

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.8077596>

Accepted: 19.06.2023

Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışının Genel Aidiyet, Sosyal Onay İhtiyacı Ve Algılanan Ebeveyn Red Kabulü İle İlişkisi

The Relationship Between Emotional Eating Behavior In Adults And Sense Of Belonging, Social Approval Needs, And Perceived Parental Rejection Education

Ezgi GÜÇLÜ

Yakın Doğu Üniversitesi

ezguclu@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2356-2551>

Ayşe BURAN

Yakın Doğu Üniversitesi

ayse.buran@neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9697-7101>

177

Özet

Yeme bozuklukları, hastalar ve aileler üzerinde önemli bir yük oluşturan ciddi psikiyatrik hastalıklardan biridir. Yeme bozukluklarının oluşmasındaki risk faktörlerinden birinin de duygusal yeme davranışı olduğu bilinmektedir. Bu kapsamda bu 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 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 orta veya düşük düzeyde pozitif veya negatif

yönde 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 ve baş etme stratejileri eğitim müfredatına mutlaka eklenmelidir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Yeme, Aidiyet, Sosyal Onay, Ebeveyn Red Kabul.

Abstract

Eating disorders are serious psychiatric illnesses that place a significant burden on patients and their families. Emotional eating behavior is known to be one of the risk factors for the development of eating disorders. In this context, the aim of this study is to examine the relationship between emotional eating behavior, general sense of belonging, social approval need, and perceived parental rejection/acceptance in adults, and to reveal the possible relationships between emotional eating variables and socio-demographic data. The universe of the study consists of adults living in Turkey and the Turkish Republic of Northern Cyprus, and the sample of the study consists of 392 individuals selected from this universe in the age range of 18-64. Participants were selected for the study using convenience sampling. "Sociodemographic Information Form," "Turkish Emotional Eating Scale," "General Belonging Scale," "Social Approval Need Scale," and "Adult Parental Acceptance-Rejection Scale – Short Form" were used as data collection tools. According to the findings of the study, women show more emotional eating tendency than men when they are stressed. The emotional eating scores of participants aged 45 and over were significantly lower than those of other age groups. When evaluated according to BMI, the emotional eating scores of underweight participants were found to be lower than those of overweight individuals. Those diagnosed with psychological disorders have a higher tendency to eat in response to negative emotions compared to those without such tendencies. There were low or moderate level positive or negative relationships between emotional eating behavior and general sense of belonging, social approval need, and parental acceptance/rejection scores. In line with these findings, since emotional eating is associated with numerous factors and variables, it should be studied academically and in clinical settings, and coping strategies should be added to the education curriculum.

Keywords: Emotional Eating, Sense of Belonging, Social Approval, Parental Rejection/Acceptance

1. GİRİŞ

Yeme davranışının gelişimi sürecinde, duygudurumla olan bağlantısı uzun süredir araştırılmaktadır. Yeme davranışı, haz duygusunu tatmin etmenin yanı sıra bazı yeme bozukluklarına neden olabilmektedir (Canetti vd., 2002). Yeme bozuklukları ciddi psikiyatrik hastalıklardan biridir ve hem hastalar hem de aileleri üzerinde önemli bir yük oluşturur, aynı zamanda yüksek bir ölüm oranına sahiptir (Sharan vd., 2015). Genç kadınlar üzerinde yapılan bir toplum çalışmasında, yeme bozukluğu prevalansının ve yaşam kalitesine olan etkisinin yüksek olduğu belirlenmiştir, bu da yeme bozukluğunun ciddiyetini ve tedavisinin önemini vurgular (Agras, 2001; Fairburn ve Harrison, 2003; Stice vd., 2013).

