

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL YEME
DAVRANIŞI, BENLİK SAYGISI VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ
KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Melis ŞEKER

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

İstanbul - 2021

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Melis ŞEKER

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Üniversite ğrencilerinde Duygusal Yeme Davranışı, Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 13.07.2021

SAYFA SAYISI : 130

TEZ DANIŐMANI : Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

DİZİN TERİMLERİ : Duygusal Yeme Davranışı, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı

TÜRKÇE ÖZET : Üniversite ğrencilerinde duygusal yeme davranışının benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışmalarda da duygusal yeme davranışı ile sosyal görünüş kaygısının komorbid geliştiği belirtilmiş ve benlik saygısının da bu değişkenler ile ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte bu değişkenlerin geç ergenlik ve erken yetişkinlik dönemindeki birey için risk etmeni oldukları belirtilmiştir. Bu nedenle bu ilişkinin nasıl olduğunun incelenmesi günümüzde geç ergenler ve

erken yetişkinler açısından önemli bir yere sahiptir. Araştırmanın evrenini üniversitede eğitim gören öğrenciler oluşturacaktır. Veriler İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde eğitim gören 255 öğrencinin örneklemeden elde edilmiştir. Verilerin analizi SPSS programı ile yapılmıştır. Duygusal yeme ölçeğinin alt ölçek puanlarıyla, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Demografik değişkenlere göre duygusal yeme ölçeğinin alt ölçek puanlarını, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız gruplar t-testi ile Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis testi sonrası hangi gruplar arası fark olduğunu tespit etmek için pairwise comparison testi kullanılmıştır. Araştırma sonucu, duygusal yeme ölçeğinin 'gerginlik durumlarında yeme' ve 'olumsuz duygularla baş etme' alt ölçekleri ile özsaygı arasında negatif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur. Duygusal yeme ölçeğinin 'kendini kontrol edebilme' ve 'uyaran karşısında kontrol' alt ölçekleri ile özsaygı arasında anlamlı bir korelasyon bulunmamıştır. Duygusal yeme ölçeğinin "gerginlik durumlarında yeme" , "olumsuz duygularla baş etme" , 'kendini kontrol edebilme' ve 'uyaran karşısında kontrol' alt ölçekleri ile sosyal görünüm kaygısı arasında pozitif yönde zayıf ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı ölçek puanları ile sosyal görünüm kaygısı ölçek puanları arasında negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Duygusal yeme davranışının

benlik saygısı ve sosyal görünüm kaygısı arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ancak bugüne kadar yapılan hiçbir araştırmada bu üç faktörün aynı anda incelenmediği gözlenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerine yönelik bu değişkenlerle yapılan çalışmaların da sınırlı olduğu görülmüştür. Özellikle içinde bulunduğumuz pandemi sürecinin olumsuz koşulları nedeniyle araştırmanın planlanan evrenine ve örneklemine ulaşılamamış olması da araştırma için sınırlılık oluşturmuştur. Bu nedenle üniversite öğrencilerinde duyguların yeme davranışına etkisinin incelenmesi ile oluşabilecek sosyal görünüş kaygısı ve düşük benlik saygısına yönelik uygun önerilerde bulunulmasının ve gerekli önlemler alınmasının son derece önemli olduğu sonucuna varılmıştır.

DAĞITIM LİSTESİ

- : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Melis ŞEKER

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL YEME
DAVRANIŞI, BENLİK SAYGISI VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ
KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Melis ŞEKER

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinin yaralanılması 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.

Melis ŞEKER

.../ .../ 2021

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Melis ŞEKER' in “**Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme Davranışı, Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

(Danışman)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

Üye Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

...../...../2021

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışının benlik saygısı ve sosyal görünüm kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışmalarda da duygusal yeme davranışı ile sosyal görünüş kaygısının komorbid geliştiği belirtilmiş ve benlik saygısının da bu değişkenler ile ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte bu değişkenlerin geç ergenlik ve erken yetişkinlik dönemindeki birey için risk etmeni oldukları belirtilmiştir. Bu nedenle bu ilişkinin nasıl olduğunun incelenmesi günümüzde geç ergenler ve erken yetişkinler açısından önemli bir yere sahiptir. Araştırmanın evrenini üniversitede eğitim gören öğrenciler oluşturacaktır. Veriler İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde eğitim gören 255 öğrencinin örnekleminden elde edilmiştir. Verilerin analizi SPSS programı ile yapılmıştır. Duygusal yeme ölçeğinin alt ölçek puanlarıyla, benlik saygısı ve sosyal görünüm kaygısı ölçeğinin puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Demografik değişkenlere göre duygusal yeme ölçeğinin alt ölçek puanlarını, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız gruplar t-testi ile Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis testi sonrası hangi gruplar arası fark olduğunu tespit etmek için pairwise comparison testi kullanılmıştır. Araştırma sonucu, duygusal yeme ölçeğinin 'gerginlik durumlarında yeme' ve 'olumsuz duygularla baş etme' alt ölçekleri ile özsaygı arasında negatif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur. Duygusal yeme ölçeğinin 'kendini kontrol edebilme' ve 'uyaran karşısında kontrol' alt ölçekleri ile özsaygı arasında anlamlı bir korelasyon bulunmamıştır. Duygusal yeme ölçeğinin "gerginlik durumlarında yeme" , "olumsuz duygularla baş etme" , 'kendini kontrol edebilme' ve 'uyaran karşısında kontrol' alt ölçekleri ile sosyal görünüm kaygısı arasında pozitif yönde zayıf ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı ölçek puanları ile sosyal görünüm kaygısı ölçek puanları arasında negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Duygusal yeme davranışının benlik saygısı ve sosyal görünüm kaygısı arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ancak bugüne kadar yapılan hiçbir çalışmada bu üç faktörün aynı anda incelenmediği gözlenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerine yönelik bu değişkenlerle yapılan çalışmaların da sınırlı olduğu görülmüştür. Özellikle içinde bulunduğumuz pandemi sürecinin olumsuz koşulları

nedeniyle araştırmanın planlanan evrenine ve örneklemine ulaşılaşılamamış olması da araştırma için sınırlılık oluşturmuştur. Bu nedenle niversite ğrencilerinde duyguların yeme davranışına etkisinin incelenmesi ile oluşabilecek sosyal görünüş kaygısı ve düşük benlik saygısına yönelik uygun önerilerde bulunulmasının ve gerekli önlemler alınmasının son derece önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygusal yeme davranışı, benlik saygısı, sosyal görünüm kaygısı



SUMMARY

It is aimed to examine the relationship between emotional eating behaviour, self-respect and social appearance anxiety among university students. Studies have also shown that emotional eating behaviour and social appearance anxiety develop quite comorbidly, and it has been put forward that self-respect is also in relation with these variables. Moreover, it has been specified that these variables are risk factors for the individuals who are in late adolescence and early adulthood period. Consequently, examining how this relation works is significant for late adolescents and early adults today. Students studying at the university constitutes will constitute the universe of the research. The data will be obtained from the sample of 255 students studying at İstanbul Gelişim University. Data analysis has been carried out with SPSS program. Pearson correlation analysis has been carried out in order to examine the relationship between the subscale scores of the emotional eating scale and the scores of the self-respect and social appearance anxiety scale. Independent groups t-test and Kruskal Wallis H test have been used to compare subscale scores of emotional eating scale, self-respect and social appearance anxiety scores in accordance with the demographic variables. The pairwise comparison test has been used to identify the difference between the groups following the Kruskal Wallis test. In the consequence of the research, a weak negative correlation has been found out between the ‘tension times eating’ and ‘dealing with negative emotions’ subscales of the emotional eating scale and self-respect. Any significant relationship has not been found out between the ‘self-control’ and ‘control over stimulus’ subscales of the emotional eating scale and self-respect. A weak positive correlation has been found between the emotional eating scale's ‘tension times eating’, ‘coping with negative emotions’, ‘self-control’ and ‘control over stimulus’ subscales and social appearance anxiety. A negative, comparatively important relationship has been found between self-respect scale scores and the scale scores of the social appearance anxiety. Emotional eating behaviour has been identified to be associated with self-respect and social appearance anxiety. However, it has been observed that any researches carried over up to now hasn’t examined these three

factors at the same time. Moreover, it has been observed that studies with these variables for university students are limited. Especially due to the negative conditions of the pandemic process we are in, the planned universe and sample of the research could not be reached, and this created a limitation for the research. That's why it has been deduced that it has vital significance to examine the effects of emotions on eating behaviour in university students and to make appropriate suggestions and take essential precautions for social appearance anxiety and low self-respect.

Keywords: Emotional eating behaviour, self-respect, social appearance anxiety.



İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
TABLolar LİSTESİ	viii
EKLER LİSTESİ	ix
ÖN SÖZ	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Problemi	4
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri	4
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	6
1.4. Araştırmanın Amacı	7
1.5. Araştırmanın Önemi	8
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	8

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Duygusal Yeme Davranışı	9
2.1.1. Duygusal Yeme Davranışını Açıklayan Kuramlar	13
2.1.2. Duygusal Yeme Davranışı ve Kaygı İlişkisi	17
2.1.3. Duygusal Yeme Davranışı ve Yeme Bozuklukları İlişkisi.....	18
2.1.3.1. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu	19
2.1.3.2. Anoreksiya Nervosa.....	20
2.1.3.3. Bulimiya Nevroza	22
2.2. Benlik Saygısı	23
2.2.1. Benlik Saygısını Açıklayan Kuramlar	30
2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı	39

2.3.1. Sosyal Görünüş Kaygısına Yol Açan Etmenler.....	44
2.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısını Açıklayan Kuramlar	45
2.4. Duygusal Yeme Davranışı ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	48
2.5. Duygusal Yeme Davranışı ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi.....	49
2.6. Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısı İlişkisi	50

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	51
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	51
3.3. Veri Toplama Araçları	51
3.3.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu.....	52
3.3.2. Duygusal Yeme Davranışı Ölçeği	52
3.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	53
3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	53
3.4. Verilerin Analizi.....	54

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR	55
-----------------------	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA	67
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	78
KAYNAKÇA	83
EKLER.....	102

KISALTMALAR

SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
DYÖ	: Duygusal Yeme Ölçeği
SGKÖ	: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
RBSÖ	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
ODKÖ	: Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler.....	55
Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.	56
Tablo 3a. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Korelasyon Analizi.	58
Tablo 3b. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Korelasyon Analizi.	58
Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi.....	60
Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	61
Tablo 6. Gelir Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	62
Tablo 7. BKİ Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi.....	63
Tablo 8. Fiziksel Görünümünden Memnun Olma Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	65
Tablo 9. Diyetisyene Gitme Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	66

EKLER LİSTESİ

EK – A : Sosyo-demografik Bilgi Formu

EK – B : Duygusal Yeme Ölçeği

EK – C : Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

EK – D : Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

EK – E : Etik Kurul Karar Örneği

EK – F : Özgeçmiş

ÖN SÖZ

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışı, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmadan elde edilen bulguların, literatüre katkı sağlamasını ummaktayım. Araştırmanın konusunu seçerken çıkış noktam literatür taraması sonucu tez konumdaki değişkenlerle ilgili çok fazla çalışmayla karşılaşmamış olmamdır.

Çalışmamın başlangıcından sonuçlanmasına kadarki zorlu süreçte mesleki bilgi ve akademik tecrübesiyle beni desteyen, beni motive eden ve çalışmamın her aşamasında bana yardımcı olan danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL' e teşekkür eder ve saygılar sunarım.

Bugüne kadarki eğitim hayatım boyunca maddi manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen; her zaman yanımda olan ve beni yüreklendiren; özellikle zorlu tez sürecinde sevgisi, güveni, sabrı, özverisi ve kararlı duruşuyla yanımda olan; düşüncelerine, başarısına, deneyimlerine güvendiğim; en büyük güç kaynağım ve şansım annem Ayşe ÖZER' e çok teşekkür ederim. Benimle her zaman gururlanan ve her zaman yanımda olan babam Erol ŞEKER' e çok teşekkür ederim. Bu süreçte her zaman yanımda olan sevgili arkadaşlarım ve meslektaşlarıma teşekkür ederim.

Çalışmamdaki anketlerin doldurulması aşamasında katılımlarıyla çalışmama katkısı olan değerli İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencilerine teşekkür ederim.

Melis ŞEKER

GİRİŞ

Bireylerin yaşamı içerisinde birincil temel ihtiyaçlarından olan yemek yeme, biyolojik ihtiyacın yanı sıra zaman içerisinde psikolojik bir ihtiyacın giderilmesi olarak da yer almaktadır. Bireylerin her alanda pek çok davranış ve kararını etkileyen bu gibi duygular, yeme döngüsü ve davranışında da oldukça kritik bir konumda yer almaktadır. Süreç içerisinde bireyler kendilerini baskılanmış, yalnız, stresli, mutsuz, öfkeli ya da kaygılı hissettiklerinde yeme düzenleri de değişebilmektedir. Bazı durumlarda da bireyler mutlu, heyecanlı ya da aşırı duygular hissettiklerinde yeme davranışları değişebilmektedir. Bu durumlar da yemek yeme davranışının sadece fizyolojik değil aynı zamanda psikolojik ihtiyaçtan da kaynaklandığını gösterebilmektedir (Macht, 1999:131). Başka bir ifade ile bireylerin duygu durumları yeme davranışlarında etkilidir.

Son yıllarda özellikle psikoloji alanında yapılan çalışmalar yeme davranışının duygulardan etkilenme biçimini odak noktasına almıştır (Sevinçer ve Konuk, 2013:176). Buna göre duygusal yeme davranışı, olumsuz duygularla başa çıkmaya yanıt olarak geliştirilen stratejiler olarak tanımlanmaktadır (van Strien ve ark., 2007:106). Başka bir ifade ile fizyolojik açlık ya da öğün zamanı geldiği için değil sadece olumsuz duyguları bastırmanın veya yatıştırmanın bir yolu olarak ortaya çıkan yeme davranışıdır (Bekker ve ark., 2004:462). Olumsuz olarak deneyimlenen duyguların yoğunluğunun artması, bireyin içsel olarak fark etmesi gereken açlık-tokluk duygularına yönelik duyarsızlaşmasına neden olmaktadır. Bu noktada duygusal yemek yeme davranışlarına sahip olanların duyguları hakkında da içsel farkındalıklarının olmadığı ve bu nedenle de fizyolojik açlığa değil duygusal açlığa ya da duyguların bastırılmasına yönelik yeme davranışında bulunduğu belirtilmiştir. Başka bir ifade ile fizyolojik açlık ve duygusal açlık süreçlerinin birbirinden farklı dinamiklere sahip olduğu ayrımına varılamamaktadır (Sanlı, 2019:5).

Özellikle sosyal görünüm kaygısı olarak beden imgesini olumsuz gören bireylerin duygusal yeme, farkındalık ve yeme farkındalığı puanlarının düşük olduğu ve daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiği belirtilmiştir. Başka bir ifade ile duygusal yeme davranışı hem sosyal görünüm kaygısını tetiklemesi hem de ondan etkilenmesi kaynaklı komorbiddir (Levinson ve ark., 2013:125; Ateşsönmez, 2018:96). Bu nedenle bireyin yaşamı ve bedeni üzerinde olumsuz etkilere sahip olan duygusal yeme davranışı birçok farklı etmen ve nedene bağlı gelişmesi kaynaklı çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Bu noktada bu sorunun, zeminin,

tetikleyicilerinin ve etkilerinin bilinmesi psikolojik açıdan oldukça önemlidir. Duygusal yeme üzerine yapılan çalışmalarda duygusal yeme davranışının benlik saygısını düşürdüğü ve özgüvensizliği ile ilişkili bulunmuştur (Taylor ve ark., 1996:561; Waller ve Matoba, 1999:333). Üniversite öğrencilerinin duygusal durumlarının yeme alışkanlıkları üzerine olan etkisini araştıran bir araştırmada geç ergenlik dönemi içerisinde yer alan üniversite öğrencilerinin olumsuz duygu durumları ile duygusal yemek yeme davranışları arasında ilişkinin olduğu ortaya koyulmuştur (Tanrıverdi, 2020:83). Olumsuz duyguları fazla olan üniversite öğrencilerinin duygusal yeme düzeyinin daha fazla olduğu gözlenmiştir. Başka bir çalışmada da üniversitenin bireyler için yeni bir ortam ve koşullar getirmesi ile akademik başarı kaynaklı öğrencileri daha fazla strese soktuğu ve duygu durumlarını olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Bu durumun da üniversite öğrencilerinin beslenme ile iştah düzeyini değiştirerek duygusal yeme davranışını arttırdığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte sosyal görünüm kaygı düzeyi ve vücut imgesi memnuniyeti ile de duygusal yeme davranışları arasında ilişki olduğu gözlenmiştir (Ekici, 2013: 11). Bireyin kendini nasıl anladığı ve değerlendirdiği ile ilgili olan benlik saygısı, bireyin önem ve değer görmesi durumuyla alakalı düşüncesi veya kendini takdir etmesi, onaylaması, ödüllendirmesi, kıymetli görmesi ve sevmesi ile ilişkilidir (Oktan ve Şahin, 2010:546). Üniversite döneminin, bireylerin bir yaşam krizi olan ergenlik döneminden çıkmaya yaklaşıktan sonra toplumda yer edinme, mesleki bakımdan sorumluluk, yeni ortamlara uyum, yeni bir çevre ve yeni arkadaşlar edinmeyi de kapsayan karışık bir dönem olması bireyin benlik saygısını algılama biçimini değiştirmektedir (Çam ve ark. , 2017: 512). Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin özsaygısı ile sosyal görünüm kaygı seviyesi arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Sosyal görünüm kaygısı yüksek olan üniversite öğrencilerinin de benlik saygılarının da düşük olduğu tespit edilmiştir (Kılıç, 2015: 60). Duygusal yemek yemenin olumsuz duygular ile başa çıkma strateji olması kaynaklı benlik saygısı ile de yakından ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Haase (2007) ve Hart (2008) arkadaşları ile birlikte geç ergenlik dönemindeki kişilerin fiziksel gelişimleri yanında fiziki görünümüne de daha çok özen gösterdiklerini ve bunun da obsesyon seviyesinde olabileceğini vurgulamıştır. Bu bağlamda yaşlılar, karşı cinsle olan çekim gücü, genişleyen sosyal ortam ve çevre de etkili olmaktadır.

Kişiselleşmenin ilk girişimleri ile beraber benlik saygısının ve sosyal görünüm kaygısının yakın ilişki içinde olduğu düşünülmektedir (Haase ve ark., 2007 ; Hart ve ark., 2008).

Günümüzde medyanın da baskısıyla kişilerde iyi ilişkiler ve iyi sosyal bir yaşam için, kişilere dayatılan ince ve güzel bir vücuda sahiplik düşüncesi yer almaktadır. Üniversite döneminin de bireylerin sosyal yaşamlarının yeterince önemli olduğu, bireylerarası ilişkinin ve etkileşimin daha yoğun olduğu bir dönem olması kaynaklı beden imgesine daha fazla yoğunlaşmaktadır. Ergenlerin ve genç yetişkinlerin görünüşlerinin yeterince iyi olmadığını düşünmeleri de olumsuz duygulara yol açarak duygusal yeme davranışına ve bunun üzerinden sosyal görünüş kaygısına yol açabilmektedir. Genç nüfusun kıymetinin ve öneminin artış gösterdiği bu son zamanlarda kişilerin kendilerinden hoşnut olmaması, duygusal yeme davranışı, sosyal kaygı ve benlik saygısında düşüş gibi birçok psikolojik soruna yol açmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Problemi

Üniversite öğrencilerinin geç ergenlik evresinde bulunması ve kriz evresinin tesirinde olması nedeni olan bir popülasyonda duygusal yeme davranışı, sosyal görünüm kaygısı ve benlik saygısı önemli bir konuma sahiptir. Özellikle yapılan çalışmalarda da belirtildiği gibi özellikle ergenlik dönemi ve üniversite ortamının duygusal yeme davranışının daha fazla olduğu gözlenmiştir. Duygusal yeme davranışının bireyler üzerinde fizyolojik ve psikolojik olumsuz sonuçlara yol açması, kilo alımı ve beden imgesinin bozulmasına neden olmasının da sosyal görünüm kaygısına yol açtığı ve benliğin olumsuz bir tanımını ifade eden benlik saygısı düşüklüğüne yol açtığı vurgulanmıştır. Bu amaçla bu çalışmada söz konusu ilişkinin tespit edilerek ortaya atılması ile nedenlerinin belirlenmesinin problemin çözümüne katkısının olacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışı ile sosyal görünüm kaygısı arasında ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışı ile benlik saygısı arasında ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygısı ve benlik saygısı arasında ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışları yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygısı yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

8. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
9. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
10. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışları gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
11. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
12. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygısı gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
13. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışları (BKİ) beden kitle indeksine göre farklılaşmakta mıdır?
14. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı (BKİ) beden kitle indeksine göre farklılaşmakta mıdır?
15. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı (BKİ) beden kitle indeksine göre farklılaşmakta mıdır?
16. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışları fiziki görünümünden memnuniyete göre farklılaşmakta mıdır?
17. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı fiziki görünümünden memnuniyete göre farklılaşmakta mıdır?
18. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı fiziki görünümünden memnuniyete göre farklılaşmakta mıdır?
19. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışları diyetisyene gitme durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
20. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı diyetisyene gitme durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
21. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı diyetisyene gitme durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışı ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır.

H2: Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışı ile sosyal görünüm kaygısı arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır.

H3: Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile sosyal görünüm kaygısı arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır.

H4: Üniversite öğrencilerinin yaşı ile duygusal yeme davranışları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

H5: Üniversite öğrencilerinin yaşı ile benlik saygısı arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

H6: Üniversite öğrencilerinin yaşı ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

H7: Üniversite öğrencilerinin cinsiyeti ile duygusal yeme davranışları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

H8: Üniversite öğrencilerinin cinsiyeti ile benlik saygısı arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

H9: Üniversite öğrencilerinin cinsiyeti ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

H10: Üniversite öğrencilerinin gelir durumu ile duygusal yeme davranışları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

H11: Üniversite öğrencilerinin gelir durumu ile benlik saygısı arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

H12: Üniversite öğrencilerinin gelir durumu ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

H13: Üniversite öğrencilerinin (BKİ) beden kitle indeksi ile duygusal yeme davranışları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

H14: Üniversite öğrencilerinin (BKİ) beden kitle indeksi ile benlik saygısı arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

H15: Üniversite öğrencilerinin (BKİ) beden kitle indeksi ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

H16: Üniversite öğrencilerinin fiziki görünümünden memnuniyeti ile duygusal yeme davranışları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

H17: Üniversite öğrencilerinin fiziki görünümünden memnuniyeti ile benlik saygısı arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

H18: Üniversite öğrencilerinin fiziki görünümünden memnuniyeti ile sosyal görünüm kaygısı arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

H19: Üniversite öğrencilerinin diyetisyene gitme durumu ile duygusal yeme davranışları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

H20: Üniversite öğrencilerinin diyetisyene gitme durumu ile benlik saygısı arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

H21: Üniversite öğrencilerinin diyetisyene gitme durumu ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışının benlik saygısı ve sosyal görünüm kaygısı arasında olan ilişkinin incelenmesidir. Yapılan çalışmalarda da duygusal yeme davranışı ile sosyal görünüş kaygısının oldukça komorbid geliştiği belirtilmiş ve benlik saygısının da bu değişkenler ile ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte bu değişkenlerin geç ergenlik ve erken yetişkinlik dönemindeki birey için risk etmeni oldukları belirtilmiştir. Ayrıca demografik değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin duygusal yemek yeme davranışı, benlik saygısı ve sosyal görünüm kaygısı seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı

incelenmiştir. Bununla birlikte gençliğin ve üretkenliğin evrimini oluşturan üniversite öğrencilerinin fizyolojik ve psikolojik iyi oluşları üzerinde olumsuzluğa yol açan duygusal yeme davranışının sosyal görünüm kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesiyle birlikte bireylerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarının sağlanması, olumsuz etkilerin önlenmesi, daha sağlıklı ve özgüvenli genç nesil oluşumuna katkı sağlanması amaçlanmıştır.

1.5. Araştırmanın Önemi

Bireylerin yaşamlarının en kritik olduğu dönemlerinden birisi de üniversite dönemidir. Ergenliğin son dönemi ve genç yetişkinliğe geçişte yer alan üniversite ortamı; bireylerin hem ailelerinden ayrılmaları hem kendi özgür tercihlerini daha belirgin biçimde yapmaya başlamaları ve dış etkilere daha fazla maruz kalmalarına yol açmaktadır. Yeni bir ortamın ve sürecin başlamasıyla birlikte öğrenciler birçok olumsuz duygu ve duruma maruz kalabilmekte ve yeme davranışlarında yeni bir sürece geçilmektedir. Duygusal yoğunluğun artmasına yol açabilecek ve sosyal bakışın arttığı bu ortam bireylerin duygusal yeme davranışlarını arttırabilmektedir. Bu nedenle bu ilişkinin nasıl olduğunun incelenmesi günümüzde ergenler ve erken yetişkinler açısından önemli bir yere sahiptir. Ancak, bugüne kadar yapılan hiçbir araştırmada bu üç faktörün aynı anda incelenmediği gözlenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerine yönelik bu değişkenlerle yapılan çalışmaların da sınırlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışı, sosyal görünüm kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçlayan bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde gerçekleştirilecek olup 255 öğrenciden elde edilmiş örneklem ile sınırlıdır. Bu nedenle araştırmadan elde edilecek veriler tüm üniversite öğrencilerini ve araştırmanın evrenine genellenemeyeceği için sınırlı olduğu düşünülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Duygusal Yeme Davranışı

Duygusal yeme davranışı, ‘ruh durumlarındaki farklılıkları kontrol etmek amacıyla yeme davranışını kullanan bir yöntemdir’ şeklinde tanımlanmıştır. Duygusal yeme davranışı, ‘açlık duygusu, öğün vakti veya toplumsal ihtiyaç olduğundan dolayı değil, yalnızca duygulanıma karşılık olan yeme davranışıdır’ şeklindedir. Duygusal yeme davranışı, ‘negatif duygulanım sonucu ortaya çıkan ruhsal dalgalanmalara gösterilen bir tepki’ olarak da tanımlanabilmektedir (Tanrıverdi, 2020). Buna göre duygusal yeme davranışı, olumsuz duygularla başa çıkmaya yanıt olarak geliştirilen stratejiler olarak tanımlanmaktadır (van Strien ve ark. , 2007:106)

Duygusal yeme davranışı, fiziksel bir açlık durumu ve dış uyarıcılardan tamamen bağımsız duygularla ilişkilendirilen bir yeme davranışı biçimidir. Psikolojik gereksinimlerle ilişkili olarak duygusal yemek yeme durumunda da alınan öğünlerin çeşidi, sıklığı ve miktarı değişiklik göstermektedir (Sanlı, 2019). Ganley (1989), duygusal yeme davranışını negatif duygularla başa çıkabilmek için meydana gelen bir davranış şeklinde tanımlarken; Kontinen (2012), genelleme yapmış, ruh halinin ve duyguların denetimi şeklinde tanımlamıştır.

Ergenlik dönemi bireylerin bedensel ve davranışsal olarak değişimlerin en yoğun gözlemlendiği dönemlerdendir. Genel olarak da duygu dalgalanmalarının ve stres etmenlerinin çarpıtılarak okunduğu bir döneme denk gelmesi kaynaklı ergenliğin duygusal yeme davranışlarının daha fazla olduğu belirtilmiştir ([Vandewalle ve ark., 2017:5](#)). Ergenlerin ve genç yetişkinlerin yeme düzeni incelendiğinde en sık karşılaşılan sorunlardan birinin mineral yönünden yüksek besinlerin yetersiz alındığı ancak şekerli ve yağlı gıdalar ile kimyasal işlemlerden geçen gıdaları fazla miktarda tükettikleri olduğu ortaya çıkmaktadır (Özcebe, 2002:375). Bu durum da onların duygusal yeme davranışın tetiklenmesine neden olan durumlardan birisidir.

Depresyon, mutluluk, mutsuzluk, öfke, yalnızlık, stres gibi duygudurumda görülen değişim kaynaklı bireylerde normalin üzerinde ya da normalin altında yemek yemeyle karakterize duygusal yeme davranışı şeklinde tanımlanmıştır. Duygusal yeme tutumu gösteren bireyler acıktıkları için değil ya da fizyolojik gereksinim nedeniyle içinde buldukları farklılaşan duygudurum kaynaklı yemek yeme eğilimi gösterirler (Fleurbaix Ville Sante Study Group 2004). Duygular, satın alma ve tüketim dahil olmak üzere kişilerin yönelim ve tutumlarını şekillendirir. Kişiler duyguları yönetmede bir yol olarak satın alma ve tüketimi kullanırlar. Örneğin, sabahları uyanabilmek ve kendine gelebilmek için kahve içmeyi, verimli geçmiş bir işin sonucunda da akşam yemeği yemeyi iyi hissetmek için besin tüketmeye yönelmektedirler (Kemp ve diğ. 2011).

Duygusal yeme davranışını belirleyen dört çeşit psikolojik belirteç önem taşımaktadır. Birinci psikolojik belirleyici, negatif etkiye yanıt olan ödül hissidir. Ödül duyarlılık özelliği olan ve duygusal yeme davranışı gösteren kişiler, negatif ruh halinde iken lezzetli gıdaların etki edeceğini düşünmektedirler. Yapılan araştırmalar duygusal yeme davranışı ile ödül duyarlılığı arasında olumlu bir ilişkinin varlığından söz etmektedir (Davis ve diğ. 2004). İkinci psikolojik belirleyici, bilişsel stratejiyle yemek yemektir. Bilişsel strateji, bilişsel olarak tüketilen gıdaların duygu durumlarında ve kişilerin düşüncelerini değiştirmede etkili olduğunu vurgulamaktadır. Üçüncü psikolojik belirleyici, beden ağırlığını düşürmeye dair davranışsal ve bilişsel olarak kısıtlı yemek yemektir. Negatif ruh haliyle birlikte kısıtlı yemek seçimi, çok daha az gıda alımına ve çok daha fazla sağlıksız beslenme davranışına neden olduğunu göstermektedir (Mantau ve diğ. 2018). Dördüncü psikolojik belirleyici, kontrolsüz yemek yemektir. Yapılan son çalışmalar, özellikle ağırlıkla ilgili denetimi sağlamak amacıyla yapılan zihinsel kısıtlamanın denetimsiz bir yemek yeme davranışına neden olduğu belirtilmektedir. Bireyler seçim yaparken genel olarak sağlıklı gıdalar olmasından çok lezzetli ve tatlı oldukları için tercih etmektedirler. (Huang ve diğ. 2010).

