

**GEÇ ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERDE DUYGUSAL  
YEMENİN YORDAYICILARI OLARAK İRRASYONEL  
İNANIŞLAR VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI**

**ECE YILDIRIM**

**IŞIK ÜNİVERSİTESİ  
2020**

GEÇ ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERDE DUYGUSAL  
YEMENİN YORDAYICILARI OLARAK İRRASYONEL  
İNANIŞLAR VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI

ECE YILDIRIM

Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans  
Programı, 2020

Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA) derecesi  
ile sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ  
2020

IŞIK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

GEÇ ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERDE DUYGUSAL YEMENİN  
YORDAYICILARI OLARAK İRRASYONEL İNANIŞLAR VE SOSYAL  
GÖRÜNÜŞ KAYGISI

ECE YILDIRIM

ONAYLAYANLAR:

Dr. Öğr. Üyesi Z.Deniz Aktan Işık Üniversitesi  
(Tez Danışmanı)

Doç. Dr. Berna Akçınar Işık Üniversitesi

Doç. Dr. Erhan Alabay Sağlık Bilimleri Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 15.01.2021

# IRRATIONAL BELIEFS AND SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AS A PREDICTORS OF EMOTIONAL EATING AMONG LATE ADOLESCENTS

## ABSTRACT

**Objective:** The main purpose of the following study is determining the predictive effect of irrational beliefs and social appearance anxiety on emotional eating behavior among late adolescence individuals. Besides, the total scores of the variables are examined whether irrational beliefs, social appearance anxiety and emotional eating differs by gender. Also it was controlled that whether age, body mass index and social media use is predicted to social appearance anxiety.

**Method:** 297 participants, age range between 18-24, were included in the study. The data obtained from the participants were collected by: Socio-Demographic Information Form, General Attitude and Beliefs Scale (Short Form), Social Appearance Anxiety Scale and Emotional Eating Scale.

**Results:** As a result of the statistical analysis performed with the data obtained, it was concluded that irrational beliefs and social appearance anxiety significantly and positively predicted emotional eating. As a result of the analysis performed with socio-demographic data, it was found that irrational beliefs, social appearance anxiety and emotional eating do not differ due to gender. It was also observed that age, body mass index and social media use variables did not have a predictive effect on social appearance anxiety.

**Conclusion:** The findings of our study are believed to contribute to the Turkish literature by shedding light on the relationship between irrational beliefs, social appearance anxiety and emotional eating variables.

**Keywords:** Late Adolescence, Irrational Beliefs, Social Appearance Anxiety, Emotional Eating, Socio- Demographic Characteristics.

# GEÇ ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERDE DUYGUSAL YEMENİN YORDAYICILARI OLARAK İRRASYONEL İNANIŞLAR VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI

## ÖZET

**Amaç:** Bu araştırmanın temel amacı geç ergenlik dönemindeki bireylerde irrasyonel inanışların ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme davranışı ile olan ilişkilerindeki yordayıcı etkiyi tespit etmektir. Ayrıca, cinsiyete göre irrasyonel inanışların, sosyal görünüş kaygısının ve duygusal yemenin farklılaşıp farklılaşmadığı ile yaş, beden kitle indeksi ve sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki yordayıcı etkisi kontrol edilmiştir.

**Yöntem:** Araştırmaya 18-24 yaş aralığındaki 297 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcılardan elde edilen veriler Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği (Kısa Formu), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği ile toplanmıştır.

**Bulgular:** Elde edilen veriler ile birlikte gerçekleştirilen istatistiksel analizler sonucunda irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yemeyi anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyo-demografik veriler ile gerçekleştirilen analizler sonucunda ise cinsiyete göre irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yemenin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yaş, beden kitle indeksi ve sosyal medya kullanımı değişkenlerinin sosyal görünüş kaygısı üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

**Sonuç:** Araştırmamızın bulgularının Türkçe alan yazınına irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme değişkenleri arasındaki ilişkiye ışık tutarak literatüre katkı sağladığına inanılmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Geç Ergenlik, İrrasyonel İnanışlar, Sosyal Görünüş Kaygısı, Duygusal Yeme, Sosyo-Demografik Özellikler

## TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimim boyunca ilgisinin ve desteğinin eksikliğini bir an bile hissettirmeyen, öğrencilerinin bilgi ile donanmasını ve alacakları unvanın içini doldurmalarını sağlamak adına yoğun özveride bulunan saygıdeğer hocam Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan'a, aynı şekilde tez dönemimde de yolumu çizdiği için, kendimi güvende hissetmemi sağladığı için, yanımda olduğu için teşekkür ederim. Tez savunmamda jüri olarak yer alan ve araştırmama kıymetli katkılar sağlayan hocalarım Doç. Dr. Berna Akçınar'a ve Doç. Dr. Erhan Alabay'a teşekkür ederim.

Yüksek Lisans eğitimimin tez aşamasında öğrencisi olma şansına sahip olduğum, yürüteceğim çalışmanın temelini inşa etmeme yardımcı olan, çalışmamın ilk adımlarını atarken yol gösteren ve sabırla destek olan saygıdeğer hocam Dr. Öğr. Üyesi Ertan Görgü'ye teşekkür ederim.

Sevgi ile her an beni yüreklendiren ve ellerimi tutan annem Ayla Yıldırım ve babam Aziz Bülent Yıldırım'a, alan içerisinde yer almamasına rağmen birçok konu hakkında bilgi sahibi olacak kadar yanımda olan yol arkadaşım İrfan Çuhadar'a, bu süreç içerisinde daima yan yana olduğum ve keyifli anılar biriktirdiğim Psk. Aysu Sakmanlı, Psk. Ece Aydemir, Psk. Afranur Yılmaz ve Psk. Özgün Özgönül'e teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	i
ABSTRACT .....	ii
ÖZET.....	iii
TEŞEKKÜR .....	iv
İÇİNDEKİLER .....	v
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
<b>BÖLÜM 1.....</b>	<b>1</b>
1. GİRİŞ .....	1
<b>BÖLÜM 2.....</b>	<b>4</b>
2. ARAŞTIRMANIN BİLİMSEL DAYANAĞI VE İLGİLİ LİTERATÜR.....	4
2.1 Ergenlik Dönemi.....	4
2.1.1 Ergenlik.....	4
2.1.2 Geç Ergenlik Dönemi .....	5
2.2 Duygusal Yeme .....	9
2.2.1 Duygusal Yeme Üzerine Teoriler .....	11
2.2.1.1 Psikosomatik Teori.....	12
2.2.1.2 Dışsal Teori .....	12
2.2.1.3 Kısıtlama Teorisi .....	12
2.2.1.4 Kaçış Teorisi .....	13
2.2.1.5 Kaplan ve Kaplan'ın Obezite Teorisi.....	13
2.2.1.6 Bruch'ın Teorisi .....	13
2.2.1.7 Schachter'in İçsel Dışsal Obezite Teorisi .....	14
2.2.2 Duygusal Yeme Mekanizmaları .....	14
2.2.2.1 Fizyolojik Mekanizmalar .....	14
2.2.2.2 Psikolojik Mekanizmalar.....	14

2.2.2.3 Üç Aşamalı Macht Modeli .....	15
2.2.3 Duygusal Yeme ve Yeme Bozuklukları .....	16
2.2.3.1 Aneroksiya Nervoza.....	16
2.2.3.2 Bulimiya Nervoza .....	16
2.2.3.3 Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu .....	16
2.2.4 Duygusal Yemeye Dair Yapılan Çalışmalar.....	17
2.3 Kaygı.....	18
2.3.1 Sosyal Kaygı .....	20
2.3.1.1 Sosyal Kaygıya Dair Kuramsal Yaklaşımlar .....	22
2.3.1.1.1 Bilişsel Yaklaşımına Göre Sosyal Kaygı.....	22
2.3.1.1.2 Kendilik Sunumu Yaklaşımına Göre Sosyal Kaygı .....	23
2.3.1.1.3 Davranışçı Yaklaşımına Göre Sosyal Kaygı .....	23
2.3.2 Sosyal Görünüş Kaygısı.....	24
2.3.2.1 Beden İmajı .....	26
2.3.3 Kaygı ve Yeme Bozukluğu Olgularına Dair Yapılan Çalışmalar.....	27
2.4 İrrasyonel İnanışlar .....	28
2.4.1 Rasyonel İnançlar ve İrrasyonel İnançların Özellikleri .....	28
2.4.2 İrrasyonel İnanışların Etiyolojisi ve İnsan Doğası Görüşü .....	31
2.4.3 ABC Modeli.....	32
2.4.4 İnanışlar ve Duygular.....	34
2.4.5 İrrasyonel İnanışlar, Kaygı ve Yeme Bozukluğu Olgularına Dair Yapılan Çalışmalar.....	36
<b>BÖLÜM 3.....</b>	<b>38</b>
3. AMAÇLAR VE HİPOTEZLER .....	38
3.1 Araştırmanın Amacı.....	38
3.2 Hipotezler .....	39
3.3 Sayıltılar.....	40
3.4 Sınırlılıklar .....	40
<b>BÖLÜM 4.....</b>	<b>41</b>
4. YÖNTEM.....	41
4.1 Katılımcılar .....	41
4.1.1 Katılımcı Verilerinin Toplanması .....	41
4.1.2 Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	43
4.2 Veri Toplama Araçları .....	45
4.2.1 Sosyo-Demografik Bilgi Formu .....	45



4.2.2 Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu.....	45
4.2.3 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği .....	47
4.2.4 Duygusal Yeme Ölçeği .....	48
4.3 İşlem .....	48
4.4 Araştırma Deseni .....	49
4.5 Verilerin Analizi .....	49
<b>BÖLÜM 5.....</b>	<b>51</b>
<b>5. BULGULAR.....</b>	<b>51</b>
5.1 İrrasyonel İnanışlar, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme Ölçeklerinin Puanlarına Dair Tanımlayıcı İstatistikler.....	51
5.2 İrrasyonel İnanışlar, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme Değişkenleri Arasındaki Korelasyonel İlişkiler.....	53
5.3 Temel Amaçların Test Edilmesi; İrrasyonel İnanışlar ve Sosyal Görünüş Kaygısının Duygusal Yeme Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi ile Değerlendirilmesi.....	54
5.4 İrrasyonel İnanışların Sosyal Görünüş Kaygısını Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları .....	55
5.5 Alt Amaçların Test Edilmesi .....	56
5.5.1 Cinsiyete Göre İrrasyonel İnanışlar, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme Puanlarının Ortalamaları .....	56
5.5.2. Yaş Değişkeninin Sosyal Görünüş Kaygısını Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları.....	57
5.5.3 Beden Kitle İndeksi Değişkeninin Sosyal Görünüş Kaygısını Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları .....	57
5.5.4 Sosyal Medya Kullanımı Değişkeninin Sosyal Görünüş Kaygısını Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları .....	58
5.6 Sosyal Medya Kullanımı Değişkeninin Duygusal Yemeyi Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları.....	59
<b>BÖLÜM 6.....</b>	<b>60</b>
<b>6.TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>	<b>60</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>68</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>85</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>86</b>
Ek-A Bilgilendirilmiş Onam Formu .....	86
Ek-B Sosyodemografik Bilgi Formu .....	88
Ek-C Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu Örnek Maddeleri .....	89
Ek-D Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Örnek Maddeleri .....	90
Ek-E Duygusal Yeme Ölçeği Örnek Maddeleri.....	91

Ek-F Etik Kurul Onayı.....	92
----------------------------	----

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 2.1.</b> Üç Aşamalı Macht Modeli .....	15
<b>Tablo 4.1.</b> Katılımcılara Dair Sosyo-Demografik Özellikler .....	43
<b>Tablo 5.1</b> Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeklerinden Alınan Puanların Çarpıklık, Basıklık Değerleri.....	51
<b>Tablo 5.2</b> Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeklerinin Normallik Analizleri .....	52
<b>Tablo 5.3</b> Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeklerinden Alınan Puanların Tanımlayıcı İstatistik Değerleri.....	52
<b>Tablo 5.4</b> İrrasyonel İnanışlar, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkiler.....	53
<b>Tablo 5.5</b> İrrasyonel İnanışlar ve Sosyal Görünüş Kaygısının Duygusal Yeme Üzerindeki Yordayıcı Etkisi.....	54
<b>Tablo 5.6</b> İrrasyonel İnanışların Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi .....	55
<b>Tablo 5.7</b> Cinsiyete Göre İrrasyonel İnanışlar, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme Ortalamaları .....	56
<b>Tablo 5.8.</b> Yaş Değişkeninin Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	57
<b>Tablo 5.9</b> Beden Kitle İndeksi Değişkeninin Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi .....	58
<b>Tablo 5.10</b> Sosyal Medya Kullanım Değişkeninin Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi.....	58
<b>Tablo 5.11</b> Sosyal Medya Kullanım Değişkeninin Duygusal Yeme Üzerindeki Yordayıcı Etkisi .....	59

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1	ABCDEF modeli .....	33
-----------	---------------------	----

## KISALTMALAR LİSTESİ

B.K.İ.	Beden Kitle İndeksi.
İ.İ.	İrrasyonel İnanışlar
S.G.K.	Sosyal Görünüş Kaygısı
D.Y.	Duygusal Yeme

# BÖLÜM 1

## 1. GİRİŞ

Yeme bozuklukları, sıklık ve yaygınlık açısından süratle artış gösteren, hayati tehlike oluşturabilecek ciddi bir problemdir (Çakır,2013). Literatürde yeme bozuklukları, yeme davranışına dair bütün bozuklukları tek başlık içerisinde kapsayan bir tanımdır (Toker ve Hocaoğlu, 2009). Yeme bozuklukları ile ana özellikleri ve şiddeti yönünden benzer özelliklere sahip olgulardan bir tanesi son zamanlarda üzerinde çalışılmaya başlanan duygusal yeme davranışıdır (Çakır, 2013). Duygusal yeme, olumsuz duygulara yönelik tepki niteliğinde sergilenen aşırı yeme davranışıdır (Arnou, Kenardy ve Agras, 1992). Altun ve Kutlu'nun (2015) ergenlerde fiziksel, psikolojik ve sosyal faktörlerin yeme davranışını nasıl etkilediğini inceledikleri nitel araştırmalarında, psikolojik faktörler kategorisinde yer alan "Stres" alt kategorisinde katılımcılardan biri stres sebebi ile normal yeme davranışlarının farklılaştığını "Ben stresli zamanlarımda daha fazla yiyorum. Mesela evdeyken yemeyeyim diye yemekleri gizliyorlar, fakat ben çıkıp dışarıdan alıp yiyorum. Stresliyken karnım fazlasıyla aç oluyor" ifadesi ile belirtmiştir. Aynı araştırmada, "Duygusal Gerginlik" alt kategorisinde katılımcılardan biri ise, duygusal iniş çıkışlar ile normal yeme davranışının dışında davranabildiğini "Sinirli hissettiğim vakitlerde çok daha seri şekilde ve kızgın yiyorum. Sanki ağzımdaki yemek değilmiş de kızgın olduğum o kişiymiş, onu ezerek parçalıyormuşum gibi hissediyorum" ifadesi ile dile getirmiştir. Yeme bozukluklarının farklı popülasyonlarda görülmesi ile birlikte en yüksek risk gruplarından biri ergenlik evresindeki genç kızlar ile kadınlardır (Beekley ve ark., 2009). 19- 25 yaş aralığında olan üniversite öğrencilerinin yeme davranışı açısından riskli bir grup olarak görülmesi üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada 431 öğrencinin

1/3'ünün yeme bozukluğuna sahip olduğu tespit edilmiştir (Özvrmaz, Mandıracıoğlu ve Lüleci, 2018). Yeme bozukluklarının ergenlik evresinde yaygın olarak görölmesi bu yaş döneminde bireylerin kendilerini sosyal çevreye kanıtlama çabasını dış görünüş aracılığı ile gerçekleştirmeleri ile açıklanabilmektedir (Ertaş, 2006) Yetişkin kişilere kıyasla, ergen bireyler kendilerini başkalarıyla daha fazla kıyaslarlar ve kendi görünüşleri hakkında diğerlerinin özellikle de yaşıtlarının düşüncelerini daha çok önemserler (Lunde ve Frisén, 2011; Sebastian, Burnett ve Blakemore, 2008; Webb ve Zimmer Gembeck, 2014). Böylece, dış görünümün diğer kişiler tarafından değerlendirilmesi üzerine duyulan sosyal görünüş kaygısı ergenlik dönemindeki bireyler tarafından daha yoğun olarak hissedilmektedir (Gümüş, 2000). Sosyal görünüş kaygısı, kişinin sadece vücut formundan kaynaklanan bir kaygı değil; boyu, kilosu, yüzünün biçimi gibi sebeplerle hissedilen kaygıları da içine alan genel ve bütüncül bir kaygıdır. Pek çok bozuklukla beraber eşlik edebilen ve kişinin rutin sosyal faaliyetlerine engel olabilecek bir kaygı bozukluğudur (Doğan 2009, akt. Kılıç, 2015).

Aşırı kaygı ve depresyon gibi duygusal problemler kişilerin kendi kendilerine var ettikleri irrasyonel inanışlar sebebiyle ortaya çıkmaktadır (Coggin ve Woods, 1985; Crawford ve Ellis, 1989). İrrasyonel inanışlar kişilerin mutluluklarını, hayata karşı duruşlarını ve hayatları için belirledikleri hedef ve amaçları gerçekleştirmelerine engel olan inançlardır (Ellis ve DiGiuseppe, 1993). Ergenlik, kişinin bilişsel şemalarının netleşmeye başladığı dönem olarak görölüp (Erikson, 1968), bireylerin soyut düşünme becerisinin sınırlarını aşmaya çalıştığı hayata, başkalarına ve kendisine yönelik belirli inançları oluşturmaya en yatkın olduğu evre olarak nitelendirilebilir.

İrrasyonel inanışların etkili olduğu psikolojik problemlerden biri yeme bozukluklarıdır. Yemek yemeden önce insanların ne düşünüyor olduğu önemlidir. Fakat, kişiler genellikle yemek yeme öncesindeki düşüncelerinin farkına varamazlar. Bu sebeple, irrasyonel düşünceler keşfedilemez ve yeme alışkanlıkları olduğu gibi devam eder (Babayiğit, 2007). Yeme bozukluklarının meydana gelmesi ve sürdürölmesi hakkında, bilişsel-davranışçı modeller bireylerin kilo, beden imgeleri ve yeme hakkında işlevsel olmayan düşüncelerine odaklanmaktadır (Fairburn,1997).

Yukarıda verilen kuramsal açıklama ile birlikte irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme kavramlarının birbiri ile ilişkili olduğu çıkarımı yapılmıştır. Literatür incelendiğinde yeme bozukluklarına dair çalışmalar sıklıkla ergenler ve üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olup genellikle yaygınlığının, etiyolojisinin, yatkınlaştırıcı faktörlerin, tedavi yaklaşımlarının, ilişkili

faktörlerin, eşlik eden psikiyatrik tanıların, bağlanma kuramı, beden algısı, obsesif kompulsif bozukluk, ruminasyon, bipolar bozukluk, kaygı gibi diğer psikolojik problemler ile ilişkilerinin açıklandığı çalışmalara rastlanmaktadır (Aslan, 2001; Büyüköztürk ve ark., 2013; Çam, 2017; Elma, 2018; Erol, 2011; Karayılan ve Erol, 2012; Keçeli, 2006; Oğur, Aksoy ve Selen 2016; Semiz ve ark., 2013; Siyez, 2006; Ulaş, Uncu ve Üner, 2013; Uskun ve Şabaplı, 2013; Ünsal ve ark., 2010; Vardar ve Erzengin, 2011). Yeme bozukluğuna dair bir olgu olarak kabul edilen duygusal yeme üzerine ise Türkçe literatürde sınırlı sayıda derleme araştırma ve tez çalışması bulunmaktadır (Dinçer, 2019; Hacıabdurrahmanoğlu, 2019; İnalkaç ve Arslantaş, 2018; Kubar 2017; Özdemir, 2015; Sevinçer ve Konuk, 2013; Serin ve Şanlıer, 2018). Duygusal Yeme Kavramının yeme bozuklukları ile beraber DSM-5'te yer alabilmesi için kavram üzerine yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğuna inanılmaktadır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Ayrıca, araştırma değişkenlerinden biri olan sosyal görünüş kaygısının beden imajının sağlıklı şekilde algılanamaması ile ortaya çıktığının bilinmesine rağmen ülkemizde beden imajı kavramı pek çok araştırmanın konusu olurken sosyal görünüş kaygısı üzerine gerçekleştirilen çalışma sayısı kısıtlıdır (Ekşi, Arıcan ve Yaman, 2016). Türkçe alan yazınında irrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasındaki ilişki üzerine daha önce nicel yöntem ile çalışılmamıştır ve sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmaların sınırlı sayıdadır (Özkan, 2017). Bu ihtiyaç doğrultusunda değişkenler arası ilişkiler bizim araştırmamızda yordayıcılık hipotezleri ile ele alınacaktır. Bununla birlikte; geç ergenlik döneminin literatüre yeni kazandırılan kavramlardan biri olması sebebiyle, Türkçe alan yazınına bakıldığında geç ergenlik dönemini ele alan çalışmaların sınırlı sayıda olması dikkat çekmektedir. Bu araştırmanın örneklem grubuyla birlikte Türkçe literatürdeki geç ergenlik dönemi ile ilgili çalışmaların sayısını destekleyeceği ve çalışmaya devam edileceği ön görülen bu değişkenler arasındaki ilişkiye ışık tutarak ileride yapılacak çalışmalara yol göstereceği düşünülmektedir. Ayrıca, araştırmanın bu yaş grubundaki ergenlere, ailelerine ve psikoterapistlere konu ile ilgili farkındalık sağlayabileceğine inanılmaktadır.



## BÖLÜM 2

### 2. ARAŞTIRMANIN BİLİMSEL DAYANAĞI VE İLGİLİ LİTERATÜR

#### 2.1 Ergenlik Dönemi

##### 2.1.1 Ergenlik

Kişiler fizyolojik ve psikolojik yönden doğumlarından ölümlerine değin farklı özelliklere sahiptirler. Bundan dolayı, hayat döngüsü belirli dönemlerle sınıflandırılır. Bu dönemlerin ilki doğum öncesi olmak ile birlikte sırasıyla bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve son olarak yaşlılık dönemi gelir. Sıralanan dönemlerde deneyimlenenler kültürden kültüre değışim gösterebilirken belirtilen dönemlerin varlığı evrensel olarak nitelendirilmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Adolescence (ergenlik), Latince kökenli, olgunlaşma ve büyüme anlamını taşıyan *adolescere* kelimesinden türetilmiş bir sözcüktür (Golinko, 1984). Ergenlik; çocukluk ile yetişkinlik arasındaki geçiş dönemini ifade etmekte olup, başlangıcı erinlik olan yetişkinlikte biten bir dönemi kapsamaktadır. Erinlik, cinsel olgunlaşmanın yaşandığı dönemi ya da yaşları ifade etmektedir. Bu süreçte, sadece biyolojik değışiklikler değil ayrıca toplumsal ve psikolojik değışiklikler de meydana gelmektedir (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2005).

Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel değışimler beden ölçülerindeki değışimler boy ve kilo değışimi olarak kendisini belli etmektedir. Ayrıca, ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişim gösterdiği cinsel olgunlaşma sürecinde, beden biçimi ile seste değışim ve vücut kıllanması gibi ufak değışiklikler meydana gelmektedir (İnanç,

Bilgin ve Atıcı, 2005). Ergenlik döneminde birey, somut düşüncelerden soyut düşüncelere geçiş yaşar. Bununla birlikte ergenin dış çevreyi algılaması değişime uğrar. Birey yaşamı daha sorgulayıcı ve değişik yönlerden görmeye başlar. Bireyler çocukken olay çerçevesinde sınırlıyken, ergen birey zihninde pek çok alternatifi değerlendirebilir, kuramlar şekillendirebilir ve soyut dünyaları anlamlandırabilir. Toplumların ananelerine, gereklerine veya kurallarına yönelik tutumu başkalaşır; tüm bunların değişmez olarak varsayan çocuğun aksine, bunların yetişkinlerce oluşturulduğunu ve farklı gruplara göre değişiklikler gösterebileceklerini fark eder (Yavuzer, 1998).

Tüm ergeler için geçerli olmasa da ergenlik döneminde, çocuk kimliğinden yetişkin kimliğine geçişte “geçiş-kimlik krizi” ifadesi ile belirtilen bir problem yaşanmaktadır. Kimlik krizi sürecinde ergen, içinde yer aldığı ailede, grupta, çevrede ve yaşadığı toplumda hedeflerini, beklentilerini, hislerini, fikirlerini, inançlarını, tutum ile davranışlarını yeniden oluşturmaya ve tespit etmeye çalışır. Kendisinin kim olduğunu, gelecekte ne olacağını, kimler ile nelere inanıp güveneceğini ve bunun gibi pek çok sorular ve konular üzerine nasıl düşünüp davranması gerektiğini bulmaya çalışır (Köknel, 1997).

Bu dönemdeki birey için çevresi ile olan ilişkilerinin temel dayanağı duygularından oluşmaktadır. Ergenlik dönemindeki bireyler kolaylıkla güvenir, kolaylıkla bağlanır, hızlı sever ve hızlı koparlar. Yetişkinliğe imrenerek yetişkinlerin davranışlarına sahip olmak isterlerken yetersizliklerinden ve zayıflıklarından ötürü huzursuzluk hissederler. Hem toplum tarafından kabul almak hem de toplum içerisinde sivrilme isterken aynı zamanda ailesinin ve toplumun baskısını da üzerlerinde hissetmek istemezler. Ergen bireyler dışarıdan kendisine verilen sorumlulukları üstlenmekte zorlanırken, öbür yandan da yeni sorumluluklar üstlenmeye heves ederler (Köknel, 1970).