Duygusal yeme davranışı, yeme bozukluklarının risk faktörlerinden biridir (Lindeman ve Stark, 2001). Duygusal yeme, açlık hissi veya öğün zamanıyla ilişkili olmaktan ziyade, kişinin duygusal durumuna yanıt olarak ortaya çıkan bir yeme şekli olarak açıklanmaktadır (Bekker vd., akt. Sevinçer ve Konuk, 2013). Olumsuz duygularla ilişkili olduğu ve stresle başa çıkmak için kullanıldığı tespit edilen duygusal yeme davranışı, aşırı besin tüketimine ve beslenme alışkanlıklarının bozulmasına neden olabilir (Adriaanse vd., 2011; Özdemir, 2015). Duygusal yeme ile mücadele eden bireylerin genellikle zor duygularla da başa çıktığı görülmektedir (Taitz, 2012). Duygusal yeme davranışının, obezite, diyabet, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıklar gibi sağlık sorunlarıyla ilişkilendirildiği çalışmalar mevcuttur (Kontinen vd., 2010). Depresyon, kaygı, stres ve diğer psikolojik sorunlarla da ilişkilendirilen duygusal yeme davranışı, yemekleri olumsuz duyguları düzenlemek için bir tür ilaç gibi kullanmaktır (Macht, 2008). Duygusal yeme davranışı, çevresel ipuçları, kişisel/sosyal normlar ve duygusal stresin etkisi gibi faktörlerden etkilenebilir. Ergenlik döneminden itibaren lezzetli gıdaların aşırı tüketimi, sağlıksız beslenme alışkanlıklarına ve kilo artışı gibi sorunlara yol açabilir (Leviton ve Davis, 2010; Macht, 2008). Singh (2014), yüksek yağ ve şeker içeren yiyeceklerin sık tüketimini, bir tür uyuşturucu bağımlılığına benzetmiştir. Duygusal yeme davranışının nedenleri ve etkileri hala tam olarak anlaşılmamış olsa da, sosyal, kültürel ve biyolojik faktörlerin etkileşim halinde olduğu karmaşık bir sorun olduğu bilinmektedir (Tanofsky vd., 2004). Yeme davranışıyla duygusal faktörler arasındaki ilişki, 1950'li yıllardan beri yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Steplen Bayles ve Franklin G. Ebaugh tarafından yürütülen bir araştırmanın sonuçlarına göre, yeme davranışları ve tutumları sosyal etkileşim ve beklentilerden etkilenmektedir. Ayrıca, deneklerin ruh halleri ve kişisel özellikleri de yeme davranışlarını etkileyebilmektedir. Stresli durumda olan deneklerin normalden daha fazla yeme eğiliminde olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, yeme davranışının sadece fizyolojik değil, çeşitli faktörlerin birleşimiyle ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır (Bayles ve Ebaugh, 1950; aktaran: Demir, 2019). Bazı araştırmacılar ve teorisyenler, bu davranışın sadece olumsuz duygularla değil, aynı zamanda olumlu duygularla da ilişkili olabileceğini düşünmektedir (Macht 1999). Lock ve ekibi (2001), anoreksiya nervoza hastalarının çoğunun sorunlu bir aile yapısına sahip olduğunu tespit etmiş ve bu nedenle tedavi sürecinde aile terapisinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Özdemir (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma bulgularına göre, yüksek duygusal yeme davranışı puanına sahip bireylerin daha fazla depresyon, anksiyete ve stres belirtileri gösterdiği saptanmıştır. Doorest ve Cserjesi (2018) tarafından yürütülen başka bir çalışmada, bireylerin negatif duygularının (üzüntü, stres, öfke, mutsuzluk vb.) duygusal yeme davranışını artırdığı, pozitif duyguların (mutluluk, rahatlama, huzur vb.) ise duygusal yeme davranışını azalttığı gözlemlenmiştir (aktaran; Deniz, 2019).

Sorensen ve diğer yazarlar (2003), yiyeceklerin duysal algısıyla ilgili olarak, insanların yeme davranışlarını sosyal bağlantılarını güçlendirmek için tercih ettiğini ve bu nedenle aidiyet hissiyle yakından ilişkili olduğunu savunmaktadırlar. Lowe ve Levine (2005) araştırmasında diyetler ve yeme motivasyonları üzerindeki etkiler tartışılmıştır. Kontrol eksikliğinin duygusal yeme davranışlarını tetikleyebileceği belirtilmiştir. Aidiyet hissinin, sosyal bağlantılar ve destek sağlayarak yeme davranışlarındaki kontrolü artırarak duygusal yeme davranışlarını engelleyebileceği ifade edilmiştir. Swanson ve meslektaşları (2011) tarafından yapılan bir

araştırma sonuçları, yeme bozukluğu olan ergenlerin yeme bozukluğu olmayanlara göre daha az sosyal destek aldıklarını ve aidiyet duygularının daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Durkin ve Paxton (2002) tarafından gerçekleştirilen bir 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. Prouty ve arkadaşlarının (2002), araştırma sonuçlarına göre, kadınlar kilo ya da yeme alışkanlıkları konusunda endişe duysalar da yeme bozukluğu teşhisi konulmuş olsun ya da olmasın, yardım aramak için ilk olarak arkadaşlarına başvurmaktadır. Ayrıca, ikinci tercih olarak ise önemli bir diğer kişi veya ebeveynlerini belirtmişlerdir.

Dimitropoulos vd. (2008) tarafından yapılan çalışmada, Anoreksiya Nevroza teşhisi konulan bireylerin en yaygın destek türü olarak duygusal destek aldığı ortaya çıkmıştır. Karaköse ve Şen (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları, sosyal medya kullanımının artmasıyla sosyal onay ihtiyacının da arttığını, özellikle gençler arasında daha belirgin olduğunu göstermektedir. Ayrıca, sosyal onay ihtiyacı yüksek olan bireylerin sosyal medya kullanımının da daha yoğun olduğu tespit edilmiştir. Özbaşaran, Çiçek ve İkiz (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre, sosyal onay ihtiyacı seviyesi yüksek olan bireylerin benlik saygısı ve öznel mutluluk düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı düzeyi yüksek olan bireylerin de öznel mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Yeme bozukluğu olan çocukların aileleri, yeme bozukluğu olmayan çocukların ailelerinden daha yüksek bir başarı beklentisi içine girebilmektedir (Tozzi vd., 2003). Yeme bozukluğu olan bireylerin aileleriyle yapılan görüşmelerde, bu bireylerin kendi ailelerini daha az destekleyici, daha sorunlu ve daha az empatik olarak değerlendirdikleri belirlenmiştir. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik reddedici davranışlarının, yeme bozukluğu olan bireylerin vücut algısı ve kendine yönelik saygı düzeyi üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir (Mendelson vd., 2001).

