kara çıkarması olarak algılanırken, bazı kültürlerde başarısızlık normal bir durum olarak kabul edilir ve çocukların kendilerini geliştirmesi için bir fırsat olarak görülür. Bu nedenle, ebeveynlerin çocukların başarısızlıklarına verdiği tepkiler kültürler arasında değişebilir. Sosyal destek sistemlerinin kabul veya reddedilme deneyimlerindeki önemi de sosyokültürel alt kuramın araştırdığı konulardan biridir. Sosyal destek, çocukların kabul veya reddedilme deneyimlerinde nasıl başa çıktıklarını belirleyebilir ve psikolojik sağlık açısından önemlidir. Örneğin, bir çocuk arkadaşları ve ailesi tarafından desteklenirse, kabul edilmediği durumlarda daha az olumsuz etkilenme olasılığı daha yüksektir (Rohner, 2004).

Son olarak, toplumsal cinsiyet rollerinin kabul veya reddedilme deneyimlerindeki rolü de sosyokültürel alt kuramın araştırdığı konulardan biridir. Toplumsal cinsiyet rolleri, çocukların kabul veya reddedilme deneyimlerini etkileyebilir. Örneğin, bazı kültürlerde kız çocuklarına başarısız olmaları için daha az izin verilirken, erkek çocuklara daha fazla özgürlük tanınır. Bu nedenle, toplumsal cinsiyet rollerinin kabul veya reddedilme deneyimlerindeki etkisi de sosyokültürel alt kuramın araştırdığı konular arasındadır (Rohner, 2004).

## **İlgili Araştırmalar**

### **Duygusal Yeme ile İlgili Araştırmalar**

Yeme davranışının duygusal faktörlerle ilişkili olabileceğine dair yapılan araştırmalar 1950'li yıllara dayanmaktadır. Bu yıllarda Steplen Bayles ve Franklin G.Ebaugh tarafından yapılan bir çalışma ile deneklerin yeme davranışları ve yeme tutumları incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, deneklerin yeme davranışları ve yeme tutumları sosyal etkileşim ve beklentilerden etkilenmektedir. Aynı zamanda deneklerin yeme davranışları ruh hallerinden ve kişisel özelliklerinde de etkilenebilmektedir. Araştırma sonuçlarına göre stresli durumda olan denekler, normalden daha fazla yemek yeme eğiliminde olmuşlardır. Bu sonuç, yeme davranışının çok boyutlu bir konu olduğunu sadece fizyolojik açıdan değil, birçok açıdan ele alınması gerektiğinin önemini ortaya koymuştur. (Bayles ve Ebaugh,



1950; aktaran: Demir, 2019). 1957 yılında Kaplan ve Kaplan tarafından yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre, obezitenin psikosomatik bir kavram olduğu ve temelinde duygusal faktörlerin yattığı iddia edilmiştir. Bu makalede obezite ile duygusal yeme arasındaki bağlantıya vurgu yapılarak obezite tedavisinde psikolojik müdahalenin gerekliliği öne sürülmüştür.

Duygusal yeme davranışı, genellikle olumsuz duyguların neden olduğu bir durum olarak kabul edilse de bazı araştırmacılar ve teorisyenler, bu davranışın sadece olumsuz duygularla değil, olumlu duygularla da ortaya çıkabileceğini düşünmektedirler. Macht (1999) tarafından yapılan bir çalışmada, korku, öfke, üzüntü ve mutluluk gibi belirli duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Örneğin, öfke duygusu ile karşı karşıya kalan kişiler, yedikleri gıdanın miktarını veya kalitesini önemsemeden hızlı ve dürtüsel bir yeme davranışı sergilerlerken, mutlu olanlar, gıdanın tadını çıkarmaya yönelik bir yeme davranışı göstermişlerdir.

Duygusal yeme ve aile ilişkilerini konu alan araştırmalar literatürde benzer sonuçlar göstermektedir. Calam ve meslektaşları (1990) yaptıkları çalışmada, duygusal yeme eğilimi olan çocukların ebeveynlerinin diğer kişilere kıyasla daha az empatik ve destekleyici olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde Lattimore ve arkadaşları (2001) yeme bozukluğu olan ergen ve çocukların ailelerinde olumsuz duyguların yaşandığını ve aile içi görüş ayrılıklarının sık sık görüldüğünü rapor etmişlerdir. Bunlara ek olarak aile terapisinin yeme bozukluklarında önemli bir faktör olduğunu savunan Lock ve meslektaşları (2001) öne sürdüğü gibi, anoreksiya nervoza hastalarının çoğunun problemleri bir aile yapısına sahip olduğunu tespit etmişlerdir ve bu nedenle tedavi sürecinde aile terapisinin gerekliliğini vurgulamışlardır. Bu konuyla ilgili önemli bir vurgu yapan Kawachi ve Berkman (2007), yeme bozukluğu belirtileriyle ilişkili olarak verilen sosyal desteğin potansiyel olumsuz sonuçlarının de olabileceği ifade edilmiştir. Araştırmacılar, destek faktörü olan arkadaşında da yeme bozukluğu belirtileri varsa, sosyal desteğin iyileştirici etkisi yerine, toksik etki edebileceği sonucuna varmışlardır. Bu sonuçlar, yeme bozukluğu olan kişilerin destek arayışında daha dikkatli olmaları gerektiğini vurgulamaktadır.

Stice, Presnell ve Spangler (2002), kız ergenlerde tıknırcasına yeme davranışı için önemli risk faktörlerini incelemişlerdir. Bu faktörler arasında depresif belirtiler, diyet yapmak, zayıf olma baskısı, düşük benlik saygısı, beden

memnuniyetsizliği ve duygusal yeme davranışı yer almaktadır. Araştırma sonucunda, tıknircasına yeme davranışı gösteren kız ergenlerde bu risk faktörlerinin daha belirgin olduğu ortaya konulmuştur. Yine benzer şekilde Prouty, Canady ve Protinsky (2002) yeme bozukluğu olan veya olmayan üniversiteli kadınların psikolojik destek arayışı ile ilişkili faktörleri incelemişlerdir. Araştırmada, kadınların kiloları veya yeme alışkanlıkları konusunda endişeleri olduğunda, ilk olarak yardım için arkadaşlarıyla iletişime geçtikleri görülmüştür. Ayrıca kadınlar, kendilerine sosyal destek alma konusunda yardım edip destekleyecek kişi olarak ilk tercihlerinin yakın bir arkadaş olacaklarını, ikinci tercihleri olarak ise başka bir önemli kişi veya ebeveyn olduğu ifad etmişlerdir. Bu sonuçlar, kişilerin sosyal destek arayışında önemli bir rol oynayan yakın ilişkileri vurgulamaktadır.

Tozzi ve meslektaşları (2003) tarafından yapılan araştırmalarda, duygusal yeme sorunu olan veya eğilimi olan bireylerin, psikiyatrik sorunlarını yemek yiyerek çözmeye çalıştıkları ve aileleriyle iç çatışma yaşadıkları görülmüştür (Tozzi vd., 2003). Alşan (2005) yaptığı araştırmada, duygusal yeme davranışı ve aşırı yeme davranışı sergileyen bireylerin aileleriyle olan ilişkilerinin, diğer bireylere göre daha olumsuz olduğunu ortaya koymuştur. Özdemir (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada, duygusal yeme davranışı ile depresyon, anksiyete ve stres belirtileri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmaya katılan 785 kişinin yaş, cinsiyet, medeni durum, kilo memnuniyeti ve kilo kaygısı gibi faktörlerinin depresyon, anksiyete ve stres gibi puanlamalarla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, duygusal yeme davranışı puanı yüksek olan bireylerin daha depresif, anksiyete ve stres belirtileri gösterdiği görülmüştür.

Doorest ve Cserjesi (2018) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada, bireylerin negatif duygularının artması (üzüntü, stres, kızgınlık ve mutsuzluk gibi) duygusal yeme davranışını arttırırken, pozitif duyguların artması (mutluluk, rahatlama, huzur gibi) ise duygusal yeme davranışını azalttığı görülmüştür (akt., Deniz, 2019). Bu sonuçlar, duygusal yeme davranışının duygusal durum ile doğrudan bağlantılı olduğunu ve pozitif duyguların arttırılmasının duygusal yeme davranışını azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir.

### **Genel Aidiyet ile İlgili Araştırmalar**

Heatherton ve Baumeister'in (1991) makalesi, yeme bozuklukları hakkında önemli bulgular sunmaktadır. Makale, kişinin yeme davranışı ile kendiyile ilgili

farkındalık arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır. Yapılan araştırmalara göre, yeme bozukluğu olan bireyler kendileriyle ilgili olumsuz düşüncelerle başa çıkmak için aşırı yemek yemektedirler. Bu nedenle, kişi kendisinden uzaklaşmak için yeme davranışına başvurarak olumsuz düşüncelerini bastırmaya çalışır. Bu nedenle, yeme davranışı kişinin kendisiyle ilgili farkındalık düzeyiyle bağlantılıdır. Ayrıca, makalede sosyal aidiyet hissi ile yeme bozukluğu arasındaki ilişki de tartışılmaktadır. Yeme bozukluğu olan bireyler genellikle sosyal olarak izole oldukları ve sosyal aidiyet hissinden yoksun oldukları belirtilmektedir. Ancak, sosyal aidiyet hissi olan bireylerin yeme bozukluğu davranışlarına daha az eğilimli olduğu düşünülmektedir.

Deci ve Ryan (2000), araştırmalarında, insanların genel aidiyet ihtiyacının karşılanmasının, kişisel motivasyonlarının ve hedeflerine yönelik performanslarının artmasına yardımcı olduğunu öne sürmektedirler. Bu nedenle, insanların hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak için, onların genel aidiyet ihtiyaçlarının karşılanmasına da özen göstermek gerektiğini vurgulamaktadırlar. Araştırmada, insanlar kendilerini özgür hissettiklerinde, kendi seçimlerini yapabildiklerinde, ilişkilerinde özerkliklerini koruyabildiklerinde, olumlu ve destekleyici bir ortamda bulduklarında, genel aidiyet ihtiyaçlarının daha iyi karşılanacağı sonucuna varılmaktadır.

Stice (2002), kız ergenler ile yaptığı çalışmada tıknırcasına yeme davranışına neden olan risk faktörlerini araştırmıştır. Depresif belirtilerin, diyet yapmanın, zayıf olma baskısının, düşük benlik saygısının, beden memnuniyetsizliğinin ve duygusal yemenin tıknırcasına yemek atakları için önemli risk faktörleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İnsanların yeme davranışını etkileyen bir faktör olarak yiyeceklerin duygusal algısını ele alan bir diğer makaleye göre yazarlar, sosyal bağlantılarını güçlendirmek için insanların yemek yemeyi tercih ettiklerini ve bu nedenle, yeme davranışının aidiyet hissi ile yakından ilişkili olduğunu savunmaktadırlar (Sorensen vd., 2003).

Lowe ve Levine (2005) araştırmasında, diyetler ve yeme motivasyonları ile ilgili tartışmalar ele alınmaktadır. Araştırmaya göre, yeme davranışlarındaki kontrol eksikliği, duygusal yeme davranışlarını tetikleyebilir. Aidiyet hissi, sosyal bağlantılar ve desteği sağladığından, yeme davranışlarındaki kontrolü sağlayarak duygusal yeme davranışlarının engellenmesine yardımcı olabilir. Bununla birlikte, Lowe ve Levine (2005) araştırması, aidiyet hissini yeme davranışları üzerindeki etkisi ile ilgili çelişkili sonuçlar bulmuştur. Özellikle, bazı çalışmalarda, aidiyet hissi yüksek olan bireylerin daha düşük yeme motivasyonuna sahip olduğu bulunurken, diğer

çalışmalarda aidiyet hissi yüksek olan bireylerin daha yüksek yeme motivasyonuna sahip olduğu bulunmuştur.

Gibson'un (2006) yılında gerçekleştirdiği araştırma sonuçlarına göre, duygusal yeme davranışının, yemeğin duygusal, fizyolojik ve psikolojik yollarla algılanmasından kaynaklandığı söylenebilir. Ayrıca, bu çalışma, sosyal faktörlerin de yeme davranışlarını etkileyebileceğine dikkat çekmektedir. Örneğin, aidiyet hissi olan kişiler, bir sosyal gruba ait olma duygusu nedeniyle yeme davranışlarındaki kontrolü daha iyi sağlayabilirler. Bu nedenle, aidiyet hissi olan kişiler, duygusal yeme davranışlarını daha az sergileyebilirler. Aynı zamanda, aidiyet hissi eksikliği olan kişiler, yalnızlık ve yabancılaşma gibi duygusal faktörler nedeniyle duygusal yeme davranışlarını tetikleyebilirler.

Baumeister, Brewer, Tice ve Twenge (2007) tarafından yapılan bir araştırmada, sosyal reddedilmenin insanlar üzerindeki olumsuz etkileri incelenmiştir. Araştırmada, insanların sosyal reddedilme durumlarında benlik saygılarının azaldığı ve negatif duygular yaşadıkları belirtilmiştir. Bunun yanı sıra, sosyal reddedilmenin insanların kontrol duygularını da azalttığı ve geleceğe yönelik umutlarını sarsabileceği sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda, ait olma ihtiyacının karşılanması, insanların psikolojik sağlığı açısından önemlidir. İnsanlar kendilerini bir gruba veya topluluğa ait hissettiklerinde, kendilerine güvenleri artar, olumlu duygular yaşarlar ve hayata daha olumlu bakarlar.

McConnell, Shoda ve Skulborstad (2012) tarafından yapılan bir çalışma, aidiyet ihtiyacının, bireyin kendini gerçekleştirme için önemli olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bu çalışma, insanların başka insanlarla bağ kurarak, hayatlarının anlamını ve amaçlarını bulduklarını göstermektedir.

ABD'deki 13 ila 18 yaş arası 10.148 ergen üzerinde, ergenlik dönemindeki yeme bozukluğu yaygınlığı ve bu bozuklukların çeşitli faktörlerle ilişkisini incelemek için yapılan araştırma sonuçlarına göre yeme bozukluğu olan ergenlerin, yeme bozukluğu olmayan ergenlere göre daha az sosyal destek aldıklarını ve aidiyet duygularının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (Swanson vd., 2011).

### **Sosyal Onay İhtiyacı Araştırmaları**

Herman ve Mack (1975) tarafından yapılan bir araştırmada araştırmacılar, yeme davranışının iki farklı türü olan "kısıtlanmış" ve "kısıtlanmamış" yeme davranışlarını incelenmişlerdir. Kısıtlanmış yeme davranışı, yiyecek tüketiminde

kendine kontrol uygulama eğilimi gösterirken, kısıtlanmamış yeme davranışı bu tür bir kontrolü göstermemektedir. Araştırmacılar, kısıtlanmış yeme davranışı gösteren bireylerin, yeme davranışlarının sosyal onay ve reddedilme ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle, bu bireylerin yiyecek tüketiminde, sosyal durumlarda kendilerine yönelik olumsuz bir bakış veya sosyal reddedilme yaşamaları durumunda daha fazla artış gösterdiği bulunmuştur. Bu sonuçlar, kısıtlanmış yeme davranışı gösteren bireylerin, sosyal onay ihtiyacının, yiyecek tüketiminde kendilerine kontrol uygulama eğilimlerini etkileyebileceğine işaret etmektedir.

Heatherton ve Baumeister (1991) tarafından yapılan bir araştırmada, yeme davranışının öz-farkındalıktan kaçış olarak ortaya çıkabileceği ve sosyal onay ihtiyacı ile ilişkili olabileceği öne sürülmektedir. Araştırmada, bireylerin kendilerini yetersiz hissettikleri durumlarda, yeme davranışlarına daha fazla meyilli oldukları ve bu davranışın öz-farkındalık duygusundan kaçmak için bir araç olarak kullanılabileceği bulunmuştur. Ayrıca araştırmacılar, yeme davranışının sosyal onay ihtiyacıyla ilişkili olduğunu ve bireylerin sosyal kabulü kazanmak için yeme davranışlarını kontrol etmeye çalıştıklarını da belirtmişlerdir.

Durkin ve Paxton (2002) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma sonuçları idealize edilmiş kadın medya görüntülerine maruz kalan ergen kızların beden imajı tatminsizliği ve psikolojik refahlarındaki azalmayla ilişkili faktörleri araştırılmıştır. Çalışma sonuçları, beden imajı tatminsizliğinin ve düşük psikolojik refahın, medya görüntülerine maruz kalma sonrası duygusal yeme davranışları ve sosyal onay ihtiyacı ile pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Özellikle, sosyal onay ihtiyacı, idealize edilmiş medya görüntülerine maruz kalan ergen kızların beden imajı tatminsizliği ve duygusal yeme davranışları açısından daha fazla risk altında olmalarıyla ilişkili bulunmuştur.

Geliebter ve Aversa'nın (2003) araştırması, aşırı kilolu, normal kilolu ve zayıf bireylerde duygusal yeme davranışını incelemiştir. Araştırma, aşırı kilolu bireylerin normal ve zayıf bireylere göre daha fazla duygusal yeme davranışı sergilediğini göstermiştir. Bununla birlikte, normal ve zayıf bireylerin de duygusal yeme davranışı sergilediği ve bu davranışın, özellikle sosyal durumlarda daha sık yaşandığı belirtilmiştir. Bu sonuçlar, sosyal onay ihtiyacı yüksek olan bireylerin duygusal yeme davranışına daha yatkın olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Arkadaş desteği, yeme bozukluğu olan kişilere sosyal destek sağlamada etkili bir yöntemdir. Araştırmalar, arkadaş desteğinin, yeme bozukluğu olan bireylerin

kendilerine güvenlerini arttırdığını ve tedavi sürecinde daha olumlu sonuçlar elde etmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir. Örneğin, bir çalışmada, yeme bozukluğu olan genç kadınların arkadaş desteği alması, tedaviye daha çok katılmalarına ve tedavinin sonuçlarının daha iyi olmasına yardımcı olmuştur (Berkman vd., 2007). Aile desteği, yeme bozukluğu tanısı konulmuş bireyler için önemlidir (Dimitropoulus vd., 2008). Dimitropoulus ve meslektaşları (2008) tarafından yapılan araştırmaya göre, anoreksiya nervosa teşhisi konulmuş bireylerin aileleri tarafından sağlanan en yaygın destek türü duygusal destektir. Araştırmada ayrıca, genel işlevsellik ile en güçlü şekilde ilişkilendirilen destek türü sosyal destek olarak belirlenmiştir. Daha düşük sosyal destek seviyeleri, daha büyük yükler, aile çatışması ve damgalanma ile ilişkili daha yüksek düzeyde aile işlev bozukluğu ile bağlantılı olduğu sonucu aynı araştırma tarafından elde edilmiştir.

