

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK,  
BEDEN İMAJI VE EMOSYONEL YEME ARASINDAKİ İLİŞKİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Merve NERNEKLİ

Tez Danışmanı  
Yrd. Doç. Dr. Güzin Mukaddes SEVİNÇER

İSTANBUL – 2017



## TEZ TANITIM FORMU

**YAZAR ADI SOYADI** : Merve NERNEKLİ

**TEZİN DİLİ** : Türkçe

**TEZİN ADI** : Üniversitede Okuyan Öğrencilerde Psikolojik Dayanıklılık,  
Beden İmajı ve Emosyonel Yeme Arasındaki İlişki

**ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

**Anabilim DALI** : Psikoloji

**TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans

**TEZİN TARİHİ** : 13.06.2017

**SAYFA SAYISI** : 75

**TEZ DANIŞMANLARI** : Yrd.Doç.Dr. Güzin M. SEVİNÇER

**DİZİN TERİMLERİ** : Üniversite Öğrencileri, Psikolojik Dayanıklılık, Beden İmajı,  
Emosyonel Yeme

**TÜRKÇE ÖZET** : Bu araştırmanın amacı üniversitede okuyan öğrencilerde psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve emosyonel yeme arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Mersin İli Tarsus ilçesindeki Çağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesindeki 308 öğrenci üzerinde Vücut Şekil Anketi, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Hollanda Yeme Davranış Anketinin alt ölçeği Emosyonel Yeme Anketi kullanılarak yapılmıştır. Sosyo-demografik bilgileri için, cinsiyet, yaş, boy, kilo, sosyo-ekonomik durumu içeren yapılandırılmış bir anket formu kullanılmıştır. Bu çalışmada Beden imajı ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Beden imajı ile emosyonel yeme arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğu saptanmıştır. Beden imajı ile ilgili kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin emosyonel yeme düzeyleri daha yüksek

bulunmuştur. Ayrıca Beden Kitle İndeksi(BKİ) ile emosyonel yeme arasındaki ilişki incelendiğinde de beden kitle indeksleri yüksek olan bireylerin emosyonel yeme düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

---

Merve Nerneki



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK, BEDEN İMAJI  
VE EMOSYONEL YEME ARASINDAKİ İLİŞKİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Merve NERNEKLİ

Tez Danışmanı  
Yrd. Doç. Dr. Güzin Mukaddes SEVİNÇER

İSTANBUL – 2017

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Merve NERNEKLİ

13/03/2017



## ÖZET

**Giriş:** Olumsuz duygu ve düşüncelerle yanlış bir baş etme yöntemi olarak kabul edilen emosyonel yeme, kendi bedeniyle ilgi tüm duygu, düşünce ve algıları kapsayan beden imgesiyle ilişkilendirilmektedir. Bu etkileşimde; zorluklarla baş edebilme, çözüm üretebilme yaklaşım ve yöntemini becerisini ifade eden psikolojik dayanıklılık kavramının da rolü bulunmaktadır.

**Araştırmanın Amacı:** Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde beden imajı, emosyonel yeme ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkileri sosyo-demografik özellikler; cinsiyet, yaş, kilo, boy ve gelir düzeyi açısından incelemektir.

**Gereç ve Yöntem:** Bu araştırmaya 2016-2017 yılları arasında Mersin İli Tarsus ilçesinde bulunan Çağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi bölümünde eğitim öğretim gören 308 (96'sı kadın ve 212'si erkek) gönüllü öğrenci katılmıştır. Uygulama araştırmacı tarafından geliştirilen "Sosyodemografik Bilgi Formu" beden imajını değerlendirmek için "Vücut Şekil Anketi, psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek için "Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği", bireylerin yeme tutumlarını değerlendirmek için " 'Hollanda Yeme Davranış Anketi; Emosyonel Yeme Alt Ölçeği" yapılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, SPSS (Statistical PackageForSocialSciences) 22.0 İstatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup durumunda, parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında bağımsız örnekler (IndependentSamples) t testi kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında ikiden fazla grup durumunda, parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek yönlü (One way) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Bonferroni testi kullanılmıştır. Ölçekler arası karşılaştırmalarda Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkene etkisini incelemek için Lineer Regresyon analizi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Beden imajı ile emosyonel yeme arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %46,7 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=0,467$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Buna göre beden imajı puanı arttıkça emosyonel yeme puanı da artmaktadır. Beden Kitle İndeksi (BKİ) ile emosyonel yeme arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %43,2 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=0,432$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Buna göre BKİ arttıkça emosyonel yeme puanı da



artmaktadır. Psikolojik dayanıklılık ile emosyonel yeme arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=0,025$ ;  $p=0,660>0,05$ ).

**Sonuç:** Beden imajı ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Beden imajı ile emosyonel yeme arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğu saptanmıştır. Beden imajı ile ilgili kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin emosyonel yeme düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca BKİ ile emosyonel yeme arasındaki ilişki incelendiğinde de beden kitle indeksleri yüksek olan bireylerin emosyonel yeme düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Emosyonel yeme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendiğinde ise bu iki temel değişkenimizin arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ortaya çıktığı görülmektedir. BKİ ve beden imajı ile ilgili endişe düzeyi incelendiğinde beden kitle indeksleri yüksek olan bireylerin beden imajları ile ilgili endişe düzeylerinin de yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelime:** Emosyonel Yeme, Beden İmajı, Psikolojik Dayanıklılık

## SUMMARY

**Introduction:** Emotional eating, which is regarded as a reflective form of negative emotions and behavioral disorders, is associated with the body image that takes place in human psychology and encompasses all emotions, thoughts and perceptions of interest in their own body. In this interaction, the concept of psychological endurance plays a role which signifies the ability to produce solutions, to cope with difficulties, and, expresses the skill of the method.

**Purpose of Study:** The research aims to study the relationships between body image, emotional eating and psychological endurance levels in university students in terms of sociodemographic characteristics, gender, age, weight, height and income level.

**Materials and Methods:** 308 volunteer students (96 female and 212 male) attending to the Faculty of Science and Literature at Çağ University in Mersin province of Tarsus between 2016 and 2017 participated in this research. The "Sociodemographic Information Form" developed by the researcher was used to evaluate the body image. In addition, "Psychological Durability Survey for Adults" was conducted to determine the psychological endurance levels while "Emotional Eating Survey" was used for evaluating emotional and nutrition related problems. The findings of the study were analyzed using SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 22.0 Statistical Package Program. Independent samples (independent samples) t test was used for the comparison of parameters between groups in the comparison of quantitative data of both groups. In the case of more than two groups in comparison of quantitative data, One way ANOVA test was used for the comparison of the parameters between the groups while Bonferroni test was used to determine which group caused the difference. Pearson Correlation Analysis was used for interscale comparisons. On the other hand, Linear regression analysis was used to examine the dependent variable effect of all variables.

**Findings:** As a result of the correlation analysis to determine the relation between total body image and emotional eating, there occurred a significant positive correlation of 46.7% between the scores. ( $r=0,467$ ;  $p=0,000<0,05$ ). The result shows that the more the total score of the body image survey increases, the more the emotional eating score increases. As a result of the correlation analysis performed to determine the relationship between BMI and emotional eating, a significant 43.2% positive correlation was found between the scores ( $r=0,432$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Accordingly, as the BMI increases, the emotional eating score increases. As a result

of the correlation analysis made to determine the relationship between psychological endurance total and emotional eating, no statistically significant correlation was found between the scores ( $r=0,025$ ;  $p=0,660>0,05$ ).

**Conclusion:** There is no significant relationship between body image and psychological endurance. It was determined that there is a meaningful relationship between body image and emotional eating. The study shows that emotional eating levels of individuals with higher levels of anxiety about body image were higher. Moreover, emotional eating levels of individuals with higher body mass indexes were found to be higher when the relationship between body mass index and emotional eating was studied. In addition, when the relationship between emotional eating and psychological endurance is examined, it can be seen that there is no meaningful relationship between these two basic variables. It was concluded that individuals with high body mass indexes had high levels of anxiety about body images when the level of anxiety about body mass index and body image were examined.

**Keywords:** Emotional Eating, Body Image, Psychological Durability

# İÇİNDEKİLER

	SAYFA
<b>ÖZET</b>	I
<b>SUMMARY</b>	III
<b>İÇİNDEKİLER</b>	V
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b>	IX
<b>TABLolar LİSTESİ</b>	X
<b>EKLER LİSTESİ</b>	XI
<b>ÖNSÖZ</b>	XII
<b>GİRİŞ</b>	1
<b>BÖLÜMLER</b>	1
<b>BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ</b>	4
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
1.2. Araştırmanın Problemi	5
1.3. Alt Problemler	5
1.4. Varsayımlar	5
1.5. Sınırlılıklar	6
<b>İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE</b>	7
2.1. Beden İmajı Ve Bedeni Beğenme Olgusu	7
2.1.1. Bedeni Beğenme Olgusu ve Tanımı	10
2.1.1.1. Dış Görünüş	11
2.1.1.2. Beden ve Ruh Sağlığı	11
2.1.1.3. Tavrı ve Davranışlar	11

2.1.1.4. Kişisel Resim	11
2.1.1.5.Çevre	11
2.1.2.Beden Kitle İndeksi	11
2.2.Yeme Bozuklukları Ve Emosyonel Yeme	12
2.2.1.Yeme Bozukluklarının Nedenleri	13
2.2.2. Emosyonel Yeme Olgusu ve Tanımı	14
2.2.2.1. Psikosomatik Teori	14
2.2.2.2. Kaplan ve Kaplan'ın Obezite Teorisi	14
2.2.2.3. Bruch'ın Teorisi	15
2.2.2.4. Schachter'in "İçseldışsal" Obezite Teorisi	15
2.2.2.5. Kısıtlama Teorisi	15
2.2.2.6. Kaçış Teorisi	16
2.3. Psikolojik Dayanıklılık Olgusu ve Tanımı	17
2.3.1. Bağlanma	19
2.3.2. Denetim	19
2.3.3. Meydan Okuma	20
2.3.4.Psikolojik Dayanıklılığın Sonuçları ve Dayanımlı Kişilerin Özellikleri	21
2.3.4.1. Sosyal Özellikler	21
2.3.4.2. Duygusal Özellikler	22
2.3.4.3. Bilişsel/Akademik Özellikler	22
2.3.4.4. Psikolojik Dayanıklılığın Gelişiminde Risk ve Korucu Faktörler	23

2.3.4.4.1. Risk Faktörleri	23
2.3.4.4.2. Bireysel Risk Faktörleri	23
2.3.4.4.3. Ailesel Risk Faktörleri	23
2.3.4.4.4.Çevresel Risk Faktörleri	24
2.3.4.4.4.1. Koruyucu Faktörler	24
2.3.4.4.4.2. Bireysel Koruyucu Faktörler	24
2.3.4.4.4.3. Ailesel Koruyucu Faktörler	24
2.3.4.4.4.4. Çevresel Koruyucu Faktörler	24
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM VE TEKNİKLER</b>	25
3.1. Evren ve Örneklem	25
3.2. Araştırmanın Tipi	25
3.3. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri	25
3.4. Araştırmanın Hipotezi	25
3.5. Veri Toplama Araçları	25
3. 5. 1. Kişisel bilgi formu	25
3. 5. 2. Vücut Şekil Anketi	26
3. 5. 3. Psikolojik Dayanıklılık Anketi	26
3. 5. 4. Hollanda Yeme Davranış Anketi; Emosyonel Yeme Alt Ölçeği	27
3. 5. 5. Beden Kitle İndeksi	27
3.6 Veri Analizi	27
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR</b>	29
<b>TARTIŞMA ve YORUM</b>	58
<b>SONUÇ ve ÖNERİLER</b>	68
<b>KAYNAKÇA</b>	69

**EKLER**

**ÖZGEÇMİŞ**



## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>BKİ / BMI</b>	:	Beden Kitle İndeksi / Body Mass Index
<b>DSÖ/ WHO</b>	:	Dünya Sağlık Örgütü
<b>AN</b>	:	Anoreksiya Nervoza
<b>BN</b>	:	Bulimia Nervoza
<b>a.g.e.</b>	:	Adı geçen eser
<b>TPD</b>	:	Türk Psikoloji Danışmanlığı
<b>Kg</b>	:	Kilogram
<b>Cm</b>	:	Santimetre
<b>BTAYB</b>	:	Bulimia Tıkanırçasına Anoreksiya Yeme Bozukluğu
<b>BSQ</b>	:	Body Shape Question
<b>HYDA</b>	:	Hollanda Yeme Davranış Anketi



## TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
<b>Tablo 4.1.</b> Sosyo-demografik Özellikler	28
<b>Tablo 4.2.</b> Vücut Şekli Anketi(BSQ)Dağılımı	29
<b>Tablo 4.3.</b> Yaş, BKİ, Boy ve Kilo Bulguları	30
<b>Tablo 4.4.</b> Ölçeklere İlişkin Bulgular	30
<b>Tablo 4.5.</b> BKİ, Emosyonel yeme, Vücut Şekli Anketi (BSQ) ve Psikolojik dayanıklılık ilişkisine ilişkin Pearson Korelasyon Analizi	31
<b>Tablo 4.6.</b> Psikolojik Dayanıklılık puanı ve diğer Bağımsız değişkenlerin ile Bağımlı değişkenlerin Etkisine İlişkin Lineer Regresyon Analizi	35
<b>Tablo 4.7.</b> Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları ve diğer Bağımsız değişkenlerin ile Bağımlı değişkenlerin Etkisine İlişkin Lineer Regresyon Analizi	36
<b>Tablo 4.8.</b> Vücut Şekli Anket(BSQ) düzeyleri ile Sosyo-demografik Özelliklerin ilişkisi	39
<b>Tablo 4.9.</b> Emosyonel Yeme, BKİ, Psikolojik Dayanıklılık ve Alt Boyutlarının Vücut Şekli Anketi (BSQ) Düzeylerine Göre Dağılımı	41
<b>Tablo 4.10.</b> Emosyonel Yeme, Vücut Şekli Anketi (BSQ), BKİ, Psikolojik Dayanıklılık ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı	43
<b>Tablo 4.11.</b> Emosyonel Yeme, Vücut Şekli Anketi (BSQ), BKİ, Psikolojik Dayanıklılık ve Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Dağılımı	45
<b>Tablo 4.12.</b> Emosyonel Yeme, Vücut Şekli Anketi (BSQ), BKİ, Psikolojik Dayanıklılık ve Alt Boyutlarının Sosyo-ekonomik düzey Değişkenine Göre Dağılımı	48
<b>Tablo 4.13.</b> Emosyonel Yeme, Vücut Şekli Anketi (BSQ), Psikolojik Dayanıklılık ve Alt Boyutlarının BKİ Düzeylerine Göre Dağılımı	51

## EKLER LİSTESİ

- EK-A** : Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu Kararı
- EK-B** : Çağ Üniversitesi İzni
- EK-C** : Sosyodemografik Veri Formu
- EK-D** : Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Anketi
- EK-E** : Hollanda Yeme Davranış Anketi; Emosyonel Yeme Alt Ölçeği
- EK-F** : Vücut Şekil Anketi (BSQ)



## ÖNSÖZ

Hayatımdaki en güzel süreçlerden biri Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programına başlayabilmem ile oldu. Benim için önemli tecrübeler edindiğim, dolu dolu geçirdiğim bir dönem oldu. Üzerimde bu dönem boyunca emeği olan değerli hocalarım ve Faruk Bölükbaşoğlu, Elif Nur Sualp'e teşekkür'ü bir borç bilirim.

Tez danışmanım olmadan önce de kendisine derin saygı ve sevgi ile beslediğim Yrd. Doç M. Güzin Sevinçer ile birebir çalışma fırsatı yakalayabilmek benim için büyük şansdan biri oldu. Güzin Hocam ile birlikte bu süreci tamamlamanın gururunu yaşıyorum. Kendisine tezimi cümle cümle okuyarak değerli vaktini harcadığı; emeğini, ilgisini, değerli desteğini hep hissettirdiği için yürekten teşekkür ediyorum. Disiplininizi, duruşunuzu her zaman örnek aldığım kişisiniz. Bu süreçte ve öncesinde bana kazandırdıklarınız meslek hayatım boyunca sizi hatırlayacağım.

Verimi toplarken ve analize hazırlarken gösterdiği emek ve yardım için çok teşekkür ederim. Çağ Üniversitesi Genel Sekreter Doç.Dr.Veli Köroğlu, Fen Edebiyat Fakültesi Dekanı Prof.Dr.Deniz A.Güler ve Uzm.Psk.Hatice Zeybek'e. Bana kısıtlı vaktinizden zaman ayırmanız benim için çok değerliydi.

Dostum Uzm.KlinikPsk.Simay Arslan iyi ki varsın, her an yanımda ve her konuda destek olduğun için teşekkür ederim. İyi ki yollarımız kesişmiş. Ofis arkadaşlarıma bu dönemde bana gösterdikleri anlayış ve destek için teşekkür ediyorum.

Hayatımın her döneminde olduğu gibi bu süreçte de hep yanımda olan Semra Nernekli (annem) çok teşekkür ederim. Tezimle ilgili her konuda ilgi gösterdin, umut oldun. Yürekten teşekkürler. İyi ki varsın.

Bu süreç boyunca sıkıntılı anlarımda yatıştırıcı sözleriyle bana destek veren, beni hep motive eden ve benimle birlikte üzülen ve sevinen var olduğunu hep gösteren M. Orkun TOMBUL'a içten teşekkür ederim.

## GİRİŞ

Çevresiyle uyumlu olan, sosyal becerileri gelişmiş ve bütünlük içinde olan insanlar, yaşamlarında, bu becerilerini etkileyebilecek sorunlar yaşayabilmektedir.<sup>1</sup> Bu sorunlar bireyin stres seviyesini de arttırmaktadır. Stresin, insanlar üzerindeki psikolojik ve biyolojik etkilerinden dolayı, bireyler üzüntü, endişe, öfke gibi negatif duygular yaşamaktadır.<sup>2</sup> Her bireyin psikolojik yapısı farklı olduğundan, bu olumsuz duygulara karşı geliştirecekleri savunma mekanizmaları da farklı olacaktır. Psikolojik dayanıklılık seviyesinin yüksek veya az olmasına göre insanların, sorunlarla başa çıkma çabaları farklılaşacaktır.<sup>3</sup> İnsanların her birinin problemleri çözme şekillerinin farklı olmasının sebebi, yaşanan farklı duygu, durum ve davranışlardır.<sup>4</sup> Bu problemlerle sağlıklı kalarak mücadele eden insanlar, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan insanların özelliği olarak kabul edilmektedir. Khobasa'ya göre (1979), psikolojik dayanıklılık, bilişsel ve duygusal davranışların bir kombinasyonudur ve bu kavram, varoluşçu yaklaşımla açıklanmaktadır. Varoluşçu yaklaşım, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan insanların, karar verebilme, inisiyatif kullanabilme ve yaşamı anlamlı yapabilme potansiyeline sahip olarak görmektedir.<sup>5</sup> İnsanların da bu psikolojik dayanıklılıkta olabilmesi dikkat edilmesi gereken önemli konulardan biri de beslenmedir.

Beslenme, alışkanlıklar aracılığıyla insanların sağlığını etkilemekte ve birçok biyolojik ve psikolojik hastalığa sebep olmaktadır. Sağlık problemlerinin çoğu gençlik döneminde ortaya çıkmakta ve riskli davranışlar yoluyla yaşam süresinin kısalmasına neden olmaktadır.<sup>6</sup> Emosyonel yeme olumsuz duygulara ikincil aşırı yeme eğilimini anlatan bir kavram olarak ifade edilmektedir. Beslenmeyle ilişkili problemlerde emosyon, önemli bir etkidir. Olumsuz duygusal yaşantılarda, insanlarda yeme ile ilgili birtakım bozukluklar ortaya çıkmaktadır. Örneğin, sosyal çevrede karşıdaki insanın duygusal yaşantısının hatalı yorumlanması, yeme bozukluklarına neden olabilmektedir. Bu nedenle, sosyal ve kişilerarası ilişkiler, yeme bozukluklarıyla yakından ilişkilidir. Tokgöz ve arkadaşları ve diğer birçok araştırmalar, Türkiye'deki öğrencilerde yetersiz ve dengesiz beslenme olduğunu

<sup>1</sup>Gamze Ülker Tümlü ve Ergün RECEPOĞLU, "Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki", *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 2013, s. 206.

<sup>2</sup>Ahi Evran *Kırşehir Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (KEFAD) Cilt 13, Sayı 1, Nisan 2012, s.63.

<sup>3</sup>Şerife Terzi *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2012, Cilt: III Sayı: 29, s.11.

<sup>4</sup>Ahi Evran *Kırşehir Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (KEFAD) Cilt 13, Sayı 1, 2012, s.63-64.

<sup>5</sup>Simge Yalçın, İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2013, s.25. (**Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>6</sup>Beyhan Işık, Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinde Yeme Bozukluklarının Araştırılması. Tıp Fakültesi, Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2009, s.33. (**Uzmanlık Tezi**)

ortaya koymuştur. Köksal (1993) ise, öğrencilerin dengeli ve sağlıklı beslenmelerinin aile ortamına bağlı olduğunu belirtmektedir. Üniversite öğrencilerinin, beslenme alışkanlıklarının sağlıklı olması, bu öğrencilerin rol model olma ihtimalinden dolayı toplumsal bir öneme de sahiptir. Akşit ve arkadaşlarına göre, öğrencilerdeki beslenme konusundaki bilgisizlik ve yetersiz maddi durum, öğrencileri fastfood tarzı yiyeceklere yönlendirmekte ve bu nedenle sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmelerine sebep olmaktadır.<sup>7</sup>

Beslenme alışkanlıklarının, bu çağdaki öğrencilerde önemli olmasının bir diğer sebebi, ergenlik çağında yaşadıkları tatmin edici beden algısına kavuşma arzusudur. Ergenler, kendileri için olumlu olan beden algısını oluşturabilmek amacıyla, aç kalabilmekte veya kendilerini kusturma yoluna gidebilmektedirler. Bu kaygıların beraberinde getirdiği, sağlıklı beslenme alışkanlıkları, anoreksiya nevroza, bulimiya nevroza veya pika gibi yeme bozukluklarına neden olabilmektedir. Gençlerde ortaya çıkan bu beden algısı kaygısı, içinde yaşanan kültürle de doğrudan bağlantılıdır. Kültürün benimsediği güzellik algısı, bireyleri de buna uyumlu olmaya itecek şekilde etkilemektedir. Dünyadaki çoğu kültür, günümüzde güzellik algısını zayıf olmayla özdeşleştirmektedir. Bu durumun, çoğu toplumda anoreksiya gibi yeme bozukluklarına sebep olduğu ve bu sosyo-kültürel değişimlerin özellikle Batılı toplumlarda bu yeme bozukluklarının artmasına neden olduğu belirtilmektedir.<sup>8</sup> Yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında bir diğer önemli etken, insanların, yaşadıkları problemlere karşı gösterdikleri duygusal tepkilerdir. Olumlu veya olumsuz duygulanım yaşayan insanlarda ortaya çıkan yeme davranışı “emosyonel yeme” olarak ifade edilmektedir.<sup>9</sup> Örneğin; olumsuz duygulanımda iştah azalması beklenirken, ortaya çıkan artan yeme davranışı ve doymama hissi, emosyonel yeme şeklindedir.<sup>10</sup> Bir diğer etken ise, beden imajıdır. Beden imajı, bireyin, kendi vücudunu, görünüşünü ve kusurlarını zihninde nasıl anlamlandırdığıdır.<sup>11</sup> Beden imajı, kişiliğin, inançların ve sosyal ilişkilerin etkisiyle şekillenmektedir. Beden imajının oluşumunda fizyolojik özelliklere ek olarak, psikolojik ve sosyal tecrübeler de oldukça etkilidir. Kendi bedenini seven ve kabul eden insanlar, pozitif beden imajına sahip yani bedenini beğenen insanlar olarak kabul edilmektedir. Beden imajı olumlu olan yani bedenini kabul eden ve seven insanlar, daha özgüvenli, benlik saygısı yüksek ve

---

<sup>7</sup>İşık, a.g.e. s.35

<sup>8</sup>İşık, a.g.e. s.36

<sup>9</sup>Güzin Mukaddes Sevinçer ve Numan Konuk, “Emosyonel Yeme”, *Journal of Mood Disorders*, 2013,3(4),s.171-178.

<sup>10</sup>Sevinçer, a.g.e., s.176.