2. YÖNTEM

Araştırma yetişkin bireylerde duygusal yeme davranışının, genel aidiyet duygusu, sosyal onay ihtiyacı ve algılanan ebeveyn red kabul ile ilişkisini belirlemek ve bu ilişki bulgularını incelemek için yapılmıştır. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel (correlational) araştırma modeli kullanılmıştır. Korelasyonel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyerek, bir değişkenin diğerine olan etkilerini ortaya çıkarmayı amaçlayan araştırma yöntemleridir (Mertens, 2010, aktaran Çelik ve Üstüner).

2.1. Evren ve Örneklem

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. Bu katılımcılar araştırmaya, araştırmada olasılığa dayalı olmayan ve herkesi örneğe dahil edilebilme imkanı veren kolayda örnekleme yöntemi ile dahil edilmiştir (Altunışık vd., 2007).

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	Bekâr	247
	Evli	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.

2.2. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak olarak, ‘Sosyodemografik Bilgi Formu, ‘Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği’, ‘Genel Aidiyet Ölçeği’, ‘‘Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği’’ ve Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği – Kısa Form’ kullanılmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenebilmesi adına cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, kilo, boy, psikiyatrik tanı bilgilerini 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. 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

Başçıkabilmek 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 (Bilgen, 2018).

Genel Aidiyet Ölçeği (GAÖ)

Ölçek, Malone vd. (2012) tarafından geliştirilmiş, Türkçe’ye uyarlaması Duru (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 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 yüksek puanlar, genel aidiyet duygusunun yüksek olduğunu, düşük puanlar ise genel aidiyet duygusunun düşük olduğunu gösterir. Ölçeğin orijinal geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının iç tutarlılık katsayısı 0.94 olarak bulunmuştur. Aidiyet Ölçeği için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ise iç tutarlılık katsayısı 0.95 olarak bulunmuştur. 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).. Duru (2015) tarafından yapılan çalışmada, Genel Aidiyet Ölçeği’nin iç tutarlılık katsayısı 0.92 olarak hesaplanmıştır. Aynı çalışmada, Kabul edilme/İçerilme alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0.89, Reddedilme/Dışlanma alt boyutunun ise 0.91 olduğu bulunmuştur.

Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği (SOİÖ)

Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, Karaşar ve Öğülmüş (2016) tarafından geliştirilen ve bireylerin sosyal onay ihtiyacını ölçmek amacıyla kullanılan özgün bir ölçektir. Ölçek, Olumlu İzlenim Bırakma, Sosyal Geri Çekilme ve Başkalarının Yargılarına Duyarlılık olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Yanıtlar beşli Likert ölçeği üzerinde değerlendirilir ve toplamda 25 madde içermektedir. Puanların yükselmesi, sosyal onay arayışının arttığını göstermektedir. Ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .908 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları ise .80 ile .83 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı .91 olarak tespit edilmiş ve geçerliliği iyi düzeydedir (Karaşar ve Öğülmüş, 2016).

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

Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği – Kısa Form (Yetişkin EKRÖ/K), Rohner tarafından çocukluk dönemindeki ebeveyn kabul-red algısını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı aynı kalmakla birlikte, daha pratik kullanım için 24 sorudan oluşacak şekilde yeniden düzenlenmiştir. Türkçeye uyarlaması Dedeler, Akün ve Batıgün (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçek, her ebeveyn için ayrı ayrı doldurulmaktadır ve toplamda 24 madde içermektedir. Sıcaklık/şefkat (8 madde), düşmanlık/saldırganlık (6 madde), kayıtsızlık/ihtimal (6 madde) ve ayrışmamış red (4 madde) olmak üzere dört alt ölçeği bulunmaktadır. Yanıtlar dörtlü Likert tipindedir.. Sıcaklık/şefkat ölçeğinden elde edilen yüksek skorlar, bireyin ebeveynlerinden aldığı sevgi ve ilginin yoğun olduğunu ifade etmektedir. Diğer alt ölçeklerden gelen yüksek skorlar ise, bireyin ebeveynleriyle ilişkisinde reddedilme hissini varlığını işaret etmektedir.. İç tutarlılık katsayısı değerleri, her iki form için de 0,97 olarak bulunmuştur. Orijinal ölçeğin alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları ise 0,81'in üzerinde bulunmuş ve doğrulayıcı faktör analizi, dört faktörlü yapının varlığını kanıtlamıştır (Rohner, 2005). 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 benzer oranlarda sırasıyla 0,75 ile 0,92 ve 0,40 ile 0,83 aralığında bulunmuştur.