Sosyal onay ihtiyacı ve sosyal medya ilişkisini değerlendiren bir araştırma Karaköse ve Şen (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, sosyal medya kullanımı ile sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişki sosyal öğrenme kuramı bağlamında incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, sosyal medya kullanımının artmasıyla sosyal onay ihtiyacı da artmaktadır. Bu durum özellikle gençler arasında daha belirgin olarak görülmektedir. Bunun nedeni olarak, sosyal medya platformlarında beğeni, paylaşım ve takipçi sayısı gibi unsurların bireylerin sosyal onay ihtiyacını arttırması gösterilebilir. Ayrıca, araştırma sonuçlarına göre, sosyal onay ihtiyacı yüksek olan bireylerin sosyal medya kullanımı da daha yoğun olmaktadır. Bu durumda, sosyal medya kullanımının sosyal onay ihtiyacını arttırması ile ilgili bir etkiye sahip olabileceği düşünülebilir. Yeme bozukluklarında sosyal destek, yeme bozukluğu hastalarının tedavisi için önemli bir faktördür. Sosyal destek, hastaların tedavi sürecinde motivasyonlarını artırabilir ve iyileşme sürecini hızlandırabilir. Araştırmalar, yeme bozukluğu belirtileri ile sosyal desteğin düzeyi arasında ilişki olduğu yönündedir. Bulimik semptomlarda yüksek puan gösteren bireyler sosyal destekten düşük düzeyde memnuniyet belirtmişlerdir (Limbert, 2010).

Özbaşaran, Çiçek ve İkiz (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, 269 üniversite öğrencisi üzerinde sosyal onay ihtiyacı, benlik saygısı ve öznel mutluluk arasındaki bağlantılar incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, sosyal onay ihtiyacı seviyesi yüksek olan bireylerin, benlik saygısı ve öznel mutluluk düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı düzeyi yüksek olan bireylerin de öznel mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, yapılan

analizlerde sosyal onay ihtiyacının, öznel iyi oluş üzerinde dolaylı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Bu etki, sosyal onay ihtiyacının benlik saygısı üzerindeki etkisi aracılığıyla gerçekleşmektedir. Yani, sosyal onay ihtiyacı düzeyi yüksek olan bireylerin benlik saygısı düzeyleri de yüksek olduğundan, benlik saygısı da öznel iyi oluş düzeyini etkilemektedir.

### **Ebeveyn Kabul Reddi ile İlgili Araştırmalar**

Ebeveynlerin aşırı denetim uygulaması, evde çocukluk aktivitelerine izin vermemesi, sınır koymaması ve ev içi problemleri çocukların yeme davranışlarına olumsuz etki ederek bozulmasına neden olabilir. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu ya da duygusal mesafe koyan ebeveynler, çocuklarının yeme davranışlarını farklı şekillerde etkileyebilirler. Çocukların yeme davranışları, ebeveynlerin aşırı denetim uygulaması, ev içi problemler ve sınır koymama gibi faktörlerden olumsuz etkilenebilir. Garn vd., (1999), Ramachandran vd., (2002) ve Wilson (1992) gibi çalışmalar, ebeveynlerin aşırı kontrolcü tutumlarının, evde çocukluk aktivitelerine izin vermemelerinin ve ev içi problemlerin çocukların yeme davranışlarına olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir.

Aile içi iletişim bozukluğu, yeme bozuklukları ve diğer sorunlarla ilgili olarak, ailelerin yemek yeme zamanları koruyucu bir faktör olabilir. Ackard ve Sztaner'ın (2001) ve Karaveli'nin (2000) çalışmaları, belirgin endişeler veya sorunlar olduğunda aile içi iletişim bozukluklarının onarılmasının koruyucu bir etken olabileceğini ortaya koymaktadır. Tozzi ve arkadaşlarının (2003) yaptığı bir araştırmaya göre, yeme bozukluğu olan çocukların aileleri, yeme bozukluğu olmayan çocukların ailelerinden daha yüksek bir başarı beklentisi içine girerler. Yeme bozukluğu olan bireylerin aileleriyle yapılan görüşmelerde, bu bireylerin kendi ailelerini daha az destekleyici, daha sorunlu ve daha az empatik olarak değerlendirdikleri belirlenmiştir.

Birçok araştırma, ebeveyn kabul-red davranışlarının yeme bozukluğu olan bireyler üzerindeki etkilerini incelemiştir. Örneğin, bir araştırmada, ebeveyn kabul-red davranışlarının, yeme bozukluğu olan bireylerin iyileşme süreçlerini etkilediği bulunmuştur (Jacobi vd., 2004). Araştırmada, ebeveynlerin çocuklarının yeme davranışlarını kontrol etmek için kullanmış oldukları yemek yeme ve diyet kısıtlamalarının, çocukların yeme bozukluğu semptomlarının şiddetini artırdığı ve iyileşme sürecini geciktirdiği tespit edilmiştir. Başka bir araştırmada (Eisler vd.,

2000), yeme bozukluğu olan bireylerin ebeveynleri üzerinde yapılan bir eğitim programının, ebeveyn kabul-red davranışlarını azalttığı ve çocukların yeme bozukluğu semptomlarını iyileştirdiği bulunmuştur. Bu araştırma, ebeveynlerin yeme bozukluğu olan çocuklarını desteklemek ve iyileşme sürecini hızlandırmak için nasıl davranmaları gerektiği konusunda bilgilendirilmelerinin önemini vurgulamaktadır. Bir başka araştırma, yeme bozukluğu olan bireylerin ailelerinin, yeme bozukluğu semptomlarına karşı tutumlarının, hastalık sürecindeki etkisini incelemiştir (Eisler vd., 2000). Bu çalışma, aile üyelerinin, hastalık sürecinde kabul edici bir tavır sergilemelerinin, yeme bozukluğu olan bireylerin semptomlarını azaltmada etkili olduğunu bulmuştur.

Bir başka çalışmada ise araştırmacılar, ebeveynlerin çocuklarına yönelik davranışlarının, yeme bozukluğu olan bireylerin vücut algısı üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu çalışma sonunda reddedici davranışların, yeme bozukluğu olan bireylerin vücut algısı ve kendine yönelik saygı düzeyi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu bulunmuştur (Mendelson vd., 2001).

Araştırma sonuçları, genel aidiyet hissi eksikliği olan kişilerin, duygusal yeme davranışlarını tetikleyebileceğini göstermektedir. Bu durum, aidiyet hissi eksikliği yaşayan bireylerin, yalnızlık ve yabancılaşma gibi duygusal faktörlerle mücadele etmek için duygusal yeme davranışına yönelebileceklerini düşündürmektedir (Gibson, 2006). Ayrıca, araştırmacılar, yeme davranışının sosyal onay ihtiyacıyla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Berkman vd., 2007). Bu da, bireylerin sosyal kabulü kazanmak için yeme davranışlarını kontrol etmeye çalışabileceklerini göstermektedir. Duygusal yeme davranışı, başkalarının onayını kazanma arzusuyla ilişkili olabilir ve bireyler, yeme aracılığıyla sosyal kabulü elde etme çabasına girebilirler. Bununla birlikte, bu çalışmada ayrıca algılanan ebeveyn red kabulünün duygusal yeme davranışı üzerinde önemli bir etkisi olduğu bulunmuştur. Reddedici davranışların, yeme bozukluğu olan bireylerin vücut algısı ve kendine yönelik saygı düzeyi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceği belirtilmiştir (Mendelson vd., 2001). Bu da, algılanan ebeveyn red kabulünün, duygusal yeme davranışının gelişiminde ve sürdürülmesinde rol oynayabileceğini göstermektedir.



## BÖLÜM III

### Yöntem

#### Araştırma Modeli

Bu araştırma yetişkin bireylerde duygusal yeme davranışının, genel aidiyet duygusu, sosyal onay ihtiyacı ve algılanan abeveyn red kabul ile ilişkisini belirlemek ve bu ilişki bulgularını incelemek için yapılmıştır.

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel (correlational) araştırma modeli kullanılmıştır. İki ya da daha fazla değişkenin karşılaştırması sonucunda elde edilen ilişkileri belirlemek için kullanılan araştırma yöntemi ilişkisel araştırma yöntemidir (Karasar, 2016). Korelasyonel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyerek, bir değişkenin diğerine olan etkilerini ortaya çıkarmayı amaçlayan araştırma yöntemleridir (Mertens, 2010, aktaran Çelik ve Üstüner).

#### Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye ve KKTC sınırları içinde yaşamını sürdüren yetişkin bireyler, araştırmanın örneklemini ise bu evren içinden seçilen ve yaş aralığı 18- 64 olan toplam 392 yetişkin birey oluşturmuştur. Araştırma evreninde yer alan kişi sayısını belirlemek ve evreni temsil edecek yeterli sayıda katılımcıya ulaşmak için bilinmeyen örneklem sayısı formülü kullanılmıştır. Evreni bilinmeyen örnekleme formülüne göre %95 güven düzeyi ve %5 örnekleme hatası ile görüşülmesi gereken kişi sayısı 384 olarak belirlenmiştir (Kaya ve Işık, 2018). Bu katılımcılar araştırmaya, araştırmada olasılığa dayalı olmayan ve herkesi örneğe dahil edilebilme imkanı veren kolayda örnekleme yöntemi ile dahil edilmiştir (Altunışık vd., 2007). Ana kütle içinden seçilecek örnekle kesimi araştırmacının belirlediği özelliklere göre seçtiği bir örnekleme yöntemi olan kolayda örneklemede veriler, en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde toplanır (Malhotra, 2004; Aaker vd., 2007; Zikmund, 1997, akt. Haşiloğlu vd., 2014).

**Tablo 1.***Katılımcıların Tanıtıcı Özelliklerine Göre Dağılımı*

		Sayı	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	213	54,3
	Erkek	179	45,7
Yaş	18-24	87	22,2
	25-34	185	47,2
	35-44	61	15,6
	45+	59	15,1
Medeni Hal	Bekar	247	63
	Evlic	124	31,6
	Boşanmış	21	5,4
Beden Kitle İndeksi	Düşük Kilo	13	3,3
	Normal	206	52,6
	Fazla Kilo	127	32,4
	Obez	46	11,7
Eğitim Seviyesi	Lise Altı	57	14,5
	Üniversite	198	50,5
	Yüksek Lisans ve Üstü	137	34,9
Geçmiş Psikiyatri Tanı	Evet	42	10,7
	Hayır	350	89,3

Tablo 1'e göre çalışmaya katılanların %54,3'ü kadın, %45,7'si erkek, %22,2'si 24 yaş ve altında, %47,2'si 25-34 yaş aralığında, %15,6'sı 35-44 yaş aralığında, %15,1'i 45 yaş ve üzeri yaşta, %63'ü bekar, %31,6'sı evli, %5,4'ü boşanmış, %3,3'ü BKİ'lerine göre düşük kilolu, %52,6'sı normal, %32,4'ü fazla kilolu, %11,7'si obez, %14,5'inin eğitim durumu lise ve altı, %50,5'i üniversite, %34,9'u yüksek lisans ve doktora, %10,7'sine daha önce psikiyatrik tanı konulmuş, %89,3'üne herhangi bir psikiyatrik tanı konulmamıştır.

## Veri Toplama Araçları

### Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenebilmesi adına cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir durumu gibi bilgileri içeren ve araştırmacı tarafından hazırlanan bir bilgi formudur. Bu formula, katılımcılardan edinilmesi gerekli görülen ve araştırmanın analizinde yardımcı olacak toplam 7 soru yer almaktadır.

### Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ)

Çalışmaya katılmayı kabul eden bireylerin duygusal yeme davranışlarını ölçebilmek adına Bilgen'in 2018 yılında geliştirdiği 'Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği' kullanılmıştır. Bu ölçek, toplamda 30 madde içermektedir ve 5'li likert tipindedir. Ölçek; Gerginlik Durumunda Yeme, Uyarın Karşısında Kontrol, Kendini Kontrol Edebilme ve Olumsuz Duygularla Başedebilme olarak 4 faktörden oluşmaktadır. Ölçekten alınacak maximum puan 150, minimum puan 30'dur.

Duygusal yeme puanının artması, duygusal yeme davranışının arttığı anlamına gelmektedir. Sinem Bilgen tarafından geliştirilen bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışma sonucunda ölçeğin güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayı incelenerek 0,941 bulunmuştur. Ölçeğin geçerlilik çalışması ise açıklayıcı faktör analizi yöntemiyle yapılmıştır. Türkçe duygusal yeme ölçeğinde 'Gerginlik Durumunda Yeme' alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı 0,944, 'Olumsuz Duygularla Başa çıkabilmek için yeme' alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı 0,926, 'Kendini Kontrol Edebilme' alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı 0,794, ve 'Uyarın Karşısında Kontrol' alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı 0,636'dır. Yapılan analizler sonunda DYÖ'nün bireylerde duygusal yeme davranış düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir araç olduğuna karar verilmiştir (Bilgen, 2018).

### Genel Aidiyet Ölçeği (GAÖ)

Ölçek, Malone vd. (2012) tarafından geliştirilmiştir, toplam 12 maddeden oluşmaktadır ve 7'li Likert Tipi derecelendirmeye sahiptir. (7 kesinlikle katılıyorum, 1 kesinlikle katılmıyorum). İki alt boyutta değerlendirilmektedir. Bunlar Reddedilme/Dışlanma ve Kabul Edilme alt 7 boyutlardır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin genel aidiyet duygusunun yüksek olduğunu, düşük puanlar ise genel aidiyet duygusunun düşük olduğunu yansıtmaktadır. Ölçeğin orijinalinin geçerlik ve

güvenirlilik çalışması, ABD’de bir üniversitede 19- 20 yaş arasında 1169 birinci sınıf öğrencisi tarafından üç farklı çalışma grubuyla yapılmıştır. İç tutarlılık katsayısı .94 bulunmuştur. Aidiyet Ölçeği için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, iç tutarlılık katsayısı .95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yordama, birleştirici ve ayırt edici geçerlikleri de incelendiğinde, Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal bağlılık, Sosyal Güven, Depresyon, Mutluluk ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri gibi değişkenlerle beklenen yönde korelasyonlar gözlenmiştir. Genel aidiyet ölçeği için üç farklı örneklem grubu üzerinde yapılan iç tutarlılık hesaplamalarında alt ölçeklerin (reddedilme/dışlanma ve Kabul edilme) alfa değerlerinin .82 ve .68 arasında değiştiği görülmüştür (Malone vd., 2012).

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Duru (2015) tarafından yapılmıştır. Genel Aidiyet Ölçeği’nin Türkçe uyarlamasının güvenirliliği ile ilgili yapılan araştırmalar hem ölçeğin kendisinin hem de ailt ölçeklerin iç tutarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Duru (2015) tarafından yapılan çalışmada, Genel Aidiyet Ölçeği’nin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Aynı çalışmada, Kabul edilme/İçerilme alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .89, Reddedilme/Dışlanma ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı ise .91 olarak tespit edilmiştir.

### **Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği (SOİÖ)**

Karaşar ve Öğülmüş (2016) tarafından geliştirilen Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, bireylerin sosyal onay ihtiyacını ölçmek amacıyla kullanılan özgün bir ölçektir ve üç alt boyutu bulunmaktadır: Olumlu İzlenim Bırakma, Sosyal Geri Çekilme ve Başkalarının Yargılarına Duyarlılık. Ölçek, 25 madde içermekte ve beşli likert tipinde yanıtlanmaktadır. Ölçekte alınan puanların yükselmesi sosyal onay arayışında artma olduğunu göstermektedir. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği’nin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .90 8 olarak tespit edilmiştir Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları ise .80 ile .83 arasındadır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .91 olarak bulunmuş ve geçerliği de iyi düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Karaşar ve Öğülmüş, 2016).

### **Yetişkin Ebeveyn Kabul- Red Ölçeği – Kısa Form (Yetişkin EKRÖ/K)**

Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği – Kısa Form (Yetişkin EKRÖ/K), çocukluk dönemindeki ebeveyn kabul-red algısını ölçmek amacıyla Rohner tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Yetişkin EKRÖ’nün 60 maddelik yapısını

koruyarak, daha kısa ve pratik kullanıma yönelik olarak 24 sorudan oluşmaktadır. Ölçek, ebeveynlerin her biri için ayrı ayrı doldurulmaktadır. Dört alt ölçeği bulunan ölçeğin toplam 24 maddesi bulunmaktadır. Bu alt ölçekler sıcaklık/şefkat (8 madde), düşmanlık/saldırganlık (6 madde), kayıtsızlık/ihmal (6 madde) ve ayrışmamış red (4 madde) şeklindedir. Ölçekteki maddeler, "hemen hemen her zaman doğru" (4 puan), "bazen doğru" (3 puan), "nadiren doğru" (2 puan), "hiçbir zaman doğru değil" (1 puan) seçenekleri arasından dörütlü Likert tipi ölçek üzerinden puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan dört alt ölçek, bireyin anne ve babası ile ilişkisindeki kabul veya reddi farklı yönleriyle değerlendirmektedir. Sıcaklık/şefkat ölçeğinden alınan yüksek puanlar, bireyin ebeveyninden algıladığı sıcaklığın yüksekliğini ifade etmektedir. Diğer alt ölçeklerden elde edilen yüksek puanlar ise, bireyin ebeveyni ile ilişkisinde algıladığı reddi işaret etmektedir. Alt ölçeklerin puanları, içerdikleri maddelerin toplanması ile hesaplanmaktadır. Ölçeğin toplam puanı, tüm alt ölçek puanlarının toplanması ile elde edilmektedir. Ancak, önce tüm sıcaklık/şefkat maddelerinin ters kodlanması, diğer alt ölçek puanlarıyla toplanması gerekmektedir. Ölçekten elde edilen puanlar, 24 ile 96 arasında değişen bir ranjda yer almaktadır. Yüksek puanlar, bireyin anne veya babası ile ilişkisinde algılanan reddin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Savunmasız/zayıf gruplar olarak tanımlanan tutuklular, reşit olmayanlar ve sosyoekonomik açıdan dezavantajlı kişilerden veri toplayarak gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma, Amerikan ve İtalyan kültürlerinde yapılan karşılaştırmalı bir değerlendirme ile desteklenmiş ve her iki kültürde de önerilen 4 faktörlü yapıyı desteklediği ve güvenilirlik katsayılarının 0,73 ile 0,91 arasında değiştiği ortaya konmuştur. Yetişkin EKRÖ/K ölçeğinin çocuk ve ebeveyn versiyonları için yapılan standardizasyon çalışmaları da benzer sonuçlar vermiş, ölçeklerin yeterli güvenilirlik ve geçerliliğe sahip olduğu belirlenmiştir. İç tutarlılık katsayısı değerleri, her iki form için de 0.97'dir. Orijinal ölçeğin alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları ise 0.81'in üzerinde bulunmuş ve doğrulayıcı faktör analizi, 4-faktörlü yapının varlığını kanıtlamıştır (Rohner, 2005).