<sup>11</sup>Hatice Aydın, “Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma Ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya- 2008, s. 45 (Yüksek Lisans Tezi).

iyimser olmaktadır.<sup>12</sup> Bireyin beden imajının olumlu veya olumsuz olması, kendisine olduğu kadar başkalarına da bağlıdır. Bunun yanında beden imajında eski ve yeni duygu ve davranışlar da etkilidir. Bu nedenle beden imajı değişim özelliğine sahiptir. Beden imajı üzerinde etkili olan bir diğer önemli faktör, sosyokültürel değerlerdir. Bu beden imajı, bireyin gerçek beden yapısıyla uyumlu veya uyumsuz olabilmektedir. Beden imajı kaygılarının daha çok ergenlik döneminde ortaya çıkması, olumsuz bir beden imajında gençlerin oldukça etkilenmesine sebep olmaktadır. Bu durum üzerinde medyanın, güzelliğe ve ideal vücuda yaptığı vurgunun da önemli bir yeri vardır. Bu durum, insanlarda fiziksel ve duygusal pek çok probleme sebep olmaktadır.<sup>13</sup> Bu çalışma, beden imajı, psikolojik dayanıklılık ve emosyonel yeme arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bu kavramların, cinsiyet, yaş, kilo, boy ve gelir düzeyi gibi değişkenlerle ilişkisine de bakılmıştır.

Bu açıdan, çalışmanın birinci bölümünde, bedeni imajı, psikolojik dayanıklılık ve emosyonel yeme kavramları tanımlanmakta ve teorilerden söz edilmektedir. Bu kavramlarla ilgili bazı faktörlerin, bireylerin günlük yaşantısı ve psikolojik sağlığı üzerindeki etkiler konusunda değerlendirmeler yapılmaktadır.

İkinci bölümde ise yapılan çalışmalar analiz edilmekte ve bulunan sonuçlar, istatistikler ve tablolar ile gösterilmektedir. Araştırmanın alt problemleri olarak gösterilen 13 farklı soru, tablolarla cevaplanmaktadır.

Araştırmanın son bölümünde ise, elde edilen verilerle sağlanan sonuçtan bahsedilmektedir. Çalışma bulguları değerlendirilmekte olup, bu bulguların ne anlamlara geldiği tartışılmaktadır. Sonuçlar tartışılmakta ve ele alınan kavramlar arasındaki ilişkinin farklı çalışmalarda hangi sonuçlar doğurduğu gösterilmektedir. Mevcut çalışmanın eksik ve geliştirilebilir yanları, farklı çalışmalarla kıyaslamaları ve pratik alanda ne gibi faydalar sağlayabileceği üzerinde durulmaktadır.

---

<sup>12</sup>Açelya Sarıkaya, "14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bilgi Üniversitesi, İstanbul 2015. s.36 (**Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>13</sup>İnci Güneş, "Medyada Yer Alan Kadın Bedeni İmgeleri ve Kadınlarda Beden İmgesi Hoşnutsuzluğu", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 2009. s.27 (**Yüksek Lisans Tezi**)

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

#### 1.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı üniversitede okuyan öğrencilerde psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve emosyonel yeme arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca bununla beraber çalışmamıza katılan bireylerin sosyodemografik özellikleri ile psikolojik dayanıklılıkları, beden imajı algıları ve emosyonel yeme düzeyleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi de amaçlanmaktadır. Günümüz dünyasında özellikle televizyon programları, sosyal medya gibi iletişim araçlarının yaygınlaşması ile beraber beden imajına verilen önem de artış gösterebilmektedir. Zira bireyler bu tür araçlar yoluyla kendilerini hem kimlik hem de beden olarak ortaya koyabilmektedirler. Çeşitli televizyon programları ve diğer iletişim araçlarıyla ideal beden ölçüleri tartışılmakta ve bunlar toplum içerisinde özellikle genç nüfus üzerinde beden ölçüleri konusunda bir hassasiyet yaratabilmektedir. Güler (2015) üniversite öğrencilerinde beden imajını incelemiş olduğu çalışmada genç bireylerde beden imajı hassasiyetinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur.<sup>14</sup> Beden ölçüleri konusundaki bu hassasiyet durumunun psikolojik bağışıklık sistemi olan psikolojik dayanıklılık ve bireylerin yeme tutumlarını da etkileyebileceği düşünülmektedir. Beden imajına ilişkin kaygıların artmasının bireyleri beden ölçülerine “ideal” hale getirmek için farklı yeme tutumlarına sevk edebileceği ve bundan dolayı da yeme bozuklukları gibi olumsuz durumların gelişmesine sebep olabileceği düşünülmektedir. Bu anlamda çalışmamız bireylerin hem ruhsal hem de fiziksel olarak sağlıklı gelişimi üzerinde etkili olabilen bu değişkenlerin birbirleri ile ne düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koyacak olması ve bu konuda bir farkındalık yaratabilmesi açısından önem taşımaktadır. Ayrıca literatür incelendiğinde emosyonel yeme ile ilgili çalışma sayısının yetersiz olduğu görülmüştür. Çalışmamızın bu anlamda emosyonel yeme ile beden imajı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemesinden dolayı literatüre yeni bir katkı niteliğinde olacağı ve önem taşıdığı düşünülmektedir.

---

<sup>14</sup>Kahraman Güler, “Ergenlerde Beden İmajı, Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2015, s.23 (**Yüksek Lisans Tezi**)

## 1.2.Araştırmanın Problemi

Katılımcıların beden imajı, emosyonel yeme ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır ve beden imajı, emosyonel yeme ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyet, fiziki yaş, kilo ve gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

## 1.3.Araştırmanın Alt Problemleri

1. Katılımcıların beden imajı, emosyonel yeme ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Beden imajı düzeyleri açısından kadın ve erkek bireyler arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından kadın ve erkek bireyler arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Emosyonel yeme düzeyleri açısından kadın ve erkek bireyler arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Bedeni İmajı düzeyleri açısından bireyler arasında yaşlarına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından bireyler arasında yaşlarına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Emosyonel yeme düzeyleri açısından bireyler arasında yaşlarına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Bireylerde bedeni İmajı düzeyleri ile Beden Kitle Endeksi (BKİ)arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Bireylerde psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile BKİarasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
10. Bireylerde emosyonel yeme düzeyleri ile BKİ arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
11. Bedeni İmajı düzeyleri açısından bireyler arasında gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
12. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından bireyler arasında gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
13. Emosyonel yeme düzeyleri açısından bireyler arasında gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?



#### **1.4.Varsayımlar**

Araştırmanın sayıltıları aşağıdaki gibidir:

1. Çalışmaya dâhil gönüllü katılan 308 üniversite öğrencisinin kendilerine yöneltilen sorulara gerçekçi, doğru şekilde değerlendirerek ve içtenlikle cevap verdiği kabul edilmektedir.

2. Üzerinde araştırma yapılan bireyler evreni temsil etmektedir.

3. Araştırmada kullanılan Vücut Şekil Anketi, Hollanda Yeme Davranış Anketi; Emosyonel Yeme Alt Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir olarak ölçmektedir.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

1. Çalışmada örneklem olarak 2015/2016 ve 2016/2017 öğretim yılı içerisinde sadece Mersin ilinin Tarsus ilçesinde Çağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesinde farklı bölümlerde ve sınıflarında eğitim gören 17 ve 27 yaş aralığındaki 308 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.

2. Çalışmada Elde edilen bulgular aşağıda belirtilen ölçeklerle sınırlıdır.

a) Beden İmajı Algısı; Vücut Şekil Anketi,

b) Bireylerin Yeme Tutumları; Hollanda Yeme Davranış Anketi; Emosyonel Yeme Alt Ölçeği

c) Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri; Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

3. Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık pek çok faktör eşlik etmesine rağmen, bu araştırmada sadece Emosyonel Yeme ve Beden İmajı düzeyleri ele alınmıştır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, beden imajı, yeme bozuklukları, emosyonel yeme ve psikolojik dayanıklılık terimlerinin tanımları üzerinde durulmuştur.

#### 2.1. BEDEN İMAJI VE BEDENİ BEĞENME OLGUSU

Bedenimiz, birçok açıdan olduğu gibi sosyal açıdan da önemli bir görev üstlenmektedir. İnsanlar, sosyal hayatta genellikle karşılarındaki insanların bedenlerinin etkisinde kalarak değerlendirmelerde bulunmaktadır. Cash ve Fleming (2002), bedenın görünüşünün, insanlara cinsiyet, yaş, etnik köken gibi bilgileri sağlayarak kimlik kazandırdığını ifade etmektedir. Bu nedenle beden, sosyal hayatı oldukça etkilemektedir. Beden, yaşam boyunca değişime uğradığından, bireyin de bedeniyle ilgili algıları, yaşam boyu değişmektedir. Bireyin, yaşamı boyunca bedeniyle ilgili değişen bu öznel algıları, Cash'ın (1990) ifade ettiği şekilde "beden imajı" olarak tanımlanmaktadır.<sup>15</sup> Beden imajı, mevsimlere, yaşa, yaşam olaylarına, medya ve dönemin modasına göre farklılaşan bir özelliğe sahiptir.<sup>16</sup> Beden algısıyla ilgili araştırmalar yapan ilk psikolog, Seymour Fisher'dır. Fisher, beden algısının insanların duygu ve davranışlarını anlayabilmeyi ve insanların özgüvenini, benlik saygısını etkileyerek stresli durumlar karşısında dayanıklılığını sağlaması açısından önemli olduğunu ifade etmektedir. Richardson Paxton ve Thomson'a (2009) göre bedenden memnun olmama, olumsuz beden imajına sahip olma genç kadınların %70'ini, genç erkeklerin %23'ünü etkilemektedir. Beden algısı, insanlar yaşlandıkça olumsuz olmaya doğru gitmektedir. Çalışmalara göre, orta yaş kadınlar, ince bir vücuda sahip olmayı daha fazla önemsemektedirler. Orta yaştaki bireylerin, ailesel destek almaları ve bedenlerini kabul etmeleri halinde yaşadıkları olumsuz beden algısı da azalacaktır.<sup>17</sup> Beden imajının 3 ana bileşeni vardır: Değerlendirme, duygulanım ve yatırım. Bireyin, fiziksel özellikleri ile ilgili yaşadığı

---

<sup>15</sup>Deniz Aldan, "Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ve İlişkili Değişkenlerin Üçlü Etki Modeli Kapsamında İncelenmesi", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2013, s.41 (**Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>16</sup>Hetherington, vd. "Child psychology: a contemporary view point" **McGraw-Hill Education**, NewYork:, 2006, s.134-160

<sup>17</sup>Mc Lean vd. "A body image and disordered eating intervention for women in midlife: A randomized controlled trial", **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 2011, 79 (6), 751-758..

tatmin, değerlendirme; bireyin kendini değerlendirirken ortaya çıkan duygusal yaşantı, duygulanım; beden algısının görünüm ve kendilik algısı özelliklerinde geçerli olan bilişsel davranışsal boyut ise yatırım olarak tanımlanmaktadır.<sup>18</sup> Beden imajının tek bir başlıkla açıklanamayacak kadar karmaşık bir yapıda olduğu ortaya konmaktadır. Beden imajı üzerinde, fiziksel özelliklerin yanında kültür, aile ve sosyal hayat da etkilidir.<sup>19</sup> Beden imajının tüm bu faktörlerden önemli oranda etkilendiği dönem, ergenlik dönemidir. Bu dönemdeki ergenler, her zamankinden daha fazla kendi bedenleriyle ilgilenmektedirler. Bu ilgilerinin önemli bir nedeni, sosyal çevrelerinin düşüncelerini çok önemsemeleridir. Ergenlik döneminin sonunda ergen, yetişkin beden imajına sahip olmaktadır. Bu beden imajı, yetişkinlik döneminde de gelişmeye devam etmektedir. Beden imajının, yetişkinlik döneminde olumlu olması, bireyin olumlu tutum sergilemesini sağlamaktadır. Bu dönem, yaşamın ortasına denk geldiğinden, fizyolojik ve psikolojik değişiklikler gerçekleşmektedir. Fakat bu dönemde bireyler, bazı beden bölgelerinin yaşlandığını fark etmektedirler. Örneğin, kadınlar, menopozla beraber kilo aldıklarını fark etmekte; erkekler ise güçlerinin zayıfladığını ve saçlarının döküldüğünü fark etmektedirler. Bu değişikliklerin ortaya çıkması, yetişkinlerin, gençliklerini kaybettiklerini düşünerek bedenlerini daha genç göstermek amacıyla çaba harcayabilmektedirler. Bu durum gençlik imajının kaybolması anlamına gelmektedir.

Bu kaybın gerçek anlamı kendi bedenlerinin daha sağlıklı ve daha güçlü olamayacağı gerçeğidir. Geçmişte sahip olduğu enerjile başardığı basit işlerde artık yetersiz olabilmektedir. Fiziksel güçlerinin azaldığını fark eden bazı kişiler yaşlılık imajını düşünerek kendi görünüşlerini değiştirmeye çalışmaktadırlar. Bu değişiklikler genellikle gençliğe özenti nedeniyle yaşam tarzı ve giyimlerinde olmaktadır.<sup>20</sup> Beden imajı Sandoval (2008)'a göre üç ana boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; değerlendirme, duygulanım ve yatırımdır.<sup>21</sup> Değerlendirme, bireyin, fiziksel özellikleri ile ilişkili hissettiği tatmin duygusudur. Duygulanım, kişinin kendisini değerlendirmedeki duygusal deneyimleri ve hisleridir. Yatırım ise, görünümün ve kişinin kendilik algısında öne çıkan özelliklerinin bilişsel davranışsal önemini vurgulamaktadır. Kişinin fiziksel özellikleri dışında, beden imajının oluşumunda kültürel, ailesel etkiler

---

<sup>18</sup>Sandoval, E. L. "Secure attachment, self-esteem and optimism as predictors of positive body image in women" PhDthesis, **A&M University**, Texas, ABD, 2008,s.99-127

<sup>19</sup>Nermin Arslangiray, "Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini",Sağlık Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2011, s.44 (**Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>20</sup>Ayşe Polat, "Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi.", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Düzce, 2007. s.26 (**Bilim Uzmanlığı Tezi**)

<sup>21</sup>Arslangiray, a.g.e. s.37

ve kişiler arası ilişkilerle deneyimlerin de önemi öne çıkmaktadır. Beden imajının bilişsel, duygusal ve bilişsel olmak üzere 3 ana boyutu vardır. Bilişsel boyut, bedenin nasıl algılandığı; duygusal boyut, bedenden hoşlanılmaması; davranışsal boyut, yapılan fiziksel aktiviteler olarak ifade edilmektedir. Beden imajının oluşumunda bu üç boyut oldukça etkili ve önemlidir. Bunların haricinde beden imajı, benlik üzerinde önemli etkilere sahiptir. Beden imgesi, benliğin, fiziksel görünüm ve fiziksel becerilerle ilgili tüm düşünce ve algılarını içermektedir.<sup>22</sup> Bireylerin, dış görünüşleriyle ilgili düşünce ve algılarının olumlu veya olumsuz olmasına bağlı olarak, benlik imgesi de olumlu veya olumsuz olacaktır. Bireylerin beden imajı, buldukları sosyo-kültürel çevreye de son derece bağlıdır. Beden imajının olumsuz olmasına sebep olan sosyo-kültürel çevreyi medya, akran grupları ve aile oluşturmaktadır.<sup>23</sup> Medyanın beden algısı üzerindeki etkisi, kültüre göre değişmektedir. Medyanın, fiziksel olarak yetersizlik algısı oluşturduğu düşünülmektedir. Kültürün inceliğe önem vermesi, medyanın bunu güzellikle eşdeğer tutmasına neden olmaktadır. Medyada sürekli mükemmel yüz ve bedenler sergilenmektedir. Bu durum, ergenlerde kusursuz kadın ve erkek imajlarının oluşmasına neden olmaktadır. Ergenler bu yüzden çarpık bir beden imajına, dolayısıyla yetersizlik duygusuna sahip olmaktadır.<sup>24</sup> Akran grupları ise bireyi kabulü veya dışlaması ile beden imajı üzerinde olumlu veya olumsuz etkiler bırakmaktadır. Sosyal hayata katılım sağlamak, bireyin sosyo-duygusal olgunluğunu sağlaması, özgüveni ve benlik saygısını artırması bakımından önemli bir faktördür. Fakat sosyal gruplar, sağlayabilecekleri olumlu yaşantıların yanında olumsuz bazı yaşantılara da sebep olabilmektedir. Örneğin, sosyal grubun, bireyin görünüşüyle dalga geçmesi veya olumsuz görüşlerde bulunması, bireyin beden imajını oluştururken kullandığı önemli bilgilerdir. Beden imajı üzerindeki bu sözel bilgilerin dışında sözsüz bilgiler de etkili olmaktadır. Örneğin, beden dili, ses tonu, jest ve mimikler bireye, kabul edilip edilmediğini anlatabilmektedir.<sup>25</sup> Bunların yanında ailenin, çocuğun bedenini eleştirici yaklaşımı, çocuğun bedeniyle ilgili olumsuz bir algıya sahip olmasına neden olmaktadır. Bireylerin, gerçek bedenlerinden uzaklaşarak ortaya koydukları ideal beden algısı, kendilerini eleştirmelerine, özgüven kaybetmelerine sebep

<sup>22</sup>Tayfun Doğan vd., "Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2011, s.121-129.

<sup>23</sup>Temel Kalafat, "Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Çanakkale, 2006, s.53 (**Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>24</sup>Burcu Göksan, "Ergenlerde Beden İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu, Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul Tıp Fakültesi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2007, s.31 (**Uzmanlık Tezi**)

<sup>25</sup>Vesile Oktan ve Mustafa Şahin, "Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2010, 7(2), s.543 – 556.

olmaktadır.<sup>26</sup> Beden algısı bozukluğu, zihindeki ideal beden ile algılanan beden arasındaki farktan kaynaklanmaktadır. İdeal bedenden uzaklaşmak, bireyin kendini eleştirilmesi, suçlanması ve özgüven yetersizliği hissetmesine neden olmaktadır. Bu durum daha çok kadınlarda ortaya çıkmaktadır. Bu durum, kadınlarda, karşılaştırma yoluyla toplumsal baskı altında kalmaları nedeniyle daha fazla yaşanmaktadır.<sup>27</sup>

### 2.1.1. Bedeni Beğenme Olgusu ve Tanımı

Beden imgesi; bireyin kendi bedeni hakkındaki algı, düşünce, duygu ve davranış örüntülerini içeren çok boyutlu karmaşık bir yapı olarak ifade edilmektedir. Araştırmalar, olumsuz beden imgesinin düşük öz-saygı, ince bir bedene sahip olma baskısı hissetme gibi bireysel, kültürel, ailesel ve kişilerarası yordayıcıları ile bunun sonuçları olarak sayılabilecek yeme bozuklukları, olumsuz duygulanım, sosyal anksiyete ve kısıtlanma gibi durumlara odaklanmaktadır. Bunun yanında son zamanlarda yapılan araştırmalar, olumlu beden yaşantısı üzerine odaklanmaktadır. Olumlu beden imgesi, bireyin, bedeninin sergilediği işlevlerden memnun olması olarak kabul edilmektedir.<sup>28</sup> Beden imgesi; algı, duygu, düşünce ve davranış gibi bileşenleri içeren bir olgudur. Beden imgesi, olumlu veya olumsuz olabilmektedir. Her iki durum da birey üzerinde önemli etkiler ortaya çıkarmaktadır. Olumlu beden imgesinin, operasyonel tanımı "bedeni beğenme" olarak ifade edilmektedir. (Avalos ve diğerleri, 2005). Bedeni beğenme, olumlu beden algısı, bedenin olduğu gibi kabul edilmesi ve sağlıklı ile ilgilenilmesi olarak ifade edilmektedir.(WoodBarcalow, Tylka&Augustus-Horvath, 2010). Bedeni beğenmenin kadınlarda ve erkeklerde farklı etkileri bulunmaktadır. Kadınların bedenini beğenmesi, özsaygı, yaşam doyumu, zayıf olma ideali, olumlu duygulanım ve psikolojik sıkıntılarla ilgilidir. Bu durumun davranışsal sonuçları ise, daha az yeme, estetik ameliyatı ve yeme bozuklukları olarak ortaya çıkmaktadır. Erkeklerin bedeni beğenmesi, psikolojik açıdan iyi olmalarını sağlaması, özsaygıyı ve olumlu duygulanımı artırması açısından etkilidir. Erkeklerde bu durumun davranışsal sonuçları, içgüdüsel yemek yeme ile pozitif; yeme bozuklukları ve medya kullanımı ile negatif ilişkilidir.<sup>29</sup> Beden imgesi, bireylerin düşünce, algı, duygu ve davranışları aracılığıyla oluşmaktadır. Bedeni beğenme ise, kişinin bedenini eksikliklerine rağmen sevmesi, kabul etmesi ve bedeni için pozitif

---

<sup>26</sup>Arslangiray, a.g.e. s.39

<sup>27</sup>Aldan, a.g.e. s.33

<sup>28</sup>Want, Stephen C. "Meta-analytic moderators of experimental exposure to media portrayals of women on female appearance satisfaction: Social comparisons as automatic processes." *Body Image*, 2009,6.4.,s.257-269.

<sup>29</sup>Tylkavd., "The Intuitive Eating Scale-2: It emrefinement and psychometric evaluation with college women and men." *Journal of Counseling Psychology*, 2013, s.137.

duygulara sahip olmasıdır<sup>30</sup>. Genel ifadeyle, beden memnuniyetidir. Bedeni beğenme, 5 temel temaya sahiptir.<sup>31</sup>

#### **2.1.1.1.Dış Görünüş**

Dış görünüş; fiziksel görüntü, temizlik, özür olma ve kıyafet tercihi şeklinde 4 faktörden oluşmaktadır.<sup>32</sup> Örneğin, giyim tarzı beğenilen birey, olumlu bir beden imajına sahip olabilmektedir.

#### **2.1.1.2. Beden ve Ruh Sağlığı**

Sağlıklı olma ve özür olma, ruh sağlığı, fiziksel yeterlilik, beden temizliği, içsel pozitiflik, mutluluk, bedenine saygı, beden memnuniyeti, spor yapma ve sağlıklı beslenme, olumlu beden imajına ait olma gibi faktörleri içinde barındıran bir kavramdır. Bedenine dair herhangi bir özür durumu bulunmayan, mutlu hisseden ve pozitif duygular barındıran bir insan, olumlu bir beden imajına da sahip olmaktadır.

#### **2.1.1.3.Tavır ve Davranışlar**

Duyarsız olma, kendinle barışık olma, ahlak, nezaket kuralları, ilk izlenim (İlk Bakış), doğal olma, beden duruşu, bedenini sevmeye, samimiyet, sözel olmayan ifadeler, hoşgörülü olma ve duygusallık gibi faktörleri barındırmaktadır.

#### **2.1.1.4. Kişisel Resim**

Kendilik algısı, kendini olumlu değerlendirme, pozitif düşünceye sahip olma, güçlü olma, kendini beğenme, inançlı olma, işlevsel olma, kendini kabul, kişilik yapısı ve olumlu benlik algısı gibi faktörleri içermektedir. Çocukken kendisini beğenmeyen fakat zamanla vücudunu kabul etmeye başlayan ve olduğu gibi kabul eden birey, olumlu beden imajına sahip olmaktadır.

#### **2.1.1.5. Çevre**

Model alma, taklit etme, sosyal çevreden destek, sosyal görünüm kaygısı, sosyal çevreden onay alma, pozitif çevre (olumlu düşünceye sahip birileriyle beraber olma, medya etkisi, aile etkisi ve akran desteği pozitif beden imajı ve çevre ilişkisi gibi faktörleri içermektedir. Çevresi tarafından takdir edilen ve beğenilen, düzeyli ve

---

<sup>30</sup>Gazanfer Anlı vd., "Bedeni Beğenme Ölçeği Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması", *International Journal of Social Science*, 2015, 505-511, s. 506.

<sup>31</sup>Alim Kaya vd., "13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği*, 2015, s.28.