### **2.1.2 Geç Ergenlik Dönemi**

Ergenlik insan doğası yönünden biyo-psişik ve toplumsal bir süreci veya gelişimi içeren, farklı coğrafi bölgelerde ve ekonomik düzende, başlangıç ve bitişi farklılaşabilen ve yaklaşık olarak bir kişinin bütün gelişimsel özelliklerini kapsayan bir süreç olarak tanımlanır (Avcı, 2006). Ergenlik; toplumlara, zamana ve bireylere

göre değişik nitelikler göstermektedir. Puberte ile ilgili aksiyonlar öngörülen bir sıraya göre yaşanır fakat başlangıç zamanı ve akışı kişiler arasında farklılık gösterebilir (Kreipe ve McAnarney, 2001). Endüstriyel toplumlarda ebeveynlere bağımlı şekilde geçirilen zamanın fazlalaşmasıyla, günümüzde ergenlik evresi daha uzun sürmektedir (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2005). Son 50 senede sanayileşmede yaşanan yenilikler ile meydana gelen cinsel olgunluğa daha hızlı erişme, daha geç evlilik yapma ve eğitime verilen önceliğin artması gibi sosyolojik farklılaşmalar ile ergenlik döneminin yaş aralığı hakkında yeni kuramlar ortaya atılmıştır (Unicef, 2010). Dünya Sağlık Örgütü (2014) tarafından 10-19 yaş grubu adölesan, 15-24 yaş grubu gençlik dönemi, 19-24 yaş grubu genç insan olarak tanımlamıştır. Bu tanımlamaya karşın alan yazınında ergenlik dönemi daha farklı şekilde ele alınmaktadır. Geçmişten günümüze gelen süreçte yetişkinliğin tanımının değiştii bilinmektedir. Yetişkinlik tanımını değiştiren ilk faktör endüstri devrimi sonucu farklılaşan ekonomik düzende bilginin elzem hale gelmesi doğrultusunda eğitim görme sürecinin uzamasıdır. Eğitim süresinin uzaması ile birlikte evlilik ve anne-baba olma yaşının artması ise demografik faktör olarak görülmektedir. Başka bir faktör ise bireyi merkeze koyan kültürel yapıdır (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bahsedilen günümüz koşullarının da etkisiyle ergenlik döneminin başlangıcı hızlanmış olup, büyüme kavramının sürekliliği anlayışının yayılması ile ergenlik döneminin bitişi 20’li yaşlara yükselmiştir. Eğitim, yetişkin olma, evlilik ve ebeveynliğe rol geçişi algısı dahil pek çok konu ile ilgili bakış açısı değişmektedir. 10-19 yaş grubundansa, 10-24 yaş grubunun ergenlik olarak tanımlanması yeni bakış açısına daha yakındır (Sawyer ve ark., 2018). Türkiye’de ergenlik dönemi kızlarda yaklaşık olarak 10-12, erkeklerde yaklaşık 12-14 yaşları arasında başlamakta ve çoğunlukla 21 – 24 yaşları arasında sona ermektedir (Büyükönenç ve Toruner, 2012). Ergenlik döneminde gösterilen gelişimin daha anlaşılır olması adına ergenlik erken, orta ve geç ergenlik dönemi olarak üç alt dönemde incelenmektedir (Ocakçı, 2015). Pek çok araştırmacı ve gelişim uzman tarafından ergenlik dönemi şu aşamalara ayrılmaktadır: Erken Ergenlik (yaklaşık 11-13 yaş), Orta Ergenlik (yaklaşık 14-18 yaş) ve Geç Ergenlik (yaklaşık 19-24yaş) (Sawyer ve ark., 2018). Ergenlik ve yetişkinlik dönemi arası geçişi tanımlayan geç ergenlik dönemi bazı çalışmalarda, 18-25 yaş grubunu temsil etmektedir (Konaç, 2019). Birleşmiş Milletler Örgütü tarafından, ergenlik döneminin 12–25 yaş aralığında yer aldığını kabul etmektedir (Kulaksızıoğlu, 2014). Ergenlik döneminin yaş açısından üst sınırı eğitimsel, maddi ve toplumsal etkenlerle nispeten değişiklik gösterebilir (Parlaz ve ark., 2012).

Görüldüğü üzere, ergenlik dönemi keskin sınırlara sahip değildir. Verilen kuramsal çerçeve doğrultusunda, çalışmanın örneklem grubunu oluşturan geç ergenlik dönemindeki bireylerin 18-24 yaş aralığında olması uygun görülmüştür.

18- 25 yaş aralığında ergenlikten farklı olarak fiziksel gelişimin tamamlanmış olması, 18 yaşını geçildiği için pek çok ülkede legal olarak bir çok hakka erişilmesi (örn; oy kullanma, ehliyet alma), ergenlerin çoğunun aileleri ile birlikte aynı evde yaşama devam ederken, bu yaş grubundaki bireylerin ailelerinin evinden çıkması, yurttan veya kendilerine ait bir evde yaşama devam etmeleri, bu yaş grubundaki kişilerin kendilerine ergen olarak hitap edilmesinden hoşnut olmamaları gibi sebeplere dayanarak (Arnett, 2000; Arnett, 2004); Arnett (1994), tarafından 18- 25 yaşları arası beliren yetişkinlik dönemi olarak tanımlanmıştır. Geç ergenlik kavramı ile belirsiz yetişkinlik kavramının aynı yaş dilimini temsil ettiği makaleler de bulunmaktadır (Zarret ve Eccles, 2006).

İngilizce ‘‘late adolescence’’ kavramı ile ifade edilen geç ergenlik, Türkçeye yapılan çevirilerde zaman zaman son ergenlik olarak da karşımıza çıkmaktadır.

Geç ergenlik döneminde bireylerin fiziksel gelişimi tamamlanması beklenir. Deneyimlemiş oldukları bedensel değişimlere yönelik hissettikleri çelişkiler ve karmaşa biraz daha azalır. Oto-kontrol hissi artış gösterir. Ergenliğin diğer dönemlerine kıyasla daha pozitif ve daha realist bir benlik algısı oluşur. Geleceklerine ait amaçları daha somut hale gelir ve netleşir. Soyut düşünme becerisi ilerler. Arkadaşlarında atfettikleri önem, ergenlik döneminin diğer evrelerine kıyasla düşer. Buna bağlı olarak arkadaş grubu içerisinde karşılaştıkları çatışmalar ve problemler azalır. Hayata karşı sahip oldukları değerler belirginleşir (Pawlowski ve Hamilton, 2008). Bunlarla birlikte, geç ergenlik evresinde bireylerin karar verme ve seçim yapma konusunda yaşadığı çelişkiler azalır. Kendilerine ait ilgi alanlarına ve becerilerine dair farkındalıkları daha yüksektir. Ailelerinin ve çevrelerindeki kişilerin ergenlere yönelik sergiledikleri müdahaleci tutum geç ergenlik döneminde azalır (Kulaksızoğlu, 2014). Diğer ergenlik evrelerine kıyasla, bireyler yüzleştikleri sorunların üstesinden gelme ve baş etme konusunda gelişmiştir. Geleceklerine ait planladıkları meslek ve romantik ilişki deneyimleri hakkında daha gerçekçidirler (Ocakçı, 2015). Bu dönemdeyken bireyler düşüncelerini deneyimleri ile beraber özümseyene dek romantik deneyimler, sosyal konular, ahlak ve yaşam tarzı hakkında idealist olma meyilindedir (Arıkan ve ark., 2013).

Arnett'in (1994) beliren yetişkin olarak ifade ettiği, pek çok araştırmada ise geç ergen olarak nitelendirilen 18-24 yaş dilimdeki bireyleri önceki ergenlik evrelerinden ve yetişkinlik evresinden ayıran beş ana özellik mevcuttur. Bu özellikler; kimlik arayışı, kendine odaklanma, arada kalmışlık, istikrarsızlık ve sonsuz olanaklara sahip olma düşüncesidir (Arnett, 2000).

Erikson (1968), sanayileşmiş toplumlarda karşımıza çıkabilecek 'uzatılmış ergenlik' evresinde olan toplumun küçük bir yüzdeliğini kapsayan bireylerin özgür şekilde kendilerine ait rolleri keşfetmesine olanak sağlayan "psiko-sosyal moratoryum" kavramından bahsetmiştir. O zamanlar için nadiren gerçekleşen uzun süreli kimlik arayışı dönemi şimdilerde olağan olarak değerlendirilmektedir (Cote, 2005). Son 50 yılda bu konuya yönelik gerçekleştirilen araştırmalar, kimlik gelişiminin ergenlikten 20'li yaşların ortalarına kadar sürdüğü sonucuna ulaşmıştır. Kimlik keşfi görevinde birey, kendisinin kim olduğunu ve yaşamda neler yapmayı arzuladığını bulmaya çalışmaktadır (Doğan ve Cebioğlu, 2011). 25 yaşında olan ABD'li bir bireyin kimlik keşfi hakkındaki ifadeleri şu şekildedir:

Kendin ile ilgili bir şeyler keşfetmek hakikaten duygusal bir olay çünkü bir gün uyanıyorsun ve ben doğru olanı yapıyorum, dilediğim gibi yaşıyorum diye düşünüyorsun, ama sonraki gün uyanıyorsun ve her şeyi aslında yanlış yaptığını fark ediyorsun. Kim olduğum konusunda emin değilim. Daha fazla ileri gitmeyi göze alarak diyorsun ki, acı olsa da mutlu etse de kendimi tanımaktan vazgeçmeyeceğim. İç derinliklerime inmeli ve kim olduğumu keşfetmeliyim. Bu, her gün yaşanan yeni bir öğrenme süreci (Arnett, 2004).

Kendine Odaklanma görevinde, geç ergenlik dönemindeki bireyler kendilerini tanımayı ve kendi başlarına mücadele vermeyi deneyimlemektedirler. Bunun yanı sıra, kendine odaklanma ile kimlik arayışını gerçekleştirip yetişkinlik evresine geçebilmek için ihtiyaç duydukları yetenekleri kazanmaya başlarlar. Arada kalmışlık ise kişilerin kendilerini yetişkin olarak hissetme noktasında deneyimlediği çetrefilli duygu ve düşüncelerin sonucudur. 18-24 yaş dilimindeki bireylerin büyük bir kısmı kendilerini tamamen ergen ya da tamamen yetişkin olarak tanımlamakta zorluk çekerler. Bununla birlikte daha çok yetişkinliğe varan bir sürecin içinde yer aldıklarına inanmaktadırlar (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Başka gelişimsel dönemler ile kıyaslandığında, bu dönemi yaşayan bireylerin hayatları fazlaca değişkendir. Bir yandan hayatın pek çok farklı alanını keşfetmeye uğraşan bireyler için bu dönemin kararsız, tutarsız ve değişken olarak nitelendirilmesi

olası görülmelidir. Bireyler, bu evrede yaşama dair pek çok alanda planlara sahip olup, önlerinde çok sayıda farklı alternatiflerinin olduğunu düşünmektedirler. Ayrıca, bireyler bu dönem içerisindeyken kendi gelecekleri üzerine ‘‘büyük ümitler ile yüksek beklentiler’’ taşırlar (Arnett, 2004). Bahsedilen yaş diliminde hayatın kişilere sunduğu alternatifler diğer dönemlere nazaran daha çeşitli olabilmektedir. Çeşitlilik doğrultusunda geç ergenlik dönemindeki bireyler geleceklerine dair pozitif düşünmekte eğilimi göstermekte ve karşılaştıkları çoğu fırsatı olması gerektiği şekilde kullanacaklarını düşünmektedirler (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Çocukluk dönemine kıyasla, ergenliğin psikolojik sorunların arttığı ve duygusal dalgalanmaların yoğunlaştığı bir dönem olduğu konusunda pek çok araştırmacı hem fikirdir (Eskin, 2000). Literatüre bakıldığında çocuk ve ergenlik evrelerinin duygusal yeme davranışı açısından risk faktörü oluşturduğu bilinmektedir (Beiter ve ark., 2015). Bu araştırma kapsamında irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisine bakılacaktır. Bu doğrultuda, bir sonraki kısımda duygusal yeme kavramı açıklanacaktır.

## **2.2 Duygusal Yeme**

Kişinin beslenme gereksiniminin karşılanması, biyolojik bir ihtiyaç olmakla birlikte psikolojik yönden de önem arz etmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Kişiler sinirlendiklerinde veya üzerlerinde baskı olduğunu hissettiklerinde olağandan daha çok besin tüketebilirler. Yaşanan bu durum psikolojik etmen olarak gösterilmektedir. Benzer şekilde heyecanlı veya yoğun stres yaşanan durumlarda neredeyse hiç besin tüketilmemesi de duygu durumunun yemek yeme üzerindeki tesiri ile açıklanmaktadır (Kontinen, 2012). Duyguların, kişilerin iştahı üzerinde ve besin alımında %30-48 oranında artma ya da azalmaya neden olduğu düşünülmektedir. Duyguların yeme davranışının üzerinde büyük bir etkisinin olduğu bilinse de beslenmeyi hangi şekilde etkilediğini tespit etmek fazlasıyla zordur. Yemek yeme sürecinde farklı duygu durumlarının kişilerin yeme davranışlarına olan etkisi üzerine çalışmalar yapılmıştır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Kişiler arası farklılıkların olduğu kabul edilmekle birlikte çoğunlukla, stres, kaygı, depresyon, öfke benzeri negatif duyguların gıda tüketimini arttırdığı ve beslenme alışkanlıklarında bozulmaya yol açabileceği görülmüştür

(Macht, 2008). Bununla birlikte, mutluluk gibi başka olumsuz duygular besinden keyif olarak yemeyi, sağlıklı gıda tercihini ve tüketimini arttırmaktadır (Macht, 1999; Macht, Roth ve Ellgring, 2002).

Kişiler öfke veya baskı gibi olumsuz duygular içerisindeyken olduğundan daha çok besin tüketebilirler. Bu şekilde besin tüketiminin görüldüğü yeme davranışı problemlerinden bir tanesi duygusal yemedir (İnalcaç ve Arslantaş, 2018). Duygusal yeme kişinin açlık hissetmesi sebebiyle, öğün vakti geldiği için veya sosyal olarak gerekli olduğu için değil, yalnızca içerisinde bulunduğu duygulanımla yeme davranışında bulunması olarak kavramsallaştırılmıştır. Duygusal yeme davranışının öğün saatlerindense gece ya da ara öğün vakitlerinde deneyimlenmesi eğiliminin olabileceği belirtilmiştir (Turner ve ark., 2010).

Duygusal yeme, kişinin içerisinde bulunduğu negatif duygu ve düşüncelere karşı hatalı bir baş etme stratejisi olarak devamlı ve aşırı yemek yeme biçimidir (Sevinçer ve Konuk 2013). Hissettiği duygularla birlikte yeme davranışına yönelen kişi duygulanımı ile baş edemediği müddetçe bu yeme davranışını sürdürmektedir (Deniz, 2019). Negatif duygular ile duygusal yeme davranışının daha çok alakalı olduğu ve korku, kızgınlık ve mutsuzluk benzeri duyguların hızlı yeme ya da normal şartlarda tüketilmeyecek bir besini tercih etme gibi dürtüsel yeme davranışını arttırdığı da bilinmektedir (Ouwens, 2009; Russ, 1998; Seven, 2013).

Yemek yeme gereksinimi güderken, bu gereksinimin fiziksel açlık ya da duygulara dayanan bir açlık olup olmadığını tespit etmek önemlidir. Fiziksel açlık ile duygusal açlık arasında birçok fark vardır: fiziksel açlık kademeli olarak hissedilirken, duygusal açlık aniden hissedilir; kişiler, fiziksel açlıklarını bekletebilirken duygusal açlıklarını bir an önce giderme eğilimdedirler; fiziksel açlık kişilerin suçluluk hissetmesine neden olmaz ancak duygusal açlık suçluluk hissi uyandırır; fiziksel açlık ile yenen yemeklerde kişi doyana kadar yemeyi sürdürme eğilimindedir ancak duygusal açlıkla birlikte gelişen yemenin sürdürülme eğilimi daha uzundur (Gould, 2007; Roth, 2003; akt. Doğan ve ark., 2011). Duygusal yiyiciler, hissettikleri açlığın fiziksel ya da duygusal olup olmadığını fark etmekte güçlük yaşarlar (İnalcaç ve Arslantaş, 2018).

Duygusal yeme davranışını ortaya çıkarabilecek sebeplerden biri ailesel davranışlardır (Güzey,2014). Erken döneme ait yapılan gözlemsel araştırmalar tarafından, ebeveyn davranışlarının çocukluk dönemindeki duygusal yeme davranışının oluşumunda önemli bir paydası olduğu düşüncesi ortaya atılmıştır

(Bruch, 1997). Ailenin, çocukluk evresinde yemek yeme hakkında baskıcı ve kontrolcü tutum göstermesi, iyi olarak nitelendirilen davranışların ödülünün yemek olması gibi yaklaşımlar ilerleyen yaşlarda duygusal yeme davranışına yol açabilmektedir. Yemeğin ödül konumunda olması, çocuğun açlık hissinin göz ardı edilerek baskı ile yedirilmesi duygusal yemenin gelişimiyle noktalanabilmektedir (Nernekli, 2017). Özellikle duygusal beslenme stili olarak kavramsallaştırılan duygusal problemlere cevap şeklinde beslenmenin duygusal yeme davranışını güçlendirebileceği savunulmaktadır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Wardle ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan çalışmada, duygusal yeme alışkanlığına sahip olan çocukların annelerinin de duygusal beslenme alışkanlığına sahip olduğu bulunmuştur fakat bu beslenme stilinin anne ya da çocukların beden kitle indeksi ile alakalı olmadığı belirtilmiştir. Snoek ve arkadaşları (2007), duygusal yeme davranışının çocuklar tarafından ebeveynlerinin modellenmesi ile ortaya çıkabileceğini ifade etmişlerdir. Çocuklar ile ebeveynler arasında olan duygusal yeme benzerliğinin oranındaki yükseklik, olabilecek genetik faktörlerin yanında, çocukların yeme davranışının modelleme aracılığı ile nasıl etkilendiğini belli etmektedir. Çocuklar yalnızca ebeveynlerinin gıda alımı ve seçimlerini değil, gıdalara yönelik tutumları ile yeme davranışlarının dayandığı sebepleri de modelleyebilmektedirler (Brown ve Ogden, 2004).

### **2.2.1 Duygusal Yeme Üzerine Teoriler**

Son zamanlarda duygusal yeme kavramı dikkat çekmekte ve çalışmalara konu olan bir yeme davranıştır. Literatürde ilk defa Kaplan ve Kaplan (1957) ve Bruch (1964), tarafından açıklanmıştır. Bruch (1964), duygulanım ile yeme davranışını arasında yer alan duygusal yeme teorisini iki ana varsayıma dayandırmıştır. Bu varsayımlardan ilki negatif duyguların yeme dürtüsünü artırması diğeri ise yeme davranışının negatif duygu yoğunluğunu azaltmasıdır. Macht (2008), tarafından bu varsayım öğrenme kuramı ile açıklanmıştır. Negatif duyguya karşı koşullu tepki yeme güdüsü oluşurken, yeme davranışı da olumsuz duygu yoğunluğunu düşürür. Bununla beraber, negatif duygulanım esnasında yemek yemenin olumsuz hissin etkisinin azaldığı inancı öğrenilir ve pekiştirilir. Bruch'ın öne sürdüğü ve duygusal yeme üzerine öne sürülen birçok teori aşağıda açıklanmaktadır.



### **2.2.1.1 Psikosomatik Teori**

Psikosomatik teori, duygusal yemenin nedenini kişinin kendi duygularını tanımaması ve hissettiği duyguların fiziksel ve psikolojik tesirlerini kavramaması olarak ele almaktadır. Teori, duygusal yemenin genellikle obez kişilerde görüldüğünü ve açlık hissine değil, duygusal temellere dayanarak meydana geldiğini savunmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013).

### **2.2.1.2 Dışsal Teori**

Dışsal teoriye göre kişi dışardan gelen uyarıcılar karşısında yeme davranışında bulunmaktadır. Kişilerin besinin kokusundan veya görünümünden etkilenerek yemeye davrandığı, kişinin yemeği görmediğinde gereksinim duymadığını fakat gördüğü anda aç olmasa bile yeme arzusu duyduğu düşünülmektedir. Psikosomatik teoriye benzer şekilde dışsal teoride de kişi açlık ve tokluk hissiyatının ayırımına varamamaktadır. Dışsal teoride, kişilerin aşırı yeme davranışında bulunduğu ve bu davranışın neticesinde obezite olduğu vurgulanmıştır (Ever, Stok ve Danner, 2011; Van Strien ve Schippers, 1995).

### **2.2.1.3 Kısıtlama Teorisi**

Kısıtlama teorisi, kişinin fazla gıda tüketme isteğinin engellemesine dayanmaktadır (Deniz, 2019). Hernan ve Mack tarafından öne sürülen, daha sonra Herman ve Polivy tarafından geliştirilen teori, duygusal yemenin besin kısıtlayabilme becerisi ve sonuçları hakkında tahmin yürütebilme öngörüsü ile alakalı olduğuna inanır (Herman ve Mack, 1975; Herman ve Polivy, 1980). Örneğin, sağlıklı beslenme alışkanlığına sahip olan ve diyet uygulayan kişiler, kilo alma korkusu nedeniyle besin tüketimini kısıtlayarak bazı sınırlar oluşturmaktadır. Besinlere yönelik duyulan istek ve sonrasında hissedilen arzuya karşı sergilenen direnç yeme alışkanlıklarını belirlemektedir. Kısıtlama teorisine göre; kilo alma ile ilgili korku yaşamayan, aşırı besin tüketiminin sonuçları hakkında düşünmeyen ve fazla yemek yediği algısına sahip olmayan kişiler, özellikle obezite olan bireyler, besin tüketimine yönelik

herhangi bir kural veya sınır oluşturmazlar ve besin tüketimi hakkında duyulan istek kazanır, böylece duygusal yeme davranışı baş gösterir (Nernekli, 2017).

#### **2.2.1.4 Kaçış Teorisi**

Kaçış teorisine göre ihtiyaçtan daha fazla gıda alımı, kişinin olumsuzluklardan kaçmasını sağlayan bir mekanizma olarak kabul edilmektedir (Serin ve Şanlıer, 2018). Kaçış teorisinde kişi mutsuz ve hüzünlü hissettiğinde yeme davranışında bulunarak kaçınmaktadır. Çünkü olumsuz duygulanım, kişinin benliği açısından tehdit edicidir. Bu tehditten kaçmayı arzulayan kişi, başka bir noktaya odaklanmaya çalışırken duygusal yeme davranışına eğilmektedir (Nernekli, 2017). Yapılan bir araştırma duygusal yeme davranışına sahip kişilerin kaçış teorisi ile daha fazla duygusal yeme davranışı sergileyerek, özellikle ergen bireylerin, obezite ile yüzleştiği sonucuna ulaşmıştır (Özdemir, 2015).

#### **2.2.1.5 Kaplan ve Kaplan'ın Obezite Teorisi**

Bu teori duygusal yemeyi, obez kişilerin sıkıntılı hissettiği vakitlerde deneyimledikleri kaygı hissi ile baş etmek amacıyla gösterdikleri yeme davranışı olarak ele almaktadır (Ruderman, 1983). Duygusal yemenin kaygıyı, nörotransmitterlere tesir ederek ve serotonin sağlayarak düşürdüğü öne sürülmüştür. Kişinin sıkıntılı zamanlarda yemek yemeye davranışını göstermesi çocukluk çağından beri süregeleniyorsa, beyin kişiyi yemek yeme dürtüsü ile uyarmaktadır. Bu sebeple de duygusal yeme, kaygıyı kontrolden çıkmış bir yeme davranışıyla azaltmak maksadıyla meydana gelmektedir (Nernekli, 2017).

#### **2.2.1.6 Bruch'ın Teorisi**

Bruch'ın teorisi, duygusal yemenin beslenme ve vücudun ihtiyaçlarını karşılamak ile alakalı hatalı bilgilere dayandığını savunmaktadır (Bruch, 1997). Kişilerin konu hakkında sahip olduğu hatalı bilgiler, açlık ve tokluk hislerini ayırt edememesine yol açmaktadır. Bu teori, açlık ve tok hislerinin yalnızca içgüdüsel

olmadığını aynı zamanda öğrenilen kavramlar olduğunu belirtir. Bu sebeple, duygusal yeme, kişinin farkındalık düzeyinin düşük olmasından kaynaklanmaktadır.

### **2.2.1.7 Schachter'in İçsel Dışsal Obezite Teorisi**

Schachter'in İçsel Dışsal Obezite Teorisine göre, obez kişilerde yemek yeme davranışını ve açlık-tokluk hissini yarattığı fizyolojik reaksiyonları bastırma becerisi gelişmemiştir (Schachter, 1968). Örneğin, stresli zamanlarda sağlıklı kişilerin deneyimlediği mide kasılması, kişilerin yemek yiyememesine yol açmaktadır. Ancak obez bireyler, içsel fizyolojik uyarıların farkına varamadıklarından yemek yeme davranışlarına da engel olamamaktadır. Ayrıca, bu kişilerde dışsal uyarılar da yemek yeme davranışı üzerinde rahatlıkla etki gösterebilmektedir.