2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veri toplama süreci başlamadan önce, ölçek sahiplerinden gerekli izinler alınmıştır. İznin ardından ölçekler Google Forms'a yüklenmiş ve çalışma, yaygın çevrimiçi paylaşım uygulamaları aracılığıyla katılımcılara iletilmiştir. Tüm veriler, bilgisayarda SPSS 26 programına kaydedilerek analiz edilmiştir. Verilerin analizi için öncelikle hangi testlerin (parametrik/nonparametrik) uygulanacağına karar vermek için varsayımların karşılanıp karşılanmadığı test edilmiştir. Dağılımın normal olduğunu belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmış ve verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının $\pm 2,0$ arasında olduğu (George ve Mallery, 2010) kabul edilmiştir, yani normal dağılım gösterdikleri düşünülmüştür. Normal dağılıma sahip verilerde, bağımsız iki grup karşılaştırmasında bağımsız örneklem t-testi, ilişkisiz birden fazla grup karşılaştırmasında Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA) analizi ve farkın kaynağını belirlemek için post-hoc analizinde varyanslar homojen olduğunda Bonferroni testi, homojen olmadığı ise Tamhane's testleri kullanılmıştır. Varyansların homojenliğini belirlemek için Levene istatistiği kullanılmış ve varyansların homojen olup olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen değerlerin anlamlı olup

olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi kullanılmıştır. Duygusal Yeme Ölçeği, Genel Aidiyet Ölçeği, Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği Ve Ebeveyn Kabul-Red Ölçek/Alt boyut puanları arasındaki ilişkiye pearson korelasyon katsayısı ile bakılmıştır.

3. BULGULAR VE TARTIŞMA

3.1. Duygusal Yeme/ Cinsiyet

Tablo 2. 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 2'ye 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 ($26,6\pm 10,58$), erkeklerin puanlarına ($24,41\pm 10,4$) göre daha yüksektir. Elde edilen bulgular, önceden yapılan araştırmalarla uyumlu olduğunu göstermektedir. Kornacka ve diğerleri (2020), Turgut ve Soylu (2021) ile Süel ve Soylu (2020) çalışmalarında, duygusal yeme davranışının genellikle negatif duygularla ilişkili olduğu ve üzgün ruh halinin bu davranışın bir belirleyicisi olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmalarda ayrıca, kadınların duygusal yeme eğilimlerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Larsen ve diğerleri, 2006; VanStrien, 2005; Sundgot-Borgen ve Torstveit, 2004). Gerginlik durumunda yeme davranışının negatif duygularla ilişkilendirilmesi, literatürdeki çalışmalarla araştırma bulgularının birbirini desteklediğini göstermektedir.

3.1. Duygusal Yeme/ Yaş

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Duygusal Yeme ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Yaş	n	\bar{X}	Ss	F	p
Duygusal Yeme Ölçeği	18-24	87	75,65	25,8	6,40	0,01*
	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*
	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*
	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*
	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*
	25-34	185	9,79	2,83		
	35-44	61	9,64	2,95		
	45-+	59	7,89	2,68		

*P<0,05

Eldeki verilere göre, katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeği alt boyutlarından "Gerginlik Durumlarında Yeme", "Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme", "Kendini Kontrol Edebilme", "Uyaran Karşısında Kontrol" puanı yaş grupları arasında anlamlı farklılık göstermektedir. Sırasıyla; (F=5,66, p<0,05), (F=5,19, p<0,05), (F=4,68, p<0,05), (F=7,21, p<0,05).

Araştırmadaki bulgular, yaşın artmasıyla birlikte, bireylerin duygusal yeme davranışının azaldığı şeklinde açıklanabilir. Literatürde bu sonucu 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).

3.2. Duygusal Yeme/ Medeni Durum

Tablo 4. Katılımcıların, Medeni Durumuna Göre Duygusal Yeme ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Medeni Durum	n	\bar{X}	Ss.	Sd	F	p
Duygusal Yeme Ölçeği	Bekâr	247	76,83	26,05	2	1,66	0,19
	Evli	124	73	27,5	389		
	Boşanmış	21	68,15	23,15	391		
Gerginlik Durumlarında Yeme	Bekâr	247	26,42	10,56	2	2,27	0,10
	Evli	124	24,42	10,67	389		
	Boşanmış	21	22,81	8,65	391		
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilme	Bekâr	247	24,16	10,31	2	1,15	0,32
	Evli	124	23,09	10,47	389		
	Boşanmış	21	21,05	9,29	391		
Kendini Kontrol edebilme	Bekâr	247	16,59	5,03	2	0,36	0,70
	Evli	124	16,25	5,27	389		
	Boşanmış	21	15,81	4,48	391		
Uyaran Karşısında Kontrol	Bekâr	247	9,68	2,84	2	2,19	0,11
	Evli	124	9,25	3,12	389		
	Boşanmış	21	8,48	2,68	391		

* $p \leq 0,05$

Tablo 4'e göre katılımcıların Duygusal Yeme Ölçek/Alt boyut puanları kişilerin medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$). 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. Araştırma sonuçlarına göre, herhangi bir uyaranla karşılaştıklarında bekar bireylerin duygusal yeme davranışları evli bireylerden daha fazladır (Özdemir, 2015; Akfırat ve Kılçık, 2021).