<sup>32</sup>Tayfun Doğan vd., "Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2012, s.121-129.

başarılı sosyal ilişkiler kurabilen, ailesi ve sosyal çevresinden destek gören bireyler, olumlu beden imajına sahiptir.<sup>33</sup>

### 2.1.2.Beden Kitle İndeksi

Beden Kitle İndeksi (BKİ), kilo oranının sağlık açısından yaşa uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bir hesaplama. Hesaplama, ağırlığın kilogram cinsinden değerinin boyun metre cinsinden değerinin karesine bölünmesiyle yapılmaktadır (kg/m<sup>2</sup>).BKİ değerleri aşırı beden yağının etkili olduğu ölüm ve hastalıklar baz alınarak oluşturulmaktadır. 20 yaşın üzerindeki yetişkinlerin BKİ'leri aşağıdaki kategorilerden birinde yer almaktadır.<sup>34</sup>Dünya Sağlık Örgütü'nün 1998 yılı verilerine göre dünyada 1.2 milyon obezitesi olan kişi bulunmaktadır. Obezitenin prevalansı incelendiğinde Avrupa ülkelerinde kadınlarda %10-25, erkeklerde %10-20 arasında olduğu; Amerika Birleşik Devletleri'nde ise kadınların %35'inin, erkeklerin %31'inin ve tüm nüfusun yaklaşık %20'sinin obezitesinin olduğu görülür. Ülkemizde de obezite prevalansı ilk kez Türk Kalp Vakfı'nın 1991 yılında yaptığı "Türkiye'de Erişkinlerde Kalp Hastalığı Risk Faktörleri" çalışması ile belirlenmiştir. Prevalans kadınlarda %28.5, erkeklerde %9 olarak bulunmuş; 1995 yılında yapılan takip çalışmasında 25-44 yaş grubundaki kadınlarda ve 25-35 yaş grubundaki erkeklerde BKİ'nin önemli ölçüde artış gösterdiği saptanmıştır. Avrupa ülkelerinde obezite prevalansı son on yılda %10-50 oranında artmıştır. Dolayısıyla obezite hem dünyada hem de ülkemizde hızla artmaktadır.<sup>35</sup>

### 2.2.Yeme Bozuklukları Ve Emosyonel Yeme

Yeme bozuklukları; başta AN, BN ve tıknırcasına yeme bozukluğu gibi bozuklukların geneli için kullanılan bir kavramdır. Tanısı kolay fakat etiyojisi ve tedavisi tartışma konusu olan yeme bozuklukları, özellikle genç kızlarda yaygınlaşmasıyla beraber daha fazla üzerinde durulan bir psikiyatrik hastalık grubu haline gelmiştir.<sup>36</sup> Kaye ve arkadaşları (1997), yeme bozukluklarının çoğunlukla geç ergenlerde ve genç yetişkin kadınlarda ortaya çıktığını ifade etmiştir. Bu dönemdeki yeme bozuklukları, uzun süreli ve tekrarlayıcı olabilmekte ve eş tanılar sık

<sup>33</sup>Açelya Sarıkaya, "14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki", Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul, 2015,s.37(**Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>34</sup>World Health Organization, <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/obesity>, (12.10.2016)

<sup>35</sup>Kutlu Burcu. "Beden İmajının Gelişimi ve Sağlıklı Beden Ağırlığının Korunmasında Yemeyle İlgili Tutumlar, Temel İnançlar ve Ebeveyne Bağlanmanın Rolü." Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, 2009, s.41 (**Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>36</sup>Adnan Küey. "Yeme bozuklukları." **Adölesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi**,2008,63.s.81-83.

görülebilmektedir. Geçtiğimiz son 15-20 yılda çoğu araştırma AN ve BN olarak tanımlanmış olsa da tıknırcasına yeme bozukluğunu da içeren klinik olarak önemli diğer yeme bozuklukları da artık tanınmaktadır. Yeme bozukluklarının yemekle, kilo ve beden şekliyle ilgili preoküpyasyon gibi ortak özelliklerine rağmen yeme bozukluğu tiplerinin klinik prezentasyonunda dikkat çekici farklılıklar bulunmaktadır. AN ve BN ince olma arzusu ile karakterizedir ancak AN'de aşırı kilo kaybı, beden imajı bozukluğu ve kilo alma korkusu belirgin iken, BN'nin belirtileri ise tıknırcasına yeme ve kompensatuar davranışlarla birlikte normal kilo aralığında olmasıdır. AN 19.yy'dan itibaren tanı almış bir hastalıktır ancak BN 1979'da Rusell'in tanımlamasına kadar resmi olarak klinik tanı sayılmamıştır. Günümüzde BTAYB ise devam eden araştırmaların sonucunda geçici bir kategori olarak DSM 'de tanımlanmıştır. Yeme bozukluklarının etiolojisi henüz belirsizliğini korumakta olup, kimde bir yeme bozukluğu gelişip gelişmeyeceğini yordayacak tek bir etken olmadığından araştırmalar genetik ve biyolojik, psikolojik, sosyal etkenlerin etkileşimi üzerinde yoğunlaşmaktadır. Öne sürülen etiolojik modellerin hiçbiri diğerlerini dışlayamamaktadır. Bu konuda öne sürülen biyolojik görüşler dışında disfonksiyonel biliş modeli, sosyokültürel ya da psikodinamik faktörlerin rolünü vurgulayan modeller, aile etkileşimi ve kişiler arası etkenler, travmamodeli, bağımlılık modeli, yeme bozukluklarının diğer majör psikiyatrik hastalıklarla ilişkisini vurgulayan modeller gibi çeşitli modellerin olması da bu konudaki etiolojik karmaşanın boyutlarını göstermektedir. Yeme bozukluklarının diğer psikopatolojilerle birlikte bulunabileceği son yıllarda dikkati çeken bir konudur. En çok çalışılan konular olan depresyon, madde kullanım bozuklukları, anksiyete bozuklukları, obsesif-kompulsif bozukluk ve kişilik bozukluklarıdır. Malnutrisyon ve patolojik yeme alışkanlıkları bu durumu etkileyebilmekte ancak bazı hastalarda diğer psikiyatrik belirti ya da sendromların kilo kaybından önce başlaması ya da kilonun normale dönmesinden sonra da devam etmesi bu durumların yeme alışkanlıklarının basit bir komplikasyonu olmadıklarını akla getirmektedir.<sup>37</sup>

### **2.2.1.Yeme Bozukluklarının Nedenleri**

Yeme bozukluklarının birden çok nedeni bulunmaktadır. Yeme bozuklukları, biyolojik, kültürel, psikolojik, ailesel ve çevresel etkenlerin birleşimi sonucu ortaya çıkmaktadır.<sup>38</sup> Yeme bozukluklarının ergenlerde ortaya çıkmasının sebepleri ise, ailevi problemler, sosyal gruba katılım isteği, akran ilişkileri, romantik ilişkilerdeki

<sup>37</sup>Nalan Öztürk. "Yeme Bozukluklarında Yüzde Emosyon Tanımının Değerlendirilmesi", Tıp Fakültesi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2012, s.34. **(Uzmanlık Tezi)**

<sup>38</sup>Yılmaz, B. "Ankara Üniversitesindeki Öğrencilerin Beslenme Durumları, Fiziksel Aktiviteleri ve Beden Kitle İndeksleri Kan Lipidleri Arasındaki İlişkiler", Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, 2007, s.52. **(Doktora Tezi)**



problemler, sorunlu ergenlik dönemi toplumsal baskılar, olumsuz beden algısı, yemek yememe, medya ve obezite etkili olabilmektedir.<sup>39</sup>

### 2.2.2. Emosyonel Yeme Olgusu ve Tanımı

Duygusal yaşantılar yeme davranışlarının üzerinde etkili olabilen bir faktördür. Öğün sıklığı, miktarı ve tarzının psikolojik ihtiyaçlarla ilişki olarak gösterilmiş ve yeme davranışı ile emosyonel durum değişiklikleri arasında kuvvetli bir ilişki bulunmuştur.<sup>40</sup> Emosyonel yeme, bireyin yaşadığı olumsuz duygu ve düşüncelerle yanlış bir baş etme stratejisi olarak aşırı ve sürekli yemek yeme şeklindedir. Emosyonel yeme başlarda, bulimiya hastalığının gelişmesine etkide bulunan bir faktör olarak görülse de daha sonra tıknırcasına yeme bozukluğu ile de ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Emosyonel yeme, obezite ve yeme bozukluğu problemi olan kadınlar ile diyet yapan normal kilolu bireylerde çokça gözlenmektedir. Emosyonel yemenin gidişatı, bireyin benlik saygısı, duygusal yaşantıları ve yeme bozuklukları ile yakından ilişkilidir. Emosyonel yemenin ortaya çıkması duygusal yaşantıyla ilişkili olup, bu durum üzerinde açlık, yeme dürtüsü ve sosyal gereklilik gibi faktörlerin bir etkisi bulunmamaktadır.<sup>41</sup> Duyguların başlattığı bu emosyonel yeme davranışı, aşırı yemeye başlama şeklinde devam etmektedir. Bu davranış, çoğunlukla evde, gizlice yapılmaktadır. Bunun yanında, olumlu duyguların bireylere sağlıklı beslenmede destekleyici bir rolünün olduğu; olumsuz duyguların ise aksi yönde bir etkide bulunduğu ortaya konmuştur.<sup>42</sup> Emosyonel yemenin ortaya çıkmasını tetikleyen duyguların başında depresyon, sıkıntı ve yorgunluk gelmektedir. Bunun yanında, yapılan çalışmalarda öfke ve neşe duygularının, korku ve mutsuzluğa oranla açlığı daha fazla hissettirdiği tespit edilmiştir. Fakat öfke duygusu, bireyi sağlıksız yemeye iterken; neşe duygusu, haz alma amacıyla sağlıklı yemeye itmektedir. Emosyonel yemenin hangi sebeplerle ortaya çıktığı ile ilgili çeşitli teoriler öne sürülmüştür. Fakat bu konuda net bir açıklama bulunmamaktadır. Bu teoriler şu şekildedir:

#### 2.2.2.1. Psikosomatik Teori

Psikosomatik teori, emosyonel yemenin sebebini, bireylerin kendi duygularını tanımamaları ve bu duyguların fiziksel ve psikolojik etkilerini bilmemeleri

---

<sup>39</sup>Merve Kadioğlu, Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bozuklukları, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2009,s.43 (**Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>40</sup>Güzin Mukaddes Sevinçer ve Numan Konuk, "Emosyonel Yeme", *Journal of Mood Disorders*, 2013, 3 (4), 171-178, s.172.

<sup>41</sup>Sevinçer ve Konuk,a.g.e.s.172.

<sup>42</sup>B. Lyman, "The nutritional values and food group characteristics of food preferred during various emotion", *Journal of Psychology*, 1982, 112, s.121-127.

olarak görmektedir. Teori, emosyonel yemenin çoğunlukla obez bireylerde görüldüğünü ve açlık değil duygu kaynaklı ortaya çıktığını savunmaktadır.<sup>43</sup>

### **2.2.2.2. Kaplan ve Kaplan'ın Obezite Teorisi**

Bu teori, emosyonel yemenin sebebi olarak, obez bireylerin, sıkıntılı zamanlarda ortaya çıkan anksiyetelerini azaltmak amacıyla ortaya koydukları yeme davranışını kabul etmektedir.<sup>44</sup> Emosyonel yemenin, anksiyeteyi, nörotransmitterleri etkileyerek ve serotonin sağlayarak azalttığı belirlenmiştir. Bireyin sıkıntılı anlarında yemek yemeye başlaması, çocukluktan itibaren devam ediyorsa, beyin, bireyi yemek yeme dürtüsü ile uyarmasına neden olmaktadır. Bu nedenle, emosyonel yeme, anksiyeteyi kontrolsüz bir yeme davranışıyla azaltmak amacıyla ortaya çıkmaktadır.

### **2.2.2.3. Bruch'ın Teorisi**

Bu teori, emosyonel yemenin beslenme ve bedenin gereksinimlerini gidermek ile ilgili yanlış bilgilerden kaynaklandığını savunmaktadır.<sup>45</sup> Bireyin bu konularda edindiği yanlış bilgiler, açlık ve tokluk hislerini ayıramamasına neden olmaktadır. Bu teoriye göre, açlık ve tok hisleri sadece içgüdüsel değil, aynı zamanda öğrenilen kavramlardır. Bu nedenle, emosyonel yeme, bireyin farkındalık sağlayamamasından kaynaklanmaktadır. Bu teoriye göre, bireyin yeme davranışının sonlanması, dış faktörlere bağlıdır.

### **2.2.2.4. Schachter'in "İçsel Dışsal" Obezite Teorisi:**

Bu teoriye göre, obez bireylerde yemek yemeyi ve açlığın fizyolojik tepkilerini bastırma yetisi gelişmemiştir.<sup>46</sup> Örneğin, stresli anlarda sağlıklı bireylerde gerçekleşen mide kasılması, onların yemek yiyememesine sebep olmaktadır. Fakat obez bireyler, içsel fizyolojik uyarınları algılayamadıklarından dolayı yemek yeme davranışlarını durduramamaktadırlar. Bu bireylerde, yemek yeme davranışı dışsal uyarılardan kolayca etkilenmektedir.

### **2.2.2.5. Kısıtlama Teorisi**

---

<sup>43</sup>Sevinçer ve Konuk,a.g.e. s.173.

<sup>44</sup>A. J. Ruderman, "Obesity, anxiety, and food consumption", *Addictive Behaviors*, 1983, 8, 235-242, s. 239.

<sup>45</sup>H. Bruch, Obesity in childhood and personality development, *Obesity Research&ClinicalPractice*, 1997, 5, s. 157-161.

<sup>46</sup>S. Schachter, "Obesity and eating. Internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects", *Science*, 1968, 23, s.161-175.

Hernan ve Mack tarafından ele alınıp, sonrasında Herman ve Polivy tarafından geliştirilen teori, emosyonel yemenin gıda kısıtlayabilme yeteneği ve sonuçlarını tahmin edebilme öngörüsü ile ilgili olduğunu savunur.<sup>47-48</sup> Örneğin, sağlıklı beslenen ve/veya diyet yapan insanlar, kilo alma korkusu sebebiyle gıda alımını kısıtlayarak bir takım sınırlar getirmektedir. Gıdalara karşı duyulan arzu ve akabinde gelen arzuya gösterilen direnç yeme alışkanlıklarımızın belirleyicisidir. Fakat kilo kontrolü hakkında korku hissetmeyen, aşırı gıda alımın sonuçlarını tartamayan ve çok yediği algısına sahip olmayan bireyler özellikle obezite hastaları- gıda alımına herhangi bir kontrol getirmezler, gıda alımına karşı duyulan arzu galip gelir ve emosyonel yeme başlamaktadır.

### 2.2.2.6.Kaçış Teorisi

Bu teoriye göre, bireyler olumsuz duygulardan kaçmak amacıyla emosyonel yeme davranışını gerçekleştirmektedir.<sup>49</sup> Çünkü olumsuz duygusal yaşantı, bireyin benliğini tehdit etmektedir. Bu tehditten kurtulmak isteyen birey, dikkatini farklı bir yere vermek istediğinden emosyonel yeme davranışına yönelmektedir.

Yukarıda bahsedilen tüm teorilerin ortak özelliği, emosyonel yemeyi olumsuz duygularla baş etmek için başvurulmuş bir yol olarak görmeleridir. Bu teoriler, emosyonel yeme ile obeziteyi ilişkilendirirse de tıknırcasına ve bulimiya gibi yeme bozukluklarıyla da ilişkilidir. Tıknırcasına yeme bozukluğu, aynı zaman diliminde ve benzer koşullardaki bireylerin yiyebileceklerine göre daha fazla miktarda yiyeceğin belirli bir sürede (örneğin 2 saatte) yenilmesi olarak adlandırılmaktadır ve gıda miktarı hususundaki kontrol yetersizliği konusunda emosyonel yeme ile ortak özellik göstermektedir. Bulimiya nevroza ise gıda kısıtlama amacıyla başlanmış olan gıda kontrolünün, olumsuz uyarıcılar nedeniyle sekteye uğramasıyla başlayan ve yeme ataklarına sebep olan bir yeme bozukluğudur ve emosyonel yemede olduğu gibi anksiyete, depresyon ve gerginlik duyguları bulunmaktadır. Emosyonel yemenin nedenlerinden biri ailesel davranışlardır.<sup>50</sup> Ailenin, çocukluk döneminde yemek yeme konusunda baskıcı davranması, kontrolcü olması ve iyi davranışları yemekle ödüllendirmesi, ilerleyen yaşlarda emosyonel yeme bozukluğuna neden olabilmektedir. Yemeğin ödül olarak verilmesi, çocuğun aç olup olmadığına

<sup>47</sup>C. P. Herman ve D. Mack, "Restrained and unrestrained eating", *Journal of Personality*, 1975, 43, , s. 647-660.

<sup>48</sup>C. P. Herman ve J. Polivy, "Restrained eating", *Philadelphia: Saunders, Obesity*, 1980, s.208-225.

<sup>49</sup>T. F. Heatherton ve R. F. Baumeister, "Binge eating as escape from self awareness", *Psychology Bulletin*, 1991, 110, 86-108, s.86.

<sup>50</sup>Müge Güzey, Kadınlarda Ağırlık Yönetiminin Yeme Tutum Davranışı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, Ankara, 2014, s.20.( **Yüksek Lisans Tezi**).

bakmadan baskı yoluyla verilmesi, emoyonel yemenin gelişimiyle sonlanabilmektedir.

### 2.3. Psikolojik Dayanıklılık Olgusu Ve Tanımı

İnsan, sosyokültürel ve çevresine uyum sağlayabilen bir varlıktır ve yaşam süresince ölüm, hastalık, işsizlik gibi sorunlarla karşılaşabilmektedir. Kendini bu sorunlardan koruyacak kapasitesi olmayan bireyler, güçsüzlük ve bunun neden olduğu psikolojik ve/veya fizyolojik sorunlarla karşı karşılaşabilmektedir. Bu bireylerin haricinde, problemlerle başa çıkacak enerjisi bulunan ve olumsuz faktörler karşısında sağlıklı kalabilen bireyler de bulunmaktadır. Bu şekilde, olumsuz tecrübeler karşısında kendini toparlayabilen ve sağlıklı kalabilen bireyler için “psikolojik dayanıklılık” kavramı kullanılmaktadır.<sup>51</sup> Stresli durumlar, hem ruhsal bozuklukların hem de psikolojik hastalıkların sebeplerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bireyler aynı stres durumunu aynı şekilde yaşasa da sağlayacakları uyumun zorluk düzeyi, her bireyde aynı olmayabilmektedir. Kobasa (1979)'ya göre ise psikolojik dayanıklılık, stresli durumlar karşısında güçlü kalabilen bireylerin bir kişilik özelliğidir. Kobasa (1979)'ya göre, stres karşısında güçlü kalabilen bireylerin bazı tipik tutumları bulunmaktadır. Bunlar; değişime açıklık, yaptıkları iş ne olursa olsun, kendini o işe verebilme ve kontrolü elinde bulundurduğuna inanmadır.<sup>52</sup> Garmez (1991)'e göre ise psikolojik dayanıklılık, bireyin stres faktörleri karşısında psikolojik işlevsizlik göstermeme becerisidir. Psikolojik dayanıklılık, zorluklara rağmen, bireyin psikolojik rahatsızlıklara yakalanmama becerisidir. Bahsedilen bu stres faktörleri; ölüm, kronik hastalık, fiziksel veya duygusal taciz, şiddet, korku, işsizlik ve toplum şiddeti gibi faktörlerdir. Psikolojik dayanıklılık, tekrar eskiye dönebilme ile ilişkilidir. Psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireyler, mücadeleciler, gelişime açık olma gibi özelliklere sahiptir.<sup>53</sup> Kobasa (1979)'ya göre psikolojik dayanıklılık, zengin bir kişilik özelliğidir. Ayrıca Funk (1992)'a göre psikolojik dayanıklılık, stresli olaylara sağlıklı tepkiler verebilmeyi sağlayan bir kişilik özelliğidir. Bunun yanında Kobasa, Maddi ve Kahn (1982) da psikolojik dayanıklılığı bu şekilde tanımlamaktadır. Psikolojik dayanıklılık aynı zamanda, bireyin olumsuz faktörlere

<sup>51</sup>Şerife Terzi, Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2008, 3 (29), 1-11, s.2.

<sup>52</sup> Neşe Kurt. Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları Ve İş Doyumu Düzeyleri. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2011, s.56. **(Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>53</sup>Gökmen Duygu. Kadın Sığınma Evi'nde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar İle Eşiyle Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık Ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2009, s.61. **(Yüksek Lisans Tezi)**

kendini toparlayarak, kötü olayların üstesinden gelerek tepki verebilme becerisi şeklinde de ifade edilebilmektedir. Kobasa ve arkadaşları (1982)'na göre, psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireyler, daha az hastalanmakta ve stresli durumları, fırsata çevirebilmektedirler. Maddi ve Kobasa (1979) da psikolojik olarak dayanıklı bireylerin stresi değiştirebilme yeteneğine sahip olduğunu belirterek bu yargıyı desteklemektedir.<sup>54</sup> Klag ve Bradley (2004) ise, psikolojik dayanıklılığı, stresli durumların etkisini azaltan, organizmik gerginliği engelleyen bir kişilik özelliği olarak görmektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, hayatlarında kontrol sahibi ve değişiklikleri fırsata çevirebilen insanlarken; psikolojik dayanıklılığı düşük olan bireyler, hayata uzak duran, dışsal kontrol odaklı ve değişime karşı duran insanlardır. Psikolojik dayanıklılığı, stresin olumsuz etkilerinden koruyucu bir kişilik özelliği olarak gören bir diğer kişi, Terzi (2005)'dir. Kişilik özelliği olarak kabul edilen psikolojik dayanıklılığın, diğer kişilik özellikleri ile de yakından ilişkili olduğu kabul edilmektedir.<sup>55</sup> Psikolojik dayanıklılığa bir açıklama da varoluşçu teoriden gelmektedir. Varoluşçu teori, her şeyin kaynağını insan olarak görmekte ve kuramları insandan sonra ele almaktadır. Bu teoriye göre; yaşam, davranış, tercih ve işlevler insan hayatının birer parçaları olsa da, gerçek, insanın haricinde şekillenmemektedir. Hayatını kendi kararlarıyla şekillendiren insan, karşısına çıkan sorunlarla da nasıl başa çıkacağını bilmektedir. Bu nedenle, varoluşçu terapiye göre, psikolojik dayanıklılık insanda bulunması gereken bir özelliktir. Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında kullanılan faktörler, 3 genel kategoride ifade edilebilmektedir. Smith ve Prior (1995)'a göre bunlar; aile uyumu ve desteği, dışsal destek sistemleri, kişisel özelliklerdir. Bu faktörlerin yanında, destek veren bir sosyal çevrenin ve hobilerin bulunması yararlı olan faktörlerdir. Robitscck ve Kaushubeck (1999)'e göre ise psikolojik dayanıklılık, değişime aktif katılım ve duyuşsal, bilişsel, davranışsal değişikliklerle gelişimi sağlayabilmek olarak ifade edilmektedir. Bireyin kendini, stresli durumlar karşısında toparlayabilmesini sağlayan en önemli özellik olarak psikolojik dayanıklılık kabul edilmektedir. Friborg ve arkadaşları (2005) da psikolojik dayanıklılığı açıklamada kullanılan 6 faktör belirlemiştir. Bunlar; sosyal kaynaklar, aile uyumu, yapısal stil, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve gelecek algısıdır. Kendilik algısı, bireyin, kendinin farkında olması ve kim olduğunu bilmesi anlamında kullanılmaktadır. Sosyal kaynaklar, sosyal ilişkileri ifade etmektedir. Aile uyumu, bireyin en yakınlarıyla olan uyumdur. Yapısal stil, bireyin özgüvenini, güçlü

---

<sup>54</sup>Uçar Tuncay. Özel Eğitim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Ve Mesleki Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın Üniversitesi, İstanbul, 2014, s.67. **(Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>55</sup>Kurt, a.g.e. s.57.

yönlerini ve öz disiplinini kapsamaktadır. Sosyal yeterlilik, bireyin sosyal destek görüp görmemesi ile ilişkilidir. Gelecek algısı ise, bireyin geleceğe bakış açısı ile ilişkilidir ve bu algının olumlu olması, psikolojik dayanıklılık için önemlidir.<sup>56</sup>

Literatürdeki psikolojik dayanıklılıkla ilgili tanımların ortak temaları şu şekildedir:

-Kişinin belirli özellikleriyle geniş çevreleri arasında oynadığı karmaşık ve karşılıklı oyuna dayanıklılık denir.

-Bireyin başa çıkma becerisiyle stres arasındaki dengesinden dayanıklılık meydana gelir.

-Psikolojik dayanıklılığa, çoklu stres veren yaşam olaylarından türeyen risk faktörlerinin ve riskin olumsuz etkisini yatıştıran ya da azaltan koruyucu faktörlerin katkısı vardır.

-Dayanıklılık, dinamik olup aynı zamanda yaşam bağlamına da dayalı haldedir.

-Gelişimsel de olan dayanıklılık, başarılı olma durumunda, kişinin becerilerini güçlendirmesini sağlar.

-Yaşam geçişlerindeki faktörler arasında dayanıklılık en önemlisidir.<sup>57</sup>

Psikolojik dayanıklılık üç temel boyuttan oluşmaktadır:

### 2.3.1.Bağlanma

Bireyin, yaşamındaki farklı alanlarla ne derece ilgilendiği ve bu alanlara katılmak için ne derece çaba harcadığı ile ilişkili bir kavramdır.<sup>58</sup> Bireyin hayattaki amaçları, öz farkındalığı, inandığı değerleri, sosyal çevresi, kişilerarası ilişkileri ve hayata yüklemiş olduğu anlam bağlanmayı açıklamaktadır. Bağlanmayı gerçekleştirmiş bir birey, stresli durumlar karşısında mücadeleci ve kendini yenileyici bir tutuma sahiptir.