Yukarıda verilmiş olan bütün teorilerin ortak özelliği, duygusal yemeyi negatif duyguların üstesinden gelebilmek için başvurulan bir seçenek olarak kabul etmeleridir (Nernekli, 2017).

## **2.2.2 Duygusal Yeme Mekanizmaları**

### **2.2.2.1 Fizyolojik Mekanizmalar**

Fizyolojik mekanizmalar tam olarak çözülememiş olsa da gıdaların kişilerin duygu durumu üzerinde iyileştirici bir role sahip olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir. Karbonhidrat içerikli besinlerin tüketimi sonucunda beyindeki serotonin salgılanımının artış gösterdiği, bu sayede kişinin ruh halinde olumlu değişimlerin olabileceği görülmüştür (Benton ve Donohoe, 1999; Gibson ve Green, 2002). Proteinin de karbonhidrata benzer şekilde serotonin düzeyinin artmasını sağlayarak kişinin ruhsal durumunu pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir (Lemmens ve ark., 2011).

### **2.2.2.2 Psikolojik Mekanizmalar**

Bazı besinlerin insanların psikolojisi üzerinde etki gösterdiği fark edilmiştir. Özdemir'in (2015) çalışmasında yer verdiği Macht ve Müller'in (2007) şekerli tatlar

üzerine araştırması bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Şekerli tatların kişilerin tercihlerine olan etkisini incelemek için gerçekleştirilen bu araştırmada, hüzünlü film seyretmiş olan katılımcıların su yerine tatlı bir yiyecek olan çikolatayı seçtikleri gözlemlenmiştir. Aynı araştırma tat açısından farklı çikolatalarla tekrarlandığında bu sefer katılımcılar tat yönünden daha lezzetli buldukları çikolatayı seçmişlerdir. Bu araştırmanın sonucunda ise kişilerin üzgün veya keyifsiz hissettiklerinde lezzetli buldukları gıdaları tercih ederek duygularında olumlu yönde bir değişime sahip olabildikleri görülmüştür.

### 2.2.2.3 Üç Aşamalı Macht Modeli

Macht tarafından öne sürülen bu modelde fizyolojik ve psikolojik mekanizmalar birlikte yer almaktadır. Modele göre besinler fizyolojik ve psikolojik bir etkiye bir arada sahiptir (Macht ve Simons, 2000). Duygusal yemenin aşamaları aşağıdaki şekilde kategorize edilmiştir.

**Tablo 2.1.** Üç Aşamalı Macht Modeli (Bilgen, 2017)

Dürtüsel, kontrol dışı yeme	Nörokimyasal Mekanizmalar
Alışkanlığa dönüşmüş gıdalar	Enerjiyi yükselten fizyolojik mekanizmalar
Ara sıra ufak ölçüde besin	Hedonik yeme mekanizmaları

İlk basamakta kişi az miktarda lezzetli olan atıştırılabilir besinlere davranmaktadır. İkinci basamakta kişi duyguları üzerinde olumlu etkisi olduğunu keşfettiği bu besinleri tüketmeyi bir alışkanlığa dönüştürmektedir. Bu basamakta psikolojik mekanizma ile birlikte fizyolojik mekanizma da etkilidir. Üçüncü aşamada ise kişi dinginleşmek adına için fazla ölçüde yeme eğilimi sergilemektedir (Yıldırım, 2017).

### **2.2.3 Duygusal Yeme ve Yeme Bozuklukları**

Yeme davranışı ile ilişkili olan yeme bozuklukları Anoreksiya Nervoza, Bulimiya Nervoza ve tıkanırcasına yeme bozukluğudur (Bilgen, 2017). Belirtilen bozuklar aşağıda açıklanmaktadır.

#### **2.2.3.1 Anoreksiya Nervoza**

Anoreksiya nevroza tanılı bireyler, kilo almaktan korku duyarak az yeme eğilimi sergilerler. Ayrıca, tükettikleri gıdaları vücutlarından atabilmek adına çeşitli yöntemler uygulamaktadırlar (Ergüney, 2012). Kişiler, ilk olarak yoğun bir diyet uygulamakta ve uyguladıkları diyetlerde yüksek kaloriye sahip gıdalara yer vermemektedirler. Bir süre sonra kişilerin diyetleri aşırı bir hale gelmekte ve kişi pek çok kez sağlığını tehlikeye atabilecek seviyeye kadar durumu ile yüzleşmemektedir (Deniz, 2019).

#### **2.2.3.2 Bulimiya Nervoza**

Bulimiya Nervoza hastalığına sahip olan kişiler ilk etapta aşırı ölçüde yemek yemekte ve akabinde yediğini çıkarma davranışı göstermektedir. Erkeklerle kıyasla kızlarda daha fazla rastlanıp, en yaygın olan yeme bozukluğu olarak nitelendirilmektedir (Ünal, 2018). Kişiler kontrolden çıkmış şekilde yemek yeme davranışı gösterip yedikten sonra, yoğun pişmanlık hissi yaşamakta ve kendine zarar verme şeklinde değerlendirilebilecek davranışlar göstermektedirler (Deniz, 2019). Bulmiya nervozada, duygusal yemede görülene benzer şekilde kaygı, depresyon ve gerginlik duyguları yer almaktadır (Nernekli, 2017).

#### **2.2.3.3 Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu**

Turan ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında, tıkanırcasına yeme bozukluğu “bir kişinin aynı zaman diliminde ve aynı koşullarda yiyebileceğinden aşırı yüksek bir ölçüde besini kısa bir vakitte tüketebildiği, yemek yeme davranışını üzerinde kontrolü

yakalayamadığı ve aşırı ölçüde olan yemek yeme davranışının süreklilik gösterdiği bir yeme bozukluğu” şeklinde tanımlanmıştır.

Duygusal yeme aynı zamanda tıkanırçasına yeme bozukluğunun önemli bir belirleyicisidir. Tıkanırçasına yeme bozukluğuna sahip olan bireylerin, olumsuz duygulanıma cevaben yemek yeme davranışında buldukları bilinmektedir. Yapılan çalışmalarda, obez kadınların deneyimledikleri iletişim problemlerine ve negatif duygularına tepki şeklinde yemek yeme eğilimi içerisinde oldukları görülmektedir. Tıkanırçasına yeme bozukluğu tanısına sahip kişilerin, tükettikleri gıda miktarını kontrol edememelerinden ve yeme davranışını sonlandırmakta güçlük çekmelerinden dolayı obezite yaşadığı belirtilmiştir (Yücel, Sertel Berk ve Ergüney-Okumuş, 2016).

#### **2.2.4 Duygusal Yemeye Dair Yapılan Çalışmalar**

Dünya çapında duygusal yeme üzerine çalışma eğilimi son zamanlarda artış göstermektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Alan yazınında duygusal yeme üzerine yapılan çalışmalara örnek vermek gerekirse;

Kubar (2017), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin düşerken duygusal yeme düzeylerinin artmakta olduğunu bulgulamıştır.

Dinçer (2019), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında yeme bağımlısı olan öğrencilerin kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme puanlarının da yeme bağımlısı olmayan öğrencilere nazaran anlamlı olarak daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Hacıabdurrahmanoğlu (2019), problem çözme becerileri ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres puanlarının arttıkça, duygusal yeme davranışı puanlarının da artmakta olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte araştırma katılımcılarına uygulanan Problem Çözme Becerileri Envanteri toplam puanı ile duygusal yeme davranışı puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Özdemir (2015), yapmış olduğu çalışmada duygusal yeme puanları yüksek olan katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres puanlarının; duygusal yeme puanları düşük olan katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres puanlarına göre anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Kaygı bozuklukları sıklıkla yeme bozukluğuna eşlik etmektedir. Bazı araştırmalara göre eş tanı olarak görülme yüzdesi yaygın kaygı bozukluğunda %10-48 (Garfinkel ve ark., 1995; Godart ve ark., 2003); sosyal fobide %30-67'dir. (Bulik ve ark., 1997; Garfinkel ve ark., 1996). Devamlı kalori hesabı yapma, yemeyi kısıtlama, tıknırcasına yeme benzeri bozulmuş yeme tutumu ve davranışları anksiyete ve depresyon gibi negatif duygulara reaksiyon olarak ortaya çıkabilmektedir (Maner, 2001). Bununla beraber kaygı ile baş edebilmek adına gösterilen bozulmuş yeme tutumları, bireylerde negatif duygu durumunu daha da arttırarak kısır bir döngü içerisinde yer almalarına neden olabilmektedir. (Fairburn, Cooper ve Shafran, 2003).

Yukarıda bahsedildiği üzere, duygusal yeme davranışı ile yüksek ilişkiye sahip olabilecek psikolojik belirtilerden biri kaygıdır. Bu doğrultuda, araştırmanın bir sonraki bölümünde kaygı kavramı açıklanacaktır.

### 2.3 Kaygı

Endişe bilişsel bir süreç olup kişinin zihninde gerçekleşmektedir. Endişe gelecekte olası olumsuz durumların gerçekleşmesini beklemek ve doğacak duruma hazırlanmak ile alakalıdır. Endişenin iki temel formu vardır. İlki, gerçekleşebilecek negatif durumları tasarlamak ve bunların neticeleri üzerine düşünmek, ikincisi beklenen olumsuz durumların üstesinden gelebilmek adına problem çözme yolları geliştirme veya zihinsel çaba göstermektedir. Özetle, endişe gelecek üzerine zihinde düşünmek ve tasarımlarda bulunmak, yaşanabilecek durumları önceden kestirmek ile bu durumların üzerinden gelebilmek için senaryolar hazırlamaktır. Endişe kalıpları genel olarak şu şekildedir: "Eğer X gerçekleşirse, şu şekilde davranırım. Eğer Y meydana gelirse, o durumda bu şekilde davranırım." Çalışmalar, endişe tetikleyicilerinin, belirsiz ve ön görülemez yaşantıların deneyimlenmesi olduğunu öne sürmüştür (Inglis, 2000; Lee, 2001; akt. Robichaud ve Dugas, 2020).

Endişe zihinde canlanırken, kaygı kişinin bedeninde kendisini gösterebilmektedir. Kaygı, kişi tehlikeyeyken veya kendisini tehdit altındaymışçasına hissettiğinde duyumsadıklarıdır. Aslında kaygı, insanın tehlikelere karşı kendisini koruyabilmesi için tasarlanmış büyük bir çarkın bir dişlisidir. Kalp ritminin hızındaki değişimler, mide ve bağırsak problemleri, titreme, terleme, sersemleme halleri ya da

baş dönmesi kaygının kişinin bedeninde ortaya çıkan semptomlardır. Kaygıya dair bedensel belirtiler, insan vücudunun tehlikeye yönelik kendisini hazır hale getirmesinin bir yöntemidir (Robichaud ve Dugas, 2020). Kaygı; mutluluk, heyecan, üzüntü, öfke benzeri duygulardan biridir. Kişiler günlük rutinlerinde üstesinden gelmesi gereken zorlayıcı durumlar karşısında kaygı hissederler. Örnek vermek gerekirse; trafik yoğunken iş yerine yetişmek, başarılı sonuçlarla geçilmesi gereken sınavlar, teslim tarihi yakın zamanlı olan zorlu bir projeye sahip olmak gibi durumlarda kaygı hissedilebilmektedir. Öteki duyguların hissedilmesi gibi kaygıyı hissetmek de olağandır. Fakat, kaygı kişilere huzursuzluk ve nahoşluk yaşatan bir duygu olarak her an istenmeyen bir durumun meydana gelebileceği hakkında düşünler ile birden duyumsanmakta ve çoğunlukla kişilerde rahatsızlık uyandırmaktadır (Alıcı ve Önder, 2016).

Kaygının bir bozukluk şeklinde tanımlanabilmesi için bireyin yaşamındaki işlevselliğini düşürüyor olması, süregelen olması ve fiziksel semptomların görülmesi gerekmektedir (Alıcı ve Önder, 2016). Kaygı, günlük rutin içerisindeki stres verici faktörlere yönelik verilen bir reaksiyon olmaktan çıkarak bozukluğa dönüştüğünde; bireyin ailesel ya da mesleki yaşantılarını, diğer kişiler ile iletişimini ve bireyin kendine yönelik algısını bozabilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014). Kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin hayatını sürdürürken ki işlevselliğinde ve sahip olduğu rollerde aksamalar yaşanır, çünkü bireyler bozukluk sebebiyle diledikleri gibi davranamazlar. Bununla birlikte kaygı bozukluğunu getirisi olan mutsuzluk, agresyon, tahammülsüzlük bireylerin kişiler arası iletişimlerine olumsuz yönde etki edebilmektedir (Berksun, 2003). Somers ve arkadaşları (2006) tarafından hazırlanan literatür araştırması, kaygı bozukluklarının hayat boyu görülme ihtimalinin %16.6'olduğunu, kadınlarda görülme ihtimalinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu öne sürmüştür.

DSM-V (2014) kapsamında kaygı bozuklukları ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık, özgül fobi, toplumsal kaygı bozukluğu (sosyal fobi), panik bozukluğu, agorafobi ve yaygın kaygı bozukluğu şeklinde sıralanır. Kaygı bozuklukları arasında yer alan sosyal kaygı, sosyal fobi olarak da isimlendirilmektedir. Sosyal kaygı; kişinin hayatının akışını, duygu durumunu, günlük rutinini tamamen alt üst edebilecek güçte olan ve sosyal ortamlarda kendini gösteren bir kaygı türü olarak bilinmektedir (Aktan, 2018). Bu araştırmanın temel kavramlarından sosyal görünüş



kaygısının bir sosyal kaygı türü olarak kabul edilmesi üzerine bir sonraki bölümde sosyal kaygı kavramı açıklanacaktır.

### 2.3.1 Sosyal Kaygı

İletişim kurmak, sosyal bir varlık olan insan için elzem bir ihtiyaçtır. Kişinin yaşamının büyük bir kısmını kaplayan başkaları ile olan iletişimi, kişinin hayattan duyduğu hazzı ve başarısını etkiler. Fakat, sosyal kaygı kişilerarası iletişime ket vuran ve kişinin bütün hayatını negatif yönde etkileyebilecek istenmeyen bir haldir (Sübaşı, 2007).

Sosyal kaygı ya da sosyal fobi, utanmaktan, rezil olmaktan, sosyal çevre içerisindeki diğer kişiler tarafından negatif değerlendirilmekten yoğun olarak korku duyma ve korkulan koşullardan kaçınma eğilimi gösterme ile açıklanabilecek yaygın bir kaygı bozukluğudur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994). Schlenker ve Leary'ye (1982) göre sosyal kaygı, kişilerin etkileşim içerisinde olduğu insanlar üzerinde özel bir izlenim oluşturma hakkında motive olduklarında, reel ya da hayali sosyal ortamlarda kişilerarası değerlendirilme ihtimalinden beslenen kaygı şeklinde tanımlanmaktadır (akt. Green ve ark. 2016). Sosyal kaygı kişinin başkaları tarafından değerlendirilebileceği birden fazla durumda, sürekli şekilde korku hissetmesi; küçümseneceğinden, utanç duygusu yaşayacağından ve rezil olacak şekilde davranacağından korku duyma hali şeklinde tanımlanmıştır (Dilbaz, 1997). Beck (2005) tarafından ise sosyal kaygı kişinin dikkat çekici bir durumda olmaya, diğerlerin tarafından olumsuz yönde bir değerlendirilme deneyimi yaşamaya, değersiz bir kişi olarak nitelendirilmeye yönelik sahip olduğu korku hali olarak açıklanmıştır (akt. Akboğa ve Gürkan, 2019). Kişinin sahip olduğu potansiyeli kullanması ve kendini gerçekleştirme için engel şeklinde nitelendirilebilen sosyal kaygı, kişilerarası ilişkileri ve etkileşimleri deforme etmektedir (Çankaya, 2007).

Tüm kaygı çeşitleri gibi sosyal kaygı da belirli bir seviyeye ulaşana kadar olağan kabul edilebilir. Fakat, kimi insanlar bu kaygıyı çok yoğun olarak ve sıklıkla duyumsamaktadırlar. Sosyalleşme sürecinde önemli problemler yaşamakta olan kişiler sosyal kaygı bozukluğu olarak adlandırılan bu tanıya sahip olabilmektedirler (Akboğa ve Gürkan, 2019).

Ergenlik evresi, sosyal kaygının en yoğun şekilde duyumsandığı dönemdir. Kişilerin toplumla olan etkileşimlerinin yüksek olması ve dikkatlerin odağı olması hissi 15-25 yaş aralığında görülür (Karagün ve ark., 2010). Bütün yaş dönemleri göz önüne alındığında sosyal kaygı bozukluğu yaşayan kişilerin büyük bir kısmı, neredeyse %80'i, 20 yaşından önce bu kaygıyı deneyimlemeye başlamışlardır (Stein ve Stein, 2008).

Pek çok araştırmacı sosyal kaygının ergenlik evresinde ilk olarak görülmeye başlaması hakkında hem fikirdir. Ergenlik dönemi, arkadaş çevresi tarafından kabul görmenin en fazla önemsendiği ve kişilerin diğerlerinde oluşturduğu izlenimlerin öneminin gerçekten farkına vardığı bir dönemdir. Bu konuya ilişkin hassasiyet üniversite yıllarında da devam etmektedir. Üniversite ortamında kendisine yeni roller üstlenen ve yeni çevrelere adapte olmaya çalışan bireyler, başkaları üzerinde diledikleri izlenimleri oluşturma arzusundan vazgeçmemektedir. Yeni insanlarla etkileşim içine girmekten çekinen, yeni tanıştığı insanlarla anlamlı ilişkiler kurmakta zorlanan bireylerin problemleri zamanla büyümektedir (Sübaşı, 2007). Erikson (1950) tarafından genç yetişkinlik olarak isimlendirilen dönemde, birey kimlik arayışından çıkıp daha çok kendi kimliğini diğerlerinininki ile kaynaştırmaya hevesli ve gönüllü olup başkaları ile temasa geçmeye hazırdır. Ancak, yaş aralığı olarak bu dilimde olan birey sosyal kaygıya sahip ise, bu yaş diliminin tehlikesi olan yalnız kalma ile yüzleşmekte ve samimiyet hissi doğurabilecek ilişkilerden kaçınma davranışı göstermektedir (Sübaşı, 2007).

Anlaşıldığı üzere sosyal kaygı bozukluğu yaşayan kişiler, başka kişilerin tenkitlerine ve olumsuz düşüncelerine yönelik yüksek hassasiyete sahiptirler. Bu durumlara karşı olabildiğince fazla kaçınma davranışı gösterme eğilimine sahiptirler., Sosyal kaygı düzeyi aşırı seviyede olduğu zaman sosyal olarak geri planda durmaya, kaçınmaya, fiziksel ve psikolojik gelişim açısından yaş grubuna uygun etkinliklerden uzaklaşmaya sebep olabilmektedir. Sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişiler tedirginlik hissettikleri koşullarla karşılaştıklarında bu durumdan kaçmaya çalışmaktadırlar. Kaçamadıklarında ise fizyolojik olarak yüz kızarması, kalp ritminde bozulma, terleme ve titreme benzeri belirtiler meydana gelmektedir. Sosyal kaygı bozukluğu yaşayan kişiler genellikle tek psikolojik soruna maruz kalmazlar. Sosyalleşme sürecinde korku hisseden ve kaçınan kişilere buna bağlı olarak çeşitli sorunlarda eşlik etmektedir (Akboğa ve Gürkan, 2019). Dilbaz ve Güz'ün (2002) yapmış olduğu araştırmada

sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişilerin başka bir psikolojik rahatsızlık daha yaşama oranı %58 olarak bulgulanmıştır (akt. Akboğa ve Gürgen, 2019).

Sosyal kaygı bozukluğuna sahip olan kişilerin aile dinamiklerinden ve çekirdek ailesindeki bireylerin de yaşamış olduğu sosyal anksiyeteden etkilendiği bilinmektedir. Yani, bu bireylerin birinci dereceden yakınlarında sosyal kaygı ortaya çıkma olasılığının, sosyal kaygı yaşamayanlara kıyasla neredeyse üç kat daha fazla olduğu iddia edilmiştir. Bununla birlikte sosyal kaygının bazı ailelerde daha çok görölmesi, biyolojik etmenler ve ebeveyn tutumları kişilerde sosyal kaygı oluşumuna neden olabilmektedir. Sosyal kaygısı bozukluğu olan bireylerin anne babalarının, diğer anne babalara kıyasla daha fazla reddedici veya daha fazla koruyucu tutumlar gösterdikleri bilinmektedir (Erkan, 2002; Karacan, şenol ve şener, 1996; Liebowitz, Gorman ve Fyer, 1985).

### **2.3.1.1 Sosyal Kaygıya Dair Kuramsal Yaklaşımlar**

#### **2.3.1.1.1 Bilişsel Yaklaşıma Göre Sosyal Kaygı**

Bilişsel yaklaşım, kişilerin sosyal kaygıları sebebiyle algıladıkları tehlikelere yönelik olumsuz düşüncelerini değiştirmelerini engelleyen etmenlere odaklanır. Kişilerin bu olumsuz inanışlarını önleyememelerini içeren dört madde aşağıda belirtilmiştir:

1- Kişilerin, rahatsız hissettikleri sosyal koşullarla yüzleştiklerinde olumsuz inançları ile kaygıyı pekiştiren göz teması kurmama gibi güvenlik davranışlarına yönelmeleri söz konusudur.

2- Bireylerin kendilerine yönelik odağı artmakta ve sosyal bir nesne olarak kendisi hakkında olumsuz bir değerlendirme yapmaktadır. Bununla birlikte kendisini dışarıdan izliyormuşçasına ilgisini kendi üzerine yöneltmektedir.

3-Sosyal kaygının, başka bireylerin düşünce ve davranışlarından etkilendiği bununla beraber performans zayıflıklarına sebebiyet verdiği bilinmektedir.

4-Kişinin bir sosyal ortama dahil olmadan daha önce sahip olduğu düşüncelerini şekillendiren gerçekçi olmayan inanışları, o kişinin sosyal duruma dair tutumlarına etki etmektedir (Kalkan, 2008; Sertelin, 2007).

### **2.3.1.1.2 Kendilik Sunumu Yaklaşımına Göre Sosyal Kaygı**

Kendilik sunumu yaklaşımına göre; sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin, benlik imajıyla alakalı düşünceleri sosyal kaygıya neden olmaktadır. Bununla beraber, diğer kişilere karşı kendilik sunumunu devamlı kontrol etmeleri ile kaygı hissetmektedirler. Bu bireyler ancak kendilerinde olumsuz bir izlenim oluşturma endişesi duymadıkları, diğerlerinin bakış açılarına ilgi duymadıkları ve yine diğerleri tarafından kabul görecekları inandıkları sosyal koşullarda ve kişiler arası ilişkilerde güven duygusu yaşamaktadırlar (Kılıç, 2005).

### **2.3.1.1.3 Davranışçı Yaklaşımına Göre Sosyal Kaygı**

Davranışçı yaklaşımda sosyal kaygı farklı açılarla ele alınmıştır. Bu kaygının, öğrenilmiş davranışların neticesi olarak meydana geldiğinin bilinmesi ile beraber sosyal kaygının kişilerde yaklaşım, koşullanma veya bilgi aktarımı aracılığı ile öğrenildiği savunulmaktadır. Bireyler sosyal kaygıyı duyumsadığı durumlara yönelik koşullanarak, benzer yaşantılar ile karşılaştığında tekrardan kaygı duyumsarlar (Türkçapar, 1999). Davranışçı yaklaşıma göre, sosyal kaygının ortaya çıkmasının üç temel nedeni vardır: Doğrudan koşullanma, gözlemsel öğrenme ve bilgi aktarımı. Doğrudan koşullanma sosyal durumlara karşı bireyin travmatik bir deneyimi neticesinde kaygılanması ile açıklanmaktadır. İkinci sebep olarak gözlemsel öğrenme, kişinin sosyal ortamda olumsuz deneyime sahip olan diğer bir kişiyi gözlemlemesi ile kaygıyı duymasıdır. Bilgi aktarımında ise sözel ya da sözel olmayan mesajlarla sosyal alanın tehlikeli olduğu bilgisinin bu bireylere aktarılması ile sosyal kaygının ve korkunun hissedilmesidir (Türkçapar, 1999).

Sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygı içerisinde kabul gören ve kişinin kendisini fiziksel olarak değerlendirmesinden temellenebilen bir kaygıdır (Ergür, 1996). Araştırmanın temel kavramlarından olan sosyal görünüş kaygısı bir sonraki bölümde açıklanacaktır.

### 2.3.2 Sosyal Görünüş Kaygısı

Sosyalleşme kavramı, öğrenme süreci devam ederken bireyin toplumsal normlar ve talepler çizgisinde topluma ait değerleri içselleştirmesi olarak tanımlanabilir. Sosyalleşme sürecinde bireyin ailesi, okulu ve yaşadığı toplum ayrıca bir önem kazanır (Steinberg, 2013). Kişi sosyalleşirken kendisini beğendirme ve kabul ettirme gereksinimi duyar (Erdoğan, Eryürek ve Ünübol, 2019).

Sosyal bir canlı olarak nitelendirilen insan, hayatı boyunca yaşamının tüm alanlarında başkalarının kendileri hakkındaki izlenimleri hakkında merak duyar. Öteki kişilere güzel görünmek ve onlar üzerinde iyi bir izlenim oluşturmayı hedefler (Yorulmaz ve Kurutçu, 2019).