Negatif duyguya sahip kilolu kişiler, kilosunu normal kişilere göre çok daha fazla gıda aldıkları vurgulanmıştır. Değişik duygu durumu aynı coğrafyadaki ve benzer etnik kökene sahip kişilerin yemek yeme davranışlarını farklı şekilde ortaya çıkarmaktadır. (Kemp ve

Kopp 2011). Farklı yiyecek tüketme durumları olan kişilerde negatif duygular esnasında besin tüketimini değerlendiren çalışmaların yayınlanmış sonuçları belirsiz olmaktadır. Bir takım çalışmalar, normal kilosunu olan kişilere göre bu gibi durumlardaki kilolu kişilerin daha fazla yemek yedikleri belirtilmiştir. Bir başka çalışmada da negatif duygular obez kişilerde aşırı derecede yemek yeme şeklinde etki etmektedir (Lemmens ve diğ. 2011). Negatif duygudurumu, kadınlarda erkeklere oranla daha fazla duygusal yeme davranışına neden olmaktadır. Kadınlarda özellikle adet dönemleri ve doğumdan sonraki dönemlerde hormonlara bağlı olarak ortaya çıkan değişikliklere göre farklı ruh hali görülmektedir. Bu sebeple kadınlardaki biyolojik ve genetik eğilimler daha çok negatif ruh haline sebep olmakta ve dolayısıyla daha çok duygusal yeme davranışı göstermektedirler (Fujita ve diğ. 1991).

Yemek yeme sadece fizyolojik ihtiyaçlardan kaynaklanmış veya alışkanlık gereği yapılmış bir eylem değil, sosyal ve psikolojik tesirleri de bulunan bir takım davranışlar şeklinde değerlendirilmelidir (Özgen ve ark. , 2012). Çevresel ve psikolojik birçok faktörden etkilenmekte olan bu davranışları kapsayan durum ve duygulara bağlı, alınan enerji, besin çeşitleri ve miktarları, ne zaman, nerede ve neyle birlikte tüketileceği vb. gibi durumlar yeme davranışını başlatma ve durdurma üzerinde etkili olmaktadır (French ve ark. , 2012). Yeme davranışı, bebeklik ile başlamakta, okul çağına değin devam etmekte ve hızlı bir gelişim göstermektedir. Normal bir gelişim süreci gösteren ve yaşam boyunca süregelen yeme davranışlarında sağlıklı beslenmenin oldukça önemli olduğu ve bu süreçte yaşanan negatif farklılıklar yeme bozuklukları ve obezite gibi bir takım sağlık sorunlarına yol açtığı vurgulanmaktadır. Sosyo- demografik özellikler, aile, kültür, medya, çevre, kişinin kendisi, hormonlar, genetik ve nöral mekanizmalar gibi birçok etmenin yeme davranışlarına etkisi belirtilmektedir (Canetti ve ark. , 2002; Özkan ve Bilici, 2018).

Günümüzde yeme bozuklukları; örneğin, manken ve film yıldızları gibi rol modellerin öne çıktığı ve zayıflığın ideal görüldüğü endüstri toplumlarında yüksek bir prevalans söz konusudur (Strumia, 2002). Genellikle genç yetişkinlerde özellikle kızlarda aile, sosyal medya ve arkadaş çevresinin “ince beden” konusundaki beden algısı ile ilgili negatif etkisinin olduğu bilinmektedir (Kadıoğlu ve Ergün, 2015). Aynı şekilde günümüzde kişilerin obezitenin çevreleri besin öğeleri açısından yoksul ve enerji yoğunluğu yüksek olan besinlerin alımının artmasına sebep olmaktadır. Normal kilolu

kişilere göre obez kişilerin bu tür ortamlara daha çok maruz kalmaları, yeme davranışlarının farklılaşmasına ve bunun neticesinde obeziteyi ortaya çıkarmaktadır (Karaçil ve Şanlıer, 2014). Kişilerin yeme davranışında ortaya çıkan bozulmalarda ve yeme bozukluklarında ve bunların tetiklenmesinde genellikle genç yetişkinlerde önemli risk etmenleri meydana getiren bazı kişisel özellikler mevcuttur (Strumia, 2002; Elfhag ve Morey, 2008). Bunlar; Obsesif kompulsif bozukluk (aklı sürekli yiyeceklerle meşgul etme), karşı konulamayan zayıflık arzusu, kısıtlayıcı yeme tutumları, düşük benlik saygısı, mükemmeliyetçilik, beden memnuniyetsizliği, dürtüsellik, depresyon, denetimi kaybetme korkusu, düşük mesuliyet bilinci, sabit düşünceler, düşük seviyedeki dışa dönüklüktür. Bu risk etmenlerinin var oluşu, duygudurumu yoğunluğuyla yeme bozuklukları görülmekte ve bunun neticesinde de bilişsel kısıtlama tutumu, denetimsiz yeme tutumu ve duygusal yeme tutumu gibi bazı sağlık problemleri meydana gelmektedir.

Duygusal yeme olumsuz tecrübelerle bağlı yaşanmış duygulara karşı bir çeşit tepki şeklinde aşırı yemek yeme eğilimidir (Pinaguy ve ark. , 2003). Duygusal yeme davranışı pozitif ve negatif duygudurumlarına yönelimlidir ve duyguların etkisi altına aldığı yeme davranışıdır (Marcht, 2008). Bruch (1964), duygulanım ve yeme davranışının duygusal yemenin iki ana varsayımı tarafından tetiklendiğini savunmaktadır. Ona göre yemek yeme dürtüsü negatif duygulara göre artmakta ve negatif duyguların yoğunluğu ise yeme davranışıyla azaltılmaktadır. Söz konusu bu durum Macht (2008)' e göre duygulara gösterilen koşullu tepki olarak açıklanabilmektedir. Böylece yemek yeme negatif durumları azaltmakta; öğrenilmiş ve pekiştirilmiş bu dürtü ile negatif durumlarda yemek yemeye yönelim görülmektedir (Pinaguy ve ark., 2003).

Duygusal yeme ile ilgili yapılan tanımlar doğrultusunda genel olarak bir değerlendirme yapmak gerekirse; beslenme yaşamın sürekliliği için temel gereksinimlerden biridir. Ancak kişilerin yemek yeme arzuları her zaman beslenme amacı taşımamaktadır. Besin maddeleri bazı durumlarda biyolojik ihtiyaçları değil, psikolojik ihtiyaçları karşılamak amacıyla da tüketilmektedir. Fizyolojik olarak acıkan ve yemek yiyen bir kişide görülen yeme davranışı duygusal yeme davranışını kapsamamaktadır. Duygusal yeme davranışından söz edebilmemiz için bireysel farkındalığın düşük seviyede olması, duygudurumlarının tanımının yapılabilmesi ve duyguların denetiminde ortaya

çıkan problemler sebebiyle yemek yeme davranışı görülmesi gerekmektedir (Piraguay ve ark. , 2003).

2.1.1. Duygusal Yeme Davranışını Açıklayan Kuramlar

2.1.1.1. Psikosomatik Teori

Psikosomatik kavrama göre, bu teori duygusal yeme davranışını açıklamaktadır. Duygusal yeme davranışının bireyin hayatını birçok alanda etkisi altına aldığı görülmektedir. Bu teoriye göre, bireyleri duygusal yeme davranışına iten birçok psikolojik faktörün var olduğu vurgulanmaktadır (Hacıabdurrahmanoğlu, 2019). Kişiler; açlık, tokluk, negatif duygu ya da başka bir nedenden dolayı kendilerini rahatsız hissetmektedirler ve bu rahatsızlığın ayırımını yapamamaktadırlar (Bruch, H. ,1964). Kaplan ve Kaplan, tecrübe edinilen negatif duygulanım sonrası görülen yeme davranışının duygusal açlık semptomları ile fiziksel açlık semptomlarının kesin olarak ayırt edilemediğini savunmaktadır. Kişiler duygulara karşı yoksun oldukları içsel farkındalıkları sonucu ortaya çıkan yeme isteklerinin kaynağının psikolojik gereksinim mi yoksa fizyolojik gereksinim mi olduğunu anlayamamaktadırlar (Sanlı, 2019). Psikosomatik kuramın (Bruch, 1973) odak noktası duygusal yeme davranışı olgusudur. Bu kurama göre psikosomatik teori; bireylerin depresif, endişeli, yalnız, gergin ve rahatsız olma gibi negatif duygularla baş etme metodu olarak aşırı duygusal yeme davranışında bulunmaları olarak tanımlanmıştır ve bu durum daha çok klinik gözlemler sonucu ortaya çıkmaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1957 ; Ouwens ve ark., 2003). Psikosomatik kurama göre; duygusal yeme davranışı, ne zaman acıktığını veya ne zaman doyduğunu anlamakta güçlük çeken ve çocukluğunda yanlış öğrenmesinin olası bir neticesi olarak ilerleyen hatalı içsel farkındalık veya başka negatif iç uyarıcılardan ayırım yapamayan kişilerde görülür (van Strien. vd. , 2009; van Strien vd. , 2007). Bruch, Kaplan' a ilave olarak duygusal yeme davranışının nasıl olduğuyla değil, kaynağının ne olduğuyla ilgilenmiştir. Bruch' ın teorisine göre duygular duygusal yeme ile hatalı öğrenme kaynaklı birbirinin gereksinimini karşılayan bir duruma gelmiştir. Erken yaşlarda duygularını düzenlemeyi, fark etmeyi ve yansıtmayı öğrenememiş bireylerde yemek yeme davranışı bir rahatlama

metodu olarak görülmüştür. Bu durum da duygusal yemenin içgüdüsel olarak gerçekleşmesine engel olmaktadır (Sanlı, 2019).

Sonuç olarak Bruch ve Kaplan' ın psikosomatik kuramlarına göre; duygusal yeme davranışının anksiyeteyi azalttığı fakat obezite oluşumu için pekiştirici ve risk etmeni olduğu savunulmaktadır (Ganley, 1989).

2.1.1.2. Kısıtlama Teorisi

Herman ve Mark, bireylerin kültürel ve sosyal açıdan ideal kilolarının biyolojik anlamda belirlendiğini ve kilo seviyelerinin altında olduklarını, bunun için de duygusal yemek yeme davranışlarını kısıtladıklarını söylemiştir. Hem normal kilolu hem de obez kişilerde ki duygusal yeme alışkanlıkları söz konusu biyolojik seviyeye göre belirlenmektedir (Herman ve Mack, 1975).

Kısıtlama kuramı, stres, kaygı vb. gibi negatif duyguların kısıtlamayı aza indirgediğini fakat yeme davranışını artırdığını savunmaktadır. Kısıtlama kuramı savunucuları, söz konusu kısıtlama yapan bireylerin yiyecek tüketiminin sıkı bir şekilde bilişsel denetim altına alındığını varsaymaktadır ve aynı zamanda bilişsel denetimin, duygusal yemenin biyolojik denge süreçlerini bozduğunu düşünmektedir. Bu düşünce, kaygı, stres, yalnızlık, mutsuzluk gibi negatif duyguların, yiyecek kısıtlamasında bulunan kişileri diyeti sürdürme hususunda baltaladığını, bireylerin olumsuz duygularla baş etmeyi diyetle göre daha öncelikli bir problem olduğunu gördüklerini ve bu yüzden kısıtlamadan kurtulmuşçasına duygusal yemeye yöneldiklerini belirtmektedir (Greeno CG, Wing RR. , 1994). Genellikle kilo kontrolünün sağlanması için diyetle birlikte kısıtlama davranışı gerçekleştirilmektedir (Sanlı, 2019). Birey, tüketmemesi gereken bir yiyeceği tükettiğinde kaygı, suçluluk ve pişmanlık duymaktadır (Herman ve Polivy, 1980). Genellikle şekerli, çok yağlı, tuzlu ve lezzetli yiyecekler tüketirler. Bu şekildeki yeme davranışı ergenlere göre yetişkinlerde daha çok görülmektedir ve ayrıca söz konusu bu problemlere madde kullanımı, kaygı bozuklukları ve duygu durum bozuklukları da eşlik etmektedir. Birey kısıtlama davranışı girişiminde bulunduğu kişinin metabolizması da zarar görmektedir (Herman ve Polivy, 1980). Çevresel uyaranların yiyecek tüketimini kısıtlama ile ilgili elde edilen başarı ve motivasyonu etkilemesi, kısıtlama davranışında

bulunan bireylerin duygusal yeme ile ilgili denetimleri kaybetmeye daha fazla yatkın oldukları vurgulanmaktadır. Bu kuramına paralel olarak; kısıtlayıcı yeme davranışı, negatif etkilere bağlı olarak gelişen başka yeme tutumlarıyla ilişkilendirilebilir (Fay SH, Finlayson G, 2011).

2.1.1.3. Kaçış Teorisi

Kaçış kuramı aşırı duygusal yemeyi ifade etmek için geliştirilmiş teorilerden biridir. Bu kuram, duygusal yeme davranışının negatif farkındalık oluşturan durumlardan bir kaçış davranışı olduğunu belirtir. (Heatherton ve Baumeister, 1991). Kaçış kuramına göre; asıl söylenmek istenen benliktir. Birey hayatında negatif duygulanım yaşadığı zaman, bunu benliğine yapılan bir tehdit olarak algılamakta ve yeme davranışında bulunarak üstesinden gelme düşüncesindedir. Kendilikle alakalı negatif bir farkındalık oluşturacak bilgiler benlikle ilgili bir saldırı unsuru meydana getirir. Bu durumda, bireyi yeme davranışına iten nedenlerden biri benliğin negatif etkilerinden kaçmasını istemesidir. Kaçınma davranışı öfke, stres, kaygı ve mutsuzluk gibi negatif duygu ve durumlarla baş etmedir (Spoon vd. , 2007). Söz konusu olan başa çıkma duygusal yeme davranışı şeklinde gerçekleşmektedir (Hacıabdurrahmanoğlu, 2019). Baş etme ilerleyen zamanlarda problemlili bir duruma gelerek bireylerin sağlığına bir saldırı unsuru şeklinde ortaya çıkmaktadır (Özdemir, 2015). Kaçınma davranışı yerine, problemleri çözmek için işbirliği içinde olmak bu noktada önemlidir. Çalışmalar, kaçınmanın etkisini bazı nedenlere bağlamıştır. Bireyin negatif beklenti içinde oluşu ve karamsarlığı bu durumun devam etmesinde etkilidir. Kaçış kuramı ayrıca yemek yeme ile ilgili ortaya çıkan ebeveyn – çocuk çatışması kaçınmanın gerçekleşebileceğini göstermektedir. Kişilik bozuklukları, ihmal, kaygı durumları ve istismar da kişilerde kaçınma oluşturabilir (Morrison, 2017). Diğer bir çalışma da, kaçış kuramıyla yeme davranışında bulunan kişilerin çok daha fazla yemek yemeleri sonucu obezite problemi ile karşılaştıklarını göstermektedir (Özdemir, 2015).

2.1.1.4. Dışsal Teori

Dışsal kurama göre, kişilerin içten gelen açlıkla ilgili fizyolojik sinyalleri algılamakta zayıf fakat dışardan gelen sinyallere karşı ise algıları açık olmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013). Böylece kişiler de dışardan gelen söz konusu uyaranlara karşı duygusal yeme davranışı göstermektedir (Güzey, 2014, s. 23). Örneğin; kilolu kişiler yemek yemeyi başlatmak ve yemek yemeyi sona erdirmek için dışarıdan gelen sinyallere daha fazla ihtiyaç duymaktadırlar (Masheb ve Grilo, 2006). Kişiler dış etkenlerden etkilenmekte ve açlık duyguları olmadığı halde kendilerini iştahlı hissetmektedirler (Schachter, S. , 1968). Söz konusu dış uyaranlar ise; yiyeceğin görüntüsü, ambalajı, kokusu, tadı ve erişebilirlik vs. gibi etmenlerdir ve kişilerin kendilerini aç hissetmedikleri halde yemek yeme davranışına neden olan uyarıcılardır (Sevinçer ve Konuk, 2013). Bu teoriye göre; bazı kişiler yiyeceklerin söz konusu dışsal özelliklerine daha fazla hassasiyet gösterirler ve bu da yemek yeme davranışlarında açlık duygusundan çok daha fazla etkilidir. Dışsal kuramın odak noktası, dışardan gelen uyaranlar karşısında tetiklenmiş yemektir (Ouwens ve ark, 2003. Aktaran; Özdemir, 2015). İçsel farkındalığın düşük olması, kişilerin fiziksel uyarıcıları ya hiç farketmemesine ya da az bir şekilde fark etmesine sebep olmuş ve bu da bireyi dışsal uyarıcıların etkisiyle duygusal yeme davranışına itmiştir (Schachter ve ark. , 1968). Dışsal kuramın diğer kuramlardan en belirgin farkı; kişilerin yemek yeme isteğinin yalnız aynı ortamda ve uyaranlar etkisiyle ortaya çıkmasıdır (Sanlı, 2019). Araştırmacılar, duygusal yeme davranışının zamanla bir sorun haline gelmesinin ve kişilerin sağlığı için bir tehdit oluşturmasının mümkün olduğunu vurgulamışlardır. Kişiler yeme davranışında bulduklarında, kendilerini kontrol ettiklerini, aşırı kısıtladıklarını ve bunun da enerji, kalori dengelerine zararı olacağını belirtmektedirler. Dışsal kurama göre, duygusal yeme davranışı zamanla kontrol edilemeyen bir durum olarak obezite ve yeme bozukluğu ile sonuçlanmaktadır (Gahagan, 2012).

2.1.2. Duygusal Yeme Davranışı ve Kaygı İlişkisi

Anksiyete, sorunlu semptomatik ve olası duygusal tecrübelerin tanımında kullanılan son derece geniş kapsamlı bir tanımdır. Bu nedenle anksiyete bozukluğu ve anksiyete duygusunu bilmek ayırt etmek açısından önemlidir (Clark, 2018). Bir tanıma göre anksiyete, daha çok belirsizlik sonucu oluşan durum ya da yakın görünen bir olay söz konusu olduğunda endişe, huzursuzluk ve rahatsızlık veya gerginlik duygusu (Akiskal, 1985) ile beraber bazı şeyler yapma arzusudur (Spielberger, 1972). Bireyin zarar verici bir durumla karşılaşması durumunda çabuk hareket etmesi ve korunması sağlanmaktadır. Ancak söz konusu anksiyete, baskın ise ve bireyin aktivitelerine negatif yönde etki yapıyorsa anksiyete duygusu olmaktan çıkıp anksiyete bozukluğuna dönüştüğü görülmektedir (The Anxiety and Depression Association of America [ADAA], 2018).

Anksiyete; belirsiz, korku, sıkıntı, kaygı, kötü şeyler olacakmış hissi, içten gelen ve nedeni belli olmayan duygulardan oluşur. Bu duygu anlık ve kısa süreli olmanın ötesinde; dışardan ve içerden gelen tehlikelere ve tehlike olasılığına rağmen meydana gelen ve devam eden bir çeşit tepkidir ve bu tehlikeler genellikle bireyin işlevselliğini bozabilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2009). Çok hafif bir şekildeki tedirginlik ve gerginlikten panik durumuna ulaşan farklı şekilde yoğunluk da görülebilir (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

Schneider ile arkadaşları (2010) duygusal yemenin kaygı ile olan ilişkisini incelemişler ve obez kişilerde duygusal yeme davranışının anksiyete ile ilişkisinin anlamlı olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Schneider ve ark. , 2010). Manzoni ile arkadaşları (2009) tarafından obez kadınlarla yapılan önlemeye yönelik çalışmada gevşeme egzersizleriyle anksiyete ve duygusal yeme düzeylerinde anlamlı bir azalma görmüşlerdir. Bu durumda anksiyete düzeylerindeki düşüş, duygusal yeme davranışında da düşüşe aracı olmuştur (Manzoni ve ark. , 2009). Alexander ve Siegel (2014) duygusal yeme ve anksiyete arasındaki ilişkiyi incelerken güvenli bağlanamayan bireylerin daha çok duygu merkezli başa çıkma stratejisi kullandıklarını iddia etmişlerdir ve çalışmalarında duygusal yeme davranışının duygu merkezli bir başa çıkma stratejisi olduğundan ve duygusal yeme ile bağlanma anksiyetesi arasında anlamlı bir ilişkiden söz etmişlerdir (Alexander ve Siegel, 2014).

Literatüre göre yapılan araştırmaların birçoğunda duygusal yeme ile anksiyete arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırmalara göre kişilerde anksiyete gibi negatif duygudurumları düzeyindeki artışın nedeninin duygusal yeme davranışında ki artış olduğu görülmüştür (Tüzen, 2019). Erkek ve kadın katılımcılardan oluşan nitel bir araştırmada, kadın katılımcılara göre erkek katılımcılarda ki duygusal yeme davranışı ile ilgili öncelik oluşturan tetikleyicilerin anksiyete olduğu söylenmiştir. Bu araştırmada hem kadınların hem de erkeklerin duygusal yemek yeme zamanları geldiğinde sağlıksız besinleri tercih ettikleri görülmüştür (Bennett, Greene ve Schwartz-Barcott, 2013). Kilolu olmayan ve kilolu katılımcılara yönelik yapılan bir araştırmada duygusal yeme ile anksiyete ilişkisi incelenmiştir. Yapılan inceleme neticesinde anksiyeteye verilen tepkilerin kişilerin yeme tutumlarında değişikliklere neden olduğu görülmüştür (Tanofsky-Kraff, Ranzerhofer, Burns, Theim, Bassett, Yanovski, Glasofer ve Yanovski, 2007). Anoreksiya nevroza hastaları, bulmiya nevroza hastaları ve denetim grubundan meydana gelen kadın katılımcıların oluşturduğu başka bir çalışma da söz konusu inceleme sonucunu desteklemektedir. Her bir grupta duygusal yeme davranışlarındaki bozukluklar, yeme bozuklukları ve anksiyete ile pozitif anlamda ilişki tespit edilmiştir (Eizaguirre, de Cabezón, de Alda, Olariaga, ve Juaniz, 2004). Anksiyete gibi negatif duygudurumlarının duygusal yeme davranışıyla ilişkisi vardır. Öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada olumsuz duygudurumu kaynaklı duygusal yeme davranışından ve aynı şekilde duygusal yemek yeme davranışındaki artıştan söz edilmektedir (Nguyen-Rodriguez, Unger ve Spruijt-Metz, 2009). Anksiyeteli olan ve anksiyeteli olmayan kişilerden oluşan gruplarla yapılan bir araştırmada duygu merkezli baş etme yöntemlerinin diğer baş etme yöntemlerinden çok daha önemli bir rol oynadığı sonucuna varılmıştır (Khorasani Sadaghiani ve Saghatyad Sorkhab, 2013).

2.1.3. Duygusal Yeme Davranışı ve Yeme Bozuklukları İlişkisi

Kişiler doğdukları andan itibaren yeme tutumlarının gelişimini; kültür, yaşadığı çevre, duygusal sistem, ödül mekanizmaları, ebeveynlerin davranışları gibi faktörler etkilemektedir. Kişilerin yaşamını devam ettirmeleri için yeme davranışının gerekliliği yadsınamazken bazen obsesyonlarla beraber psikiyatrik bir bozukluğa dönüşmekte veya

kişinin olası davranışı sapmaya uğramaktadır (Erbay ve Seçkin, 2016). Kişide saptanan bu yemek yeme davranışları da yeme bozukluğunu meydana getirmektedir (Bilgen, 2018, s.14). Bu araştıma; DSM-5’ te bulunan duygusal yeme davranışı bozuklukları olan Anoreksiya Nervoza Yeme Bozukluğu, Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu ve Bulmiya Nervoza Yeme Bozukluklarını ve tanı ölçütlerini kapsamaktadır (Altınok, 2020).

2.1.3.1. Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu

Tıkanırcasına yeme bozukluğu kavamının alt yapısı asırlar öncesine dayanıyor olsada 1990’ larda ortaya atılmıştır. 1980’ den beri, obezitelelerin çoğunun normal görülebileceği şekilde yiyecek tüketmelerine karşın, bazı obezite hasta gruplarında ve kiloları normal iken bile aşırı biçimde yedikleri gözlenen kişilerin varlığından söz edilmiştir (Bayraktar, 2011). Turan vd. (2015, s.419,420) çalışmasında; tıkanırcasına yeme bozukluğunun tanımını, kişinin aynı zamanda ve şartlarda tüketebileceğinden daha fazla yiyeceği en kısa sürede tükettiği, yeme davranışını kontrol altına alamadığı ve yeme davranışını yinelediği bir bozukluk şeklinde yapmıştır (Turan vd. 2015, s.419,420).

Tıkanırcasına yeme bozukluğu, kişinin yiyecek alımını reddetmemesiyle anoreksiya nervozadan, aldığı kaloriyi yakmaması, yiyeceği çıkarmaması ve telafi etmemesiyle de bulmiya nervozadan ayrılmaktadır (Turan, Poyraz ve Özdemir, 2015). En çok yetişkinlerde görülmektedir. Ayrıca tıkanırcasına yeme bozukluğuna sahip kişilerin düzensiz beslenen ya da yemeyen kişilere göre daha çok psikopatolojileri görülmektedir. Bu bozuklukta obez kişiler düşünülmüş ve ortaya çıkmış olsa da söz konusu bozukluğun kriteri obezite olmak değildir (Dingemans ve Van Furth, 2002).

Tıkanırcasına yeme bozukluğu olan kişi, bir seferde normalin üstünde yiyecek tükettiği zaman, kendisine engel olamayacağını düşünür ve aşırı derecede yemek yeme davranışında bulunur. Söz konusu aşırı yemek yeme kişinin fiziksel olarak rahatsız olması ve suçlu hissetmesine neden olur (Turan, Poyraz ve Özdemir, 2015). Tıkanırca yeme bozukluğunda kişilerin yiyeceğin ölçüsünü ayarlayamadığı, yemekten kendilerini alıkoyamadıkları, kendilerini dizginlemekte güçlük çektikleri ve sonuçta da kişilerde obez bir görünüm oluştuğu vurgulanmıştır (Yücel, 2011; Ünal, 2016). Bu nedenle tıkanırcasına yeme davranışı çok sık görülmektedir (Birgegård ve ark., 2003). Tıkanırcasına yemek

yeme atakları, en kısa zamanda aşırı derecede yeme davranışı konusunda denetimi kaybetme durumu ile karakterizedir (Fischer S. ve ark., 2007).

Tıkanırcasına yeme bozukluğu ile ilgili DSM-5 tanı kriterleri:

A- Yineleyici biçimde olan tıkanırcasına yeme epizodlarının varlığı. Tıkanırcasına yeme epizodları iki durum ile karakterizedir. Birincisi, birbirine benzeyen şartlar ve zamanda, genellikle bireyin normalden daha çok yiyecek tüketmesi ve belli bir sürede (örn; herhangi iki saatte) yemesi. İkincisi, ataklar sırasında, yiyecek tüketme konusunda denetimin olmadığı düşüncesine sahip olma.

B- Yeme dönemlerinde; her zamankinden daha hızlı şekilde yeme, kişiyi rahatsız edecek şekilde tokluk hissi oluşuncaya kadar yeme, açlık duygusu yaşamadan aşırı ölçüde yeme, fazla yemek yediğinin görülmesinden utandığı için yalnız olduğunda yeme, epizodlardan sonra çökkünlük, suçluluk ve kendinden tikslenme şeklinde durumlar görülebilir.

C-Tıkanırcasına yeme durumu ile ilgili dikkat çekici rahatsızlık duygusu.

D- Tıkanırcasına yeme epizodlarının yaklaşık haftada minimum bir defa ve yaklaşık son üç ayda ortaya çıkması.

E-Bulmiya nervozadaki gibi tıkanırcasına yeme davranışı ile beraber tekrarlayan ve uygun olmayan telafi davranışları göstermeme. Tıkanırcasına yemenin anoreksiya nervoza ve bulmiya nervoza dışında da görülmesi.

2.1.3.2. Anoreksiya Nervoz

Anoreksiya Nervoz daha çok genç yetişkinlerde ya da ergenlerde görülmeye başlamıştır. Anoreksiya Nervoz görülen bireylerin bedenlerini bozuk olarak algılamaları söz konusudur. Kişilerin fizyolojik bütünlüklerini bozacak şekilde bir yeme davranışından uzak durmaları, kilo almamaya ve aldıkları kiloyu vermeye çalışmalarını gerektiren yeme bozukluğu çeşidi şeklinde tanımlanmıştır (Özdel vd., 2003; Kaya N, Çilli AS., 1997). Bununla birlikte kalori hesabı yapmak için sık sık tartılma, sürekli egzersiz yapma, tabağındaki yiyecek miktarını iyice azaltma şeklinde takıntılı davranışlar sergilemektedir. Daha sonra kilo kaybına uğrayan kişilerde kısa zamanda ciddi bedensel değişiklikler

gözlenmektedir. Genellikle dişerde çürüme ve dökülme, saçlarda kuruluk ve dökülme, vücut ısısında düşüş, deride kuruluk ve kıllanma vb. farklılıklar görülmektedir. Bu durum ilerleyen zamanda kişilerin hayatlarını kaybetmeleri gibi bir sürece neden olabilmektedir (Erbay ve Seçkin, 2016).

DSM-5 tanı kriterlerine göre 2 tip Anoreksiya Nervosa bulunmaktadır.; Birincisi, kısıtlayıcı anoreksiya nervosa tipidir. Kısıtlayıcı tip; üç aydan oluşan bir zaman diliminde kısıtlı yeme, aşırı egzersiz, hiç yememe ve yediği yemeği kusmama vs. ile karakterize davranışları içermektedir. Bu üç aylık sürede yeme ve çıkarma epizodları görülmemektedir. Kısıtlayıcı tipte genellikle aşırı egzersiz yaparak ve hiç yemek yemeyerek kilo kaybı gözlenmektedir. İkincisi, anoreksiya nervozanın tıkanırcasına yemek yeme ve çıkarma tipidir. Bu tipte, kısıtlayıcı tipin tersine söz konusu üç aylık sürede tekrarlayan tıkanırcasına yeme ve çıkarma epizodları görülmektedir (Altınok, 2020).

DSM – 5’ e göre Anoreksiya Nervosa tanı kriterleri:

A- Kişinin ihtiyaçları doğrultusunda gereken enerjiyi almaması veya azaltma davranışı, cinsiyeti, gelişimsel kaynaklı takip ettiği yol, yaşı, vücut sağlığını etkileyecek beden ağırlığı düzeyinin çok düşük olması. Düşük beden ağırlığı, olması beklenen en düşük seviyenin altında ya da ergenler ve çocuklar için olması beklenen seviyenin altında şeklinde tanımlanır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014; çev. Köroğlu).

B- Kişinin aşırı derecede kilo almaktan korkması ve kilosunun düşük olmasına rağmen sürekli kilo artışı engelleyen ve güçleştiren tutumlarının olması (Altınok, 2020).

C- Kişinin beden ağırlığını ya da şeklini nasıl algıladığına ilişkin bozulma olması. Kişinin vücut ağırlığı ve şekli ile ilgili aşırı ve gereksiz anlamlar yüklemesi (Altınok, 2020).

Bu durumda kişi düşük beden ağırlığının ne kadar önemli olduğunu hiçbir zaman anlayamaz. (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014; çev. Köroğlu).