### 2.3.2.Denetim

---

<sup>56</sup>Betül Süzen, 1999 Marmara Depremine Yaşamış Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2015,s.62.(**Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>57</sup> Neslihan Eminağaoğlu, Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 2006.s.74. (**Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>58</sup>Şerife Terzi, Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2008, 3 (29), 1-11, s. 2.

Denetim, bireyin, hayatında karşılaştığı durumlar karşısında söz sahibi olduğuna dair inancıdır. Psikolojik dayanıklılığı olan birey, denetim özelliği de olan bir bireydir. Bireyin hayatında karşılaştığı durumları değiştirebilecek düşünceleri ve bunu ortaya koyma becerisi bulunmaktadır. Denetim, öz disiplin, başarılı ve pozitif olmaya yönelim, içsel güdülenme, karar verme becerisi, kişisel özgürlük ve seçim yapabilme becerisi, bireyleri karşılaştıkları zorlukların neticelerini değiştirebilmelerine yardımcı olmaktadır.

### **2.3.3.Meydan Okuma**

Psikolojik olarak dayanıklı olan insanlar, gelişebilmek için hayatlarında birçok fırsatla karşılaştıklarını ve değiştiklerini düşünmektedirler. Bu şekilde düşünen insanlar, özgüven sahibi, iyimser, sosyal, zorluklara karşı mücadeleci, olumsuz yaşantılardan ders çıkaran ve yaşamı keşfeden bireylerdir.

Bu boyutlar göz önüne alındığında, psikolojik dayanıklılık, stresli olaylardan olumlu duygu ve düşüncelerle baş edebilme gücü ve buna duyulan inanç olarak tanımlanabilmektedir.

Psikolojik dayanıklılık seviyesi, ruh sağlığı üzerinde önemli etkilerde bulunmaktadır. Literatüre bakıldığında psikolojik dayanıklılığın, fiziksel ve ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Bunu sağlayan şey, psikolojik dayanıklılığın stresli durumların olumsuz etkisini azaltması ve bunun da birçok rahatsızlığı engellemesidir. Bunun yanında psikolojik dayanıklılık, stresli durumlarda kaygı ve depresyon düzeyini de azalttığı ortaya konmuştur.<sup>59</sup> Hayata bağlanan, denetim becerisine sahip, zor durumlara meydan okuyabilen ve hayatı anlamlandırabilen bireyler, kendilerini değiştirme faaliyetlerinde bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, stresli durumlar karşısında psikolojik, bilişsel, davranışsal ve/veya kognitif değişimi sağlayabilmektedir. Psikolojik dayanıklılığın gelişmesini sağlayan bir diğer önemli faktör, sosyal destektir. Sosyal desteği, anne, baba, eş, sevgili, arkadaşlar, aile, öğretmenler, akrabalar, komşular gibi bireyler oluşturmaktadır. Alan Kuramı ve Davranış Tanımı, psikolojide sosyal desteği yapıtaşlarından biri olarak görmektedir. Sosyal destek, birey ve güven ilişkisi kurduğu kişiler arasında gerçekleşmektedir. Bu durum, bireyin sosyal kaynaklardan faydalanabilmesini sağlamaktadır. Bu nedenle sosyal desteğin sorunlu olması, psikolojik dayanıklılığın azalmasına neden olmaktadır. Bu azalma, sosyal çevrenin değişmesi veya yeni kazanımlar elde edilmesi halinde engellenebilmektedir.

---

<sup>59</sup>Terzi, a.g.e., s.5.

İnsanlar, tercihlerinin yanında yaptıklarının da ilerideki yaşamlarına etkiye bulunmasına önem vermektedirler. Bu nedenle psikolojik dayanıklılığı olan insanlar, kararlarına ve eylemlerine toplumsal bir boyut kazandırmayı da amaçlamaktadırlar. İleride ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçları engellemek amacıyla stres faktörleriyle mücadele etmekte, olumsuz dış faktörleri devre dışı bırakmaktadırlar. Toplumsal açıdan sorunların oluşmasını engellemek için duygu ve davranışlarının sorumluluğunu da almaktadırlar. Hayattaki durumlara etkiye bulunabileceğine olan inanç, özsaygının da artmasını sağlamaktadır. Özsaygının artması, olumlu bakış açısını ve özgüveni de beraberinde getirmektedir. Bunlar, psikolojik dayanıklılığın yapı taşları olarak kabul edilmektedir. Olumlu düşüncelere sahip olan bireyler, hayata bağlı, eylemlerini denetleyen ve meydan okumaktan çekinmeyen kişilerdir.

#### **2.3.4. Psikolojik Dayanıklılığın Sonuçları ve Dayanıklılığa Sahip Kişilerin Özellikleri**

Luthans ve Youssef (2004), psikolojik olarak dayanıklı olan bireyleri, stresli durumlar karşısında yeniden eski haline dönebilen, en baştaki performanslarını aşabilen, hayatlarında yeni anlamlar ve değerler oluşturabilen insanlar olarak görmektedir. Psikolojik dayanıklılık, stresli durumlar karşısında yeniden toparlanmayı sağlayabilen en önemli faktörlerden biridir.<sup>60</sup> Sezgin (2012)'e göre, psikolojik dayanıklılığın bağlanma, kontrol ve güçlük boyutları, algılamının değişmesini sağlayarak stresin etkisini hafifletmekte ve olumsuz sonuçların oluşma ihtimalini azaltmaktadır. Jacelon (1997), bu açıdan, psikolojik dayanıklılığı stresin olumsuz sonuçlarını engelleyen ve uyumu sağlayan bir kişilik özelliği olarak görmektedir. Harrison ve diğerlerine göre de psikolojik dayanıklılık, psikolojik problemleri azaltmakta ve sağlıklı kalmalarını sağlamaktadır. Psikolojik dayanıklılığın bağlanma, kontrol ve güçlük boyutları, bireylerin kaygılarını azaltmaya yardımcı olmaktadır. Stres ve tükenmişliğe karşı güçlü durabilmelerini sağlamak amacıyla örgüt için işgörelere de yardımcı olabilmek önemli bir gerekliliktir.<sup>61</sup>

Haynes (2005)'e göre, yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip kişilerin temel kişilik özellikleri üç başlık altında toplanabilmektedir;

- a) Sosyal b) Duygusal c) Bilişsel/ Akademik özellikler.

##### **2.3.4.1. Sosyal özellikler**

---

<sup>60</sup>Terzi, a.g.e. s.7

<sup>61</sup> Gökşen Budak, Psikolojik Dayanıklılık Ve Örgütsel Adalet Algısını Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Üzerine Etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, Ankara, 2015,s.56.(**Yüksek Lisans Tezi**)



- 1) Arkadaşlık kurma yeteneği
- 2) Pozitif ilişkiler kurarak bunu geliştirme yeteneği
- 3) Etkili iletişim yeteneği
- 4) Gerektiğinde yardım bulabilme yeteneği olmasıyla birlikte yardım almada isteksizlik

#### **2.3.4.2. Duygusal Özellikler**

- 1) Güçlü bir öz-yeterlik duygusu
- 2) Yüksek özgüven
- 3) Yüksek öz-saygı ve kendini kabul
- 4) Duygularını denetleme ve farkına varma
- 5) Yeni durumlara kolay uyum sağlama
- 6) Kaygı ve engellenmeye dayanabilme gücü

#### **2.3.4.3. Bilişsel/Akademik Özellikler**

- 1) Yüksek başarı motivasyonu
- 2) Geleceği düşünme ve planlama yeteneği
- 3) Stresli ve travmatik sorunlarla mantıklı bir şekilde mücadele edebilme
- 4) Dışsal yüklemeler (şans, yetenek vb.) yerine içsel yüklemelere (çaba vb.) değer verme
- 5) Etrafa faydası olacak şekilde çevresini motive etme ve harekete geçirme

Gürkan (2006)'a göre dayanıklı bireyler, içten denetimli, problem çözme becerisine sahip, kişilerarası iletişimi iyi, öz saygısı yüksek, olumlu benlik tasarımına sahip, zorluklar karşısında vazgeçmeyen, mücadele eden, içsel yüklemeler yapma yeteneğine sahip olma gibi özelliklere sahiptir. Klag ve Bradley (2004)' e göre psikolojik olarak dayanıklı olan bireyler, sorunlar karşısında problem çözme ve planlama gibi yaklaşmacı stratejileri kullanmaktayken, kaçınmacı stratejileri

kullanmamaktadırlar. Bu bireyler, başa çıkma stratejilerini kullanabildiğinden daha az stres ve rahatsızlık yaşamaktadırlar.<sup>62</sup>

#### **2.3.4.4.Psikolojik Dayanıklılığın Gelişiminde Risk ve Koruyucu Faktörler**

Fraser ve John (2006)'a göre, psikolojik dayanıklılıktan bahsedebilmek için risk faktörlerinin ve bu faktörlerin olumsuz sonuçlarının etkilerini azaltmak amacıyla koruyucu faktörlerin de olması gerekmektedir. Psikolojik dayanıklılık için bir risk faktörünün de bulunması gerekmektedir. Bir problemin oluşma, devam etme veya kötüye gitme olasılığını artıran herhangi bir olay, durum, deneyim, olumsuz bir sonuç görülme olasılığını artıran bir ya da daha fazla faktörün varlığı durumuna "risk" denmektedir. Koruyucu faktörler ise, Ramirez (2007)'e göre risklerin olumsuz sonuçlarını ortadan kaldıran faktörlerdir. Haase (2004)'e göre, ortak risk ve koruyucu faktörler şu şekildedir: Bireysel, Ailesel ve Çevresel Faktörler. Bu üçlü kategori, hem risk faktörlerinde hem de koruyucu faktörlerde geçerli olmaktadır.<sup>63</sup>

**2.3.4.4.1.Risk Faktörleri:** Gürkan (2006)'a tarafından risk; zorluk, sıkıntı, tehlike ve tehdit olarak ifade edilmektedir. Risk faktörleri, olumsuz bir sonuca veya bir probleme sebep olabilecek etkilerdir.<sup>64</sup> Psikolojik dayanıklılık, bireydeki olumlu gelişmeleri ve sonuçları kapsarken, risk ise bireyin henüz karşılaşmadığı her türlü olumsuz sonuçlar olarak ifade edilmektedir. Risk, olumsuz hayat şartlarını belirtmektedir. Risk faktörleri, bireyle ilgili risk faktörleri, aile ile ilgili risk faktörleri ve toplumsal risk faktörleri şeklinde gruplandırılabilir.<sup>65</sup>

**2.3.4.4.2.Bireysel Risk Faktörleri:** Hamilelikte alkol/ilaç kullanma, ergen hamileliği, prematüre doğum, düşük IQ düzeyi, ruhsal bir hastalık, madde kullanımı, akademik başarısızlık, utangaçlık, saldırganlık gibi kişilik özellikleri, özgüvensizlik, genetik bozukluklar, uyumsuz davranışlar, sosyal değerlere uzak olma gibi faktörlerdir.

---

<sup>62</sup>Pınar Koç Yıldırım, Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık İle Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2014. s.48. **(Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>63</sup>Şenay Duygu Kılıç, Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 2014,s.63 **(Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>64</sup>Kılıç, a.g.e. s.63

<sup>65</sup>Gamze Ülker Tümlü, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2012.s.51 **(Yüksek Lisans Tezi)**

**2.3.4.4.3.Ailesel Risk Faktörleri:** En az dört çocuklu kalabalık bir ailenin olması, hastalığı olan ebeveyn, madde kullanan ebeveyn, evlat edinme, boşanma, ölüm, tek ebeveynin olması, aile içi şiddet, zayıf aile ilişkileri gibi faktörlerdir.<sup>66</sup>

**2.3.4.4.4.Çevresel Risk Faktörleri:** Düşük sosyo-ekonomik durum, fiziksel veya cinsel istismar, evsizlik, çocuk ihmali, yetersiz beslenme, olumsuz akran desteği, toplumsal şiddet, sosyal afet gibi faktörlerdir.

**2.3.4.4.4.1.Koruyucu Faktörler:** Kılıç (2014)'e göre, koruyucu faktörler, olumsuz yaşantıya sebep olan sorunların önlenmesi ve sorunların ortaya çıkması durumunda olumsuz etkisinin en aza indirilmesi amacıyla önemli faktörlerdir. Koruyucu faktörler, bireyin duygusal ve fiziksel iyiliğini arttırarak, sorunlara karşı dayanıklı olmasını sağlamaktadır.<sup>67</sup>

**2.3.4.4.4.2.Bireysel koruyucu faktörler:** Zeka ve bilişsel kapasite, olumlu akademik benlik, yüksek benlik saygısı, plan yapma ve iyimserlik, kontrol sahibi olma, mizah duygusu ve etkili problem çözme becerisi, empati, sorumluluk ve yardımseverlik duygusu gibi faktörlerdir.

**2.3.4.4.4.3.Ailesel koruyucu faktörler:** Anne-çocuk ilişkisinin olumlu olması, ailenin çocuğa ilişkin olumlu gelecek beklentileri, aileyle birlikte yaşama, anne babanın iyi eğitilmiş olması gibi faktörlerdir.

**2.3.4.4.4.4.Çevresel koruyucu faktörler:** Olumlu sosyal ilişki, olumlu toplumsal destek, olumlu okul ilişkileri, olumlu arkadaş desteği ve olumlu rol modelin olması gibi faktörlerdir.<sup>68</sup>

Bu çalışmada, beden imajı, psikolojik dayanıklılık ve emosyonel yeme kavramları arasındaki ilişki ele alınmaktadır. Ele alınan temel kavramlar ile çalışmanın değişkenleri olan cinsiyet, fiziki yaş, kilo, boy ve gelir düzeyi durumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmektedir.

---

<sup>66</sup> Özlem Kararırmak, Raşan Siviş Çetinkaya. Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2011, 4 (35),s.30-43.

<sup>67</sup>Kılıç, a.g.e. s.64

<sup>68</sup>Yıldırım, a.g.e. s.53

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM VE TEKNİKLER

#### 3.1. EVREN VE ÖRNEKLEM

Çalışmaya başlamadan önce Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yerel Etik Kurul Başkanlığı'ndan ve Çığ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesinden onay alınmıştır. Gerekli izinler (EK-A/ EK-B) alınarak çalışma üniversite idaresinin ve rehberlik servisinin onayı alınıp yapılmıştır.

Bu araştırma 2016/2017 öğretim yılı içerisinde sadece Mersin Tarsus Çığ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesinde okuyan 17 ve 27 yaş aralığındaki 308 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçlarından elde edilen çalışma verileri istatistiksel analize tabi tutulmuştur.

#### 3.2. Araştırmanın Tipi:

İlişkisel tarama modeli.

#### 3.3. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri:

Bağımlı değişkenler: Emosyonel Yeme ve Beden İmajı

Bağımsız değişkenler: Psikolojik Dayanıklılık

#### 3.4. Hipotez

H.0. Beden imajı ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ilişki var

H.1. Kadın ve erkeklerde fark var

H.2. Gelir düzeylerine göre fark var

H.3. Yaşa göre farklılık var

### **3.5. Veri Toplama Araçları**

#### **3.5.1. Sosyodemografik Veri Formu**

Sosyo-demografik veri formunda katılımcıların yaş, cinsiyet, kilo, boy, ekonomik durumu bilgilerin sorgulandığı form, araştırmacı tarafından oluşturuldu. Ayrıca formda algılanan kilo durumu, boy ve yaşla ilişkin, kişinin vücut kitle indeksi ve obezite ile ilişkili bilgilere ulaşılması hedeflenmiştir. Bütün katılımcıların, formda yer alan boy, yaş ve kilo bölümlerini doldurmaları (kendini bildirme yoluyla) istenmiş, bu ölçülere göre beden kitle indeksleri hesaplanmıştır. Ayrıca kişisel bilgiler formumuzda bireylerin sosyo-ekonomik düzeylerini belirlemek amacıyla katılımcıların önceden çalışmacı tarafından belirlenmiş olan 1.Çok yetersiz, 2.Yetersiz, 3.Orta, 4.İyi, 5.Çok İyi aralıklardan birini işaretlemeleri istenerek bireylerin sosyo-ekonomik düzeyleri belirlenmiştir.

#### **3.5.2.Vücut Şekil Anketi(BSQ)**

Beden imajı ile ilgili veriler, Vücut Şekil Anketi ile elde edilmiştir. Orijinal adı Body Shape Questionnaire(BSQ) dir. Vücut Şekil Anketi (BSQ) kişinin vücut şekli ve ağırlığı ile meşguliyetini değerlendiren bir ankettir. Cooper PJ, MJ Taylor ve CG Fairburn tarafından 1987 yılında geliştirilmiş ve güvenilirliği yapılmıştır.<sup>69</sup> Uluslararası Yeme Bozuklukları Dergisinde yayınlanmıştır.(6:485-494.) Asena Akdemir, Tacettin İnandı, Duygu Akbas, Akfer Karaoglan Kahilogullari, Mehmet Eren ve Banu Isik Canpolat tarafından ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır<sup>70</sup>. Beden imajı 34 maddelik tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçek 6'lı bir derecelendirmeye sahiptir. (1: asla, 2: sıklıkla, 3: bazen, 4:sıklıkla, 5:çok sıklıkla ve 6: daima). Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

#### **3.5.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Resilience Scale For Adults) (RSA).**

<sup>69</sup>Cooper PJ vd.,The development and validation of the body shape questionnaire. *Int J Eat Disord.* 1987;6(4):485-94.

<sup>70</sup>Asena Akdemir vd. Türkçe Güvenirlik Ve Geçerliliği Yapılmış, 2011 yılında *Wiley Online Library* yayınlanmıştır.([wileyonlinelibrary.com](http://wileyonlinelibrary.com))

Friborg vd., 2003 tarafından oluşturulmuştur.<sup>71</sup> Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Dr. H. Nejat BASIM ve Dr. Fatih ÇETİN tarafından yapılmış ve Türk Psikiyatri Dergisinde yayınlanmıştır 2011;22(2):104-14. Ölçek "1"Kesinlikle Katılıyorum, "2"Katılıyorum, "3"Kararsızım, "4"Katılıyorum, "5"Kesinlikle Katılıyorum şeklinde 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal formundaki gibi 33 maddeden oluşan modelin uyum verdiği bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda, özgün ölçekle örtüşen ve 'Kendilik algısı', 'Gelecek algısı', 'Yapısal stil', 'Sosyal yeterlilik', 'Aile uyumu' ve 'Sosyal kaynaklar' boyutlarını içeren altı faktörlü yapıdır. İyi bir yapı ve ayırıcı geçerliliğe sahiptir. Ters puanlanmış maddeler bulunmaktadır. İç tutarlılığı hesaplanmış ve alt ölçeklerin Cronbach Alfa katsayıları .67 ile .90 arasında değiştiği görülmüştür. Test tekrar-test korelasyonları ise .69 ile .84 arasında değişmektedir. Yapı geçerliliği sağlanmıştır.<sup>72</sup>

#### 3.5.4. Hollanda Yeme Davranış Anketi; Emosyonel Yeme Alt Ölçeği

Hollanda Yeme Davranışı Anketi(HYDA)1986 yılında Van Strein ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. "Hollanda Yeme Davranışı Anketi" nin, orijinalinde olduğu gibi 3 alt ölçek ve 33 maddeden meydana geldiği bulunmuştur. Bu alt ölçekler "Duygusal Yeme", "Kısıtlanmış Yeme" ve "Dışsal Yeme"dir.<sup>73</sup> Bu çalışmada Emosyonel(Duygusal) Yeme alt ölçeği kullanılmıştır. Emosyonel Yeme 13 maddeden oluşan anket; duygusal yeme davranışlarını (örneğin; mutsuz olduğunuz zaman tatlı yer misiniz ?).Ankette yer alan maddeler, 5'li Likert skalası ile değerlendirmektedir (1: hiçbir zaman, 2: nadiren, 3: bazen, 4: sık, 5:çok sık). Ayrıca maddeler için "ilgisi yok" seçeneği de sunulmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Nuray Bozan tarafından yapılmıştır. HYDA'nın orijinal çalışmasında elde edilen Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları duygusal yeme davranışı alt ölçeği için; 0.95, dışsal yeme davranışı alt ölçeği için; 0.81 ve kısıtlanmış yeme davranışı alt ölçeği için; 0.95 bulunmuştur.<sup>74</sup>

<sup>71</sup>Resilience Scale For Adults, Friborg vd., 2003 yılında oluşturulmuştur.

<sup>72</sup>Nejat BASIM, Fatih ÇETİN,Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması, *TürkPsikiyatriDergisi*,2011,22(2)ss.10414. <http://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C22S2/104-114.pdf>

<sup>73</sup>Van Strein vd, Tendency to ward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*, 2003,40:291.

<sup>74</sup>Nuray Bozan tarafından, Hollanda Yeme Davranışı (DEBQ) Anketi'nin Türk Üniversite Öğrencilerinde Geçerlilik ve Güvenirlik Sınaması yapılmıştır, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, 2009 Ankara(**Yüksek Lisans Tezi**)

### 3.5.5.Beden Kitle İndeksi

Beden Kitle İndeksi (BKİ) için,  $BKİ = \text{ağırlık (kg)} / \text{boy (m}^2\text{)}$  formülü kullanılmıştır.<sup>75</sup>

### 3.6.Veri Analiz Teknikleri

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS 22.0 İstatistik paket programı kullanıldı.

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup durumunda, parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Bağımsız örnekler (Independent Samples) t testi kullanıldı. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında ikiden fazla grup durumunda, parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek yönlü (One way) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Bonferroni testi kullanıldı.

Ölçekler arası karşılaştırmalarda Pearson Korelasyon Analizi kullanıldı. Bağımsız değişkenlerin Bağımlı değişkene etkisini incelemek için Lineer Regresyon analizi kullanıldı.

Sonuçlar % 95 güven aralığında,  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.

---

<sup>75</sup> WorldHealthOrganization, <http://apps.who.int/bmi/>

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, öğrencilerden anket ve ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

**Tablo 4.1. Sosyo-demografik Özellikler**

		Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	212	68,8
	Kadın	96	31,2
	Toplam	308	100,0
Yaş	19 Ve Altı	38	12,3
	20	57	18,5
	21	44	14,3
	22	48	15,6
	23	42	13,6
	24	41	13,3
	25 Ve üstü	38	12,3
	Toplam	308	100,0
BKİ Grup	Zayıf	54	17,5
	Normal	154	50,0
	Hafif Şişman	60	19,5
	Obez	40	13,0
	Toplam	308	100,0



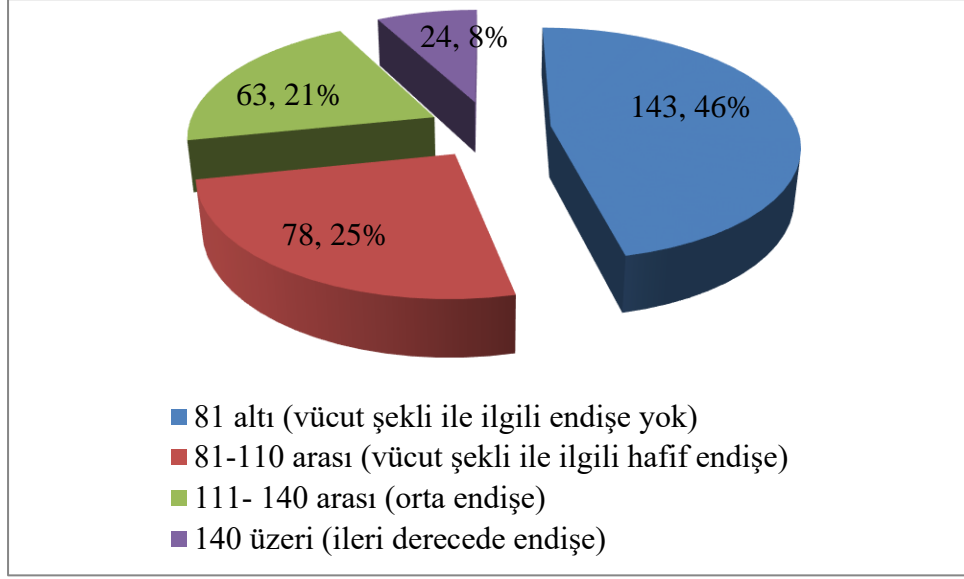
Sosyo-ekonomik Durum	Çok Yetersiz	5	1,6
	Yetersiz	25	8,1
	Orta	107	34,7
	İyi	130	42,2
	Çok İyi	41	13,3
	Toplam	308	100,0

Öğrenciler cinsiyet değişkenine göre 212'si (%68,8) Erkek, 96'sı (%31,2) Kadın olarak dağılmaktadır. Öğrenciler yaş değişkenine göre 38'i (%12,3) 19 ve altı, 57'si (%18,5) 20, 44'ü (%14,3) 21, 48'i (%15,6) 22, 42'si (%13,6) 23, 41'i (%13,3) 24, 38'i (%12,3) 25 ve üstü olarak dağılmaktadır. Öğrenciler BKİ grup değişkenine göre 54'ü (%17,5) Zayıf, 154'ü (%50,0) Normal, 60'ı (%19,5) Hafif şişman, 40'ı (%13,0) Obez olarak dağılmaktadır. Öğrenciler sosyo-ekonomik durum değişkenine göre 5'i (%1,6) Çok yetersiz, 25'i (%8,1) Yetersiz, 107'si (%34,7) Orta, 130'u (%42,2) İyi, 41'i (%13,3) Çok iyi olarak dağılmaktadır.