Eski devirlerden bu zamana kadar insanoğlunun dış görünümü, sosyal bir varlık olan insanların hayatlarında büyük bir paydaya sahiptir. Görünüşe yüklenen anlam ve görünüş hakkındaki değerlendirmeler, sosyal alanlarda ön plandadır (Kılıç ve Karakuş, 2016). Fiziksel görünüş, özellikle genç kişiler başta olmak üzere neredeyse tüm yaş gruplarındaki kişilerin önem verip üzerinde durduğu bir konudur (Altun Dinç, 2016).

Günümüzde insanlar önceki zamanlara kıyasla kendilerinin ve diğerlerinin görünüşü ile daha fazla ilgilenir durumdadırlar (Kılıç ve Karakuş, 2016). Fiziksel görünüşe gösterdikleri önem çoğunlukla medya araçlarıyla kişiler, aileler ve toplum tarafından içselleştirilmektedir (Kılıç, 2015). Mülazımoğlu'na (2002) göre bu durumun bireylerin fiziksel görünüşlerini iyi ya da kötü şeklinde değerlendirmesine yol açmaktadır. Bireylerin sahip oldukları fiziksel yapıları hakkındaki algıları kimileri için motive ediciyken, kimileri için kaygı vericidir (Sevindi, 2020). Her birey görünüşü üzerinde belli bir algıya sahiptir fakat kendine yönelik olumsuz beden algısına sahip olan bireylerde fiziksel görünüşlerinin başka kişiler tarafından yorumlanması fazlasıyla kaygı vericidir (Ballı, İlker ve Arslan, 2014). Erişkinlerle kıyaslandığında, ergen bireyler kendileri ile diğerlerini daha fazla karşılaştırırlar ve görünüşlerine dair özellikle yaşlılarının değerlendirmeleri ile daha fazla ilgilenirler (Lunde ve Frisén, 2011; Sebastian, Burnett ve Blakemore, 2008; Webb ve Zimmer-Gembeck, 2014). Geç ergenlik döneminde veya genç yetişkinlikte evresinde kişilerin çoğunlukta olduğu üniversite ortamı sosyalleşme kavramı açısından fazlasıyla önemlidir. Üniversite öğrencileri, fiziksel görünüşleri ile okul çevresinde kişilerde olumlu etki bırakmak isterler. Sosyalleşme sürecinde süreçte kişi belli bir sosyal ortama dahil olabilmek ve kabul alabilmek adına bir çaba içerisinde ve durumun kaygıyı doğurması

muhtemeldir (Erdoğan ve ark., 2019). Fiziksel yönden kendisinden haz etmeyen öğrencilerin psikolojik sorunlar yaşamalarının ihtimalinin yüksekliği göz önünde bulundurulmaktadır. (Kılıç, 2015). Ergenlik evresinde ortaya çıkan fiziksel ve sosyal yönden değişimler kimi ergenler için büyük önem arz etmekte ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme endişesini kapsayan sosyal görünüş kaygısına yol açmaktadır (Hart ve ark., 2008) Sosyal görünüş kaygısı, kişilerin fiziksel yapılarının başka kişiler tarafından değerlendirilmesine dair hisleri olarak açıklanır (Sevindi, 2020). Bu kaygı yalnızca bireyin vücut formundan kaynaklanan kaygılar olmamakla birlikte bir bireyin genel görünüşüne ait daha kapsamlı değerlendirmelerini içeren genel ve bütüncül bir kaygı şeklinde ele alınmaktadır (Doğan, 2010; Hart ve ark., 2008; Kılıç, 2015). Sosyal görünüş kaygısı, bir taraftan, kilo, adale biçimi gibi fiziksel özellikleri, öte taraftan da kişinin cilt rengi, burun şekli, göz biçimi, gülümsemesi gibi fiziksel özelliklerini kapsamaktadır (Hart ve ark., 2008). Sosyal görünüş kaygısının kişiyi sadece beden formundan kaynaklanmayıp; boyu, ağırlığı, yüzünün biçimi gibi sebeplerle deneyimlenen yaşanan kaygıları da içeren daha kapsamlı ve bütüncül bir kaygı halidir. Başka patolojilerle birlikte seyredilebilen ve kişinin günlük rutini içerisindeki sosyal faaliyet durumuna olumsuz yönde tesir eden bir kaygı çeşididir (Doğan, 2009). Bir tür sosyal kaygı şeklinde belirtilen sosyal görünüş kaygısı, kişilerin fiziksel görünüşleri hakkında diğerlerinin değerlendirmeleri üzerine duyumsadığı kaygı ve stres olarak kavramsallaştırılmaktadır. (Amasyalı ve Alakuş Sabuncuoğlu, 2017).

Sosyal görünüş kaygısını duyumsayanlar başkaları tarafından reddedilme ihtimalini göz önünde bulundurarak samimi ve sıcak davranışlar göstermekte zorlanırlar (Alden ve Taylor, 2004). Bu kişilerin bedenleri hakkındaki değerlendirmelere karşı duyarlılığı yüksektir, alınganlık yaşadığı durumlar sıktır ve başkalarının kendisinden hakkında bahsettiğini varsayarak kuşku hissedebilirler. Çoğunlukla kendi görünüşleri ve başkalarının görünüşlerine dair yorum yaparlar ya da yorumlanırlar. Görünüşlerinin diğerlerinde yarattığı izlenimi öğrenmek onlar için kıymetlidir (Dinç, 2016). Kişinin görünüşüne ait algılarının temel belirleyicilerinden biri benliğe ilişkin olumlu veya olumsuz duygularıdır. Bu duygular ile sosyal görünüşe ait duygular birbirine paraleldir (Gümüş, 2000).

Sosyal görünüş kaygısı, kişinin bedeniyle ve görünümü ile alakalı sahip olduğu olumsuz beden imajının bir neticesi olarak ele alınmaktadır (Doğan, 2010). Birey beden imajına ve görünüşüne üzerindeki olumsuz algısı ve değerlendirmesi sonucunda sosyal görünüş kaygısına sahip olmaktadır (Kılıç ve Karakuş, 2016). Bu doğrultuda,

bir sonraki kısımda sosyal görünüş kaygısının nedeni olarak nitelendirilen beden imajı kavramı açıklanacaktır.

### 2.3.2.1 Beden İmajı

Milattan önceye dayanan yıllardan beri insanlar fiziksel görünüşlerine kıymet vermektedirler. Günümüzde, özellikle medyanın insan üzerindeki etkisinin güçlenmesi ile insanların fiziksel görünüşlerine daha da çok kıymet vermeye başladıklarına inanılmaktadır. Reklamlardan dizilere, pek çok platformda kadın ve erkeklerin ideal beden ölçülerine sahip olmasının özellikle genç kişiler üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Kağan ve Haspolat, 2017).

Beden imajı, kişinin zihninde bedenine dair canlandırdığı resimdir; yani, kişinin kendi bedenini nasıl gördüğüdür (Schilder, 1935). Bireylerin kendi bedenlerine yönelik değerlendirmeleri “beden imajı” şeklinde isimlendirilmektedir (Bayar, 2019). Gündoğan (2006), tarafından, beden imajı kişinin bedenine ait kısımları değerlendirmesi ve bu kısımlar hakkında pozitif veya negatif bir tutuma sahip olması olarak tanımlanmıştır. Beden imajı çok boyutlu ve subjektif bir yapıya sahip olmasıyla beraber kişinin bedenine yönelik algısını, düşüncelerini ve duygularını kapsayan bir kavramdır. Beden imajından bahsedildiğinde kişinin bedenine dair olan bilişsel boyutu ile birlikte duyuşsal boyutları da ele alınmaktadır. Beden imajının bilişsel boyutu, kişinin kendi bedeniyle ilgili algılarını, yaşantılarını ve düşüncelerini içermektedir. Beden imajının duyuşsal boyutu ise kişinin bedenine dair memnuniyetini, sevgisini, kabullenişini ve tatminini kapsamaktadır (Bektaş, 2004). Beden imajı, olumlu ya da olumsuz olarak ayrılmaktadır (Arslangiray, 2013). Kişinin bedenine yönelik kendisini olumlu şekilde tanımlaması ve kabul etmesi olumlu beden imajıdır. Olumsuz beden imajı ise, kişinin bedenine yönelik sahip olduğu negatif duygu ve düşüncelerden ortaya çıkan bir memnuniyetsizlik halidir (Wood-Barcalow, 2010).

Psikoanalitik kuramda Freud tarafından beden imajı kavramı ile ego kavramı eş tutulmuştur. Ego oluşumunun, beden imajının gelişimde kıymetli bir yeri olduğunu belirtmiştir. Fisher’e (1970) göre beden imajı, psikolojik deneyimlerin beden üzerine yansması dolayısıyla kişinin düşünceleri ile duyguları beden üzerine odaklanmaktadır (akt. Örsel, 2001). Beden imajının kişinin kendisini anlamada ciddi bir yeri olduğuna

inanılan Chilton (1982) bireylerin bedenleri hakkında hissettikleri ile kendileri hakkındaki hisselerinin aynı olduğunu belirtmektedir (akt. Coşkun Potur, 2003).

Alan yazınında bireyin beden imajı oluşumuna etki eden birçok değişken olduğu açıklanmıştır. Bu değişkenlerin kimisi bireyin kendisi ile alakalı iken, kimisi de çevre ile alakalıdır (Bayar, 2019). Cash'e (2012) göre beden imajı oluşumuna etki eden değişkenler şunlardır: kültürel sosyalizasyon (toplumsal cinsiyet kapsamında kadınsılık algısı gibi), kişilerarası etkileşimlerin sonuçları (aile ve arkadaşlar vb.), beden yapısı ve beden yapısındaki değişimler (vücut ağırlığı, ergenlik dönemindeki yaşanan değişimler vb.), mizaç, kişilik yapılanması ve başka bireysel farklılıklar (benlik saygısındaki düşüklük, mükemmeliyetçi yapıda olma, kendine yönelik eleştirel bakışın fazla olması, öz-değer düşüklüğünün etkileri gibi).

### **2.3.3 Kaygı ve Yeme Bozukluğu Olgularına Dair Yapılan Çalışmalar**

Van Strien ve arkadaşları (1995), çalışmalarında kaygı gibi olumsuz duyguların bireylerde iştah kaybına yol açmasının veya olduğundan daha fazla yeme davranışı göstermesinin duygusal yeme ile ilişkili olduğunu iddia etmişlerdir.

Hudson ve arkadaşları (2007), gerçekleştirdikleri çalışmada yeme bozukluğunda yaygın anksiyete bozukluğunun eş tanı olarak görülebileceği sonucuna ulaşmışlardır.

Büyüköztürk ve arkadaşları (2013), tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yeme tutumu ile ilgili yapılan çalışmada yeme tutumu ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ertekin (2019), ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada kaygı seviyesi ile yeme tutumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Tayhan Kartal ve Kabakuş Aykut (2019), üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları araştırmalarında yeme davranışı bozukluğu riski ile sosyal görünüş kaygısı ve depresyon düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır.

Eren (2012), yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yeme tutumları ile sosyal görünüş kaygı seviyesi arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.



Erdoğan ve arkadaşları (2019), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının arttıkça yeme tutumunun da artmakta olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Hearon ve arkadaşları (2013), gerçekleştirdikleri çalışma ile duygusal yemenin kaygıya yönelik duyarlılıkla ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır.

Özkan (2017), çalışmasında sosyal görünüş kaygısının Hollanda Yeme Davranışı Anketi'nin alt faktörü olan duygusal yeme ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu bulgulamıştır.

Ergenlik döneminde yeme bozukluğuna dair olgular üzerinde kaygı kadar etkili olan ve aynı zamanda kaygı ile ilişkilendirilen bir kavram da irrasyonel inançlardır. Araştırmanın bir sonraki bölümünde, irrasyonel inançlar kavramı derinlemesine tanımlanacaktır. Ardından, irrasyonel inançların kaygı ve yeme bozukluğuna dair olgular ile olan ilişkilerine odaklanılacaktır.

## **2.4 İrrasyonel İnanışlar**

### **2.4.1 Rasyonel İnançlar ve İrrasyonel İnançların Özellikleri**

Kişiler yaşamları süresince belirlemiş olduğu hedeflere ulaşmak adına çaba sarf ederler. Genellikle kişilerin sahip olduğu hedeflerin temeli sağlıklı şekilde yaşamını sürdürebilmek, olağan ve acıdan uzak olarak mutlu hissedebilmektir. Kişilerin hedeflerine ulaşp ulaşamayacağı düşünce yapılarına, yani rasyonel ve irrasyonel inanışlarına bağlıdır.

Rasyonel inanışlar kişilerin hedeflerine ulaşmasına yardımcı olurken, irrasyonel inanışlar kişilerin hedeflerini gerçekleştirmesine mani olur. (Dryden ve Mytton, 1999; Ellis, 1984). Rasyonel inanışlar esnek, yararlı, mantıklı ve gerçekçidir. Bununla beraber uygun olumsuz duygulanıma neden olur ve harap edici değildir. Rasyonel inanışlar tecrübeler ve gerçeklere dayanır (Bernard, 1995). Akılcı inançlar, kişinin ruhsal olarak iyi hissetmesine fırsat tanıyan; kişilerin belirledikleri amaçlara ulaşmasına destek veren esnek ve gerçeklik ile bağlantılı inanışlardır (Ağır, 2007).

İrrasyonel inanışlar, yaşantı ve durumları değerlendirirken kullanılan kalıplaşmış bilişsel yapılarıdır (Artıran, 2015). İrrasyonel inanışlar sert ve dogmatiktir. Anksiyete, depresyon, nefret ve pes etme gibi duygusal rahatsızlıklara neden olmaktadır (Cormier ve Hackney, 2008; Digiuseppe, 1996; Dryden ve Neenan, 2004; Ellis, 1984; akt. Corey, 2015). İrrasyonel inanışlar, kişinin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyerek kişiyi hedeflerinden saptıran muğlak, gerçekçi olmayan, mantıklı olmayan inanışlardır (Ağır, 2007).

Dr. Albert Ellis tarafından, psikoloji dünyasına sunulan ilk bilişsel davranışçı terapi (BDT) kuramı Akılcı Duygucu Davranışçı Terapi'dir. Ellis, ortaya koyduğu kuramında kişilerin psikolojik problemlerinin deneyimledikleri yaşantılara yönelik bakış açılarını ve yaşantılara karşı olan düşünce yapılarını değiştirerek üstesinden gelebileceklerini ifade etmiştir (Ellis, 1990; Ellis ve Dryden, 1997). ADDT inançları ve düşünceleri birbirinden farklı kavramlar olarak ele almamaktadır. ADDT, inanç ve düşünceleri içerik olarak ve kişiye olumlu ya da olumsuz tesir etme özellikleri ile incelemektedir (Ortakale, 2008). ADDT' nin esas amacı, mantıklı olmayan ve işlevsel olmayan inanışların yerine mantıklı olan ve işlevsel rasyonel inanışların kazandırılmasıdır (Nelson Jones, 1982). Ellis'in (1994) öne sürmüştüğü akılcı olmayan inançlar aşağıda yer almaktadır:

1. Kişiler için yaşadığı çevrede önemli gördüğü insanlar tarafından sevilme ve onaylanmak önemli bir ihtiyaçtır.
2. Kişi mutlaka elzem konularda yeterli, eksiksiz ve başarı sahibi olmalıdır. Yoksa, bu kişi değersiz ve yetersizdir.
3. İnsanlar mutlaka saygı çerçevesinde ve kurallara paralel şekilde davranmalıdır. Eğer ki böyle davranmazlarsa kötü biridir.
4. İnsanın olmasını arzuladığı şeylerin gerçekleşmemesi çok kötü ve felaket bir durumdur.
5. Duygusal rahatsızlığa genellikle dış etmenler neden olur. Kişiler işlevsel olmayan duygu ve davranışlarını artırma veya azaltma becerisine sahip değildir.
6. Bazı şeyler zarar verici ya da korkutucu olabilir, insanlar devamlı bu şeylerle meşgul olmalı ve bunların gerçekleşme olasılığını hiçbir zaman gözden kaçırmamalıdır.
7. Bazı güçlüklerden ve sorumluluklardan uzaklaşmak onlarla karşılaşmaktan daha kolaydır.

8. İnsanlar diğerlerine bağımlı olmalıdır, diğer insanlara ihtiyaç duyarlar, aksi takdirde hayatlarına devam edemezler.

9. İnsanın geçmişi, günümüzdeki davranışının belirlenmesinde büyük önem taşır. Geçmişte insanın hayatını güçlü şekilde etkileyen şeyler yaşanmışsa, yaşantının etkisi benzer olarak etkisini devam ettir.

10. Diğer insanların rahatsızlıkları berbattır. Kişi bu rahatsızlıklar için kendisini çok üzgün hissetmelidir.

11. Kişilerin karşılaştıkları sorunlar için değişmez bir doğru, net ve mükemmel bir çözüm vardır. Bu çözümün bulunamaması bir felakettir (akt. Yurtal, 1999).

Yukarıda verilen 11 inanış zamanla varsayımsal olarak dört temel başlık altında toplanmıştır: aşırı talepkarlık, rahatsız hissetmeye dayanamamak, felaketleştirme ve kişinin kendisini, başkalarını, yaşamı değersizleştirme/ küçümsemesi (Ellis, 1990). Aşırı talepkarlık irrasyonel inanışları; gerçekliğe dayanmayan, dogmatik, katı-değişmez, mantıklı olmayan, dirençli inanışlardır. Örneğin, “Kesinlikle tüm yaptıklarında mükemmel olmaya mecburum”. Rahatsız hissetmeye dayanamama irrasyonel inanışları, devamlı konfor arayışı ve rahatsızlığa olan tahammül seviyesinin düşük olduğu inanışlardır. Örneğin, “Ders çalışmak çok güç, üstesinden gelemiyorum.” Felaketleştirme irrasyonel inanışları, istenmeyen sonuçların birey tarafından felaket bir olay olarak yorumlanmasına sebebiyet veren düşünce yapılarıdır. Örneğin, “Asansörde mahsur kalmak çok korkunçtur.” Değersizleştirme irrasyonel inanışları bireyin kendisini, diğerlerini ya da yaşamı alternatifsiz olarak iyi veya fena, değerli veya değersiz olarak değerlendirmesini içerir. Örneğin, “Tekrar deneyip başaramazsam bu benim işe yaramazın biri olduğumu belli eder.” (Artıran, 2015).

Rasyonel inanışlar, irrasyonel inanışların sağlıklı olan seçeneğidir. Rasyonel inanışlar daha esnek, akla yatkın, bireyi hedeflerine taşıyan, realist inanışlardır (Ellis ve Dryden, 1997). İrrasyonel inanışlar göz önünde tutularak rasyonel inanışlar şu şekilde gruplanmaktadır:

1. Esnek ve realist dilekler, arzular, seçimler. Mesela, “Şunu gerçekleştirmek isterim ancak iyi bir şekilde gerçekleştirmek zorunda değilim.”, “O kişinin bana karşı davranışlarının daha şefkatli olmasını bekliyorum ama öyle davranmak zorunda olmadığını biliyorum.” ya da “Dünyanın daha adil bir yer olmasını dilerdim, maalesef dilediğim her şeyin gerçek olması mümkün değil.”

2. Yüksek toleranslılık-rahatsız olmaya dayanabilmek. Mesela; “Uygun olanı yapmayı isterim ancak böyle bir mecburiyetim yok.”, “Doğru yapmamış olmayı kabul etmek güç ama bununla başa çıkabilirim.”

3. Yaşantıları gerçekçi şekilde değerlendirmek. Mesela; “Bana şefkat dolu yaklaşmaman benim için pek iyi değil ancak berbat da değil.”, “Dünyanın adil olmaması kötü fakat bu hayatın sonu değildir.”

4. Kişinin kendisini, başkalarını ve yaşamı olduğu şekilde kabul edebilmesi. Mesela, “Bana şefkatli davranmanı isterim ancak buna mecbur değilsin. Bana şefkatli olmaman seni zalim biri yapmaz, bana karşı zalim olabildiğini gösterir.” (Dryden ve Neenan, 2004; Artıran, 2015).

ADDT neredeyse tüm duygusal rahatsızlıkları iki kısımda ele alır. Birincisi “ego bozukluğu”, ikincisi ise “rahatsızlık bozukluğudur”. Ego bozukluğu, kişilerin kendileri, diğerleri ve hayat ile ilgili beklentilerini kapsar. Birey, talepleri doğrultusunda yaşamayı sağlayamazsa kendisi ile ilgili olumsuz değerlendirmeler yapar. Kişinin talepleri geçmiş ya da şimdiyi kapsıyorsa bu durum depresyon ve suçlulukla neticelenebilir. Fakat, kişinin talepleri geleceğe yönelikse bu durum ego kaygısına sebebiyet verebilir. Rahatsızlık bozukluğu ise, kişilerin konforu ve güvenlikleri ile ilgili mutlakiyetçi talepleri kapsar. Taleplerin gerçekleşmemesi duygusal rahatsızlıklarla sonuçlanabilir (Dryden ve Mytton, 1999).

#### **2.4.2 İrrasyonel İnanışların Etiyolojisi ve İnsan Doğası Görüşü**

Bütün kişilerin irrasyonel inanışlarla değerlendirme yapmaya biyolojik yatkınlıkları vardır (Ortakale, 2008). Kişiler, akılcı veya mantıklı aynı zamanda mantık dışı veya hatalı denebilecek düşünme potansiyel ile dünyaya gelirler (Corey, 2015). Kendilerini koruma, düşüncelerini yorumlama, kreatif olma, başkaları ile ilişki kurma eğilimi gösterirler. Bununla birlikte; kendini suçlama, hedonist olma, düşünmeden konuşma veya davranma, kaçınma, yanlışlarını tekrarlama, hurafelere inanma, kusursuz veya muhteşem olma ve kendini gerçekleştirmeye yönelik potansiyellerden kaçınma eğilimindedirler (Corsini ve Wedding, 1989; Nystul, 1993; akt. Corey, 2015). Ellis, insanların iç konuşmalar yaptığını ve devamlı kendilerini ölçüp tartarak kendilerine bir değer atfettiklerini öne sürmüştür. Bununla beraber, gelişmeye ve kendimizi gerçekleştirmeye dair doğuştan bir yatkınlığa sahip olduğumuzu ancak

öğrenilmiş olan kendi kendimizi harap etme teknikleri ile gelişim sürecindeki ilerleyişin önünü kestiğimizi ifade etmiştir (Corey, 2015).

İrrasyonel inanışlar erken çocuklukta bireyler için önem arz eden kişiler tarafından öğrenilir (Corey, 2015). ADDT, irrasyonel inanışların temelinde genetik faktörlerin bulunduğu hakkında birçok varsayımı öne atarken; Ellis, irrasyonel inanışların oluşumunda aile ve kültürün etkisinin de altını çizmekte ve bu etkinin hayatın ilk yıllarında daha fazla tesir ettiğini belirtmiştir (Ellis, 1993). Problemler ebeveyn davranışlarına bağlı olarak erken çocukluk yıllarında kişiler irrasyonel inanışlar geliştirmektedir (Ellis ve Bernard, 2006). Bu inançların özellikle erken çocukluk evresinde ebeveynlerden ve yakın çevreden alınan “yetersizim”, “sevilmeye değer biri değilim” benzeri iletilerle oluştuğunu savunulmaktadır. Erken çocukluk yıllarında olumsuz iletiler alan kişiler, ilerleyen zamanlarda kendilerine dair akılcı olmayan inançlara sahip olurlar (Sharf, 2014). Sonuç olarak, kişinin irrasyonel inanışlara sahip olması tamamiyle eğitim düzeyi ya da kültürel faktörler ile alakalı değildir. Çeşitli kültürlerde ve çeşitli eğitim seviyesinde olan çoğu kişi irrasyonel inanışlara sahip olabilmektedir.

Kısaca, irrasyonel inanışlar evrenseldir (Yılmaz ve Duy, 2016). Öğrenilmiş veya kişi tarafından geliştirilen akılcı olmayan inançlar, kişi tarafından tekrar edilerek kalıcılık kazanır. Akılcı olmayan inançların süreklilik göstermelerinde ilk öğrenmelerin etkisinin yanı sıra, bu inançların kişi tarafından devamlı olarak tekrar edilmesi önem arz etmektedir (Corey, 2015).

### **2.4.3 ABC Modeli**

Albert Ellis’ in oluşturmuş olduğu ABC modeli, bilişsel ve davranışsal terapi yaklaşımlarının temel dayanağıdır (DiGiuseppe ve ark., 2014). ADDT yaklaşımının ve uygulamalarının ana noktası ABC modelidir (Wolfe, 2007; akt. Corey, 2015).

Bir yaşantıya yönelik gösterilen düşünsel, emosyonel ve davranışsal reaksiyonlar birbirleri ile ilişkilidir. Ellis’e göre, belli bir yaşantıya gösterilen duygusal veya davranışsal tepkinin kaynağı yaşanan olaydan ziyade, olaya dair kişinin atfettiği anlam ve yorumlamasıdır. Yaşanılan olay üzerinde değişiklik yapılamaz, fakat kişinin olaya atfettiği anlam, olayı algılama şekli veya olayla alakalı irrasyonel inanışları

değiştirilerek rahatsızlık hissine yol açan duyguların etkisine müdahale edilebilir. (Yılmaz ve Duy, 2013).