3.3. Duygusal Yeme/ BKİ

Tablo 5. Katılımcıların BKİ Durumuna Göre Duygusal Yeme ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	BKİ Değeri	n	\bar{X}	Ss	F	p
Duygusal Yeme Ölçeği	D. Kilo	13	58,7	24,32	15,13	0,01*
	Normal	206	69,21	23,42		
	F.Kilo	127	79,97	26,93		
	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		
	F.Kilo	127	26,94	10,75		
	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		
	F.Kilo	127	25,29	10,51		
	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		
	F. Kilo	127	17,82	4,69		
	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		
	F. Kilo	127	9,93	2,73		
	Obez	46	10,66	3,43		

* $p \leq 0,05$

Tablo 5'e göre, katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeği alt boyutlarından biri olan "Gerginlik Durumlarında Yeme", "Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme", "Kendini Kontrol Edebilme" "Uyaran Karşısında Kontrol" puanı, Beden Kitle İndeksi (BKİ) kategorilerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Sırasıyla; (F=10,53, $p<0,05$), (F=13,05, $p<0,05$), (F=22,51, $p<0,05$), (F=6,25, $p<0,05$).

Araştırmanın bulgularına göre, normal veya düşük kiloya sahip bireylerin duygusal yeme davranışları, fazla kilolu veya obez bireylerin duygusal yeme davranışlarından daha düşüktür. Stresli durumlarda, normal veya düşük kilolu bireylerin obez bireylere göre daha az duygusal yeme davranışı sergilediği gözlemlenmektedir. Çeşitli çalışmalar, beden kitle indeksi (BKİ) arttıkça duygusal yeme davranışının da arttığını göstermektedir (Lelebicioğlu, 2018; Solak ve Uyar, 2019; Taş ve Kabaran, 2020). Stapleton ve Mackay (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, BKİ'ye

göre sınıflandırılan gruplar arasında duygusal yeme davranışı açısından anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Van Strien ve arkadaşları (1986) ise yüksek duygusal yeme davranışı puanına sahip bireylerin daha kilolu, düşük duygusal yeme davranışı puanına sahip bireylerin ise normal veya düşük kilolu olduğunu gözlemlemişlerdir. Evirgen (2010) ve Kırtı (2021) yapılan çalışmalarda, duygusal yeme davranışının daha çok obez bireylerde görüldüğünü belirtmişlerdir. Bozoklu (2014) ise kadın ve erkek katılımcılar arasında yapılan bir karşılaştırmada, obez ve fazla kilolu gruplarda normal ve zayıf gruplara kıyasla daha yüksek kısıtlayıcı ve duygusal yeme davranışı olduğunu bulmuştur. Dakanalıs ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, obez bireylerin normal kilolu bireylerden daha yüksek duygusal yeme ve dışsal yeme davranışı sergilediği belirlenmiştir. Akdevelioğlu ve Yörüsün (2019) yaptıkları çalışmada, beden kütle indeksi ile kısıtlayıcı ve duygusal yeme skorları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Zayıf bireylerde kısıtlayıcı ve duygusal yeme skorlarının normal ve obez bireylere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, kilo durumunun duygusal yeme davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

3.4. Duygusal Yeme/ Eğitim Durumu

Tablo 6. Katılımcıların Eğitim Seviyelerine Göre Duygusal Yeme ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Eğitim Seviyesi	n	\bar{X}	Ss	F	p
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 6'ya göre katılımcıların Duygusal Yeme Ölçek/Alt boyut puanları kişilerin eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Bu çalışmanın sonucunda, katılımcıların eğitim düzeylerinin duygusal yeme davranışları üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Önceki araştırmalarda da bu bulguyu destekleyen kanıtlar bulunmaktadır. Örneğin, Fairburn ve Harrison (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerde anoreksiya nervoza bozukluğunun daha yaygın olduğu, bulimiya nervoza bozukluğunun ise eşit bir şekilde dağıldığı tespit edilmiştir. Favaro ve meslektaşları (2003) tarafından yapılan bir araştırmada da yeme bozukluklarının sosyal sınıf, eğitim düzeyi ve mesleki statü açısından farklılık göstermediği, ancak şehirde yaşamının risk faktörü olabileceği belirtilmiştir. Bu bulgular, eğitim düzeyi farklılıklarının duygusal yeme davranışları üzerinde önemli bir etkisi olmadığını göstermektedir. Diğer yandan, Ay (2020), Uzun (2021) ve Bilgen (2018) tarafından yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu çalışmalarda, özellikle stresli durumlarda eğitim düzeyinin duygusal yeme davranışlarında farklılık yaratmadığı vurgulanmıştır.