2.1.3.3. Bulimiya Nevroza

Bulmiya Nevroza önce Orta Çağ' daki zenginlerin daha çok yiyebilmek amacıyla yemek esnasında kusma davranışı göstermeleri şeklinde tanımlanmıştır. Konu ile ilgili ilk klinik çalışma 1979' da Grand Russell' in çalışmasıdır. Bulmiya Nervoz hastalarının özgüvenleri tartıdaki kilolarıyla ve nasıl göründükleriyle ilişkilendirilmiştir. 1980' de ise DSM-III tanı kriterleri arasına resmen katılmıştır (American Psychiatric Association, 2017).

Tıkanırmasına yeme Bulmiya Nervoz' nın karakteristik birinci özelliğidir. Karbonhidrat bakımından zengin gıdaların negatif duygu durumları açısından olumlu etkilerinin düşünülmesi Bulmiya Nervoz hastalarının tıkanırmasına yeme esnasında karbonhidrat içeren yiyeceklere yönelmeleri duygu durumlarını düzeltmek amacıyla yapılmış bir davranış biçimi şeklinde yorumlanabilir (Christensen L, 1993). Bulmiya Nervoz; son üç ay boyunca kendini gösteren, haftada minimum bir defa görülen, tekrarlayan, durdurulamayan yeme ataklarıyla işlevsiz olarak çıkarma metotlarından oluşan bir yeme bozukluğu çeşididir. Bu çıkarma metotlarından aşırı egzersiz, kendini kusturma, diüretik ve laksatif kullanma gibi uygun olmayan davranışlarla telafi etmeye çalışmaktadırlar (Altınok, 2020).

Erkeklerle oranla bayanlarda daha çok olan bu davranışın en fazla görülen yeme bozukluğu olduğu düşünülmektedir (Ünal, 2016, s.50, 51). Bu kişiler tüketmemeleri gereken yiyecekleri kontrolsüz bir şekilde tükettikleri, sonra da pişman oldukları ve kendilerine yönelik zararlı davranışlar sergiledikleri gözlenmektedir (Seven, 2013; Bilgen, 2018). Bu hastalarda görülen bu ataklar daha çok yalnız oldukları zaman gerçekleşmektedir ve o esnada biriyle karşılaştıkları zaman da yeme davranışını bırakmaktadırlar (American Psychiatric Association, 2017). Kişinin çocukluk çağında istismara uğraması, anne-baba tarafından çok fazla serbest bırakılması ya da tam tersi aşırı baskı altında olması Bulmiya Nervoz hastalığı için risk oluşturduğu düşünülmektedir (Seven, 2013; Bilgen, 2018).

1-DSM-5' e göre Bulmiya Nervoza tanı kriterleri:

A-Yineleyici yeme dönemlerinin varlığı. Bulmiya Nervoza iki hal ile karakterizedir. Birincisi; birbirine benzeyen şartlar ve zamanda, genellikle bireyin normalden daha çok yiyecek tüketmesi ve belli bir sürede (örn; herhangi iki saatte) yemesi. İkincisi; bu ataklar sırasında, yiyecek tüketme konusunda denetimin olmadığı düşüncesine sahip olma.

B-Kilo artışından korunmak için diüretik ve laksatif ilaç alımı, kendini kusturma, hiç yememe, aşırı egzersiz, idrar söktürücüler, başka ve yanlış ilaç kullanımı vb. gibi uygun olmayan ve tekrarlayıcı davranışlar sergileme.

C-Dengeleyici ve uygunsuz davranışların ve tıkanırcasına yeme ataklarının her ikisinin de haftada minimum bir defa ve yaklaşık son üç ayda ortaya çıkması.

D-Kişinin benlik değerlendirmesinin, vücut ağırlığı ve biçiminden anlamsız bir şekilde etkilenmesi.

E-Söz konusu bozukluğun Anoreksiya Nervoza dönemi sırasında görülüyor olması (Altınok, 2020).

2.2. Benlik Saygısı

William James tarafından 1980 yılında ortaya çıkan ve sonra ki yüzyıllarda çok fazla tartışmaya konu olan Benlik (Self), psikolojik terimler arasında yer almıştır. William James' e göre benliğin tanımı kişilerin ailesi, dostları, yakın ve uzak çevresi, nitelikleri, bedeni ve sahip olduklarının bütünü şeklindedir (Karabulut, s.64). Benliğin kısa ve en belirgin tanımı ise kişilerin kendilerini nasıl gördükleri, nasıl algıladıkları, tavır ve davranışlarının belirleyicisi ve kendileri ile ilgili dile getirebileceklerinin bir bütün olarak toplanmış şeklidir (Kuzgun, 1972). Kişilerin fizyolojik özellikleri, yetenekleri, huyları, karakterleri, zeka düzeyleri, sosyal niteliklerine göre biçimlendirdikleri benlik, kişiliği oluşturan bir terimdir. Benlik, kişilikteki sübjektif taraftır. (Dökmen, 1996). Kişilerin kim oldukları ile ilgili düşüncelerinden oluşmaktadır (James, 2010). Benlik, kişilerin kendilerine biçtikleri değerle ilgili unsurlardır. Kişileri diğerlerinden ayırır. Benlik kişilerin hayatı boyunca oluşmakta ve kişinin kendini tanıdığından itibaren gelişmekte ve gelişimi sürdürmektedir (Altunay ve Öz, 2006).

Benlik saygısından söz ederken birbirinden farklı terimler kullanılmıştır. Türkçe kaynaklar da benlik saygısının anlamdaşları olan “kendilik saygısı”, “özsaygı”, “öz değerlilik” terimleriyle ifade etmektedir (Dilmaç & Ekşi,2008,s.279-289). Çocukluktan genç yetişkinliğe kadar olan süreçte benlik saygısı da gelişmeye devam eder. Bu süreklilik bireyin hem kendine hem ailesine hem de çevresine yansımaları kaynaklı olumlu bir etki bırakır (Plummer,2011,s.118-119). Benlik saygısı birçok araştırmacının konusunu oluşturmuştur ve çoğu araştırmacı tarafından tanımı yapılmıştır. Benlik saygısı aynı zamanda normal koşullarda değişmezlik özelliği taşımaktadır. Ancak; cinsiyet, yaş gibi demografik özelliklere yaşantısının değişik alanlarına göre değişiklik göstermektedir. Coopersmith benlik saygısı gelişimine dair rol oynayan “kendini değerlendirme” üzerine yoğunlaşmıştır. Kişi kendini değerlendirirken, değer yargısına ulaşmak için gerekli kişilik özelliklerinin ve değerlerinin uyumu, kapasitesi açısından kullanılan bir süreçten söz etmiştir (Coopersmith’ten aktaran Dilmaç& Ekşi,2008). Bireyin kendi kişisel özelliklerine göre yapmış olduğu değerlendirme sonucu “kişisel özsaygıya”, içinde bulunduğu sosyal gruplara göre yapmış olduğu değerlendirme sonucu da “kollektif özsaygı”ortaya çıkar. Benlikte var olan en mühim duygusal bileşen benlik saygısıdır (Dilmaç & Ekşi, 2008, s.279-289; Bilgin, 2003, s.283-284).

Tözün (2010)’ e göre; bireyin benlik imajı ve ideal benliğin farkı değerlendirmek anlamına gelen benlik saygısı, ruh sağlığı ve sosyal açıdan oldukça önemlidir. Özellikle kadınlar açısından ergenlikte büyük önem taşır. Benlik saygısı, kişinin benlik kimliğine olumsuz etkileri olan engelli olma durumu, kronik hasta olması, kişinin içine girdiği sosyal ortamlar, ekonomik durumu, arkadaş ilişkileri, ailevi ilişkileri gibi birçok benzeri durumdan etkilenmektedir (Tözün,2010,s.52-53). Bireylerin benlik kimliği ve ideal benliği arasında oluşan denge durumu “benlik saygısı” olarak nitelendirilir (Şahin,2012). Bireyin benlik saygısı ve ideal kimliği arasındaki fark çok büyükse ve birey bu durumda negatif bir tutum içine giriyorsa benlik saygısının düşük olduğundan ya da tam tersine benlik kimliği ve ideal benlik arasındaki fark küçükse ve birey pozitif bir tutum içine giriyorsa da benlik saygısının yüksek olduğunu söylemek gerekir (Dinçer,2008; Hamarta vd., 2009, s.240-247).

Harter’ a göre bedensel saygının benlik saygısının tamamına etki ettiği ve kişinin bedensel görünümü konusunda ne hissettiği en önemli etmenlerdendir. Kişilerin

görünüşünün ne şekilde anlamlandırıldığı, bununla ilgi değerlendirmelerin nasıl olduğu ve bunların hangi süreçte, hangi kültürde ve hangi toplumda olduğuna dair değişiklik söz konusudur (Harter, 1983). Benlik saygısı, ruh sağlığı ile ilgili en önemli konulardan biridir. Çünkü düşük benlik saygısına sahip kişiler ruhsal sorunlara daha fazla yatkındır. Başta anne baba olmak üzere, kendisi için değerli olan insanlar tarafından değer verilmediği ve sevilmediği düşüncesi benlik saygısının düşmesine sebep olur. Bu yüzden bu şekildeki değerlendirmeler bireylerin ilerleyen zamanda düşüncelerine de etki ederek bilişsel çarpıtmalara ve kişinin işlevselliğinde olumsuz etkilenmeye neden olabilmektedir (Hamarta ve Elif Demirbaş, 2009).

Benlik saygısının derecesi, kişilerin okul hayatındaki başarısına, iş yaşamındaki yetenekleri ve başarısına, stresle mücadelesine, arkadaşları ve dostlarıyla ilişkilerinin iyi olmasına, eğlenebilme, hayattan zevk alma ve canlı kalma düzeyini etkilemektedir. Yüksek ve belirli bir düzeydeki benlik saygısı olan, bu şekilde sürdüren ve herhangi sağlık problemi olmayan normal olan kişiler, dinamik ve enerjik olma konusunda özdeşleşirler. Bu kişiler özgüveni olan kişilerdir. (Kohut, 1971).

Rosenberg, bireylerin benlik saygılarının azlığı, kendilerini boşluktaymış gibi hissetmelerine, sosyal yaşamlarında uyumsuzluğa yol açmasına, bireylerin ruh sağlıklarının bozulmasına, sorumluluklarını yerine getirmede zorlanmalarına neden olmaktadır (Rosenberg, 1965). Bu kişilerde sosyal nüfusa zayıflık, kendileri için yetersizlik ve değersizlik duyguları görülmektedir. Karşılaştıkları durumlarla savaşmakta zorlandıkları, toplumsal etkilerin fazlalığı, davranış ve inançların çok hızlı değiştiği düşünülmektedir (Cevher vd. , 2007). Bu konuda erkekler ve kadınların kıyaslandığı çalışmaların çok azında farklılık yokken (Yasemin and Orth, 2011), diğer çalışmalarda bu oranın yüksek bir kısmı kadınlardaki benlik saygısının çok az olduğu tespit edilmiştir (McMullin and Cairney, 2004; Robins vd. , 2002; Rosenfield, 1989). Bunun nedenleri de kadınların toplumdaki yeri, değersizleşmesi, küçük yaşlardan itibaren benlik saygılarını azaltan deneyimleri, benlik saygılarını artırmalarına yönelik getirilen kısıtlama ve engellemeler, toplumdaki cinsiyet rolleridir. (Sanford vd, s.112).

Rosenberg (1965) de kişilerin kendi benlikleri için geliştirdikleri negatif ve pozitif yargulamaların tamamını içerdiğini belirtmiştir. Eğer kişi kendisini pozitif yönde

değerlendiriyorsa öz saygısı da artmakta ve negatif yönde değerlendiriyorsa da benlik saygısı düşmektedir. Rosenberg ile birlikte Stanley Coopersmith (1967) benlik saygısı ile ilgili araştırmalarını sürdürmüşlerdir. Rosenberg ve Coopersmith sosyal öğrenme ve değerlilik konularının benlik saygısında temel olabileceğini savunmuşlardır. Coopersmith bunun başka çalışmalar için de model alınmasını istemiştir. Bir takım kıyaslamalar yapmak ve kurallar koymak yerine benlik saygısının öğrenilme aşamalarına, neyden beslendiğine ve gerekli değişiklikleri çözmek için yapılması gerekenlere yoğunlaşmıştır. Bununla birlikte özsaygı ile ilgili erdem, güç, yetkinlik ve değer gibi kaynaklara ulaşmayı başarmıştır (Mruk, 2006).

Çuhadaroğlu (1986) ise kişilerin özsaygılarının oluşması için ilk önce kendilerini tanımalarının gerekliliğinden söz etmektedir. Bireylerin kendilerini gerçekçi bir perspektiften değerlendirmeleri ve kendilerini oldukları gibi görmeleri sonucunda benlik saygılarının oluşabileceğini belirtmiştir (Çuhadaroğlu (1986). Çuhadaroğlu benlik saygısı konusunda kişilerin kendilerine duydukları sevgi, saygı, memnuniyet, hoşnutluk ve özgüven olarak özet yapmıştır. Sacks benlik saygısını; özsaygı, kişilerin çocukluk dönemlerinde başlayan temel gereksinimleri, düzeyli bir biçimdeki sevgi, ilgi, duygudaşlıkla bağlantılı bir şekilde meydana geldiği şeklinde tanımlamıştır. Hayat tecrübeleri sonucunda şekil alan benlik saygısı dış ve iç uyarıcılarla beden ve ruh yapısında farklılıklara neden olmakta ve çevresel ilişkilere de kılavuzluk ederler (Altıok, 2010).

Yapılan bazı çalışmalar sonucunda benlik saygısı; bazı durumlarda bir gereksinim olarak değerlendirilmiş, bazı durumlarda da başarılı olmanın olmazsa olmazı olarak görülmüş, kimi durumlarda ise ruh sağlığı konusunda önemli bir durum olarak nitelendirilmiştir. Bu nedenle duruma bağlı kabulleniş, ideal ve gerçek benlik uyumu, temel kabulleniş ve bireyin kendini diğerlerine göre değerlendirme şeklinde 4 ana öğede toplanmaktadır (Khalihova, 2019).

Rosenberg (1979)' e göre yüksek benlik saygısı olan kişiler başka insanlardan üstün değildir ve bu kişiler kendilik değerlerinin bilincindedirler. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler, hatalarını kabul eder ve düzeltmek için çaba gösterirler, kabiliyetlerini geliştirmeye çalışırlar, iyi bir birey olduklarını düşünürler ve kendilerin değerlerini

bilirler. Kendini değersiz gören, yetersiz bulan, kendini sevmeyen ve kendine saygı duymayan kişilerin ise düşük benlik saygısına sahiptirler. Rosenberg (1986), İnsanların sosyal yaşamda deneyimledikleri olumsuz ve güvensiz değerlendirmeler benlik saygısını düşürdüğünü; aile ve arkadaş ilişkilerinin destekleyici özellikte olması da benlik saygısını yükselttiğini ve geliştirdiğini savunmaktadır (Rosenberg, 1986). Benlik saygısı, kişilerin hayatları boyunca devam eden gelişim sürecidir ve kişilerin özerk olması, hedeflerine yönelik davranış göstermeleri, çevreleriyle sağlıklı bir iletişim ve uyum içinde olmaları, başarı göstermeleri, geleceklerini planlayabilmeleri ve hayattan zevk almaları açısından önem taşımaktadır (Erşan, Doğan & Doğan, 2009). Steinberg (2003)' e göre benlik saygısı, bireyin benliğine karşı olumlu ve olumsuz hisler geliştirmeleri şeklinde tanımlanmakta ve bireyde görülen depresyon, anksiyete gibi psikopatolojik sonuçların benlik saygısının düşük olmasından kaynaklandığını vurgulamaktadır (Şahin, 2019).

Benlik saygısı, 2 katagoriye göre incelenmektedir. Bunlar özel ve genel benlik saygısıdır. Özel özsaygı; bireyin dış görünümü, fiziksel yetenekleri, atletik becerileri veya akademik olarak uzmanlığı gibi alanlarda değerlendirilmesi ve sonucun dışa vurumudur (Neiss ve diğ. , 2002). Genel özsaygı ise; bireyin özünü tümüyle kabullenip değerlendirmesi ve bunun dışa vurumudur. Özel özsaygıdaki düşüncelerin tümünün, genel özsaygının tümü biçiminde dışa vurulması yanlıştır. Kişinin akademik alanlardaki uzmanlıklarının veya sosyal alanlardaki yeteneklerinin benlik saygısına etkisi bu alanlara verilen öneme göre değişkenlik göstermektedir (Burger, 2006). Genel özsaygı, doğası gereği ruhsal ve duygusal iyilik ve iyilik ile ilişkisinin olmasına rağmen özel özsaygı daha davranışsal ve kognitif olması nedeniyle genel özsaygıya nazaran etkisinin daha fazla olduğu vurgulanmaktadır (Pullmann ve Allik, 2008).

Psikoloji alanında en fazla kullanılan benlik saygısı çeşidi geçerlilik seviyesine göre olan yeterli özsaygı veya optimal olan özsaygı ve yetersiz özsaygı veya optimal olmayan özsaygıdır. Yetersiz benlik saygısı da kendi içinde düşük özsaygı ve yüksek özsaygı olarak ikiye ayrılmaktadır (İdayeva, 2020).

2.2.1. Yeterli Özsaygı

Benlik saygısındaki tüm seviyeler, çevreden gelen değerlendirmelerin alt yapısını meydana getirmektedir. Bunlardan en optimal olan özsaygı yeterli özsaygıdır. Yeterli özsaygısı bulunan kişiler, kendilerine ait tutumlarını, potansiyellerini, başarısızlık ve başarı durumlarını, kişisel özelliklerini gerçekçi bir biçimde değerlendirirler, erişebileceklerini düşündükleri hedefleri belirlerler ve gerçek anlamda da bu özsaygıya ulaşırlar. (Sosnovskih, 2017: 13). Yeterli özsaygıya sahip kişiler özgüvenli, eleştiriye açık oldukları, talepleri önemli görüp kabul ettikleri, çevrelerine karşı olumlu bir tutumlarının olduğu, yüksek ölçüde kendilerine değer verdikleri ve “benlik” alanları ile ilgili her şeye karşı davranışlarının olumlu olduğu bilinmektedir (Gorskaä, 2014: 226). Yeterli özsaygısı olan kişinin, imkanlarını ve becerilerini değerlendirmesi doğru bir şekilde olur, başarısızlıklarında subjektif değil objektif olur, öz eleştiri yapar, gerçekleşme olasılığı yüksek hedefleri belirler (Çoodu, 2017: 15).

2.2.2. Yetersiz Özsaygı

Yetersiz olan ya da optimal olmayan benlik saygısı seviyeleri, olduğundan düşük ve olduğundan yüksek özsaygılardır ve söz konusu özsaygıların yetersiz görülmesinin sebebi de kişinin kendini değerlendirmesinde yaptığı yanlışlardır (Sosnovskih, 2017: 13). Burada kişi kendisi ile ilgili yeterli özsaygısının tam tersi objektif değil subjektif değerlendirmeler yapmaktadır. Kişinin kendisinin ve başka insanların onu ne şekilde gördüğü arasında ciddi bir fark olması durumu yanlış ya da yetersiz benlik saygısı durumudur (Kessler, 2015: 12). Yetersiz benlik saygısı, normalden çok daha yüksek ya da normalden çok daha düşük anlamına gelmektedir (Çoodu, 2017: 15).

2.2.2.1. Düşük Özsaygı

Berns (1986),’ e göre, kişilerin sürekli kendilerini eleştirmesi, başka insanların olumlu yönlerini eleştirmesi ve bunların doğruluğundan, gerçekliğinden şüphe etmesi, motivasyon düşüklüğü, başarmak için çaba sarfetmeme, övgüleri reddetmesi, utanma, eleştirilere çok fazla duygusal reaksiyon gösterme, adaptasyon zayıflığı gibi durumlar

düşük özsaygı semptomları olarak görülmektedir (Berns, 1986: 380). Coopersmith (1967)' e göre; düşük özsaygısına sahip kişiler strese girip, strese çözüm bulmak yerine daha çok işi başarmak için karşılaşılabilecek engelleri bahane etmeye başlamışlardır (Coopersmith, 1967: 248). Düşük özsaygı da iki gruba ayrılmaktadır. Bunlar:

- a-Düşük beklenti düzeyi olan düşük özsaygı (kişilerin yetersizliklerini abartmaları)
- b- Yüksek beklenti düzeyi olan düşük özsaygı (kişilerin aşağılık kompleksli ve fazla endişeli olmaları) .

Yapılan bu sınıflandırmaya göre, düşük beklenti seviyesi olan düşük özsaygıya sahip kişiler kendilerinin yetersiz olduklarını düşünürler, dikkat çekmek istemezler, sorumluluktan kaçınırlar (Sosnovskih, 2017: 14), kendilerini suçlu hissederler, kararsız ve endişelidirler, özgüvensizdirler ve tüm bunlar profesyonelliğin gelişmesinde engel oluşturur. Düşük benlik saygısı, öğrenim görenlerin eğitim süresini etkileme, ilgi alanlarını daraltma, duyarlılık, girişkenlik, yardımseverlik gibi özelliklerin oluşumunda engel teşkil etme (Gorskaä, 2014: 226), benliğini yok sayma, kendisini kabul etmeme, kişiliği ile ilgili negatif tutum gösterme özelliği mevcuttur (Berns, 1986: 36). Halbuki yüksek beklenti seviyesi olduğunda düşük benlik saygılı kişiler, olumsuzluklar karşısında çok fazla reaksiyon gösterirler ki, bunun sonucunda benlik gelişimi güçleşir. Bu kişiler kendi hareketlerinin neticelerini düşük olarak görürler ve ayrıca başka kişilerin kendileri hakkındaki fikirlerine, olumsuz görüşlerine fazla takılırlar (Berns, 1986: 244-245).

2.2.2.2 Yüksek Özsaygı

Özsaygıları gereğinden fazla olan kişilerin özgüvenleri fazladır, özeleştirii yapmazlar, objektif değillerdir, yeteneklerini değerlendirmelerinin ölçüsü aşırıdır (Gorskaä, 2014: 226). Benlik saygı seviyesi yüksek kişiler; genellikle özyeterliliklerini aşırı yüksek görürler, etraflarındaki kişilere karşı fazla talepkardır, fazla iddialı davrandıkları için ilişkileri olumsuzdur, bu sebeple de insanlar arası ilişkileri kötüdür (Sosnovskih, 2017: 14). Özsaygısı yüksek kişiler ilişki kurmakta zorlanırlar, çünkü kendilerini herkesten daha akıllı görürler ve bunun altında bilinçli olarak çizerler ve bu şekilde davranarak diğer insanları kızdırırlar. Yüksek özsaygılı kişilerde bu beklenen bir durumdur. Çünkü bu durum başka insanlara kibirle baktıkları için kendi özsaygılarını

yükseltmek, etraflarındaki kişilerin gösterdikleri haksız davranışlara karşı bir yanıt olarak meydana gelen bir durumdur (Çoodu, 2017: 17). Yetersiz ve doğruluğu olmayan yüksek özsaygının altyapısında kişinin kendisi ile ilgili yanlış fikirler ve inanışlara sahip olması yer alır. Birey kendi yeteneklerinin ve kişiliğinin kusursuzlaştırılmış imajını kurar. Bu gibi durumlarda kişi, özsaygısını görmeye alıştığı şekilde devam etmesi için kendisindeki başarısızlığı ve yanlışlığı görmek istemez. Kişi kendisi hakkında var olan tüm olumlu görüşleri engelleme ve bozma söz konusu olan her şeyi “kabul etmeme” eğilimindedir. Gerçekliği yanlış algılar ve gerçekliğe olan tutumu yetersiz hale gelir. Bunun sonucunda da yetersizliğin tesiriyle ciddi ve ağır duygusal bir durum meydana gelir. Bu durum, bireylerdeki özsaygının yüksek olduğuna dair düşüncelerinin ve inançlarının kalıplaşmış bir yargı haline gelmesiyle alakalıdır. Yetersizlik ve etkileri, yüksek özsaygısı olan kişilerin kendilerini bilinen gerçeklerden koruma ve benlik saygılarının aynı şekilde devam etme çabası olarak görülen bilişsel bir durumdur (Çoodu, 2017: 17). Sullivan da özsaygı kaybı yaşanmaması için kişilerin kendilerini devamlı koruduklarını savunmaktadır (Arıcak, 1995: 30).

2.2.1. Benlik Saygısını Açıklayan Kuramlar

Psikoloji tarihi için önemli olan benlik saygısının birçok farklı kuramcı tarafından yapılmış ayrı ayrı tanımları bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar da değişik kuram ve sonuçlara göre yapılmaktadır. Araştırmacıların yapmış olduğu tanımlar arasında bir uyum yoksa da insan hayatında hepsinin önemli bir rolü bulunmaktadır (Şahin, Barut, Ersanlı, Kumcağız, 2014). Bütün araştırmacılar, benlik saygısının birçok insan için aynı ölçüde önemli olduğunu savunmaktadır.

2.2.1.1. William James – Temel Yaklaşım Kuramı

Benlik saygısı kavramı ile alakalı teoriler arasındaki en önemli kuram William James’ in temel yaklaşım kuramıdır. Ona göre, objektif ben ve sunjektif ben kavramlarından oluşan ikili oluşum genel benliği meydana getirir. James, benliği duygusal, tanımlayıcı ve değerlendirici kategorilerine ayırmış ve bağlantılı birçok

formülasyonlarının benlik saygısı kavramının geliştirilmesinde önemli ölçüde katkı sağlamasına neden olmuştur. James' e göre, kişilerin benlik saygısı olmak istedikleri kişiye, pozisyona ve yere bağlıdır. Bu da kişilerin başarısızlık ve başarılarını değerlendirmede çıkış noktasıdır (Berns, 1986: 47-48-49). James, insanların hedef belirleme konusunda aktif rol oynadıklarını ve bu nedenle özsaygılarını değiştirebileceklerini ortaya atmıştır. James, benliğin tanımını, insanların kendilerine ait olduğunu düşündükleri ve inandıkları herşey şeklinde yapmıştır. (James, 1890: 296). Benlentilerin gerçek olması kadar reddedilmesi de rahatlamaya sebep olur (Rubinşteyn, 1989: 93).

2.2.1.2. Sigmund Freud – Psikanalitik Kuram

Sigmund Freud' un öncüsü olduğu psikanaliz ile benlik saygısı kavramı psikolojide önem kazanmıştır. Öğrenme kuramcıları ve Freud, insana ve benlik kavramına olabildiğince mekanik yaklaşmaktadırlar. Öğrenme teorilerine göre dış güçler olan ödül ve ceza kişinin davranışları üzerinde etkilidir. Her iki teoride de bireyin karar verme ve seçme hakkı bulunmamaktadır. Benlik saygısı kuramı ise kişinin yaşamında doyuma ulaşabilmesi için devamlı bir bilinçli seçim yapmakta olduğunu savunmaktadır. İnsanların seçimleri; gelişme, mutlu olma ve iyi olma yönündendir (Yıldırım, 2017: 7-8).

Sigmund Freud teorisinde benliği benlik, üst benlik ve alt benlik şeklinde sınıflara ayırmaktadır. Haz ilkesine karşılık gelen İd' dir. Kişilerin bencil tarafıdır ve fizyolojik gereksinimler için vardır. Bebeklik döneminin 6-8 aylarından sonra çevresi tarafından farkedilmesiyle benlik olarak adlandırılan Ego gelişir. Ego, id ve süperego arasındadır ve ortayı bulmaya çalışır. Alt benlik gereksinimlerini karşılayamadığında ortaya çıkan stresin azalmasına yardım eder. Kişilerin yaşamasında etkili olan ve topluma uyumunu sağlayan üst benlik olarak değerlendirilen ve benliğin sonuncu olan kısım Süperego' dur. Süperego; aile, öğretmen ve arkadaşlardan oluşan dış çevre ile ilişki sonucunda gelişim gösterir. Psikanalitik teoriye göre egosu id ve süperego arasında dengeli olan kişiler sağlıklı kişilerdir (İnanç & Yerlikaya, 2011).

2.2.1.3. Cooley ve Mead – Sembolik Etkileşimcilik Yaklaşımı

Sembolik etkileşimciliğin öncülerinden olan Cooley ile Mead, araştırmalarında benlik kavramını daha ayrıntılı olarak incelemişlerdir. Bu yaklaşım üç ana mantığa dayanır. Birincisine göre, kişiler etraflarındaki nesnelere yükledikleri anlam ve değerlendirmelerine göre çevrelerine tepki verirler. İkincisine göre, yapılan bu değerlendirmeler toplumsal etkileşimin ürünüdür. Üçüncüsüne göre de, sosyo kültürel değerler, söz konusu toplumsal etkileşim çerçevesinde yapılan kişisel değerlendirmelere göre değişiklik gösterir. “Ben” ve “başkaları” bir bütünü meydana getirir. Çünkü üyelerinin tutumlarının tamamından oluşan toplum, kişilerin davranışlarına toplumsal kısıtlamalar getirir. Teorik olarak toplum ile benlik birbirlerinden farklı kavramlar olmasına karşın, etkileşimcilik teorisiyle toplum ile bireyin ayrılmaz biçimde birbirlerine bağlı oldukları sonucuna varılmaktadır (Berns, 1986: 49-50). Cooley, başka insanların yapmış olduğu öznel yorumların geri bildirimlerinin, kişilerin kendileri hakkındaki değerlendirmelerde esas veri kaynağı olduğunun önemini belirten ilk kişiydi. Cooley 1912’ de başkalarının yaptığı değerlendirmelerin kişilerin kendileriyle ilgili düşüncelerini önemli derecede etkilediğini vurgulamış ve “ayna benlik” teorisini tavsiye etmiştir (Berns, 1986: 49-50). Buna göre, kişinin kendisini aynada görmesi, diğerlerinin onu nail gördüğünü farketmesine yardımcı olur ve bu durum kişiyi etkiler (Challenger, 2005: 16).

2.2.1.4. Carl Rogers - Fenomenolojik Yaklaşım Kuramı

Rogers (1951), fenomenolojik yaklaşım temelli açıklamasında; benlik saygısı kavramının kişinin bireysel özellikleri ve yeteneklerinden, çevresi ile etkileşim olasılığından, maddi ve manevi değerlerden, negatif ya da pozitif düşünce ve hedeflerinden oluştuğunu savunmaktadır (Akt: Berns, 1986: 49-50). Rogers, insanların benliğini koruma, geliştirme, devam ettirme yönünde gereksinimin olduğu ortaya koyulmuş ve samimiyet, doğruluk, kişilere karşı pozitif tutum, empati gibi olumlu bireysel değişiklikler için yeterli ve gerekli şartlar belirlenmiştir (Érikson, 1996: 397).

Psikolojide fenomenolojik yaklaşım dışarıdaki bir gözlemci tarafından değil, kişinin kendisini algılama şeklinden, gereksinimlerinden, değerleri, inançları ve duygularından, çevresinin kişinin davranışlarına olan etkisinden ve çevreyi algılama biçiminin kendine

özgü olmasından kaynaklanmaktadır. Davranışın kişilerin olay ve durumu algılamasına bağlı olarak gelişmesi fenomenolojik yaklaşımda esas ilkedir. Kişi için gerçek olan tek şey, kişinin algıladıklarının tümüdür ve bu gerçek sayesinde davranışlarını yönetir. Gözlemciye göre tasvir edilen analitik sınıflandırma ile değil, kişilerin kendi subjektif algı alanlarıyla açıklanmaktadır (Berns, 1986: 54-55).