Bilişlerin rolünü göstermek için Ellis'in ABC modelini kullanmak etkin bir yoldur. Bu çerçeve içerisinde, A gerçekleşen olayı veya kişinin deneyimini ve buna yönelik çıkarımları ile yorumlarını, B çıkarımlarını takip eden kişinin inançları, 'C' ise bu inançlardan tetiklenen duyguları ve davranışları temsil eder. B' deki kişinin inançlarının çoğu bilinçli şekilde zihinde canlanmaz, inançlar otomatik ve alışkanlık olmuş şekilde C'yi tetiklerler.

A'nın tek başına C'ye yol açmadığını, A'nın B'yi tetiklemesinin ardından B'nin C'nin ortaya çıkmasını sağladığının altı tekrar çizilmelidir. Kişinin yaşamı içerisinde ABC süreci tek başına bir bölüm olarak durmaz. Yani, zincirleme şekilde bu süreç devamlılık gösterir. Bir sürecin C'si çoğunlukla başka bir sürecin A'sı haline gelebilmektedir.

Aşağıda bir ABC model örneği yer almaktadır:

A1. Yaşanılan olay – deneyim: Yürürken sokakta karşılatığım arkadaşım, beni selamlamadan yürümeye devam etti.

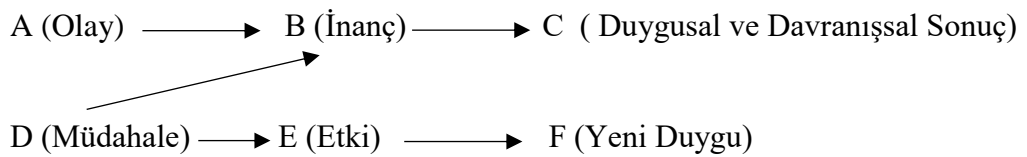
A2. Yaşantıya yönelik çıkarım, yorum: Arkadaşım benden hoşlanmıyor ve beni yok sayıyor.

B. A'nın tetiklediği değerlendirici inanç: Ben görülmez ve değersizim. (Kişinin kendisine yönelik irrasyonel inancı harekete geçmiştir)

C. Tepki: 1. Duygusal tepki: Depresif hissetme

2. Davranışsal Tepki: İnsanlarla araya mesafe koyma (Froggat, 2005).

Verilen çerçeveden yola çıkılarak, kişilerin hissettikleri duygusal zorlanmayı ve gösterdikleri sorunlu davranışları aslında kendilerinin oluşturduğu iddia edilmektedir. Ellis, devamlı olarak "düşündüğümüz gibi hissettiğimizi" dile getirmiştir. Olumsuz duygusal tepkiler, kişilerin yarattığı irrasyonel inanışlara dayanan ve yıkıcı sonuçlar meydana getirebilen bir inanç sistemi ile harekete geçmektedir (Corey, 2015).



**Şekil 2.1** ABCDEF modeli

Model, inanışların (B) kişi hakkında belirleyici role sahip olduğunu açıklar. Kişinin sahip olduğu inançların rasyonelliğinde sorun olması kişinin olumsuz duygulanım yaşamasına sebebiyet vererek kişinin hedeflerine ve isteklerine erişmesinde engel teşkil etmektedir (Artıran, 2015).

Tabloda yer alan tartışarak müdahale (D), terapide kişilerin irrasyonel inanışlarına baş kaldırmasını sağlayacak tekniklerin uygulanmasıdır. Bu noktada danışanlar, kendi kendilerini tahrip eden düşüncelerini ve mantık dışı inanışlarını belirlemeyi öğrenip inançlarıyla yüzleşirler. Akılcı inançları ile akılcı olmayan inançlarını ayırt etmeyi kavrarlar (Ellis, 1994). Süreç atlatıldığında, E' ye varılır. E, yeni ve işlevsel bir inanç sistemi yaratmayı; sağlıksız inançları sağlıklı hale dönüştürmeyi hedefler. Başarılı olduğunda F oluşur. F, yeni ve sağlıklı duygulardır. Örneğin, F noktasında danışan yoğun şekilde kaygılı ve depresif olmaksızın sağlıklı biçimde üzüntü ya da düş kırıklığı deneyimler (Corey, 2015).

Özetle, Ellis ADDT'nin sorgulamalar (D) ile birlikte irrasyonel inanışları değişime uğratarak rasyonel inanışlara (E) varmayı amaçladığını belirtir. Bu sayede birey sağlıklı duygulanım deneyimleyecek ve davranış değişimi (F) bu şekilde yaşanacaktır (Artıran, 2015; DiGiuseppe ve ark., 2014).

#### **2.4.4 İnanışlar ve Duygular**

Ellis'in (1993) Akılcı Psikoterapi adlı ilk yazısında biliş, duygu ve davranışın üç ana önermesi mevcuttur. Bunlardan ilki, düşünce ve duygunun yakından ilişkili olduğudur. İkincisi önermede, düşünce ve duygunun birbiri ile ilişkisinin birbirine eşlik etme derecesinde olduğundan bahsetmektedir. Duygu ve düşünce, döngüsel şekilde bir neden sonuç ilişkisi göstermektedir. Kişinin duygusu düşüncesine, düşüncesi ile duygusuna dönüşebilmektedir. Üçüncüsü ise kişilerin kendi kendilerine olan iç konuşmaları ve düşüncelerini duygularına, duyguları ise düşüncelerine dönüşmektedir. Kişilerin içsel diyalogları duygularını oluştururken, aynı zamanda duygularını değiştirme yetkisine de sahiptir. Bununla birlikte Ellis, düşünce ve duyguların davranışlarla ilişkisinin altını çizmektedir (Ellis, 1988; Ellis, 1989; Ellis, 1991; akt. Nelson-Jones, 1996). Kişiler çoğunlukla düşünce ve duygularına dayanarak harekete geçerler ve davranışları da düşüncelerine ve duygularına etki eder. Özetle, düşünceler, duygular ve davranışlar nadiren bağımsız ve tek başınadır.

Ellis tarafından bilişlerin soğuk, ılık ve sıcak olarak analiz edilmesi ile düşüncelerin aslında biliş olarak bir bütün halinde olduğu gösterilmiştir (Ellis, 1988; Ellis, 1991; akt. Nelson-Jones, 1996). Yapmış olduğu analize göre, soğuk biliş, az veya hiç duygu içeriğine sahiptir. Ilık biliş, kişilerin tercih ettiği düşüncelerdir veya kişilerin akılcı inançlardır. Onlara etki eden soğuk bilişin değerlendirmesini kapsar. Sıcak bilişler ise çoğunlukla kuvvetli ve fazla duygu yüküne sahiptirler. Ellis, örnek üzerinden üç kavramı da açıklamıştır. Eşinin fazla sinirli olduğu durumu ele aldığında, soğuk biliş için “Eşimin fazla sinirli olduğunu görüyorum” ifadesini örnek olarak vermiştir. Ilık biliş için “Eşimin böylesine sinirlenmesinden hoşlanmıyorum. Keşke sinirlendiğinde bu şekilde davranmasa. Bu davranışları canımı sıkıyor” ifadesini örnek olarak vermiştir. Sıcak biliş için “Eşimin sinirliği olduğu davranışlarından tiksiniyorum. Bana saldırması için ortada bir neden yoktu. Onu mahvedeceğim” ifadesini örnek olarak kullanmıştır (Ellis, 1991; akt. Nelson-Jones, 1996).

ADDT, içerisinde duyguların yer aldığı bir sağaltımdır. ADDT 'de uygun duygulara fazlaca dikkat çekilir.

Bazı etkenler, kişilerin amaçlarına, değerlerine ya da arzularına erişmesinin önünü kesebilir. Böyle durumlarda kişiler başarısız olma veya terslenme gibi deneyimler üzerinden mutsuzluk, düş kırıklığı yaşama, engellenme benzeri sağlıklı ve uygun duyguları tercih edebilir ya da fazlaca kaygılanma, depresifleşme, kendine acıma, öz güven kaybolması benzeri kendini tahrip edici sağlıklı ve uygun olmayan duyguları tercih edebilir.

Uygun olumsuz duygular ile uygun olmayan olumsuz duyguların farkının; uygun olumsuz duyguların irrasyonel inanışlarla eşleşirken, uygun olmayan olumsuz duyguların ise irrasyonel inanışlarla eşleştirilmesinden kaynaklandığı savunulmaktadır (Dobson, 1993).

Bazı uygun ve uygun olmayan olumsuz duygular varsayımsal örnekler ile aşağıda verilen şekilde sıralanabilmektedir:

1. Duyarlı Olma ve Kaygı: Kişi “Bunun tehdit olduğunu düşünmüyorum, eğer tehditse bu bir talihsizliktir” inancı ile duyarlı olmayı deneyimlerken, kişi “Bu tehdit ile karşılaşmamalıydım, eğer bu tehdit ise tam bir felaket” inancı ile kaygıyı deneyimler.

2. Üzüntü ve Depresyon: Kişi “Bu kaybın başıma gelmesi şansızlık fakat istediğimin gerçekleşmemesinin bir sebebi de olmayabilir” inancı ile üzüntü hissederken; depresyon sürecindeki kişi kayıp ile alakalı, yaşantı kişinin kontrolünde



olsun ya da olmasın, sorumluluk hissederek kendisini suçlar. “Bu kayıp başıma gelmemeliydi, bunu yaşadığıma lanet olsun” düşüncesine sahiptir.

3. Pişmanlık ve Suçluluk: Pişmanlık hissi topluluk karşısında uygun olmayan bir durum oluşturulduğunda yaşanır ancak kişi gerçekleştirdiği olayı kabullenmektedir. “Uygun olmayan bir şekilde davranmamayı tercih ederdim fakat oldu” inancı vardır. Suçluluk ise kişinin kendisini davranışı sebebiyle yargılaması ile hissedilir. Kişinin “Uygun olmayan biçimde davranmamalıyım, eğer bu şekilde davranırsam bu felaket olur, bu beni kötü biri yapar” inancı vardır.

4. Hayal Kırıklığı ve Utanç: Utanç hissinde kişiler hareketi için kendisini suçlu ilan eder. Kişi diğerlerinin kendisini kötü olarak bileceğine kendisini inandırır. Bu kişiler, diğerlerinin onayına sıklıkla ihtiyaç duyarlar.

5. Rahatsız Olma ve Öfke: Rahatsızlık hissi deneyimleyen kişi, diğerlerinin davranışlarından hoşlanmaz ama bunun için karşı tarafı lanetlemez. Kişi “Bu şekilde davranmamasını isterdim, davranışlarından hoşlanmadım ancak bu benim çerçevemi etkilememeli” gibi düşünebilmektedir. Öfke hissi deneyimleyen kişi ise özellikle kendi sınırları ve kuralları etkilendiğinde rahatsızlık duyduğu davranışlardan ötürü diğerlerini lanetler (Ellis, 1986).

ADDT, bireyler kabul görmediklerinde veya sevilmediklerinde bile onları sağlıklı üzüntü duygusu hissetmeleri adına teşvik edip depresyon, kaygı, öz saygı kaybı, nefret benzeri sağlıksız duyguları yenmelerini sağlamayı dener. Ellis (1997), pek çok duygusal sorunun temelini kişinin kendisinin suçlaması olduğunu savunur. Nevroz veya kişilik bozuklukları dahil pek çok duygusal rahatsızlıktan kurtulabilmek için insanların kendilerini ve diğerlerini suçlamayı bırakmasını önermektedir. Kişinin suçlayıcı olmasındansa kendisine ve diğerlerine yönelik kabullenici olmasının faydalı olduğunu belirtir (akt. Corey, 2015).

#### **2.4.5 İrrasyonel İnanışlar, Kaygı ve Yeme Bozukluğu Olgularına Dair Yapılan Çalışmalar**

Boyacıoğlu (2010), ilköğretim öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında öğrencilerin akılcı olmayan inançları ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna varmıştır.

Çivitçi (2006) tarafından sürdürülen çalışmada, ergen bireylerin sürekli kaygıları ile mantıkdışı inançlarının başarı talebi, rahatlık talebi ve saygı talebi alt faktörleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Dilmaç ve Yücesoy (2019) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinde akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönlü doğrusal bir ilişkinin varlığı bulunmuştur.

Kodak (2020), yapmış olduğu çalışmada ergen bireylerin akılcı olmayan inançlarının sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığını saptamıştır.

Katzman ve Wolchik (1984), çalışmalarının sonucunda diğerlerine kıyasla bulimiklerin kendilerine yönelik daha fazla irrasyonel beklentilere sahip olduğunu belirtmiştir.

Lohr ve Parkinson (1989), irrasyonel inanışları ve bulimiya semptomlarını ele aldıkları araştırmalarında bulimiya semptomları ile irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde pozitif yönde olduğunu tespit etmiştir.

Parmaksız (2020), yapmış olduğu çalışmada irrasyonel inanışların yeme tutumu düzeyini arttırdığı sonucuna ulaşmıştır.

Yalçuk (2018), araştırmasında otomatik düşüncelerin artmasıyla yeme tutumu davranışının arttığını bulgulamıştır.

Babayiğit (2007), çalışması sonucunda aşırı yeme davranışının başlamasının temelini sadece bir olumsuz otomatik düşünceden kaynaklanabileceğini ifade etmiştir.

## BÖLÜM 3

### 3. AMAÇLAR VE HİPOTEZLER

#### 3.1 Araştırmanın Amacı

Ellis ile birlikte bilim dünyasına sunulan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi, Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımlarından biridir. Kurama göre, bireylerin negatif duygulanım yaşaması irrasyonel inanışlara dayanmaktadır (Corey, 2015). Kişilerde duygusal yeme de negatif duygulanım ile birlikte tetiklenmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Olumsuz düşüncelerin, bireyin kendisini aciz ve çaresiz hissetmesinin yemek yeme davranışını büyük oranda yönlendirdiği ve fazlalaştırdığı bilinmektedir (Yalcuk, 2018). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanan açıklamalar kilo ve beden görünüşü ile alakalı işlevsel olmayan düşüncelerin yeme bozukluğu semptomlarının ortaya çıkmasında ve devam etmesinde etkili olduğunu kabul etmektedirler (Leung, Waller ve Thomas, 1999). Yapılan çalışmalar, duygusal yemenin bulimik eğilimlerle ve obeziteyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır (Waller ve Osman, 1998). Hatta, duygusal yeme kavramının adı ilk olarak bulimiya hastalığı içerisinde anılmıştır. Yapılan araştırmalara göre, bulimiyayı bilişsel davranışçı yaklaşım ile ele alıp irrasyonel inançları dönüştürerek tedavi etmeyi amaçlayan ve hedefe ulaşan çok fazla çalışma vardır (Powers ve ark., 1987).

Araştırmanın diğer bir değişkeni olan sosyal görünüş kaygısı, olumsuz beden algısının yol açtığı kaygı olarak açıklanmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı yaşayan kişiler farklı olumsuz yeme davranışlarına eğilim göstermekte, bu durum sağlıklarını ve bedenlerini negatif yönde etkileyebilmektedir (Ekşi, Arıcan ve Yaman, 2016).

Akyüz (1999), yeme davranışlarında problemler yaşayan bireylerin sosyal onay alabilecek bir fiziksel görünüşte olma çabası gösterdiklerini, hayatlarında yüzleştikleri sorunları çözmek adına yeme davranışı sergilediklerini, hayatlarında en iyinin peşinde olduklarını, öz güven konusunda zayıf olduklarını, kişilik çatışmaları deneyimlediklerini, içsel dinginliğe ulaşamadıklarını ifade etmiştir. Yeme bozukluklarında, kişinin fiziksel görünüşü üzerindeki düşüncelerinde ve yeme davranışlarında bozulmalar oluşmaktadır (Çepikkurt ve Coşkun 2010).

Literatürden edinilen bu bilgiler ile birlikte bu çalışmada 18-24 yaş aralığında olan geç ergenlik dönemindeki bireylerde irrasyonel inanışların ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yemeyi yordayıp yordamadığını incelemek asıl amaçtır. Asıl amaç doğrultusunda duygusal yeme bağımlı değişken, irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı bağımsız değişken rolünü üstlenmiştir. Yapılan çalışmada asıl amaçla birlikte yanıtlanacak diğer sorular şunlardır:

18-24 yaş aralığında olan geç ergenlik dönemindeki bireylerin irrasyonel inanışları, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme düzeyleri cinsiyet, yaş, beden kitle indeksi, sosyal medya kullanım seviyesi değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

### 3.2 Hipotezler

Araştırmanın amaçları doğrultusunda hipotezler şu şekilde belirlenmiştir:

**Ana Hipotez:** 18-24 yaş aralığında olan geç ergenlik dönemindeki bireylerde irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı duygusal yemeyi anlamlı düzeyde yordamaktadır.

#### **Alt Hipotezler:**

Hipotez 1: 18-24 yaş aralığında olan geç ergenlik dönemindeki erkeklerin irrasyonel inanışları kadınlara kıyasla daha yüksektir.

Hipotez 2: 18-24 yaş aralığında olan geç ergenlik dönemindeki kadınların sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme düzeyleri erkeklere kıyasla daha yüksektir.

Hipotez 3: 18-24 yaş aralığında olan geç ergenlik dönemindeki bireylerde yaş değişkeni sosyal görünüş kaygısını negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Hipotez 4: 18-24 yaş aralığında olan geç ergenlik dönemindeki bireylerde BKİ seviyesi sosyal görünüş kaygısını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Hipotez 5: 18-24 yaş aralığında olan geç ergenlik dönemindeki bireylerde sosyal medya kullanım seviyesi sosyal görünüş kaygısını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

### **3.3 Sayıtlar**

Katılımcıların veri toplama araçlarını doğru ve samimi şekilde yanıtlayacakları varsayılmaktadır.

### **3.4 Sınırlılıklar**

Araştırma değişkenleri olan irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme araştırmanın veri toplama araçları olan “Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu” , “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Duygusal Yeme Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

## BÖLÜM 4

### 4. YÖNTEM

#### 4.1 Katılımcılar

##### 4.1.1 Katılımcı Verilerinin Toplanması

Araştırmaya katılım sürecinin gönüllü olması sebebiyle belirlenen örneklem sayısına ulaşmakta sorun yaşamamak ve kısa zamanda veri toplayabilmek adına uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yöntemi araştırmacıların örneklem belirlemesinin ve ulaşmasının zor olduğu koşullarda tercih edilen yaygın bir örneklemedir. Bazı zamanlarda evren elemanlarının tüm özelliklerini belirlemek mümkün değilken kullanılmaktadır. Mesela, bekar babalar üzerine gerçekleştirilen bir çalışmada tüm bekar babalar evrenini özellikleri ile tasarlamak mümkün değildir (Özen ve Gül, 2007). Bu çalışmada da örneklem grubunun temel özelliği sadece 18-24 yaş aralığında olmalarıdır. Uygun örnekleme yöntemi, maddi açıdan ve zaman açısından sınırlılık taşıyan araştırmalarda, örneklemin rahat ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir şekilde seçilmesine dayanır (Büyüköztürk, 2014; akt. İlhan ve ark., 2016). Bunlarla birlikte, uygun örnekleme yönteminin bilinen dezavantajları vardır. Uygun örnekleme yönteminin dezavantajlarından bir tanesi evrendeki her bir kişiye araştırmaya dahil olmak için eşit imkan verilememesidir. Bu dezavantajı minimuma indirebilmek adına örneklem grubu farklı sosyo-demografik seviyelerden toplanmaya çalışılmıştır. Başka bir dezavantaj olarak, araştırmacılar kendisine uzak olmayan ve kolaylıkla ulaşabileceği birimleri örnekleme dahil edebilmektedir. Bunlarla birlikte, yansızlık ihtimali düşüktür. Bazı çalışmalarda, örneklemden

kişilerin araştırmacıyla kişisel bağlantıları olduğu görülür (Baştürk ve Taştepe, 2013). Örneğin, bir öğretmen sınıfındaki öğrencileri örneklem birimi olarak kullanabilir veya bir araştırmacı sokakta araştırmaya dahil olmayı kabul eden ilk 200 bireyi örneklem birimi olarak seçebilir. Araştırmacıların, örneklemin temsil edilebilirliğini ön görme ihtimali yoktur (Baştürk, 2013). Yapılacak olan bu çalışmada, örneklem grubunu oluşturan kişilere internet üzerinden ulaşılmış olunması örneklem grubuna ulaşmadaki yanlılığı azaltıp, araştırmacının kendisine uzak olan ve kişisel ilişkiye sahip olmadığı kişilere ulaşabilme imkanı tanımıştır. Araştırmacı örnekleme yönteminin dezavantajlarını yukarıda belirtilen şekilde minimum seviyeye indirgemeye çalışarak örneklemin temsil gücünü arttırmaya çalışmıştır.

Literatürde, geliştirilen veya yabancı bir dilden uyarlanan veri toplama araçlarının geçerlik çalışmasında ulaşılması gereken örneklem büyüklüğü hakkında değişik kriterler yer almaktadır. Hair ve arkadaşları (2006), araştırmaya dahil edilecek minimum katılımcı sayısının madde sayısının 10 ile çarpılması sonucu elde edilecek sayı olduğunu söylemektedir. Öte yandan, Tabachnick ve Fidell (2001), madde sayısının 5 katı kadar katılımcıyı araştırmaya dahil etmenin yeterli olduğunu vurgulamıştır (akt. Temli Durmuş ve Ok, 2014). Madde sayısına dayanan bu koşullarla birlikte, Preacher ve MacCallum (2002) örneklem büyüklüğünün en az 100 ile 250 kişi arasında değişebileceğini belirtmiştir. Çoğunlukla örneklem sayısının, veri toplama araçlarındaki madde sayısının beş katı olacak şekilde belirlenmesinin gerektiği belirtilmektedir (Doğan ve Başokçu, 2010). Bu çalışmada kullanılacak olan veri toplama araçlarının hali hazırda Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışmalarının yapılmış olması, veri toplama araçlarının önceden başka çalışmalarda kullanılmış olması ve yapılacak araştırmanın gönüllülük esasına dayanması göz önüne alındığında çalışmada kullanılacak veri toplama araçlarındaki toplam madde sayısının 56 madde olması ile araştırmanın örneklem büyüklüğü 280 kişi olarak belirlenmiştir.

Covid-19 salgını sebebiyle, katılımcıların ve araştırmacının güvenliği açısından örnekleme internet üzerinden ulaşıp, veriler internet üzerinden toplanmıştır. Araştırma katılımcılarına uygun sosyal medya platformları üzerinden ulaşıp bilgilendirilmiş onam formunun ve veri toplama araçlarının sunulması ile veriler elde edilmiştir. Araştırmanın yaş grubunun internet kullanımı üzerindeki yetkinliğinin bu yöntem için yeterli olacağı kabul edilmiştir. Araştırmanın literatür kısmında verilmiş olan geç ergenlik tanımlarına dayanarak araştırmanın örneklem grubu, 18-24 yaş aralığındaki katılımcılardan oluşturulmuştur.

Araştırmanın örnekleme için işleme kriteri, 18-24 yaş aralığında ve kanunen reşit olmaktır. Dışlama kriteri ise; 18 yaş altı ve 24 yaş üstü olmak, araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarının sağlıklı katılımcılar üzerinden standardizasyon çalışması yapılmasına dayanarak geçmişte veya güncel olarak uzman bir klinik psikolog, psikiyatrist veya nörolog tarafından nörolojik veya psikiyatrik tanı almış olmak, geçmişte veya güncel olarak yemeyle ilgili kronik hastalık tanısına sahip olmak (örneğin, şeker hastası ya da fenilketonüri hastaları vb) ve geçmişte veya güncel olarak doktor kontrolünde diyet yapmaktır. Bununla birlikte, bahsedilen tanılara sahip olmayan ancak düzenli olarak reçeteli/reçetesiz, nörolojik veya psikiyatrik ilaç kullanan ve yeme düzenini etkileyebilecek ilaç kullanımına sahip olan katılımcıların araştırmada ölçülmesi hedeflenen değişkenler hakkındaki değerlendirmeyi yanıltma ihtimali göz önünde bulundurularak bu katılımcılar da araştırmaya dahil edilmemiştir.

#### 4.1.2 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmaya dahil olan 297 katılımcının sosyo-demografik özellikleri aşağıda verilmiş olan tabloda (Bkz: Tablo 4.1) yer almaktadır. Araştırmada toplam 319 katılımcıya ulaşılmıştır ancak dışlama kriterleri doğrultusunda 22 kişi uygulanacak analizlere katılmamıştır.

**Tablo 4.1.** Katılımcılara Dair Sosyo-Demografik Özellikler

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	182	61,3
	Erkek	115	38,7
Toplam		297	100.0
Yaş	18	51	17,2
	19	68	23
	20	34	11,4
	21	33	11,1
	22	31	10,4
	23	19	6,4



	24	61	20,5
Toplam		297	100.0
Öğrenim Düzeyi	İlkokul-Lise öğrencisi/Mezunu	55	18,5
	Ön Lisans-Lisans Öğrencisi/ Mezunu	213	71,7
	Yüksek Lisans Öğrencisi/ Mezunu	29	9,8
Toplam		297	100.0
Algılanan Gelir Durumu	Düşük	12	4,0
	Orta	235	79,1
	Yüksek	50	16,9
Toplam		297	100.0
Medeni Hal	Evli	7	2,4
	Bekar	290	97,6
Toplam		297	100.0
Sosyal Medya Kullanımı	En fazla 1 saat	11	3,7
	1-2 saat	42	14,1
	2-3 saat	94	31,6
	3 saat ve daha fazlası	150	50,6
Toplam		923	100.0
		n	Ort.
BKİ		297	22,18

Tablo 1'deki belirtilen veriler incelendiğinde katılımcıların %61,3 'ünün (n=182) kadın, %38,7'sinin (n=115) erkek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımlarına bakıldığında; %17,2'sinin (n=51) 18 yaşında, %23' ünün (n=68) 19 yaşında, %11,4'ünün (n=34) 20 yaşında, %11,1'inin (n=33) 21 yaşında, %10,4'ünün (n=31) 22 yaşında, %6,4'ünün (n=19) 23 yaşında ve %20,5'inin (n=61) 24 yaşında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların öğrenim düzeyleri incelendiğinde, %18,5'i (n=55) ilkokul ve lise öğrencisi veya mezunu, %71,7'si (n=213) ön lisans/lisans öğrencisi veya mezunu, %9,9'u (n=29) yüksek lisans öğrencisi veya mezunudur.