**Tablo 4.2. Vücut Şekli Anket(BSQ) Dağılımı**

	Frekans(n)	Yüzde (%)
81 altı (vücut şekli ile ilgili endişe yok)	143	46,4
81-110 arası (vücut şekli ile ilgili hafif endişe)	78	25,3
111- 140 arası (orta endişe)	63	20,5
140 üzeri (ileri derecede endişe)	24	7,8
Toplam	308	100,0

Öğrenciler Vücut Şekli Anket(BSQ) değişkenine göre 143'ü (%46,4) 81 altı (vücut şekli ile ilgili endişe yok), 78'i (%25,3) 81-110 arası (vücut şekli ile ilgili hafif endişe), 63'ü (%20,5) 111- 140 arası (orta endişe), 24'ü (%7,8) 140 üzeri (ileri derecede endişe) olarak dağılmaktadır.



**Tablo 4.3. Yaş, BKİ, Boy ve Kilo Bulguları (n=308)**

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Yaş	308	21,920	2,138	18	28
Boy	308	1,689	0,088	1,49	1,97
Kilo	308	68,180	17,296	41	130
BKİ	308	23,844	5,541	14,96	42,77

Öğrencilerin “yaş” ortalaması(21,920 ± 2,138); “boy” ortalaması(1,689 ± 0,088); “kilo” ortalaması(67,760 ± 18,053); “BKİ” ortalaması(23,844± 5,541) olarak bulunmuştur.

**Tablo 4.4. Ölçeklere İlişkin Bulgular**

	Ort	Ss	Min.	Max.
Emosyonel Yeme	2,288	1,071	1	6
Vücut Şekli Anketi(BSQ)	88,471	35,552	34	201
Kendilik Algısı	18,312	2,773	10	29
Gelecek Algısı	11,977	2,265	6	19

Yapısal Stil	12,257	2,785	5	20
Sosyal Yeterlilik	19,458	2,852	9	30
Aile Uyumu	18,614	3,110	10	28
Sosyal Kaynaklar	19,984	3,349	11	33
Psikolojik Dayanıklılık	100,601	9,785	54	141

Öğrencilerin “Vücut Şekli Anket(BSQ)” ortalaması(88,471 ± 35,552); “kendilik algısı” ortalaması(18,312 ± 2,773); “gelecek algısı” ortalaması(11,977 ± 2,265); “yapısal stil” ortalaması(12,257 ± 2,785); “sosyal yeterlilik” ortalaması(19,458 ± 2,852); “aile uyumu” ortalaması(18,614 ± 3,110); “sosyal kaynaklar” ortalaması(19,984 ± 3,349); “psikolojik dayanıklılık” ortalaması(100,601 ± 9,785)olarak bulunmuştur.

**Tablo 4.5. BKİ, Emosyonel yeme, Vücut Şekli Anketi(BSQ) ve Psikolojik dayanıklılık ilişkisine ilişkin Pearson Korelasyon Analizi**

		Emosyonel yeme	Vücut Şekli anketi(BSQ)	BKİ
Emosyonel yeme	r		0,467	0,432
	p		0,000	0,000
	N		308	308
Vücut Şekli Anketi(BSQ)	r	0,467		0,233
	p	0,000		0,000
	N	308		308
BKİ	r	0,432	0,233	
	p	0,000	0,000	
	N	308	308	
Psikolojik dayanıklılık	r	0,025	-0,009	-0,047
	p	0,660	0,873	0,415

	N	308	308	308
Kendilik algısı	r	-0,071	-0,064	-0,076
	p	0,217	0,260	0,183
	N	308	308	308
Gelecek algısı	r	0,134	0,071	0,096
	p	0,019	0,212	0,092
	N	308	308	308
Yapısal stil	r	-0,079	0,020	-0,127
	p	0,165	0,721	0,026
	N	308	308	308
Sosyal yeterlilik	r	0,012	0,014	0,057
	p	0,838	0,808	0,322
	N	308	308	308
Aile uyumu	r	0,029	-0,122	-0,050
	p	0,607	0,032	0,384
	N	308	308	308
Sosyal kaynaklar	r	0,070	0,063	-0,035
	p	0,219	0,271	0,541
	N	308	308	308

Vücut şekli anketi(BSQ)ile emosyonel yeme arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %46,7 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=0,467$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Buna göre vücut şekli anketi(BSQ) puanı arttıkça emosyonel yeme puanı da artmaktadır.

BKİ ile emosyonel yeme arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %43,2 pozitif yönde anlamlı ilişki

bulunmuştur. ( $r=0,432$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Buna göre BKİ arttıkça emosyonel yeme puanı da artmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık ile emosyonel yeme arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=0,025$ ;  $p=0,660>0,05$ ).

Kendilik algısı ile emosyonel yeme arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=-0,071$ ;  $p=0,217>0,05$ ).

Gelecek algısı ile emosyonel yeme arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %13,4 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=0,134$ ;  $p=0,019<0,05$ ). Buna göre gelecek algısı puanı arttıkça emosyonel yeme puanı da artmaktadır.

Yapısal stil ile emosyonel yeme arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=-0,079$ ;  $p=0,165>0,05$ ).

Sosyal yeterlilik ile emosyonel yeme arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=0,012$ ;  $p=0,838>0,05$ ).

Aile uyumu ile emosyonel yeme arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=0,029$ ;  $p=0,607>0,05$ ).

Sosyal kaynaklar ile emosyonel yeme arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=0,070$ ;  $p=0,219>0,05$ ).

BKİ ile vücut şekli anketi(BSQ) arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %23,3 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=0,233$ ;  $p=0,000<0,05$ ) Buna göre BKİ arttıkça vücut şekli anketi(BSQ) puanı da artmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık ile vücut şekli anketi(BSQ) arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=-0,009$ ;  $p=0,873>0,05$ ).

Kendilik algısı ile vücut şekli anketi (BSQ) arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=-0,064$ ;  $p=0,260>0,05$ ).

Gelecek algısı ile vücut şekli anketi (BSQ) arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=0,071$ ;  $p=0,212>0,05$ ).

Yapısal stil ile vücut şekli anketi (BSQ) arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=0,020$ ;  $p=0,721>0,05$ ).

Sosyal yeterlilik ile vücut şekli anketi(BSQ) arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=0,014$ ;  $p=0,808>0,05$ ).

Aile uyumu ile vücut şekli anketi(BSQ) arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %12,2 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,122$ ;  $p=0,032<0,05$ ). Buna göre aile uyumu puanı arttıkça vücut şekli anketi(bsq) puanı azalmaktadır.

Sosyal kaynaklar ile vücut şekli anketi(BSQ) arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=0,063$ ;  $p=0,271>0,05$ ).

Psikolojik dayanıklılık ile BKİ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=-0,047$ ;  $p=0,415>0,05$ ).

Kendilik algısı ile BKİ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=-0,076$ ;  $p=0,183>0,05$ ).

Gelecek algısı ile BKİ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=0,096$ ;  $p=0,092>0,05$ ).

Yapısal stil ile BKİ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %12,7 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,127$ ;  $p=0,026<0,05$ ). Buna göre yapısal stil puanı arttıkça BKİ azalmaktadır.

Sosyal yeterlilik ile BKİ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=0,057$ ;  $p=0,322>0,05$ ).

Aile uyumu ile BKİ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=-0,050$ ;  $p=0,384>0,05$ ).

Sosyal kaynaklar ile BKİ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=-0,035$ ;  $p=0,541>0,05$ ).

**Tablo 4.6. Psikolojik Dayanıklılık puanı ve diğer Bağımsız değişkenlerin ile Bağımlı değişkenlerin Etkisine İlişkin Lineer Regresyon Analizi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Emosyonel Yeme	Sabit	-1,454	-1,848	0,066	37,925	<b>0,000</b>	0,325
	Psikolojik Dayanıklılık	0,005	0,991	0,323			
	Vücut Şekli Anketi(BSQ)	0,012	8,113	<b>0,000</b>			
	Yaş	0,028	1,179	0,239			
	BKİ	0,065	6,943	<b>0,000</b>			
Vücut Şekli Anketi (BSQ)	Sabit	111,013	4,073	0,000	24,293	<b>0,000</b>	0,233
	Emosyonel Yeme	14,946	8,113	<b>0,000</b>			
	Psikolojik Dayanıklılık	-0,086	-0,470	0,639			
	Yaş	-2,544	-3,049	<b>0,002</b>			
	BKİ	0,320	0,894	0,372			
BKİ	Sabit	17,130	3,907	0,000	18,542	<b>0,000</b>	0,186
	Emosyonel Yeme	2,104	6,943	<b>0,000</b>			

Yaş	0,193	1,426	0,155			
Vücut Şekli Anketi(BSQ)	0,008	0,894	0,372			
Psikolojik Dayanıklılık	-0,030	-1,043	0,298			

Psikolojik dayanıklılık, vücut şekli anketi (BSQ), yaş, BKİ ile emosyonel yeme arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=37,925$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Emosyonel yeme düzeyinin belirleyicisi olarak psikolojik dayanıklılık, vücut şekli anketi (BSQ), yaş, BKİ değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür ( $R^2=0,325$ ). Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyi emosyonel yeme düzeyini etkilememektedir ( $p=0.323>0.05$ ). Öğrencilerin vücut şekli anket(BSQ) düzeyi emosyonel yeme düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=0,012$ ). Öğrencilerin yaş düzeyi emosyonel yeme düzeyini etkilememektedir ( $p=0.239>0.05$ ). Öğrencilerin BKİ düzeyi emosyonel yeme düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=0,065$ ).

Emosyonel yeme, psikolojik dayanıklılık, yaş, BKİ ile vücut şekli anketi(BSQ) arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=24,293$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Vücut şekli anketi(BSQ) düzeyinin belirleyicisi olarak emosyonel yeme, psikolojik dayanıklılık, yaş, BKİ değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür ( $R^2=0,233$ ). Öğrencilerin emosyonel yeme düzeyi vücut şekli anket(BSQ) düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=14,946$ ). Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyi vücut şekli anket(BSQ) düzeyini etkilememektedir ( $p=0.639>0.05$ ). Öğrencilerin yaş düzeyi vücut şekli anket(BSQ) düzeyini azaltmaktadır ( $\beta=-2,544$ ). Öğrencilerin BKİ düzeyi vücut şekli anket(BSQ) düzeyini etkilememektedir ( $p=0.372>0.05$ ).

Emosyonel yeme, yaş, vücut şekli anketi(BSQ), psikolojik dayanıklılık ile BKİ arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=18,542$ ;  $p=0,000<0.05$ ). BKİ düzeyinin belirleyicisi olarak emosyonel yeme, yaş, vücut şekli anketi(BSQ), psikolojik dayanıklılık değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ( $R^2=0,186$ ). Öğrencilerin emosyonel yeme düzeyi BKİ düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=2,104$ ). Öğrencilerin yaş düzeyi BKİ düzeyini etkilememektedir ( $p=0.155>0.05$ ). Vücut şekli anket(BSQ) düzeyi BKİ düzeyini etkilememektedir ( $p=0.372>0.05$ ). Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyi BKİ düzeyini etkilememektedir ( $p=0.298>0.05$ ).



**Tablo 4.7. Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarıve diğer Bağımsız değişkenlerin ile Bağımlı değişkenlerin Etkisine İlişkin Lineer Regresyon Analizi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	T	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Emosyonel Yeme	Sabit	-1,327	-1,667	0,096	18,105	0,000	0,334
	Vücut Şekli Anketi( BSQ)	0,012	8,114	0,000			
	Yaş	0,028	1,187	0,236			
	BKİ	0,063	6,574	0,000			
	Kendilik Algısı	-0,028	-1,425	0,155			
	Gelecek Algısı	0,031	1,325	0,186			
	Yapısal Stil	-0,021	-1,144	0,253			
	Sosyal Yeterlilik	-0,009	-0,493	0,622			
	Aile Uyumu	0,035	2,041	0,042			
	Sosyal Kaynaklar	0,018	1,100	0,272			
Vücut Şekli Anketi (BSQ)	Sabit	116,132	4,238	0,000	12,206	0,000	0,247
	Emosyonel Yeme	15,010	8,114	0,000			
	Yaş	-2,620	-3,148	0,002			
	BKİ	0,321	0,893	0,372			
	Kendilik Algısı	-0,057	-0,081	0,936			
	Gelecek Algısı	0,391	0,466	0,642			
	Yapısal Stil	0,774	1,176	0,241			
	Sosyal Yeterlilik	-0,132	-0,205	0,838			
	Aile Uyumu	-1,776	-2,925	0,004			
	Sosyal Kaynaklar	0,514	0,895	0,372			
BKİ	Sabit	15,943	3,580	0,000	9,262	0,000	0,195

Emosyonel Yeme	2,024	6,574	0,000
Yaş	0,199	1,465	0,144
Vücut Şekli Anketi (BSQ)	0,008	0,893	0,372
Kendilik Algısı	-0,048	-0,423	0,673
Gelecek Algısı	0,171	1,267	0,206
Yapısal Stil	-0,198	-1,874	0,062
Sosyal Yeterlilik	0,167	1,613	0,108
Aile Uyumunu	-0,087	-0,875	0,382
Sosyal Kaynaklar	-0,111	-1,195	0,233

Vücut şekli anketi(BSQ), yaş, BKİ, kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar ile emosyonel yeme arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=18,105$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Emosyonel yeme düzeyinin belirleyicisi olarak vücut şekli anketi(BSQ), yaş, BKİ, kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür( $R^2=0,334$ ). Öğrencilerin vücut şekli anket(BSQ) düzeyi emosyonel yeme düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=0,012$ ). Öğrencilerin yaş düzeyi emosyonel yeme düzeyini etkilememektedir ( $p=0.236>0.05$ ). Öğrencilerin BKİ düzeyi emosyonel yeme düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=0,063$ ). Öğrencilerin kendilik algısı düzeyi emosyonel yeme düzeyini etkilememektedir ( $p=0.155>0.05$ ). Öğrencilerin gelecek algısı düzeyi emosyonel yeme düzeyini etkilememektedir ( $p=0.186>0.05$ ). Öğrencilerin yapısal stil düzeyi emosyonel yeme düzeyini etkilememektedir ( $p=0.253>0.05$ ). Öğrencilerin sosyal yeterlilik düzeyi emosyonel yeme düzeyini etkilememektedir ( $p=0.622>0.05$ ). Öğrencilerin aile uyumu düzeyi emosyonel yeme düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=0,035$ ). Öğrencilerin sosyal kaynaklar düzeyi emosyonel yeme düzeyini etkilememektedir ( $p=0.272>0.05$ ).

Emosyonel yeme, yaş, BKİ, kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar ile vücut şekli anketi(BSQ) arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur

( $F=12,206$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Vücut şekil anketi(BSQ) toplam düzeyinin belirleyicisi olarak emosyonel yeme, yaş, BKİ, kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür( $R^2=0,247$ ). Öğrencilerin emosyonel yeme düzeyi vücut şekli anket(BSQ) düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=15,010$ ). Öğrencilerin yaş düzeyi vücut şekli anket(BSQ) düzeyini azaltmaktadır ( $\beta=-2,620$ ). Öğrencilerin BKİ düzeyi vücut şekli anket(BSQ) düzeyini etkilememektedir ( $p=0.372>0.05$ ). Öğrencilerin kendilik algısı düzeyi vücut şekli anket(BSQ) düzeyini etkilememektedir ( $p=0.936>0.05$ ). Öğrencilerin gelecek algısı düzeyi vücut şekli anket(BSQ) düzeyini etkilememektedir ( $p=0.642>0.05$ ). Öğrencilerin yapısal stil düzeyi vücut şekli anket (BSQ)düzeyini etkilememektedir ( $p=0.241>0.05$ ). Öğrencilerin sosyal yeterlilik düzeyi vücut şekli anket(BSQ) düzeyini etkilememektedir ( $p=0.838>0.05$ ). Öğrencilerin aile uyumu düzeyi vücut şekli anket(BSQ) düzeyini azaltmaktadır ( $\beta=-1,776$ ). Öğrencilerin sosyal kaynaklar düzeyi vücut şekil anket(BSQ) düzeyini etkilememektedir ( $p=0.372>0.05$ ).

Emosyonel yeme, yaş, vücut şekil anketi(BSQ), kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar ile BKİ arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=9,262$ ;  $p=0,000<0.05$ ). BKİ düzeyinin belirleyicisi olarak emosyonel yeme, yaş, vücut şekli anketi(BSQ), kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür( $R^2=0,195$ ). Öğrencilerin emosyonel yeme düzeyi BKİ düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=2,024$ ). Öğrencilerin yaş düzeyi BKİ düzeyini etkilememektedir ( $p=0.144>0.05$ ). Öğrencilerin vücut şekli anket(BSQ) düzeyi BKİ düzeyini etkilememektedir ( $p=0.372>0.05$ ). Öğrencilerin kendilik algısı düzeyi BKİ düzeyini etkilememektedir ( $p=0.673>0.05$ ). Öğrencilerin gelecek algısı düzeyi BKİ düzeyini etkilememektedir ( $p=0.206>0.05$ ). Öğrencilerin yapısal stil düzeyi BKİ düzeyini etkilememektedir ( $p=0.062>0.05$ ). Öğrencilerin sosyal yeterlilik düzeyi BKİ düzeyini etkilememektedir ( $p=0.108>0.05$ ). Öğrencilerin aile uyumu düzeyi BKİ düzeyini etkilememektedir ( $p=0.382>0.05$ ). Öğrencilerin sosyal kaynaklar düzeyi BKİ düzeyini etkilememektedir ( $p=0.233>0.05$ ).

**Tablo 4.8. Vücut Şekil Anket(BSQ) düzeyleri ile Sosyo-demografik Özelliklerin İlişkisi**

		81 Altı (vücut Şekli İle İlgili Endişe Yok)		81-110 Arası (vücut Şekli İle İlgili Hafif Endişe)		111- 140 Arası (orta Endişe)		140 üzeri (ileri Derecede Endişe)		P
		n	%	N	%	n	%	n	%	
Cinsiyet	Erkek	87	%60,8	60	%76,9	46	%73,0	19	%79,2	$X^2=8,347$ $p=0,039$
	Kadın	56	%39,2	18	%23,1	17	%27,0	5	%20,8	
Yaş	19 Ve Altı	18	%12,6	8	%10,3	7	%11,1	5	%20,8	$X^2=16,864$ $p=0,532$
	20	20	%14,0	14	%17,9	18	%28,6	5	%20,8	
	21	18	%12,6	16	%20,5	8	%12,7	2	%8,3	
	22	23	%16,1	11	%14,1	9	%14,3	5	%20,8	
	23	20	%14,0	10	%12,8	8	%12,7	4	%16,7	
	24	25	%17,5	9	%11,5	7	%11,1	0	%0,0	
	25 Ve üstü	19	%13,3	10	%12,8	6	%9,5	3	%12,5	
BKİ Grup	Zayıf	23	%16,1	14	%17,9	12	%19,0	5	%20,8	$X^2=37,748$ $p=0,000$
	Normal	84	%58,7	36	%46,2	24	%38,1	10	%41,7	
	Hafif Şişman	32	%22,4	17	%21,8	10	%15,9	1	%4,2	
	Obez	4	%2,8	11	%14,1	17	%27,0	8	%33,3	
Sosyo-ekonomik Durum	Yetersiz Ya Da Çok Yetersiz	11	%7,7	6	%7,7	8	%12,7	5	%20,8	$X^2=10,885$ $p=0,284$
	Orta	55	%38,5	31	%39,7	16	%25,4	5	%20,8	
	İyi	59	%41,3	33	%42,3	27	%42,9	11	%45,8	
	Çok İyi	18	%12,6	8	%10,3	12	%19,0	3	%12,5	

Cinsiyet ile vücut şekil anketi(BSQ) arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ( $X^2=8,347$ ;  $p=0,039<0.05$ ). Vücut şekli anketi (BSQ) 81 altı (vücut şekli ile ilgili

endişe yok) olanların 87'si (%60,8) erkek, 56'sının (%39,2) kadın; vücut şekli anketi (BSQ) 81-110 arası (vücut şekli ile ilgili hafif endişe) olanların 60'ının (%76,9) erkek, 18'i (%23,1) kadın; vücut şekli anketi(BSQ) 111- 140 arası (orta endişe) olanların 46'sının (%73,0) erkek, 17'si (%27,0) kadın; vücut şekli anketi(BSQ) 140 üzeri (ileri derecede endişe) olanların 19'unun (%79,2) erkek, 5'i (%20,8) kadın olduğu görülmektedir.

Yaş ile vücut şekli anketi(BSQ) arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $X^2=16,864$ ;  $p=0,532>0.05$ ). Vücut şekli anketi(BSQ) 81 altı (vücut şekli ile ilgili endişe yok) olanların 18'i (%12,6) 19 ve altı, 20'si (%14,0) 20, 18'i (%12,6) 21, 23'ünün (%16,1) 22, 20'si (%14,0) 23, 25'i (%17,5) 24, 19'unun (%13,3) 25 ve üstü; vücut şekli anketi(BSQ) 81-110 arası (vücut şekli ile ilgili hafif endişe) olanların 8'i (%10,3) 19 ve altı, 14'ünün (%17,9) 20, 16'sının (%20,5) 21, 11'i (%14,1) 22, 10'unun (%12,8) 23, 9'unun (%11,5) 24, 10'unun (%12,8) 25 ve üstü; vücut şekli anketi(BSQ) 111- 140 arası (orta endişe) olanların 7'si (%11,1) 19 ve altı, 18'i (%28,6) 20, 8'i (%12,7) 21, 9'unun (%14,3) 22, 8'i (%12,7) 23, 7'si (%11,1) 24, 6'sının (%9,5) 25 ve üstü; vücut şekli anketi(BSQ) 140 üzeri (ileri derecede endişe) olanların 5'i (%20,8) 19 ve altı, 5'i (%20,8) 20, 2'si (%8,3) 21, 5'i (%20,8) 22, 4'ünün (%16,7) 23, 3'ünün (%12,5) 25 ve üstü olduğu görülmektedir.

BKİ grubu ile vücut şekli anketi (BSQ) arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ( $X^2=37,748$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Vücut şekli anketi(BSQ) 81 altı (vücut şekli ile ilgili endişe yok) olanların 23'ünün (%16,1) zayıf, 84'ünün (%58,7) normal, 32'si (%22,4) hafif şişman, 4'ünün (%2,8) obez; vücut şekli anketi(BSQ) 81-110 arası (vücut şekli ile ilgili hafif endişe) olanların 14'ünün (%17,9) zayıf, 36'sının (%46,2) normal, 17'si (%21,8) hafif şişman, 11'i (%14,1) obez; vücut şekli anketi(BSQ) 111- 140 arası (orta endişe) olanların 12'si (%19,0) zayıf, 24'ünün (%38,1) normal, 10'unun (%15,9) hafif şişman, 17'si (%27,0) obez; vücut şekli anketi (BSQ) 140 üzeri (ileri derecede endişe) olanların 5'i (%20,8) zayıf, 10'unun (%41,7) normal, 1'i (%4,2) hafif şişman, 8'i (%33,3) obez olduğu görülmektedir.