2.2.1.5. Ericson - Psikososyal Gelişim Kuramı

Erikson yaklaşımı, Freud' un görüşlerinin devamı ve geliştirilmiş hali olarak görülmektedir. Erikson yaklaşımına göre; ego olarak adlandırılan kişinin bilinçli benliğinin meydana gelmesinde sosyo-kültürel değerlerin önemine odaklanmak gerekir. Erikson benliği, ego-kimlik şeklinde ele almıştır ve ona göre ego-kimlik belli kültürlerin biyolojik ürünleridir (Çoodu, 2017: 9-10).

Erikson (1968), psikososyal gelişim teorisine göre kişisel gelişimi, 5 farklı psikososyal evreye ayırmaktadır. İlk evre; güvensizlik ve temel güven dönemi içerisinde kazanılmış devamlılık ve içsel aynılık hissini özsaygı için kritik bir dönem olduğunu vurgulamaktadır. İkinci evre; özerkliğe karşı utanç ve şüphe evresi olarak değerlendirilmiştir ve bu evrede kişilerin karar verme, düşünme, çevresini denetleme ve kendini etrafındakilere kabullendirme gibi özerk yetenekleri kazanabilmesi de özsaygı üzerinde etkilidir. Üçüncü evreyi girişimciliğe yönelik suçluluk duyma olarak ifade etmektedir. Anne babalar tarafından olumlu görülen girişimcilik hissi gelişirse özsaygı da artmaktadır. Dördüncü gelişim evresinde kişilerin aşağılık komplekslerine karşı başarı gösterme istekleri ortaya çıkarsa özsaygı da yükselmektedir. Beşinci evre kimlik kazanımı için kimlik bocalama evresidir ve ergenlik dönemini kapsamaktadır. Bu dönemde kişiler kimlik bocalamayı pozitif bir şekilde atlatırlarsa, bir amaç edinme, hayatı anlamlı bulma, cinsel bakımdan rol kazanma ve özgüven gibi açılardan gelişme göstererek pozitif bir özsaygıya sahip olurlar (Şahin, 2019).

2.2.1.6. Alfred Adler– Bireysel Psikolojik Kuram

Alfred Adler (1979) benlik saygısı kavramı üzerinde araştırmalar yapmakta bir diğer kuramcıdır. Ona göre; kişilerin nihai amaç için hayatları boyunca yaşadıklarını kendilerinin seştikleri yaşam biçimi şeklinde yorumlamaları “ yaratıcı benlik” kavramını oluşturur. (Challenger, 2005: 17).

Adler, benliği değerlendirirken kişiliğin bütününi incelemiştir. Kişilerin “ben kimim?” şeklindeki sorulara verecekleri inançlar benlik kavramıdır (Gençtan, 1981). Adler’ e göre, özsaygının gelişme aşamasında olumsuz 2 durumdan söz edilmektedir. Birinci durum “organ yetersizliği”; kişilerin bazı organların orantısız görünmesi ve yetersiz işleve sahip olmasıdır. İkinci durum “kendi yetersizliği”; kişilerin ailesine ve çevresine karşı yetersiz olduğu duygusuna kapılması ve reddedilen, destek verilmeyen kişi olduğunu düşünmesidir. Yetersizliği onaylanmış kişi kendisiyle barışık olabilir ama aynı zamanda özdeğerlendirme yaparken gerçek dışı duygulara kapılabilir. Bu durumda ben merkezli kişilerin toplumsal ilişkileri etkilenmektedir ve kişilerin olgunlaşması engellenmektedir (Tufan ve Yıldız, 1993).

2.2.1.7. M. Rosenberg Kuramı

M. Rosenberg’ in çalışmalarının konusu benlik saygısı kavramıdır. Rosenberg’ in odak noktasına aldığı konu ergenlikteki pozitif benlik imajının gelişmesindeki dinamiklerdir. Rosenberg, kişinin sosyal çevresinde kendisini nasıl geliştirdiğini, tutumlarını ve kendi ailesinin niteliklerini araştırmıştır. Daha sonra da benlik saygısı ile toplumsal davranışların arasındaki ilişkiye bakmıştır. Ergenleri değişik yaş dönemlerine göre özsaygı puanlarındaki farklılığa, gruplar arasındaki özsaygı puanlarındaki değişmelere, siyah ve beyaz ergenler arasındaki özsaygı puanlarındaki farklılıklara dair araştırmalar yapmıştır (Arıcak, 1995: 30). Rosenberg; özsaygıyı, duyuşsal ve bilişsel unsurlarla birlikte kişinin kendini onaylaması ya da onaylamaması şeklinde nitelendirmiştir (Rosenberg, 1965: 65). Rosenberg aynı zamanda, kendilerini değerli gören bireylerin benlik saygılarının yüksek olduğunu da belirtmiştir. (Çelikel, 2019).

2.2.1.8. Maslow – Hümanist Psikolojik Yaklaşım Kuramı

Benlik saygısı hakkındaki esas kuramlar psikodinamik, hümanist ve sentetik adı verilen teorilerdir. Örneğin; Maslow (1950, 1971), özsaygıyı kişilerin kendilerini gerçekleştirecek bir sürecin bir bakış açısı olarak değerlendirir (Akt: Challenger, 2005: 20). Hümanist psikolog olan Maslow (1954), insanların sosyolojik, biyolojik bir takım gereksinimlerinin olduğunu ifade etmektedir. Başka hümanist psikologlardan olan Branden' e göre; benlik saygısı, kişilerin kendilerine özgü gelişen saygı ve güvenin bütünüdür (Branden, 1969: 110). Böylece Branden de Maslow gibi özsaygıyı, insanların davranışlarının tamamını etkisi altına alan temel gereksinim olduğunu düşünmektedir. Kişinin kendini gerçekleştirme, gelişmek için gayret etmeyi ve güdülenmeyi gerekli kılan üst seviyedeki gelişim süreci şeklinde tanımlamaktadır. Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisinin birinci basamağı fiziksel gereksinimlerden oluşmaktadır. Hiyerarşik bir düzene göre ait olma, sevilme, saygı görme, kendini gerçekleştirme, statü ve güvenlik gibi ihtiyaçları tespit etmiştir. Bu hiyerarşik düzende üst seviyede yer alan ihtiyaçlar alt seviyede yer alan ihtiyaçları karşılayabildiği sürece ortaya çıkmaktadır. Kişilerin yüksek özsaygı geliştirebilmeleri ve bunu koruyabilmelerinde en alt seviyeden başlayarak fiziksel gereksinimlerin, güvenliğin, ailedeki huzur ve güvenin ait olma ve sevilme gereksinimlerinin karşılanabilmesi önem taşımaktadır (Aktuğ, 2006).

2.2.1.9. White – Psikodinamik Yaklaşım Kuramı

White, psikodinamik yaklaşımın öncülerindedir. White, benlik saygısının kompleks bir yapısının olduğunu ve benliği ilkel güdülerin zamanla çok daha yüksek işlevsel hale getireceğini ifade eden gelişimsel bir çerçeve neticesinde meydana gelen bir fenomen olduğu şeklinde betimleme yapmıştır (White, 1963: 134). White' e göre; psikodinamik kuramcılar, zihnin farklı bölümlerinde ego ile süperegonun kısmen bulunduğunu varsaymaktadırlar. Ego, mutlak narsizme dönüşür ve ego da benlik saygısının bu durumundan hoşnut olur (White, 1963: 128).

2.2.1.10. Coopersmith – Davranışsal Yaklaşım Kuramı

Coopersmith (1967), özsaygıyı davranışsal yaklaşıma göre değerlendirerek, kişilerin kendilerine olan tutumları ile açıklanan bireysel değer yargısından söz etmiştir. Coopersmith' e göre; benlik saygısı kişilerin subjektif tecrübeleri ve sözlü bildirimleridir (Coopersmith, 1967: 4-5). Coopersmith benlik saygısını iki bölümde ele almıştır. İlki kişinin kendini tanımlaması ve benlik algısı olarak ifade edilen öznel benlik saygısı, diğeri de benlik saygısının dışarıdan görülebilen ve açık davranışsal anlatımı olan davranışsal benlik saygısıdır (Arıcak, 1995: 30). Rosenberg de olduğu gibi Coopersmith de benlik saygısını üç şekilde sınıflandırmıştır. Birincisinde; benlik saygısının bir sonuç olduğunu belirtmiştir. İkincisinde; benliğin pozitif anlamdaki değerlendirmeleri fazlaştıran davranışlar olarak ifade edilen benlik güdüsü üzerine çalışmalar yapmıştır. Üçüncüsünde ise; benliğin, çevreden gelme olasılığı olan zararlı ve olumsuz şartlardan koruma işlevi gördüğüne dair çalışmalar yapmıştır (Çelikel, 2019).

2.2.1.11. Epstein Kuramı

Epstein' e göre benlik saygısı, bireylerin “değer ve sevgi” olarak değerlendirdikleri temel gereksinimlerinden oluşur (Epstein, 1985: 302). Benlik saygısı, insanları motive eden, insanların değişimine katkı sağlayan ve paradoksal güç olarak belirtilmiştir. Epstein; özsaygının davranış ve duygular üzerindeki etkisinin büyük olduğunu söyler. Bu nedenle özsaygının belli seviyeye gelmesi kişi için kritik bir önem taşır. Fakat özsaygının etki altına alma potansiyeline karşı kişilerin tepkisi, onların gelişim ihtiyaçlarının yanında kavramsallığını devam ettirme gereksinimine göre belirlenmektedir (Epstein, 1985:303).

2.2.1.12. Mruk – Fenomenolojik Kuram

Mruk (1994), benlik saygısı konusunda fenomenolojik kuramın öncülerindedir. Bu kurama göre; özsaygı, değer ve yeterlilik arasındaki etkileşime göre oluşan nicel ve nitel özelliklere sahip olmaktadır. İnsanlar olumlu değer duygusu ve güçlü bir yeteneğe sahip oldukları takdirde zorlu yaşam koşullarından korunmuş olurlar. Bu şekilde hayatta karşılaşılabilecekleri zorluklarla yüzleşmek için kendilerini hazır hissederler (Mruk,1994:

135). Bu kuramcılarının ortak görüşleri, özaygının gelişim aşamasında etkili olan başka insanların değerlendirmelerinin yansması ve öz farkındalığın çok yönlü ve kompleks bileşeni olarak yapılan açıklamalardan kaynaklanmalarındır. Öz farkındalık, kişilerin belli zaman dilimlerinde kendilerini dolaylı bir şekilde tanıma süreçlerinden oluşur (Gayfulin A.V. (2009).

2.2.1.13. Jung Kuramı

Jung, egonun tamamen benliği kapsadığını, bireyin kişiselleşmesindeki önemli rolünü, bilinçle egonun ilişkisini ve benliğin doğumla varlığını savunmaktadır (Trixler,2010). Jung, benliğin kişileşmedenin temel taşı ve doğuştan olduğunu belirtmektedir. Merkezi benliktir ve başka sistemleri de içine almaktadır. Bu sistemlerle kişiliğin devamlılığı, dengesini ve bütünlüğünü sağlayan benliktir (Öner, 1985). Benlik, egoyu kapsayarak bilinçle egonun direkt ilişkili olduğunu ve benliğin de kişilik dışı olacak şekilde olduğunu vurgulamaktadır. Jung' a göre benliğin oluşum süreci orta yaşlarda oluşmaktadır ve orta yaş öncesinde bireyin kişiliği hem tamamlanmamıştır hem de kişiselleşmemiştir. Jung, kişilerin kendilerini gerçekleştirebilmesi için kendi farkındalıklarının meydana gelmesi gerektiğini ve ilişkisini vurgulamaktadır (Trixler ve ark., 2010).

2.2.1.14. Karen Horney Kuramı

Horney' in kullandığı kavram “gerçek benlik” kavramıdır. İnsanların büyümek, gelişmek, kendilerini tamamlamak, kendilerini geliştirmek istemeleri benliğin bir parçasını oluşturur. Horney, karar ve istek mekanizmasını, atıfta bulunulan “gerçek benlik” kavramı olarak tanımlamıştır. Gerçek benlik bir karar verme ve arzu etme becerisidir. Kişi bu doğrultuda benliğin verdiği kararların bütün sorumluluklarını alabilmektedir ve bunu gerçekleştirirken içsel çatışmanın oluşmasına fırsat vermemektedirler. Aksi halde gerçek benliği zayıflamaya başlayan kişi kendine karşı yabancılaşır. Gerçek benliğin güçlü olması kişinin kararlarını kolaylıkla verebileceğini ve verdiği kararın sorumluluğunu alabileceğini gösterir ki bu durumda gerçek benlik işlevselliğini kaybetmez ve görevlerini yerine getirebilir (Clemmens, 1984). Horney' e

göre; kaygıyla karşılaşma olasılığına karşı bireyin alabileceği en iyi önlem kişinin kendini en doğru biçimde geliştirmesidir. Gerçek benlik ile ideal benlik örtüşmezse kişi de artan bir anksiyete görülür (Tufan ve Yıldız, 1993).

2.2.1.15. Sedikides ve Gress Kuramı

Gress ve Sedikides (2003), özsaygıyı kişinin öznel değerlendirmesine ve kişinin algısına bağlı olduğunu vurgulamıştır. Benlik; toplumsal ilişkiler, kabiliyetler ve becerilere bağlı inançlarla alakalıdır. Özsaygı, benliğin duyuşsal deneyimlerine ve genel değerine ait zihinsel değerlendirmelerle test edilmektedir (Murphy, Stosny ve Morrel, 2005). Fizyolojik özellikler, okul ve iş performansları, atletik yetenekleri, etnik ya da ırksal gruplar, sosyal durumlar gibi benliğin kendine ait tarafları ya da genel benliğe atfedilmektedir. Benlik saygısı ile ilgili araştırma yapan bilim insanları benliğin çeşitliliği ile ilgili bazı ayrımlar yapmışlardır. Özsaygının boyutsallığına bağlı olarak, bir takım yazarlar benliği üriter küresel nitelik şeklinde kavramsallaştırmışlardır. (Heatherton ve Wyland, 2003).

2.2.1.16. Branden Kuramı

Branden (1969), özsaygının iki bileşenden meydana geldiğini belirtmiştir. Birincisi; bireyin düşünme, seçme, doğru karar verme, öğrenme, yeteneklerine güvenme, üretken olma, yeniliklere açık olma, güçlüklerin üstesinden gelme, kendini etkin bir şekilde düşünme olarak ifade edilir. İkincisi; bireyin mutlu olmaya hakkı olduğuna inancı, kendine saygı, sevgi, başkalarının hayatlarına saygı, kendini gerçekleştirme adına değerlerine güven olarak açıklanabilir. (Joshi ve Srivastava, 2009). Bir diğer kuramcı olan Branden (1969), özsaygının bireyin kendine olan güveninden ibaret olduğunu vurgulamaktadır. Benlik saygısı, kişinin başka insanlara ve kendine olan düşüncelerine ve davranışlarına etki eden ve karar almasını sağlayan farklı sonuçlar doğurur. Bu yüzden kişilerdeki minimum ya da maksimum ölçüde benlik saygısının varlığı kişinin yaşamının her kesitinde büyük önem taşımaktadır (Yüksekkaya, 1995).

2.2.1.17. Sullivan – Kişilerarası Kuram

Sullivan' a göre, benlik saygısının alt yapısını kişilerin başka kişilerle olan ilişkileri belirler. Her kişi etrafında yaşananların farkına varmakta ve onları algılamaktadır. Kişiler sürekli olarak benlik saygılarını korumalıdır. Benlik saygısı kaybı durumunda kişi üzüntü, keder ve kaygı yaşayacaktır (Çelikel, 2019).

Sullivan benlik sistemini önemli 3 türünden söz etmektedir; İyi ben; çocuğun annesiyle olan iyi ilişkisi sonucu ödüllendirildiği ilişkidir. Çocuğun annesi için olumlu duyguları vardır ve böylece kendine olan saygısında artış gösterir. Kötü ben; annenin çocuğu için olumsuz duygular beslemesidir. Bu durumda çocuk da kendisi için olumsuz duygular hisseder ve çok fazla olmasa da kaygı içine girer. Çocukta sosyal davranışlar görülmeye başlar ve böylece bilinci gelişme gösterir. Ben olmayan ve ben; katı, eleştirel, engelleyici, kısıtlayıcı anne baba çocukta aşırı ölçüde kaygı meydana getirir. Düzeyde bilinçaltı kalır. Özsaygının alt yapısında, çocuğun anne ve babasıyla yaşadıkları, çocuk ve anne baba ilişkisinin ceza ve ödül ölçüsünün kişinin kendini kötü ya da iyi olduğu şeklindeki değerlendirmesine etkisi yer almaktadır. Kişinin öz benliğini korumak için bu dengeyi de koruması gerekmektedir (Yanbastı,1996; Sullivan, 1953).

2.2.1.18. Reasoner Kuramı

Reasoner (2005)' e göre benlik saygısı değer ve yeterlilik olmak üzere iki şekilde sınıflandırılmaktadır. Her iki bileşene göre benlik saygısının tanımı “mutlu olmaya layık olma ve hayat zorluklarını giderme konusunda tecrübe kazanma şeklinde yapılmaktadır (Khalek, 2016).

2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı

Sosyal görünüm, günümüzde fiziksel görünüm insanların en fazla önemsedikleri konulardan biridir. Tarihin aksine içinde bulunduğumuz dönem, fizyolojik zayıflığın öncelik taşıdığı ve sosyo-kültürel değerler olarak yansıtıldığı bir dönemdir. Sosyal görünüm ve fizyolojik zayıflık başarılı olmaktan daha ön planda yer almaktadır. Günümüzde iletişim araçları ve sosyal medyanın dayatmasıyla erkeklerde kaslı bir beden

ve kadınlarda da ince bir fizik tercih edilmekte ve önem taşımaktadır. İletişim araçları ve sosyal medya aracılığıyla toplumda sosyal görünüşün önemli bir yerinin olduğunu gözlemlemekteyiz.

Günümüzde insanlar başka insanların ve kendilerinin düşüncelerine daha çok ilgi duymaktadırlar. Fiziksel görünüşlerinden memnun olan kişilerin geliştirdikleri istekler, en uygun vücut ölçüsü ve şekline ulaşmak için çaba göstermelerine neden olmaktadır. Aksine fiziksel görünüşlerinden memnun olmayan kişiler ise görünüşlerini değiştirmek için değişik tarz kıyafet seçmek ve estetik operasyon geçirmek gibi birçok yönteme başvurumaktadırlar. Fiziksel aktiviteler ise kişilerin daha güzel, daha çekici bir fiziğe sahip olmak için başvurdukları yöntemlerden en başında gelmektedir (Grıgan, 1999; akt. Mülazımoğlu ve diğ. , 2006, s. 10). Diğ. kişileri kendimize daha uzak ya da daha yakın hissetmemizin nedeni de bu kişilerin fiziksel görünüşleridir. Sadece dış görünüm olmasa bile kişilerde çekici durum yaratmada önemli rolü bulunmaktadır. İnsanlar karşılarındaki kişilerin önce dış görünüşüne bakarlar ve ondan sonra gerekli görürlerse iletişim kurarlar. Sosyal görünümün kişilerle olan ilişkilerde önemli bir yer oluşturması kişilerde rahatsızlık meydana getirebilir. Ancak gerçek olan, karşıdaki kişiye karşı davranışımızın nasıl olacağına dair kişiyle ilgili edindiğimiz tek bilgi onun dış görünümüdür (Kılıç, 2015, s. 7).

Kişiler aralarındaki etkileşimde sosyal görünümün öneminden söz etmektedirler. Bu durum rahatsız edici bir durum olabilir ama iletişimdeki karar verme aşamasında kişilerin edindikleri ilk bilgi ve ilk yargı sosyal görünüşüdür (Çepikkurt ve Çoşkun, 2010). Hart, Reiesli ve Leary (1989) ‘ ye göre; kişilerin fizikleri konusundaki görüşlerin gerekliliği kadar diğ. insanların kendileri hakkındaki düşünceleri de çok önemlidir (Hart ve ark., 1989). Sosyal görünüm kaygısı, vücut şekillerinden kaynaklı kaygı yaşanmasının yanında kilo, boy, saç rengi, yüz şekli vb.gibi nedenlerden de kaynaklanmış bütüncül bir kaygı kavramıdır (Hart ve diğ. , 2008). Harter (1983), benlik saygısına etki eden en önemli etmenlerden birinin kişinin kendi görünüşü ile ilgili hissettikleri olduğunu vurgulamaktadır. Bireylerin görünüşlerine atfedilen değerlendirme ve anlamlar, toplumun kültürüne ve içinde bulunulan zamana bağlı değişkenlik göstermektedir (Akt. Özcan ve ark, 2013).

Pozitif beden algısı, kişinin bedeninden hoşnut olması anlamına gelmektedir. Olumlu beden algı olan kişiler kilo verme, kilo alma ve yemek yeme konusunda gereğinden fazla zaman harcamazlar. Negatif beden algısı, bireyin kulak, burun, göz gibi vucutlarındaki bazı organları konusunda olumsuz düşünce ve duygularını ifade etmektedir. Aynı zamanda başka insanlarla karşılaştıkları zaman vücudunun bazı yerleri konusunda kendini huzursuz hissetmesini, kendini daha az çekici bulmasını ve kendinden utanmasını anlatmaktadır. Pozitif beden algısı olan kişilere göre negatif beden algısına sahip olan kişilerin, kendilerini devamlı aynada kontrol ettikleri, kendilerini her zaman diğer insanlarla kıyasladıkları, vucutlarında kusur olduğunu düşündükleri kısımlarıyla daha fazla uğraştıkları görülmektedir. Ayrıca negatif beden algısı olan kişilerde en fazla görülen davranışlar ise aşırı derecede makyaj yapma, kabul görme arayışı ve kamufraj gibi davranışlardır (Doğan, 2009). Sosyal görünüm kaygısını büyük ölçüde etkileyen durumlardan biri negatif beden algısıdır. Buna göre; beden hoşnutsuzluğu ve negatif beden imajının bir sonucu sosyal görünüm kaygısıdır (Sabiston ve ark., 2007). İnsan yaşamı için hayati derecede önem taşıyan yeme bozukluklarının görülme nedenlerinden biri yine sosyal görünüm kaygısıdır. (Rieger ve ark., 2010; Levinson ve Rodebaugh, 2012; Koskina ve ark., 2011).

Son zamanlarda özellikle gençlerde yoğun olarak görülen negatif beden algısı tüm dünyada görülmektedir (Swami, Mada ve Tovee, 2012). İnsanlar hem kendi hem de başka insanların fiziksel görünüşleriyle çok fazla ilgilenmektedirler. Birçok toplum için albeni, gençlik ve güzellik en önemli özelliklerdendir. İnsanlar, bu gibi kişisel özellikler açısından değerlendirilmektedir. (Yaman ve ark. , 2008). Özellikle sosyal medya Türk toplumundaki görünüş hoşnutsuzluğunu artırmıştır (Doğan, Sapmaz ve Totan, 2011). Böylece kitle iletişim kişilerin gayret göstermeleri gereken ideal beden konusunda etkili bir mesaj ve görüntü kaynağı haline gelmiştir. Kişiler bu şekilde ideal görüntülerine göre kendileri hakkında davranış, düşünce ve duygu geliştirmektedirler (Manro ve Huan, 2005).

Kowalski ve Leary (2009)' e göre; insanlar başka insanlar üzerinde olumlu bir algı, iyi bir izlenim bırakmak için çaba gösterirler fakat bu algının oluşmayacağına dair endişe duymaları sonucu kaygı hissederler ve bu da sosyal görünüm kaygısıdır. İnsanların fiziki görünüşleri sosyalleşmede önemli bir etken haline gelmiştir. Bu da kişilerin fiziki

görünüŖlerine gereğinden fazla önem vermelerine neden olmuş ve sosyal görünüm kaygısını tetikleyici bir durum oluşturmuştur (Kılıçaslan, 2019). Hart ve arkadaşları (2008), Kişilerin kendi fiziki görünüşleri hakkında yaşadıkları davranışsal, zihinsel ve duygusal kaygılarını test edebilmek için (SGKÖ) Sosyal Görünüm Kaygısı adı verilen bir ölçek geliştirmişlerdir. Bu ölçek, kişilerin fiziki görünüşleri ile birlikte genel görünümünün başka insanlar tarafından eleştirileceğine, negatif olarak değerlendirileceğine dair oluşan kaygıyı ölçmede kullanılır. Bir başka tanımda ise, sosyal kaygının bir alt türü olarak sosyal görünüm kaygısından söz edilmektedir ve fiziki görünümünü başka kişiler tarafından değerlendirilmesi sonucu kişide ortaya çıkan kaygı ve stres şeklinde tanımlanmıştır (Kılıçaslan, 2019).

Sosyal görünüm bireyin kendini etrafındaki insanlara vitrin olarak gösterdiği durumdur. Hart ile arkadaşları sosyal görünüm kaygısını fizyolojik görünüş açısından bireylerarası ilişkilerdeki konuma vurgu yapma, toplumsal ortam değerlendirmesi yapma, kritik yapıma ile özgünleşmiş toplumsal kaygı sınıflarındandır. Sosyal görünüm kaygısı çevre tarafından olan gelen geribildirim ile beslenmektedir. Ergenler ve çocuklar önce kilo, boy, ten rengi, beden duruşu, güç gibi bir takım fizyolojik özellikleri öğrenmektedir ve değer vermektedirler. Var olan bu fiziksel özelliklerden birinde ya da birkaçında kusur ya da eksik olması akranları, yaşlıları, yakın çevresi, öğretmenleri, ailesi, arkadaşları tarafından küçük düşürülme, reddedilme ve aşağılanma gibi negatif durumlar yaşanacağına dair inançlar oluşur (VanderVelde, 1985). Fiziksel görünüş iletişime geçmeden en çok dikkat edilen öğe olduğundan ilişkiler ve sosyalleşme için büyük önem taşır. Son zamanlarda farklılaşan beden algısı, beden zayıf, orantılı ve fit olması için sosyal medya aracılığıyla kişiler üzerinde baskı söz konusudur. Ciddi anlamda patolojiye dayanan beden algısı hakkında oluşan çarpık görüşler bedenin başkaları tarafından beğenilmeme ihtimalini beraberinde getirir. Bu yüzden birey fiziksel görünüşünden dolayı kaygı yaşamaktadır (Kılıç, 2015).

Birey gruba katılma ve daha fazla sosyalleşme gereksinimi duyacaktır. Bu gereksinimleri karşılamak için de karşı tarafa bedenini beğendirmek ve üzerlerinde olumlu bir etki bırakmak isteyecektir. Bu arzunun altında yatan karşı cinsle olan ilişkilidir. Bedene olan ilgi çevrede şekillenen ilişkilerde kişinin bedenini karşı tarafın tasdik etmesi ve pozitif şekilde geri dönmesi kişi için çok önemlidir. Bu nedenle bireyler fizikleri

konusunda çok hassastırlar ve oluşan tesirlere karşı çok duyarlıdırlar (Özcan ve ark., 2013).

Hart ve arkadaşları (1989), sosyal görünüm kaygısını ele alırken sosyal kaygının alt dalı olarak incelemiştir. Bu alt dal, bir kişinin dış görünümüne ait bireyler arası değerlendirmelere göre ve bunların gerçekleşme ihtimali sonucunda meydana gelmektedir. Bu durumda dış görünüşün başka insanlar tarafından yargılanmasına dayalı sosyal kaygının alt tipi sosyal görünüm kaygısıdır denilebilir. Kişiler hem başkalarının kendi fiziklerini güzel bulmasını arzulamakta hem de o kişilerin bu konudaki düşüncelerini merak etmektedirler. Bu yüzden çoğunlukla sosyal görünüm kaygısı hissetmektedirler (Yüceant, 2013, s. 23).

Beden algısının olumsuzluğu, kişinin organlarına ya da fiziksel görünüşüne ait olumsuz düşüncelerin varlığı, kendini başka insanlarla karşılaştırması sonucu kendini çekici görmemesi, bedeninden çekinmesi, vücudu ile ilgili rahatsızlığı anlatılmaktadır. Beden algısının olumlu olması da kişinin vücudundan hoşnut olduğunu ifade etmektedir. Beden algısı pozitif olan kişilere göre karakter ve kişiliğin belirleyicisi olmasında fiziksel görünüşün etkisi yoktur. Bu nedenle yemek yeme ve kilo konusunda zaman harcamak onlar için gereksizdir. Beden algısı negatif olan kişiler, kusurlu oldukları düşündüklerinde bunun üzerinde zaman harcarlar, bütün gün kendilerini kontrol ederler, kendilerini sürekli başka insanlarla karşılaştırırlar, ayna karşısında devamlı fiziklerini kontrol ederler, sürekli kilolarını kontrol ederler. Bu kişilerin sosyal ortamlarda kaygı düzeyleri çok fazla yükselir ve buldukları ortamdan uzaklaşma, sosyal ortamlara girmeme, dışarı çıkmama, sürekli evde zaman geçirme tutumu içine girerler. Beden algıları olumsuz olan kişiler başka davranışları da gereğinden fazla yaparlar. Bunlar; görünmez olmaya özen gösterme, bedenlerinde kusur olduğunu düşündükleri kısımlarına çok fazla temas etme, tasdik bekleme ve kozmetik ürünlerini aşırı derecede kullanma şeklindedir. (Doğan, 2009, s. 58-59). Kişiler, bedenlerinin kusurlu olan kısımlarını çok fazla düşündüğünde ve olumsuz bir değerlendirmede bulunduğu çoğu zaman kendini değersiz, güvensiz, huzursuz hisseder. Kişiler, bedenlerini için olumlu bir değerlendirme yaptıklarında ise daha başarılı, özgüvenli, insan ilişkileri iyi ve huzurlu hissederler (Ergür, 1996, Demirer, 2005; akt. Alemdağ ve Öncü, 2015, s. 287-300).

Sosyal görünüm kaygısı alt yapısında, bireylerin başka insanlar üzerinde bıraktıkları algının pozitif olması etki yönetimi teorileri ve benlik sunumu yer almaktadır. Eğer birey, sosyal etkileşimde buldukları başka kişilerin üzerinde beklediği algıyı bırakmada kendisini yetersiz hissederse sosyal görünüm kargısı ortaya çıkmaktadır (Hagger ve Stevenson, 2010); (Mülazımoğlu ve ark., 2014). Son senelerde erkekler fiziksel görünüşleri konusunda daha fazla hoşnutsuzluk yaşamaktadırlar (Ben, 2017). Sosyal görünüm kaygısı kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görülmektedir (Eklund ve Crawford, 1994).