Katılımcıların algılanan gelir durumu incelendiğinde, %4'ünün (n=12) algılanan gelir durumunun düşük, %79,1'inin (n=235) algılanan gelir durumunun orta, %16,9'unun (n=50) algılanan gelir durumunun yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların medeni hal dağılımlarına bakıldığında %2,4'ünün medeni halinin evli, %97,6'sının (n=290) medeni halinin bekar olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sosyal medya kullanımlarına göre dağılımlarına bakıldığında %3,7'sinin (n=11) günde en fazla 1 saat sosyal medya kullanmakta, %14,1'inin (n=42) günde 1-2 saat arası sosyal medya kullanmakta, %31,6'sının (n= 94) günde 2-3 saat sosyal medya kullanmakta ve %50,6'sının (n=150) günde 3 saat veya 3 saatten daha fazla sosyal medya kullanmakta olduğu görülmektedir.

Katılımcılara ait demografik özellikler toplanırken, katılımcıların beden kitle indeksini (BKİ) tespit edebilmek amacıyla boy ve kilo bilgileri de elde edilmiştir. Elde edilen boy ve kilo verileri ile katılımcıların BKİ değerleri hesaplanmıştır. 297 katılımcının ortalama BKİ değeri 22,18 olarak bulunmuştur.

## **4.2 Veri Toplama Araçları**

### **4.2.1 Sosyo-Demografik Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgi formunda, yapılan literatür incelemesi ile birlikte irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme düzeyleri üzerinde etkili olabileceği düşünülen katılımcıların cinsiyet, yaş, sosyal medya kullanımı ve BKİ gibi bilgilerini öğrenmeye yönelik sorular yer almaktadır.

### **4.2.2 Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu**

Ölçeğin hedefi kişilerin sahip olduğu irrasyonel inanışları ölçmektedir. RDDT'de daha önce geliştirilen ölçeklerin eksikliklerini geliştirmeleri için yeni geliştirilecek ölçeklere üç özellik tavsiye edilmiştir: İlki, Duygusal ifade ile iç içe geçmeyen bilişsel öğelerden oluşmasıdır. İkincisi, hem irrasyonellik hem de

rasyonelliği değerlendirebilecek maddelerden oluşmasıdır. Üçüncüsü, otomatik inanışlar veya çekirdek inanışlar gibi farklı bilişsel yapıları ölçmektense yalnızca irrasyonel inanışları değerlendiriyor olmasıdır (Ranelana, 2010; akt. Artıran, 2019). Tüm bu tavsiyeleri içerisinde barındıran ve güncel olarak kullanılan sınırlı sayıdaki ölçeklerden biri Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeğinin Kısa Formu'dur (GTİÖ-KF) (Lindner vd., 1999; akt. Artıran, 2019).

Murat Artıran 2019 yılında, 1999 yılında Lindner ve ark. tarafından geliştirilmiş olan GTİÖ-KF'nin Türkçeye uyarlama çalışmasını gerçekleştirmiştir. AFA bulguları değerlendirildiğinde ölçek 7 faktörlü yapıya sahiptir. Bu yapı ölçeğin orijinal hali tarafından ve kuramsal çerçeve tarafından desteklenmektedir. Alt faktörler şunlardır: Rasyonellik, Kendini Değersizleştirme, Başarmak İrrasyonel İnanışları, Onaylanma İrrasyonel İnanışları, Konfor Arayışı, Adalet Beklentisi, Başkalarını Değersizleştirme. Ölçekte yer alan 4, 9, 19, 24 numaralı maddeler Rasyonellik alt faktörünü; 7, 10, 13, 22 numaralı maddeler Kendini Değersizleştirme faktörünü; 1, 11, 18, 20 numaralı maddeler Başarmak İrrasyonel İnanışları alt faktörünü; 6, 23, 25 numaralı maddeler Onaylanma İrrasyonel İnanışları alt faktörünü; 3, 5, 17, 16 numaralı maddeler Konfor Arayışı alt faktörünü; 2, 12, 14, 21 numaralı maddeler Adalet Beklentisi alt faktörünü; 8, 15, 26 numaralı maddeler Başkalarını Değersizleştirme alt faktörünü ölçmek için yer almaktadır. Veri analizi kısmında rasyonellik alt faktörü maddeleri, ters maddeler şeklinde analize alınmaktadır (Parmaksız, 2020). Türkçeye uyarlanan ölçeğin geçerlik-güvenirlilik değerleri hesaplanmıştır. Güvenirlilik katsayısının (Cronbah Alpha) hesaplanması amacıyla totalde 270 kişiden veri toplanmıştır. Örneklem grubunun yaş aralığı 18 ile 43 arasındadır. Ölçeğin iç tutarlılık (cronbach alpha) değeri 26 maddeden oluşan bütün ölçek için .84 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test sonuçları kontrol edildiği zaman ilk gerçekleştiren uygulama ve gerçekleştirilen ikinci uygulama arasında alınan puanlar açısından farklılık gözlenmemiştir ( $r=.72$ ,  $p<0.01$ ). Ölçeğin ölçüt-bağılantılı geçerliliğini kontrol etmek adına Kısa Semptom Envanteri'nin kaygı ve depresyon alt faktörleri, Mutlak Gerçeklik İhtiyacı Ölçeği ile Ontolojik İyi Oluş Ölçeği'nin bütün alt faktörleri olan hiçlik, aktivasyon, umut ve pişmanlık ile korelasyonu incelenmiştir. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği 'nin alt faktörleri olan, umut ( $r=-.08$ ,  $p>.05$ ), hiçlik ( $r=.25$ ,  $p<.01$ ), pişmanlık ( $r=.15$ ,  $p<.05$ ), ve aktivasyon ile ( $r=-.06$ ,  $p>.05$ ) korelasyon bulgulanmıştır. Kısa Semptom Envanteri depresyon alt faktörü arasında ( $r=.34$ ,  $p<.01$ ) ve anksiyete alt faktörü arasında ( $r=.42$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Mutlak Gerçeklik İhtiyacı Ölçeği ile

arasındaki ilişki  $r = .31$  ( $p < .05$ ) olarak hesaplanmıştır. Cevaplama anahtarı Tamamen katılıyorsanız (5) ile Hiç katılmıyorsanız (1) arasında sıralanmaktadır. Ölçek tek faktörlü olarak (irrasyonel inanışlar şeklinde) veya ayrı ayrı faktör yapısıyla bilimsel araştırmalarda kullanılmaya uygundur (Artıran, 2019).

Bu araştırma örnekleminde uygulanan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre ise Cronbach Alpha değeri .87 olarak tespit edilmiştir.

#### 4.2.3 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), kişilerin sosyal görünüş kaygılarını değerlendirebilmek üzere Hart ve arkadaşları tarafından 2008 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması 2010 yılında Tayfun Doğan tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklem grubunun yaş aralığı 18-29'dur ve yaş ortalaması 22'dir. Çalışma katılımcıların 197'si erkek, 143'ü kızdır. Toplamda 340 öğrencinin katılımı ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin güvenilirliği iç tutarlılık yöntemi ve test yarılama yöntemleriyle ölçülmüştür. Ölçeğin bu yöntemler ile iç tutarlılık katsayısı 93 olarak hesaplanmıştır. Test yarılama yöntemiyle test edilen güvenilirlik katsayısı ise .88 olarak hesaplanmıştır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla uygulanan açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonuçları ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, 5'li likert tipinde bir ölçektir. Cevaplama anahtarı (1) Hiç Uygun Değil'den (5) Tamamen Uygun'a kadar sıralanan şekildedir. İlk maddesi ters olarak kodlanmaktadır. Tek boyutlu şekilde sosyal görünüş kaygısını değerlendiren ölçekten alınan yüksek puanlar sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin tamamı 16 maddeden oluşmaktadır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin ölçüt bağıntılı geçerliğini tespit etmek adına Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği ile arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. Ölçekler arasında (.60,  $p < 0.01$ ) korelasyon olduğunu bulgulanmıştır (Doğan, 2010).

Bu araştırma örnekleminde uygulanan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre ise Cronbach Alpha değeri .95 olarak tespit edilmiştir.

#### 4.2.4 Duygusal Yeme Ölçeği

Duygusal Yeme Ölçeği 2011 yılında Tayfun Doğan ve arkadaşları tarafından ülkemizdeki duygusal yeme değerlendirme araçlarının eksikliği farkındalığından yola çıkılarak kişilerin duygusal yeme davranışını değerlendirmek üzere geliştirilmiştir. Ölçek Türk insanları için uygun olacak şekilde oluşturulmuştur. Yapılan analizler sonucunda Duygusal Yeme Ölçeği'nin güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaş aralığı 17- 72 olan toplam 420 kişi çalışmanın örneklem grubunu oluşturmuştur. Duygusal Yeme Ölçeği toplam 14 madde içermektedir. Ölçeğin faktör yapısının test edilmesi sonucunda (AFA) ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cevaplama anahtarı (1) Hiç Uygun Değil' den (5) Tamamen Uygun'a kadar sıralanan şekildedir. Tek boyutlu şekilde duygusal yeme davranışını değerlendiren ölçekten alınan yüksek puanlar duygusal yemenin yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan güvenirlik değerlendirmesi sonucunda Cronbach Alpha değeri .94 olarak bulgulanmıştır. KMO analizi ile geçerlik katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Duygusal Yeme Ölçeği'nin Zung Depresyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Yeme Tutumu Testi ve Spielberg Sürekli Kaygı Envanteri ile korelasyon analizi incelenmiştir. Duygusal Yeme Ölçeği ile Yeme Tutum Testi arasında ( $r: .32, p < .001$ ), Zung Depresyon Ölçeği arasında ( $r: .29, p < .001$ ), Spielberg Sürekli Kaygı Envanteri arasında ( $r: .33, p < .001$ ) korelasyon bulgulanmıştır. Duygusal Yeme Ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu arasındaki korelasyon ( $r: -.29, p < .001$ ) olarak bulunmuştur. Duygusal Yeme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Doğan ve ark., 2011).

Bu araştırma örneklemini üzerinde uygulanan güvenirlik analizi sonuçlarına göre ise Cronbach Alpha değeri ,95 olarak tespit edilmiştir.

#### 4.3 İşlem

Araştırma taslağının oluşturulması sonrasında etik kurul dosyası hazırlanarak FMV Işık Üniversitesi Etik Kurul onayına başvurulmuştur. FMV Işık Üniversitesi Etik

Kurulu tarafından dosyanın onaylanması ile birlikte araştırmaya dair çalışmalar başlatılmıştır. İlk etapta, Google Forms üzerinden Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyo-Demografik Bilgi Formu ve araştırma değişkenlerini ölçmek adına kullanan veri toplama araçları ile bir anket oluşturulmuştur. Katılımcılarla anket soruları paylaşılmadan önce araştırmanın içeriği, araştırmanın hedefi, araştırmanın koşulları, katılımcıların sahip olduğu haklar ve gizlilik bilgilerini içeren bir metin paylaşılmıştır. Metin içerisinde katılımcıların araştırmaya dair iletişime geçme ihtiyaçlarına yönelik araştırmacı iletişim bilgileri paylaşılmıştır. Oluşturulan anket veri toplamak üzere uygun sosyal medya platformları üzerinden katılımcılara iletilmiştir. Anket linkinin paylaşıldığı katılımcılarda aranan şart 18-24 yaş aralığında ve reşit olmaktır. Veri toplama evresi 5 ay boyunca devam etmiştir. Bu süre zarfında 319 katılımcıya ulaşılmıştır. Veri Toplama süreci sonlandığında, elde edilen veriler ile istatistiksel analizlerin uygulanmasına başlanmıştır.

#### **4.4 Araştırma Deseni**

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma deseni, ilişkisel tarama modelidir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında olan birlikte değişimi tespit etmeyi hedefleyen tarama yaklaşımıdır. Bu modelde, değişkenlerin beraber değişiş değişmediği; eğer değişim var ise bu değişimin nasıl olduğu belirlenmeye çalışılır (Karasar, 2020).

#### **4.5 Verilerin Analizi**

Dışlama kriterleri baz alınarak 297 katılımcıdan elde edilen veriler ‘‘SPSS 22.0 İstatistiksel Veri Analizi Programı’’nın kullanılması ile analiz edilmiştir. İlk etapta, katılımcıların irrasyonel inanışları, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme puanları arasındaki korelasyonel ilişkiler ‘‘Pearson Korelasyon Analizi’’ ile incelenmiştir. Ardından, araştırmanın temel amacının test edilmesi sürecinde irrasyonel inanışların

ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme değişkeni için yordayıcı role sahip olup olmadığı “ Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi” ile kontrol edilmiştir. Araştırmanın alt amaçlarının test edilmesi sürecinde irrasyonel inanışların, sosyal görünüş kaygısının ve duygusal yemenin katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinden biri olan cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit edebilmek için “Bağımsız Gruplar T Testi” Analizi uygulanmıştır. Bununla birlikte katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinden yaş, beden kitle indeksi, sosyal medya kullanımının araştırma değişkenlerinden sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisini inceleyebilmek için “Basit Doğrusal Regresyon Analizi” kullanılmıştır.

## BÖLÜM 5

### 5. BULGULAR

#### 5.1 İrrasyonel İnanışlar, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme Ölçeklerinin Puanlarına Dair Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmanın bu bölümünde, ilk olarak Tablo 5.1.'de ve Tablo 5.2.'de İrrasyonel İnanışlar, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme ölçeklerine dair normal dağılım analizleri ve Tablo 5.3.'te katılımcıların İrrasyonel İnanışlar, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme ölçeklerinden aldıkları puanlara dair istatistiksel analizler gösterilmektedir.

**Tablo 5.1** Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeklerinden Alınan Puanların Çarpıklık, Basıklık Değerleri

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
İ.İ.	-,071	,175
S.G.K.	,616	-,595
D.Y.	,648	-,598

İİ= İrrasyonel İnanışlar, SGK= Sosyal Görünüş Kaygısı, DY= Duygusal Yeme



**Tablo 5.2** Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeklerinin Normallik Analizleri

Değişkenler	Statistic	Df	Shapiro-Wilk
İ.İ.	,993	297	,210
S.G.K.	,927	297	,000**
D.Y.	,923	297	,000**

İ.İ.= İrrasyonel İnanışlar, S.G.K.= Sosyal Görünüş Kaygısı, D.Y.= Duygusal Yeme, \*\* $p < 0,01$

Tablo 5.1.'de Genel Tutum ve İnanışlar (Kısa Formu), Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının çarpıklık, basıklık, çarpıklığın standart hatası, basıklığın standart hatası değerleri gösterilmektedir. Tablo 5.2.'de Genel Tutum ve İnanışlar (Kısa Formu), Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme ölçeklerine dair normal dağılım analizlerine yer verilmiştir. Genel Tutum ve İnanışlar (Kısa Formu), Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme Ölçeklerinin değerlerine dair normallik dağılımı incelendiğinde; Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği (Kısa Formu) haricindeki değerler normal dağılım göstermemiştir ( $p > .05$ ). Puanların normal dağılım göstermemesine karşın normal dağılımın başka varsayımları olan basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $\pm 1,5$  arasında olması bununla birlikte örneklem sayısının 30 kişinin üzerinde olması nedeni ile Genel Tutum ve İnanışlar (Kısa Formu), Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme ölçeklerinin değerlerinin normal dağılıma ulaştığı kabul edilmektedir (Tabachnick ve ark., 2013). Ölçek değerlerinin normal dağılım göstermesinden dolayı uygulanan analizlerde parametrik testler seçilmiştir.

**Tablo 5.3** Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeklerinden Alınan Puanların Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

	n	Min.	Max.	Ort	Ss
İrrasyonel İnanışlar	297	34.00	114.00	78,08	14,85
Sosyal Görünüş Kaygısı	297	16.00	80.00	36,95	16,28
Duygusal Yeme	297	14.00	70.00	34,21	16,00

Tablo 5.3'te belirtildiği üzere katılımcıların Genel Tutum ve İnanışlar (Kısa Formu), Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme Ölçeklerinden aldıkları puanlara dair tanımlayıcı istatistik değerleri incelendiğinde, irrasyonel inanışlar ortalama puanlarının 78,08 (M=78,08, S.D.=14,85), sosyal görünüş kaygısı ortalama puanlarının 36,95 (M=36,95, S.D.=16,28) ve duygusal yeme ortalama puanlarının ise 34,21 (M=34,21, S.S.= 16,00) olduğu görülmüştür.

## 5.2 İrrasyonel İnanışlar, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme Değişkenleri Arasındaki Korelasyonel İlişkiler

Araştırmanın bu bölümünde irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme arasındaki korelasyonel ilişkiler incelenmiştir. Tablo 5.4'te gerçekleştirilen Pearson Korelasyon Analizi bulguları gösterilmiştir.

**Tablo 5.4** İrrasyonel İnanışlar, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1.	2.	3.
1.İ.İ.	1		
2.S.G.K.	,571**	1	
3.D.Y.	,357**	,400**	1

İ.İ.= İrrasyonel İnanışlar, S.G.K.= Sosyal Görünüş Kaygısı, D.Y.= Duygusal Yeme \*\* $p < 0.01$

Pearson Korelasyon Analizinde bulmuş olduğumuz değerler 0.00 ise bir ilişki olmadığı, 0.01-0.29 arasında ise düşük düzeyde bir ilişki olduğu, 0.30-0.70 arasında ise orta düzeyde bir ilişki olduğu, 0.71-0.99 arasında ise yüksek bir ilişki olduğu ve 1.00 ise mükemmel ilişki olduğu şeklinde kabul edilmiştir (Köklü, Büyüköztürk ve Bökeoğlu, 2019). Bu doğrultuda, irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme arasındaki ilişkiler incelendiğinde; irrasyonel inanışlar ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ( $r: ,571$ ) ve anlamlı bir ilişki vardır ( $p < ,01$ ). Başka bir ifade ile kişilerin irrasyonel inanışları arttıkça sosyal görünüş

kaygıları da artış göstermektedir. İrrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasında pozitif yönlü orta düzeyde ( $r: ,357$ ) ve anlamlı düzeyde ( $p<,01$ ) bir ilişki vardır. Kişilerin irrasyonel inanışları arttıkça duygusal yemeleri de artmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme arasında pozitif yönlü orta düzeyde ( $r: ,400$ ) ve anlamlı ( $p<,01$ ) bir ilişki vardır. Bireylerin sosyal görünüş kaygısı yükseldikçe duygusal yeme davranışları da artmaktadır.

### 5.3 Temel Amaçların Test Edilmesi; İrrasyonel İnanışlar ve Sosyal Görünüş Kaygısının Duygusal Yeme Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi ile Değerlendirilmesi

Araştırmanın temel hipotezi olan irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme üzerindeki yordayıcı etkisinin test edilmesi adına ve cinsiyet, beden kitle indeksi, irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı değişkenlerinin duygusal yeme üzerindeki varyansı açıklayıcılığını incelemek adına doğrusal hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 5.5.'te gerçekleştirilen doğrusal hiyerarşik regresyon analizi bulguları gösterilmektedir.

**Tablo 5.5** İrrasyonel İnanışlar ve Sosyal Görünüş Kaygısının Duygusal Yeme Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Model Değişken	$\beta$	B	R <sup>2</sup>	F	p
1 Sabit		-7,847	,102	16,726	
Cinsiyet	,379	1,718			,003**
B.K.İ.	,197	6,470			,000***
2 Sabit		-17,680	,245	31,633	
Cinsiyet	,345	1,567			,006**
B.K.İ.	,168	5,522			,000***
S.G.K.	,379	,372			,000
3 Sabit		-33,891	,278	28,088	
Cinsiyet	,364	1,653			,003**
B.K.İ.	,180	5,912			,000***
S.G.K.	,250	,246			,000***
İ.İ.	,223	,240			,000***

İ.İ.= İrrasyonel İnanışlar, S.G.K.= Sosyal Görünüş Kaygısı, B.K.İ.= Beden Kitle İndeksi \*\* $p<,01$ , \*\*\* $p<,001$

Gerçekleştirilen analize ilk adımda cinsiyet ve beden kitle indeksi değişkeni dahil edilmiştir. Ardından, sırasıyla sosyal görünüş kaygısı ve irrasyonel inanışlar değişkenleri analize alınmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonucunda, Model 1’de görüldüğü üzere cinsiyet ve beden kitle indeksi değişkenleri duygusal yemeyi anlamlı düzeyde yordamakta ve varyansın %10’unu açıklamaktadır ( $F_{(2,296)}=16,726, p<,001$ ). Model 2’de görüldüğü üzere sosyal görünüş kaygısı duygusal yemeyi anlamlı düzeyde pozitif yönde yordamakta ve açıklanan varyansı %24’e çıkarmaktadır ( $F_{(3,296)}=31,633, p<,001$ ). Son olarak, Model 3’te görüldüğü üzere irrasyonel inanışlar duygusal yemeyi pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamakta olup açıklanan varyansı %27’e yükseltmektedir ( $F_{(4,296)}=28,088, p<,001$ ). Modele irrasyonel inanışlar dahil edildiğinde, sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlılığı devam etmektedir. Gerçekleştirilen analiz sonucunda, irrasyonel inanışların ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yemenin anlamlı birer yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

#### 5.4 İrrasyonel İnanışların Sosyal Görünüş Kaygısını Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde, değişkenler arası korelasyonel ilişkiler göz önüne alınarak araştırmanın alt hipotezleri arasında yer alması da irrasyonel inanışlar değişkeninin sosyal görünüş kaygısı üzerinde yordayıcı etkisinin olup olmadığını sınamak adına basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

**Tablo 5.6** İrrasyonel İnanışların Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Model Değişken	$\beta$	B	t	p	R <sup>2</sup>	F
Sabit	-11,88		-2,85	,005		
S.G.K.	,625	,571	11,93	,000***	,326	142,54

S.G.K.= Sosyal Görünüş Kaygısı \*\*\* $p<0,001$

İrrasyonel inanışların sosyal görünüş kaygısı üzerindeki yordayıcı etkisini test etmek adına uygulanan yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=.571$ ,  $R^2=.0326$ ,  $p<.001$ ) bulunmuştur ( $F_{(1-296)}=142,54$ ,  $p<.001$ ). İrrasyonel inanışlar değişkeni sosyal görünüş kaygısındaki varyansın yaklaşık olarak %32'sini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına bakıldığında irrasyonel inanışlar değişkeninin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisinin ( $\beta=.571$ ) olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre, değişkenler arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri incelendiğinde irrasyonel inanışların sosyal görünüş kaygısı değişkeninin ( $p<.001$ )

## 5.5 Alt Amaçların Test Edilmesi

### 5.5.1 Cinsiyete Göre İrrasyonel İnanışlar, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme Puanlarının Ortalamaları

Bu bölümde araştırmanın alt hipotezlerinden olan cinsiyet farklılığına göre irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme puanları ortalamalarının farklılaşma gösterip göstermediğini test etmek adına Bağımsız Gruplar T Testi Analizi uygulanmıştır.

**Tablo 5.7** Cinsiyete Göre İrrasyonel İnanışlar, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme Ortalamaları

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	p
İrrasyonel İnanışlar	Kadın	182	78,1868	14,32682	,154	,877*
	Erkek	115	77,9130	15,72882		
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kadın	182	37,3352	16,59304	,504	,615*
	Erkek	115	36,3565	15,83644		
Duygusal Yeme	Kadın	182	34,1429	15,65341	-,098	,922*
	Erkek	115	34,3304	16,61046		

\* $p> 0,05$

Cinsiyet farklılıklarına göre irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme puan ortalamasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek için yapılan Bağımsız Gruplar T Testi sonuçlarına göre, Tablo 5.7’de de görüldüğü üzere irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

### 5.5.2. Yaş Değişkenin Sosyal Görünüş Kaygısını Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde, araştırmanın alt hipotezlerinden olan yaş değişkenin sosyal görünüş kaygısı üzerinde yordayıcı etkisinin olup olmadığını tespit etmek adına basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

**Tablo 5.8.** Yaş Değişkeninin Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Model Değişken	$\beta$	B	t	p	R <sup>2</sup>	F
Sabit		53,903	5,967	,000		
Sosyal Görünüş Kaygısı	-,109	-,816	-,1,88	,060*	,12	3,559

\* $p>0,05$

Yaş değişkeninin sosyal görünüş kaygısı puanları üzerindeki yordayıcı etkisini sınamak için uygulanan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, yaş ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki ( $r=,109$ ,  $R^2=,012$ ,  $p>,05$ ) olmadığı tespit edilmiştir ( $F_{(1-296)}=3,559$ ,  $p>,05$ ). Tespit edilen sonuç ile birlikte yaş değişkeninin ( $p>,05$ ) sosyal görünüş kaygısını anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir.