3.5. Duygusal Yeme/ Psikiyatrik Tanı

Tablo 7. 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*	$*p \leq 0,05$																																									
	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	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
Gerginlik durumlarında yeme	Evet	42	30,08	11,36	2,94	0,01*																																										
	Hayır	350	25,06	10,32				Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme	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								
Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme	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																			
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																														
Uyaran Karşısında Kontrol	Evet	42	9,84	2,68	0,85	0,40																																										
	Hayır	350	9,43	2,96																																												

Tablo 7'ye göre katılımcıların Duygusal Yeme Ölçek puanı kişilerin psikiyatrik tanı alma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=2,61$ $p<0,05$). Katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeğin "Gerginlik durumlarında yeme" ve "Olumsuz Duygular ile

Başa Çıkabilme İçin Yeme” alt boyut puanı kişilerin psikiyatrik tanı alma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Sırasıyla; ($t=2,94$ $p<0,05$), ($t=3,12$ $p<0,05$). 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 ($p>0,05$).

Köroğlu (2021) ve Öztürk ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırmalar, üzüntü, kaygı, depresiflik gibi olumsuz duygu durumlarında dürtüsel yeme davranışı ve yeme miktarında artış olduğunu ortaya koymaktadır. Bu araştırmanın bulguları da benzer sonuçlarla uyumludur. Çalışmada, psikiyatrik tanıya sahip olan katılımcıların çoğunluğunu depresif belirtiler gösteren bireyler oluşturmuştur. Ouwens ve arkadaşlarının (2009) çalışması da depresyon ve duygusal yeme arasında önemli bir ilişki olduğunu doğrulamaktadır. İnalkaç (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, depresyon teşhisi konmuş bireylerde negatif sorun yönelimlerinin, dürtüsel dikkatsizlik ve kaçınma eğilimlerinin artmasıyla birlikte duygusal yeme puanlarında artış olduğu belirtilmektedir. Sultson, Kukk ve Akkermann (2017) tarafından yapılan bir çalışmada ise, duygusal yeme bozukluğunun negatif duygularla sıkı sıkıya bağlantılı olduğu ve bazen pozitif duyguların da Binge Eating Bozukluğu ve Bulimia Nervoza ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir. Özdemir (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ise, işlevselliği bozulmamış ancak yüksek depresif semptomlar sergileyen bireylerin de duygusal yeme davranışı sergileyebildiği belirtilmiştir.

3.6. Duygusal Yeme/ Genel Aidiyet, Sosyal Onay İhtiyacı, Algılanan Ebeveyn Red Kabul

190

Tablo 8. Katılımcıların Duygusal Yeme, Genel Aidiyet, Sosyal Onay İhtiyacı ve Algılanan Ebeveyn Red Kabul Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

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

* $p \leq 0,05$

Tablo 8'e göre Duygusal Yeme Ölçek puanı ile Genel Aidiyet 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 Aidiyet 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 $r:0,42$, $p<0,01$).

Araştırma sonuçlarına göre, duygusal yeme davranışının arttığı durumlarda genel aidiyet hissi azalabilir. Bu bulguyu destekleyen birçok araştırma literatürde yer almaktadır (Swanson vd., 2011; Sorensen vd., 2003; Gibson, 2006). Sorensen ve diğerleri (2003), yiyeceklerin duygusal algısının insanların yeme davranışını etkilediğini ve yeme davranışının aidiyet hissiyle sıkı bir ilişkisi olduğunu öne sürmektedir. Bu nedenle, sosyal bağlantıların güçlendirilmesinin insanların yemek tercihlerinde önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır.

Araştırmanın diğer bir bulgusu, duygusal yeme davranışı ile sosyal onay ihtiyacı arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki birçok çalışma ile uyumlu bir şekilde ortaya konmaktadır (Limbert, 2010; Berkman, 2007; Karaköse et al., 2019; Özbaşaran et al., 2015; Geliebter et al., 2003). Köroğlu ve ekibinin (2021) yaptığı çalışmada, yalnızlık ve izolasyon davranışlarının duygusal yeme puanlarını artırdığı gözlemlenmiştir. Dimitropoulos, Carter, Schachter ve Woodside'un (2008) çalışması, yeme bozukluğu olan bireylerin ailelerinden duygusal destek aldıklarını ve düşük sosyal destek seviyelerinin, aile işlev bozukluğu ve damgalanma ile ilişkili daha yüksek yüklerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Arkadaş desteği de sosyal onay mekanizmalarında önemli bir rol oynamaktadır. Prouty, Protinsky ve Canady'nin (2002) yaptığı bir çalışmada, kilo veya yeme alışkanlıklarıyla ilgili endişe duyan üniversiteli kadınların, yeme bozukluğu teşhisi konulmuş olsun veya olmasın, öncelikle arkadaşlarıyla iletişime geçtikleri belirlenmiştir.

Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre, bireyin baba ile ilişkisinde algıladığı reddin artmasıyla duygusal yeme davranışının da arttığı ancak bu ilişkinin diğer faktörlere göre daha az güçlü olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu literatürdeki çeşitli çalışmalarla desteklenmektedir. Ünlü ve arkadaşlarının (2006) yaptığı bir çalışmada, bireyin yeme davranışının ebeveyn-çocuk ilişkisi ve duygusal durumla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, çocukluk döneminden kaynaklanan olumsuz deneyimlerin, ergenlik veya genç yetişkinlik döneminde beslenme veya vücut ağırlığıyla ilgili sorunlarla karşılaşma riskini artırabileceği belirtilmektedir (Johnson et al., 2002). Aile ilişkileri ve ebeveyn tutumları, bireylerin yeme davranışlarını etkileyen önemli faktörlerdir. Dominy, Johnson ve Koch'un (2000) ve Jones, Harris ve Leung'un (2005) çalışmaları, baba ile algılanan reddedici veya aşırı koruyucu ebeveynlik tarzının patolojik yeme davranışlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu ilişki, bireyin savunmasızlık, sosyal izolasyon ve kendini feda şemalarıyla

açıklanabilir. Bach, Lockwood ve Young'ın (2018) araştırması ise aşırı koruyucu ve endişeli ebeveynlik tarzlarının zarar görmüş özerklik şeması alanıyla ve bu alandaki yapışıklık ve gelişmemiş benlik şemalarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle aşırı koruyucu bir anneliğe ve düşük bir babalığa yönelik algılanan bakımın, bozulmuş yeme davranışlarıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Turner et al., 2005). Topham ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında ise Hollandalı gençlerde zayıf anne desteğinin, yüksek psikolojik ve davranışsal kontrolle birlikte artan duygusal yeme davranışı arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu çalışmalar, gelişimsel kuramların tezini desteklemektedir. Gelişimsel kuramlar, çocuğun özerklik kazanma döneminde anne-çocuk ilişkisinde bireyselleşmeye izin verilmemesinin önemini vurgulayarak, yeme davranışının çocuğun özerklik kazanabileceği tek alan olduğunu öne sürmektedir (Kabakçı ve Demir, 2001). Özellikle anne-kız ilişkilerinin sorunlu olduğu durumlarda, kadın kimliğiyle özdeşleşme zorlukları yaşanabilmektedir (Yücel, 2009).

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre bir bireyin aidiyet hissi arttıkça, sosyal onay ihtiyacının azaldığı sonucuna varılabilir. Aidiyetle ilgili literatürdeki bilgiler incelendiğinde araştırma sonuçlarıyla benzer nitelikte çalışmalarla karşılaşılmaktadır. Aidiyet kavramı, kabul görme, tanınma, değerli olma ve önemli hissetme gibi varoluşsal ihtiyaçları ifade eder (Maslow, 1987). Sosyal araştırmalar, aidiyetin bireylerin bir sisteme ve çevreye entegre olma deneyimini ifade ettiğini göstermektedir. Bu deneyim, bireylerin o topluluğun bir parçası olarak kabul edilmelerini ve o sisteme ait hissetmelerini sağlar (Levett-Jones et al., 2007). Bu nedenle, aidiyet hissi insanların bir grup içinde güvende ve mutlu hissetmelerine yardımcı olabilir ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunabilir. Duru (2015), Malone, Pillow ve Osman (2012) tarafından geliştirilen Genel Aidiyet Ölçeği'nin (GAÖ) psikometrik özelliklerini incelemek için bir araştırma yürütmüştür. Bu araştırmada, 19-29 yaş aralığında değişen 442 öğrenci yer almıştır. Araştırma 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 göstermektedir. Aidiyet ihtiyacı, bireyleri bir gruba dahil olmaya yönlendiren bir motivasyon olarak görülmektedir. Başka bir çalışmada ise, bir başka kişiyle bağlantı kurmanın pek çok açıdan tatmin edici bir eylem olduğu belirtilmektedir (Alptekin, 2011).

Araştırmanın bir diğer bulgusu, bireyin babası ve annesi ile ilişkisinde algıladığı reddin yüksekliği arttıkça genel aidiyet hissini azalttığıdır. Bağlılık ihtiyacı, bir bireyin anne tarafından beslenme ihtiyacının karşılanması sürecinde gelişebilir ve bireyin birine bağlılık hissetmesini ve korunma sağlanmasını sağlar. Ancak, bireyler büyüdükçe bu bağlılık hissi değişir. Çevreye yönelirken, anne bağlılığından uzaklaşırlar ve kendi hayatlarına yön verirler. Bu süreçte, davranışlar anne bağlılığından ayrılma ve bağımsızlık arasında dengelenir, ancak anne ve bakım verenle şekillenir (Baymur, 1994; akt. Alptekin, 2011). Ait olma ihtiyacı yaşamın her döneminde varlığını sürdürür ve sosyal ilişkilerimizi şekillendirir. Guo ve Feng (2016) tarafından yapılan başka bir araştırmada, güçlü aile aidiyeti hisseden bireylerin daha düşük depresif semptomlara, daha yüksek benlik saygısı ve sosyal destek düzeylerine sahip oldukları ortaya konmuştur.