2.3.1. Sosyal Görünüş Kaygısına Yol Açan Etmenler

Sosyal görünüm kaygısının önemi kişilerin ergenlik sürecinde ortaya çıkmıştır. Kişilerin sosyal ve bireysel yaşamlarını yönlendirme özelliği taşıyan ve sosyal görünüm kaygısına neden olan etmenler şu şekildedir;

Reddedilme Duygusu: Kişiler, karşı cinsle olan ilişkilerinde toplumsal olay olduğu düşüncesiyle bedenlerinin önemli olduğu inancındadırlar. Kişinin girmek istediği grup ya da sosyal ortam tarafından reddedilme şeklinde geri bildirim alması sosyal görünüm kaygısının oluşmasında ciddi ve önemli etken teşkil etmektedir. (Alden ve Lynn, 2004).

Sosyal İzlenim: Kişilerin, başkalarının kendisi ile ilgili düşüncelerine ve görüşlerine kendisi düşüncelerine göre aşırı ölçüde önem vermesi bu süreçte beklenen bir durumdur. Kişilerin çevreleri ve onların fikirleri kendilerinden çok daha yüksek durumdadır. Kişi pozitif izlenim bırakma zorunluluğu hissettiği için sonuçları hakkında bir fikri yoktur ve bu belirsizlik onda kaygıya neden olur (Mülazımoğlu, 2014).

Utangaçlık: Kişilerin asosyal ve pasif bir kişiliğe sahip olmalarının bir sebebi de utangaçlıktır. Utangaç bir kişiliğe sahip birey, kendisinin yetersiz olduğu düşüncesine kapılacak, depresif semptomlar gösterecek, vücudundan hoşnut olmayacak ve özgüven problemleri yaşayacaktır. Bu olumsuzlukların tamamı ile birlikte doğru orantılı olarak sosyal görünüm kaygısı düzeyinde de artış olacaktır (Çınar ve Keskin, 2015).

Fizyoloji: Kaygı yaşayan kişilerin sempatik sinir sistemlerinin aktifliğini kaybetmiş durumdadır. Bu kişilerin kaygılı olduklarının anlaşılması tahmin edilen bir durumdur. Bu

nedenle kişilerin sempatik sinir sistemlerinin pasif olmasının nedeni sosyal görünüm kaygılarının olmasıdır (Sübaşı, 2007).

Kişilerin sosyal çevreleri tarafından kabul görmeyeceklerini düşünmeleri kaygıya neden olan faktörlerdendir. Toplumun devamlı değişen güzellik anlayışları ve değişiklik gösteren beklentileri sosyal çevre tarafından kabul için gerekli kuralları da değiştirmektedir. Zenginlik, üstünlük gibi kavramlar eski zamanlarda bakımlı olmanın bir göstergesi olmasına rağmen günümüzde ise söz konusu güzellik ve bakımlı olmanın göstergesi olarak zayıflık gösterilmektedir. İletişim araçları ve medyanın dayatıcı etkisi, bu algının meydana gelmesinde ve yaygınlaşmasında önemli etkenlerden birini oluşturur (Ülkü, 2017, s. 7).

2.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısını Açıklayan Kuramlar

2.3.2.1. İzlenim Teorisi

Bu kuram, kişiler için önem taşıyan çevrelerin bireylerin davranışsal, duygusal ve zihinsel dünyalarına olan etkinin incelenmesini amaçlar. Kişi sosyal ortama girme girişiminde bulunacak, diğer insanlar üzerinde pozitif bir tesir bırakmayı isteyecek ve aynı zamanda da iyi bir etki bırakıp bırakamayacağı konusunda aşırı derecede kaygı hissedecektir. Bu süreç de sosyal görünüm kaygısı oluşumunun zeminini hazırlamaktadır (Ökten,2019). Var olmayan hayali kişiler tarafından izlendiği gibi zihinsel yanılgıya düşen kişide, hareketlerini ve davranışlarını düzeltmesini ve kendine çeki düzel vermesini söyleyen içsel bir mekanizmanın varlığı söz konusudur. Bu mekanizmaya göre bedensel albeninin, fizyolojik açıdan kabul edilirlilik ve onaylanmışlığın sosyal normlarda önemli bir yeri bulunmaktadır. Bu sebeple kişinin bulunduğu sosyal ortamlar tarafından bedensel açıdan pozitif bir geri bildirim alan bireyde sosyal görünüm kaygısı gelişmemektedir. Olumsuz geri bildirim alan bireyde sosyal görünüm kaygısı gelişimi beklenir (Leary ve ark., 1988).

2.3.2.2. Psikodinamik Yaklaşım

Adler' e göre; insan hayatının en önemli olduğu dönem çocukluk dönemidir. Doğuştan gelen yetersiz olduklarına dair duygularını bastırma çabasında olan birey, sürekli üstün olmaya çalışmaktadır ve bu durumda kişide kaygı oluşturmaktadır (Adler, 1969) Fromm' a göre; kişinin elde ettiği bağımsızlık hissi kişiyi daha çok yalnızlığa itmektir. Bu durum da kişide kaygı meydana getirmektedir. Çocukların kendileri ile ilgili yetenekli oldukları ve performanslarının iyi olduğu hakkındaki inançları, artış gösteren yalnızlık ve kaygıya uyumlu olabilirse kaygı alt seviyede kalarak sağlıklı bir kişilik gelişimi oluşturacaktır (Fromm, 1941). Sullivan' a göre, kaygının sağlam bir yeri vardır. Ona göre; kaygı çevrede oluşan negatif uyarıcılardan meydana gelebilir. Ancak kaygının temeli çocuğun annesine ya da annesinin yerini alan kişi ile olan ilişimine bağlıdır. Anne kaygılı ise, çocuk da empati yoluyla kaygılı olur (Sullivan,1953) Horney kuramında; nevrotik gereksinimi olan anne ve babalar, çocuğunun doyum ve güvenlik ihtiyacı konusunda yetersiz kalırlarsa çocuk da ebeveynlerine karşı düşmanlık hisseder. Ancak çocuklar söz konusu düşmanlık hislerini kolay bastırırlar. Çocuğun bastırıldığı düşmanlık yerini belirsiz bir endişeye bırakır. Horney bu durumu temel kaygı olarak adlandırmaktadır. Temel kaygı; kişinin kendisini tehlike içinde, önemsiz, değersiz, çaresiz hissetmesidir (Horney,1950).

2.3.2.3. Bilişsel-Davranışçı Teori

Sosyal görünüm kaygısı Bilişsel-Davranışçı Teoriye göre; öğrenilmiş davranışlar şeklinde tanımlanmıştır. Bu davranışlar pekiştirme ve koşullanma yoluyla oluşmuştur. Koşullanma 3 farklı şekilde sınıflandırılmıştır (Türkçapar,1999). Bunlar:

1-*Doğrudan Koşullanma*: Kişiler direkt olarak gösterdikleri davranışları ve oluşan sonuçlarını tecrübe edinir. Kişide tecrübeler sonucunda ortaya çıkan etkinin yinelenmesiyle öğrenme gerçekleşmiş olur. Fiziksel görüntüsünden hoşnut olmayan ve çevrelerinden sürekli negatif geri bildirimler alan kişilerde de sosyal görünüm kaygısı görülmektedir ve bu durum için güzel bir örnek teşkil etmektedir (Kılavuzoğlu, 2018).

2-*Gözlem*: Bireylerin diğer insanların deneyimlerini gözlemlemesi sonucu gerçekleşen öğrenme şeklidir. Dışarıda yaşanmış bir olay içsel açıdan etki etmektedir.

Arkadaş çevresinden birinin fiziki görünümünden dolayı onunla alay ettiklerini, dalga geçtiklerini ve küçük düşürüldüğünü düşünen kişinin de sosyal görünüm kaygısı yaşaması son derece normal bir durumdur (Freud,1917).

3-Bilgi aktarımı: Elde edilen bulgular ve davranışlara göre gerçekleşen öğrenmedir. Burada gözlem ve deneyim yoktur. Kişi başkalarından elde ettiği verilere göre davranış gösterebilir. Fiziksel görünüşün önemli olduğu ile ilgili yapılan bir konuşma, insanların dış görünüşlerine önem vermelerini sağlamakta ve kaygıya neden olmaktadır (Cücelioğlu,1999).

2.3.2.4. Sosyal Öğrenme Teorisi

Sosyal öğrenme teorisi, bir davranışın oluşmasının taklit etme yöntemiyle gerçekleşeceğini ileri sürmektedir. Bu kurama göre; kişiler başka insanların davranışlarının aynısını yapmaları sonucu sosyal görünüş kaygısı gerçekleşmektedir. Bu kişiler beden sunumlarını daha fazla önemsemektedirler. Özellikle son zamanlarda medyanın dayatıcı etkisiyle kadın ve erkeklerin vücutlarının incelenmesi konusu etkili olmaktadır. Sosyal medya aracılığıyla ünlü oyuncuların, futbolcuların, tanınmış kişilerin gösterdikleri davranışlar ve bilgiler sosyal görünüşün ne derece önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu nedenle taklit yolu ile öğrenme gerçekleştiren bireylerde sosyal görünüm kaygısı ile ilgili bir öngörü söz konusudur (Ökten,2019).

2.3.2.5. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kurama göre; kişilerin bilinçdışı seviyede başkaları tarafından dikkat çekme ve ilgi görmek istemelerini sosyal görünüm kaygısına dayandırmaktadırlar. Bireyler diğer insanlar tarafından takdir, toplumda iyi bir yer, diğer insanlardan pozitif geri bildirim gibi beklenti durumlarında bilinçdışı seviyede bir güdülenme meydana gelir. Ancak gerçekleşen tutumlardan sonra beklenen hedefe ulaşılmaması bilinçaltında karmaşıklığa neden olacak ve bu da kişide sosyal görünüm kaygısını ortaya çıkaracaktır (Türkçapar, 1999).

2.4. Duygusal Yeme Davranışı ve Benlik Saygısı İlişkisi

Duygusal yeme davranışı, fiziksel bir açlık durumu ve dış uyarıcılardan tamamen bağımsız duygularla ilişkilendirilen bir yeme davranışı biçimidir. Psikolojik gereksinimlerle ilişkili olarak duygusal yemek yeme durumunda da alınan öğünlerin çeşidi, sıklığı ve miktarı değişiklik göstermektedir.

Kişilerin tecrübe edindikleri negatif duygular karşısında denetimi kaybedip yeme davranışına yönelmeleri yapı bakımından tek faktörlü bir duygusal yeme davranışı değil, kontrolsüz yemek yeme ile ilişkili bir yeme davranışı olduğunu göstermektedir (Konttinen, 2012). Yemek yeme konusunda denetimin kaybedilmesi ise tecrübe edinilen duygu durumlarıyla ilgilidir. Araştırmalar kaygı, öfke, mutsuzluk, yalnızlık, stres vb. gibi negatif duyguların yeme davranışını arttırdığını gösterirken (Macht, 2008); mutluluk, sevinç, heyecan vb. gibi pozitif duyguların da bireylerin tükettikleri gıdalardan zevk aldıklarını, yeme davranışını arttırdığını göstermiştir (Ouwens ve ark. , 2009).

Benlik saygısı, bireyin benliğini beğenmesi, kendini değerli bulması ve kendini sevmesi durumlarının bütününden oluşmaktadır (James, 2010). Benlik saygısı, bedensel, bilişsel, duygusal ve çevresel etmenlerin etkisi altındadır. Toplamca kabul görme, diğer insanlar tarafından sevilme, kendini olduğu şekilde kabullenme ve kendini değerli görme benlik saygısı oluşumunda ve değişiminde önem taşıyan unsurlardır. Bu ifadeye göre; özsaygı diğer kişilerle olan etkileşim ve ilişkiden etkilenmektedir. Kişinin çevresinden negatif geribildirim gelmesi sonucunda ise benlik saygısı azalmakta ve yıpranmaktadır. Günümüzde görülen ve sosyal medyanın etki ettiği en ideal bedenın sıfır bedene yaklaşık olması kişilere empoze edilmektedir (Tezcan, 2009). Bazı çalışmalara göre; aşırı kilolu kişiler toplum tarafından eleştiri şeklindeki geri bildirim sebebiyle kalabalık olan ortamlara girmemektedirler ve sonuçta da öfke ve benlik saygısında düşüş ortaya çıkmaktadır (Küçük vd. , 2011). Yeme bozukluklarının benlik saygısının düşmesinde önemli bir rolü bulunmaktadır. Literatürde düşük benlik saygısıyla yeme bozuklukları arasında pozitif anlamda bir ilişki olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur (Tanrıverdi vd. , 2011). Kartal (1996)' ın yaptığı bir çalışmada obez kişilerdeki benlik saygısının seyrinin düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Tezcan, 2009). Sonuç olarak; yeme bozuklukları ve düşük özsaygı birbirleriyle ilişkili problemler olarak değerlendirilmektedir.

Aynı zamanda duygusal yeme davranışına sahip bireylerin de benlik saygısının düştüğü tespit edilmiştir. Özellikle bu durumun kadınlarda daha yoğun gözleendiği ve duygusal yemenin beden imgesi, psikolojik etkileri ve benlik saygısındaki olumsuzluklar üzerinde yordayıcı etkisi olduğu belirtilmiştir (Cervera ve ark. , 2003:271).

2.5. Duygusal Yeme Davranışı ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi

Duygusal yeme davranışı son zamanlarda dikkatleri üzerine çekmiş ve birçok araştırmaya konu olmuş yeme davranışı şeklinde ortaya koyulmuştur. Bruch (1964) ve Kaplan (1957) tarafından, kişilerin öfke, stres, kaygı, depresyon gibi negatif duygudurumlarla başa çıkma çözümü olarak yemek yeme davranışına yönelindikleri belirtilmektedir (Bruch, 1964), (Kaplan & Kaplan, 1933). Duygusal yeme davranışı, negatif ve pozitif duygudurumlarında ortaya çıkan bir durumdur. Yeme davranışının duygulardan etkilenmesi söz konusudur (Macht, 2008).

Sadece fiziksel durum değil kişilerin vücutlarını algılama şekilleri de sosyal görünüm kaygısının oluşumunda önemli bir faktördür. Ergenlik dönemi kişinin kendiliğinin oluşum göstermeye başladığı ve sosyal yaşamdaki varlığının başlangıcı olduğu bir dönemdir. Dış görünüm ve vücut algısı bu dönemde fazlasıyla önemli olan unsurlardır (Doğan, 2001). Bu dönemde kişiler içinde buldukları psikolojik, sosyal, cinsel ve biyolojik değişimlerin neticesinde ve söz konusu bu değişimlerin kişide meydana getirdiği kaygı ve korku durumu sosyal görünüm kaygısı şeklinde görülmektedir (Ekşi vd., 2016). Lopez ve La Greca' nın yapmış olduğu bir çalışmada fiziki görünümünden hoşnut olmayan kişilerin fiziki görünümünden hoşlanan kişilere göre daha çok sosyal görünüm kaygısı yaşadıkları gözlenmiştir (A.M. La Greca, N. Lopez, 1998). Serdar Alemdağ' ın öğretmen adayı olan öğrenciler üzerinde yaptığı bir çalışmasında, kadın öğrencilere göre erkek öğrencilerin daha çok sosyal görünüm kaygısı yaşadıklarını ve yaşlarının ilerlemesiyle de sosyal görünüm kaygı puanlarında düşüş olduğu vurgulanmıştır (Alemdağ, 2013). Başka bir çalışmada da genç yetişkinlerin fonksiyonel olmayan davranışları ile birlikte zihinsel çarpıtmalarının artmasıyla sosyal görünüm kaygılarında artış olduğu sonucuna varılmıştır (Gül, 2016).

Birey olumsuz duygularını hemen ortadan kaldırmak ya da duygusal boşluklarını hemen doldurabilmek için kolay tüketilen gıdalara yönelmektedir. Bu durum da sağlıksız bir yaşam biçimine yol açarak zaman içerisinde kilo ya da obeziteye zemin hazırlayabilmektedir. Bu durum da bireylerin sosyal görünüm kaygısını tetikleyen bir döngünün oluşumuna yol açmaktadır (Gibson,2012:442).

2.6. Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısı İlişkisi

Kişilerin kendilerini diğer kişilere uzak ya da yakın hissetmesi açısından belirleyici bir özellik taşıyan en önemli faktör görünüştür. Dış görünümle birlikte meydana gelen algı, bireylerarası çekicilikte yalnız başına değilse de önemli bir faktör olmaktadır. Genellikle kişiler iletişime geçmeden önce dış görünüşleri değerlendirilir. Kişilerarası ilişki kurmak için görünüşün bu derece önemli ve ön planla yer alması ne kadar kişileri rahatsız edici bir düşünce olsa da davranış süreçlerinin ortaya çıkmasında birinci ve tek bilgi şeklinde görülmektedir (Çepikkurt ve Çoşkun, 2010). Harter (1983), görünüm kurulan ilişkilerde bu derece önem taşıırken, albenisi olan kişilerle daha fazla iletişim kurma isteğinin görülmesi de bu durumun bir göstergesidir. Başkalarının üzerinde pozitif bir tesir bırakamayacağını düşünen kişilerde ise bu durum karşısında kaygı görülmektedir. Kişinin fiziki görünüşü ile ilgili duyguların ne olduğu, nasıl olduğu, kendisi ile ilgili gelişen fiziki saygısı tamamen benlik saygısına etki eden en önemli faktördür (Rath ve Harter, 2013).

Kişiyi, benliğine dair oluşturduğu pozitif ve negatif fikirleri ile sosyal görünümüne ait fikirleri de aynı ölçüde etkilemektedir. Çevreden gelen geri bildirimlerin de bu noktada büyük ölçüde rolü bulunmaktadır. Şayet söz konusu geri bildirimler oluşan algıyı onaylar nitelikteyse, benlik saygısında artış veya sosyal görünüm kaygısında düşüş olması oluşan bu durum üzerinde büyük bir etki yaratmaktadır (Kılıç, 2015). Sosyal görünüm kaygısının nasıl oluştuğuna, ne düzeyde deneyimlendiğine etki eden başka insanlarca yapılan değerlendirmeler, genç yetişkinlik döneminde derin endişe yaşanmasına sebep olmaktadır. Genç yetişkinlik dönemi, duygusal süreçlerle beraber sosyal ve ruhsal süreçlerin de değerlendirilmesinde ciddi boyuttaki gelişimsel bir dönemi içermektedir. Bu dönem sosyal etkileşimlerle beraber benliğe etki eden fiziki değişimleri içermektedir (Kıvılcım, 2018).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışının benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sorularını cevaplamak, hipotezleri sınamak amacıyla seçilen yöntem nicel araştırma yöntemidir ve bu doğrultuda kullanılan model de ilişkisel tarama modelidir. Bu model, iki ya da daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığını ve varsa bu ilişkinin derecesini ortaya koymaktadır (Karasar, 2009:109).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde eğitim gören 255 öğrencinin örneklemeden elde edilmektedir. Anketler Google Anket Formu aracılığıyla hazırlanmıştır. Öğrencilere anketlerin gönderilmesi ve uygulanması internet üzerinden, online olarak yapılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan öğrencilere veri toplama araçları önünde yer alacak Bilgilendirilmiş Onam Formu yer almaktadır. Öğrencilerin yanıtlarının samimi ve doğru biçimde olmasını sağlamak amacıyla anketlere ad ve soyadlarını yazma zorunluluğunun olmadığı belirtilmektedir. Araştırmaya katılan tüm öğrenciler araştırma ile ilgili amaç, süre ve süreç hakkında bilgilendirilerek "aydınlatılmış onam" ilkesi, gönüllülük esasının olacağı belirtilerek "gönüllülük" ilkesi, kendilerinden toplanan bilgilerin sadece araştırmacı tarafından okunacağı ve kişisel bilgilerinin korunacağı ile çalışma kapsamında yayınlanacağı belirtilerek " gizliliğin korunması" ilkesi yerine getirilmektedir. Öncelikle

öğrencilere gönderilen anketlerde sosyo-demografik verileri toplamak için geliştirilmiş Sosyo-demografik Bilgi Formu, (DYÖ) Duygusal Yeme Ölçeği, (SGKÖ) Sosyal Görünüm Kaygısı Ölçeği ile (RBSÖ) Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği birlikte verilerek cevaplamaları istenmektedir.

3.3.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu

Bu araştırmaya katılan öğrencilere dair kişisel bilgilere ulaşabilmek amacıyla araştırmacı tarafından literatür taranarak geliştirilmiştir. Bu araştırmada incelemeye konu olan bağımsız değişkenle ilgili olarak hazırlanmış ankette öğrencinin cinsiyeti, yaşı, ebeveyn eğitim düzeyi, ailesinin gelir düzeyi, boyu, kilosu, fiziki görünümünden memnuniyeti, diyet yapma ve diyetisyene gitme durumu, kardeş sayısı ve okuduğu bölüm gibi sosyo-demografik özellikleri içeren araştırmanın değişkenleri ile ilgili olabileceği düşünülen bilgilerden oluşturulmuştur.

3.3.2. Duygusal Yeme Davranışı Ölçeği

Bilgen (2018) tarafından hazırlanan ve geliştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması 96 kişi ile yapılmıştır. Faktör analizi sonuçlarında bu ölçek 30 maddeden, 4 alt boyuttan (gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol) ve 5’li Likert tipinde (1=Asla ve 5=Neredeyse Her Zaman) oluşturulmuştur. Alt boyutları içeren maddeler alt boyut 1’de 11 madde (1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 12, 17, 18, 21), alt boyut 2’de 10 madde (6-11-13-14-15-16-19-20-22-30), alt boyut 3’de 6 madde (8, 23, 26, 27, 28, 29) ve alt boyut 4’de 3 madde (7, 24, 25) biçiminde dağılım göstermekte ve hesaplanmaktadır.

Ölçek için Cronbachalpha (α) iç tutarlık katsayısı gerginlik durumlarında yeme $\alpha=0,94$; olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme $\alpha=0,93$; kendini kontrol edebilme $\alpha=0,79$ ve uyaran karşısında kontrol $\alpha=0,64$ olarak bulunmuştur. Yapılan analizler sonunda elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda bu ölçeğin bireylerde duygusal yeme

davranış düzeylerini belirleme üzerinde yeterli seviyede güvenilirlik ve geçerlilik değerlerinin olduğunu göstermiştir.

3.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Hart ve arkadaşları (2008:48) tarafından geliştirilen bireylerin vücut biçimi de dahil olmak üzere dış görünümü nedeniyle başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme kaygısını ölçmek amacıyla geliştirilen bu ölçek 16 maddeden ve 5’li Likert tipinde (1= Hiç Uygun Değil ve 5=Tamamen Uygun) oluşturulmuştur. Ölçeğin 1. maddesi ters kodlanmakta, diğer maddelerde ise ters maddeler bulunmamaktadır. Öz bildirim biçiminde olan bu ölçekten alınmış olan yüksek puanlar sosyal görünüm kaygısının yüksek olduğunu, alınan düşük puanlar ise sosyal görünüm kaygısının düşük olduğunu gösterir.

Ölçeğin Türkçe’ ye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Doğan (2010:151) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir çalışma ile yapılmıştır. Ölçütün geçerliliğini sınamak için Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKÖ) kullanılmış ve ölçeğin yapı geçerliğini ölçmek amacıyla doğrulayıcı ve açımlayıcı bir faktör analizi yapılmış ve faktör analizinden elde edilen sonuçlar ölçeğin özgün formundaki şekilde tek boyutlu yapıya sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ölçek için Cronbachalpha(α) iç tutarlık katsayısı $\alpha=0.93$; test tekrar-test güvenilirlik katsayısı 0,85 ve test yarılama yöntemi ile hesaplanmış olan güvenilirlik katsayısı ise 0,88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe’ ye uyarlanmış formunun madde toplam korelasyon katsayılarının da 0,32 ile 0,82 aralığında olduğu sonucuna varılmıştır. Bu analizler, ölçeğin Türk üniversite öğrencilerinde yeterli seviyede geçerlilik ve güvenilirlik değerlerinin olduğunu göstermektedir.

3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg (1965: 52) tarafından bireylerin benlik saygısı düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen bu ölçek 10 maddeden ve 4’lü Likert tipinde (1= Çok Yanlış ve 4= Çok Doğru) oluşturulmuştur. Ölçekte olumsuz ifade taşıyan 5 madde (3, 5, 8, 9 ve 10) ters puanlanmakta ve toplam puanı 10 ile 40 aralığında değişmektedir. Ölçek sonucunda pozitif boyut puanlarında görülen düşüş benlik saygısında yükselme, negatif boyut

puanlarında görülen düşüş, benlik saygısında azalma olduğunu göstermiş ve Cronbach Alpha katsayısı da $\alpha=0,84$ olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Çuhadaroğlu (1986: 45) tarafından benlik saygısı ile ilgili kategorinin geçerlik durumunu sınamak amacıyla yapılan psikiyatrik görüşmeler neticesinde yapılmıştır. Bu görüşmelere göre yapılan değerlendirme sonucunda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha=0,71$ olarak elde edilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısının da 0,75 olduğu vurgulanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS programı ile yapılmıştır. Analizlere başlamadan önce başlangıç analizleri yapılmıştır. Bu bağlamda verilerin doğruluğu, kayıp değerler, aykırı değerler incelenmiştir. İlk olarak verilerin doğruluğunu incelemek amacıyla her bir değişkenin en küçük ve en büyük değerleri ve frekans dağılımları incelenmiştir. Sonrasında normallik testlerine bakılmış, verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiş ve parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Betimsel verilerin analizinde sayı, ortalama ve standart sapma, yüzde, çarpıklık, basıklık ve cronbach alfa değerleri kullanılmıştır. Duygusal yeme ölçeğinin alt ölçek puanlarıyla, benlik saygısı ve sosyal görünüm kaygısı ölçeğinin puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Demografik değişkenlere göre duygusal yeme ölçeğinin alt ölçek puanlarını, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız gruplar t-testi ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis testi sonrası hangi gruplar arası fark olduğunu tespit etmek için pairwise comparison testine kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, katılımcılardan Demografik Bilgi Formu, Duygusal Yeme Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği kullanılarak toplanan verilerin analiz edilmesi neticesinde elde edilen bulgular ve bu bulguların yer aldığı tablolar, elde edilen bulgular temel alınarak yapılan açıklamalar ve değişkenlerin birbirleriyle karşılaştırılmaları sonucu ortaya çıkan anlamlı ya da anlamsız benzerlik ya da farklılık kaynaklı yorumlar bulunmaktadır.

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

Grup		N	%
Yaş	17-20	110	43.1
	21-23	65	25.5
	24-26	58	22.7
	26 üstü	22	8.6
	Toplam	255	100
Cinsiyet	Kadın	195	76.5
	Erkek	60	23.5
	Toplam	255	100
Gelir durumu	Orta	137	53.7
	İyi	118	46.3
	Toplam	255	100
BKİ	Düşük kilolu	22	8.6
	Normal kilolu	165	64.7
	Fazla kilolu	48	18.8
	Obez	20	7.8
	Toplam	255	100

Fiziki görünümünden memnun mu?	Hayır	137	53.7
	Evet	118	46.3
	Toplam	255	100
Daha önce diyetisyene gittiniz mi?	Hayır	195	76.5
	Evet	60	23.5
	Toplam	255	100

Tablo 1.'de çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler verilmiştir. Katılımcıların %43.1'i 17-20 yaş aralığında, %25.5'i 21-23 yaş aralığında, %22.7'si 24-26 yaş aralığında, %8.6'sı 26 yaş üzerindedir. Katılımcıların %76.5'i kadın, %23.5'i erkektir.

Katılımcıların %53.7'si orta, %46.3'ü yüksek gelir durumundadır. Katılımcıların %8.6'sı düşük kilolu, %64.7'si normal kilolu, %18.8'i fazla kilolu, %7.8'i obezdir. Katılımcıların %53.7'si fiziksel görünümünden memnun, %46.3'ü memnun değildir. Katılımcıların %76.5'i daha önce diyetisyene gitmemiş, %23.5'i gitmiştir. Katılımcıların %16.5'i ilköğretim, %27.6'sı lise %49.1'i ön lisans ve lisans, %6.8'i yüksek lisans mezunudur. Katılımcıların %57.7'sinin çocukluğunda annesinden ayrı kaldığı dönem olmamıştır, %42.3'ünün olmuştur.

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	\bar{x}	ss	Çarpıklık	Basıklık	A		
Gerginlik	255	24.39	11.051	.901	.153	.054	.304	.931
Durumlarında								
Olumsuz	255	21.65	10.407	.983	.153	.128	.304	.933
Duygularla Baş etme								
Kendini Kontrol	255	16.81	3.728	.653	.153	1.493	.304	.328
Uyaran Karşısında Kontrol	255	9.19	2.981	.004	.153	-.766	.304	.617

Benlik Saygısı	255	29.31	6.558	-.239	.153	-.823	.304	.889
Sosyal Görünüş Kaygısı	255	38.11	16.239	.734	.153	-.201	.304	.948

Tablo 2.'de araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Duygusal yeme ölçeğinin 'gerginlik durumlarında yeme' alt ölçeğinin ortalaması 24.39, standart sapması 11.05, çarpıklık değerleri .901/.153, basıklık değerleri .054/.304, cronbach alfa değeri .933'tür. 'Olumsuz duygularla baş etmede yeme' alt ölçeğinin ortalaması 21.65, standart sapması 10.40, çarpıklık değerleri .983/.153, basıklık değerleri .128/.304, cronbach alfa değeri 0.971'dir. 'Kendini kontrol edebilme' alt ölçeğinin ortalaması 16.81, standart sapması 3.72, çarpıklık değerleri .653/.153, basıklık değerleri 1.493/.304, cronbach alfa değeri .328'dir. 'Uyaran karşısında kontrol' alt ölçeğinin ortalaması 9.19, standart sapması 2.98, çarpıklık değerleri .004/.153, basıklık değerleri -.766/.304, cronbach alfa değeri .617'dir. Benlik saygısı ölçeğinin ortalaması 29.31, standart sapması 6.55, çarpıklık değerleri -.239/.153, basıklık değerleri -.823/.304, cronbach alfa değeri 0.889'dur. Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin ortalaması 38.11, standart sapması 16.23, çarpıklık değerleri .734/.153, basıklık değerleri -.201/.304, cronbach alfa değeri 0.948'dir.