Yetişkin EKRÖ/K, Dedeler, Akün ve Batıgün (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Meryem Dedeler vd. (2017), ölçeğin türkçeye uyarlamasını ve geçerlik güvenilirlik çalışmasını gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada baba formunun iç tutarlılık katsayıları 0.85 ile 0.96 aralığında, test tekrar test güvenilirlik katsayıları 0.86 ile 0.96 aralığında, anne formunda ise yine aynı oranlar sırasıyla 0.75- 0.92 ve 0,40- 0.83 aralığında bulunmuştur.

## Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecine başlanmadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na başvurulmuş ve 01.02.2023 tarihinde araştırmanın etik olarak uygun bulunduğu dair alınan onay sonrasında çalışmaya başlanmıştır (SB1480). Çalışma, GoogleForms adlı çevrimiçi anket uygulama aracı ile gerçekleştirilmiştir. Bunun için Google Forms'a gerekli materyaller yüklenmiştir ve çalışma sık kullanılan çevrimiçi paylaşım uygulamaları Facebook, Instagram, Telegram, Whatsapp vb. aracılığıyla katılımcılara iletilmiştir.

Araştırmanın başında katılımcılara "Aydınlatılmış Onam Formu" araştırma için hazırlanmış Google Forms sayfası üzerinde ilk başta sunulmuştur. Sadece ilgili formları okumuş olan ve katılımı kendi rızasıyla kabul eden katılımcılar ölçeklere devam edebilmişlerdir. Çalışma boyunca kimlik ele verebilecek (isim, soy isim, çalışılan kurum vb.) herhangi bir bilgi istenmemiştir. Katılımcılardan duygusal yeme, genel aidiyet, sosyal onay ihtiyacı ve algılanan ebeveyn red kabulü ile ilgili veriler toplanmıştır. Anketlerin doldurulması ortalama 15-20 dakika almıştır. Hedeflenmiş katılımcı sayısına 29/4/2023 tarihinde ulaşılmış ve bu tarihte veri toplama süreci sonlandırılmıştır.

## Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Tüm veriler bilgisayarda SPSS (statistical package for social sciences) 26 programına kaydedilerek analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ilk olarak hangi testlerin (parametrik/nonparametrik testler) uygulanacağına karar vermek için karşılanması gereken varsayımlar test edilmiştir. Dağılımın normalliğine karar vermek için Kolmogorov-Smirnov testinden yararlanılmıştır ve verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının  $\pm 2,0$  arasında olmasından (George ve Mallery, 2010), normal kabul edilmiştir. Normal dağılım gösteren verilerde bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independent sample t-testi), ilişkisiz ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA) analizi ve farkın kaynağının belirlenmesi için post-hoc analizi için varyanslarının homojen bulunduğu durumlarda Bonferroni testi, homojen bulunmadığı durumlarda Tamhane's testleri kullanılmıştır. Varyansın homojenliğini belirlemek için Levene istatistiği ile varyansların homojen olup olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır. Araştırmada bağımsız grup/gruplarda (iki ya da daha fazla) ölçümle

elde edilmiş bir değişken yönünden elde edilen ortalamalar arasında farklılık olup olmadığının karşılaştırılmasında, parametrik test varsayımları sağlayanların analizinde iki grup için bağımsız gruplar t testi, ikiden fazla grup için ANOVA analizi kullanılmıştır. Varyans analizi yapılmadan önce homojenlikleri test edilmiştir. Homojen olan gruplar arasında varyans analizi yapılmıştır.

**Tablo 2.**

*Duygusal Yeme, Genel Aidiyet, Sosyal Onay İhtiyacı ve Algılanan Anne- Baba Red Kabul Davranış Puanlarına Ait Betimsel Değerler*

Değişkenler	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	İstatistik	sd	p		
Duygusal Yeme Ölçeği	0,09	392	0,00	0,35	-0,86
Genel Aidiyet Ölçeği	0,10	392	0,00	-0,58	-0,33
Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği	0,05	392	0,02	-0,11	-0,62
Baba	0,13	392	0,02	0,82	-0,04
Ebeveyn Kabul Red Ölçeği					
Anne Ebeveyn Kabul Red Ölçeği	0,16	392	0,00	1,15	0,71

Tablo 2'ye göre Duygusal Yeme Ölçeği, Genel Aidiyet Ölçeği, Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği ve Ebeveyn Kabul-Red Ölçek yanıtlarından elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov Smirnov testi sonuçlarına bakılmış, normal dağılım eğrisinin çizildiği histogram, normal Q-Q grafiği ve box-plots incelenmiştir. Verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının  $\pm 2,0$  arasında olmasından (George ve Mallery, 2010), normal kabul ve verilerin analizinde parametrik testler uygulanmıştır.

### Çalışma Planı

<p>Araştırmanın ilk adımında, araştırmada kullanılacak olan Türkçe Duygusal Yeme, Genel Aidiyet, Sosyal Onay İhtiyacı, Ebeveyn Kabul Red Ölçeğini geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan gerekli kullanım izinleri alınmıştır. Söz konusu kullanım izinleri Ek 4.'te yer almaktadır.</p>	<p>Kasım 2022</p>
<p>Araştırmanın uygunluğunun sağlanması için öncelikle Etik Kurul Komisyonuna başvurulmuştur. Etik kurul izni alındıktan sonra araştırmaya başlanmıştır.</p>	<p>Kasım 2022- Şubat 2023</p>
<p>Kavramsal tanımlamalar ve çalışmayla ilişkili araştırmaların literatür taraması yapılmıştır.</p>	<p>Kasım 2022- Mart 2023</p>
<p>Araştırmada kullanılması planlanmış olan ölçekler, katılımcı bilgilendirme ve aydınlatılmış onam formu Google Forms aracılığıyla dijital ortama aktarılmıştır. Sonrasında, bu materyaller katılımcılara çevrimiçi paylaşım platformları aracılığıyla iletilmiş, gönüllü olarak katılım sağlamak isteyenlere ulaştırılarak veriler toplanmıştır.</p>	<p>Kasım 2022- Nisan 2023</p>
<p>Elde edilmiş veriler ile gerekli istatistiksel analizler yapılmış, bulgular literatür doğrultusunda tartışılarak çalışmayla ilgili sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.</p>	<p>Nisan 2023- Mayıs 2023</p>



**BÖLÜM IV**  
**Bulgular ve Yorumlar**

**Tablo 3.**

*Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Duygusal Yeme ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	T	p
Duygusal Yeme Ölçeği	Kadın	213	76,92	26,01	1,45	0,15
	Erkek	179	73,06	26,82		
Gerginlik Durumlarında Yeme	Kadın	213	26,60	10,58	2,06	0,04*
	Erkek	179	24,41	10,4		
Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	Kadın	213	24,36	10,33	1,47	0,14
	Erkek	179	22,82	10,26		
Kendini Kontrol edebilme	Kadın	213	16,55	4,95	0,48	0,63
	Erkek	179	16,31	5,22		
Uyaran Karşısında Kontrol	Kadın	213	9,43	2,77	-0,36	0,72
	Erkek	179	9,54	3,11		

\*P<0,05

Tablo 3'e göre katılımcıların Duygusal Yeme Ölçek/Alt boyut puanı kişilerin cinsiyetine göre karşılaştırıldığında sadece Gerginlik durumlarında yeme alt boyut puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (t=2,06 p<0,05). Ortalamalara bakıldığında kadınların Gerginlik durumlarında yeme puanları (26,6±10,58), erkeklerin puanlarına (24,41±10,4) göre daha yüksektir.

**Tablo 4.**

*Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Duygusal Yeme ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

Ölçek/Alt Boyut	Yaş	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
Duygusal Yeme Ölçeği	18-24	87	75,65	25,8	6,40	0,01*	3-4
	25-34	185	77,96	26,84			
	35-44	61	78,87	26,61			
	45+	59	61,78	21,88			
Gerginlik Durumlarında Yeme	18-24	87	25,74	10,52	5,66	0,01*	2-4
	25-34	185	26,84	10,87			
	35-44	61	26,46	10,22			
	45+	59	20,58	8,4			
Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	18-24	87	23,79	10,47	5,19	0,01*	2-4
	25-34	185	24,39	10,58			
	35-44	61	25,69	10,35			
	45+	59	19,06	7,81			
Kendini Kontrol edebilme	18-24	87	16,37	4,95	4,68	0,01*	2-4
	25-34	185	16,95	4,85			
	35-44	61	17,09	5,56			
	45+	59	14,28	4,92			
Uyaran Karşısında Kontrol	18-24	87	9,76	2,97	7,21	0,01*	1-4
	25-34	185	9,79	2,83			
	35-44	61	9,64	2,95			
	45+	59	7,89	2,68			

\* $p \leq 0,05$

Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçek puanı kişilerin yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $F=6,40$   $p<0,05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre yaş 45 ve üzeri olanların puanları ( $61,78 \pm 21,88$ ) diğer yaş gruptakilerin puanlarına göre anlamlı şekilde düşüktür.

Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeğinin Gerginlik durumlarında yeme alt

boyut puanı kişilerin yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $F=5,66$   $p<0,05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre yaşı 45 ve üzeri olanların puanları ( $20,58\pm 8,4$ ) diğer yaş gruptakilerin puanlarına göre anlamlı şekilde düşüktür.

Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeğinin Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme alt boyut puanı kişilerin yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $F=5,19$   $p<0,05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre yaşı 45 ve üzeri olanların puanları ( $19,06\pm 7,81$ ) diğer yaş gruptakilerin puanlarına göre anlamlı şekilde düşüktür.

Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeğinin Kendini Kontrol edebilme alt boyut puanı kişilerin yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $F=4,68$   $p<0,05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre yaşı 45 ve üzeri olanların puanları ( $14,28\pm 4,92$ ) yaşı 25-34 arasında olanların puanlarına ( $16,95\pm 4,85$ ) ve 35-44 yaş arasında olanların puanlarına ( $17,09\pm 5,56$ ) puanlarına göre anlamlı şekilde düşüktür.

Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeğinin Uyaran Karşısında Kontrol alt boyut puanı kişilerin yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $F=7,21$   $p<0,05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre yaşı 45 ve üzeri olanların puanları ( $7,89\pm 2,68$ ) diğer yaş gruptakilerin puanlarına göre anlamlı şekilde düşüktür.

**Tablo 5.**

*Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Duygusal Yeme ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

Ölçek/Alt Boyut	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p	Fark
Duygusal Yeme Ölçeği	Bekar	247	76,83	26,05			-
	Evli	124	73	27,5	1,66	0,19	
	Boşanmış	21	68,15	23,15			
Gerginlik Durumlarında Yeme	Bekar	247	26,42	10,56			
	Evli	124	24,42	10,67	2,27	0,10	-
	Boşanmış	21	22,81	8,65			
Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	Bekar	247	24,16	10,31			
	Evli	124	23,09	10,47	1,15	0,32	-
	Boşanmış	21	21,05	9,29			
Kendini Kontrol edebilme	Bekar	247	16,59	5,03			
	Evli	124	16,25	5,27	0,36	0,70	-
	Boşanmış	21	15,81	4,48			
Uyaran Karşısında Kontrol	Bekar	247	9,68	2,84			
	Evli	124	9,25	3,12	2,19	0,11	
	Boşanmış	21	8,48	2,68			

\* $p \leq 0,05$

Tablo 5'e göre katılımcıların Duygusal Yeme Ölçek/Alt boyut puanları kişilerin medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ )

**Tablo 6.**

*Katılımcıların BKİ Durumuna Göre Duygusal Yeme ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

Ölçek/Alt Boyut	BKİ Değeri	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
	D. Kilo	13	58,7	24,32			
Duygusal Yeme Ölçeği	Normal	206	69,21	23,42	15,13	0,01*	1-3
	F.Kilo	127	79,97	26,93			1-4
	Obez	46	93,11	27,27			
Gerginlik durumlarında yeme	D. Kilo	13	20,47	9,33	10,53	0,01*	
	Normal	206	23,65	9,77			1-3
	F.Kilo	127	26,94	10,75			1-4
	Obez	46	32,05	10,52			
Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	D. Kilo	13	16,54	8,49	13,05	0,01*	
	Normal	206	21,64	9,27			1-3
	F.Kilo	127	25,29	10,51			1-4
	Obez	46	30,2	10,92			
Kendini Kontrol Edebilme	D. Kilo	13	13,39	5,4	22,51	0,01*	
	Normal	206	14,94	4,67			1-4
	F.Kilo	127	17,82	4,69			2-4
	Obez	46	20,22	4,67			
Uyaran Karşısında Kontrol	D. Kilo	13	8,31	3,04	6,25	0,01*	
	Normal	206	9	2,81			1-3
	F.Kilo	127	9,93	2,73			1-4
	Obez	46	10,66	3,43			

\* $p \leq 0,05$

Tablo 6'ya göre katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeğinin Gerginlik durumlarında yeme alt boyut puanı kişilerin Beden Kitle İndeklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $F=10,53$   $p<0,05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre düşük kilolu olanların puanları ( $20,47\pm 9,33$ ) obez olanların puanlarına ( $32,05\pm 10,52$ ) göre anlamlı şekilde düşüktür. Ayrıca kilosunu normal olanların puanları ( $23,65\pm 9,77$ )

fazla kilolu olanların puanlarına (26,94±10,75) ve obez olanların puanlarına (32,05±10,52) göre anlamlı şekilde düşüktür.

Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeğinin Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme alt boyut puanı kişilerin Beden Kitle İndeklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=13,05 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre düşük kilolu olanların puanları (16,54±8,49) fazla kilolu olanların puanlarına (25,29±10,51) ve obez olanların puanlarına (30,2±10,92) göre anlamlı şekilde düşüktür. Ayrıca kilosu normal olanların puanları (21,64±9,27) fazla kilolu olanların puanlarına (25,29±10,51) ve obez olanların puanlarına (30,2±10,92) göre anlamlı şekilde düşüktür. Fazla kilolu olanların puanları da (25,29±10,51) obez olanların puanlarına (30,2±10,92) göre anlamlı şekilde düşüktür.

Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeğinin Kendini Kontrol edebilme alt boyut puanı kişilerin Beden Kitle İndeklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=22,51 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre düşük kilolu olanların puanları (13,39±5,4) fazla kilolu olanların puanlarına (17,82±4,69) ve obez olanların puanlarına (30,2±10,92) göre anlamlı şekilde düşüktür. Ayrıca kilosu normal olanların puanları (14,94±4,67) fazla kilolu olanların puanlarına (17,82±4,69) ve obez olanların puanlarına (30,2±10,92) göre anlamlı şekilde düşüktür. Fazla kilolu olanların puanları da (17,82±4,69) obez olanların puanlarına (20,22±4,67) göre anlamlı şekilde düşüktür.

Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeğinin Uyarıcı Karşısında Kontrol alt boyut puanı kişilerin Beden Kitle İndeklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=6,25 p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre düşük kilolu olanların puanları (8,31±3,04) fazla kilolu olanların puanlarına (9,93±2,73) ve obez olanların puanlarına (10,66±3,43) göre anlamlı şekilde düşüktür. Ayrıca kilosu normal olanların puanları (9±2,81) fazla kilolu olanların puanlarına (9,93±2,73) ve obez olanların puanlarına (10,66±3,43) göre anlamlı şekilde düşüktür.

**Tablo 7.**

*Katılımcıların Eğitim Seviyelerine Göre Duygusal Yeme ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

Ölçek/Alt Boyut	Eğitim Seviyesi	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
Duygusal Yeme Ölçeği	Lise/altı	57	68,37	26,27	2,23	0,11	-
	Üniversite	198	76,1	26,29			
	Y.Lisans	137	76,61	26,44			
Gerginlik Durumlarında yeme	Lise/altı	57	22,62	10,18	2,79	0,06	-
	Üniversite	198	25,89	10,36			
	Y.Lisans	137	26,41	10,81			
Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	Lise/altı	57	21,18	9,6	1,95	0,14	-
	Üniversite	198	24	10,38			
	Y.Lisans	137	24,19	10,43			
Kendini Kontrol Edebilme	Lise/altı	57	15,79	5,47	0,54	0,58	-
	Üniversite	198	16,54	5,13			
	Y.Lisans	137	16,57	4,82			
Uyaran Karşısında Kontrol	Lise/altı	57	8,79	3,57	2,05	0,13	-
	Üniversite	198	9,68	2,82			
	Y.Lisans	137	9,46	2,77			

\* $p \leq 0,05$

Tablo 7'ye göre katılımcıların Duygusal Yeme Ölçek/Alt boyut puanları kişilerin eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 8.**

*Katılımcıların Psikiyatrik Tanılarına Göre Duygusal Yeme ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

Ölçek/Alt Boyut	Psikiyatrik Tanı	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Duygusal Yeme Ölçeği	Evet	42	85,15	29,05	2,61	0,01*
	Hayır	350	73,96	25,88		
Gerginlik durumlarında yeme	Evet	42	30,08	11,36	2,94	0,01*
	Hayır	350	25,06	10,32		
Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	Evet	42	28,29	11,47	3,12	0,01*
	Hayır	350	23,1	10,04		
Kendini Kontrol edebilme	Evet	42	16,96	5,61	0,70	0,49
	Hayır	350	16,38	5,01		
Uyaran Karşısında Kontrol	Evet	42	9,84	2,68	0,85	0,40
	Hayır	350	9,43	2,96		

\* $P < 0,05$

Tablo 8'e göre katılımcıların Duygusal Yeme Ölçek puanı kişilerin psikiyatrik tanı alma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $t=2,61$   $p < 0,05$ ). Ortalamalarına bakıldığında psikolojik tanı alanların puanları ( $85,15 \pm 29,05$ ) psikolojik tanısı olmayanların puanlarına ( $73,96 \pm 25,88$ ) puanlarına göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeğinin Gerginlik durumlarında yeme alt boyut puanı kişilerin psikiyatrik tanı alma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $t=2,94$   $p < 0,05$ ). Ortalamalarına bakıldığında psikolojik tanı alanların puanları ( $30,08 \pm 11,36$ ) psikolojik tanısı olmayanların puanlarına ( $25,06 \pm 10,32$ ) puanlarına göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeğinin Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme alt boyut puanı kişilerin psikiyatrik tanı alma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $t=3,12$   $p < 0,05$ ). Ortalamalarına bakıldığında psikolojik tanı alanların puanları ( $28,29 \pm 11,47$ ) psikolojik tanısı olmayanların puanlarına ( $23,1 \pm 10,04$ ) puanlarına göre anlamlı şekilde yüksektir.



Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeğinin Kendini Kontrol edebilme ve Uyarıcı Karşısında Kontrol alt boyut puanları kişilerin psikiyatrik tanı alma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 9.**

*Katılımcıların Duygusal Yeme, Genel Aidiet, Sosyal Onay İhtiyacı ve Algılanan Ebeveyn Red Kabul Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları*

		DYÖ	GAÖ	SOİÖ	EKRÖ- B	EKRÖ- A
Genel Aidiet Ölçeği	r	-0,33				
	p	0,01**				
	N	392				
Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği	r	0,42	-0,41			
	p	0,01**	0,01**			
	N	392	392			
Ebeveyn Kabul-Red (Baba)	r	0,25	-0,39	0,34		
	p	0,01**	0,01**	0,01**		
	N	392	392	392		
Ebeveyn Kabul-Red (Anne)	r	0,24	-0,33	0,23	0,42	
	p	0,01**	0,01**	0,01**	0,01**	
	N	392	392	392	392	

\* $p \leq 0,01$

Tablo 9'a göre Duygusal Yeme Ölçek puanı ile Genel Aidiet Ölçek puanı arasında negatif yönde orta düzeyde, sosyal Onay ihtiyacı ölçek puanı ile pozitif yönde orta düzeyde, baba kabul/red ölçek puanı ile pozitif yönde düşük düzeyde, anne kabul/red ölçek puanı ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişki vardır (Sırası ile  $r:-0,33$ ,  $r:0,42$ ,  $r:0,25$ ,  $r:0,24$ ,  $p<0,01$ ).

Genel Aidiet Ölçek puanı ile sosyal Onay ihtiyacı ölçek puanı arasında negatif yönde orta düzeyde, baba kabul/red ölçek puanı ile negatif yönde orta düzeyde, anne kabul/red ölçek puanı ile negatif yönde orta düzeyde ilişki vardır (Sırası ile  $r:-0,41$ ,  $r:-0,39$ ,  $r:-0,33$   $p<0,01$ ).

Sosyal Onay ihtiyacı ölçek puanı ile baba kabul/red ölçek puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde, anne kabul/red ölçek puanı ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişki vardır (Sırası ile  $r:0,34$ ,  $r:-0,23$ ,  $p<0,01$ ).

Baba kabul/red ölçek puanı ile anne kabul/red ölçek puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki vardır (Sırası ile  $r:0,42$ ,  $p<0,01$ ).

**Tablo 10.**

*Katılımcıların Genel Aidiyet, Sosyal Onay İhtiyacı, Ebeveyn Red Kabul Ölçeğinin Duygusal Yeme Ölçeği Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Sh	$\beta$	t	P
(Sabit)	34,722	8,609		4,033	0,00
Genel Aidiyet	0,080	0,163	0,023	0,491	0,624
Sosyal Onay İhtiyacı	0,378	0,055	0,337	6,826	0,000
Algılanan Baba Red Kabulü	0,094	0,072	0,069	1,305	0,193
Algılanan Anne Red Kabulü	0,166	0,072	0,117	2,299	0,022
R=0,418	R <sup>2</sup> =0,175		F=20,460		p<0,05

Bağımlı Değişken: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

Tablo 10'da katılımcıların Genel Aidiyet, Sosyal Onay İhtiyacı, Algılanan Anne ve Baba Red Kabulü ölçek puanlarının Türkçe Duygusal Yeme ölçek puanları üzerindeki yordayıcı etkisine ait regresyon analizine yer verilmiştir.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcılarda genel aidiyet ( $\beta=0,023$ ;  $p<0,05$ ), sosyal onay ihtiyacı ( $\beta=0,337$ ;  $p<0,05$ ), algılanan baba red kabulü ( $\beta=0,072$ ;  $p<0,05$ ) ve algılanan anne red kabulü puanlarının ( $\beta=0,072$ ;  $p<0,05$ ) duygusal yeme davranışını pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır.

Katılımcılarda duygusal yeme değişiminin %18'i genel aidiyet, sosyal onay ihtiyacı ve algılanan ebeveyn red kabul anne- baba ölçeği tarafından açıklanmaktadır.

## BÖLÜM V

### Tartışma

İlişkisel tarama modelinde yürütülen bu çalışmada, yetişkin bireylerde duygusal yeme davranışının genel aidiyet, sosyal onay ihtiyacı ve algılanan ebeveyn red kabulü ile ilişkisi incelenmiştir.

Araştırma kapsamında katılımcıların cinsiyet durumuna göre gerginlik durumunda yeme alt boyut düzeyinin farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu farklılığın sonucunda kadınlar, gerginlik nedeniyle erkeklerden daha fazla duygusal yeme davranışı göstermektedirler. Yapılan çalışma sonuçları, daha önce yapılan araştırmalarla da uyum göstermektedir. Kornacka ve arkadaşları (2020), Turgut ve Soylu (2021) ve Süel ve Soylu (2020) çalışmalarında duygusal yeme davranışının genellikle negatif duygularla ilişkili olduğu ve üzgün ruh halinin bu davranışın bir belirleyicisi olduğunu belirtilmiştir. Bu çalışmalarda ayrıca, kadınların duygusal yeme eğilimlerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Larsen vd., 2006; VanStrien, 2005; Sundgot-Borgen ve Torstveit, 2004). Gerginlik durumunda yeme durumu negatif duygularla ilişkilendirildiğinde alan yazında olan çalışmalarla araştırma bulguları desteklenmektedir.

Araştırmadaki bir diğer bulgu incelendiğinde yaşın duygusal yeme davranışları üzerinde bir etkisinin olduğu görülmektedir. 45 yaş ve üstü katılımcılar duygusal yeme davranışını daha az göstermektedirler. Bu bulgular, yaşın artmasıyla birlikte, bireylerin duygusal yeme davranışının azaldığı şeklinde açıklanabilir. Ve yine bulgu sonuçları yaşlılık döneminde, bireylerin daha olgun bir bakış açısı kazanmaları, duygusal durumlarını daha iyi yönetebilmeleri, ayrıca yaşlılık döneminde bireylerin sağlık ve beslenme konularına daha fazla önem vermeleri şeklinde yorumlanabilir. Literatürde bu yorumları destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Tatlı yiyeceklerin çocuklarda daha sık tercih edildiği, ancak yetişkinlik dönemine doğru bu tercihlerin azaldığı söylenebilir. Lampure ve meslektaşları (2015), yaş ilerledikçe hem kadın hem de erkeklerin şeker içerikli yiyeceklere karşı kaçınma eğilimi gösterdiğini gözlemlemişlerdir. Bu durumun nedeni, yetişkinlik dönemlerinde bireylerin tutum, beklenti ve inanışlarının gelişmesi olabilir (Dewnowski, 2000). Ayrıca, yetişkinlik döneminde edinilen yaşam tarzının ve kültürel değişikliklerin, beslenme ve diyet tercihleri üzerinde önemli bir rol oynadığı da belirtilmiştir (Ducrot, 2015). Üniversite öğrencilerinin, modern yaşamın kaçınılmaz bir parçası olan anksiyete ve stresten daha fazla etkilendiği bilinmektedir

(Blanco vd., 2008). Bu yaş grubundaki gençlerin en büyük kaygı kaynakları arasında akademik başarı, mezuniyet sonrası gelecekleri ve başarı baskısı yer almaktadır (Beiter vd., 2015). Duygusal yeme, bu kaygıların üstesinden gelmek için bir baş etme stratejisi olarak kullanılabilir. Bu durumun yanı sıra, gençlerin yeme alışkanlıkları ve sağlıksız yemeklere olan eğilimleri de stres ve anksiyetenin artmasına neden olabilmektedir bu da duygusal yeme davranışlarını artırabilir (Kandiah vd., 2006; Laitinen vd., 2002).

Araştırmadaki bir diğer sonuca göre, katılımcıların evli ya da bekar olmaları, dul ya da boşanmış olmaları gibi medeni durumları, duygusal yeme davranışlarına etki göstermemektedir. İlgili literatüre bakıldığında, mevcut bulguları destekleyen araştırmalar olduğu görülmektedir. Söz konusu araştırmalar, duygusal yeme davranışının medeni duruma göre farklılaşmadığı bulgusunu desteklemektedir (Bilgen, 2018; Ay, 2020). Bu konuda yapılan araştırmalardan bazıları da tam tersi sonuçlar vermiştir (Özdemir, 2015; Akfırat ve Kılçık, 2021). Araştırma sonuçlarına göre, herhangi bir uyaranla karşılaştıklarında bekar bireylerin duygusal yeme davranışları evli bireylerden daha fazladır (Akfırat ve Kılçık, 2021).

Araştırmadaki bir diğer sonuca göre, düşük kilolu veya kilosu normal olan bireylerin duygusal yeme davranışları, fazla kilolu ve obez olan bireylerin gösterdiği duygusal yeme davranışına nazaran daha düşüktür. Gerginlik yaratan durumlarda düşük kilolu bireylerin obez olan bireylere göre daha az duygusal yeme davranışı gösterdiği görülmektedir. Bulgular, düşük kilolu olanların duygusal yeme davranışlarında daha iyi bir kontrol sergilediklerini ve beden kitle indeksi arttıkça bu kontrolün azaldığını göstermektedir. Literatürdeki birçok araştırma, beden kitle indeksi yükseldikçe duygusal yeme davranışının da arttığını göstermektedir (Leblebicioğlu, 2018; Solak ve Uyar, 2019; Taş ve Kabaran, 2020). Stapleton ve Mackay, 2014 yılında gerçekleştirdikleri çalışmada, beden kitle indeksi (BKİ) ile sınıflandırılan gruplar arasında duygusal yeme davranışı açısından anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Başka bir çalışmada, Van Strien ve arkadaşları (1986) yüksek duygusal yeme davranışı puanına sahip bireylerin daha kilolu olduğunu ve düşük duygusal yeme davranışı puanına sahip bireylerin ise normal veya düşük kilolarda olduğunu gözlemlemişlerdir. Literatürdeki bulgular, araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Çeşitli çalışmalar, duygusal yeme davranışının obez ve normal kilolu bireyler arasındaki farklılıklar üzerinde durmuştur. Evirgen (2010) ve Kırtı (2021), yapılan çalışmalarda duygusal yeme davranışının daha çok obez bireylerde

görüldüğünü belirtmişlerdir. Bozoklu (2014) yürüttüğü bir araştırmada, kadın ve erkek katılımcılar arasında yapılan karşılaştırmada, obez ve fazla kilolu gruplarda normal ve zayıf gruplara kıyasla daha yüksek kısıtlayıcı ve duygusal yeme davranışı saptanmıştır. Ayrıca, normal ve zayıf ağırlığa sahip grupta olan bireylerde obez ve fazla kilolu olan gruba göre daha düşük dışsal yeme davranışı görülmüştür.

Dakanalis ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, obez bireylerin normal kiloya sahip bireylerden daha yüksek duygusal yeme ve dışsal yeme davranışı gösterdikleri tespit edilmiştir. Geliebter ve Aversa (2003) tarafından yapılan bir araştırmada, Beden Kütle İndeksi 25 kg/m<sup>2</sup>'nin altında olan bireylerin, negatif duygusal durumlarda besin tüketimlerinde azalma gözlemlenirken, Beden Kütle İndeksi 25 kg/m<sup>2</sup>'nin üzerinde olan bireylerin ise besin tüketimlerinin arttığı bulunmuştur. Akdevelioğlu ve Yörüsün (2019) yaptıkları araştırmada, beden kütle indeksi ile kısıtlayıcı ve duygusal yeme skorları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Zayıf bireylerde kısıtlayıcı ve duygusal yeme skorları normal ve obez bireylere kıyasla daha düşük bulunmuştur. Bu sonuçlar, obezite ile duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkinin daha da vurgulanmasına neden olmaktadır. Bu sonuçlar, obezite ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkiyi desteklemekte ve duygusal yeme davranışının obezite ile birlikte artabileceğini göstermektedir. Ayrıca, yeme bozukluğu olan bireylerin olumsuz duyguları yönetmek için yemeye başvurma eğilimlerinin daha yüksek olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırma sonucunda, katılımcıların eğitim düzeylerinin duygusal yeme davranışları üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı ortaya çıkmıştır. Fairburn ve Harrison (2003) tarafından yapılan bir araştırmada, AN bozukluğunun yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip insanlarda daha sık görüldüğü belirtilirken, BN bozukluğunun eşit bir dağılım gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca, Favaro ve arkadaşlarının (2003) yaptığı bir araştırmada, YB bozukluğunun sosyal sınıf, eğitim düzeyi ve mesleki statü açısından fark yaratmadığı, ancak şehirde yaşamının risk oluşturduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmacılar, bu sonucu şehirde yaşamının stresi ve yiyeceğe kolay erişiminin gibi faktörlerle açıklamışlardır. Bu bulgular, bireylerin farklı eğitim düzeylerine sahip olsalar bile duygusal yeme davranışlarının benzer düzeyde olabileceğini göstermektedir. Ay (2020) ve Uzun (2021) tarafından yapılan çalışmalarda özellikle gerginlik durumunda duygusal yemenin eğitim durumuna göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bilgen (2018) duygusal yeme davranışının eğitim düzeyine göre değişmediğini belirtmiştir. Bu bulguların dışında

Uzun (2021) tarafından yapılan bir araştırmada ise, katılımcıların eğitim d¼zeyi arttıka duygusal yeme davranışlarının da arttığı belirtilmiştir.

Yapılan araştırma bulguları, psikolojik tanı almış bireylerin duygusal yeme davranışlarının, tanısı olmayan bireylere kıyasla daha y¼ksek olabileceğini g¼stermektedir. Aynı zamanda psikolojik rahatsızlığı olan bireylerin stres altında daha fazla duygusal yeme davranışı sergileme eğiliminde olduğu, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme davranışına daha fazla başvurdukları g¼r¼lmektedir. Buna nazaran sonuçlar, psikiyatrik tanısı olan ve olmayan katılımcıların kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol altında tutabilme konularında benzer performans g¼sterdiklerini g¼stermektedir. Beslenme, yaşamın devamı için fizyolojik olarak gerekli olsa da psikolojik fakt¼rlerden etkilenir. Yapılan birçok araştırma, kişilerin ¼z¼nt¼, kaygı, depresiflik gibi olumsuz duygu durumlarında d¼rt¼sel yeme davranışı ve yeme miktarında artış olduğunu ortaya koymaktadır (K¼rođlu, 2021; ¼zt¼rk vd., 2018). Bu sonuçlar, s¼z konusu çalışmanın bulgularıyla benzerlik g¼stermektedir. Araştırmada psikiyatrik tanısı bulunduğunu ifade eden katılımcıların çoğunu depresif belirtiler g¼steren tanılı katılımcılar oluşturmaktadır. Ouwens ve ekibinin çalışması, depresyon ve duygusal yeme arasında ¼nemli bir ilişki olduğunu doğrulamaktadır (Ouwens vd., 2009). İnalkaç (2018) tarafından yapılan çalışmada, depresyon teşhisi konmuş bireylerde negatif sorun y¼nelimlerinin, d¼rt¼sel dikkatsizlik ve kaçınma eğilimlerinin artmasıyla birlikte duygusal yeme puanlarında artış olduğu belirtilmektedir. Sultson, Kukk ve Akkermann (2017) tarafından yapılan araştırmada, duygusal yeme bozukluğunun negatif duygularla sıkı sıkıya bağlantılı olduğu ve bazen pozitif duyguların da Binge Yeme Bozukluğu ve Bulimia Nevroza ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir. Depresyon teşhisi konmuş bireylerin yanı sıra, işlevselliği bozulmamış ancak y¼ksek depresif semptomlar sergileyen bireylerin de duygusal yeme davranışı sergileyebildiği, ¼zdemir (2015) tarafından belirtilmiştir.

Yapılan araştırma sonuçlarının biri de duygusal yeme davranışının arttığı durumlarda genel aidiyet hissinin azaldığına işaret etmektedir. Yani, duygusal yeme davranışı sergileyen bireylerin kendilerini toplumsal bir gruba ait hissetme d¼zeyleri d¼ř¼k olabilir. Bu durum, kişilerin sosyal izolasyon ve yalnızlık hissi gibi psikolojik sorunlar yaşamalarına neden olabilir. Bu sonuçlar, duygusal yeme bozukluğunun sadece bireyin fiziksel sağlığı ¼zerinde değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik açıdan da olumsuz etkileri olabileceğine işaret etmektedir. Literat¼rdeki araştırmalar

incelendiğinde bu bulguyu destekleyen birçok araştırma yer almaktadır (Swanson vd.,2011, Sorensen vd., 2003, Gibson, 2006). Sorensen ve diğerleri (2003), yiyeceklerin duyuşsal algısının insanların yeme davranışını etkileyen bir faktör olduğunu belirterek, yeme davranışının aidiyet hissi ile sıkı bir ilişkisi olduğunu öne sürmektedirler. Bu nedenle, insanların yemek yeme tercihlerinde sosyal bağlantılarının güçlendirilmesinin önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadırlar. 1999 yılında Steiger ve arkadaşları 55 BN hastası, 18 BN tedavisi geçirmiş ve 31 herhangi bir yeme bozukluğu yaşamayan kadınla araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma sonuçlarına göre yeme bozukluğu tanısı almayan kadınlar kişiler arası etkileşimlerde problem yaşamazken, BN tanısı bulunan ve iyilemiş olan grup bu konuda çok daha hassas davranmışlardır. Bu gruplar herhangi bir olumsuz durum yaşadıklarında kendilik algıları ve deneyimlediği duygular oldukça negatif olacaktır. Etkileşimdeki olumsuz algı ve duygular aidiyet ile ilişkilendirilebilir.