### 5.5.3 Beden Kitle İndeksi Değişkenin Sosyal Görünüş Kaygısını Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde, araştırmanın alt hipotezlerinden olan beden kitle indeksi değişkeninin sosyal görünüş kaygısı üzerinde yordayıcı etkisinin olup olmadığını tespit etmek adına basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır

**Tablo 5.9** Beden Kitle İndeksi Değişkeninin Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Model Değişken	$\beta$	B	t	p	R <sup>2</sup>	F
Sabit		32,173	5,336	,000		
Sosyal Görünüş Kaygısı	,047	,216	,803	,423*	,002	,645

\* $p>0,05$

Beden kitle indeksi değişkeninin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki yordayıcı etkisini sınamak için uygulanan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre beden kitle indeksi ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı ( $r=.47$ ,  $R^2=.002$ ,  $p>,05$ ) bulunmuştur ( $F_{(1-296)}=.645$ ,  $p>,05$ ). Bulunan bulgu ile birlikte beden kitle indeksi değişkeninin ( $p>,05$ ) sosyal görünüş kaygısının anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür.

#### 5.5.4 Sosyal Medya Kullanımı Değişkeninin Sosyal Görünüş Kaygısını Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde, araştırmanın alt hipotezlerinden olan BKİ değişkeninin sosyal görünüş kaygısı üzerinde yordayıcı rolünün olup olmadığını tespit etmek adına basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

**Tablo 5.10** Sosyal Medya Kullanım Değişkeninin Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Model Değişken	$\beta$	B	t	p	R <sup>2</sup>	F
Sabit		34,217	8,983	,000		
Sosyal Görünüş Kaygısı	,043	,833	,742	,458*	,002	,551

\* $p>0,05$

Sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki yordayıcı etkisini sınamak için uygulanan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre sosyal

medya kullanımı ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki ( $r=.043$ ,  $R^2=.002$ ,  $p>.05$ ) olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $F_{(1-296)}=.551$ ,  $p>.05$ ). Ulaşılan sonuç ile birlikte, sosyal medya kullanımı değişkeninin ( $p>.05$ ) sosyal görünüş kaygısını anlamlı bir düzeyde yordamadığı görülmüştür.

## 5.6 Sosyal Medya Kullanımı Değişkeninin Duygusal Yemeyi Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde, araştırmanın alt hipotezleri arasında yer alması da elde edilen veriler ile beden kitle indeksi değişkeninin duygusal yeme üzerinde yordayıcı etkisinin olup olmadığını sınamak adına basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

**Tablo 5.11** Sosyal Medya Kullanım Değişkeninin Duygusal Yeme Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Model Değişken	$\beta$	B	t	p	$R^2$	F
Sabit		27,289	7,329	,000		
Duygusal Yeme	,111	2,106	1,920	,056*	,012	3,687

\* $p>.05$

Sosyal medya kullanımının duygusal yeme değişkeni üzerindeki yordayıcı etkisini test etmek adına uygulanan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, sosyal medya kullanımı ve duygusal yeme arasında anlamlı düzeyde bir ilişki ( $r=.111$ ,  $R^2=.012$ ,  $p>.05$ ) bulunamamıştır ( $F_{(1-296)}=3,687$ ,  $p>.05$ ). Bu doğrultuda, sosyal medya kullanım değişkeninin ( $p>.05$ ) duygusal yemeyi anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.



## BÖLÜM 6

### 6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın temel amacı, irrasyonel inanışların ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme üzerinde yordayıcı bir role sahip olup olmadığını incelemektir. Çalışmanın bu amaca odaklanmasının sebebi alan yazınında, irrasyonel inanışlar ile yeme bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan (Babayiğit, 2007; Katzman ve Wolchik, 1984; Lohr ve Parkinson 1989; Parmaksız, 2020; Yalçuk, 2018;) ve kaygı ile yeme bozukluğu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşan (Büyüköztürk ve ark., 2013; Eren, 2012; Erdoğan ve ark., 2019; Ertekin, 2019; Hearon ve ark., 2013; Hudson ve ark., 2007; Özkan, 2017; Tayhan Kartal ve Kabakuş Aykut, 2019; Van Strien ve ark., 1995) birçok çalışma olmasının yanı sıra duygusal yeme, sosyal görünüş kaygısı ve irrasyonel inanışlar değişkenlerinin tümünü bir arada ele alan ve bu değişkenler arası ilişkileri yordayıcılık hipotezi ile inceleyen bir çalışma ile karşılaşılmasıdır.

Araştırmanın ana hipotezinde, geç ergenlik dönemindeki bireylerin irrasyonel inanışları ve sosyal görünüş kaygılarının duygusal yeme düzeylerini anlamlı düzeyde yordaması beklenmekteydi. Yapılan doğrusal hiyerarşik regresyon analizinde öncelikle araştırmanın ana hipotezi test edilmiş ardından cinsiyet ve beden kitle indeksi değişkenlerinin de duygusal yeme üzerindeki rolü incelenmiştir. Bu bağlamda analize ilk adımda cinsiyet ve beden kitle indeksi değişkenleri dahil edilmiş, ardından sırasıyla sosyal görünüş kaygısı ve irrasyonel inanışlar analize alınmıştır.

Gerçekleştirilen analizler sonucunda ilk olarak irrasyonel inanışların ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yemeyi anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu konuya yönelik Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde; irrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye yönelik

henüz bir nicel araştırma yürütülmemiş olmasından dolayı bizim bulgumuz ile literatür uyumu karşılaştırılamamıştır. Gelecekte yapılan çalışmaların irrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye odaklanması literatürdeki bilgi birikimini arttırmak adına oldukça önem taşımaktadır. Sosyal görünüş kaygısının duygusal yemeyi anlamlı düzeyde yordadığına dair olan bulgumuz ise, Özkan'ın (2017), ergenlerde duygusal yeme ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiş olduğu çalışmanın sonuçları ile uyumludur. Ayrıca, kaygı ve yeme bozukluğu üzerine gerçekleştirilen araştırmaların sonuçları ile bizim sonuçlarımız paralellik göstermektedir (Büyüköztürk ve ark., 2013; Eren, 2012; Erdoğan ve ark., 2019; Ertekin, 2019; Hearon ve ark., 2013; Hudson ve ark., 2007; Özkan, 2017; Tayhan Kartal ve Kabakuş Aykut, 2019; Van Strien ve ark., 1995). Literatürle uyumlu olan bulgumuz değerlendirildiğinde, alanda yeme bozuklukları üzerine çalışan klinisyenlerin özellikle duygusal yeme üzerine çalıştığı modüllerde sosyal görünüş kaygısına da odaklanarak tedavi protokollerine bu kaygıya dair müdahaleleri eklemelerinin tedavi sürecini hızlandıracağı düşünülmektedir.

İkinci olarak cinsiyet ve beden kitle indeksi değişkenlerinin duygusal yeme üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmüştür. Literatürde, BKİ ile duygusal yeme arasındaki yordayıcı ilişkileri gösteren çalışmalar mevcuttur (Cansız 2019; Çil ve ark., 2020; Demir, 2019; Kömürcü, 2020). Ancak, cinsiyetin duygusal yeme üzerindeki yordayıcı rolünü inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla beraber, cinsiyetin duygusal yeme üzerindeki etkisinin çoğunlukla fark testleri aracılığıyla incelendiği görülmektedir. Bu konu hakkındaki bulgumuz ileriki kısımda tartışılacaktır. BKİ değişkeninin duygusal yeme üzerindeki yordayıcı etkisi üzerine, yeme bozuklukları üzerine çalışan klinisyenlerin özellikle duygusal yeme üzerine çalıştığı modüllerde BKİ seviyesini göz önünde tutarak bir tedavi hedefi ve planı oluşturmalarının tedavi hedefini gerçekleştirmek açısından önemli olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, beslenme uzmanları ile diyetisyenlerin konu hakkındaki farkındalıklarının psiko-eğitimler aracılığıyla artırılmasının ve bu kişilerin klinisyenlerle birlikte konsültasyon yaparak danışanlar için bir tedavi planı hazırlamasının tedavi sürecini hızlandıracağına inanılmaktadır.

Araştırma hipotezleri arasında yer almasa da değişkenler arası korelatif ilişkiler göz önüne alınarak, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki sınanmış ve irrasyonel inanışların sosyal görünüş kaygısını anlamlı düzeyde pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dilmaç ve Yücesoy (2019) ‘un üniversite öğrencilerinde akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmanın sonucu ile araştırmamızın bulgusu uyumludur. Ayrıca, bulgumuz literatürde yer alan irrasyonel inançlar ile kaygı türleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların sonuçları ile de paraleldir (Boyacıoğlu 2010; Çivitçi 2006; Kamae ve Weisani 2014). Bulgumuz ile literatürün uyumlu olması göz önüne alındığında, sosyal görünüş kaygısı tanısı sebebiyle günlük rutin içerisinde işlevselliği düşen danışanların tedavi sürecinde, klinisyenlerin tedavi protokolleri içerisinde irrasyonel inanışlara yönelik çalışmalara yer vermelerinin tedavi hedefini gerçekleştirmede kıymetli bir rol oynayacağına inanılmaktadır. Ayrıca, çocuk ve ergenler üzerinde çalışan uzmanlar tarafından hem çocuklara hem ergen bireylere yönelik irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısına dair psiko-eğitimler verilmesinin, bu patolojilerin ortaya çıkmasında önleyici müdahale niteliğinde olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın alt hipotezlerinin test edilmesi sürecinde ilk olarak cinsiyet farklılığına göre irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme puanlarının değişmesi beklenmekteydi. Araştırmada istatistiksel analizler yapılmadan önce literatürden elde edilen bilgilere dayanarak erkek katılımcıların irrasyonel inanışlar puanlarının kızlara göre yüksek; kız katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme puanlarının ise erkeklere kıyasla yüksek olması öngörülmekteydi (Deniz 2019; Tayhan Kartal ve Kabakuş Aykut 2019; Özkan, 2017; Sanlı, 2019; Yurtal, 2001). Gerçekleştirilen istatistiksel analizler sonucunda irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İrrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusu literatürdeki çalışmaların sonucu ile uyumludur. (Bilge ve Arslan, 2000; Çakmak ve Sakarya, 2020; Altun Dinç, 2016; Erdoğan ve ark., 2019; Gündoğdu ve ark., 2003; Parmaksız, 2020; Şimşir, Seki ve Dilmaç, 2019; Telli ve Ünal, 2016; Yorulmaz ve Kurtçu, 2019). Bulgumuzun literatür ile uyumlu olduğunun görülmesi üzerine, özellikle fiziki görünüş ile ilgili olguların çoğunlukla kadınlarda görüldüğüne yönelik algıyı değiştirebilmek adına uzmanlar tarafından küçük yaşlardan itibaren sosyal görünüş kaygısına dair psiko-eğitimin hem erkek hem de kız çocuklarına ve ebeveynlerine verilmesinin her iki cinsiyetten bireylerin farkındalığını arttırmak konusunda faydalı olabileceği düşünülmüştür. Aynı şekilde irrasyonel inanışlar hakkında her iki cinsiyetten çocukların ve ebeveynlerinin uzman kişiler tarafından psiko-eğitim ile bilgilendirilmesinin, konuya dair farkındalığın

artmasını sağlayarak bu inanışlar ile birlikte doğabilecek patolojilerin ortaya çıkış ihtimalini düşürülebileceğine inanılmaktadır. Aynı istatistiksel analiz sonucuna göre, duygusal yeme puanlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal yeme puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusu literatürde yer alan birçok araştırmanın sonucu ile uyumlu değildir. Ancak, Nguyen Rodriguez, Unger ve Shruitt-Metz'in (2009) gerçekleştirdiği çalışmada cinsiyete göre duygusal yemenin farklılaşmadığı; erkeklerde sadece karışık ruh hali ile duygusal yemenin ilişkiliyken kızlarda ise kaygı ve algılanan stres ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bizim araştırmamızın bulgusu ile uyumlu olmayan çalışmalar incelendiğinde, bu farklılığının kaynağının ilk olarak örneklem büyüklüğü ile ilgili olabileceği düşünülmüştür. Bizim araştırmamızın örneklem büyüklüğü ile bulgumuzun uyumlu olmadığı bazı araştırmaların örneklem büyüklüğü karşılaştırıldığında, bazı çalışmaların örneklem büyüklüğünün bizim çalışmamızdan daha fazla, bazı çalışmaların örneklem büyüklüğünün ise bizim çalışmamızdan daha küçük olduğu görülmüştür (Çakır, 2013; Hacıabdurrahmanoğlu, 2019; Özkan 2017; Seven, 2013). Örneklem büyüklüklerindeki farklılıkların araştırma bulgularının uyumlu olmamasında bir etken olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, araştırma bulgumuzla uyumlu olmayan bazı çalışmaların duygusal yemeyi ölçmeye yönelik kullandığı veri toplama araçlarının, bizim araştırmamızda kullandığımız veri toplama araçlarından farklı olduğu görülmüştür. Örneğin, bazı çalışmalarda Hollanda Yeme Davranışı Anketi, Revize Edilmiş Üç faktörlü Yeme Anketi ve Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği gibi çok faktörlü veri toplama araçları kullanılmıştır. Çok faktörlü ölçeklerden yararlanan araştırmaların duygusal yeme alt faktör puanı ile değişkenler arası ilişkileri test ettikleri görülmüştür. (Çakır 2013; Hacıabdurrahmanoğlu 2019; Kömürcü 2020; Seven, 2013). Araştırmamızda ise kullanılan Duygusal Yeme Ölçeği 16 madde ile toplam puan üzerinden değişkeni ölçmektedir. Değişkeni ölçmek adına kullanılan veri toplama araçlarındaki farklılığın bulgulardaki farklılığa neden olabileceği düşünülmüştür. İleriki çalışmalar için örneklem büyüklüğünün daha geniş tutulmasının evrenin temsil edilebilirliğinin artırılması açısından önem taşıdığına inanılmaktadır. Ayrıca, örneklem grubu olarak yalnızca ergenlik grubundaki bireylerle değil, daha küçük veya daha büyük yaş grubundaki bireylerle cinsiyetin duygusal yeme üzerinde farklılık oluşturup oluşturmadığının çalışılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın alt hipotezlerinin test edilmesi sürecinde ikinci olarak yaş düzeyinin sosyal görünüş kaygısını negatif yönde anlamlı düzeyde yordaması beklenmekteydi. Literatürde yer alan bilgilerden yola çıkarak yaş değişkeninin sosyal görünüş kaygısını negatif yönde yordaması öngörülmekteydi (Bayram, 2019; Mutlu, 2017; Özkan, 2017; Telli ve Ünal, 2016). Gerçekleştirilen istatistiksel analizler sonucunda yaş değişkeninin sosyal görünüş kaygısını anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu, Soylu, Atik ve Öçalan'ın 2017 yılında ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini inceledikleri çalışmanın bulguları ile uyumludur. Bununla birlikte, bizim araştırmamızın bulgusunun literatürde yer alan bazı çalışmaların sonuçları ile uyumlu olmadığı görülmüştür. Araştırmamızın bulgusu ile uyumlu olmayan bazı çalışmaların örneklem grubunun yaş dilimi olarak bizim araştırmamızdan farklı olması ve yaş diliminin daha geniş tutulmasının bulgulardaki uyumsuzluğa sebep olabileceği düşünülmüştür (Bayram, 2019; Mutlu, 2017; Özkan, 2017). Ayrıca, bazı çalışmaların yaş ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi non-parametrik testler kullanarak inceledikleri görülmüştür (Telli ve Ünal, 2016). Bizim araştırmamızda ise parametrik testler kullanılarak değişkenler arası ilişki sınanmıştır. Kullanılan analiz yöntemlerinin farklı olmasının araştırma bulguları arasındaki farklılığa yol açabileceği düşünülmektedir. Gelecek araştırmalarda, örneklem yaş aralığını daha geniş tutulmasının yaşı sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisini görmek açısından önemli olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın alt hipotezlerinin test edilmesi sürecinde üçüncü olarak BKİ seviyesinin sosyal görünüş kaygısını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordaması beklenmekteydi. Literatürde yer alan bilgiler doğrultusunda BKİ seviyesinin sosyal görünüş kaygısını anlamlı düzeyde yordaması öngörülmekteydi (Özkan, 2017; Titchener ve Wong, 2015). Gerçekleşen istatistiksel analizler ile birlikte BKİ değişkeninin sosyal görünüş kaygısının anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür. Literatürde yer alan birçok araştırmanın sonuçları ile bulgumuz uyumludur (Erdoğan ve ark., 2019; Kanatsız ve Gökçe, 2020; Meral, 2018; Şirin, 2015). Araştırmamızın bulgularının literatürdeki pek çok araştırma ile uyumlu olması üzerine, alanda çalışan klinisyenlere tanı koyma ve tedavi süreçlerinde sosyal görünüş kaygısının her çeşit kilo ve boy oranına sahip bireylerde ortaya çıkabileceğini göz önünde bulundurmaları tavsiye edilmektedir. Bunun ile birlikte, literatürde sonuçlarının araştırmamızın bu bulgusu ile uyumlu olmadığı görülen çalışmalar da yer almaktadır. Bu çalışmalar ile

bizim çalışmamızdaki farklılıklar incelendiğinde ise bazı çalışmaların örneklem büyüklüğünün bizim çalışmamızdan daha fazla veya küçük olduğu görülmüştür (Özkan, 2017; Titchener ve Wong, 2015). Ayrıca, ülkemizde gerçekleştirilmiş bazı çalışmalarda kullanılan ölçme araçlarının bizim araştırmada kullandığımız veri toplama aracının yabancı formu olduğu ancak bunun yanında ek ölçeklerinde kullanılması ile birlikte ilgili değişkenin ölçüldüğü fark edilmiştir (Titchener ve Wong, 2015). Örneklem büyüklüğü ve veri toplama araçları gibi metodolojik farklılıkların bulgulardaki uyumsuzluk üzerinde etkili olabileceği düşünülmüştür. İleride yapılacak olan çalışmalar için örneklem büyüklüğünün artırılması evrenin temsil edilebilirliğini arttırmak hususunda önemli olacağından tavsiye edilmektedir. Bununla birlikte, ülkemizde gerçekleştirilecek gelecek çalışmalarda, beden kitle indeksi açısından klinik popülasyon ile klinik olmayan popülasyon üzerinde bir arada çalışılmasının beden kitle indeksinin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisini göstermek açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın son alt hipotezinde ise sosyal medya kullanım seviyesinin sosyal görünüş kaygısını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordaması beklenmekteydi. Literatürde yer alan bilgilere dayanarak sosyal medya kullanım seviyesinin sosyal görünüş kaygısını anlamlı düzeyde pozitif yönde yordayacağı öngörülmekteydi (Ercan, 2018; Yılmaz, 2020). Gerçekleştirilen istatistiksel analizler doğrultusunda sosyal medya kullanım seviyesi değişkeninin sosyal görünüş kaygısını anlamlı bir düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir. Literatürde yer alan bazı çalışmaların sonuçları ile bizim bulgumuz uyumluysen (Güvenen, 2017), bazı çalışmaların sonuçları ile bulgumuzun uyumlu olmadığı görülmüştür (Işık, 2019; Yılmaz, 2020). Bizim araştırmamızın amacına benzer şekilde, Güvenen (2017) lise öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada sosyal medya kullanımı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin sosyal medyada vakit geçirmesi ile sosyal görünüş kaygısı arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Günümüzde, ideal beden algısı üzerine verilen mesajların yalnızca sosyal medya üzerinden değil tüm medya araçları üzerinden iletilmesinin araştırma bulgumuzu destekler nitelikte olabileceğine inanılmaktadır. Bununla birlikte, literatürde yer alan bazı çalışmaların sonuçları ile bizim bulgumuzun uyumlu olmamasının sebepleri incelendiğinde, farklılığın sosyal medya kullanımını ölçme yöntemi ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Çalışmalarda çoğunlukla sosyal medya kullanımı değişkeni, standardize edilmiş bir veri toplama aracı ile değil araştırmacının

uygun gördüğü ve tercih ettiği bir yöntemle ölçülmüştür. Örneğin; Yılmaz (2020) sosyal medya kullanımını ölçerken katılımcıların internet kullanımı sürelerinin bilgilerini elde etmiş ve bu bilgiler doğrultusunda bu değişkeni 6 kategoriye ayırarak değişkenler arasındaki ilişkiyi sınamıştır. Sosyal medya kullanımı değişkenini ölçme yöntemindeki farklılıklarının bulgulardaki farklılıklara sebep olabileceği düşünülmektedir. Gelecek araştırmalara, sosyal medya kullanımı ile birlikte başka medya araçlarının kullanımını da (TV, dergi, gazete vb.) ölçerek hem sosyal medyanın hem farklı medya araçlarının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisini incelemeleri tavsiye edilmektedir. Böylece, sosyal medyanın ve pek çok medya aracının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisinin kıyaslanması ile literatürdeki bilgi birikimine katkı sağlanabileceği düşünülmektedir.

Araştırma hipotezleri arasında yer alması da elde edilen veriler ile birlikte sosyal medya kullanım seviyesi değişkeninin duygusal yeme ile olan ilişkisi incelenmiştir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda, sosyal medya kullanım seviyesinin duygusal yemeyi anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bulgumuz, literatürdeki bazı araştırmaların sonuçları ile uyumluysen (Ferguson ve ark., 2010), bazı çalışmaların sonuçları ile uyumlu değildir (Cansız 2019; Işık, 2019). Literatürde yer alan bazı çalışmalar ile bizim bulgumuzun uyumlu olmamasının sebebi incelendiğinde, farklılığın sosyal medya kullanımını ölçme yönteminden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Örneğin Işık (2019), sosyal medya kullanım düzeyi ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında sosyal medya kullanımına yönelik veri toplama aracı olarak Facebook kullanımına odaklanan Sosyal Medya Kullanım Düzeyi Ölçeği'ni kullanmıştır. Cansız (2019) ise sosyal medya kullanımı ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladığı çalışmasında veri toplama aracı olarak Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'ni kullanmıştır. Bulgumuzun uyumu üzerine yapılan literatür araştırması sonucunda sosyal medya kullanımı ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelendiği sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bunun üzerine gelecek araştırmaların konu ile ilgili bilgi birikiminin artması adına farklı yaşlardaki örneklem grupları ile değişkenler arası ilişkiyi test etmeleri önerilmektedir. Ayrıca, literatürde çoğunlukla duygusal yeme için risk grubunun kızlardan oluştuğunun belirtilmesi üzerine, gelecek çalışmaların cinsiyet olarak sadece kızlardan oluşan bir örneklem grubu üzerinde sosyal medya kullanımı ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelenmesinin sosyal medya kullanımının etkisini göstermekte önemli olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, araştırmamızın bulgularının irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme değişkenleri arasındaki ilişkiye ışık tutarak Türkçe alan yazınına katkı sağladığına inanılmaktadır. Gelecek araştırmalara, irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme üzerine yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olması göz önünde tutularak, bu konu hakkında literatürdeki bilgi birikimini desteklemek adına farklı yaş grubundaki örneklemeler ile çalışılması önerilmektedir. Ayrıca, bulgularımızda duygusal yemenin cinsiyete göre farklılaşmadığının grlmesi ile beraber diğer bir bulgumuzda cinsiyetin beden kitle indeksi değişkeni ile beraber duygusal yeme üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olabileceği görülmüştür. Dolayısıyla, beden kitle indeksi değişkeninin cinsiyetin duygusal yeme üzerindeki etkiyi ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Bunun zerine, beden kitle indeksinin kadın ve erkeklerde duygusal yeme üzerindeki etkisinin karşılaştırıldığı araştırmaların yapılması önerilmektedir. Bunun ile birlikte, bulgularımızın irrasyonel inanışların sosyal görünüş kaygısını anlamlı düzeyde pozitif yönde yordadığını ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yemeyi anlamlı düzeyde pozitif yönde yordadığını göstermesi üzerine ileriki çalışmaların irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme arasındaki ilişkileri aracı etki analizi ile test edilmesi; yapılacak olan analizlerde irrasyonel inanışların alt faktörlerinin (rasyonellik, kendini değersizleştirme, başarma, onaylanma, kontrol arayışı, adalet beklentisi, başkalarını değersizleştirme) de duygusal yeme üzerindeki etkisine bakılması önerilmektedir.