Sosyo-ekonomik Durum ile vücut şekli anketi (BSQ) arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $X^2=10,885$ ;  $p=0,284>0.05$ ). Vücut şekli anketi(BSQ) 81 altı (vücut şekli ile ilgili endişe yok) olanların 11'i (%7,7) yetersiz ya da çok yetersiz, 55'i (%38,5) orta, 59'unun (%41,3) iyi, 18'i (%12,6) çok iyi; vücut şekli anketi (BSQ) 81- 110 arası (vücut şekli ile ilgili hafif endişe) olanların 6'sının (%7,7) yetersiz ya da çok yetersiz, 31'i (%39,7) orta, 33'ünün (%42,3) iyi, 8'i (%10,3) çok iyi; vücut şekli(BSQ) 111- 140 arası (orta endişe) olanların 8'i (%12,7) yetersiz ya da çok

yetersiz, 16'sının (%25,4) orta, 27'si (%42,9) iyi, 12'si (%19,0) çok iyi; vücut şeklianketi(BSQ) 140 üzeri (ileri derecede endişe) olanların 5'i (%20,8) yetersiz ya da çok yetersiz, 5'i (%20,8) orta, 11'i (%45,8) iyi, 3'ünün (%12,5) çok iyi olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.9. Emosyonel Yeme, BKİ, Psikolojik Dayanıklılık ve Alt Boyutlarının Vücut Şekil Anketi(BSQ) Düzeylerine Göre Dağılımı**

		N	Ort	Ss	F	P	Fark
Emosyonel Yeme	81 Altı (vücut Şekli İle İlgili Endişe Yok)	143	1,876	0,720	26,641	0,000	2 > 1 3 > 1 4 > 1 3 > 2 4 > 2 4 > 3
	81-110 Arası (vücut Şekli İle İlgili Hafif Endişe)	78	2,298	0,986			
	111- 140 Arası (orta Endişe)	63	2,744	1,121			
	140 üzeri (ileri Derecede Endişe)	24	3,513	1,510			
Psikolojik Dayanıklılık	81 Altı (vücut Şekli İle İlgili Endişe Yok)	143	100,629	10,879	1,341	0,261	
	81-110 Arası (vücut Şekli İle İlgili Hafif Endişe)	78	101,282	7,744			
	111- 140 Arası (orta Endişe)	63	98,778	7,417			
	140 üzeri (ileri Derecede Endişe)	24	103,000	13,475			
Kendilik Algısı	81 Altı (vücut Şekli İle İlgili Endişe Yok)	143	18,462	2,885	0,960	0,412	
	81-110 Arası (vücut Şekli İle İlgili Hafif Endişe)	78	18,333	2,531			
	111- 140 Arası (orta Endişe)	63	17,810	2,564			
	140 üzeri (ileri Derecede Endişe)	24	18,667	3,332			
Gelecek Algısı	81 Altı (vücut Şekli İle İlgili Endişe Yok)	143	11,867	2,262	1,905	0,129	
	81-110 Arası (vücut Şekli İle İlgili Hafif Endişe)	78	12,013	2,073			
	111- 140 Arası (orta Endişe)	63	11,794	2,041			

	140 üzeri (ileri Derecede Endişe)	24	13,000	3,162			
Yapısal Stil	81 Altı (vücut Şekli İle İlgili Endişe Yok)	143	12,203	2,692	0,681	0,564	
	81-110 Arası (vücut Şekli İle İlgili Hafif Endişe)	78	12,513	2,891			
	111- 140 Arası (orta Endişe)	63	11,921	3,007			
	140 üzeri (ileri Derecede Endişe)	24	12,625	2,392			
Sosyal Yeterlilik	81 Altı (vücut Şekli İle İlgili Endişe Yok)	143	19,490	2,931	0,596	0,618	
	81-110 Arası (vücut Şekli İle İlgili Hafif Endişe)	78	19,474	2,971			
	111- 140 Arası (orta Endişe)	63	19,143	2,651			
	140 üzeri (ileri Derecede Endişe)	24	20,042	2,528			
Aile Uyumu	81 Altı (vücut Şekli İle İlgili Endişe Yok)	143	18,832	3,224	1,411	0,239	
	81-110 Arası (vücut Şekli İle İlgili Hafif Endişe)	78	18,859	2,622			
	111- 140 Arası (orta Endişe)	63	18,016	3,066			
	140 üzeri (ileri Derecede Endişe)	24	18,083	3,844			
Sosyal Kaynaklar	81 Altı (vücut Şekli İle İlgili Endişe Yok)	143	19,776	3,328	0,486	0,692	
	81-110 Arası (vücut Şekli İle İlgili Hafif Endişe)	78	20,090	3,438			
	111- 140 Arası (orta Endişe)	63	20,095	3,099			
	140 üzeri (ileri Derecede Endişe)	24	20,583	3,889			
BKİ	81 Altı (vücut Şekli İle İlgili Endişe Yok)	143	22,576	3,861	6,524	0,000	3 > 1 4 > 1
	81-110 Arası (vücut Şekli İle İlgili Hafif Endişe)	78	23,967	5,357			
	111- 140 Arası (orta Endişe)	63	25,814	7,176			
	140 üzeri (ileri Derecede Endişe)	24	25,827	7,617			

Öğrencilerin emosyonel yeme puanları ortalamalarının vücut şekli anketi (BSQ) grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=26,641$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Vücut şekli anket(BSQ) grubu 81-110 arası (vücut şekli ile ilgili hafif endişe) olan öğrencilerin emosyonel yeme puanları ( $2,298 \pm 0,986$ ), vücut şekli (BSQ) grubu 81 altı (vücut şekli ile ilgili endişe yok) olan öğrencilerin emosyonel yeme puanlarından ( $1,876 \pm 0,720$ ) yüksek bulunmuştur. Vücut şekli anket(BSQ) grubu 111- 140 arası (orta endişe) olan öğrencilerin emosyonel yeme puanları ( $2,744 \pm 1,121$ ), vücut şekli anket(BSQ) grubu 81 altı (vücut şekli ile ilgili endişe yok) olan öğrencilerin emosyonel yeme puanlarından ( $1,876 \pm 0,720$ ) yüksek bulunmuştur. Vücut şekli anket(BSQ) grubu 140 üzeri (ileri derecede endişe) olan öğrencilerin emosyonel yeme puanları ( $3,513 \pm 1,510$ ), Vücut şekli anketi(BSQ) grubu 81 altı (vücut şekli ile ilgili endişe yok) olan öğrencilerin emosyonel yeme puanlarından ( $1,876 \pm 0,720$ ) yüksek bulunmuştur. Vücut şekli anketi(BSQ) grubu 111- 140 arası (orta endişe) olan öğrencilerin emosyonel yeme puanları ( $2,744 \pm 1,121$ ), vücut şekli anket(BSQ) grubu 81-110 arası (vücut şekli ile ilgili hafif endişe) olan öğrencilerin emosyonel yeme puanlarından ( $2,298 \pm 0,986$ ) yüksek bulunmuştur. Vücut şekli anket(BSQ) grubu 140 üzeri (ileri derecede endişe) olan öğrencilerin emosyonel yeme puanları ( $3,513 \pm 1,510$ ), vücut şekli anket(BSQ) grubu 81-110 arası (vücut şekli ile ilgili hafif endişe) olan öğrencilerin emosyonel yeme puanlarından ( $2,298 \pm 0,986$ ) yüksek bulunmuştur. Vücut şekli anket(BSQ) grubu 140 üzeri (ileri derecede endişe) olan öğrencilerin emosyonel yeme puanları ( $3,513 \pm 1,510$ ), vücut şekli anket(BSQ) grubu 111- 140 arası (orta endişe) olan öğrencilerin emosyonel yeme puanlarından ( $2,744 \pm 1,121$ ) yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin BKİ puanları ortalamalarının vücut şekli anket(BSQ) grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=6,524$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Vücut şekli anket(BSQ) grup 111- 140 arası (orta endişe) olan öğrencilerin BKİ puanları ( $25,814 \pm 7,176$ ), vücut şekli anketi (BSQ) grup 81 altı (vücut şekli ile ilgili endişe yok) olan öğrencilerin BKİ puanlarından ( $22,576 \pm 3,861$ ) yüksek bulunmuştur. Vücut şekli anket(BSQ) grup 140 üzeri (ileri derecede endişe) olan



öğrencilerin BKİ puanları ( $25,827 \pm 7,617$ ), vücut şekli anket(BSQ) grup 81 altı (vücut şekli ile ilgili endişe yok) olan öğrencilerin BKİ puanlarından ( $22,576 \pm 3,861$ ) yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık, kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar puanları ortalamalarının vücut şekli anketi(BSQ) grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyansanalizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.10. Emosyonel Yeme, Vücut Şekli Anketi(BSQ),BKİ, Psikolojik Dayanıklılık ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı**

		N	Ort	Ss	t	P
Emosyonel Yeme	Erkek	212	2,160	1,024	1,410	0,015
	Kadın	96	2,346	1,089		
Vücut Şekli Anketi (BSQ)	Erkek	212	81,365	33,434	2,378	0,018
	Kadın	96	91,689	36,087		
Psikolojik Dayanıklılık	Erkek	212	101,514	10,486	2,455	0,015
	Kadın	96	98,583	7,696		
Kendilik Algısı	Erkek	212	18,514	2,943	1,913	0,037
	Kadın	96	17,865	2,306		
Gelecek Algısı	Erkek	212	12,099	2,384	1,405	0,161
	Kadın	96	11,708	1,962		
Yapısal Stil	Erkek	212	12,467	2,900	1,981	0,036
	Kadın	96	11,792	2,462		
Sosyal Yeterlilik	Erkek	212	19,472	2,857	0,127	0,899
	Kadın	96	19,427	2,853		
Aile Uyumu	Erkek	212	19,038	3,055	3,626	0,000
	Kadın	96	17,677	3,038		

Sosyal Kaynaklar	Erkek	212	19,925	3,570	-0,461	0,645
	Kadın	96	20,115	2,813		
BKİ	Erkek	212	22,803	5,056	-5,094	0,000
	Kadın	96	26,142	5,889		

Öğrencilerin emosyonel yeme puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $t=1.410$ ;  $p=0.0159<0,05$ ). Kadın öğrencilerin vücut şekli anket (BSQ) puanları (2,160), erkek öğrencilerin vücut şekli anket(BSQ) puanlarından (2,346) yüksek bulunmuştur

Öğrencilerin vücut şekil anket(BSQ) puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $t=2.378$ ;  $p=0.018<0,05$ ). Kadın öğrencilerin vücut şekli anket (BSQ) puanları (91,689), erkek öğrencilerin vücut şekli anket(BSQ) puanlarından (81,365) yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $t=2.455$ ;  $p=0.015<0,05$ ). Erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanları (101,514), kadın öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanlarından (98,583) yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin kendilik algısı puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $t=1.913$ ;  $p=0.037<0,05$ ). Erkek öğrencilerin kendilik algısı puanları (18,514), kadın öğrencilerin kendilik algısı puanlarından (17,865) yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin yapısal stil puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı

bulunmuştur( $t=1.981$ ;  $p=0.036<0,05$ ). Erkek öğrencilerin yapısal stil puanları (12,467), kadın öğrencilerin yapısal stil puanlarından (11,792) yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin aile uyumu puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $t=3.626$ ;  $p=0.000<0,05$ ). Erkek öğrencilerin aile uyumu puanları (19,038), kadın öğrencilerin aile uyumu puanlarından (17,677) yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin BKİ puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $t=-5.094$ ;  $p=0.000<0,05$ ). Kadın öğrencilerin BKİ puanları (26,142), erkek öğrencilerin BKİ puanlarından (22,803) yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin gelecek algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.11. Emosyonel Yeme, Vücut Şekli Anketi (BSQ), BKİ, Psikolojik Dayanıklılık ve Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Dağılımı**

		N	Ort	Ss	F	p
Emosyonel Yeme	19 Ve Altı	38	2,113	0,977	1,084	0,372
	20	57	2,468	1,261		
	21	44	2,150	0,932		
	22	48	2,160	1,091		
	23	42	2,544	1,135		
	24	41	2,251	0,966		
	25 Ve üstü	38	2,269	1,000		
Vücut Şekli Anketi (BSQ)	19 Ve Altı	38	90,211	36,669	1,805	0,098
	20	57	98,228	38,331		

	21	44	90,136	35,954		
	22	48	88,604	35,590		
	23	42	87,357	35,868		
	24	41	74,951	30,296		
	25 Ve üstü	38	85,816	32,018		
Psikolojik Dayanıklılık	19 Ve Altı	38	102,342	9,955	1,848	0,090
	20	57	101,491	9,122		
	21	44	99,750	8,078		
	22	48	100,063	9,203		
	23	42	100,333	12,513		
	24	41	96,976	6,227		
	25 Ve üstü	38	103,395	11,931		
Kendilik Algısı	19 Ve Altı	38	18,579	3,644	1,898	0,081
	20	57	18,140	2,735		
	21	44	18,455	1,758		
	22	48	18,333	2,628		
	23	42	17,429	3,343		
	24	41	18,024	2,307		
	25 Ve üstü	38	19,395	2,521		
Gelecek Algısı	19 Ve Altı	38	11,737	2,310	1,207	0,302
	20	57	12,316	2,316		
	21	44	11,886	1,991		
	22	48	11,646	2,159		
	23	42	11,810	2,770		
	24	41	11,732	1,761		
	25 Ve üstü	38	12,684	2,395		

Yapısal Stil	19 Ve Altı	38	12,947	2,894	1,683	0,125
	20	57	12,368	2,944		
	21	44	11,796	3,016		
	22	48	11,979	2,979		
	23	42	12,619	2,802		
	24	41	11,415	2,356		
	25 Ve üstü	38	12,790	2,055		
Sosyal Yeterlilik	19 Ve Altı	38	20,368	2,593	1,184	0,314
	20	57	19,386	2,469		
	21	44	19,568	3,030		
	22	48	19,208	3,045		
	23	42	19,500	3,315		
	24	41	18,732	2,480		
	25 Ve üstü	38	19,579	2,947		
Aile Uyumu	19 Ve Altı	38	18,553	2,901	0,722	0,632
	20	57	19,000	3,561		
	21	44	18,568	2,574		
	22	48	18,854	2,828		
	23	42	18,667	3,545		
	24	41	17,756	3,161		
	25 Ve üstü	38	18,711	2,986		
Sosyal Kaynaklar	19 Ve Altı	38	20,158	3,731	0,631	0,706
	20	57	20,281	3,115		
	21	44	19,477	2,758		
	22	48	20,042	2,917		
	23	42	20,310	3,879		

	24	41	19,317	3,078		
	25 Ve üstü	38	20,237	4,090		
BKİ	19 Ve Altı	38	22,587	4,266	0,705	0,646
	20	57	23,981	6,043		
	21	44	23,467	5,436		
	22	48	23,585	5,962		
	23	42	24,948	6,005		
	24	41	23,963	4,973		
	25 Ve üstü	38	24,309	5,616		

Öğrencilerin emosyonel yeme, vücut şekli anketi(BSQ), psikolojik dayanıklılık, kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar, BKİ puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.12. Emosyonel Yeme, Vücut Şekli Anketi (BSQ), BKİ, Psikolojik Dayanıklılık ve Alt Boyutlarının Sosyo-ekonomik düzey Değişkenine Göre Dağılımı**

		N	Ort	Ss	F	p	Fark
Emosyonel Yeme	Yetersiz ya da çok yetersiz	30	2,505	1,208	3,301	0,021	4 > 2
	Orta	107	2,061	1,026			
	İyi	130	2,326	0,967			
	Çok iyi	41	2,600	1,291			
Vücut Şekli Anketi (BSQ)	Yetersiz ya da çok yetersiz	30	101,867	43,554	1,920	0,126	
	Orta	107	84,589	32,216			
	İyi	130	87,915	36,299			
	Çok iyi	41	90,561	33,841			

Psikolojik Dayanıklılık	Yetersiz ya da çok yetersiz	30	96,633	11,464	2,534	0,057	
	Orta	107	100,804	9,608			
	İyi	130	101,754	9,902			
	Çok iyi	41	99,317	7,802			
Kendilik Algısı	Yetersiz ya da çok yetersiz	30	17,833	2,817	3,511	0,016	2 > 4 3 > 4
	Orta	107	18,542	2,672			
	İyi	130	18,600	2,932			
	Çok iyi	41	17,146	2,151			
Gelecek Algısı	Yetersiz ya da çok yetersiz	30	11,767	2,192	0,253	0,859	
	Orta	107	11,888	2,345			
	İyi	130	12,092	2,236			
	Çok iyi	41	12,000	2,258			
Yapısal Stil	Yetersiz ya da çok yetersiz	30	11,600	2,458	0,905	0,439	
	Orta	107	12,514	2,675			
	İyi	130	12,246	2,859			
	Çok iyi	41	12,098	3,048			
Sosyal Yeterlilik	Yetersiz ya da çok yetersiz	30	18,733	3,237	0,887	0,448	
	Orta	107	19,626	2,880			
	İyi	130	19,408	2,750			
	Çok iyi	41	19,707	2,813			
Aile Uyumu	Yetersiz ya da çok yetersiz	30	17,833	3,152	3,490	0,016	3 > 2
	Orta	107	18,047	3,169			
	İyi	130	19,200	2,997			
	Çok iyi	41	18,805	2,993			
Sosyal Kaynaklar	Yetersiz ya da çok yetersiz	30	18,867	3,655	1,666	0,174	
	Orta	107	20,187	3,210			
	İyi	130	20,208	3,459			

	Çok iyi	41	19,561	3,017			
BKİ	Yetersiz ya da çok yetersiz	30	26,025	5,764	5,150	0,002	4 > 2 1 > 3 4 > 3
	Orta	107	23,340	5,019			
	İyi	130	23,051	5,016			
	Çok iyi	41	26,076	7,227			

Öğrencilerin emosyonel yeme puanları ortalamalarının sosyo-ekonomik düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=3,301$ ;  $p=0,021 < 0,05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. sosyo-ekonomik düzeyi Çok iyi olan öğrencilerin emosyonel yeme puanları ( $2,600 \pm 1,291$ ), sosyo-ekonomik düzeyi Orta olan öğrencilerin emosyonel yeme puanlarından ( $2,061 \pm 1,026$ ) yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin kendilik algısı puanları ortalamalarının sosyo-ekonomik düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=3,511$ ;  $p=0,016 < 0,05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. sosyo-ekonomik düzeyi Orta olan öğrencilerin kendilik algısı puanları ( $18,542 \pm 2,672$ ), sosyo-ekonomik düzeyi Çok iyi olan öğrencilerin kendilik algısı puanlarından ( $17,146 \pm 2,151$ ) yüksek bulunmuştur. sosyo-ekonomik düzeyi İyi olan öğrencilerin kendilik algısı puanları ( $18,600 \pm 2,932$ ), sosyo-ekonomik düzeyi Çok iyi olan öğrencilerin kendilik algısı puanlarından ( $17,146 \pm 2,151$ ) yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin aile uyumu puanları ortalamalarının sosyo-ekonomik düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=3,490$ ;  $p=0,016 < 0,05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. sosyo-ekonomik düzeyi İyi olan öğrencilerin aile uyumu puanları ( $19,200 \pm 2,997$ ), sosyo-ekonomik düzeyi Orta olan öğrencilerin aile uyumu puanlarından ( $18,047 \pm 3,169$ ) yüksek bulunmuştur.



Öğrencilerin BKİ puanları ortalamalarının sosyo-ekonomik düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=5,150$ ;  $p=0,002<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. sosyo-ekonomik düzeyi Çok iyi olan öğrencilerin BKİ puanları ( $26,076 \pm 7,227$ ), sosyo-ekonomik düzeyi Orta olan öğrencilerin BKİ puanlarından ( $23,340 \pm 5,019$ ) yüksek bulunmuştur. sosyo-ekonomik düzeyi Yetersiz ya da çok yetersiz olan öğrencilerin BKİ puanları ( $26,025 \pm 5,764$ ), sosyo-ekonomik düzeyi İyi olan öğrencilerin BKİ puanlarından ( $23,051 \pm 5,016$ ) yüksek bulunmuştur. sosyo-ekonomik düzeyi Çok iyi olan öğrencilerin BKİ puanları ( $26,076 \pm 7,227$ ), sosyo-ekonomik düzeyi İyi olan öğrencilerin BKİ puanlarından ( $23,051 \pm 5,016$ ) yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin vücut şekli anketi (BSQ), psikolojik dayanıklılık, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar puanları ortalamalarının sosyo-ekonomik düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.13. Emosyonel Yeme, Vücut Şekli Anketi (BSQ), Psikolojik Dayanıklılık ve Alt Boyutlarının BKİ Düzeylerine Göre Dağılımı**

		N	Ort	Ss	F	p	Fark
Emosyonel Yeme	Zayıf	54	1,842	1,133	26,373	0,000	4 > 1 4 > 2 4 > 3
	Normal	154	2,164	0,936			
	Hafif Şişman	60	2,197	0,857			
	Obez	40	3,504	0,934			
Vücut Şekli Anketi (BSQ)	Zayıf	54	92,482	35,301	13,583	0,000	4 > 1 4 > 2 4 > 3
	Normal	154	82,474	34,093			
	Hafif Şişman	60	80,383	30,650			
	Obez	40	118,275	33,145			
Psikolojik Dayanıklılık	Zayıf	54	100,241	7,563	0,695	0,556	
	Normal	154	100,942	11,048			

	Hafif Şişman	60	101,317	9,251			
	Obez	40	98,700	7,907			
Kendilik Algısı	Zayıf	54	17,907	2,870	2,816	0,039	4 > 2
	Normal	154	18,636	2,899			
	Hafif Şişman	60	18,483	2,554			
	Obez	40	17,350	2,202			
Gelecek Algısı	Zayıf	54	11,833	2,126	1,358	0,256	
	Normal	154	11,786	2,292			
	Hafif Şişman	60	12,317	2,325			
	Obez	40	12,400	2,216			
Yapısal Stil	Zayıf	54	12,630	2,961	1,720	0,163	
	Normal	154	12,338	2,789			
	Hafif Şişman	60	12,300	2,458			
	Obez	40	11,375	2,906			
Sosyal Yeterlilik	Zayıf	54	19,296	2,911	0,539	0,656	
	Normal	154	19,338	2,888			
	Hafif Şişman	60	19,850	2,761			
	Obez	40	19,550	2,810			
Aile Uyumu	Zayıf	54	18,315	2,464	1,505	0,213	
	Normal	154	18,987	3,274			
	Hafif Şişman	60	18,217	2,986			
	Obez	40	18,175	3,350			
Sosyal Kaynaklar	Zayıf	54	20,259	2,665	0,264	0,851	
	Normal	154	19,857	3,753			
	Hafif Şişman	60	20,150	3,177			
	Obez	40	19,850	2,806			

Öğrencilerin emosyonel yeme puanları ortalamalarının BKİ grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek

yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $F=26,373$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. BKİ grup Obez olanların emosyonel yeme puanları ( $3,504 \pm 0,934$ ), BKİ grup Zayıf olanların emosyonel yeme puanlarından ( $1,842 \pm 1,133$ ) yüksek bulunmuştur. BKİ grup Obez olanların emosyonel yeme puanları ( $3,504 \pm 0,934$ ), BKİ grup Normal olanların emosyonel yeme puanlarından ( $2,164 \pm 0,936$ ) yüksek bulunmuştur. BKİ grup Obez olanların emosyonel yeme puanları ( $3,504 \pm 0,934$ ), BKİ grup Hafif şişman olanların emosyonel yeme puanlarından ( $2,197 \pm 0,857$ ) yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin vücut şekli anket(BSQ) puanları ortalamalarının BKİ grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $F=13,583$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. BKİ grup Obez olanların vücut şekli anket(BSQ) puanları ( $118,275 \pm 33,145$ ), BKİ grup Zayıf olanların vücut şekli anket(BSQ) puanlarından ( $92,482 \pm 35,301$ ) yüksek bulunmuştur. BKİ grup Obez olanların vücut şekli anket(BSQ) puanları ( $118,275 \pm 33,145$ ), BKİ grup Normal olanların vücut şekli anket(BSQ) puanlarından ( $82,474 \pm 34,093$ ) yüksek bulunmuştur. BKİ grup Obez olanların vücut şekli anket(BSQ) puanları ( $118,275 \pm 33,145$ ), BKİ grup Hafif şişman olanların vücut şekli anket(BSQ) puanlarından ( $80,383 \pm 30,650$ ) yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin kendilik algısı puanları ortalamalarının BKİ grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $F=2,816$ ;  $p=0,039<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. BKİ grup Normal olanların kendilik algısı puanları ( $18,636 \pm 2,899$ ), BKİ grup Obez olanların kendilik algısı puanlarından ( $17,350 \pm 2,202$ ) yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar puanları ortalamalarının BKİ grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır( $p>0.05$ ).

## TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmanın amacı; Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin; psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve emosyonel yeme arasındaki ilişkileri incelenmek ve bu değişkenlerin psikolojik dayanıklılık ilişkisini saptamak amacı ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca çalışmada temel değişkenlerin sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve değerlendirilmiştir. Araştırmamızın bu bölümünde bu amaç çerçevesinde elde edilen istatistiksel veriler ilgili literatür ışığında tartışılmaktadır.

Psikososyal gelişimde beden imgesinin önemli bir rolü vardır. Puberte, cinsellik ve kimlik oluşumu beden imgesinden etkilenmektedir. Beden Algısı bireylerin özgüveninin gelişiminde en önemli belirleyicilerden biridir. Olumsuz beden algısı depresyon, anksiyete ve olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkili olabilmektedir.<sup>76</sup> Bu faktörler bireylerin iyi olmasını engelleyerek yaşam kalitesinin olumsuz etkiler.<sup>77</sup>

Araştırmamızın temel amacı kapsamında beden imajı ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani vücut şekli ile ilgili kaygı düzeyinin yüksek ve ya düşük oluşu ile psikolojik dayanıklılık düzeyi birbirini etkilemediği görülmüştür. Literatür incelendiğinde vücut algısı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmanın bulunmadığı görülmüştür. Çalışma öncesinde vücut algısı ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişkinin ortaya çıkması beklenirken sonuçlar aksi yönde çıkmıştır.