Araştırmanın bir diğere bulgusuna göre, duyuşsal yeme davranışı ile sosyal onay ihtiyacı arasında bir ilişki olduğunu görölmektedir. Yani kişilerin sosyal onay ihtiyacı arttıkça, duyuşsal yeme davranışı da artmaktadır. Bu sonuçlar, insanların duyuşsal ihtiyaçlarını karşılamak için yemek yeme davranışları sergileyebileceğini ve bu davranışların sosyal onay alma arzusundan da kaynaklanabileceğini göstermektedir. Aynı şekilde bu sonuçlar, duyuşsal yeme davranışının, sadece bireysel özelliklerle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda kişilerin sosyal etkileşimleriyle de ilişkili olduğunu göstermektedir. Literatüdeki birçok çalışma araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir (Limbert, 2010; Berkman, 2007; Karaköse vd., 2019; Özbaşaran vd., 2015; Geliebter vd., 2003). Köroğlu ve meslektaşlarının (2021) araştırmasında, yalnızlık ve kendini izole etme davranışlarının duyuşsal yeme puanlarını artırdığı gözlemlenmiştir. Dimitropoulos, Carter, Schachter ve Woodside'un (2008) araştırması, yeme bozukluğu olan bireylerin ailelerinden duyuşsal destek aldıklarını ve daha düşük sosyal destek seviyelerinin, aile işlev bozukluğunun ve damgalanmanın daha yüksek yüklerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yine arkadaş desteği de sosyal onay mekanizmalarında önem oluşturmaktadır. Prouty, Protinsky ve Canady (2002) tarafından yapılan bir araştırmada, kiloları veya yeme alışkanlıkları konusunda endişe duyan üniversiteli kadınların, yeme bozukluğu teşhisi konulmuş olsun veya olmasın, öncelikle arkadaşlarıyla iletişime geçtiği tespit edilmiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, bireyin babası ile ilişkisinde algıladığı reddin yüksekliği arttıkça duygusal yeme davranışının da arttığı, ancak bu ilişkinin diğer faktörlere kıyasla daha az güçlü olduğu sonucuna işaret etmektedir. Bu alanda alan yazın tarandığında bu ilişkiyi doğrulayan çeşitli çalışmalara rastlanmaktadır. Aile içi ilişkiler ve ebeveynlerin çocuklarına yaklaşımı, çocukların gelecekteki yeme davranışlarını etkileyebilir. Ünlü ve meslektaşları (2006) tarafından yapılan bir araştırmada, bireyin yeme davranışının, ebeveyn-çocuk ilişkisinin ve duygusal durumun hassas bir göstergesi olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca, çocukluk çağından kaynaklanan kötü yaşantılar, bireyin ergenlik veya genç yetişkinlik döneminde beslenme veya vücut ağırlığıyla ilgili problemlerle karşılaşma riskini artırabilir (Johnson vd., 2002). Aile ilişkileri ve ebeveynlerin tutumları, bireylerin yeme davranışlarını etkileyen önemli faktörlerdir. Dominy, Johnson ve Koch (2000) ile Jones, Harris ve Leung (2005) tarafından yapılan araştırmalar, babaya yönelik algılanan reddedici ya da korumacı ebeveynlik biçiminin patolojik yeme davranışları ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu ilişki, bireyin savunmasızlık, sosyal izolasyon ve kendini feda şemalarının etkisiyle açıklanabilir. Ayrıca, Garn ve ark. (1999), Ramachandran ve ark. (2002) ve Wilson (1992) gibi diğer araştırmalar da, aile içi problemlerin, evdeki aktivitelerin kısıtlanması gibi aşırı kontrolcü tutumların ve ebeveynlerin kabul-red davranışlarının, çocukların yeme davranışlarına olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, Eisler ve ark. (2000) tarafından yapılan bir araştırmada, yeme bozukluğu olan bireylerin ebeveynleri üzerinde yapılan bir eğitim programının, ebeveyn kabul-red davranışlarını azaltarak çocukların yeme bozukluğu semptomlarını iyileştirdiği görülmüştür. Bach, Lockwood ve Young (2018) tarafından yapılan araştırmada, aşırı koruyucu ve evhamlı ebeveynlik biçimlerinin, zedelenmiş özerklik şema alanı ve bu şema alanı içerisinde yer alan yapışıklık ve gelişmemiş benlik şemaları ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Calam ve Waller (1990) tarafından yapılan bir araştırmada ise, aşırı koruyucu, cezalandırıcı ve olumsuz kabul edilen diğer ebeveynlik biçimlerinin, bireylerin yeme davranışlarında bozulmalara yol açabileceği ortaya konulmuştur. Araştırmacılar, bu bozulmaların, bireylerin çevrelerindeki istenmeyen duyguları kontrol edememeleri ve bu nedenle yemek yeme davranışlarını bir kontrol mekanizması olarak kullanmaları sonucu ortaya çıkabileceğini düşünmektedir. Bu bağlamda, aşırı koruyucu ve evhamlı ebeveynlik biçimlerinin, bireylerde yeme bozukluklarına neden olabileceği ve bu durumun, duygusal kontrol eksikliğine bağlı



olarak gelişebileceği düşünülebilir. Bütün bu çalışmalar araştırma bulgularını destekler niteliktedir ancak araştırmadaki ilişkinin düşük düzeyde ilişkisi anne baba tutumlarıyla birlikte incelenmesi gereken başka faktörlerin önemine dikkat çekmektedir.

Araştırmadaki diğer bulgu sonuçlarına göre, bireyin annesi ile ilişkisinde algıladığı reddin yüksekliği arttıkça duygusal yeme davranışının da arttığı, ancak bu ilişkinin diğer faktörlere kıyasla daha az güçlü olduğu sonucuna işaret etmektedir. Çeşitli araştırmalar, bozulmuş yeme davranışları ile ebeveynlik biçimleri arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle anneye yönelik algılanan aşırı koruyuculuk ve babaya yönelik düşük bakımın, bozulmuş yeme davranışlarıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Turner vd., 2005). Topham ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan bir araştırmada, Hollandalı gençlerin eğitimi üzerinde zayıf anne desteğinin, yüksek psikolojik kontrol ve davranışsal kontrol ile birlikte artan duygusal yeme davranışı arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu araştırmalar, gelişimsel kuramların tezini doğrulamaktadır. Gelişimsel kuramlar, çocukların özerklik kazanma döneminde bireyselleşmeye izin verilmeyen anne-çocuk ilişkilerinin önemine vurgu yaparak, çocuğun özerklik kazanabileceği tek alanın yeme davranışı olduğunu belirtmektedir (Kabakçı ve Demir, 2001). Özellikle anne kız ilişkilerinin sorunlu olduğu durumlarda, kadın kimliğiyle özdeşim zorluğu yaşanabilmektedir (Yücel, 2009). Bach ve ekibinin (2018) çalışması, kuralcı/kalıplayıcı ebeveynlik tarzının, boyun eğme, gelişmemiş benlik, duygusal yoksunluk şemaları ve zedelenmiş özerklik şemasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışma, sert kuralcılığın hakim olduğu otoriter ebeveynlik ile sınırlayıcı yeme davranışı arasında bir bağlantı olduğunu ortaya koymaktadır ve Enten ve Golan'ın (2009) ile Haycraft ve Blissett'in (2010) diğer araştırmaları da bu sonuçları desteklemektedir. Sonuç olarak, aile içi ilişkilerin, özellikle anne-çocuk ilişkisinin, yeme bozuklukları üzerinde etkili olduğu ve yakın ilişkilerin, yeme bozukluklarını engelleyici bir etkiye sahip olabileceği belirtilmektedir (Swarr ve Richards, 1996). Ancak araştırmadaki ilişkinin düşük düzeyde ilişkisi anne baba tutumlarıyla birlikte incelenmesi gereken başka faktörlerin önemine dikkat çekmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre bir bireyin aidiyet hissi arttıkça, sosyal onay ihtiyacının azaldığı sonucuna varılabilir. Bu durum, kişilerin toplumsal bağlılık hissini artmasıyla birlikte, sosyal onay ihtiyacının daha az önemli hale geldiğini

göstermektedir. Ayrıca, bu bulgu, aitlik hissinin, sosyal onay ihtiyacının eksikliğinden kaynaklanan duygusal sorunların giderilmesinde bir faktör olabileceğini göstermektedir. Aidiyetle ilgili literatürdeki bilgiler incelendiğinde araştırma sonuçlarıyla benzer nitelikte çalışmalarla karşılaşılmaktadır.

Aidiyet kavramı, insanların varoluşsal ihtiyaçlarının bir parçası olan kabul görme, tanınma, değerli olma ve önemli hissetme arzularını ifade eder (Maslow, 1987). Sosyal araştırmalar ise aidiyetin, bireylerin bir sisteme ve çevreye entegre olma deneyimini ifade ettiğini göstermektedir. Bu deneyim, bireyleri o topluluğun bir parçası olarak kabul ederek onların o sisteme ve çevreye ait hissetmelerini sağlar (Levett-Jones vd., 2007). Bu sebeple, aidiyet hissi insanların kendilerini bir grup içinde güvende ve mutlu hissetmelerine yardımcı olabilir ve kişisel gelişimlerine katkı sağlayabilir. Duru (2015), Malone, Pillow ve Osman (2012) tarafından geliştirilen Genel Aidiyet Ölçeği'nin (GAÖ) psikometrik özelliklerini incelemeyi amaçlayan bir araştırma gerçekleştirmiştir. 442 öğrencinin yer aldığı araştırma, Pamukkale Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören, yaşları 19 ile 29 arasında değişen öğrencilerden oluşmuştur. Araştırmanın sonuçları, yüksek aidiyet düzeyinin yüksek sosyal bağlılık, düşük yalnızlık, yüksek yaşam doyumu, az olumsuz duygulanım, yüksek benlik saygısı ve yüksek olumlu duygulanım ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Aidiyet ihtiyacı, bireyleri bir gruba dahil olmaya yönlendiren eylemsel bir motivasyon olarak görülmektedir. Diğer bir çalışmada ise, bir diğer kişiyle bağlantı kurmanın, pek çok açıdan doyum sağlayıcı bir eylem olduğu belirtilmektedir (Alptekin, 2011). Aidiyetin önemli değişkenleri olarak değerler, güven, sosyal destek ve duygusal doyum da gösterilmektedir. Alptekin (2011) çalışmasında, aidiyetin güvenli bir bağlanma ihtiyacından kaynaklandığını ve küçük gruplar aracılığıyla gerçekleşebileceğini belirtmektedir. Ancak, toplumsal düzeydeki bir bağlanmanın da önemli olduğunu vurgulamaktadır. Toplumsal yapı içindeki her bireyin, birbirine ihtiyaç duyduğu fikri, Simmel (2009) tarafından da desteklenmektedir. Simmel, bir kişinin başka bir kişiyi tanıma sürecinde, yalnızca bireyselliğine ilişkin kavramlarla değil, aynı zamanda daha geniş bir kategori kavramlarıyla da düşündüğünü ifade etmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, bireyin babası ile ilişkisinde algıladığı reddin yüksekliği arttıkça genel aidiyet hissinin azaldığıdır. Benzer şekilde bireyin annesiyle ilişkisinde algıladığı reddin yüksekliğinin bireyin aidiyet duygusunu azalttığı sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda literatür tarandığında bağlılık ihtiyacı, bir bireyin

kendisini birine veya bir gruba bağlanma ihtiyacı hissetmesi olarak tanımlanabilir. Bu ihtiyaç, kişinin açlık ihtiyacının bir anne tarafından doyurulması sürecinde gelişebilir. Bu nedenle, bağıllık duygusu, bir bebeğin annesine yakın olmasını ve beslenme ile korunma ihtiyaçlarını karşılamasını sağlar. Ancak, bireyler büyüdükçe bu bağıllık duygusu değişir. Çevreye yönelirken, anne bağıllığından koparlar ve kendi hayatlarına yön verirler. Bu süreçte, davranışlar anne bağıllığından kopma ve bağımsızlık arasında gelse de anne ve bakım verenle şekillenir (Baymur, 1994; akt. Alptekin, 2011). Ait olma ihtiyacı yaşamın her döneminde varlığını sürdürür ve sosyal ilişkilerimizi şekillendirir. Bach ve ekibi (2018) yaptıkları araştırmada, cezalandırıcı ebeveynlik ile duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon ve kendini cezalandırma şeması arasında bağlantı olduğunu bulmuşlardır. Bu durum da aidiyet ihtiyacının aile bağlarından kaynaklandığını göstermektedir. Guo ve Feng (2016) tarafından yapılan araştırmada, güçlü aile aidiyeti hissedilen bireylerin daha düşük depresif semptomlara, daha yüksek benlik saygısı ve sosyal destek düzeylerine sahip oldukları ortaya konmuştur.

Bir diğer araştırma bulgusu, bireyin babası ile ilişkisinde algıladığı red yükseldikçe sosyal onay ihtiyacının da arttığı yönündedir. Aynı şekilde anne tarafından reddedilme algısı arttıkça, bireylerin sosyal onay ihtiyacı da artmaktadır. Ancak, bu ilişki düşük düzeydedir. Literatür bilgisi tarandığında sosyal onay ihtiyacı ve ebeveyn ilişkisine dair çeşitli sonuçlarda bulgular bulunmaktadır. Ebeveynlerin çocuklarına karşı gösterdikleri ilgisizlik, sevgisizlik veya ihmalkar davranışlar, bu ebeveynliğin sıcaklık boyutunun negatif ucuna işaret eder. Araştırmalar, sıcak ebeveyn-çocuk ilişkisi ile daha iyi bir duygusal sağlık, özgüven, başarı, ve daha az davranış sorunu yaşama arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (Rohner ve Khaleque, 2005). Stroebe ve arkadaşları (2014) yaptıkları bir araştırmada, ebeveynlerin ilgi, sıcaklık, ve kabul davranışları ile çocukların sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgularına göre, çocukların ebeveynlerinden aldıkları ilgi, sıcaklık ve kabul davranışları, çocukların sosyal onay ihtiyacı ile ters yönde ilişkili bulunmuştur Yani ebeveynlerinden daha fazla ilgi ve kabul gören çocukların sosyal onay ihtiyaçları daha azdır. Benzer şekilde, Moon ve arkadaşları (2018) yaptıkları bir çalışmada, anne-baba tutumları ve çocukların sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgularına göre, anne-baba tutumlarının çocukların sosyal onay ihtiyacı ile ilişkisi iki yönlüdür. Yani, hem anne-baba tutumlarındaki kabul edici davranışlar arttıkça, çocukların sosyal onay ihtiyacı

azalmaktadır, hem de anne-baba tutumlarındaki reddedici davranışlar arttıkça, çocukların sosyal onay ihtiyacı artmaktadır. Literatürde çoğunlukla sosyal onay ihtiyacı ve ebeveyn ilişkileri arasında pozitif bir ilişki olduğuna dair bulgular yer alsa da bu ilişkinin zayıf olduğuna dair de çeşitli araştırmalar mevcuttur (Davis vd., 2018, Malecki 2002). Bu da araştırma sonunda bulunan düşük düzeyde ilişkiyi doğrulayan bir bulgudur.

Araştırmanın diğer bulgusunda baba kabul/red ölçeği puanı ile anne kabul/red ölçeği puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Yani, baba kabul/red ölçek puanı arttıkça, anne kabul/red ölçek puanı da artmaktadır. Aile işlevleri ve ailenin ilişki ve etkileşim özellikleri, aile yapısı ve iletişimindeki önemli belirleyiciler olarak kabul edilir. Bu nedenle, patolojik davranışların üstesinden gelmek için, ailenin organizasyon yapısı, yapısal özellikleri, iletişim biçimleri, etkileşimleri ve işlevleri gibi unsurları tanımak gerekmektedir (Toker ve Hoccoğlu, 2009). Bu sebeple bu bulgu hakkında genelleşici bir yorum yapabilmek için daha fazla değişkenin ilişkisinin incelenmesi çıkan sonuçların güvenilirliği açısından daha işlevsel olacaktır.

Araştırmada genel aidiyet, sosyal onay ihtiyacı ve algılanan ebeveyn red kabul ölçeğinin duygusal yemeyi pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Katılımcılarda duygusal yeme değişiminin %18'i genel aidiyet, sosyal onay ihtiyacı ve algılanan ebeveyn kabul red ölçeği tarafından açıklanmaktadır. Araştırma sonuçları, genel aidiyet hissi eksikliği olan kişilerin, duygusal yeme davranışlarını tetikleyebileceğini göstermektedir. Bu durum, aidiyet hissi eksikliği yaşayan bireylerin, yalnızlık ve yabancılaşma gibi duygusal faktörlerle mücadele etmek için duygusal yeme davranışına yönelebileceklerini düşündürmektedir (Gibson, 2006). Ayrıca, araştırmacılar, yeme davranışının sosyal onay ihtiyacıyla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Berkman vd., 2007). Bu da, bireylerin sosyal kabulü kazanmak için yeme davranışlarını kontrol etmeye çalışabileceklerini göstermektedir. Duygusal yeme davranışı, başkalarının onayını kazanma arzusuyla ilişkili olabilir ve bireyler, yeme aracılığıyla sosyal kabulü elde etme çabasına girebilirler. Bununla birlikte, bu çalışmada ayrıca algılanan ebeveyn red kabulünün duygusal yeme davranışı üzerinde önemli bir etkisi olduğu bulunmuştur. Reddedici davranışların, yeme bozukluğu olan bireylerin vücut algısı ve kendine yönelik saygı düzeyi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceği belirtilmiştir (Mendelson vd.,

2001). Bu da, algılanan ebeveyn red kabulünün, duygusal yeme davranışının gelişiminde ve sürdürülmesinde rol oynayabileceğini göstermektedir.

## BÖLÜM VI

### Sonuç ve Öneriler

#### Sonuç

Bu bölümde araştırmanın amaç ve alt amaçları doğrultusunda ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçek/Alt boyut puanı kişilerin cinsiyetine göre karşılaştırıldığında sadece Gerginlik durumlarında yeme alt boyut puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ortalamalara bakıldığında kadınların Gerginlik durumlarında yeme puanları erkeklerin puanlarına göre daha yüksektir.

Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçek/ Alt boyut puanı kişilerin yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yaşı 45 ve üzeri olanların puanları diğer yaş gruptakilerin puanlarına göre anlamlı şekilde düşüktür.

Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçek/Alt boyut puanları kişilerin medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Araştırma bulgulara göre, katılımcıların Duygusal Yeme Ölçek/ Alt boyut puanlarının beden kitle indeksine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Düşük kilolu olan katılımcıların puanları, fazla kilolu ve obez olan katılımcıların puanlarına göre anlamlı şekilde düşüktür. Ayrıca kilosu normal olanların puanları fazla kilolu olanların puanlarına, ve obez olanların puanlarına göre anlamlı şekilde düşüktür.

Araştırma sonuçlarına göre, duygusal yeme ölçeği ve alt boyut puanlarına dayalı olarak, katılımcıların eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma bulgulara göre olan katılımcıların Duygusal Yeme Ölçek/ Gerginlik Durumunda Yeme- Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilme İçin Yeme Alt Boyut puanları, psikolojik tanısı olmayanlara göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeğinin Kendini Kontrol edebilme ve Uyarın Karşısında Kontrol alt boyut puanları kişilerin psikiyatrik tanı alma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Yapılan araştırmada elde edilen bulgulara göre, duygusal yeme ölçeği puanı ile genel aidiyet ölçeği puanı arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki gözlenmiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, duygusal yeme davranışı ile sosyal onay ihtiyacı arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu görülmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, baba kabul/red ölçeği puanı ile duygusal yeme davranışı arasında bir ilişkinin olduğunu ancak bu ilişkinin zayıf olduğu görülmektedir.

Araştırmadaki diğer bulgu, duygusal yeme davranışı ile anne kabul/red ölçeği puanı arasında zayıf ancak pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre genel aidiyet hissinin, sosyal onay ihtiyacı ile negatif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada genel aidiyet ölçek puanı ile hem anne kabul red ölçeği, hem de baba kabul red ölçeği arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Bir diğer araştırma bulgusu, sosyal onay ihtiyacı ölçeği puanı ile baba kabul/red ölçek puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Sosyal onay ihtiyacı puanı ile anne kabul red ölçek puanı arasında ise düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmanın diğer bulgusunda baba kabul/red ölçeği puanı ile anne kabul/red ölçeği puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen katılımcılarda genel aidiyet, sosyal onay ihtiyacı ve algılanan baba-anne red kabulünün, duygusal yeme davranışını pozitif yönde yordadığı görülmektedir.

## Öneriler

### Klinisyenlere Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulguya göre kadınlar, gerginlik nedeniyle erkeklerden daha fazla duygusal yeme davranışı göstermektedirler. Bu durumlarda duygusal yeme davranışlarını izlemek ve tedavi etmek için kadın hastaların daha özenli bir şekilde incelenmesi gerekebilir. Ayrıca yeme davranışlarına karşı önlem almak için stres yönetimi teknikleri öğretmeli, duygusal açlığı tanımlarını sağlamalı, beslenme alışkanlıklarını incelemeli, destekleyici bir ortam sağlamalıdır.

Çalışmada yaşı 45 ve üzeri olan katılımcıların puanları diğer yaş gruptakilerin puanlarına göre anlamlı şekilde düşüktür. Bu yaş oranı gençlerin daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiği anlamına gelmektedir. Bu sonuçlara dayanarak klinisyenler, gençlerde duygusal yeme davranışı ile ilgili farkındalık oluşturabilirler. Duygusal yeme davranışının genellikle stresli ve zor zamanlarda ortaya çıktığı göz önüne alındığında, gençlere stresle başa çıkma becerileri konusunda destek olunabilir. Ayrıca, sağlıklı beslenme alışkanlıkları, düzenli egzersiz ve uyku gibi yaşam tarzı faktörleri hakkında bilgilendirme yapılabilir. Böylece gençlerin daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemeleri ve duygusal yeme davranışından kaçınmaları desteklenebilir. Bu destek özellikle hemen hemen herkesin görünür olduğu sosyal mecralarda daha sık gösterilmelidir.

Araştırmadaki bir diğer sonuca göre, düşük kilolu veya kilosu normal olan bireylerin duygusal yeme davranışları, fazla kilolu ve obez olan bireylerin gösterdiği duygusal yeme davranışına nazaran daha düşüktür. Gerginlik yaratan durumlarda düşük kilolu bireylerin obez olan bireylere göre daha az duygusal yeme davranışı gösterdiği görülmektedir. Düşük kilolu olanların duygusal yeme davranışlarında daha iyi bir kontrol sergilediklerini ve beden kitle indeksi arttıkça bu kontrolün azaldığını söylemek mümkündür. Bu araştırma sonucuna dayanarak klinisyenler, beden kitle indeksi yüksek olan bireylerin duygusal yeme davranışlarına daha fazla dikkat etmelidirler. Bu bireylerle çalışırken, duygusal yeme davranışı ve kilo yönetimi arasındaki ilişkiyi vurgulayarak, sağlıklı bir beslenme planı ve fiziksel aktivite programı önermek önemlidir.

Bu araştırma sonucunda, katılımcıların eğitim düzeylerinin duygusal yeme davranışları üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı ortaya çıkmıştır. Bu bulgudan yola çıkılarak bireylerin okul hayatı sürecinde duygusal yeme üzerine herhangi bir bilgiye



erişim sağlayamadıkları sonucu çıkarabiliriz. Bu alanda okul müfredatına erişimi olan meslek çalışanları müfredata bu konu hakkında katkı sunabilir.

Yapılan araştırma bulguları, psikolojik tanı almış bireylerin duygusal yeme davranışlarının, tanısı olmayan bireylere kıyasla daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Aynı zamanda psikolojik rahatsızlığı olan bireylerin stres altında daha fazla duygusal yeme davranışı sergileme eğiliminde olduğu, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme davranışına daha fazla başvurdukları görülmektedir. Klinisyenler, bu bulgulara dayanarak, psikolojik sorunları olan bireylerin duygusal yeme davranışı gösterme olasılığının daha yüksek olduğunu akılda tutmalıdır. Dolayısıyla, psikolojik sorunları olan bireylere, duygusal yeme davranışları hakkında bilgilendirme ve destek sağlamak için özel müdahaleler uygulanabilir.

Araştırmada gösterildiği gibi, kişilerin sosyal onay ihtiyacı arttıkça, duygusal yeme davranışı da artmaktadır. Bu nedenle, psikologlar, danışanlarına sosyal onay ihtiyacını nasıl ele alacaklarını, kendilerini nasıl seveceklerini veya kişinin kendine güvenini nasıl arttırabileceklerini hedefleyen bilişsel davranışçı müdahaleler geliştirebilirler. Örneğin, bireylerin aidiyet hissini artırmak için grup terapisi veya destek grupları oluşturabilirler.

Yapılan araştırma sonuçlarının biri de duygusal yeme davranışının arttığı durumlarda genel aidiyet hissini azaldığına işaret etmektedir. Bu nedenle, psikologlar, danışanlarının sosyal çevrelerini genişletmelerine, farklı aktivitelere katılmalarına ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilirler.

### **Araştırmacılara Öneriler**

Araştırmacılar, kadınların yeme davranışının altında yatan stresörlerle ilgili daha fazla araştırma yapabilirler. Hormonal değişiklikler, sosyal etkileşimler ve kendine öz bakımın kadınların stresle başa çıkma ve duygusal yeme davranışları üzerindeki etkileri araştırılabilir bunun sonucunda da etkili tedavi yöntemleri geliştirilebilir. Araştırmadaki sonuçlara göre katılımcıların evli ya da bekar olmaları, dul ya da boşanmış olmaları gibi medeni durumları, duygusal yeme davranışlarına etki göstermemektedir. Ancak bu durumun bu çalışmadaki katılımcı sayısı ile sınırlı olduğu unutulmamalıdır. Evlilikle ilgili çeşitli değişkenlerle duygusal yeme bağlantılı araştırmalar yapılabilir. Aynı zamanda araştırmacılar, aidiyet hissi, duygusal yeme davranışları ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkileri anlamak için

yapacakları araştırmalarda bireylerin sosyal bağlarına odaklanarak, duygusal yeme davranışları ve aidiyet hissinin nasıl etkilendiğini daha iyi anlamaya yardımcı olabilir.

### **Ülke İdarecilerine Öneriler**

Yeme bozuklukları, günümüzde giderek artan bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Özellikle ergenlik döneminde ortaya çıkan yeme bozuklukları, ilerleyen yaşlarda da kişilerin sağlığını tehdit edebilir. Bu nedenle, yeme bozuklukları hakkında toplumun bilgilendirilmesi ve farkındalığın artırılması önemlidir. Halk sağlığı merkezleri, yeme bozuklukları konusunda uzmanlar tarafından takip edilmeli ve tanı konulan kişiler multidisipliner bir yaklaşımla tedavi edilmelidir. Bu yaklaşımın içinde doktor, diyetisyen ve psikologun birlikte çalışması yer alır. Ayrıca, yeme bozukluğu nedenleri ve sonuçları hakkında bilgilendirici programlar düzenlenerek toplumda farkındalık oluşturulmalıdır. Bu programlar özellikle ebeveynler için düzenlenmeli ve ergenlik dönemindeki gençlerin yeme bozukluğu belirtilerini anlamaları için bilinçlendirilmelidir.

Ayrıca, bu bulgulara dayanarak devletler, toplumsal bağları güçlendirmeyi hedefleyen politikaları teşvik edebilirler. Örneğin, aidiyet hissinin artırmak için gençler arasında gönüllülük çalışmaları, topluluk projeleri veya sosyal faaliyetlere katılımı teşvik eden programlar başlatabilirler. Sosyal onay ihtiyacı konusunda ise, okul ve iş yerlerinde olumlu geribildirim ve ödüllendirme sistemleri kurulabilir. Bu tür politikalar, bireylerin aidiyet hissinin artırarak sosyal onay ihtiyacını azaltmaya yardımcı olabilir.

Yeme bozukluğu, sadece fiziksel bir sorun olarak değerlendirilmemelidir. Psikolojik sorunlar da yeme bozukluğuna yol açabilir ve tedavi sürecinde bu faktörler de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, yeme bozukluğu tedavisi multidisipliner bir yaklaşımla ele alınmalıdır.

### Kaynakça

- Ackard, D. M., & Neumark-Sztainer, D. (2001). Family mealtime while growing up: associations with symptoms of bulimia nervosa. *Eating Disorders*, 9(3), 239-249.
- Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T., & Evers, C. (2011). Emotional eating: eating when emotional or emotional about eating. *Psychology and Health*, 26(1), 23-39.
- Agras, W. S. (2001). The consequences and costs of the eating disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 24(2), 371-379.
- Akdevelioğlu, Y., & Yörüsün, T. Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-28.
- Akfırat, O. N., & Kılçık, D. G. Covid-19 Salgın Dönemi Duygusal Yeme Davranışının Çeşitli Ddeğişkenlere Göre İncelenmesi. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 240-268.
- Alptekin, D. (2011). *Toplumsal aidiyet ve gençlik: Üniversite gençliğinin aidiyeti üzerine sosyolojik bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Alşan, Ç. Z. (2005). *Anormal yeme tutum ve davranışlarının aile ortamı, özgüven ve mükemmeliyetçilikle ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., & Yildirim, E. (2007). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Sakarya Yayıncılık, Sakarya, 226.
- Arcelus, J., Mitchell, A. J., Wales, J., & Nielsen, S. (2011). Mortality rates in patients with anorexia nervosa and other eating disorders: a meta-analysis of 36 studies. *Archives of general psychiatry*, 68(7), 724-731.
- Arslan S, İmamoğlu İD, Yıldırım H. Şeker bağımlılığı: gerçek mi hayal ürünü mü?. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2020; 13(3): 444-456.
- Ateşşönmez, S. (2018). *Algılanan ebeveyn tutumunun yetişkin bireylerde duygusal yeme bozukluğuna etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Atkinson, J. W., Heyns, R. W., & Veroff, J. (2002). *Psikolojiye Giriş* (Çev.: T. Yılmaz, E. Ünal) Ankara: Arkadaş Yayınevi.

- Ay, F. N. (2020). *Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Başa Çıkma Biçimlerinin Aracı Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aykut, M. K. (2018). *Duygusal yeme davranışlarının yeme bozukluğu ve beslenme durumu ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bach, B., Lockwood, G., & Young, J. E. (2018). A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas. *Cognitive behaviour therapy*, 47(4), 328-349.
- Barber, B. K., & Harmon, E. L. (2002). Violating the self: Parental psychological control of children and adolescents. In *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents*. *American Psychological Association*. (15-52).
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497-529.
- Baumeister, R. F., Brewer, L. E., Tice, D. M., & Twenge, J. M. (2007). Thwarting the need to belong: Understanding the interpersonal and inner effects of social exclusion. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 506-520.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The journal of early adolescence*, 11(1), 56-95.
- Bayles, S., & Ebaugh, F. G. (1950). Emotional factors in eating and obesity. *Journal of the American Dietetic Association*, 26(6), 430-434.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*, 173, 90-96.
- Bekker, M. H., Van De Meerendonk, C., & Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469.
- Berkman, N. D., Lohr, K. N., & Bulik, C. M. (2007). Outcomes of eating disorders: a systematic review of the literature. *international Journal of Eating disorders*, 40(4), 293-309.

- Bilgen, Ş. S. (2018). *Türkçe duygusal yeme ölçeği geliştirilmesi geçerlilik ve güvenilirliği çalışması*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Üsküdar Üniversitesi.
- Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S. M., & Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the national epidemiologic study on alcohol and related conditions. *Archives of general psychiatry*, 65(12), 1429-1437.
- Bodenlos, J. S., Noonan, M., & Wells, S. Y. (2013). Facilitating emotional regulation: A systematic review and meta-analysis of mindfulness-based interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 60(3), 339-355.
- Booth, D. A. (1994). *Psychology of Nutrition*. London: Taylor & Francis [Adobe Acrobat Reader Sürümü]. Erişim Adresi: <http://books.google.com/book>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bozoklu, G.(2014). *Edirne kent nüfusunda yeme davranışı ve etkileyen faktörler*, (Uzmanlık tezi), <http://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Brewer, M. B. (1991). The social self: On being the same and different at the same time. *Personality and social psychology bulletin*, 17(5), 475-482.
- Brooks, B. A. (2009). *Endocrine System*. In *Encyclopedia of Human Nutrition* (Third Edition) (pp. 210-217). Academic Press.
- Bruch, H. (1973). *Eating Disorders*. New York: Basic Books
- Bruch, H. (2001). *The golden cage: The enigma of anorexia nervosa*. Harvard University Press.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak. E., K., Akgün, Ö., E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11.baskı). Pegem Akademi.
- Calam, R., Waller, G., Slade, P., & Newton, T. (1990). Eating disorders and perceived relationships with parents. *International Journal of Eating Disorders*, 9(5), 479-485.
- Canetti, L., Bachar, E., & Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural processes*, 60(2), 157-164.
- Çelik, O. T., & Üstüner, M. (2018). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Journal of Theoretical Educational Science*, 41-60.

- Dakanalis, A., Zanetti, M. A., Clerici, M., Madeddu, F., Riva, G., & Caccialanza, R. (2013). Italian version of the Dutch Eating Behavior Questionnaire. Psychometric proprieties and measurement invariance across sex, BMI-status and age. *Appetite, 71*, 187-195.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry, 11*(4), 227-268.
- Dedeler, M., Akun, E., & Durak Batigun, A. (2017). Turkish adaptation of adult parental acceptance-rejection questionnaire short form. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 30*(3), 181.
- Demir, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışı ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Deniz, V. (2019). *Lise Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışlarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi) Gazi Üniversitesi.
- Dewnowski, K. (2000). Adult development and quality of life: Their interdependence and significance for social and economic policies. *Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan*. (51-74).
- Dimitropoulos, G., Carter, J., Schachter, R., & Woodside, D. B. (2008). Predictors of family functioning in carers of individuals with anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders, 41*(8), 739–747.
- Dobur, H. A. (2019). *Yetişkinliğe geçişte çocukluk çağı ruhsal travmaları ile duygusal yeme ve tıknırcasına yeme ilişkisinde bilişsel tamamlanma ihtiyacının aracılık etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi.
- Dominy, N. L., Johnson, W. B., & Koch, C. (2000). Perception of parental acceptance in women with binge eating disorder. *The Journal of Psychology, 134*(1), 23-36.
- Ducrot, P., Méjean, C., Allès, B., Fassier, P., Hercberg, S., & Péneau, S. (2015). Motives for dish choices during home meal preparation: results from a large sample of the NutriNet-Santé study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 12*(1), 1-12.

- Durkin, S. J., & Paxton, S. J. (2002). Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to idealized female media images in adolescent girls. *Journal of psychosomatic research*, 53(5), 995-1005.
- Duru, E. (2007). Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin Türk Kültürüne Uyarlanması. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (26).
- Duru, E. (2015). Genel aidiyet Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması . *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44), 37-47.
- Eisler, I., Dare, C., Hodes, M., Russell, G., Dodge, E., & Le Grange, D. (2000). Family therapy for adolescent anorexia nervosa: The results of a controlled comparison of two family interventions. *Journal of child Psychology and Psychiatry*, 41(6), 727-736.
- Ekers, D., Richards, D., & Gilbody, S. (2008). A meta-analysis of randomized trials of behavioural treatment of depression. *Psychological medicine*, 38(5), 611-623.
- Enten, R. S., & Golan, M. (2009). Parenting styles and eating disorder pathology. *Appetite*, 52(3), 784-787.
- Epel, E. S., McEwen, B., Seeman, T., Matthews, K., Castellazzo, G., Brownell, K. D. & Ickovics, J. R. (2000). Stress and body shape: stress-induced cortisol secretion is consistently greater among women with central fat. *Psychosomatic medicine*, 62(5), 623-632.
- Ertaş, H (2006). *Yeme bozuklukları/Anoreksiya,, Bulimia ve Diğerleri*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Evirgen, N. (2010). *The prevalence of emotional eating and its relation to affect regulation in a Turkish sample of obese, overweight and normal weighted women*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive Behaviour Therapy For Eating Disorders: A “Transdiagnostic” Theory and Treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 509–528.
- Favaro, A., Ferrara, S., & Santonastaso, P. (2003). The spectrum of eating disorders in young women: a prevalence study in a general population sample. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 701-708.