Tablo 3a. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Korelasyon Analizi

		1	2	3	4	5	6
1-Gerginlik Durumlarında	r	1	.926**	.371**	.536**	-.166**	.251**
2-Olumsuz Duygularla Baş etmede	r		1	.363**	.521**	-.190**	.293**
3-Kendini Kontrol Edebilme	r			1	.185**	-.114	.201**
4-Uyaran Karşısında Kontrol	r				1	-.085	.173**
5-Benlik Saygısı	r					1	-.537**
6-Sosyal Görünüş Kaygısı	r						1

** p<.01

Tablo 3b. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Korelasyon Analizi

		1	2	3	4	5	6
1-Gerginlik Durumlarında	r	1	.926**	.371**	.536**	-.166**	.251**
	p		.000	.000	.000	.008	.000
2-Olumsuz Duygularla Baş etmede	r	.926**	1	.363**	.521**	-.190**	.293**
	p	.000		.000	.000	.002	.000
3-Kendini Kontrol Edebilme	r	.371**	.363**	1	.185**	-.114	.201**
	p	.000	.000		.003	.070	.001
4-Uyaran Karşısında Kontrol	r	.536**	.521**	.185**	1	-.085	.173**
	p	.000	.000	.003		.176	.006
5-Benlik Saygısı	r	-.166**	-.190**	-.114	-.085	1	-.537**
	p	.008	.002	.070	.176		.000
6-Sosyal Görünüş Kaygısı	r	.251**	.293**	.201**	.173**	-.537**	1
	p	.000	.000	.001	.006	.000	

Tablo 3a ve 3b’de H1, H2 ve H3 hipotezleri ile ilgili olarak araştırmada kullanılan ölçek puanlarına ilişkin korelasyon analizi verilmiştir. Buna göre;

Duygusal yeme ölçeğinin ‘gerginlik durumlarında yeme’ alt ölçeği puanları ile benlik saygısı ölçek puanları arasında negatif yönlü, zayıf düzey ($r=-.166$, $p<.01$), sosyal görünüş kaygısı ölçek puanları ile pozitif yönlü, zayıf düzey ($r=.251$, $p<.01$) anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle gerginlik durumlarında yeme puanları artarken, benlik saygısı puanları düşmekte, sosyal görünüş puanları da artmaktadır.

Duygusal yeme ölçeğinin ‘olumsuz duygularla baş etmede yeme’ alt ölçeği puanları ile benlik saygısı ölçek puanları arasında negatif yönlü, zayıf düzey ($r=-.190$, $p<.01$), sosyal görünüş kaygısı ölçek puanları ile pozitif yönlü, zayıf düzey ($r=.293$, $p<.01$) anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle olumsuz duygularla baş etmede yeme puanları artarken, benlik saygısı puanları düşmekte, sosyal görünüş puanları da artmaktadır.

Duygusal yeme ölçeğinin ‘kendini kontrol edebilme’ alt ölçeği puanları ile benlik saygısı ölçek puanları arasında anlamlı korelasyon görülmezken ($p>.05$), sosyal görünüş kaygısı ölçek puanları ile pozitif yönlü, zayıf düzey ($r=.201$, $p<.01$) anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle kendini kontrol edebilme puanları artarken, sosyal

görünüş kaygısı puanları da artmaktadır ve kendini kontrol edebilme puanları ile benlik saygısı puanları arasında anlamlı ilişki yoktur.

Duygusal yeme ölçeğinin ‘uyaran karşısında kontrol’ alt ölçeği puanları ile benlik saygısı ölçek puanları arasında anlamlı korelasyon görülmezken ($p>.05$), sosyal görünüş kaygısı ölçek puanları ile pozitif yönlü, zayıf düzey ($r=.173$, $p<.01$) anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle uyaran karşısında kontrol puanları artarken, sosyal görünüş kaygısı puanları da artmaktadır ve uyaran karşısında kontrol puanları ile benlik saygısı puanları arasında anlamlı ilişki yoktur.

Benlik saygısı ölçek puanları ile sosyal görünüş kaygısı ölçek puanları arasında negatif yönlü, orta düzey ($r=-.537$, $p<.01$) anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle benlik saygısı puanları artarken, sosyal görünüş kaygısı puanları azalmaktadır.

Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	P	Fark
Gerginlik Durumlarında Yeme	17-20 ⁽¹⁾	110	117.82	8.427	3	.038	3>1
	21-23 ⁽²⁾	65	130.14				
	24-26 ⁽³⁾	58	150.48				
	26 üzeri ⁽⁴⁾	22	113.30				
Olumsuz Duygularla Baş etmede Yeme	17-20 ⁽¹⁾	110	121.99	4.349	3	.226	-
	21-23 ⁽²⁾	65	128.61				
	24-26 ⁽³⁾	58	144.14				
	26 üzeri ⁽⁴⁾	22	113.73				
Kendini Kontrol Edebilme	17-20 ⁽¹⁾	110	125.13	4.489	3	.213	-
	21-23 ⁽²⁾	65	116.33				
	24-26 ⁽³⁾	58	141.22				
	26 üzeri ⁽⁴⁾	22	141.98				
	17-20 ⁽¹⁾	110	128.29	3.706	3	.295	-

Uyaran	21-23 ⁽²⁾	65	124.32				
Karşısında	24-26 ⁽³⁾	58	139.97				
Kontrol	26 üzeri ⁽⁴⁾	22	105.89				
	17-20 ⁽¹⁾	110	126.56				
Benlik	21-23 ⁽²⁾	65	129.13	4.356	3	.225	–
Saygısı	24-26 ⁽³⁾	58	118.57				
	26 üzeri ⁽⁴⁾	22	156.73				
	17-20 ⁽¹⁾	110	136.87				
Sosyal	21-23 ⁽²⁾	65	131.88	6.427	3	.093	–
Görünüş	24-26 ⁽³⁾	58	118.18				
Kaygısı	26 üzeri ⁽⁴⁾	22	98.07				

Tablo 4.’ de H4, H5 ve H6 hipotezleri ile ilgili olarak yaş değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir. Buna göre; duygusal yeme ölçeğinin ‘gerginlik durumlarında yeme’ alt ölçeği puanlarında anlamlı farklılık vardır ($\chi^2=8.427$, $p<.05$). Hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek için pairwise comparison testi uygulanmıştır. Buna göre 24-26 yaş aralığında olanların duygusal yeme ölçeğinin ‘gerginlik durumlarında yeme’ alt ölçeği puanları 17-20 yaş aralığında olanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir. Diğer ölçek puanlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	\bar{x}	ss	t	Sd	P
Gerginlik	Kadın	195	25.03	11.365	1.669	253	.096
Durumlarında	Erkek	60	22.32	9.764			
Yeme	Kadın	195	22.53	10.372	2.462	253	.014

Olumsuz Duygularla Baş etmede Yeme	Erkek	60	18.78	10.081				
Kendini Kontrol Edebilme	Kadın	195	16.72	3.597	-.724	253	.470	
	Erkek	60	17.12	4.146				
Uyaran Karşısında Kontrol	Kadın	195	9.37	2.935	1.716	253	.087	
	Erkek	60	8.62	3.081				
Benlik Saygısı	Kadın	195	29.18	6.605	-.566	253	.572	
	Erkek	60	29.73	6.441				
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kadın	195	37.45	16.693	-1.175	253	.241	
	Erkek	60	40.27	14.587				

Tablo 5. ' de H7, H8 ve H9 hipotezleri ile ilgili olarak cinsiyet değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre; duygusal yeme ölçeğinin 'olumsuz duygularla baş etmede yeme'alt ölçeği puanlarında anlamlı farklılık vardır ($t=2.462$, $p<.05$). Kadınların duygusal yeme ölçeğinin 'olumsuz duygularla baş etmede yeme'alt ölçeği puanları erkeklerinkinden anlamlı şekilde daha yüksektir. Diğer ölçek puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 6. Gelir Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	\bar{x}	ss	t	sd	P
Gerginlik	Orta	137	24.24	11.304	-.235	253	.814
Durumlarında	İyi	118	24.57	10.795			
Yeme							
Olumsuz	Orta	137	21.25	10.611	-.659	253	.511
Duygularla Baş etmede Yeme	İyi	118	22.11	10.190			

Kendini Kontrol	Orta	137	16.72	3.743	-.411	253	.682
Edebilme	İyi	118	16.92	3.725			
Uyarın Karşısında	Orta	137	9.39	3.030	1.124	253	.262
Kontrol	İyi	118	8.97	2.920			
Benlik Saygısı	Orta	137	29.04	6.580	-.727	253	.468
	İyi	118	29.64	6.546			
Sosyal Görünüş	Orta	137	38.85	14.735	.784	253	.434
Kaygısı	İyi	118	37.25	17.852			

Tablo 6.' da H10, H11 ve H12 hipotezleri ile ilgili olarak gelir durumu değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre; duygusal yeme alt ölçekleri, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı puanlarında gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p > .05$).

Tablo 7. BKİ Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p	Fark
Gerginlik Durumlarında Yeme	Düşük kilo ⁽¹⁾	22	90.91	14.986	3	.002	3>1 4>1 ve 2
	Normal kilo ⁽²⁾	165	123.65				
	Fazla kilo ⁽³⁾	48	141.47				
	Obez ⁽⁴⁾	20	172.33				
Olumsuz Duygularla Baş etmede Yeme	Düşük kilo ⁽¹⁾	22	84.30	14.351	3	.002	3 ve 4>1
	Normal kilo ⁽²⁾	165	125.13				
	Fazla kilo ⁽³⁾	48	144.06				
	Obez ⁽⁴⁾	20	161.23				

Kendini Kontrol Edebilme	Düşük kilo ⁽¹⁾	22	74.64				
	Normal kilo ⁽²⁾	165	126.50	18.844	3	.000	2, 3 ve 4>1
	Fazla kilo ⁽³⁾	48	141.58				
	Obez ⁽⁴⁾	20	166.50				
Uyaran Karşısında Kontrol	Düşük kilo ⁽¹⁾	22	108.86				
	Normal kilo ⁽²⁾	165	129.69	3.524	3	.318	-
	Fazla kilo ⁽³⁾	48	122.20				
	Obez ⁽⁴⁾	20	149.03				
Benlik Saygısı	Düşük kilo ⁽¹⁾	22	139.73				
	Normal kilo ⁽²⁾	165	127.21	.625	3	.891	-
	Fazla kilo ⁽³⁾	48	126.51				
	Obez ⁽⁴⁾	20	125.23				
Sosyal Görünüş Kaygısı	Düşük kilo ⁽¹⁾	22	118.75				
	Normal kilo ⁽²⁾	165	124.81	6.999	3	.072	-
	Fazla kilo ⁽³⁾	48	125.97				
	Obez ⁽⁴⁾	20	169.40				

*BKİ: Beden kitle indeksi

Tablo 7. ‘ de H13, H14 ve H15 hipotezleri ile ilgili olarak BKİ değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir. Buna göre; duygusal yeme ölçeğinin ‘gerginlik durumlarında yeme’ alt ölçeği ($\chi^2=14.986$), ‘olumsuz duygularla baş etmede yeme’ alt ölçeği ($\chi^2=14.351$), ‘kendini kontrol edebilme’ alt ölçeği ($\chi^2=18.844$) puanlarında anlamlı farklılık vardır

($p < .01$). Hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek için pairwise comparison testi uygulanmıştır. Buna göre; obez olanların duygusal yeme ölçeğinin ‘gerginlik durumlarında yeme’ alt ölçeği puanları düşük ve normal kiloda olanlardan, fazla kilolu olanların normal kilolu olanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir. Obez ve fazla kilolu olanların duygusal yeme ölçeğinin ‘olumsuz duygularla baş etmede yeme’ alt ölçeği puanları, düşük kilolu olanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir. Obez, fazla kilolu ve normal kilolu olanların duygusal yeme ölçeğinin ‘kendini kontrol edebilme’ alt ölçeği puanları, düşük kilolu olanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir. Diğer ölçek puanlarında BKİ değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p > .05$).

Tablo 8. Fiziksel Görünümünden Memnun Olma Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	\bar{x}	ss	t	sd	P
Gerginlik Durumlarında Yeme	Evet	137	20.84	8.546	-5.887	253	.000
	Hayır	118	28.52	12.177			
Olumsuz Duygularla Baş etmede Yeme	Evet	137	18.22	7.967	-6.052	253	.000
	Baş Hayır	118	25.63	11.472			
Kendini Kontrol Edebilme	Evet	137	16.07	3.441	-3.519	253	.001
	Hayır	118	17.68	3.874			
Uyaran Karşısında Kontrol	Evet	137	8.45	2.800	-4.422	253	.000
	Hayır	118	10.05	2.967			
Benlik Saygısı	Evet	137	31.47	5.765	6.054	253	.000
	Hayır	118	26.81	6.552			
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet	137	32.26	13.386	-6.726	253	.000
	Hayır	118	44.92	16.654			

Tablo 8. ' de H16, H17 ve H18 hipotezleri ile ilgili olarak fiziksel görünümünden memnun olma değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre; duygusal yeme ölçeğinin tüm alt ölçek puanlarında, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı puanlarında anlamlı farklılık vardır ($p < .01$). Duygusal yeme ölçeğinin 'gerginlik durumlarında yeme' alt ölçeği puanları ($t = -5.887$), 'olumsuz duygularla baş etmede yeme' alt ölçeği puanları ($t = -6.052$), 'kendini kontrol edebilme' alt ölçeği puanları ($t = -3.519$) ve 'uyaran karşısında kontrol' alt ölçeği puanları ($t = -4.422$) ile sosyal görünüş kaygısı ölçek puanları ($t = -6.726$) fiziki görünümünden memnun olmayanlarda anlamlı şekilde daha yüksektir. Fiziki görünümünden memnun olanların benlik saygısı ölçek puanları ($t = 6.054$) anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 9. Diyetisyene Gitme Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	\bar{x}	ss	t	sd	P
Gerginlik Durumlarında Yeme	Hayır	195	22.44	10.592	-5.368	253	.000
	Evet	60	30.75	10.152			
Olumsuz Duygularla Baş etmede Yeme	Hayır	195	19.79	9.734	-5.417	253	.000
	Baş Evet	60	27.68	10.306			
Kendini Kontrol Edebilme	Hayır	195	16.44	3.825	-2.946	253	.004
	Evet	60	18.03	3.124			
Uyaran Karşısında Kontrol	Hayır	195	8.99	2.953	-1.966	253	.050
	Evet	60	9.85	3.002			
Benlik Saygısı	Hayır	195	29.71	6.637	1.736	253	.084
	Evet	60	28.03	6.175			
Sosyal Görünüş Kaygısı	Hayır	195	36.97	16.067	-2.032	253	.043
	Evet	60	41.82	16.376			

Tablo 9. ' de H19, H20 ve H21 hipotezleri ile ilgili olarak diyetisyene gitme değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre; duygusal yeme ölçeğinin 'gerginlik durumlarında yeme' alt ölçeği puanları ($t=-5.368$), 'olumsuz duygularla baş etmede yeme' alt ölçeği puanları ($t=-5.417$), 'kendini kontrol edebilme' alt ölçeği puanları ($t=-2.946$) ve sosyal görünüş kaygısı ölçek puanları ($t=-2,032$) puanlarında anlamlı farklılık vardır ($p<.05$). Daha önce diyetisyene gidenlerin duygusal yeme ölçeğinin gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla baş etmede yeme ve kendini kontrol edebilme alt ölçeği puanları ile sosyal görünüş kaygısı ölçek puanları gitmeyenlerden anlamlı şekilde daha yüksektir. Diğer ölçek puanlarında diyetisyene gitme değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde, çalışmayı destekler nitelikteki araştırmaların tespit edilmesi kaynaklı literatür taraması sonucunda duygusal yeme davranışı, benlik saygısı ve sosyal görünüm kaygısı ilişkisinin incelenmesi ile ilgili araştırmanın hipotezlerinin doğruluğunun saptanmasına yönelik değerlendirmeler yer almaktadır. Çalışmadan elde edilen bulgular literatüre göre yorumlanmış ve tartışılmıştır.

Tartışma ve yorumlar; duygusal yeme davranışı, benlik saygısı ve sosyal görünüm kaygısı değişkenlerinin birbirleriyle ve demografik değişkenlere göre değerlendirilmesini içeren iki bölümden oluşmaktadır.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı, Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüm Kaygısının Birbiriyle Olan İlişkisinin Değerlendirilmesi

Araştırma sonucu, duygusal yeme ölçeğinin “gerginlik durumlarında yeme” ve “olumsuz duygularla baş etme” alt ölçekleri ile benlik saygısı arasında negatif yönde zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur. Gerginlik durumlarında yeme puanları artarken, benlik saygısı puanları düşmektedir. Bir çalışmada duygusal yeme davranışına sahip bireylerin de benlik saygısının düştüğü tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada, duygusal yemek yemenin olumsuz duygular ile başa çıkma strateji olması kaynaklı benlik saygısı ile de yakından ilişkili olduğu gözlenmiştir. Özellikle genç yetişkinlerin fizyolojik ve psikolojik gelişiminin en yüksek düzeyde gözlendiği ergenlik döneminde benlik saygısı yüksek olanların fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarının yüksek olması kaynaklı yeme davranışlarında da bozulmalar olmadığı belirtilmiştir. Düşük benlik saygısına sahip olanların ise daha çok olumsuz duygulara sahip olmaları ve daha çabuk umutsuzluğa düşmeleri kaynaklı yeme davranışlarının da bozulduğu gözlenmiştir (Mann ve ark., 2004:357). Literatürde bulunan duygusal yeme davranışı ile benlik saygısı ilişkisinin

incelenmesine yönelik araştırmalardan elde edilen sonuçlar bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Araştırma sonucu, duygusal yeme leğinin ‘gerginlik durumlarında yeme’ , ‘olumsuz duygularla baş etme’ , ‘kendini kontrol edebilme’ ve ‘uyaran karşısında kontrol’ alt ölçekleri ile sosyal görünüş kaygısı arasında da pozitif yönlü, zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur. Gerginlik durumunda yeme, olumsuz duygularla baş etme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol puanları artarken, sosyal görünüm puanları artmaktadır. Bir çalışmada, özellikle sosyal görünüm kaygısı olarak beden imgesini olumsuz gören bireylerin duygusal yeme, farkındalık ve yeme farkındalığı puanlarının düşük olduğu ve daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiği belirtilmiştir (Levinson ve ark ., 2013: 125; Ateşşnmez, 2018:96). Bununla birlikte bir başka araştırmada beden imgesi memnuniyeti ve sosyal görünüm kaygı düzeyi ile de duygusal yeme davranışları arasında ilişki olduğu gözlenmiştir (Ekici, 2013: 11). Bir diğer araştırmada da, özellikle beden imgesine bakışı olumsuz olan bireylerin duygusal yeme davranışının yüksek olduğu ve bunun sosyal kaygıyı arttırdığı belirtilmiştir (Goossens, 2009: 68).

Araştırma sonucu, benlik saygısı ölçek puanları ile sosyal görünüş kaygısı ölçek puanları arasında negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Benlik saygısı puanları artarken, sosyal görünüm kaygısı puanları azalmaktadır. Bireyin diğer insanların kendisini bedensel özellikleri ya da nasıl göründüğü ile ilgili olumsuz değerlendirmeleri hakkındaki yaşadığı kaygı durumu da sosyal görünüm kaygısı olarak tanımlanmaktadır (Hart ve ark., 2008:49). Bu kaygı bireyin sadece fiziksel özellikleri ile ilgili değil aynı zaman da onu nasıl algıladığı ile de etkili olarak ortaya çıkmakta ve bireyler bu normlara uymadığında benlik saygıları zedelenebilmektedir (şahin ve ark. , 2014: 152; elikel, 2019: 43). Bununla birlikte niversite ğrencilerinin, sosyal görünüş düzeyi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Sosyal görünüş kaygısı yüksek olan niversite ğrencilerinin de benlik saygılarının da düşük olduğu tespit edilmiştir. Bedensel görünüşünden dolayı kaygı duyan öğrencilerin de kendi benliğini olumlu değerlendirmemesi sonucu benlik saygısı da düşmektedir (Kılıç, 2015:60). Işıkol (2013) bir çalışmasında sosyal görünüm kaygısı ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı korelasyon olduğu sonucunu ortaya koymuş ve sosyal görünüm kaygısı azaldıkça benlik saygısının artartacağını belirtmiştir (Işıkol, 2013).

Kılıç (2015) de aynı şekilde sosyal görünüm kaygısı ile benlik saygısı arasında ilişki olduğunu ve bu ilişkinin negatif yönde olduğunu vurgulamıştır.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı, Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüm Kaygısının Demografik Özelliklere Göre İlişkisinin Değerlendirilmesi

4.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı, Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüm Kaygısının Yaş Değişkenine Göre Değerlendirilmesi

Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre; duygusal yeme ölçeğinin ‘gerginlik durumlarında yeme’ alt ölçeği puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre; 24-26 yaş aralığında olanların duygusal yeme ölçeğinin ‘gerginlik durumlarında yeme’ alt ölçeği puanları 17-20 yaş aralığında olanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir. Bir çalışmada farklı yaş grupları ile üç faktörlü duygusal yeme davranışı arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. 18-24 yaş grubundaki kişilerin duygusal yeme davranışlarının 25-31 yaş grubundaki kişilerden daha fazla olduğu gözlenmiştir. Bunun sebebi, 18-24 yaş grubuna ait üniversite öğrencilerinin üniversite hayatına yeni başlamış olmaları, farklı bir ortama adaptasyonu içeren oryantasyon süreci nedeniyle duygudurumlarında farklılaşmalar görülmesidir. Bu nedenle de duygusal yeme davranışı puanlarında artış olduğu düşünülmektedir (Taş, 2018). Bir başka çalışma da 18-66 yaş grubundan oluşan erkek ve kadın katılımcılar üzerinde yapılmış ve duygusal yeme davranışlarının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Verzijl, L. ve arkadaşları, 2018).

Benlik saygısı ölçek puanlarında yaşa göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Benlik saygısının yaş değişkenine göre değişimini inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır ve bu çalışmalarda farklı sonuçların ortaya çıktığı dikkat çekmektedir. Bazı araştırmalar, çalışmayı destekler niteliktedir ve yaşa göre benlik saygısında farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Güngör (1989)’ ün sonucu destekleyen bir çalışmasında, lise öğrencilerinin benlik saygılarını incelemiştir ve yaş değişkeni ile benlik saygısı arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucu elde edilmiştir. Literatür incelenmesi sonucu çok sayıda çalışmanın benzer sonuçlar doğurduğu görülmüştür (Özkan, 1994; Yenidünya, 2005; Dilek, 2007; Oktan & Şahin 2010).

Sosyal görünüş kaygısı ölçek puanlarında yaşa göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Soylu ile arkadaşlarının genç yetişkinlerle ilgili yapmış olduğu bir araştırmada sosyal görünüm kaygısı puanlarının yaşa göre istatistiksel şekilde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Soylu vd. , 2017). Bu araştırma, çalışmayı destekler niteliktedir ve yaşa göre sosyal görünüm kaygısının farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır.

4.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı, Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüm Kaygısının Cinsiyet Değişkenine Göre Değerlendirilmesi

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre; duygusal yeme ölçeğinin 'olumsuz duygularla baş etmede yeme' alt ölçeği puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Kadınların duygusal yeme ölçeğinin 'olumsuz duygularla baş etmede yeme' alt ölçeği puanları erkeklerinkinden anlamlı şekilde daha yüksektir. Buna göre duygusal yeme davranışının erkeklere göre kadınlarda daha fazla görülmesinin sebebi, kadınlara yönelik çevre baskısı ve ideal kiloları ile ilgili kaygı hissetmeleri gibi durumlar olarak görülmektedir (Stice,2002). Bir başka sebebi, kadınlar erkeklere göre olumsuz duygularla baş etmede daha çok duygu odaklı stratejiler kullanmaktadırlar (Lazarus ve Folkman, 1980; Tamres, Janicki ve Helgeson, 2002). Bir başka araştırma ise, kadınların olumsuz duygular karşısında aç olmasalar da yiyecek tüketme arzularının olduğunu vurgulamaktadır (McCrone ve ark., 2010). Olumsuz duygular karşısında erkekler alkol ve sigara tüketirken kadınlar aşırı yeme davranışı göstermektedir (Laitinen, 2002).

Benlik saygısı puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. 2010 yılında yapılan bir araştırmada benlik saygısı puanlarına göre cinsiyet bakımından anlamlı fark bulunamadığına dair benzer sonuçlar elde edilmiştir. Yiğit (2010) tarafından yürütülen çalışmada, cinsiyete göre benlik saygısının anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmış, erkek ve kız ergenlerin özsaygıları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Literatür incelenmesi neticesinde cinsiyete göre fark tespit edilen çalışmalar mevcuttur. Taşgit tarafından 2012 yılında yapılan bir çalışmada benlik saygısının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Hamarta, (2004); Dinç (1992); Hatipoğlu (1996). Gürel (2007)' in araştırmalarında kadınlara göre erkeklerin benlik

saygılarının yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Başkara (2002)' in lise öğrencilerinin özsaygı seviyelerini etkisi altına alan faktörleri incelediği çalışmasında, erkek öğrencilere göre kız öğrencilerin özsaygı puanlarının ortalaması anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur (Başkara, 2002). Bu veriler doğrultusunda bu çalışmanın örneklemini genç yetişkinlerden oluşan üniversite öğrencileri olduğu için benlik saygısında cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığı düşünülmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı ölçek puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bozgeyikli ve Amil tarafından yürütülen çalışma, sosyal görünüm kaygısı puanlarında cinsiyetin anlamlı farklılık olmadığını göstermiştir (Amil ve Bozgeyikli, 2015). Literatürdeki diğer çalışmaların incelenmesi sonucu, araştırmaya benzer nitelikte sonuçlar veren çalışmalar mevcuttur (Işıkol-Özge, 2013; Ben, 2017; Çakmak, 2018). Bunun yanında sosyal görünüm kaygısı düzeyinin erkeklerde yüksekliğini destekleyen çalışmalar çoğunluğu oluşturmaktadır (Alemdağ ve Öncü, 2015; Kılıç ve Karakuş, 2016; Telli ve Ünal, 2016; Tekeli, 2017; Akkuş ve diğerleri, 2019). Çalışmalarda mevcut olan farkın sebebi, toplumun girişimcilik ya da kendini ön plana çıkarma konusunda erkeklerden daha çok beklentide olması, kadınlarda ise böyle bir beklentinin olmadığı hatta çekingen ya da geri planda kalmaları tercih edilmektedir. Yapılan çalışmalarda bireysel farklılıklar, kişilerin dayatmalardan ve toplumun beklentisinden aynı derecede etkilenmeleri anlamlı farklılık oluşmamasına ve aynı şekilde bireysel benzerlikler, kişilerin dayatmalardan ve toplumun beklentisinden farklı şekilde etkilenmeleri de anlamlı fark oluşmasına neden olmaktadır.

4.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı, Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüm Kaygısının Gelir Durumu Değişkenine Göre Değerlendirilmesi

Duygusal yeme alt ölçekleri puanlarında gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Duygusal yemenin ailenin gelir düzeyine göre farklılık bulunup bulunmadığına dair yapılan bir başka çalışmada da katılımcıların duygusal yeme davranışlarının ailelerinin gelir durumu değişkenine göre elde edilen puanlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır (Gözegir, 2020). Literatür incelenmesi sonucu bu çalışmanın sonucu ile benzer olan çalışmalar bulunmaktadır (Sarısoy ve ark., 2013, Yıldırım ve ark.,

2017; Akkol, 2018). Bu durumda ailenin gelir durumunun duygusal yeme davranışına etkisinin olmadığı düşünülmektedir.

Benlik saygısı puanlarında gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Literatür incelenmesi sonucu benlik saygısının orta ve yüksek gelir değişkenine göre pozitif ilişki saptanan çalışmalar bulunmaktadır. Buna göre gelir düzeyinin azalması durumunda benlik saygısı düşmekte, gelir düzeyinin artması durumunda benlik saygısı yükselmektedir (Özkan, 1994). Literatürdeki çalışmalar benlik saygısının gelir durumu değişkenine doğrudan bağlı olduğunu göstermektedir.

Sosyal görünüm kaygısı puanlarında gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Benzer şekilde Meral (2018)' in üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında ailenin gelir düzeyine göre sosyal görünüm kaygısı puanlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır (Meral, 2018). Güvenen (2017)' in bir çalışmasında öğrencilerin sosyal görünüm kaygı puanlarının ortalamasında ailenin gelir durumuna göre anlamlı fark bulunmadığı vurgulanmıştır (Güvenen, 2017). Subaşı, Çelik, Budak, Yıldız, Özcan ve Gürel (2013)' in çalışmasında genç yetişkinlerin sosyal görünüm kaygısında gelir durumuna göre farklılık olup olmadığı araştırılmış ve elde edilen sonuçlara göre de sosyal görünüm kaygı ile gelir düzeyi arasında fark olmadığı saptanmıştır. Literatür taramasına göre elde edilen çalışmalar bu araştırmayı destekler niteliktedir ve bu sonuçlara göre de sosyal görünüm kaygısı açısından farklı gelir seviyelerine sahip kişilerde farklılaşma olmadığı söylenebilir.

4.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı, Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüm Kaygısının BKİ Değişkenine Göre Değerlendirilmesi

Üniversite öğrencilerinin BKİ değişkenine göre; duygusal yeme ölçeğinin 'gerginlik durumlarında yeme' alt ölçeği, 'olumsuz duygularla baş etmede yeme' alt ölçeği, 'kendini kontrol edebilme' alt ölçeği puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek için uygulanan teste göre; obez olanların duygusal yeme ölçeğinin 'gerginlik durumlarında yeme' alt ölçeği puanları düşük ve normal kiloda olanlardan, fazla kilolu olanların normal kilolu olanlardan; obez ve fazla kilolu olanların duygusal yeme ölçeğinin 'olumsuz duygularla baş etmede yeme' alt ölçeği puanları, düşük

kilolu olanlardan; obez, fazla kilolu ve normal kilolu olanların duygusal yeme ölçeğinin 'kendini kontrol edebilme' alt ölçeği puanları, düşük kilolu olanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir.

Literatür taraması sonucunda bazı çalışmalarda zayıf, normal, fazla kilolu ve obez bireylerden oluşan gruplar arasında yapılan karşılaştırmalarda kilosu normal olanların, kilosu zayıf olanlar ve kilosu fazla olan kişilere oranla daha çok duygusal yeme davranışı görüldüğü fakat normal kilolu kişilerin obez kişiler arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde duygusal yeme davranışı ile ilgili çalışmaların çoğu obez kişilerle ilgili yapılmıştır. (Ozier ve ark. , 2008; Ouwens ve ark., 2003; Ganley, 1989). Çünkü negatif duygudurumu kaynaklı aşırı yemek yemenin kilosu fazla olan kişilerde görüldüğü, kilosu normal olanlarda tam tersi yemeyi azalttıkları düşünülmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Burada kilolunun duygusal yeme davranışı için risk etmeni olduğu düşüncesi dikkat çekmektedir. Araştırmalar obez kişilerde negatif duygulara bağlı duygusal yemenin ve kaygının yüksek olduğunu ortaya çıkarmaktadır (Yanovski ve ark. , 1993). Bu da, araştırmaların bu çalışmayı destekler nitelikte olduğunu göstermektedir.

Duygusal yeme davranışı ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkinin dolaylı bir ilişki olması (Masheb ve Grilo, 2006) ve duygusal yeme davranışının kilosu normal olan kişilerde de görülmesi (Konttinen ve ark. , 2010; Nguyen-Rodrigues ve ark., 2008) nedeniyle kilo algısının duygusal yeme davranışıyla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ve bu sonuçlarla bu çalışmadan elde edilen bulgular örtüşmektedir. Buna göre; kilolu ve normal kilolu, zayıf ve çok zayıf olduklarını düşünenlere göre çok kilolu olduklarını düşünenler daha çok duygusal yeme davranışı göstermektedirler. Wiederman ve Saules (2013), duygusal yeme davranışının BKİ' den çok kişilerin kilo algılarıyla ilişkili olduğunu sonucuna varmıştır.