Beden imajı ile emosyonel yeme arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğu saptanmıştır. Beden imajı ile ilgili kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin emosyonel yeme düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca BKİ ile emosyonel yeme arasındaki ilişki incelendiğinde de beden kitle indeksleri yüksek olan bireylerin emosyonel yeme düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde emosyonel yeme tutumları ile ilgili çalışma çok az olmasına karşın araştırmaların daha çok yeme tutumları ve yeme bozukluklarıyla ilgili olduğu görülmektedir.Coşkun(2011)

---

<sup>76</sup> Göksan, a.g.e. s.107

<sup>77</sup>Güler, a.g.e. s.83

vücut geliştirme sporu ile ilgilenen erkek yetişkin bireylerden oluşan çalışma grubu ve vücut geliştirme sporu ile ilgilenmeyen kontrol grubu üzerinde yapmış olduğu yeme tutumlarıyla ilgili çalışmasında kontrol grubundaki bireyler çalışma grubundaki bireylere oranla daha fazla üzülürken, kızginken, endişeliyken gibi farklı ruh hallerini yeme davranışlarına yansıttıklarından dolayı duygusal yeme puanlarında yükselme olmaktadır. Ayrıca kontrol grubundaki bireylerde çalışma grubundaki bireylere kıyasla yükselen kısıtlayıcı yeme puanları daha fazla görülmektedir. Bu durum kontrol grubundaki bireylerin beden kitle indeks değerlerinin standartların üzerinde olmasından dolayı kilo almaktan korktukları için alınan besin öğelerine dikkat etmek ya da onları tüketmekten kaçınmak gibi bireyin kendini kısıtladığı davranışları daha fazla gösterdiği şeklinde yorumlanabilmektedir. Çalışma grubundaki bireyler arasında yiyeceklerin dışarıdan algılanan lezzetlerinden (kokusu, görüntüsü, tadı vb.) etkilenerken normalde yediğinden daha fazla miktarda besin tüketme durumlarını yansıtan dışsal yeme alt grubunun yükselen değerleri kontrol grubundan daha fazladır. Bu araştırmanın tersine son zamanlarda erkek vücut geliştirmecilerin, diğer atletik ve atletik olmayan kontrol gruplarına göre daha fazla vücut imaj bozuklukları, normal olmayan yeme alışkanlıkları ve davranışları gösterdiklerini rapor edilmektedir.<sup>78</sup>Aslan (2001)'in medyanın beden imajı ve yeme davranışları üzerine etkisini incelediği çalışmasında beden imgesi ile ilgili kaygı duyan bireylerin yeme davranışlarının daha düzensiz olduğu sonuçlarına ulaşmıştır.<sup>79</sup> Bu sonuçlar incelendiğinde vücut algısına ilişkin kaygıların emosyonel yemeyi arttırdığı görülmektedir. Bu durum vücut algısı ile ilgili hissedilen duyguların aynı zamanda duygusal yeme davranışını da tetikleyebildiğini göstermektedir.

Yeme davranışlarıyla beden algısını ilişkilendiren pek çok çalışma çalışma bulgularımızı destekler niteliktedir. Beden algısının yeme tutumunda önemli etkisi olduğu ve kötü beden algısının olumsuz yeme davranışlarına neden olduğu bilinmektedir.<sup>80</sup> Büyüme gelişme için önemli olan bu süreçte, hatalı beslenme birçok ciddi sağlık sorununa neden olabilmektedir. Beden memnuniyetsizliğinden kaynaklanan sağlıksız zayıflama yöntemleri büyüme ve gelişmede duraksamaya, kemik yoğunluğunda azalmaya, cinsel gelişim bozukluğuna, amenore gibi hormonal bozukluklara neden olabilmektedir. Bu fizyolojik etkilerin yanında beden

---

<sup>78</sup>Mürevvet Nilay Coşkun, Vücut Geliştirme Sporü İle İlgilenen Erkek Yetişkin Bireylerde Beden Algısının Yeme Davranışı Ve Besin Tüketimi İle İlişkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, Ankara, 2011,s.97(**Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>79</sup>Halime Aslan, "Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisi." **Düşünen Adam**, 2001,14.1,s. 41-47.

<sup>80</sup> Burcu Dilek Demir, Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenle.,Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2006,s.121 (**Yüksek Lisans Tezi**).

memnuniyetsizliği farklı psikolojik bozukluklara da neden olmakta, sağlıksız diyet uygulamaları yeme bozukluğu hastalıklarına yakalanma riskini artırmaktadır.<sup>81</sup>

Uskun (2013) alışmasında bireylerin ağırlıkları normal olmasa bile ağırlıklarını normal olarak değerlendirmeleri durumunda yeme tutumunun olumlu yönde değişebildiği sonucuna ulaşmıştır. Uskun'a göre bu durum bireylerin beden algılarıyla ilgili normal varsayımlarda bulunabilmelerini sağlayacak, gerçekte normal oldukları halde aşırı kilolu olduklarını düşünmelerinin ise önüne geçecek yaklaşımlar önemli olması ile ilgilidir. Ayrıca Uskun'un aktardığına göre yapılan başka bazı çalışmalar da, kitle iletişim araçlarının bu konudaki rolüne değinmiştir, ancak arkadaş grupları ve ebeveynlerin de bu konu üzerinde rolü olduğunu unutmamak gerekir.<sup>82</sup>

Emosyonel yeme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendiğinde ise bu iki temel değişkenimizin arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığının ortaya çıktığı görölmektedir. Yani psikolojik dayanıklılık düzeyi ile bireylerin emosyonel yeme düzeyleri birbirini etkilememektedir. Ancak psikolojik dayanıklılık alt ölçeklerinden gelecek algısı ile ilgili puan arttıkça emosyonel yeme düzeyinin de arttığı saptanmıştır. Literatürde bu konuyla ilgili araştırma bulgularına rastlanılmamıştır. Bu sonuç araştırma öncesinde beklediğimiz yönde gelişmiştir. Psikolojik sağlamlığın bireyleri duygusal açıdan ciddi oranda etkileyebileceği düşünöldüğünde emosyonel yemenin de bundan etkilenebilmesi beklenen bir sonuç olmaktadır.

BKİ ve beden imajı ile ilgili endişe düzeyi incelendiğinde beden kitle indeksleri yüksek olan bireylerin beden imajları ile ilgili endişe düzeylerinin de yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aslan (2001) alışmasında BKİ ile beden algısı ve yeme davranışlarının ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre BKİ'nin yüksek olanların vücut algılarının daha kaygılı olduğu ve yeme bozukluğu davranışlarını daha sık sergiledikleri bulguları elde edilmiştir<sup>83</sup>.Beden memnuniyetsizliğinin BKİ ile güçlü bir ilişkisinin olduğu, BKİ arttıkça beden memnuniyetsizliğinin derecesinin de arttığı bildirilmektedir<sup>84</sup>. Ancak Uskunun çalışmasında literatürden farklı olarak beden algısının BKİ'ne göre farklılık göstermediği belirlendi. Bu durum beden algısının gerçekte olan vücut durumundan daha ziyade başka faktörlerden etkilendiğini düşöndürmektedir. Bu düşünceyi

---

<sup>81</sup> Demir, a.g.e. s.123

<sup>82</sup>Gürsel Yaktıl Oğuz. "Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu." **Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi** ,2005,4.1., s. 31-37.

<sup>83</sup> Aslan, a.g.e.

<sup>84</sup> Ela Eker. Edirne İli Kentsel Alanında Yaşayan Erişkinlerde Beslenme Durum Değerlendirilmesi. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Edirne, 2006.s.117(**Uzmanlık Tezi**).

destekler biçimde toplumdaki sosyal, ekonomik, kültürel ve geleneksel yapıların bedensel algılamaları etkilediği ve bunların değişmesi halinde beden algısının da değişeceği bildirilmektedir.<sup>85</sup> Bu sonuç çalışma öncesinde beklediğimiz bir sonuçtur ve literatür bulguları da genel olarak çalışma bulgumuzu destekler niteliktedir. Vücut orantısı anlamında yüksek puanları sahip olanların beden algısıyla ilgili endişe duyması beklenen bir durum olmaktadır.

Çalışmamızda psikolojik dayanıklılık alt ölçekleri ile beden imajı algısı incelenmiş olup öğrencilerin aile uyumu düzeyinin beden imajına ilişkin endişe düzeyini azalttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca bununla beraber öğrencilerin beden imajına ilişkin endişe düzeylerinin emosyonel yeme düzeyini arttırdığı da elde edilen veriler arasındadır. Yaş değişkeni açısından beden imajına ilişkin endişe incelendiğinde de öğrencilerin yaş düzeyinin beden imajına ilişkin toplam endişe düzeyini azalttığı görülmüştür. Öğrencilerin yaş düzeyi beden imajına ilişkin toplam endişe düzeyini azaltmaktadır. Literatür incelendiğinde çalışma bulgularımıza hem benzer hem de zıt bulguların var olduğu anlaşılmaktadır. Güler (2015) üniversite öğrenciler üzerinde beden imajı endişesi ile ilgili yapmış olduğu çalışmada beden imajının yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.<sup>86</sup> Hamurcunun yapmış olduğu çalışmada BKİ'ye göre oluşturulan çalışma grupları arasında yaş ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yaş ortalamaları normal grupta en düşük iken bu değer morbid obez grupta en yüksek ortalamaya ulaşmaktadır. Bu durum literatürdeki değişik çalışmalarla uyumludur. Han ve diğerlerinin (1997) aktardığına göre İskoçya ve Hollanda'da 7677 Kafkas üzerinde yapılan bir çalışmada yaş arttıkça BKİ ve bel çevresi oranlarının arttığı gösterilmiştir.<sup>87</sup> Araştırma sonuçlarında farklılıkların olmasının çalışmalara katılan bireylerin kişisel özelliklerinin birbirinden farklı olmasıyla ilgili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamız çerçevesinde cinsiyet ile araştırma değişkenlerimiz arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiş ve anlamlı sonuçların ortaya çıktığı görülmüştür. Kadın öğrencilerin beden imajına ilişkin endişe puanları, erkek öğrencilerin beden imajına ilişkin endişe puanlarından yüksek bulunmuştur. Güler (2015) çalışmada bireylerin cinsiyetleri arasında beden imajı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Bu çalışmada çalışmamıza benzer olarak

---

<sup>85</sup>Dilek Aslan.. "Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları." *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi-STEED* 2004,13.9,s. 326-329.

<sup>86</sup> Güler, a.g.e. s.93

<sup>87</sup>Pınar Hamurcu. Obez Bireylerde Benlik Saygısı Ve Beden Algısının Değerlendirilmesi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2014.s.132 (**Yüksek Lisans Tezi**).

kızların beden imajı ile ilgili endişeleri erkeklerden daha fazla taşıdıkları sonucunu elde etmiştir.<sup>88</sup>Kurt (2010) yaptığı araştırmada erkeklerin beden algısı puanlarını kadınlara oranla yüksek bulmuştur. Gündoğan 2006 yılında yaptığı çalışmada bu bulguları doğrular niteliktedir. Kızların beden imajına ilişkin endişe düzeyinin, erkeklerinkinden daha olumsuz olduğu görülmektedir<sup>89</sup>. Uskun(2013)'un çalışmasında kızlarda 'Beden Algısı Puanı' erkeklerden anlamlı derecede düşük bulunmuş ve bu bulgunun literatürdeki bulgularla uyumlu olduğu görülmüştür. Acar (2010)'a göre genelde ergen kızlar erkeklere oranla daha fazla beden imgesiyle ilgili hoşnutsuzluk bildirmektedirler. Çünkü kadınlar, yaştan bağımsız olarak, erkeklerden daha fazla bedenleri ile ilgilenmektedirler. Birçok kadın için beden algısına olan ilgi çok erken yaşlarda başlayıp, tüm yaşam boyu devam etmektedir.<sup>90</sup> Hem geçmiş araştırmalar hem bizim çalışmamızın sonuçları genel olarak kızların beden algısı açısından erkeklere oranla daha olumsuz bir bakış açısına sahip olduğunu göstermektedir. Bu durumun toplumsal cinsiyet rolleri ve toplumun yüklemiş olduğu cinsel kimlik atıflarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Zira hem toplumsal algı hem de medya ve iletişim araçları bu konuda kızlarda daha hassas bir beden algısının ortaya çıkmasına zemin hazırlayacak şekilde programlar ve bakış açıları gelişmesine katkı sunacak faaliyetler ortaya koymaktadır. Bu şekilde ortaya konan ideal beden kavramı özellikle kızların kendi bedeniyle ilgili daha fazla hassas olmasına ve kendi bedenini ideal bedene dönüştürme çabaları içerisine girmesine sebep olmaktadır.

Cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık düzeyi incelendiğinde erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanları, kadın öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanlarından yüksek bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık alt ölçeklerinden kendilik algısı, yapısal stil, aile uyumu düzeylerinde cinsiyete göre değerlendirme yapıldığında erkeklerin puan düzeylerinin daha yüksek olduğu bulguları elde edilmiştir. Tümmler ve Receptoğlu (2013) çalışmalarında psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir.<sup>91</sup> Önder ve Gülay'ın (2008) çalışmasında, cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir farka yol açtığı belirtilmiştir. Cole ve ark. (2004) da öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki

---

<sup>88</sup> Güler, a.g.e. s.94

<sup>89</sup> Sibel Örsel, Düşünme İhtiyacı ve Beden Algısına İlişkin Öz güven, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye, 2001,s.124 (**Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>90</sup>Ersin Uskun and Ayşe Şabaplı. "Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki." *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12.5,2013,s.165

<sup>91</sup>Gamze Ülker Tümmlü ve Ergün Receptoğlu. "Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki", *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 2013,3.3,s.205-213.



olduğunu bulmuşlardır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını cinsiyet açısından inceleyen Oktan (2008), kızların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır.<sup>92</sup> Literatürden farklı sonuçlar elde etmemizin çalışmamıza katılan bireylerin kişisel farklılıklarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu anlamda farklı çalışma grupları üzerinde bu çalışmaların yaygınlaştırılmasının literatürde tutarlı sonuçlar oluşabilmesi açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

BKİ açısından cinsiyet değişkenine göre kadınların beden kitle indeks düzeylerinin erkeklerinin BKİ düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Kutlu ve Çivi (2009) yaptıkları çalışmada benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Genel olarak literatürde bulgularımıza benzer sonuçların elde edilmiş olduğu görülmektedir.<sup>93</sup>

Emosyonel yeme düzeyinin cinsiyete göre incelenmesi sonucunda ise anlamlı farklılık olduğu anlaşılmaktadır. Kadınlarda emosyonel yeme puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre kadınlarda emosyonel yeme erkeklere göre daha yüksek düzeydedir. Uskun'un araştırmasında yeme tutumu da kız öğrencilerde erkeklere göre daha olumsuz bulunmuştur. Bu sonuç bizim çalışma grubumuz ile ilişkili olabilir. Araştırmada 'Beden Algısı Puanı' arttıkça 'Yeme Tutum Puanı'nın da arttığı belirlenmiştir. Başka bir ifade ile beden algısı iyi olan bireylerin yeme tutumu da iyidir. Thompson ve arkadaşlarının aktardığına göre literatürde de beden imajı ile yeme davranışının ilişkili olduğu bildirilmektedir.<sup>94</sup> Ayrıca Kundakçı (2005) çalışmasında erkeklerin beden imajına ilişkin kaygı ortalamaları kızlardan yüksektir. Bu bulgu, erkeklerin, kızlara göre şişmanlığa karşı daha önyargılı olduklarını ve daha fazla yemek yeme davranışında bulduklarını göstermektedir. Bu bulgular toplumsal cinsiyet rollerinin kızlara yüklediği beklenti ile açıklamak mümkündür. Toplum tarafından genel kabul görmüş dış görünüme uyma gereği erkeklerden kızlara oranla daha fazla beklenmektedir. Böylece, kızların erkeklerle karşılaştırıldığında şişmanlığa karşı daha önyargılı olmaları; şişmanlığı istenmeyen bir durum olarak kabul etmeleri,

---

<sup>92</sup>Kübra Güngörmüş, Ayşe Okanlı, ve Tuğçe Kocabeyoğlu. "Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler." **Psikiyatri Hemşireliği Dergisi**,2015,6.1, s.9-14.

<sup>93</sup>Ruhuşen Kutlu ve Selma Çivi. "Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi." **Fırat Tıp Dergisi**,2009, 14.1 s.18-24.

<sup>94</sup> Uskun, a.g.e. s.13

yemek yeme konusunda kendilerini daha az kısıtlayıcı davranıyor olmaları, bu toplumsal rolün üniversite öğrencileri için de kabul edildiğini göstermektedir.<sup>95</sup>

Araştırmamızda emosyonel yeme, beden imajına ilişkin endişe, psikolojik dayanıklılık, kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar, BKİ puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve anlamlı sonuçların ortaya çıkmadığı görülmüştür. Yani yaş düzeyi araştırma değişkenlerimizi etkilememektedir. Literatür sonuçları incelendiğinde çoğunlukla yaş değişkeninin yeme tutumları, beden algısı ve psikolojik dayanıklılık üzerinde yordayıcı olabildiği görülmektedir. Çalışma grubunun benzer aralığında olan üniversite öğrencilerinden oluşmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Yaş bakımından daha sağlıklı bir yanıt için daha geniş bir yaş aralığına sahip örneklem grubunda değerlendirilmesi uygun olacaktır.

Çalışmamızda gelir durumu ile emosyonel yeme arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla analiz yapılmış ve sosyo-ekonomik düzeyi çok iyi olan öğrencilerin emosyonel yeme puanları, sosyo-ekonomik düzeyi Orta olan öğrencilerin emosyonel yeme puanlarından yüksek bulunmuştur. Özmen ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada erkeklerde ve alt sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerde yemek aralarında abur cubur yeme alışkanlığı anlamlı düzeyde daha yüksek oranda bulunmuştur. Bingöl ve ark. tarafından yapılmış çalışmada öğün aralarında atıştırma yapmayı tercih eden öğrencilerin oranı %57,7 olarak belirlenmiştir. Benzer olan çalışma bulgularında, erkek ve alt sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin tatlı yiyecekleri tüketme alışkanlığının ve yemek aralarında abur cubur yeme alışkanlığının daha fazla olmasının nedeninin; kız öğrencilerdeki kilo alma endişesinin erkek öğrencilerde daha az olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Özmen ve arkadaşları çalışmalarında alt sosyo-ekonomik düzeyde olan bireylerin yeme tutumlarının daha olumsuz olduğu ve bununla beraber beden algılarının da daha olumsuz olduğunu tespit etmişlerdir.<sup>96</sup>

Psikolojik dayanıklılık alt ölçekleri açısından incelendiğinde gelir durumu düştükçe aile uyumu ve kendilik algısı alt ölçeklerinden alınan puanlar artmaktadır. Ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda da maddi yetersizliklerin, ruh sağlığını

<sup>95</sup>Ayça Hande Kundakçı, Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algısı, Vücut Algısı Ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2005, s.126 (**Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>96</sup>Dilek Özmen vd., "Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları." *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 2007, 6.2, s.98-105.

olumsuz etkileyen çevresel risk faktörlerden biri olduğu vurgulanmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre ekonomik yeterliliğin psikolojik dayanıklılığı etkileyen önemli bir kavram olduğu söylenebilir.<sup>97</sup> Gelir durumunun yetersizliğinin psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkileyebilmesinin kaynağında yeterli imkanlara ve refaha ulaşabilmenin yaşamdan doyum almayı yükseltmesi ve bunun paralelinde de ruhsal direncin artmasının yattığı düşünülmektedir. Zira yaşam standardının yüksek oluşunun bireyleri her zaman olmasa da belli oranlarda stresli yaşam olaylarına karşı direnç geliştirebildiği düşünülebilir.

Araştırmamızda beden kitle endeksi(BKİ) ile gelir durumu arasındaki ilişki incelenmiş ve şu sonuçlara ulaşılmıştır: Sosyo-ekonomik düzeyi çok iyi olan öğrencilerin BKİ puanları, sosyo-ekonomik düzeyi orta olan öğrencilerin BKİ puanlarından yüksek bulunmuştur. Sosyo-ekonomik düzeyi yetersiz ya da çok yetersiz olan öğrencilerin BKİ puanları, sosyo-ekonomik düzeyi İyi olan öğrencilerin BKİ puanlarından yüksek bulunmuştur. Sosyo-ekonomik düzeyi çok iyi olan öğrencilerin BKİ puanları, sosyo-ekonomik düzeyi iyi olan öğrencilerin BKİ puanlarından yüksek bulunmuştur. Yani özet olarak gelir durumu çok az ya da çok iyi gibi uçlarda olan bireylerin beden kitle indeksleri, gelir durumu orta ve iyi düzeyde olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu sonucun gelir durumuna göre yetersiz düzeyde olanların yetersiz beslenme, çok iyi olanların ise dengesiz beslenme ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Hamurcunun çalışmasında algılanan gelir düzeyi ile BKİ kategorisi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yapılan bir çalışmada, sosyoekonomik statü ile kilo durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.<sup>98</sup> Şanlıer ve arkadaşlarının (2009) beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile beden kitle indeksleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında çalışmamıza benzer sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Bu çalışmada da aynı şekilde dengesizliğin varoluşunun sebebinin sadece beslenme yetersizliği değil aynı zamanda beslenme bilgisinin yetersiz oluşu ile ilgili olduğu ifade edilmektedir.<sup>99</sup>

Çalışmamız da beden kitle endeksi puanlarına göre yapılan grupların emosyonel yeme düzeyleri incelenmiş ve şu bulgulara ulaşılmıştır. BKİ grup obez olanların emosyonel yeme puanları, BKİ grup zayıf olanların emosyonel yeme puanlarından yüksek bulunmuştur. BKİ grup obez olanların emosyonel yeme puanları, BKİ grup normal olanların emosyonel yeme puanlarından yüksek

---

<sup>97</sup>Güngörmüş ve ark., a.g.e. s.13.

<sup>98</sup> Hamurcu, a.g.e. s.133

<sup>99</sup>Nevin Şanlıer vd. "Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki." **Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**,2009,29.2, s.32

bulunmuştur. BKİ grup obez olanların emosyonel yeme puanları, BKİ grup hafif şişman olanların emosyonel yeme puanlarından yüksek bulunmuştur. Literatür bulguları incelendiğinde bu bulgumuzu araştıran çalışma sayısının çok az olduğu görülmüştür. Sonuçlarımızın anlamlı çıkmış olması bu konuda araştırmaların yaygınlaştırılmasının farkındalık yaratma ve bu problemleri yaşayan bireylere yardımcı olabilmek için geliştirilebilecek olan faaliyetleri olumlu etkileyebileceği düşünülmektedir. Çalışmamızda çıkan bu verilere göre istenmeyen beden kitle indeksi düzeyinin yeme ile ilgili duygusal tutumlarla ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Çalışmamızda BKİ ile düşük beden algısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Çalışmamızla uyumlu olarak, literatürde obezite ile beden algısı değerinin azalması arasında doğrusal bir ilişki olduğuna dair araştırmalar çoğunluktadır. Yapılan bir çalışmada, obez grubun obez olmayanlara göre istatistiksel açıdan ileri derecede anlamlı oranda bedenlerinden hoşnutsuz oldukları bildirilmiştir. Caldwell vd. çalışması BKİ'nin beden hoşnutsuzluğuna anlamlı düzeyde etkisi olduğunu göstermektedir. Sarwer ve ark.nın çalışmasında obez grubun obez olmayan grupla kıyaslanmasında obezlerin daha fazla beden hoşnutsuzluğuna sahip oldukları görülmektedir. Olumsuz beden algıları nedeni ile terapiye giden obez kadınlarla Beden Dismorfik Bozukluk Ölçeği ve Beden Şekli Soru Listesi kullanılarak yapılan bir araştırmada, %80'den daha fazlasında olumsuz beden algısının olduğu saptanmıştır. Cash, çok düşük kalorili bir diyet kullanarak kilolarını %24 azaltan obez kişilerin beden algısının bütün yönlerinde önemli iyileşmeler yaşadıklarını bulmuştur. Hamurcu (2014)'nin aktardığına göre Portekiz'de yapılan bir çalışmanın sonucu BKİ yüksek kişilerin beden imajından memnuniyetsizliğini, onların ince bir vücuda sahip olma isteğinden kaynaklandığını ileri sürmektedir.<sup>100</sup>

Araştırmamızda BKİ puanlarına göre yapılmış grupların beden imajına ilişkin endişe puanları incelenmiş ve şu bulgular elde edilmiştir: BKİ grup Obez olanların beden imajına dair endişe puanları, BKİ grup Zayıf olanların beden imajına dair endişe puanlarından yüksek bulunmuştur. BKİ grup Obez olanların beden imajı ile ilgili endişe puanları, BKİ grup Normal olanların beden imajı ile ilgili puanlarından yüksek bulunmuştur. BKİ grup Obez olanların beden imajına ilişkin endişe puanları, BKİ grup Hafif şişman olanların beden imajına ilişkin endişe puanlarından yüksek bulunmuştur. BKİ grup Normal olanların kendilik algısı puanları, BKİ grup Obez olanların kendilik algısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Obezitede,

---

<sup>100</sup>Hamurcu, a.g.e. s.135

beden imajı ile ilgili endişe bozukluğuna yatkınlık olduğu bilinmektedir.<sup>101</sup> Yapılan araştırmalar obezitenin psikolojik olarak ta bireyi etkileyebildiği ve psikopatolojilere yol açabildiğini ifade etmektedir. Obezite gelişimi ve tedavisi üzerine yapılan araştırmalarda psikiyatrik bir yaklaşım gereklidir. Hastalıkların psikopatolojilerini anlamak daha etkin tedavilerin uygulanması bakımından önemlidir. Bu anlamda obez bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda psikolojik faktörlerin de incelenmesinin tedavinin olumlu için faydalı olabileceği dşnlmektedir.<sup>102</sup>

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamız psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve emosyonel yeme arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışma sonucu elden edilen veriler ilgili literatür işığında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Buna göre çalışma sonucunda emosyonel yeme ile beden imajı dair endişe düzeyi ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ilişkilerin olduğu sonuçları elde edilmiştir. Ayrıca BKİ ile psikolojik dayanıklılık, emosyonel yeme ve beden imajı ilgili endişe düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş ve BKİ'nin çalışma değişkenlerimiz ile ilişkili olduğu sonuçları elde edilmiştir. Ayrıca katılımcılarımızın sosyo-demografik özellikleri ile çalışma değişkenlerimiz olan emosyonel yeme, psikolojik dayanıklılık ve beden imajı ile ilgili endişe düzeyi arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bazı anlamlı ilişkilerin mevcut olduğu anlaşılmıştır. Genel olarak çalışmamız araştırma öncesi hipotezlerimizi destekler nitelikte çıkmıştır.