- Frayn M, Knäuper B. Emotional eating and weight in adults: a review. *Current Psychology*, 2018; 37(4): 924-933.
- French, S. A., Story, M., & Jeffery, R. W. (2001). Environmental influences on eating and physical activity. *Annual review of public health*, 22(1), 309-335.
- Garn, S.M., Sullivan, T.V. ve Hawthorne, V.M. (1999). Fatness and obesity of the parents of obese individuals. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 50, 1308– 1313.
- Geliebter, A., Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eat Behav.*, 3(4): 341-347.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Gibson, E. L. (2006). Emotional influences on food choice: sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & behavior*, 89(1), 53-61.
- Gibson, E. L. (2012). The psychobiology of comfort eating: implications for neuropharmacological interventions. *Behavioural pharmacology*, 23(5 and 6), 442-460.
- Gold, P. W., & Chrousos, G. P. (2002). Organization of the stress system and its dysregulation in melancholic and atypical depression: high vs low CRH/NE states. *Molecular psychiatry*, 7(3), 254-275.
- Goodenow, C. (1993). The psychological sense of school membership among adolescents: Scale development and educational correlates. *Psychology in the Schools*, 30(1), 79-90.
- Grams, W. C., & Rogers, R. W. (1990). Power and personality: Effects of Machiavellianism, need for approval, and motivation on use of influence tactics. *The Journal of General Psychology*, 117(1), 71-82.
- Guo, Y., & Feng, X. (2016). The Relationship between Family Cohesion, Family Conflict and Adolescent Depression: The Mediating Role of Emotional Security. *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1268-1277.
- Haşiloğlu, S. B., Baran, T., & AYDIN, O. (2015). Pazarlama araştırmalarındaki potansiyel problemlere yönelik bir araştırma: Kolayda örnekleme ve sıklık ifadeli ölçek maddeleri. *Pamukkale İşletme ve Bilişim Yönetimi Dergisi*, (1), 19-28.
- Haycraft, E., & Blissett, J. (2010). Eating disorder symptoms and parenting styles. *Appetite*, 54(1), 221-224.



- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological bulletin*, 110(1), 86.
- Herman, C. P., & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of personality*.
- Herman, C., & Polivy, J. (1980). Restrained eating (In AJ Stunkard (Ed.), *Obesity* (pp. 208-225). Philadelphia: WB Saunders.
- Hogg, M. A., & Terry, D. I. (2000). Social identity and self-categorization processes in organizational contexts. *Academy of management review*, 25(1), 121-140.
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- Jacobi, C., Hayward, C., de Zwaan, M., Kraemer, H. C., & Agras, W. S. (2004). Coming to terms with risk factors for eating disorders: application of risk terminology and suggestions for a general taxonomy. *Psychological bulletin*, 130(1), 19.
- Janis, I. L. (1972). Victims of groupthink: A psychological study of foreign-policy decisions and fiascoes. Houghton Mifflin.
- Jetten, J., Haslam, C., & Alexander, S. H. (2012). *The social cure: Identity, health and well-being*. Psychology press.
- Johnson, M. K., Crosnoe, R., & Elder Jr, G. H. (2011). Students' attachment and academic engagement: The role of race and ethnicity. *Sociology of Education*, 84(1), 1-19.
- Johnson, T., & Fendrich, M. (2002). A validation of the Crowne Marlowe Scale. *American statistical association 2002 proceedings of the section on survey research methods*.
- Kabakçı, E., & Demir, B. (2001). Yeme bozuklukları. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 32(2), 125-131.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Family, self, and human development across cultures: Theory and applications*. Psychology Press.
- Kandiah, J., Yake, M., Jones, J., & Meyer, M. (2006). Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. *Nutrition Research*, 26(3), 118-123.
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *The Journal of nervous and mental disease*, 125(2), 181-201.

- Karaköse, T., & Şen, H. (2019). Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Onay İhtiyacı İlişkisi: Sosyal Öğrenme Kuramı Bağlamında Bir İnceleme. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 91-101.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karaşar, B., & Öğülmüş, S. (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 469-495.
- Karaveli, D. (2000). The relationships between family functioning, perceived parental attitudes, and disordered eating behaviors in Turkish adolescents. *Eating Disorders*, 8(3), 215-228.
- Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban health*, 78, 458-467.
- Kazdin, A. E., & Whitley, M. K. (2006). Treatment of Parenting Impairment in Families With a Child With Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Psychosocial Intervention Study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 45(5), 532-541.
- Kendrick, L. (2016). The importance of parental involvement in children's development. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 6(1), 97-104.
- Kırtı, T. (2021). *Duygusal yeme, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Karşılaştırmalı bir çalışma*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Kirschbaum, C., & Hellhammer, D. H. (1994). Salivary cortisol in psychobiological research: an overview. *Neuropsychobiology*, 30(3-4), 174-181.
- Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*, 54(3), 473-479.
- Kornacka, M., Czepczor-Bernat, K., Napieralski, P., Brytek-Matera, A. (2020). Rumination, mood, and maladaptive eating behaviors in overweight and healthy populations. *Eating and Weight Disorders: EWD*, 26(1), 273-285.
- Köroğlu Y, Ökmen M, Taştan G. (2021) Koronavirüs (Covid-19) salgın sürecinde evde kalan ilköğretim öğrencilerinin yeme tutum ve davranışları ile depresyon durumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(1): 12-20.

- Kuntsche, E., Knibbe, R., Gmel, G., & Engels, R. (2006). Who drinks and why? A review of socio-demographic, personality, and contextual issues behind the drinking motives in young people. *Addictive behaviors, 31*(10), 1844-1857.
- Kurtuluş, T. (2019). Ergenlerde Beden Algısı ve Aile İlişkileri. *Akademik Bakış Dergisi, 68*, 183-195
- Laitinen, J., Ek, E., & Sovio, U. (2002). Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. *Preventive medicine, 34*(1), 29-39.
- Lampuré, A., Schlich, P., Deglaire, A., Castetbon, K., Péneau, S., Hercberg, S., et al. (2015). Sociodemographic, psychological, and lifestyle characteristics are associated with a liking for salty and sweet tastes in French adults. *The Journal of nutrition, 145*(3):587-594.
- Larsen, J. K., van Strien, T., Eisinga, R., Engels, R. C. (2006). Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of Psychosomatic Research, 60*(3), 237–243.
- Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Engel, S. G., Gordon, K. H., Kaye, W. H., & Mitchell, J. E. (2015). Dimensions of emotion dysregulation in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A conceptual review of the empirical literature. *Clinical psychology review, 40*, 111-122.
- Leblebicioğlu, M. (2018). *Algılanan Stres, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Leite, W. L., ve Beretvas, S. N. (2005). Validation of scores on the marlowecrowne desirability scale and the balanced inventory of desirable responding. *Educational And Psychological Measurement, 140*-154.
- Levett-Jones, T., Lathlean, J., Maguire, J., & McMillan, M. (2007). Belongingness: A critique of the concept and implications for nursing education. *Nurse education today, 27*(3), 210-218.
- Levitan, R. D., & Davis, C. (2010). Emotions and eating behaviour: Implications for the current obesity epidemic. *University of Toronto Quarterly, 79*(2), 783-799.
- Limbert, C. (2010). Perceptions of social support and eating disorder characteristics. *Health Care For Women International, 31*(2), 170-178.

- Lindeman, M., Stark, K., & Keskiivaara, P. (2001). Continuum and linearity hypotheses on the relationship between psychopathology and eating disorder symptomatology. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 6, 181-187.
- Lock, J., le Grande, D., Agras, W. S., Dare, C. (2001). Treatment manual for anorexia nervosa: A family-based approach. New York: Guilford.
- Lowe, M. R. ve Butryn, M. L. (2007). Hedonic hunger: A new dimension of appetite? *Physiology and Behavior*, 91(4), 432–439
- Lowe, M. R., & Levine, A. S. (2005). Eating motives and the controversy over dieting: eating less than needed versus less than wanted. *Obesity research*, 13(5), 797-806
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. *Socialization, personality, and social development* 4(1-101).
- 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.
- Macht, M., & Dettmer, D. (2006). Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple. *Appetite*, 46(3), 332-336.
- Macht, M., & Mueller, J. (2007). Immediate effects of chocolate on experimentally induced mood states. *Appetite*, 49(3), 667-674.
- Macht, M., & Simons, G. (2011). Emotional eating. *Emotion regulation and well-being*, 281-295.
- Malecki, C. K., & Elliot, S. N. (2002). Children's social behaviors as predictors of academic achievement: A longitudinal analysis. *School psychology quarterly*, 17(1), 1.
- Malone, G. P., Pillow, D. R., & Osman, A. (2012). The general belongingness scale (GBS): Assessing achieved belongingness. *Personality and individual differences*, 52(3), 311-316.
- Markus CR, Panhuysen G, Jonkman LM. (1999). Does carbohydrate-rich, protein-poor food prevent a deterioration of mood and cognitive performance of stress-prone subjects when subjected to a stressful task *Appetite*.33(3):361-373.

- Maslow, A. (1987). *Motivation and personality*. New York: HarperCollinsPublishers.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation und personality*. New York, Harper and Row.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being (2nd ed.)*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Matsumoto, D., & Hwang, H. S. (2012). Culture and emotion: The integration of biological and cultural contributions. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(1), 91-118.
- McClelland, D. C. (1961). *The achieving society*. Princeton University Press.
- McClelland, D. C. (1965). Toward a theory of motive acquisition. *American psychologist*, 20(5), 321.
- McConnell, A. R., Shoda, T. M., & Skulborstad, H. M. (2012). The self as a collection of multiple self-aspects: Structure, development, operation, and implications. *Social Cognition*, 30(4), 380-395.
- McTavish SF, Cowen PJ, Sharp T. (1999). Understanding the mechanism(s) of action of serotonin agents: insights from PET imaging. *J Psychopharmacol*. 13(3):191-196.
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., & White, D. R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of personality assessment*, 76(1), 90-106.
- Michener, W., Rozin, P., & Freeman, E. (2007). Anxiety and the taste of chocolate. *Appetite*, 49(1), 1-4.
- Murphy EA, Velazquez KT, Herbert KM. (2006). Influence of high-fiber, low-fat diet intervention on serum levels of interleukin-6 and tumor necrosis factor-alpha and soluble receptors in MS patients. *J Am Coll Nutr*.25(4):302-309.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B. ve Spruijt-Metz, D. (2009) Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 17(3), 211-224.
- Nicholls, W., Devonport, T. and Blake, M. (2016). The association between emotions and eating behaviour in an obese population with binge eating disorder. *Obesity Reviews*, 17(1), 30-42
- Oliver, G., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic medicine*, 62(6), 853-865.

- Orsel, S., Akdemir, A., & Ozbay, H. (2004). Comparison of body-image self-perception and BMI of dieting adolescents with those of non-dieters. *Turkish Journal of Psychiatry, 15*(1), 5-15.
- Ouwens, M. A., van Strien, T., & van Leeuwe, J. F. (2009). Possible pathways between depression, emotional and external eating. A structural equation model. *Appetite, 53*(2), 245-248.
- Özbaşaran, F., Çiçek, İ., & İkiz, F. (2015). Sosyal onay ihtiyacı, benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler: Bir yapısal eşitlik modeli analizi. *Eğitim ve Bilim, 40*(180), 135-147.
- Özdamar K. (2002). *Paket Programlarla İstatistiksel Veri Analizi-1*. 4. Baskı. Kaan Kitabevi, Eskişehir.
- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Öztürk, M., Şahiner, I. V., Şahiner, Ş., & Çayköylü, A. (2018). Majör depresif bozukluk tanısı ile başvuran hastalarda beden kitle indeksinin depresyon şiddeti, yeme tutumu ve dürtüsellikle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 19*(2), 117-125.
- Park, Y. & Kwon, Y. J. (2011). Sweet consumption and its relation to depression, anxiety and stress in university students. *Journal of Nutrition & Intermediary Metabolism, 17*, 13-18.
- Parker, G., & Crawford, J. (2015). Chocolate craving when depressed: a personality marker. *British Journal of Clinical Psychology, 54*(1), 31-41.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual review of psychology, 53*(1), 187-213.
- Prouty, A. M., Protinsky, H. O., & Canady, D. (2002). College Women: Eating Behaviors. *Adolescence, 37*(146).
- Ramachandran, A., Snehalatha, C., Vinitha, R., Thayyil, M., Kumar, C.K. ve diğ. (2002). Prevalence of overweight in urban Indian adolescent school children. *Diabetes Research and Clinical Practice, 57*(3), 185–190.
- Reiss, S. (2004). Multifaceted nature of intrinsic motivation: The theory of 16 basic desires. *Review of general psychology, 8*(3), 179-193.
- Rohner, R. P. (2004). The parental “acceptance-rejection syndrome”: Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist, 59*(8), 830-840.

- Rohner, R. P. (2016). Introduction to interpersonal acceptance-rejection theory (IPARTheory), methods, evidence, and implications.
- Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2005). Parental Acceptance-Rejection: Theory, methods, cross-cultural evidence, and implications. *Ethos*, 33(3), 299-334.
- Rohner, R. P., & Rohner, E. C. (1980). Antecedents and consequences of parental rejection: A theory of emotional abuse. *Child Abuse & Neglect*, 4(3), 189-198.
- Rohner, R. P., & Rohner, E. C. (1981). Parental acceptance-rejection and parental control: Cross-cultural codes. *Ethnology*, 20(3), 245-260.
- Rybak, Y. E., & Rusk, R. D. (2014). Fostering individuation in schools: A proactive approach to student identity development. *Journal of Humanistic Counseling*, 53(2), 82-94.
- Schachter, S., Goldman, R., & Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of personality and social psychology*, 10(2), 91.
- Schulz, S. and Laessle, R. (2012). Stress-induced laboratory eating behavior in obese women with binge eating disorder. *Appetite*, 58(2), 457-461.
- Selen, M. (2021). *Kadınların duygusal yeme davranışları, stres düzeyleri ve beslenme durumlarının çalışma durumuna göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sevinçer, G. M., & Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-8.
- Sharan, P., & Sundar, A. S. (2015). Eating disorders in women. *Indian journal of psychiatry*, 57(Suppl 2), S286.
- Simmel, G. (2009). *Bireysellik ve Kültür*. Çev.: Tuncay Birkan, İstanbul: Metis Yayınları.
- Singh, M. (2014). Mood, food, and obesity. *Frontiers in psychology*, 5, 925.
- Solak Uyar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarıyla ilişkili faktörlerin incelenmesi: Ebeveyn tutumları ve duygu düzenlemenin rolü (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Somers, C. L. (1999). The importance of being valued: Toward a better understanding of the need for belonging. *Communication Theory*, 9(4), 403-426.

- Sorensen, L. B., Moller, P., Flint, A., Martens, M., & Raben, A. (2003). Effect of sensory perception of foods on appetite and food intake: a review of studies on humans. *International Journal of Obesity*, 27(10), 1152-1166.
- Sosik, J. J., & Dinger, S. L. (2007). Relationships between leadership style and vision content: The moderating role of need for social approval. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 13(4), 134-153.
- Stapleton, P., Mackay, E. (2014). Psychological determinants of emotional eating: The role of attachment, psychopathological symptom distress, love attitudes and perceived hunger. *Current Research in Psychology*, 5(2), 77-88.
- Steiger, H., Gauvin, L., Jabalpurwala, S., Séguin, J. R., & Stotland, S. (1999). Hypersensitivity to social interactions in bulimic syndromes: relationship to binge eating. *Journal of consulting and clinical psychology*, 67(5), 765.
- Steinberg, L., Lamborn, S. D., Darling, N., Mounts, N. S., & Dornbusch, S. M. (1994). Over-time changes in adjustment and competence among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development*, 65(3), 754-770.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 128(5), 825.
- Stice, E., Marti, C. N., & 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.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2014). Parents' reactions to their child's death: The effect on children's social approval and disapproval needs. *Journal of abnormal psychology*, 123(4), 858-869.
- Suldo, S. M., Shaunessy, E., & Hardesty, R. (2008). Relationships among academic stress, test anxiety, and school-related social support: A meta-analytic review. *Journal of Research in Education*, 18(1), 1-13.
- Sultson, H., Kukk, K., & Akkermann, K. (2017). Positive and negative emotional eating have different associations with overeating and binge eating: Construction and validation of the Positive-Negative Emotional Eating Scale. *Appetite*, 116, 423-430.



- Sundgot-Borgen, J., Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(1), 25-32.
- Süel, E., Soylu, Y. (2020). Emotional eating tendencies and general health in athletes: gender role. *Ambient Science*, 7(1),170-175.
- Swanson, S. A., Crow, S. J., Le Grange, D., Swendsen, J., & Merikangas, K. R. (2011). Prevalence and correlates of eating disorders in adolescents: Results from the national comorbidity survey replication adolescent supplement. *Archives of General Psychiatry*, 68(7), 714-723.
- Swarr, A. E., & Richards, M. H. (1996). Longitudinal effects of adolescent girls' pubertal development, perceptions of pubertal timing, and parental relations on eating problems. *Developmental psychology*, 32(4), 636.
- Taitz, J. (2012). *End Emotional Eating: Using Dialectical Behavior Therapy Skills to Cope with Difficult Emotions and Develop a Healthy Rela.* New Harbinger Publications.
- Tajfel, H. (1974). Social identity and intergroup behaviour. *Social Science Information*, 13(2), 65-93.
- Tanofsky-Kraff, M., Yanovski, S. Z., Wilfley, D. E., Marmarosh, C., Morgan, C. M., & Yanovski, J. A. (2004). Eating-disordered behaviors, body fat, and psychopathology in overweight and normal-weight children. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(1), 53.
- Tarhan, N. (2012). *Aile okulu: Mutlu aile için makul çözüm.* İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taş, E. ve Kabaran, S. (2020). Sezgisel Yeme, Duygusal Yeme ve Depresyon: Antropometrik Ölçümler Üzerinde Etkileri Var Mı?. *Sağlık ve Toplum*, 30(3), 127-139.
- Thayer, R. E. (2003). *Calm energy: How people regulate mood with food and exercise.* Oxford University Press.
- Toker, D. E., & Hocaoğlu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 22(1-4), 36-42.
- Topham, G. L., Hubbs-Tait, L., Rutledge, J. M., Page, M. C., Kennedy, T. S., Shriver, L. H., & Harrist, A. W. (2011). Parenting styles, parental response to child emotion, and family emotional responsiveness are related to child emotional eating. *Appetite*, 56(2), 261-264.