Duygusal yemede BKİ bakımından fark olduğu ve bu farklılığın zayıf ve obez kişilerden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Buna göre zayıf kişilere göre obez kişilerde duygusal yeme davranışının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu çalışmanın bulgularına benzer sonuçlar veren araştırmalar bulunduğu gibi aksi sonuçların elde edildiği sonuçlar da görülmüştür. Masheb ve Grilo (2005) tarafından yapılan araştırmada BKİ ile aşırı duygusal yeme davranışı arasında anlamlı ilişki görülmemiştir. Geliebter ve

Aversa (2003)' in çalışmasında kilolu kişilerin zayıf kişilere ve normal kilolu kişilere göre daha çok duygusal yeme davranışı gösterdikleri bulgulanmıştır.

Benlik saygısı ölçek puanlarında BKİ değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur. Literatürdeki çalışmaların incelenmesi sonucunda obez bireylerin obez olmayan bireylerle karşılaştırılması sonucu anlamlı şekilde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Literatürde düşük benlik saygısı ve obezite arasındaki ilişkinin doğrusal bir ilişkinin varlığına dair çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Hamulu, 1999; Pınar, 2002). Obez kişilerde benlik saygısı seviyelerini araştıran ve obez kadınlar üzerinde yapılan çalışma sonucunda kadınların çoğunda düşük benlik saygısı sonuçları elde edilmiştir (Pınar, 2002). Yine aynı şekilde Galletly ile ark. 'nın kadınlar üzerinde yaptıkları çalışmada kilo verilmesi ile birlikte benlik saygısında artış bulunmuştur (Galletly ve ark. , 1996). Obez kişilerde görülen benlik saygısı düşüklüğünün ve negatif beden algısının neden mi ya da sonuç mu olduğuna dair tartışmalar devam etmektedir. Bazı obezlerde benlik saygısının düşüklüğü ve beden algısının olumsuzluğu obezite konusunda sebep olarak gösterilirken, bazı obezlerde de bu durumun obezitenin bir sonucu olduğu düşünülmektedir (Çuhadaroğlu, 1986). Bu çalışmada olduğu gibi anlamlı bir farklılık bulunmamasının nedeninin kilo algısındaki değişimin benlik saygısını çok fazla etkilemediği görüşüdür.

Sosyal görünüm kaygısı ölçek puanlarında BKİ değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur. Literatürdeki çalışmaların incelenmesi sonucu farklı çalışmalar ve farklı sonuçlarla karşılaşılmıştır. Obez bireylerle kilosu normal olan bireylerin sosyal görünüş kaygısı incelendiğinde; bir çalışmada obez kişilerin sosyal görünüş kaygı seviyeleri daha yüksek iken, bir başka çalışmada da obez kişilerle normal kilolu kişiler arasındaki sosyal görünüş kaygı seviyelerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır (Değirmenci, 2006; Gadalla, 2009). Literatürde obez kişilerin obez olmayan kişilere göre sosyal görünüş kaygı seviyeleri arasında anlamlı farklılık bulunan ve obez olan kişilerin kaygılarının daha yüksek bulunduğu çalışmalar çoğunluktadır. Bunun nedeni; insanların çoğunun albenisi yüksek kişilerle iletişim içinde olmak istemeleri, başka insanlar üzerinde iyi bir izlenim bırakmak için çaba sarfetmeleri ve bunun olmayacağı düşüncesiyle kaygı yaşadıkları düşünülmektedir (Yousefi ve ark. , 2009; Gürkan, 2012).

4.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı, Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüm Kaygısının Fiziki Durumdan Memnuniyet Değişkenine Göre Değerlendirilmesi

Üniversite öğrencilerinin fiziki görünümünden memnuniyet değişkenine göre; duygusal yeme ölçeğinin tüm alt ölçek puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Duygusal yeme ölçeğinin ‘gerginlik durumlarında yeme’ alt ölçeği puanları, ‘olumsuz duygularla baş etmede yeme’ alt ölçeği puanları, ‘kendini kontrol edebilme’ alt ölçeği puanları ve ‘uyaran karşısında kontrol’ alt ölçeği puanları fiziki görünümünden memnun olmayanlarda anlamlı şekilde daha yüksektir. Kişilerin fiziki görünümünden memnuniyet durumları da yeme davranışı üzerinde etkilidir. Elde edilen bulgular fiziki görünümünden memnun olmayanların daha fazla duygusal yeme davranışı ortaya koyduklarını göstermektedir. Bu durumda kilosundan ve görünümünden memnun olmayan bireylerin kilo verme gayretleri çok fazladır. Bu bireylerin yeme davranışlarına kısıtlama getirerek kilolarını denetlemeye çalışmaları ve belli bir zaman sonra aşırı yeme davranışı gösterdiklerini düşünmeleri sonucu negatif duygudurumlarının yoğunlaşmasıyla yeme konusundaki denetimleri bozulur (Herman ve Polivy,1975). Bu çalışmada fiziki görünümünden memnun olmayan bireylerin duygusal yeme davranışlarının fiziki görünümünden memnun olan bireylere göre anlamlı şekilde yüksek olması hipotezi doğrular niteliktedir.

Üniversite öğrencilerinin fiziki görünümünden memnuniyet değişkenine göre; benlik saygısı puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Fiziki görünümünden memnun olanların benlik saygısı ölçek puanları anlamlı şekilde daha yüksektir. Literatür taraması sonucu benlik saygısı ile obezite arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı çalışmalarda obezite ve benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Obez ve fazla kilolu kişilerin fiziki görünümünden memnun olmadıkları ve buna bağlı olarak da benlik saygılarının düşük olduğu belirtilmiştir. Fiziki görünümünden memnun olan bireylerin benlik saygılarının da yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda fiziki görünümünden memnun olanların benlik saygıları da anlamlı şekilde yüksektir. Literatürde fiziki görünümünden memnun olmayan kadınlara oranla fiziki görünümünden memnun olan kadınların benlik saygılarının daha yüksek olduğuna dair bulgular elde edilmiştir. Bu durumla ilgili yapılmış çalışmalar fiziki görünümün benlik saygısı üzerinde ne ölçüde

etkili olduğunu göstermektedir (Pesa, Syre ve Jones, 2000). Benlik saygısı ile fiziki görünümünden memnuniyet ilişkilendirilmiştir. Dış görüntüsünden memnun olmayan bireyin kendisi hakkındaki düşünceleri de negatif olmaktadır (Potur, 2003). Bir başka çalışma da dış görüntüye ait negatif düşüncelerin, özsaygının azalmasına neden olduğunu vurgulamaktadır (Hamurcu, 2014). Aynı şekilde, bir başka çalışmaya göre fiziki memnuniyetsizliğin artışı, benlik saygısının düşüşüne neden olmaktadır (Phares, Steinberg ve Thompson, 2004). Literatür araştırması sonucu tutarlı bulgulara ulaşılmıştır (Stice, 2001).

Üniversite öğrencilerinin fiziki görünümünden memnuniyet değişkenine göre; sosyal görünüş kaygısı puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Fiziki görünümünden memnun olmayanların sosyal görünüm kaygısı ölçek puanları anlamlı şekilde daha yüksektir. Literatüre bakıldığında obez kişilerin obez olmayan kişilere göre fiziki görünümünden memnun olmadıklarını saptayan çok sayıda çalışma mevcuttur. Fiziki görünümünden memnun olmayan kişilerde sosyal görünüm kaygısı yaşamaktadırlar (Caldwell ve ark., 1977). Sarwer ile ark.'nın çalışması obez kişilerden oluşan grubun obez olmayan kişilerden oluşan grupla karşılaştırılması sonucu obez kişilerin fiziki görünümünden hoşnut olmadıkları görülmektedir (Geneva, 1997). Bu hoşnutsuzluk kişilerin sosyal görünüm kaygısı yaşamalarına neden olmaktadır.

4.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı, Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüm Kaygısının Diyetisyene Gitme Durumu Değişkenine Göre Değerlendirilmesi

Üniversite öğrencilerinin diyetisyene gitme değişkenine göre; duygusal yeme ölçeğinin 'gerginlik durumlarında yeme' alt ölçeği puanları, 'olumsuz duygularla baş etmede yeme' alt ölçeği puanları, 'kendini kontrol edebilme' alt ölçeği puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Daha önce diyetisyene gidenlerin duygusal yeme ölçeğinin gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla baş etmede yeme ve kendini kontrol edebilme alt ölçeği puanları gitmeyenlerden anlamlı şekilde daha yüksektir.

Literatürde sağlıklı kilo denetimi metotlarının kullanma ve diyet yapma ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (Ulaş ve ark. , 2013; White ve ark., 2011). Vücut ağırlığını değiştirmek için yapılan girişimlerle ilgili

yeme davranışına anlamlı etkisi görülmeyen çalışmalar da bulunmaktadır (Pehlivan, 2017). Beden algısı konusunda yapılan çalışmalar, vücut hoşnutsuzluğunun sonrasında yeme bozukluğu ortaya çıkarabilecek sağlıksız ve yanlış diyet yapmaya teşvik ettiğini ortaya koymaktadır (Wertheim ve Paxton, 2012). Profesyonel yardıma gerek duymadan yapılan diyetler yeme bozukluğu sorunlarını arttırmaktadır (Pekcan ve ark. , 2008). Sağlıksız yapılan diyetin baş edilemeyecek duruma gelmesi sonucunda diyetisyene başvurmayı zorunlu hale getirmiş olabileceğine yönelik yorumlar yapılmaktadır. Literatürde görülen bu sonuçlar bu çalışmayı destekler niteliktedir ve diyetisyene giden kişilerin yeme davranışları da diyetisyene gitmeyenlerden anlamlı ölçüde yüksek çıkmıştır.

Üniversite öğrencilerinin diyetisyene gitme değişkenine göre; benlik saygısı puanlarında anlamlı farklılık yoktur. Literatür taraması sonucu benlik saygısının diyetisyene gitme değişkenine göre incelenmesini içeren çalışmalara rastlanmamıştır. Sadece bir çalışmada, benlik saygısı ile diyetisyene başvurma değişkeninin incelendiği görülmüş ve bu çalışma kadın katılımcılardan oluşmaktadır. Bu çalışma sonuçlarına göre, diyetisyene başvurma ve benlik saygısı puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Yılmaz, 2019). Bu değişkenlere göre yapılacak çalışmaların sayısının artırılması sonucu farklı yorumların yapılabileceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin diyetisyene gitme değişkenine göre; sosyal görünüş kaygısı puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Daha önce diyetisyene gidenlerin sosyal görünüş kaygısı ölçek puanları gitmeyenlerden anlamlı şekilde daha yüksektir. Literatür incelenmesi sonucu sağlıksız bir şekilde yapılan ve yeme bozukluğuna dönüştürecek şekilde yapılan diyetlerin yer aldığını belirten çalışmalar bulunmaktadır (Wertheim ve Paxton, 2012). Bilinçsizce ve yardım almadan yapılan diyetlerin baş edilemeyecek duruma gelmesi sonucu kişiler sosyal görünüm kaygısı yaşamaktadırlar. Bu durumda diyetisyene giden kişilerin diyetisyene gitmeyenlere göre sosyal görünüm kaygıları da anlamlı ölçüde yüksektir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

SONUÇLAR

Araştırma sonucu, duygusal yeme ölçeğinin ‘gerginlik durumlarında yeme’ ve ‘olumsuz duygularla baş etme’ alt ölçekleri ile benlik saygısı arasında negatif yönde zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur. ‘Gerginlik durumunda yeme’ ve ‘olumsuz duygularla baş etme’ durumlarında görülen duygusal yeme düzeyleri arttıkça benlik saygısında azalma görülmüştür.

Araştırma sonucu, duygusal yeme ölçeğinin ‘gerginlik durumlarında yeme’ , ‘olumsuz duygularla baş etme’ , ‘kendini kontrol edebilme’ ve ‘uyaran karşısında kontrol’ alt ölçekleri ile sosyal görünüş kaygısı arasında da pozitif yönlü, zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur. ‘Gerginlik durumunda yeme’, ‘olumsuz duygularla baş etme’, ‘kendini kontrol edebilme’ ve ‘uyaran karşısında kontrol’ durumlarında görülen duygusal yeme düzeyleri arttıkça sosyal görünüm kaygısında artış görülmüştür.

Araştırma sonucu, benlik saygısı ölçek puanları ile sosyal görünüş kaygısı ölçek puanları arasında negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Benlik saygısı düzeyleri azaldıkça sosyal görünüm kaygısı düzeylerinde artış görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre; duygusal yeme ölçeğinin ‘gerginlik durumlarında yeme’ alt ölçeği puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır. 24-26 yaş aralığında olanların duygusal yeme ölçeğinin ‘gerginlik durumlarında yeme’ alt ölçeği puanlarının 17-20 yaş aralığında olanlardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre; duygusal yeme ölçeğinin ‘olumsuz duygularla baş etmede yeme’ alt ölçeği puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Kadınların duygusal yeme ölçeğinin ‘olumsuz duygularla baş etmede yeme’ alt ölçeği puanları erkeklerinkinden anlamlı şekilde daha yüksektir.

Duygusal yeme ölçeğinin ‘gerginlik durumlarında yeme’ alt ölçeği, ‘olumsuz duygularla baş etmede yeme’ alt ölçeği, ‘kendini kontrol edebilme’ alt ölçeği puanlarında BKİ değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmaktadır. Obez olanların duygusal yeme

ölçeğinin ‘gerginlik durumlarında yeme’ alt ölçeği puanlarının düşük ve normal kiloda olanlardan, fazla kilolu olanların normal kilolu olanlardan; obez ve fazla kilolu olanların duygusal yeme ölçeğinin ‘olumsuz duygularla baş etmede yeme’ alt ölçeği puanlarının, düşük kilolu olanlardan; obez, fazla kilolu ve normal kilolu olanların duygusal yeme ölçeğinin ‘kendini kontrol edebilme’ alt ölçeği puanlarının, düşük kilolu olanlardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin fiziki görünümünden memnuniyet değişkenine göre; duygusal yeme ölçeğinin tüm alt ölçek puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Duygusal yeme ölçeğinin ‘gerginlik durumlarında yeme’ alt ölçeği puanları, ‘olumsuz duygularla baş etmede yeme’ alt ölçeği puanları, ‘kendini kontrol edebilme’ alt ölçeği puanları ve ‘uyaran karşısında kontrol’ alt ölçeği puanları ile sosyal görünüş kaygısı ölçek puanları fiziki görünümünden memnun olmayanlarda anlamlı şekilde daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin fiziki görünümünden memnuniyet değişkenine göre; benlik saygısı puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Fiziki görünümünden memnun olanların benlik saygısı ölçek puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin fiziki görünümünden memnuniyet değişkenine göre; sosyal görünüş kaygısı puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Fiziki görünümünden memnun olmayanların sosyal görünüş kaygısı ölçek puanları anlamlı şekilde daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin diyetisyene gitme değişkenine göre; duygusal yeme ölçeğinin ‘gerginlik durumlarında yeme’ alt ölçeği puanları, ‘olumsuz duygularla baş etmede yeme’ alt ölçeği puanları, ‘kendini kontrol edebilme’ alt ölçeği puanları ve sosyal görünüş kaygısı ölçek puanları puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Daha önce diyetisyene gidenlerin duygusal yeme ölçeğinin gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla baş etmede yeme ve kendini kontrol edebilme alt ölçeği puanları ile sosyal görünüş kaygısı ölçek puanlarının gitmeyenlerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

ÖNERİLER

Elde edilen sonuçlardan yola çıkarak araştırmada tespit edilen sınırlılıklara bu bölümde yer verilmiştir.

Bugüne kadar yapılan hiçbir araştırmada bu üç faktörün aynı anda incelenmediği gözlenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerine yönelik bu değişkenlerle yapılan çalışmaların da sınırlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışı, sosyal görünüm kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçlayan bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatürde duygusal yeme davranışının hem benlik saygısıyla, hem sosyal görünüm kaygısıyla hem de başka değişkinlerle ilişkilendirildiği çalışma yok denecek kadar azdır. Özellikle duygusal yeme davranışının ilişkilendirildiği çalışma sayısı artırılmalıdır hatta daha sonraki araştırmacılara özellikle önerilmelidir.

Dünya genelinde duygusal yeme davranışının ve bu davranışların sebep olduğu yeme bozukluklarının artış gösterdiği bilinmektedir. Ülkemizde de duygusal yeme davranışı ile ilgili bilimsel çalışmalar çoğaltılmalıdır ve elde edilen bulguların hastanelerde, psikiyatri kliniklerinde, psikoloji ve danışmanlık merkezlerinde; diyetisyenlere, psikiyatristlere ve psikologlara çalışmalarında katkısının olacağı düşünülmektedir.

Duygusal yeme davranışı sonucunda kilo konusunda kontrollü hareket etmek adına obez ve fazla kilolu kişilerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili bilgi edinmeleri sağlanmalıdır. Duygusal yeme problemi beraberinde kilo problemini de meydana getirmektedir. Bu nedenle beslenme alışkanlıkları ile ilgili bilgilendirme doğru olmalıdır ve kişiler beslenme ve diyet uzmanına yönlendirilmelidir.

Araştırmanın örneklemini İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın sınırlılığı İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencilerinden oluşuyor olmasıdır. Daha kesin sonuçlar elde etmek için örneklem sayısı ve araştırma evreninin genişletilmesi ve farklılaşması daha sonraki araştırma profilinin genişlemesi açısından önem taşımaktadır.

Sınırlı katılımcıdan oluşan bu araştırmanın gelir düzeyi dağılımında sonuçların orta ve iyi dereceli katılımcılardan oluştuğu gözlenmiştir. Araştırmanın sadece orta ve iyi dereceli gelir düzeyine sahip katılımcılara değil düşük gelir düzeyine sahip katılımcılara da uygulanmasının araştırmanın sonucunu değiştireceği ve farklı bulguların elde edilebileceği düşünülmektedir.

Literatür taraması sonucu benlik saygısının diyetisyene gitme değişkenine göre incelenmesini içeren çalışmalara rastlanmamıştır. Bu değişkenlere göre yapılacak çalışmaların sayısının artırılması önerilebilir ve elde edilecek sonuçlara göre farklı yorumların yapılabileceği düşünülmektedir.

Duygusal yeme davranışı, benlik saygısı ve sosyal görünüm kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların daha büyük ve farklı özellik taşıyan gruplar üzerinde tekrarlanması önerilebilir. Özellikle farklı yaş gruplarına ve eşit sayıda kadın ve erkeklere uygulanması yaş ve cinsiyet değişkenine göre farklı sonuçların elde edilmesine neden olabilir.

Sınırlı katılımcıdan oluşan bu çalışma, büyük şehir statüsündeki İstanbul’ da ve iyi olanaklara sahip özel üniversite statüsündeki İstanbul Gelişim Üniversitesi’ nde yapılmıştır. Sosyo-demografik özelliklerden yaşanan yer değişkenine göre elde edilen bulguların değerlendirilmemesinin nedeni anlamlı farklılık bulunmayacağı düşüncesidir. Daha sonraki çalışmaların küçük ve kırsal illerin merkez ya da ilçe okullarında yapılması daha farklı sonuçların elde edilmesini sağlayacaktır.

Sosyo-kültürel etmenlerin araştırma bulgularına etki edebileceği ve farklı sonuçların elde edilmesine neden olabileceği düşüncesiyle çalışmanın daha sonraki araştırmacılara Türkiye’ nin farklı bölgelerinde, farklı kültürler üzerinde tekrarlanması ve elde edilen sonuçların kıyaslanması önerilebilir.

Bu araştırmanın sosyo-demografik bilgi formunda bulunan değişkenlerin tamamı söz konusu sınırlılık nedeniyle kullanılmamıştır. Diğer sosyo-demografik özelliklere göre değerlendirilmesi farklı bulguların elde edilmesi açısından sonraki çalışmalara önerilebilir. Bu bağlamda sosyo-demografik değişkenlerin artırılması ve farklı popülasyonlarda kullanılması araştırmanın daha net ve genellenebilir sonuçlara ulaşılması açısından yararlı olacaktır.

İçinde bulunduğumuz pandemi sürecinden önce örneklem sayısının daha fazla olması planlanırken pandemi döneminin olumsuz koşulları nedeniyle 255 katılımcıya ulaşılması, araştırmanın evreninin ve örnekleminin planlananın altında olması açısından sınırlılık oluşturmaktadır.

Bu araştırmadan elden edilen bulguların daha sonra yapılacak olan çalışmalara ışık tutması açısından araştırmanın sınırlılıklarına dikkat edilmesi önerilebilir.



KAYNAKÇA

- Adler, A. (1969). *The Science Of Living*, Anchor Books, New York.
- Akiskal, H.S. (1985). Anxiety: Definition, relationship to depression, and proposal for an integrative model. In A.H. Tuma & J.D. Maser (Eds.). *Anxiety and the Anxiety Disorders* (sf. 787-797). Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Akkol, Ö. (2018). *Genç yetişkin kadınlarda yeme tutumlarının dürtüsellik ve öz duyarlılık ile ilişkisi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Akkuş, Y., Türk, R. ve Akkuç Aydemir, A. (2019). Evaluating the relationship between healthy life style behaviours and social appearance anxiety. *Journal of Health Science and Profession*, 6(1), 120-126.
- Aktuğ, T. (2006). Ergenlerde akran baskısı ve benlik saygısının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 188833).
- Alden, E. ve Lynn, T. T. (2004). Charles Interpersonalprocesses In Socialphobia", *Clinical Psychology Review*, 24(7): 857-882.
- Alemdağ, S. (2013). *Öğretmen Adaylarında Fiziksel Aktiviteye Katılım, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Öz-yeterlik İlişkisinin İncelenmesi*, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon, s.100, (Yayımlanmış Doktora Tezi)
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). *Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelemesi*. *International Journal of Science Culture and Sport*, 287-299, 287-300.
- Alexander, K. E. ve & Siegel, H. I. (2013). Perceived hunger mediates the relationship between attachment anxiety and emotional eating. *Eating behaviors*, 14(3), 374-377
- Altınok, M. (2020). *Yeme Tutumları, Duygusal Yeme, Farkındalıkla Yeme ve Ortoreksiyanın Metakognisyonlar Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Altınok, H. Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi ile İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi, Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi *Eğitim Bilimleri Dergisi*, cilt:1, sayı:1.

- Altunay, A. ve Öz, F. (2006). “Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Kavramı”, *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 46-59 s.47.
- American Psychiatric Association. (2017). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 3rd Edition, American Psychiatric Publishing ,1980; aktaran Arzu Önal Sönmez, “Çocuk ve Ergenlerde Yeme Bozuklukları”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 301-316, s.302
- Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) (2013). *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru elkitabı* (çev. E.Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amil, O., Bozgeyikli, H. (2015). Investigating the Relationship between Social Appearance Anxiety and Loneliness of Turkish University Youth. *Journal of Studies in Social Sciences ISSN 2201-4624* Volume 11, Number 1, 68-96.
- Arıca, O.T. (1995). *Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ateşsönmez, S. (2018). *Algılanan Ebeveyn Tutumunun Yetişkin Bireylerde Duygusal Yeme Bozukluğuna Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi.İstanbul:Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Başkara, S. V. (2002). *Özsaygının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bayraktar, F. (2011). *Yemek ya da Yememek.Doğan Egmont Yayıncılık*, İstanbul.
- Bekker, M. H. , van de Meerendonk, C. ve Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36, 461-469
- Ben, S. (2017). *İstanbul’da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bennett, J. , Greene, G. ve Schwartz-Barcott, D. (2013). *Perceptions of emotional eating behavior*. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187-192.
- Berns R. (1986). *Razvitie Ä - konceptii i vospitanie. M.: Progress*, 420s.
- Bilgen, S.Ş. (2018). *Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Geliştirilmesi, Geçerlilik Ve Güvenirlilik Çalışması*.Yüksek Lisans Tezi.İstanbul:Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Birgegård, A., Clinton, D. ve Norring, C. (2003). Diagnostic issues of binge eating in eating disorders. *Eur Eat Disord Rev* 21: 175-8.
- Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem*. New York, Bantam. Branden, N. (2001). *The Psychology of Self-Esteem*. Jossey-Bass, San Francisco.
- Bruch, H. (1964). *Psychological aspects of overeating an obesity*. *Psychosomatics*, 5(5), 269- 274.
- Bruch, H., Bruch, H. (1973). *Eating disorders: Obesity, anorexia nervosa, and the person within*: Basic Books New York.
- Caldwell, M. B. Ve ark. (1997). Relationship of weight, body dissatisfaction and self esteem in African American and white female dieters. *International Journal of Eating Disorders*, 22;127-130.
- Canetti, L., Bachar, E. ve Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural processes*, 60(2), 157-164.
- Cervera, S., Lahortiga, F., Angel Martínez-González, M., Gual, P., Irala-Estévez, J. D. and Alonso, Y.(2003). Neuroticism and low self-esteem as risk factors for incident eating disorders in a prospective cohort study. *International Journal of Eating Disorders*, 33(3), 271-280.
- Cevher, F. N. vd. (2007). Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi, *Akademik Dizayn Dergisi*, 2, s. 52- 64.
- Challenger, C. (2005). *The Relationship Between Self-esteem and Demographic Characteristics of Black Women on Welfare*. Doctoral Dissertation, The Florida State University College of Education, Florida.
- Christensen, L. (1993). Effects of eating behavior on mood: a review of the literature. *Int J Eat Disord* 14: 171-83.
- Clark, A.H. (2018). *Hack Your Anxiety: How to Make Anxiety Work for You in Life, Love, and All that You Do*. Illinois, Naperville: Sourcebooks, Inc.
- Clemmens, E.R. (1984). The Work Of Karen Horney. *Am J Psychol*, 44(3): 242-253.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, Freeman.
- Cücelioğlu, D. (1999). *İnsan Ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları, Remzi Kitabevi, İstanbul*, 128-211.
- Çakmak, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Çam, O. M. , Engin, E. ve Uğuryol, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde benlik gelişimi ve güven duygusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51),508-514.
- Çelikel, M. (2019). *Narsist Kişilik Özelliklerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısı ile Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çepikkurt, F. , Çoşkun, F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Düzeyler, *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2): 17-24.
- Çınar, H. , & Keskin, N., (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 458-469.
- Çoodu, A. A. (2017). *Osobennosti samoocenki mladşih şkol'nikov sel'bskih i gorodskih şkol*. Vİpusknaä kvalifikacİionnaä rabota. Tuvinskiy Gosudarstvennİy Universitet Kİzİlskiy Pedagogiçeskiy İnstİtut, Kİzİl.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Uzmanlık tezi. Ankara.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Uzmanlık Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Davis, C., Strachan, S. & Berkson, M., (2004). Sensitivity to reward: *Implications for overeating and overweight*. *Appetite*, 42(2), pp. 131-138.
- Değirmenci, T. (2006). *Obez Erişkinlerde Benlik Saygısı, Yaşam Kalitesi, Yeme Tutumu, Depresyon ve Anksiyete*, Pamukkale Üniversitesi, (Yüksek lisans tezi), Denizli 42
- Dilek, H. (2007). *Farklı eğitim programlarına devam eden lise II. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ile anne babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dilmaç, B., & Ekşi, H. (2008). *Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20, 279-289.
- Dinç, F. (1992). *Cinsiyetleri Farklı Lise Öğrencilerinin Benlik Algı Düzeylerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dinçer F. (2008). Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16,(2),22-33.
- Dingemans, A. E. , Bruna, M. J., & van Furth, E. F. (2002). Binge eating disorder: A review. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 26(3), 299-307.

- Doğan, T. (2009). *Bilişsel kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Doğan, T. , Sapmaz, F., Totan, T. (2011). Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2):45-56.
- Dökmen, Z. (1996). Bem Cinsiyet Rolü Envanterinin Kadınsılık ve Erkeksilik Ölçekleri Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri, *Kriz Dergisi*, 7 (1), s. 27-39
- Eizaguirre, A.E. , de Cabezon, A.O.S., de Alda, I.O., Olariaga, L.J. ve Juaniz, M. (2004). *Alexithymia and its relationships with anxiety and depression in eating disorders*. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 321-331.
- Ekici, G. (2013). Yurttta kalan kız öğrencilerde beslenme alışkanlıkları ile vücut imajı, duygusal durum ve akademik başarı ilişkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 1(2), 11-19.
- Eklund, R.C., Crawford, S. (1994). Active women, social physique anxiety, and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 431–448.
- Elfahg, K. ve Morey, L. C. (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating behaviors*, 9(3), 285-293.
- Epstein, S. (1985). The implications of cognitive-experimental self-theory for research in social psychology and personality. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 15: 283-309.
- Erbay, L. G. , & Seçkin, Y. (2016). *Yeme bozuklukları*. Güncel Gastroenteroloji, 20(4), 473-477.
- Gözegir, E. (2020). *Ergenlerde Dürtüsellik ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Ebeveyn Tutumunun Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal ve Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Érikson, É. (1996). *Jiznennly uıkl: épigenez identiçnosti*. Teorii liçnosti v zapadnoevropeyskoy i amerikanskoy psihologii. Samara.
- Erşan, E. , Doğan, O., & Doğan, S., (2009). Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 36-37.
- Fay, S.H. ve Finlayson G. (2011). *Negative affect-induced food intake in non-dieting women is reward driven and associated with restrained-disinhibited eating subtype*. *Appetite*, 56(3):682-8

- Fischer, S. , Chen, E. , Katterman, S. (2007). *Emotional eating in a morbidly obese bariatric surgery-seeking population*. *Obes Surg* 17: 778–84.
- Fleurbaix Laventie Ville Sante (FLVS) Study Group. (2004). The three-factor eating questionnaire-r18 is able to distinguish among different eating patterns in a general population. *The Journal of Nutrition*, 134(9), pp. 2372–2380.
- French, S. A. , Epstein, L. H. , Jeffery, R. W. , Blundell, J. E. ve Wardle, J. (2012). *Eating behavior dimensions*. Associations with energy intake and body weight. A review. *Appetite*, 59(2), 541-549.
- Freud, S. (1917). *Psikanalize Giriş Dersleri*. (S. Budak, Çev.) Öteki Yayınevi. Ankara.
- Fromm, E. (1941). *Escape From Freedom*, Holt Rinehart And Winston, New York.
- Fujita, F., Diener, E. & Sandvik, E., (1991). Gender differences in negative affect and wellbeing: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61, pp. 427-434.
- Gadalla, T. M. (2009). *Association of Obesity with Mood and Anxiety Disorders in the Adult General Population*, *Chronic Diseases in Canada*, 30 (1), pp. 29-36.
- Gahagan, S. (2012). Development of eating behavior: biology and context. *Journal of developmental and behavioral pediatrics*, 33(3), 261-271.
- Galletly C, Clark A, Tomlinson L ve ark. (1996). A group program for obese, infertile women: weight loss and improved psychological health. *J Psychosom Obstet Gynaecol*, 17;125-128.
- Ganley, R. M. (1989). Emotion and eating in obesity a review of the literature. *Int J Eat Disord.* , 8,343–361.
- Gayfulin A.V. (2009). Razliçnle teoretiçeskie podhodI v opredelenii ponätiä samooçenki. *Vestnik TGPU. Vİpusk 1 (79)*.
- Gençtan, E. (1981). Benlik Gelişimi. *Psikanaliz ve Sonrası, Hürriyet Yayınları*, İstanbul. (ss. 69- 122).
- Geneva. (1997). Prevention and management of the global epidemic of obesity. *Report of the WHO Consultation on Obesity*, June, 3-5, Geneva: WHO.
- Gibson, E. L. (2012). The psychobiology of comfort eating: implications for neuropharmacological interventions. *Behav. Pharmacol.* ,23, 442–460.
- Goossens, L. , Braet, C. , Van Vlierberghe, L. and Mels, S.(2009). Loss of control over eating in overweight youngsters: The role of anxiety, depression and emotional eating. *European Eating Disorders Review*,17(1), 68–78.