Sonuçların bu şekilde çıkması bu alanda çalışma yapmanın hem farkındalık sağlama hem de bilimsel dünyaya katkı sunma açısından faydalı olacağını göstermektedir. Çalışma boyunca yapılan araştırmalarda beden imajı endişe düzeyi ve psikolojik dayanıklılık üzerine pek çok çalışma yapılmış olmasına karşın bu değişkenlerin emosyonel yeme ile ilişkisini inceleyen çalışma sayısının çok yetersiz olduğu görülmüştür. Anlamlı sonuçların çıkmış olması emosyonel yeme ile ilgili çalışmaların bilimsel çalışmacılar tarafından yaygınlaştırılmasının faydalı olacağını göstermektedir.

Günümüzde özellikle medyanın artan etkisiyle, gençlerin beden imajına dair endişesini olumsuz bir şekilde etkilenmektedir. Medyanın toplum üzerindeki etkileri

---

<sup>101</sup> zmen ve ark., a.g.e. s.103

<sup>102</sup> Annagür ve ark., a.g.e. , s.89

ve gençler üzerindeki akran etkisi konularında araştırmalar yapılabilir. Akranların gençler üzerinde ailelerinden çok daha fazla önemli bir etkiye sahip olduğu gözlenmektedir. Bu konuda da çeşitli gruplar oluşturulup kendine güven çalışmaları yapılabilir ve gittikçe daha ince olmak yerine daha sağlıklı olmanın önemi anlatılması ve bu konuda eğitimlerin yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Yeme tutumlarının özellikle beden imajı konusunda hassasiyetlerin artması gibi sebeplerden dolayı "ideal beden ölçüsü" yakalamak amacıyla olumsuz etkilenebileceği düşünölmektedir. Sağlık birey ve sağlıklı toplum amacıyla özellikle genç bireylere "ideal beden" değil "sağlıklı beden" vurgusunu içeren eğitim ve aktivitelerinin yaygınlaştırılmasının ve bu konuya paralel olacak şekilde sağlıklı yeme tutumlarını barındıran çalışmaların yapılmasının faydalı olacağı düşünölmektedir.

## **KAYNAKÇA**

### **MAKALELER**

AKGEMCİ Tahir, "Örgütlerde Stres ve Yönetimi",E-Dergi Atauni,2002,s.210-302.

ASLAN Dilek. "Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları." Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi–STED,2004, 13.9,s.326-329.

AKDEMİR Asena, Wiley Online Library yayınlanmıştır. DOI:10.1002/erv., 1106, 2011.

ASLAN Selma Halime, Beden İmgesi Ve Yeme Davranışı Bozuklukları İle Medya İlişkisi, Düşünen Adam, 2000,14.1, s.41-47.

Cooper PJ, Taylor MJ, Cooper Z, Fairburn CG.The Development And Validation Of The Body Shape Questionnaire, International Eat Disorder, 1987;6(4):s.485-94.

DOĞAN Tayfun, SAPMAZ Fatma ve TOTAN Tarık, Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması, Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 12,2011. s.121-129.

FRİBORG vd., 2003. BASIM Nejat, ÇETİN Fatih, Türk Psikiyatri Dergisi 2011;22(2):s.14-104.

GÜNGÖRMÜŞ Kübra, Okanlı Ayşe ve KOCABEYOĞLU Tuğçe, Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları Ve Etkileyen Faktörler, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6.1.,2015,s.9-14.

HERMAN Christopher, Drigon Mack, Restrained And Unrestrained Eating, *Journal of Personality*, 1975, s.600-647.

HERMAN Christopher, Polivy John, Restrained Eating, *In A. Stunkard (Ed.)*, Philadelphia: Saunders, Obesity 1980, s.208-225.

HEATHERTON Taylor, Baumeister Rusty.,Binge Eating As Escape From Self Awareness, *Psychology Bulletin*, 1991,86-108, s.45-86

HETHERINGTON Taylor, Parke Enna, RAFFAELE Dolly, Gauvain Mark& Locke, Vallencia Oriana. Child psychology: a contemporary viewpoint. Ney York: McGrawHill, 2006.

KARAIMAK Özlem ve ÇETİNKAYA-SİVİŞ Rahşan. Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*4.35,2011,s.30-43

KAYA Alim, 13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği*, 2015, Mersin, s.28-33.

KUTLU Ruhşen ve ÇİVİ Selma, Özel Bir İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının Ve Beden Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi, *Fırat Tıp Dergisi*,14.1.,2009,s.18-24.

KÜEY Gürdal, Yeme bozuklukları, Adölesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi 63,2008,s.81-83.

MCLEAN, Salvatore Alex, PAXTON SimonJared, ve WERTHEİM Enrico Hannah, A Body Image And Disorder Edeating Intervention For Women İn MidLife: A Randomized Control Ledtrial,*Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79 (6), 2011.s.751-758.

OĞUZ Yaktıl Gürsel, Bir Güzellik Miti Olarak İncelik Ve Kadınlarla İlgili Beden İmgisinin Televizyonda Sunumu, *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi* 4.1,2005,s.31-37.

OKTAN Vesile ve ŞAHİN Mustafa, Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, II.Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(2), 2010, s.543 – 556.

ÖZMEN Dilek, Lise Öğrencilerinin Yeme Alışkanlıkları Ve Beden Ağırlığını Denetleme Davranışları, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 2007,6.2, s.98-105.

SANDOVAL, Evan Leori,Secure attachment, Self-Esteem And Optimism As Predictors Of Positive Body Image In Women,PhDthesis, A&M University, Texas, ABD, 2008,s.236-262.

SEVİNÇER Güzin ve KONUK Numan, Emosyonel Yeme, Journal Of Mood Disorders, 2013, 171-178, s.156-173

ŞANLIER Nevin, KONAKLOĞLU Ece ve GÜÇER Evren, Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık Ve Davranışları İle Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi29.2,2009, s.24-32.

TERZİ Şerife, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,2012, Cilt: III Sayı: 29, s.11-16.

TERZİ Şerife,"Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki",Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi3(29), 2008, s.1-11.

TÜMLÜ Ülker ve RECEPOĞLU Gamze, Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, Yükseköğretim ve Bilim Dergisi 3.3, 2013,s.205-213.

TYLKA, TRACY Lorenzo, ASHLEY Marry, KROON Van Diest, The Intuitive Eating Scale–2: Item Refine Mentand Psychometric Valuation With College Women And Men, Journal of Counseling Psychology 60.1, 2013,s.137.

USKUN Ersin ve ŞABAPLI Ayşe, Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki, TAF Preventive Medicine Bulletin,12.5,2013, s.124-156.

STEPHEN Want, Meta-Analytic Moderators Of Experimental Exposureto Media Portrayal Is Of Women On Female Appearance Satisfaction: Social comparisons as automatic processes, Body Image,6.4,2009,s.257-269.

## **TEZLER**



ALDAN Deniz. Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ve İlişkili Değişkenlerin Üçlü Etki Modeli Kapsamında İncelenmesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2013,s.24-41. **(Yüksek Lisans Tezi)**.

ARSLAN GİRAY Nermin, Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2011,s.44-54.**(Yüksek Lisans Tezi)**

AYDIN Hatice, Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2008,s.45-60. **(Yüksek Lisans Tezi)**

BUDAK Gökşen. Psikolojik Dayanıklılık Ve Örgütsel Adalet Algısını Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Üzerine Etkisi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, Ankara, 2015,s.41-56.**(Yüksek Lisans Tezi)**

Bozan Nuray, Hollanda Yeme Davranışı (HYDA) Anketi'nin Türk Üniversite Öğrencilerinde Geçerlilik ve Güvenirlik Sınaması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, Ankara ,2009,s.15-20. **(Yüksek Lisans Tezi)**

COŞKUN Mürevvet Coşkun, Vücut Geliştirme Sporunu İlgilleyen Erkek Yetişkin Bireylerde Beden Algısının Yeme Davranışı Ve Besin Tüketimi İle İlişkisi,Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, Ankara, 2011,s.97-110. **(Yüksek Lisans Tezi)**.

DEMİR Burcu Dilek,Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Beden Algısını Etkileyen Etmenler,Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2006,s.121-123.**(Yüksek Lisans Tezi)**.

EKER Ela, Edirne İli Kentsel Alanında Yaşayan Erişkinlerde Beslenme Durum Değerlendirilmesi,Tıp Fakültesi, Trakya Üniversitesi, Edirne, 2006,s.111-117.**(Uzmanlık Tezi)**.

EMİNAOĞLU Neslihan, Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık),Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı,Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ege Üniversitesi, İzmir, 2006,s.70-74. **(Doktora Tezi)**

GÖKMEN Duygu, Kadın Sığınma Evi'nde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar İle Eşikle Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık

Ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2009,s.61-70. **(Yüksek Lisans Tezi)**

GÖKSAN Burcu, Ergenlerde Beden İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu, T. C Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul, 2007,s.31-107.**(Uzmanlık Tezi)**

GÜLER Kahraman,Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2015,s.23-93. **(Yüksek Lisans Tezi).**

GÜNEŞİnci, Medyada Yer Alan Kadın Bedeni İmgeleri ve Kadınlarda Beden İmgesi Hoşnutsuzluğu. Ege Üniversitesi, İzmir, 2009,s.27-45.**(Yüksek Lisans Tezi)**

GÜZEY Müge, Kadınlarda Ağırlık Yönetiminin Yeme Tutum Davranışı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, Ankara, 2014, s. 20-55.**(Yüksek Lisans Tezi).**

HAMURCU Pınar, Obez Bireylerde Benlik Saygısı Ve Beden Algısının Değerlendirilmesi,Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul, 2014,s131-135. **(Yüksek Lisans Tezi).**

IŞIK Beyhan, Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinde Yeme Bozukluklarının Araştırılması,Uludağ Tıp Fakültesi, Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2009,s.32-35. **(Uzmanlık Tezi)**

KADIOĞLU Merve, Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bozuklukları, Öz-Etkilik, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2009, s.43-62 **(Yüksek Lisans Tezi)**

KALAFAT Temel, Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale, 2006,s.53-69.**(Yüksek Lisans Tezi)**

KILIÇ Şenay Duygu,Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 2014,s.63-64.**(Yüksek Lisans Tezi)**

KUNAKÇI Ayça Hande, Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algısı, Vücut Algısı Ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2005,s.90-126.**(Yüksek Lisans Tezi).**

KURT Neşe, Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları Ve İş Doyumu Düzeyleri, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi. Ankara, 2011,s.40-56.**(Yüksek Lisans Tezi)**

KUTLU Burcu, Beden İmajının Gelişimi ve Sağlıklı Beden Ağırlığının Korunmasında Yemeye İlgili Tutumlar, Temel İnançlar ve Ebeveyne Bağlanmanın Rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir,2009,s.18-41**(Yüksek Lisans Tezi)**

ÖRSEL Sibel. Düşünme İhtiyacı ve Beden Algısına İlişkin Özgüven. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye, 2001,s.92-124.**(Yüksek Lisans Tezi).**

ÖZTÜRK Nalan, Yeme Bozukluklarında Yüzde Emosyon Tanımanın Değerlendirilmesi,İstanbul Tıp Fakültesi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2012,s.34-48. **(Uzmanlık Tezi)**

POLAT Ayşe, Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Düzce, 2007,s.26-32.**(Uzmanlık Tezi)**

SARIKAYA Açelya, 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul, 2015,s.36-37. **(Yüksek Lisans Tezi)**

SÜZEN Betül, 1999 Marmara Depremine Yaşamış Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2015,s.62-78.**(Yüksek Lisans Tezi)**

UÇAR Tuncay, Özel Eğitim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Ve Mesleki Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın Üniversitesi, İstanbul,2014,s.67-79**(Yüksek Lisans Tezi)**

ÜLKER Gamze, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2012,s.205-213.**(Yüksek Lisans Tezi)**

YALÇIN Simge,İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2013,s.25-62.**(Yüksek Lisans Tezi)**

YILDIRIM Pınar Koç, Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık İle Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2014,s.48-53.(**Yüksek Lisans Tezi**)

YILMAZ Başak, Ankara Üniversitesindeki Öğrencilerin Beslenme Durumları, Fiziksel Aktiviteleri ve Beden Kitle İndeksleri Kan Lipidleri Arasındaki İlişkiler, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi Ankara,2007,s.52-79.(**Uzmanlık Tezi**)

### **İnternet**

Nejat BASIM, Fatih ÇETİN,<http://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C22S2/104-114.pdf>

WordHealthOrganization,<http://www.euro.who.int/en/health->

[topics/noncommunicable-diseases/obesity/obesity](http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/obesity) ( Erişim Tarihi: 12.10.2016).

Word Health Organization, <http://apps.who.int/bmi/> (Erişim Tarihi:17.04.2017)

MuratTuzcu,[http://cadde.milliyet.com.tr/2012/07/08/YazarDetay/1561481/yeni\\_sava\\_sta\\_dusman\\_cok\\_yaman\\_\\_sismanlik](http://cadde.milliyet.com.tr/2012/07/08/YazarDetay/1561481/yeni_sava_sta_dusman_cok_yaman__sismanlik) (Erişim tarihi: 20.03.2017)



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 13.04.2017  
TOPLANTI SAYISI : 2017-10

**KARAR NO:2017-10-9:** Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Merve NERNEKLİ'nin, "Üniversitede Okuyan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık, Beden İmajı ve Emosyonel Yeme Arasındaki İlişki" konulu anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 31.03.2017 tarih ve 2017-9 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

**ASLI GİBİDİR**

Prof.Dr.Nuri KURUOĞLU  
Rektör Yardımcısı



ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ

SAYI : 33089555/152  
KONU : Merve NERNEKLİ Hk.

18.04.2017

## REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi: 17.04.2017 tarihli 1615 sayılı yazınız.

Merve NERNEKLİ'nin dilekçesi incelenmiş olup "Üniversitede Okuyan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık, Beden İmajı ve Emosyonel Yeme Arasındaki İlişki" başlıklı tez çalışmasına ilişkin yürütmek istenen veri toplama işleminin yapılması uygun görülmüştür. Gereğini bilgilerinize arz ederim.

*Genel Sekreterlik*

*17/4/2017*

*1648 Rektör*

*Ferid. Fok.*

*Prof. Dr. Deniz A. GÜLER*  
Dekan

EK: - (2 adet) Dilekçe  
- Etik Kurul Karar Örneği

**Sosyodemografik Veri Formu**

Üniversitede Okuyan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık, Bedeni İmajı ve Emosyonel Yeme Arasındaki İlişki

Lütfen deneyde yer almayı kabul etmeden önce aşağıdaki bilgileri dikkatlice okuyunuz. Eğer deneyin herhangi bir aşamasında araştırmayla ilgili bir sorunuz olursa, araştırmacıya sormaktan çekinmeyiniz.

Bu araştırma Yrd.Doç. Dr. Güzin Mukaddes Sevinçer danışmanlığında Merve Nerneklî tarafından proje dersi için yürütülmektedir. Araştırmanın ilk bölümü bireyin psikolojik dayanıklılık incelenmektedir. İkinci bölüm bireyin beden imajı incelenmektedir.Üçüncü bölüm bireyin emosyonel yeme ilişkisi incelenmektedir. Bu araştırma toplamda yaklaşık 30 dakika sürmektedir.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilsiniz. Aynı zamanda bu deneyden istediğiniz zaman hiçbir neden belirtmeden ayrılma hakkına da sahipsiniz. Böyle bir durumda, tüm cevaplarınız yok edilecek ve araştırma verilerinden çıkarılacaktır. Eğer bu araştırmada yer almayı kabul ederseniz, tüm cevaplarınız gizlilikle değerlendirilecektir. İsmiğiniz ve diğer tüm kişisel bilgileriniz güvenli bir biçimde ve deneyin geri kalanından ayrı olarak tutulacaktır. Veriler maksimum beş sene süresince tutulacaktır. Veriler analiz edildikten sonra, bulgular yayın için sunulabilir.

1) Cinsiyet: 1. Erkek .... 2.Kadın ....

2) Yaş:

3) Boyunuz: \_\_\_\_\_cm

4) Şimdiki Kilonuz: \_\_\_\_\_kg

5) Sosyo-ekonomik durum : Kendi gelir düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz

1. Çok yetersiz 2.Yetersiz 3.Orta 4.İyi 5.Çok İyi

## Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

1:Çok fazla 2:Nadiren 3: Kararsızım 4:Nadiren 5: Çok Fazla

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	Her zaman bir çözüm bulurum	1 2 3 4 5	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	Başarılması zordur	1 2 3 4 5	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	1 2 3 4 5	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	Diğer kişilerle birlikte	1 2 3 4 5	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	Benimkinden farklıdır	1 2 3 4 5	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	Hiç kimseyle tartışmam	1 2 3 4 5	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	Çözemem	1 2 3 4 5	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	Nasıl başaracağımı bilirim	1 2 3 4 5	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda ...	İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	1 2 3 4 5	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	Önemli değildir	1 2 3 4 5	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ...hissederim	Çok mutlu	1 2 3 4 5	Çok mutsuz
12. Beni ...Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim	Cesaretlendirebilir	1 2 3 4 5	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	Olduğuna çok inanırım	1 2 3 4 5	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ...olduğunu hissediyorum	Ümit verici	1 2 3 4 5	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	Zamanımı planlama	1 2 3 4 5	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ...bir şeydir	Kolayca yapabildiğim	1 2 3 4 5	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...			



Birbirinden bağımsız kenetlenmiş	1 2 3 4 5	Birbirine sıkı biçimde
18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler ...		
Zayıftır	1 2 3 4 5	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...		
Çok fazla güvenmem	1 2 3 4 5	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...		
Belirsizdir	1 2 3 4 5	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...		
Günlük yaşamımda yoktur kolaylaştırır	1 2 3 4 5	Günlük yaşamımı
22. Yeni insanlarla tanışmak ...		
Benim için zordur konudur	1 2 3 4 5	Benim iyi olduğum bir
23. Zor zamanlarda, ailem ...		
Geleceğe pozitif bakar	1 2 3 4 5	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...		
Bana hemen haber verilir zaman alır	1 2 3 4 5	Bana söylenmesi bir hayli
25. Diğerleriyle beraberken		
Kolayca gülerim	1 2 3 4 5	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:		
Birbirlerini desteklemez biçimde	1 2 3 4 5	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım		
Arkadaşımdan/aile üyelerinden	1 2 3 4 5	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ...eğilimim vardır		
Her şeyi umutsuzca gören bir bir şey bulma	1 2 3 4 5	Beni başarıya götürebilecek iyi
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...		
Zordur	1 2 3 4 5	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...		
Bana yardım edebilecek kimse yoktur edebilen birisi vardır	1 2 3 4 5	Her zaman bana yardım
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...		
Başa çıkmaya çalışırım kaynağıdır	1 2 3 4 5	Sürekli bir endişe/kaygı
32. Ailemde şunu severiz ...		
İşleri bağımsız olarak yapmayı	1 2 3 4 5	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...		
Yeteneklerimi beğenirler beğenmezler	1 2 3 4 5	Yeteneklerimi

## Vücut Şekil Anketi-BSQ

Görünümünüzle ilgili neler hissettiğinizi bilmek istiyoruz. Son dört haftayı düşünerek size en uygun gelen yanıtı işaretleyiniz. Soru atlamamanız çok önemlidir

1:Asla 2: Nadiren 3:Bazen 4: Sık Sık 5: Çok Sık 6: Herzaman

### Son Dört haftadır

	Asla		Nadiren		Bazen		Sıklıkla		Çok sıklıkla		Daima
1. Sıkıldığınızda vücut şeklinize takıldığınız olur mu?	1	2	3	4	5	6					
2. Diyet yapmanız gerektiğini hissedecek kadar görünümünüz hakkında endişelendiniz mi?	1	2	3	4	5	6					
3. Vücudunuzun diğer bölgelerine göre baldırlarınızın, kalçanızın veya alt bölgenizin daha geniş olduğunu düşündünüz mü?	1	2	3	4	5	6					
4. Şişmanlayabileceğinizden veya daha da şişmanlayacağınızdan korktuğunuz oldu mu?	1	2	3	4	5	6					
5. Vücudunuzun yeterince sıkı olmadığından endişelendiğiniz oldu mu?	1	2	3	4	5	6					
6. Tokluk hissinin (örneğin fazlaca bir yemekten sonra) sizi şişman hissettirdiği oldu mu?	1	2	3	4	5	6					
7. Vücudunuzla ilgili ağlayacak kadar kendinizi kötü hissettiğiniz oldu mu?	1	2	3	4	5	6					
8. Vücudunuzdaki fazlalıkların sallanabileceğini düşünerek koştuktan kaçındığınız oldu mu?	1	2	3	4	5	6					

9. Zayıf kadınlarla birlikte olmak vücudunuzla ilgili olumsuz duygular yaşamanıza neden oldu mu? 1 2 3 4 5 6
10. Otururken baldırlarınızın yayılmasından endişelendiğiniz oldu mu? 1 2 3 4 5 6
11. Küçük miktarlarda yemek yemek bile şişman hissetmenize neden oldu mu? 1 2 3 4 5 6
12. Diğer kadınların vücut şekillerine dikkat ettiğiniz ve onlarla karşılaştığınızda kendi vücudunuzun kötü olduğunu hissettiğiniz oldu mu? 1 2 3 4 5 6
13. Vücut şekliniz hakkında düşünmek konsantre olma yeteneğinizi etkiledi mi (örn: televizyon izlerken, okurken veya sohbet ederken )? 1 2 3 4 5 6
14. Çıplak olmak (örn:banyo yaparken) kendinizi şişman hissettirdi mi? 1 2 3 4 5 6
15. Vücut şeklinizi özellikle farketirecek kıyafetleri giymekten kaçındınız mı? 1 2 3 4 5 6
16. Bedeninizin toplu bölgelerini kesmeyi hayal ettiniz mi? 1 2 3 4 5 6

### Hollanda Yeme Davranışı Anketi (Emosyonel Yeme)(HYDA)

1. Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
2. Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
3. Depresyonda olduğunuzda yada hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
4. Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
5. Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
6. Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
7. İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
8. Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
9. bir şeyler ters yada yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
10. Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
11. Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
12. Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
13. Huzursuz olduğunuzda yada canınız sıkın olduğunda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>

## **Özgeçmiş**

1991 yılında Adana'da doğdu. İlköğrenimi Özel Akdeniz Okulların'da, ortaokulu ve lise öğrenimini Çağ Kolejin'de tamamladı. 2009-2015 yıllarında Işık Üniversitesi Psikoloji(İngilizce) bölümünde mezun oldu. 2010 yılında British Study Center (Oxford) İngilizce okullunda eğitim gördü. 2015 yılında Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksek lisans programında lisansüstü eğitimine başladı.