- Tozzi, F., Sullivan, P.F., Fear, J.L., McKenzie, J., & Bulik, C.M. (2003). Causes and recovery in anorexia nervosa: The patient's perspective. *International Journal of Eating Disorders*, 33(2), 143-154.
- Tunç, G. (2019). Ebeveyn-Çocuk İlişkinin Yeme Bozukluğu Gelişimindeki Rolü. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 29(2), 202-211.
- Turgut, M., & Soylu, Y. (2021). Effects of 8-week zumba exercise on blood lipids profile in sedentary women. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(3), 172-177.
- Turner, H. M., Rose, K. S., & Cooper, M. J. (2005). Parental bonding and eating disorder symptoms in adolescents: The mediating role of core beliefs. *Eating Behaviors*, 6(2), 113-118.
- Turner, J. C., & Reynolds, K. J. (2001). The social identity perspective in intergroup relations: Theories, themes, and controversies. *Blackwell handbook of social psychology: Intergroup processes*, 4, 133-152.
- Türk, M. (2018). *Farkındalık temelli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Tüzen, G. (2019). *Depresyon, anksiyete ve stresin duygusal yeme ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2009). The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement. Simon and Schuster.
- Ulfvebrand, S., Birgegård, A., Norring, C., Högdahl, L., & von Hausswolff-Juhlin, Y. (2015). Psychiatric comorbidity in women and men with eating disorders results from a large clinical database. *Psychiatry research*, 230(2), 294-299.
- Uslu, S., Yazıcı, K. ve Geçgel, Ş. (2019). Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Sosyal Onay İhtiyaçlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 1120-1147.
- Uzun, I. (2021). *Romantik İlişkisi Olan Kişilerin Duygusal Yeme Düzeylerinin Cinsel Doyum ve Algılanan İlişki Kalitesi Üzerinden İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Ünlü, G., Aras, Ş., Güvenir, T., Büyükgebiz, B., & Bekem, Ö. (2006). Yeme Reddi Olan Çocukların Aimelerinde Kişilik Bozuklukları, Depresyon ve Anksiyete Belirtileri ve Aile İşlevleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Van Strien, T. (2005). Handleiding Nederlandse Vragenlijst voor Eetgedrag [Manual Dutch Eating Behavior Questionnaire]. Amsterdam: Boom Test Publishers.
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G., Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295-315.
- Vaughan, G. M., & Hogg, M. A. (2013). *Social psychology*. Pearson Higher Education AU.
- Waller, G. ve Osman, S. (1998). A control theory model of binge eating. *International Journal of Eating Disorders*, 24(3), 361-367.
- Wilson, C.P. (1992). Personality structure and psychoanalytic treatment of obesity.
- Wiser, S. L., & Telch, C. F. (1999). Dialectical behavior therapy for binge eating disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 55(6), 755-768.
- Wurtman, R. J., & Wurtman, J. J. (1995). Brain serotonin, carbohydrate-craving, obesity and depression. *Obesity research*, 3(S4), 477S-480.
- Yahşi, O. (2018). Sosyal onay ihtiyacının tüketici davranışlarına etkisi: Online alışveriş deneyimi üzerine bir araştırma. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 14(33), 109-121.
- Yücel, B. (2009). Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: Yeme bozuklukları. *İlk Söz*, 22(4), 39-45.

## Ekler

### Ek 1. Aydınlatılmış Onam Formu

#### İhtiyacı ve Algılanan Ebeveyn Red /Kabulü ile İlişkisi

##### Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, Dr. Ayşe Buran danışmanlığında, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümü öğrencisi Ezgi Güçlü tarafından yürütülmekte olan bir tez çalışmasıdır. Araştırmanın amacı, Yetişkin Bireylerde Duygusal Yeme Davranışının Genel Aidiet Duygusu, Sosyal Onay İhtiyacı ve Algılanan Ebeveyn Red /Kabulü ile bir ilişkisi olup olmadığına dair bilgi edinebilmektir. Aşağıda bulunan anketi doldurarak, araştırmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız. Uygulama yaklaşık olarak 15-20 dakikanızı alacaktır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışmadan ayrılma durumunuzda yanıtlarınız yok edilecek olup, araştırmaya dahil edilmeyecektir. Bu araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgileriniz istenmemekte olup, dolduracağınız anketler araştırmacı tarafından gizlilik içerisinde 2 yıl süresince saklanacak ve ardından kalıcı olarak silinecektir. İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, bize aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Ezgi Güçlü  
Psikoloji Bölümü,  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Tel: 0533 881 08 48  
E-posta: ezguclu@gmail.com

Dr. Klinik Psikolog Ayşe Buran  
Psikoloji Bölümü,  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Tel: 0392 223 64 64  
E-posta: ayse.buran@neu.edu.tr

**Aşağıdaki onay kutusunu işaretlemeniz halinde gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul etmiş sayılırsınız.**

Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum ve uygulama süresince istediğim zaman herhangi bir sebep belirtmeksizin araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum. Bu araştırma sonucunda elde edilecek verilerin bilimsel araştırmalarda kullanılabileceğini kabul ediyorum ( )

## Ek 2. Katılımcı Bilgilendirme Formu

### Yetişkin Bireylerde Duygusal Yeme Davranışının Genel Aidiyet Duygusu, Sosyal Onay İhtiyacı ve Algılanan Ebeveyn Red /Kabulü ile İlişkisi

#### Katılımcı Bilgilendirme Formu

Sayın Katılımcı,

Yetişkin Bireylerde Duygusal Yeme Davranışının Genel Aidiyet Duygusu, Sosyal Onay İhtiyacı ve Algılanan Ebeveyn Red /Kabulü ile bir ilişkisi adlı çalışmaya değerli katılımınız için teşekkür ederiz. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacıyla kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır.

Bu çalışmaya dair herhangi bir sorunuz veya rahatsızlığınız olması durumunda, [ezguclu@gmail.com](mailto:ezguclu@gmail.com) mail adresinden araştırmaacı ile iletişim kurabilirsiniz.

Saygılarımla

Ezgi Güçlü

### Ek 3. Sosyodemografik Bilgi Formu

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Doğum yılınız:

2) Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

3) Medeni haliniz:

Evli

Bekâr

Boşanmış

4) Beden ağırlığınız (kg):

5) Boyunuz (cm):

6) Eğitim durumunuz:

Okur-yazar değil  Okur-yazar  İlkokul mezunu

Ortaokul mezunu  Lise mezunu  Üniversite mezunu

Yüksek Lisans/Doktora

7) Daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?

Yanıtınız evet ise lütfen tanınızı belirtiniz.

Hayır

Evet

|

#### Ek 4. Duygusal Yeme Ölçeği

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarımız ve farkındalığımız ile ilgilidir.  
Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine X işareti koyunuz.

<b>1</b> Hiç	<b>2</b> Nadiren	<b>3</b> Bazen	<b>4</b> Sık sık	<b>5</b> Her zaman
-----------------	---------------------	-------------------	---------------------	-----------------------

		1	2	3	4	5
1.	Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum					
2.	Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim					
3.	Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim					

## Ek 5. Genel Aidiyet Ölçeği

### Genel aidiyet ölçeğinin psikometrik özellikleri

Bu bölümde; bireyin bir kişiye, kuruma, gruba, topluma, kimliğe veya bir mekânın aidiyetinden söz edilebilir. Aidiyetin olduğu yerde sadakat( içten bağlılık) olduğu için bu ölçeğe ihtiyaç duyulmuştur.

1-) İnsanlarla bir arada iken, onlarla birlikte olduğumu hissediyorum

1. hiç katılmıyorum

2. katılmıyorum

3. biraz katılmıyorum

4. kararsızım

5. biraz katılıyorum

6. katılıyorum

7. tamamen katılıyorum

Bu ifadede sizden istenen genel yaşam doyumunu değerlendirmek için toplam 12 soru vardır. Bireylerden “kesinlikle katılmıyorum” dan “tamamen katılıyorum” a doğru uzanan yedili ölçek üzerinden kendilerini değerlendirmeleri istenmektedir. Lütfen soruları emin olma derecenize göre cevaplayınız.

Sorular							
	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
S1: insanlarla bir arada iken, onlarla birlikte olduğumu hissediyorum.	•	•	•	•	•	•	•
S2: ailem ve arkadaşlarımla yakın/samimi bağlarım var.	•	•	•	•	•	•	•
S3: başkaları tarafından	•	•	•	•	•	•	•



## Ek 6. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği

Aşağıda yer alan maddeler sizlerin çeşitli sosyal durumlardaki tutumlarınıza yöneliktir. Aşağıda yer alan maddeleri dikkatlice okuyup, kendinize en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

Aşağıda yer alan maddeler sizlerin çeşitli sosyal durumlardaki tutumlarınıza yöneliktir. Aşağıda yer alan maddeleri dikkatlice okuyup, kendinize en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

		Tamamen	Kabuliyorum	Kararsızım	Kabulmıyorum	Kesinlikle
1	Başkaları tarafından onaylanmadığımda kendimi değersiz hissedirim.	5	4	3	2	1
2	Sosyal ortamlarda hata yapmaktan korkarım.	5	4	3	2	1
3	Bir kişi benimle ilgili olumsuz bir tutuma sahipse, o kişinin tutumunu olumlu hale	5	4	3	2	1

## Ek 7. Yetişkin Ebeveyn Kabul Red Ölçeği (EKRÖ) Baba (Kısa Form)

Adult PARQ: Father (SF) Turkish

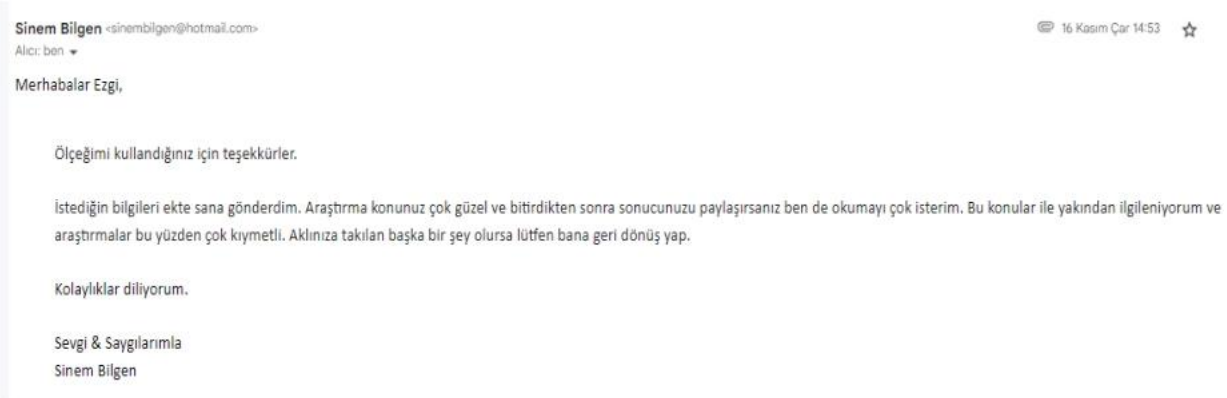
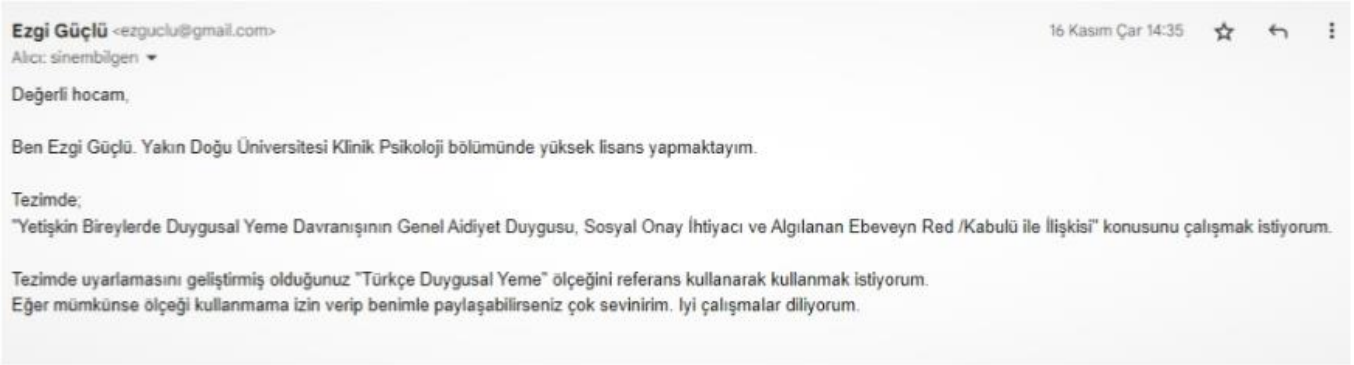
BABAM		DOĞRU		DOĞRU DEĞİL	
		<i>Hemen Her Zaman Doğru</i>	<i>Bazen Doğru</i>	<i>Nadiren Doğru</i>	<i>Hiçbir Zaman Doğru Değil</i>
1.	Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Bana hiç ilgi göstermezdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Benim için önemli olan şeyleri anlatabilmemi kolaylaştırırdı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Ek 8. Yetişkin Ebeveyn Kabul Red Ölçeği (EKRÖ) Anne (Kısa Form)

Adult PARQ: Mother (SF)

ANNEM		DOĞRU		DOĞRU DEĞİL	
		<i>Hemen Her Zaman Doğru</i>	<i>Bazen Doğru</i>	<i>Nadiren Doğru</i>	<i>Hiçbir Zaman Doğru Değil</i>
1.	Benim hakkımda güzel şeyler söylendi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Bana hiç ilgi göstermezdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Benim için önemli olan şeyleri anlatabilmemi kolaylaştırırdı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Ek 9. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Kullanım İzni



## Ek 10. Genel Aidiyet Ölçeği Kullanım İzni

**Ezgi Güçlü** <ezguclu@gmail.com>

16 Kasım Çar 14:30

Alıcı: eduru ▾

Değerli hocam,

Ben Ezgi Güçlü.

Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümünde yüksek lisans yapmaktayım.

Tezimde;

"Yetişkin Bireylerde Duygusal Yeme Davranışının Genel Aidiyet Duygusu, Sosyal Onay İhtiyacı ve Algılanan Ebeveyn Red /Kabulü ile İlişkisi" konusunu çalışmak istiyorum.

Tezimde uyarlamasını gerçekleştirmiş olduğunuz "Genel Aidiyet" ölçeğini kullanmak istiyorum.

Eğer mümkünse ölçeği kullanmama izin verip benimle paylaşabilirseniz çok sevinirim. İyi çalışmalar diliyorum.

**ERDİNÇ DURU** <eduru@pau.edu.tr>

17 Kasım Per 13:52 ☆

Alıcı: ben ▾

Merhaba Ezgi,

Araştırman için ihtiyaç duyduğun ölçek ve ölçekte ilgili makalemi ekli dosya olarak gönderiyorum. Çalışmada şimdiden başarılar dileğiyle...

2 Ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ

## Ek 11. Sosyal Onay İhtiyacı Kullanım İzni

**Ezgi Güçlü** <ezguclu@gmail.com>

Alıc: burcukarasar ▾

16 Kas 2022 14:38 ☆ ↩

Değerli hocam,

Ben Ezgi Güçlü, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümünde yüksek lisans yapmaktayım.

Tezimde;

"Yetişkin Bireylerde Duygusal Yeme Davranışının Genel Aidiyet Duygusu, Sosyal Onay İhtiyacı ve Algılanan Ebeveyn Red /Kabulü ile ilişkisi" konusunu çalışmak istiyorum.

Tezimde uyarlamasını geliştirmiş olduğunuz "Sosyal Onay İhtiyacı" ölçeğini referans kullanarak kullanmak istiyorum.

Eğer mümkünse ölçeği kullanmama izin verip benimle paylaşabilirseniz çok sevinirim. İyi çalışmalar diliyorum.

B

**Burcu Karaşar** <burcukarasar@gmail.com>

Alıc: ben ▾

17 Kasım Per 10:33 ☆

Merhabalar, Ölçeği ekli dosyada gönderdim..iyi çalışmalar dilerim.

Doç.Dr.Burcu Karaşar  
Amasya Üniversitesi

## Ek 12. Ebeveyn Red Kabul Kıssa Form Kullanım İzni

Ezgi Güçlü <ezguclu@gmail.com>  
Alıc: ronald.rohner

20 Kasım Paz 15:05 ☆ ↶

Dear Mr. Rohner,

I am Ezgi Güçlü I am currently doing my master's degree in Clinical Psychology at Near East University. In my thesis, I would like to study the topic "The Relationship of Emotional Eating Behavior in Adults with General Sense of Belonging, Need for Social Approval, and Perceived Parental Rejection/Acceptance". I would like to use the "Parental Acceptance-Rejection Scale-Adult Short Form in Turkish" scale that you developed, in my thesis.

If possible, I would appreciate that if you could let me use the scale and share it with me.

Sincerely yours,

Ezgi Güçlü.



Rohner, Ronald P. <r.rohner@uconn.edu>  
Alıc: Ebru, ferikman@gmail.com, Behire, ben

21 Kas 2022 18:23 ☆ ↶ ⋮

İngilizce > Türkçe İletiyi çevir

İngilizce için kapat ✕

Hello Ezgi,

We are happy to provide these measures without charge due to the drastic devaluation of the TL. We suggest you consider using the short form of the Interpersonal Rejection Sensitivity Scale (IRSS) for your study.

In addition, I am attaching the Turkish translation of our latest publication, *Recovery From Rejection*, since you will be working in clinical psychology after graduation.

**Ek 13: Etik Onay (SB1480)****BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

01.02.2023

Sayın Ezgi Güçlü

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2023/1480 proje numaralı ve "Yetişkin Bireylerde Duygusal Yeme Davranışının Genel Aldiyet Duygusu, Sosyal Onay İhtiyacı ve Algılanan Ebeveyn Red /Kabulü ile İlişkisi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Aşkın KIRAZ'.

Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü



## Ek 14: İntihal Raporu

### YETİŞKİNLERDE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞININ GENEL AİDİYET, SOSYAL ONAY İHTİYACI VE ALGILANAN EBEVEYN RED KABULÜ İLE İLİŞKİSİ

#### ORIGINALITY REPORT

<b>14%</b>	<b>13%</b>	<b>3%</b>	<b>7%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

#### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>acikbilim.yok.gov.tr</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>docs.neu.edu.tr</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Ondokuz Mayıs Üniversitesi</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>acikerisim.karatay.edu.tr:8080</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to İzmir Katip Çelebi Üniversitesi</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>pdffox.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to The Scientific &amp; Technological Research Council of Turkey (TUBITAK)</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>dergipark.org.tr</b> Internet Source	<b>1%</b>