- Gorskaä, N.E., Glizina, V.E., Belousova, E.S. (2014). Sravnitelnyy analiz urovnä samooçenki studentov. *Vestnik IrGTU* №5 (88): 223-228-str.
- Gözegir, E. (2020). *Ergenlerde Dürtüsellik ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Ebeveyn Tutumunun Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal ve Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Greeno, C.G. , Wing, R.R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological bulletin*, 115(3):444-64.
- Gül, E. (2016). *Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Karşılaştırmanın Fonksiyonel Olmayan Tutum ve Bilişsel Çarpıtmalarla İlişkisi*, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, s.90, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).
- Gürkan, B. (2012). *Şemalar ve başatme yollarının obezitesi olan bireylerin kaygı, depresyon, benlik saygısı ve intihar oranları üzerindeki etkisinin şema kuramı açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi.
- Güvenen, G. (2017). *Sosyal Medya ve Kitle İletişim Araçlarının Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerine Etkisinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Güzey, M. (2014). *Kadınlarda ağırlık yönteminin yeme tutum davranışı üzerine etkisinin değerlendirmesi*, (Yüksek lisans tezi), <http://tez.yok.gov.tr.sayfasından> erişilmiştir.
- Haase, A.M., Mountford, V., & Waller, G. (2007). Understanding the link between body checking cognitions and behaviors: The roll of social physique anxiety. *International Journal of Eating Disorders*, 40, 241-246.
- Hacıabdurrahmanoğlu, M. (2019). *Duygusal Yeme Davranışı ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, s.14 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).
- Hagger, M.S. , Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects. *Psychology & Health*, 25 (1) 89 – 110.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hamarta, E. ve Demirbaş, E. (2009). *Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi*, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21, 239-247. 14.
- Hamulu, F. (1999). Obezite Komplikasyonları. Yılmaz C, editör. *Obezite ve Tedavisi*. Baskı. İstanbul: Mart Matbaacılık; 41-61.

- Hamurcu, P. (2014). *Obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi* (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Hart, E. , Leary, M.R., Rejeski, J.W., (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94–104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). *Development and examination of the social appearance anxiety scale*. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Harter, S. (1983). *Handbook Of Childpsychology: Socialization, Personalityandsocialdevelopment. Developmentalperspectives On Theselfsystem, InHeatherington, Wiley,New York, 1983, s.275- 386.*
- Hatipoğlu, Z. (1996). *Ergenlik Çağındaki Öğrencilerin Benlik Tasarım Düzeyleri İle Algılanan Anne Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Heatherton, T.F., & Baumeister, R.F. (1991). Binge eating as escape from selfawareness. *Psychological Bulletin*, 110, 86-108
- Heatherton, T.F. , Wyland, C.L. (2003). Assessing Self-Esteem. In S.J. Lopez and C.R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 219- 233). *Washington, DC: American Psychological Association*.
- Herman C.P., & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, 143, 647–660.
- Herman, C. P. and Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 84(6), 666-672.
- Horney, K. (1950). *Neurosis And Human Growth: The Struggle Toward Self Realization”*, Norton, New York.
- Huang, S.L. , Li, R.H. & Tang, F.C. (2010). *Comparing disparities in the healthpromoting lifestyles of Taiwanese workers in various occupations*. *Industrial Health*, 48, pp. 256–264.
- Işıkol, Ö. F. , (2013). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş saygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üsküdar İlçesi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Yedi Tepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 22, 36-46, 122-138.
- İdayeva, A. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi (Kırgızistan Örneği). Kırgızistan - Türkiye Manas Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kırgızistan.
- İnanç, B. Y. , & Yerlikaya, E. E. (2011). *Kişilik kuramları*, Ankara: *Pegem Akademi*.

- James, W. (1890). The principles of psychology. *Henry Holt, New York*.
- James, W. (2010). The varieties of religious experience University Books, 1963; aktaran Yener Özen ve Fikret Gülaçtı, “Benlik Kavramı ve Benliğin Gelişimi: Bilen Benliğe Gereksinim Var Mı?”, *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 21-37 s.23.
- Joshi, S. , Srivastava, R. (2009). Self-Esteem and Academic Achievement of Adolescents”. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology October 2009, Vol. 35, Special Issue, 33-39*.
- Kadıoğlu, M. ve Ergün, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörler. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 5(2), 96-104.
- Kaplan, H.I. & Kaplan, H.S. (1933) The Psychosomatic Concept Of Obesity. *Journal Of Nervous And Mental Disease*, 125, 181-201.
- Kaplan, H.I., Kaplan, H.S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*.
- Karaçıl, M. Ş. ve Şanlıer, N. (2014). Obezitenin çevre ve sağlık üzerine etkileri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 786-803.
- Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler ve teknikler. Ankara: *Nobel Yayın Dağıtım*.
- Kaya, N. , Çilli, A. S. (1997). Anoreksiya nervosa. *Genel Tıp Dergisi*, 7: 107-110.
- Kemp, E. & Kopp, S.W. (2011). Emotion regulation consumption: When feeling better is the aim. *Journal of Consumer Behaviour*. <https://bproxy.bahcesehir.edu.tr:4596/10.1002/cb.341> adresinde 25 Şubat 2011 tarihinde edinilmiştir.
- Kessler, L.V. (2015). *Formirovanie samoouenki u detey starşego doşkolnoğno vozrasta*. Zeleneı.
- Khalek, A.M.A. (2016). Introduction To The Psychology Of Self- Esteem. Nova Science Publisher, *Editors: F. Holloway*, (pp.1-23).
- Khorasani Sadaghiani, N.S. ve Saghatyad Sorkhab, M. (2013). The comparison of coping styles in depressed, anxious, under stress individuals and the normal ones. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 615-620.
- Kılavuzoğlu, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısının Yordayıcıları Olarak Kişilik Özellikleri Ve Öz Anlayış(Tezi)*. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi; İstanbul.

- Kılıç, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kılıç, M. ve Karakuş, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852.
- Khalihova, F. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Travmaları, Beden İmajı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıçaslan, C. (2019). *Sosyal Görünüş Kaygısının Duygusal ve Bilişsel Şemalarla Olan İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kıvılcım, P. (2018). *Genel Aidiyetin Sosyal Görünüş Kaygısı ile Sosyal Duygusal Yalnızlık Algısı Arasındaki İlişkide Biçimlendirici Rolü (Tez)*. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi; İstanbul.
- Kohut, H. (1971). *The Analysis Of The Self*, *International Universities Press*, New York, s.65
- Kontinen, H. (2012). *Dietary habits and obesity: The role of emotional and cognitive factors*. Academic Dissertation. *Helsinki University of Social Reserach Depertman*. Finland.
- Kontinen, H. Mannisto, S. , Lahtenkorva, S. S., Silventoinen, K., & Haukkola, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. *A population-based study*. *Appetite*, 54, 473-479.
- Koskina, A., Eynde, F. V., Meisel, S., Campbell, I. C., & Schmidt, U. (2011). Social appearance anxiety and bulimia nervosa. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 16(2), 142-145.
- Kuzgun, Y. (1972). *Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi*, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, Ankara, s.17-27 (Yayınlanmamış Doktora Tezi)
- La Greca, A. M. ve Lopez, N. (1998). Among Adolescents: Akt. Aynur Eren Gümüş, Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Düzeylerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi, 99-108, s.104 *Linkages with peer relations and friendships*, *Journal of Abnormal Child Psychology*,
- Laitinen, J. , Ek, E. , & Sovio, U. (2002). Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. *Preventive medicine*, 34(1), 29-39.

- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Leary, M.R. , Kowalski, R.M. , Campbell, C.D. (1988). Self-Presentational concerns And Social Anxiety: The Role Of Generalize Dimpression Expectanc, *Journal Of Research In Personality*, 22: 308-321.
- Lemmens, S.G, Rutters, F. , Born, J.M & Westerterp-Plantenga M.S., (2011). *Stress augments food 'wanting' and energy intake in visceral overweight subjects in the absence of hunger*. *Physiology & Behavior*, 103, pp. 157-163.
- Levinson, C. A. , & Rodebaugh, T. L. (2012). *Social anxiety and eating disorder comorbidity: the role of negative social evaluation fears*. *Eating Behaviors*, 13(1), 27-35.
- Levinson, C. A. , Rodebaugh, T. L. , White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M. and Warren, C. S. (2013). *Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation*. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders? *Appetite*, 67, 125–133.
- Macht, M. (1999). *How emotions affect eating in anger, fear, sadness and joy*. *Appetite*, 33, 129-139.
- Macht, M. (2008). *How emotions affect eating: a five-way model*. *Appetite*, 50(1), 1-11.
- Mann, M.M. , Hosman, C. M. , Schaalma, H.P. and De Vries, N.K. (2004). Selfesteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372.
- Mantau, A., Hattula, S. & Bornemann, T. (2018). *Individual determinants of emotional eating: A simultaneous investigation*. *Appetite*, 130, pp. 93-103.
- Manzoni, G. M. , Pagnini, F. , Gorini, A., Preziosa, A., Castelnuovo, G., Molinari, E., & Riva, G. (2009). Can relaxation training reduce emotional eating in women with obesity? An exploratory study with 3 months of follow-up. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1427-1432.
- Masheb, R. M. and Grilo, C. M. (2006). Emotional overeating and its associations with eating disorder psychopathology among overweight patients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 39(2), 141-146.
- McCrone, S. , Dennis, K., Tomoyasu, N., & Carroll, J. (2000). A profile of early versus late onset of obesity in postmenopausal women. *Journal of women's health & gender-based medicine*, 9(9), 1007-1013.
- McMullin, J. A. and John Cairney, J. (2004). Self-Esteem And The Intersection Of Age, Class, And Gender, *Journal of Aging Studies*, 18, s.75-90.

- Meral, B. S. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Monro, F., & Huon, G. (2005). Media-portrayed idealized images, body shame, and appearance anxiety. *International Journal of Eating Disorders*, 38(1), 85-90.
- Morrison, J. (2017). DSM-5' i Kolaylaştıran klinisyenler için tanı rehberi. Ankara: Nobel Yayın.
- Mruk, C. (1994). Self-esteem: Research, theory and practice. Springer Publishing Company, New York.
- Mruk, C. (2006). Selfesteem Research, Theory, And Practice: *Toward A Positive Psychology Of SelfEsteem*“, New York: Springer.
- Murphy, C.M. , Stosny, S. Morrel, T.M. (2005). Change In Self-Esteem And Physical Aggression During Treatment For Partner Violent Men. *Journal of Family Violence*, 20, 201- 210.
- Mülazımoğlu, B. , Erturan, I. G., Arslan, Y. (2014). Achievementgoals In Turkish High School Pe Setting: The Predicting Role Of Social Physique Anxiety”, *International Journal Of Educational Research*, 67:30 39.
- Neiss, M.B. , Sedikides, C., Stevenson, J., (2002). Self-Esteem: A Behavioral Genetic Perspective, *European Journal of Personality*, 16, s. 351- 367.
- Nguyen-Rodriguez, S. T. , Chou, C. P. , Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2008). *BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents*. *Eating behaviors*, 9(2), 238-246.
- Nguyen-Rodriguez, S.T. , Unger, J.B. ve Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders*, 17(3), 211-224.
- Nolen-Hoeksema, S. (2009). *Abnormal Psychology*. New York: McGraw Hill Higher Education.
- Oktan, V. ve Şahin M. , (2010).Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*,7(2),1-12.
- Ouwens MA. , (2009). *Possible pathways between depression, emotional and external eating*. A structural equation model, *Appetite*, do: 10.1016; *Appet*. 2009.06.001.
- Ouwens, M.A., van Strien, T. , van der Staak, C. P. F. (2003). *Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption*. *Appetite*, 40(3):291-8.

- Ozier, A. D. , Kendrick, O. W. , Leeper, J. D. , Knol, L. L. , Perko, M. , & Burnham, J. (2008).
- Ökten, Ü. G. (2019). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Utangaçlık Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılık Rolü(Tez)*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi; İstanbul.
- Öner, N. , Lecompte, A. (1985). *Durumluk – Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*.(2. Baskı). Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özcan, H., Subaşı, B. , Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.
- Özcebe, H. (2002). Birinci basamakta adolesan sorunlarına yaklaşım. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*,11(10),374-377.
- Özdel, O. , Ateşçi, F. , & Oğuzhanoğlu, N. K. (2003). Bir anoreksiya nervosa olgusu ve bu olguya farmakoterapi ile birlikte psikodrama teknikleri ile yaklaşım. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(2), 153-159.
- Özdemir, A. (2015). Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), 419-435, s.419.
- Özgen, L., Kınacı, B. ve Arlı, M. (2012). Ergenlerin yeme tutum ve davranışları. Ankara Üniversitesi *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 229- 248.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Özkan, N. ve Bilici, S. (2018). Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: Sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16-24.
- Öztürk, M. O. & Uluşahin, A. (2011).Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: *Nobel Tıp Kitabevleri*.
- Pehlivan B. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutum inançları, Bağlanma Stilleri, Yalnızlık Düzeylerinin Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisi*. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Pekcan, G., Alphan, E. , Köksal, E. , Küçükerdönmez, Ö. , Bayrak, M. , Kızıltan, G.ve Dönmez, S. (2008).Yetişkinlerde ağırlık yönetimi. 1 Baskı. *İstanbul, Ekspres Baskı*.
- Pesa, J. A. , Syre, T. R. , & Jones, E. (2000). Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: the importance of body image. *Journal of adolescent health*, 26(5), 330-337.

- Phares, V., Steinberg, A. R., & Thompson, J. K. (2004). Gender differences in peer and parental influences: Body image disturbance, self-worth, and psychological functioning in preadolescent children. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(5), 421-429.
- Pınar, R. (2002). Obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı: karşılaştırmalı birçalışma. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(1); 30-41.
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. P., ve Barbe, P. (2003). *Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women*. *Obesity research*, 11(2), 195-201.
- Potur, D. C. (2003). İlk gebelikte beden imajının algılanma durumunun değerlendirilmesi.
- Pullmann, H, Allik, J., (2008). *Relations of Academic and General SelfEsteem To School Achievement, Personality and Individual Differences*, 45, s. 559-564.
- Pulummer, D.M. (2011). Benlik Saygısı Çocuklarda Nasıl Gelişir. (E.Aksay, Çev.). Ankara: Sistem.
- Rath, T., Harter, J. (2013). *Welbeing. Gallup Press*, New York, ABD. Çev: İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul.
- Rieger, E., Buren, D. J., Bishop, M., Kraff, M. T., Welch, R., & Wilfley, D. E. (2010). An eating disorder-specific model of interpersonal psychotherapy (IPT-ED): Causal pathways and treatment implications. *Clinical Psychology Review*, 30(4), 400-410.
- Robins, (2002). Globalself-Esteem Across The Life Span, *Psychology and Aging*, 17, 423–434. doi:10.1037/0882-7974.17.3.423.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy*. *Measurespackage*, 61, 52-63.
- Rosenfield, S. (1989). The Effect Of The Women's Employment: Personnel Control And Sex Differences In Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 30, s. 77-91.
- Rubinsteyn, S.L. (1989). *Osnovl obşçey psihologii*. T. 2. M.
- Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Crocker, P. R., Kowalski, K. C., & Mack, D. E. (2007). Social physique anxiety in adolescence an exploration of influences coping straregies and health behaviors. *Journal of Adolescent Research*, 22(1), 78-101.
- Sanford, L. T. (1999). Kadınlar ve Benlik Saygısı. *HYB Yayıncılık*, s.112-121

- Sanlı, G. R. (2019). *Zayıf, Normal ve Kilolu Bireylerde Duygusal Yeme Davranışı, Aleksitimi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarısoy, G. , Atmaca, A. , Ecemiş, G. , Gümüş, K. , & Pazvantoğlu, O. (2013). Obezite hastalarında dürtüsellik ve dürtüsellüğün beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 14, 53-61.
- Schacter, S. (1968). Obesity and eating. *Internal and external cuess differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects*. *Science*. 23;161:751-6
- Schneider, K. L. , Appelhans, B. M. , Whited, M. C. , Oleski, C. & Pagoto, S. L. (2010). *Trait anxiety but not trait anger predisposes obese individuals to emotional eating*. *Appetite*, 55, 701-706.
- Seven, H., (2013). *Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi*, (Yüksek lisans tezi), <http://tez.yok.gov.tr.sayfasından> erişilmiştir.
- Sevinçer, G. M. ve Konuk, N. (2013). *Emosyonel yeme*. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178.
- Sosnovskih, L.V. (2017). *Optimizaciä samoouenki mladşih şkolñnikov*. Vİpusknaä kvalifikaçionnaä rabota. Uralñskiy gosudarstvennyy pedagogičeskiy universitet» İnstitut psihologii Ekaterinburg.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. *Spielberger (Ed.), Anxiety-Current Trends in Theory and Research (pp. 23-49)*. New York, USA: Academic Press.
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T. and Van Heck, G. L. (2007). *Relations between negative affect, coping, and emotional eating*. *Appetite*, 48(3), 368-376.
- Stice, E. (2002). *Risk And Maintenance Factors For Eating Pathology: A Meta-Analytic Review*. *Psychological Bulletin*, 825-848.
- Strumia, R. (2002). Bulimia and anorexia nervosa: cutaneous manifestations. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 1(1), 30-34.
- Sullivan, H.S. (1953). *The Interpersonel Theory Of Psychiatyr*”, Norton, New York, 68.
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler”, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 32 (144): 3-15.
- Swami, V. , Mada, R. , & Tovee, M. J. (2012). Weight discrepancy and body appreciation of Zimbabwean women in Zimbabwe and Britain. *Body Image*, 9(4), 559-562.

- Şahin, E. (2012). *Bazı değişkenlere göre ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygıları*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Şahin, E. , Barut, Y., Ersanlı, E. ve Kumcağız, H. (2014). Self-Esteem and Social Appearance Anxiety: An Investigation of Secondary School Students. *Journal of Basic Applied Science Research*,4(3),152-159.
- Şahin, B. (2019). *Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Denemesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and social psychology review*, 6(1), 2-30.
- Tanofsky-Kraff, M., Theim, K.R., Yanovski, S.Z., Bassett, A.M., Burns, N.P., Ranzenhofer, L.M., Glasofer, D.R. ve Yanovski, J.A. (2007). Validation of the emotional eating scale adapted for use in children and adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 40(3), 232-240.
- Tanrıverdi, D. (2011). Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Yeme Davranışları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi, *Gaziantep Tıp Dergisi*, 17(1), 33-39, s.3.
- Tanrıverdi, E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışlarının ve Duygusal İştahlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi.Mersin:Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taylor, G.J. , Parker, J.D., Bagby, R.M. and Bourke, M.P.(1996). Relationships between alexithymia and psychological characteristics associated with eating disorders. *Psychosom Res*, 41: 561-568.
- Taş, L. T. (2018). *Doğu Akdeniz Üniversitesinde Okuyan Öğrencilerin İştah, Duygusal Yeme ve Depresyonun Beslenme Durumu Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü. Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs.
- The Anxiety and Depression Association of America, [ADAA]. (2018). Anxiety.
- Tekeli, C. Ş. (2017). *Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni Adayları İle Diğer Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Akademik Öz – Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Tez). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi; Bartın.
- Telli, E. ve Ünal, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı: bir alan araştırması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 134-146.

- Tezcan, B. (2009). *Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar*, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul, s.22 (Uzmanlık Tezi).
- Tözün M. (2010). *Benlik Saygısı*. Actual Medicine. <http://www.medicalnetwork.com.tr>. adresinden erişilmiştir.
- Trixler, M., Gati, A.,Teny, T. (2010). *Artistic Creativity In The Light Of Jungian Analytical Psychology*. *Psichiatri Hung*, 25(4): 353-358.
- Tufan, B., Yıldız, S. (1993). Geri Dönüş Sürecinde İkinci Kuşak. *Hacettepe Üniversitesi Yayınları*:Ankara.
- Turan, Ş. , Aksoy Poyraz, C. & Özdemir, A. (2015). Tıkanırçasına yeme bozukluğu, *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 7(4), 419-435.
- Türkçapar, H. (1999). *Sosyal fobinin psikolojik kuramı*.*Klinik Psikiyatri*, 2(4), 247-253.
- Tüzen, G. (2019). *Depresyon, Anksiyete ve Stresin Duygusal Yeme ile İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi.İstanbul Medipol Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Ulaş, B., Uncu, F., Üner, S. (2013). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniv. Sağlık Bilimleri Dergisi*; 2(2):15-22.
- Ülkü, H. (2017). *Gençlerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin toplumsal cinsiyet bağlamında incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ünal, Ş.(2016). *Bariatrik cerrahi sonrası kilo geri alımının, gece yeme, duygusal yeme, yeme endişesi, depresyon ve demografik özellikler tarafından yordanması*, (Doktora tezi), <http://tez.yok.gov.tr>.sayfasından erişilmiştir.
- van Strien, T. , Herman, C. P., Verheijden, M. W. (2009). *Eating style, overeating, and overweight in a representative Dutch sample*. Does external eating play a role? *Appetite*, 52(2):380-7.
- van Strien, T. , van de Laar, F. A. , van Leeuwe, J. F. J. , Lucassen, P. L. B. J. , van den Hoogen, H. J. M. , Rutten, G. E. H. and van Weel, C. (2007). The dieting dilemma in patients with newly diagnosed type 2 diabetes: Does dietary restraint predict weight gain 4 years after diagnosis? *Health Psychology*, 26(1), 105-112.
- VanderVelde, C.D. (1985). Body images of oneself and of others: Developmental and clinical significance. *The American Journal of Psychiatry*, 142(5), 526-531.

- Vandewalle, J. , Mabbe, E., Debeuf, T., Braet, C., and Moens, E. (2017a). The daily relation between parental rejection and emotional eating in youngsters: a diary study. *Front. Psychol.* 8(691),1-8.
- Verzija, LC. , Ahlich, E. , Schlauch, RC. , Rancourt, D. (2018). *The role of craving in emotional and uncontrolled eating.* *Appetite*, 123, 146-151.
- Waller, G. and Matoba M. (1999). *Emotional eating and eating psychopathology in nonclinical groups: a cross-cultural comparison of women in Japan and the United Kingdom.* *Int J Eat Disord.* ,26,333-40.
- Wertheim, E.H. , Paxton, S.J. (2012). Body Image Development – *Adolescent Girls.* *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*,1: 187-193.
- White, R. (1963). Ego and reality in psychoanalytic theory. *Psychological Issues 10.* *International Universities Press, Madison.*
- White, S., Reynolds-Malea, J.B. , Cordero, E. (2011). *Disordered eating and the use of unhealthy weight control methods in college students: 1995, 2002, and 2008.* *Eating disorders*; 19(4):323-334.
- Yaman, Ç. , Taşneli, Ö. , Koşu, S. , Yalvarıcı, N., Tel, M., & Gelen, N. (2008). The effects of different kinds of elite sport branches on physical self-perception. *Journal of Human Sciences*, 5(2).
- Yanbasta, G. (1996). *Kişilik Kuramları.* İzmir:Ege Üniversitesi, Basımevi.
- Yanovski, S. Z. , Nelson, J. E. , Dubbert, B. K. , & Spitzer, R. L. (1993). Association of binge eating disorder and psychiatric comorbidity in obese subjects. *American Journal of Psychiatry*, 150, 1472-9.
- Yasemin, R. and Orth, U. (2011). Self-Esteem Development From Age 14 To 30 Years: A Longitudinal Study, *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3), s.607-619.
- Yenidünya, A. (2005). *Lise öğrencilerinde rekabetçi tutum,benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, M. (2017). *Duygusal yeme ve yeme bağımlılığı obezitenin klinik özellikler açısından sınıflandırılması mümkün mü?* Yüksek lisans tezi,Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, T. (2019). *Kadınlarda Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Öfkenin Yeme Tutumu ile ilişkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşe.

Yousefi, B. , Hassani, Z. , Shokri, O. (2009). Reliability and Factor Validity of the 7-Item Social Physique Anxiety Scale (SPAS-7) among University Students in Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 2: 201-4.

Yüceant, M. (2013). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelemesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

Yücel, B. (2011). 'The Turkish version of The Eating Disorder Examination Questionnaire: Reliability and validity in adolescents', *European Eating Disorders Review*, 509-511.

Yüksekkaya, S. (1995). *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

EKLER

EK – A. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcılar,

Bu çalışma, İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda yürütülen yüksek lisans bitirme tezi kapsamında Melis ŞEKER tarafından Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL danışmanlığında yapılmaktadır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışı, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen veriler tez çalışmasına katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır. Verdiğiniz bilgiler sadece bu çalışmada kullanılacaktır. Araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği açısından size en uygun olanı işaretlemeniz, hiçbir soruyu atlamamanız ve vereceğiniz yanıtların doğruluğu önemlidir. Bu çalışma gönüllülük esasına dayalıdır. Yanıtlarınız tamamen gizli tutulacaktır ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir.

Çalışmaya katıldığınız ve zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

Psikolog Melis ŞEKER

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız*

() 17 – 20 () 21 – 23 () 21 – 26 () 26 yaş üstü

2. Cinsiyetiniz*

() Kadın () Erkek

3. Kilonuz*

.....

4. Boyunuz*

.....

5. Okuduğunuz Bölüm*

.....

6. Medeni Durumunuz*

() Evli () Bekar () Boşanmış () Dul

7. Kaç kardeşiniz?*(Kendiniz de dahil)

() 1 () 2 () 3 () 4 () Diğer

8. Annenizin Eğitim Düzeyi*

() İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yükseköğretim

9. Babanızın Eğitim Düzeyi*

() İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yükseköğretim

10. Ailenizin gelir düzeyini nasıl değerlendiriyorsunuz? *

() Kötü () Orta () İyi () Çok iyi

11. Nerede kalıyorsunuz?*

() Evde aile ile () Evde arkadaş ile () Yurt () Tek () Diğer:.....

12. Hayatınızın büyük bir kısmını nerede geçirdiniz? *

() Köy / Kasaba () Şehir () Büyükşehir

13. Daha önce herhangi bir psikoloğa ya da psikiyatriste başvurduunuz mu? *

() Evet () Hayır

14. Psikolog ya da psikiyatriste başvurunuz sonucunda tanı aldıysanız lütfen belirtiniz

.....

15. Aldığınız tanı için psikolojik ya da tıbbi bir tedavi görüyor musunuz?

() Evet () Hayır

16. Şimdiki kilonuzu nasıl buluyorsunuz? *

() Kilomdan memnunum () Çok zayıfım kilo almak istiyorum

() Kiloluyum zayıflamak istiyorum () Diğer:.....

17. Diyet yapıyor musunuz? Yapıyorsanız kaç kez yaptınız? *

() Yapmıyorum () Yaptım – bıraktım () 1 – 4 kez () 5 – 10 kez

() 10' dan daha fazla () Her zaman diyet yapıyorum

18. Daha önce diyetisyene gittiniz mi? Gittiyseniz size faydası oldu mu? *

() Gitmedim () Gittim ve faydasını gördüm () Gittim ve faydasını görmedim

() Diğer:.....

19. Fiziki görünümünüzden memnun musunuz? *

() Evet () Hayır

20. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz? *

() Evet () Hayır

21. Ne sıklıkla fiziksel aktivite yapıyorsunuz? *

() Hergün () Haftada 1 – 2 kez () Haftada 3 – 4 kez

() Haftada 5 kez ve daha fazla

22. Bir günde kaç öğün yemek yersiniz? *

1 2 3 4 5 Daha fazla

23. Öğün atlar mısınız? *

Öğün atlamıyorum Sabah Öğle Akşam



EK – B. DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınız ve farkındalığınız ile ilgilidir.

Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutuyu işaretleyiniz.

1	2	3	4	5
Hiç	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman

	1	2	3	4	5
1. Zor zamanlarda ,sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum					
2. Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim					
3. Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim					
4. Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim					
5. İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim					
6. Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim					
7. Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım					
8. Aç olmadığımda yerim.					
9. Birşeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim					
10. Birşeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim					
11. Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim					
12. Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim					
13. Canımın sıkkin olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
14. Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim					
15. Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim					
16. Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek isterim					
17. Korktuğum zaman yemek yemek isterim					
18. Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					

19. Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek isterim					
20. Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim					
21. Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim					
22. Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim					
23. Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum					
24. Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim					
25. Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim					
26. Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim					
27. Kilo kontrolünde diyetle istikrarı sağlayamıyorum.					
28. Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim					
29. Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim					
30. Yiyecekler duygularımla baş etmede bana yardım ediyor.					

EK – C. ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir seçeneği işaretleyerek belirtmeniz.

	Çok Doğru	Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
7. Genel olarak kendimden memnunum.				
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.				
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum				

EK – D. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki her cümleyi okuduktan sonra her ifadenin yanındaki kutulardan size en uygun olan birisini işaretleyiniz. Lütfen her soruda sadece bir seçeneği işaretleyiniz.

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1-Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.					
2-Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.					
3-İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4-İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
5-Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
6-Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7-İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8-Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracağından endişe duyarım.					
9-Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					

10- İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşıyorum.					
11- Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
12- Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13- İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14- Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.					
15- Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16- İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

EK – E



**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı**

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 18.02.2021
TOPLANTI SAYISI: 2021-05

KARAR NO: 2021-05-06: : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 190624274 numaralı Melis ŞEKER'in" Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme Davranışı, Benlik Saygısı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi " konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 22.01.2021 tarih ve 2021-01 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 çokluğu ile karar verildi.

EK – F

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, Adı : ŞEKER, Melis
Uyruğu : TC.

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet
Yüksek Lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji	2019 -
Lisans	Beykent Üniversitesi Psikoloji Bölümü	2014 - 2018
Lise	Saime Salih Konca Lisesi	2009 - 2013

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2021	Uzm. Dr. Sevilay Zorlu Psikiyatri Kliniği (Halen)	Psikolog
02.2019 – 06.2019	Özel Ferhat Yıldız Eğitim Kurumları	Psikolog
04.04.2018 – 25.05.2018	Kanuni Sultan Süleyman Eğitim ve Araştırma Hastanesi	Stajyer
26.10.2016 – 01.02.2017	Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi	Stajyer