Bir diğer araştırma bulgusu, bireyin babası ve annesi ile ilişkisinde algıladığı red yükseldikçe sosyal onay ihtiyacının da arttığı yönündedir. Araştırmalar, sıcak ebeveyn-çocuk ilişkisinin daha

iyi duygusal sağlık, özgüven, başarı ve daha az davranış sorunuyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Rohner ve Khaleque, 2005). Stroebe ve ekibi (2014) tarafından yapılan bir çalışma sonuçlara göre, ebeveynlerinden daha fazla ilgi ve kabul gören çocukların sosyal onay ihtiyacı daha azdır. Genel olarak literatürde, sosyal onay ihtiyacı ile ebeveyn ilişkileri arasında pozitif bir ilişki olduğu bulguları daha yaygındır, ancak zayıf bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Davis vd., 2018, Malecki, 2002). Bu da araştırmanın sonucunda elde edilen düşük düzeydeki ilişkiyi destekleyen bir bulgudur.

Baba kabul/red ölçeği puanı ile anne kabul/red ölçeği puanı arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunduğu araştırmanın diğer bulguları arasında yer almaktadır. Yani, baba kabul/red ölçeği puanı yükseldikçe, anne kabul/red ölçeği 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 unsurların dikkate alınması gerekmektedir (Toker ve Hocoğlu, 2009). Bu nedenle, bu bulguya ilişkin genel bir yorum yapabilmek için, diğer değişkenlerin ilişkilerinin incelenmesi, elde edilen sonuçların güvenilirliği açısından daha anlamlı olacaktır.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

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 bulgularına 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 kilosunu 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 bulgularına 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 Uyarı Karşısında Kontrol alt boyut puanları kişilerin psikiyatrik tanı alma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre duygusal yeme davranışlarını izlemek ve tedavi etmek için kadın hastaların daha özenli bir şekilde incelenmesi gerekebilir. Kadınların çoğu, vücutları hakkında olumsuz düşünceler geliştirebilirler ve bu, duygusal yeme davranışlarına yol açabilir. Bu nedenle, klinisyenler kadın hastalara sağlıklı bir vücut imajı geliştirmelerine yardımcı

olabilirler. Duygusal yeme davranışının genellikle stresli ve zor zamanlarda ortaya çıktığı göz önüne alındığında, gençlere stresle başa çıkma becerileri konusunda destek olunabilir. Bu alanda okul müfredatına erişimi olan meslek çalışanları müfredata bu konu hakkında katkı sunabilir. 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. Yeme bozuklukları, günümüzde giderek artan bir sağlık sorunu haline gelmiştir. 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 almalıdır. 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.

KAYNAKÇA

- 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.
- Akfirat, 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.
- 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.
- 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.

- 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.
- 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.
- Bozoklu, G.(2014). *Edirne kent nüfusunda yeme davranışı ve etkileyen faktörler*, (Uzmanlık tezi), <http://tez.yok.gov.tr.sayfasından> erişilmiştir.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak. E., K., Akgün, Ö., E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11.baskı). Pegem Akademi.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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*. (Yayımlanmamış 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.

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Karasar, B., & Öğülmüş, S. (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 469-495.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Limbirt, 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., & 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
- 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.
- Maslow, A. (1987). *Motivation and personality*. New York: HarperCollinsPublishers.
- 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.
- 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.
- 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.
- Prouty, A. M., Protinsky, H. O., & Canady, D. (2002). College Women: Eating Behaviors. *Adolescence*, 37(146).
- Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2005). Parental Acceptance-Rejection: Theory, methods, cross-cultural evidence, and implications. *Ethos*, 33(3), 299-334.
- 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)
- Singh, M. (2016). Mood, food, and obesity. *The Two-Way Link between Eating Behavior and Brain Metabolism*, 103.
- Solak, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarıyla ilişkili faktörlerin incelenmesi: Ebeveyn tutumları ve duygu düzenlemenin rolü (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Taitz, J. (2012). *End Emotional Eating: Using Dialectical Behavior Therapy Skills to Cope with Difficult Emotions and Develop a Healthy Rela.* New Harbinger Publications.

- 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.
- Toker, D. E., & Hoccoğlu, 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.
- 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 meditating role of core beliefs. *Eating Behaviors, 6*(2), 113-118.
- 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., 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.
- Yücel, B. (2009). Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: Yeme bozuklukları. *İlk Söz, 22*(4), 39-45.