## KAYNAKÇA

- Ağır, M. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akboğa, Ö. F., Gürgan, U. (2019). Gençlerde İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Bozukluğu Arasındaki İlişkinin Yaşam Doyumu ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 443-464.
- Aktan, E. (2018). Sosyal Medya ve Sosyal Kaygı: Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk İletişim*, 11 (2), 35-53.
- Akyüz, G. (1999). *Yeme Bozukluklarında Psikoanalitik Açıklamalar*. İzmir: Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları.
- Alden, L. E., Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in Socialphobia. *Clinical Psychology Review*, 24 (7), 857–882.
- Alıcı, E., Cenkseven-Önder, F. (2016). Kaygı Bozukluğu Olan ve Olmayan Yetişkinlerde Sosyal Beceri ve Benlik Saygısı. *Journal of International Social Research*, 9 (46), 381-389.
- Altun Dinç, M. (2016). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Altun, M., Kutlu, Y. (2015). Ergenlerin Yeme Davranışları ile İlgili Görüşleri: Niteliksel Çalışma. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 23 (3), 174-184.
- Amasyalı, M., Alakuş Sabuncuoğlu, F. (2017). Level of Social Appearance Anxiety in Individuals with and without Alignment of Teeth. *Turkish Journal of Orthodontics*, 30 (1), 1– 5.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı* (4. Baskı). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (5. Baskı). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

- Arıkan, D., Çelebioğlu, A. & Güdücü Tüfekçi, F. (2013). *Çocukluk Dönemlerinde Büyüme ve Gelişme: Pediatri Hemşireliği*. Conk, Z., Başbakkal, Z., Yılmaz, B., Bolışık, B. (Ed), Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi
- Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their Conceptions of The Transition to Adulthood. *Journal of Adult Development*, 1 (4), 213-224.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From The Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arnold, B., Kenardy, J., Agras, W. S. (1992). Binge Eating Among The Obese: A Descriptive Study. *Journal of Behavioral Medicine*, 15 (2), 155-170.
- Arslangiray, N. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi/ Eğitim Fakültesi, Ankara.
- Artıran, M. (2015). *Akılcı Duygucu Davranışçı Kuram ve Öz-Belirlenim Kuramı Çerçevesinde Yeni Bir Ölçek: Akılcı-Duygucu Öz-Belirlenim (ADÖB) Ölçeğinin Geliştirilmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Artıran, M. (2019). Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20 (3), 842-858. doi: 10.17679/inuefd.516350
- Aslan, S. H. (2001). Beden İmgesi ve Yeme Davranışı Bozuklukları ile Medya İlişkisi. *Düşünen Adam*, 14 (1), 41-47.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (1), 39-63.
- Babayiğit, Z. (2007). *Obez Kadınlarda Tıkınırcasına Yeme Bozukluğunun Bilişsel Kurama Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ballı, Ö. M., İlker, G. E., Arslan, Y. (2014). Achievement Goals in Turkish High School PE Setting: The Predicting Role of Social Physique Anxiety. *International Journal of Educational Research*, 67, 30-39.
- Baştürk, S. (Ed.). (2013). *Evren ve Ömeklem. Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Vize Yayın.
- Bayar, Ö. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı, Öz-Şefkat, Depresif Duygulanım ve Cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46 (46), 175-190.
- Bayram, E. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygu Düzeyleri ile Bilinçli Farkındalık Düzeyi Arasındaki İlişkinin Spor ve Darklı Değişkenler*

*Açısından İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi/ Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.*

- Beekley, M. D., Byrne, R., Yavorek, T., Kidd, K., Wolff, J., Johnson, M. (2009). Incidence, Prevalence, and Risk of Eating Disorder Behaviors in Military Academy Cadets. *Military Medicine*, 174 (6), 637-641.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., Sammut, S. (2015). The Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, And Stress İn A Sample Of College Students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96.
- Bektaş, Y. D. (2004). Ergenlerde Beden İmgesi Üzerine Bir Çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 22, 67-75.
- Benton D., Donohoe, R., T. (1999). The Effects of Nutrients on Mood. *Public Health Nutrition.*, 2 (3), 403-409.
- Berksun, E. (2003). *Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları*. İstanbul: Turgut Yayıncılık.
- Bernard, M. E. (1995). It's Prime Time For Rational, Emotive Behavior Therapy: Current Theory and Practice, Research Recommendations and Predictions. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 13 (1), 9-27.
- Bilge, F., Arslan, A.(2000). Akılcı Olmayan Düşünce Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (13), 7-18.
- Bilgen, Ş., S. (2017). *Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Geliştirilmesi, Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Estitüsü, İstanbul.*
- Boyacıoğlu, N. B. (2010). *Ergenlerde Mantık Dışı İnançlar ve Sınav Kaygısı. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*
- Brown, R., Ogden, J. (2004). Children's Eating Attitudes and Behaviour: A Study Of The Modelling and Control Theories Of Parental Influence. *Health Education Research*, 19 (3), 261-271.
- Bruch, H. (1964). Psychological Aspects of Overeating and Obesity. *Psychosomatics*, 5 (5), 269-274.
- Bruch, H. (1997). Obesity in Childhood and Personality Development. *Obesity Research*, 5 (2), 157-161.
- Bulik, C. M., Sullivan, P. F., Fear, J. L., Joyce, P. R. (1997). Eating Disorders and Antecedent Anxiety Disorders: A Controlled Study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 96, 101-107.
- Büyükgönenç L. & Törüner, E. (2012). *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Temel Hemşirelik Yaklaşımları*. Ankara: Göktuğ Yayıncılık.

- Büyüköztürk H, Çolak Ş, Görgülü F, Saraçoğlu E, Saraçoğlu, İ. (2013). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Yeme Tutumuyla İlişkili Faktörler*. Retrieved from <http://tip.baskent.edu.tr/kw/upload/464/dosyalar/cg/sempozyum/ogrsmpzsnm15/15.S7.pdf>
- Cansız, S. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance, 1*, 334-342.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (8. Baskı). (T. Ergene, Çeviren). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cote, J. E. (2005). Identity Capital, Social Capital and the Wider Benefits of Learning: Generating Resources Facilitative of Social Cohesion. *London Review of Education, 3* (3), 221–237. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1080/14748460500372382>
- Crawford, T., Ellis, A. (1989). A Dictionary of Rational-Emotive Feelings and Behaviors. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 7* (1), 3-28.
- Çakır, Z. (2013). *Kadın Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumlarının Mükemmeliyetçilik, Sosyotropi-Otonomi, Üstbilişler, Duygulara İlişkin İnançlar, Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlıkve Kaçınma ile İlişkisi: Yatkinlaştırıcı ve Sürdürücü Faktörlere Dayalı Bir Model Önerisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çakmak, A., Sakarya, S. (2020). Farklı Türde Liselere Devam Eden Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences, 19* (74), 680-691.
- Çam, H. H. (2017). The Relationship Between Psychological Symptoms and Frequency Of Eating Disorders in Adolescents. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi, 15* (2), 96-105.
- Çankaya, B. (2007). *Lise 1 ve 2. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çepikkurt, F., Coşkun, F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı Ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences, 1* (2), 17-24.
- Çil, M. A., Caferoğlu, Z., Bilgiç, P. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Diyet Kalitesinin ve Yeme Davranışının Antropometrik Ölçümler ile İlişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 11* (1), 61-67.

- Çivitçi, A. (2006). Ergenlerde Mantıkdışı İnanç ve Sürekli Kaygı İlişkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (12), 27-39.
- Çoşkuner Potur, D. (2003). *İlk Gebelikte Beden İmajının Algılanma Durumunun Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı ile Antropometrik Ölçümler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi /Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep
- Deniz, V. (2019). *Lise Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışlarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W., Backx, W. (2014). *A Practitioner's Guide to Rational Emotive Behavior Therapy* (3rd Ed.). New York: Oxford University Press.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal Fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1 (1), 18-24.
- Dilmaç, B., Yücesoy, Ö. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler Akılcı Olmayan İnançlar ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11 (18), 1684-1708.
- Dinçer, R. S. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bağımlılığı ve Duygusal Yeme Eğiliminin Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi /Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dobson, K. S., Shaw, B.F. (1993), The Training Of Cognitive Therapists: What Have We Learned From Treatment Manuals?, *Psychotherapy*, 30 (4), 573-577.
- Doğan, A., Cebioğlu, S. (2011). Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan Bir Dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14 (28), 11–21.
- Doğan, N., Başokçu, T. O. (2010). İstatistik Tutum Ölçeği İçin Uygulanan Faktör Analizi ve Aşamalı Kümeleme Analizi Sonuçlarının Karşılaştırılması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 1 (2), 65-71.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39 (39), 151-159.
- Doğan, T., Tekin, E. G., Katrancıoğlu, A. (2011). Feeding Your Feelings: A Self-Report Measure of Emotional Eating. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2074-2077.

- Dryden, W. & Mytton, J. (1999). *Four Approaches to Counselling and Psychotherapy*. London: Routledge.
- Dryden, W. & Neenan, M. (2004). *Rational Emotive Behavioral Counseling in Action*. London: Sage Publications.
- Ekşi, H., Arıcan, T., Yaman, K. G. (2016). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Riskli Davranışlarının Yordayıcısı Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı ve Mükemmeliyetçilik. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 17 (2), 527-545.
- Ellis, A. (1984). The Essence of RET-1984. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 2 (1), 19-25.
- Ellis, A. (1986). An Emotional Control Card for Inappropriate and Appropriate Emotions in Using Rational Emotive Imagery, *Journal Emotive of Counseling and Development*, 65, 205-206.
- Ellis, A. (1990). Rational and İrrational Beliefs İn Counselling Psychology. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 8 (4), 221-233.
- Ellis, A. (1993). Reflections on Rational-Emotive Therapy. *Journal of Counsulting and Clinical Psychology*, 61 (2), 199-201.
- Ellis, A. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: A Birch Lane Press Book.
- Ellis, A. & Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Therapy* (Second Edition). Retrieved from <http://books.google.com/books>
- Ellis, A. ve Bernard, M. E. (Ed.). (2006). *Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders*. Springer Science & Business Media.
- Ellis, A., DiGiuseppe, R. (1993). Are İnappropriate or Dysfunctional Feelings in Rational-Emotive Therapy Qualitative Or Quantitative?. *Cognitive Therapy and Research*, 17 (5), 471-477.
- Elma, Ö. (2018). Ergenlerde *Ruminasyon ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin Birtakım Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ercan, D. M. (2018). *Geç Ergenlik Döneminde Sosyal Medya Maruziyetinin Beden Algısı ile İlişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erdoğan, İ., Eryürek, S., Ünübol, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Social Science*, 2 (2), 85-94.
- Eren, Z. (2012). *Spor Salonuna Giden Yetişkinlerin Yeme Tutumları, Sosyal Fizik Kaygıları ve Narsistik Yapılanmaları Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Ergüney, F., E. (2012). *Yeme Bozukluğu Hastalarında Tedavi Motivasyonu, Beden İmgesi ve Depresyonun Değerlendirmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ergür, E. (1996). *The Relationship Between Body-Self Perception and Mental Health in University Students*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ericson, E. (1950). *Childhood and Society*, New York: W.W. Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis* (7th Ed.). New York: WW Norton & Company.
- Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana-Baba Tutumları ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerinde Bir Çalışma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Hatay.
- Erol, A. (2011). Yeme Bozuklukları ve İki Uçlu Mizaç Bozuklukları Ek Hastalığı. *Journal of Mood Disorders*, 1 (2), 75-80.
- Ertaş, H. S. (2006) *Yeme Bozuklukları, Anoreksiya, Bulimia Ve Diğerleri* (1.Baskı). İstanbul: Timaş.
- Ertekin, T. (2019). *Ergenlerde Yeme Tutumu ile Bağlanma Stilleri, Dürtüsellik ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eskin, M. (2000). Ergen Ruh Sağlığı Sorunları ve İntihar Davranışıyla İlişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3 (4), 228-234.
- Evers, C., Stok, F., M., Danner, U. N. (2011). The Shaping Role of Hunger on Self-Reported External Eating Status. *Appetite*, 57, 318-320.
- Fairburn, C. G. (1997). Towards Evidence-Based and Cost-Effective Treatment for Bulimia Nervosa. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 5 (3), 145-148.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., Shafran, R. (2003). Cognitive Behaviour Therapy for Eating Disorders: A 'Transdiagnostic' Theory and Treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 509-528.
- Ferguson, C. J., Munoz, M. E., Garza. A., Galindo, M. (2014). Concurrent and Prospective Analyses of Peer, Television and Social Media Influences on Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms And Life Satisfaction in Adolescent Girls. *Journal of Youth Adolescence*, 43, 1-14.
- Froggatt, W. (2005). *A Brief Introduction into Rational Emotive Behaviour Therapy*, 1–15. Retrieved from <https://www.researchgate.net/>.
- Garfinkel P. E., Lin, E., Goering, P., Spegg, C., Goldbloom, D. S., Kennedy, S., Kaplan, A. S., Blake, W. (1995). Bulimia Nervosa İn A Canadian Community

- Sample: Prevalence and Comparison Subgroups. *American Journal of Psychiatry*, 152, 1052–1058.
- Garfinkel, P. E., Lin, E., Goering, P., Spegg, C., Goldbloom, D. S., Kennedy, S. (1996). Purging and Nonpurging Forms of Bulimia Nervosa in A Community Sample. *International Journal of Eating Disorders*, 20, 231–2.
- Gibson, E., L., Green, M.,W. (2002). Nutritional Influences on Cognitive Function Mechanisms of Susceptibility. *Nutr Research Review.*, 15 (1), 169–206.
- Godart, N. T., Flament, M. F., Curt, F., Perdereau, F., Lang, F., Venisee, J. L. (2003). Anxiety Disorders in Subjects Seeking Treatment For Eating Disorders: A DSM-IV Controlled Study. *Psychiatry Research*, 117, 245–258.
- Golinko, B. E. (1984). Adolescences: Common Pathways Through Life. *Adolescence*, 19 (75), 749.
- Green,T., Wilhelmsen, T., Wilmots, E., Dodd, B., Quinn, S. (2016). Social Anxiety, Attributes of Online Communication and Self-Disclosure Across Private and Public Facebook Communication. *Computers in Human Behavior*, (58), 206-213.
- Gümüş, E. A. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Düzeylerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkinini İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33, 99-108.
- Gündoğan, F. (2006). *Sirozlu Hastaların Beden İmajı ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Abant İzzet Baysal Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Gündoğdu, M., Çelikkakeli, Ö., Çapri, B. (2003). *Üniversite Öğrencilerinde Akılcı Olmayan İnançlar ve Dindarlık*. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 9-11.
- 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, İstanbul.
- Güzey, M. (2014). *Kadınlarda Ağrlık Yönteminin Yeme Tutum Davranışı Üzerine Etkisinin Değerlendirmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hacıabdurrahmanoğlu, M. (2019). *Duygusal Yeme Davranışı ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- 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.



- Hearon, B. A., Utschig, A. C., Smits, J. A. J., Moshier, S. J., Otto, M. W. (2013). The Role of Anxiety Sensitivity And Eating Expectancy in Maladaptive Eating Behavior. *Cognitive Therapy And Research*, 37, 923-933.
- Herman, P., Mack, D. (1975). Restrained and Unrestrained Eating. *Journal of Personality*, 43, 647-660.
- Herman, P., Polivy J. (1980). *Restrained Eating*. Philadelphia: Saunders, Obesity, 208-225.
- Hudson J., Hiripi E., Pope H. (2007). The Prevalence and Correlates of Eating Disorders in The National Comorbidity Survey Replication. *Biological Psychiatry*, 61 (3),348-358.
- Işık, M. (2019). *Erişkinlerin Sosyal Medya Kullanım Özelliklerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumlarına Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İlhan, A., Çelik, H. C., Aslan, A. (2016). Evaluating The Attitudes of University Students About Scientific Research. *İnönü University Journal of the Faculty of Education*, 17 (2), 141-156.
- İnalkaç, S., Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27 (1), 70-82.
- İnanç, B.Y., Bilgin, M. & Atıcı, M. K. (2005). *Çocuk ve Ergen Gelişimi Gelişim Psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- Kağan, M., Haspolat, N. K. (2017). Body Image and Self-Esteem as Predictor Variables of Social-Phobia. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 139-152.
- Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde Bilişsel Yapılar ve Sosyal Kaygı Arasındaki ilişkinin Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Açısından Yorumlanması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kamae, A., Weisani, M. (2014). The Relationship Between Social Anxiety İrrational Beliefs and Emotional İntelligence With Homesickness in Dormitory Students of Tehran University. *Indian Journal of Fundamental and applied Science*, 4 (1), 285-292.
- Kanatsız, D., Gökçe, H. (2020). Ergenlerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumuna Göre Beden Memnuniyeti ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (3), 1863-1870.
- Kaplan, H., I., Kaplan, H., S. (1957). The Psychosomatic Concept of Obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125, 181-201.
- Karacan, E., Şenol, Şener, Ş. (1996). Çocukluk ve Ergenlik Çağında Sosyal Fobi. *3P Dergisi*, 4 (1), 28-34.

- Karagün, E., Yıldız, M., Başaran, Z., Çağlayan, Ç. (2010). Sosyal Fobi Özellikleri Gösteren Üniversite Öğrencilerinde Rekreatif Aktivitelerin Fobik Tutumlar Üzerine Etkisinin Araştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11 (2), 139-144.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (36. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karayılan, S., Erol, A. (2012). Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Yeme Bozukluğu. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri-Özel Konular*, 5 (3), 76-84.
- Katzman, M. A., Wolchik, S. A. (1984). Bulimia and Binge Eating in College Women: A Comparison of Personality and Behavioral Characteristics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52 (3), 423-428.
- Keçeli, F. (2006). *Yeme Bozukluğu Hastalarında Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Kişilik Bozukluğu*. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). TC Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Kılıç, G. (2005). *İlköğretim 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyleri ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hatay.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kılıç, M., Karakuş, Ö. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13 (3), 3837-3852.
- Kodak, D. (2020). *Ergenlerde Akılcı Olmayan İnançlar ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Konaç, A. (2019). *Mükemmeliyetçilik ve Yön Bulma Stratejileri Arasındaki Olası İlişki: Geç Ergenlik Dönemine Dair Çıkarımlar*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ted Üniversitesi/ Lisansüstü Programlar Enstitüsü, Ankara.
- Kontinen, H. (2012). *Dietary Habits and Obesity: The Role of Emotional and Cognitive Factors*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Helsinki University/Sosyal Bilimler Fakültesi, Helsinki.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. & Bökeoğlu, Ç. Ö. (2019). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik* (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademik Yayıncılık.
- Köknel, Ö. (1970). *Türk Toplumunda Bugünün Gençliği*. İstanbul: Bozak Matbaası.
- Köknel, Ö. (1997). *İnsanı Anlamak* (6. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

- Kömürcü, S. (2020). *Kadın Öğrencilerde Duygusal Yeme Eğilimi ile Sağlıklı Yeme İndeksi Puanlarının Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kreipe, R. E., McAnarney, E. R. (2001). *Adölesan Dönemi*. M. Tuzcu. (Çev. Ed). Nelson of Pediatrics, 226-262.
- Kubar, M. (2017). *Lise Örnekleminde Bağlanma Stili ve Benlik Saygısının Duygusal Yeme ile İlişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (2014). *Ergenlikte Sosyalleşme ve Ahlak Gelişimi: Ergenlik Psikolojisi* (16. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lemmens, S. G., Martens, E. A., Born, J. M., Martens, M. J., Westerterp-Plantenga, M. S. (2011). Lack of Effect of High-Protein vs. Highcarbohydrate Meal İntake on Stress-Related Mood And Eating Behavior. *Nutrition journal*, 10 (1), 136.
- Leung, N., Waller, G., Thomas, G. (1999). Group Cognitive-Behavioural Therapy For Anorexia Nervosa: A Case For Treatment?. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 7 (5), 351-361.
- Liebowitz, M.R., Gorman, J.M., Fyer, A.J., Klein, D.F. (1985). Social Phobia: Review of a Neglected Anxiety Disorder. *Archives of General Psychiatry*, 42, 729-736.
- Lohr, J. M., Parkinson, D. L. (1989). Irrational Beliefs and Bulimia Symptoms. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 7 (4), 253-262.
- Lunde, C., Frisén, A. (2011). On Being Victimized By Peers in The Advent of Adolescence: Prospective Relationships to Objectified Body Consciousness. *Body Image*, 8 (4), 309-314.
- Macht, M. (1999). Characteristics of Eating in Anger, Fear, Sadness, and Joy. *Appetite*, 33, 129-139
- Macht, M. (2008). How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model. *Appetite*, 50, 1-11.
- Macht, M., Müller, J. (2007). Increased Negative Emotional Responses in PROP Supertasters. *Physiology And Behavior*, 90, 466-472.
- Macht M., Roth,S., Ellgring, H. (2002). Chocolate Eating in Healthymen During Experimentally İnduced Sadness and Joy. *Appetite*, 239, 147-158.
- Macht, M., Simons, G. (2000). Emotions and Eating in Everyday Life. *Appetite*, 35 (1), 65- 71.
- Maner, F. (2001). Yeme Bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 5, 130-139.
- 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, İstanbul.

- Mutlu, K. (2017). *Sosyal Görünüş Kaygısının Yeme Tutumları ile İlişkisinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Mülazımoğlu, Ö. Kirazcı, S., Aşçı, F. H. (2002). Sporcu ve Sporcu Olmayan Bayanların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (1), 9-16.
- Nelson Jones, R. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları*. (Çev. F. Akkoyun). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Nelson Jones, R. (1996). *The Theory and Practice of Counselling* (Second Edition), Auistin: Holt Rinehart and Winston Ltd.
- Nernekli, M. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Beden İmaji ve Emosyonel Yeme Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological Determinants of Emotional Eating İn Adolescence. *Eating Disorders*, 17 (3), 211-224.
- Ocakçı, A.F. (Ed.) (2015). *Yetişkinliğe Bir Adım Kala: Ergen Sağlığı Kitabı*. Ankara: Göktuğ Yayıncılık.
- Oğur, S., Aksoy, A., Selen, H. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışı Bozukluğuna Yatkınlıkları: Bitlis Eren Üniversitesi Örneği. *Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 5 (1), 14-26.
- Ortakale, M. Y. (2008). *Akulcu Davranış Eğitimi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ouwens, M., A., Van Strien T., Van Leeuwe J. F. J. (2009) Possible Pathways Between Depression, Emotional And External Eating. *A Structural Equation Model, Appetite*, 52 (2), 245-248, doi:10.1016/j.appet.2009.06.001.
- Örsel, S. K. (2001). *Düşünme İhtiyacı ve Beden Algısına İlişkin Özgüven*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal Yememin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirtileri ile Olan İlişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Özen, Y., Gül, A. (2007). Sosyal ve Eğitim Bilimleri Araştırmalarında Evren-Örneklem Sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 394-422.
- Özkan, Y. (2017). *Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Özvurmaz, S., Mandıracıoğlu, A., Lüleci, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu ve Yeme Tutumuna Etki Eden Faktörler. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 841-849.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., Öngel, K. (2012). Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. *Turkish Family Physician*, 3 (2), 10-16.
- Parmaksız, G. (2020). *İrrasyonel İnanışlar ile Yeme Tutumu ve Beden Algısı İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi/ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Pawlowski ve Hamilton (2008). *Talking to Your Adolescents about STDs, HIV, & Sex*. Retrieved From <http://www.proyectoideas.jsi.com/Docs/OCC%20Notes%20Feb.%202008.pdf>
- Powers, P. S., Schulman, R. G., Gleghorn, A. A., Prange, M. E. (1987). Perceptual and Cognitive Abnormalities in Bulimia. *The American Journal of Psychiatry*, 144 (11), 1456-1460.
- Preacher, K. J., MacCallum, R.C. (2002). Exploratory Factor Analysis in Behavioral Genetics Research: Factor Recovery With Small Sample Sizes. *Behavior Genetics*, 32 (2), 153-161.
- Robichaud, M., Dugas M., J. (2020). *Yaygın Kaygı Bozukluğu Çalışma Kitabı* (3. Basım). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Ruderman, J. (1983). Obesity, Anxiety, and Food Consumption. *Addictive Behaviors*, 8, 235-242.
- Russ, C. R. (1998). *Towards An Explanation of Overeating Patterns Among Normal Weight College Women: Development and Validation of A Structural Equation Model*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). State University/Virginia Polytechnic Institute, Virginia.
- Sanlı, R. G. (2019). *Zayıf, Normal ve Kilolu Bireylerde Duygusal Yeme Davranışı, Aleksitimi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., Patton, G. C. (2018). The Age of Adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2 (3), 223-228.
- Schachter, S. (1968). Obesity and Eating. Internal and External Cues Differentially Affect The Eating Behavior of Obese and Normal Subjects. *Science*, 23, 161-175.
- Schilder, P. (1935). *The Image and Appearance of The Human Body*. New York: International Universities Press.
- Sebastian, C., Burnett, S., Blakemore, S. J. (2008). Development of The Self-Concept During Adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 12 (11), 441-446.

- Semiz, M., Kavakçı, Ö., Yağız, A., Yontar, G., Kuğu, N. (2013). Sivas İl Merkezinde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Eşlik Eden Psikiyatrik Tanılar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24 (3), 149-57.
- Serin, Y., Şanlıer, N. (2018). Duygusal Yeme, Besin Alımını Etkileyen Faktörler ve Temel Hemşirelik Yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9 (2), 135-146.
- Sertelin, M. Ç. (2007). *Bilişsel- Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Seven, H., (2013). *Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sevinçer, G. M., Konuk N. (2013). Duygusal Yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3, 171-8.
- Sevindi, T. (2020). Investigation of Social Appearance Anxiety of Students of Faculty of Sport Sciences and Faculty of Education in Terms of Some Variables. *Asian Journal of Education and Training*, 6 (3), 541-545
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları* (5. Baskı). Voltan Acar (Ed). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Siyez, D. (2006). Yeme Bozukluğu Olan Çocuklar ve Ergenler Etiyolojisi ile İlgili Çalışmalar, Müdahale, Değerlendirme ve Tedavi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (20), 21-27.
- Snoek, H. M., Engels, R. C. M., Janssens, J. M., Van Strien T. (2007). Parental Behaviour and Adolescents' Emotional Eating. *Appetite*, 49 (1), 223-230.
- Somers, J. M., Goldner, E. M., Waraich, P.(2006). Prevalence and Incidence Studies of Anxiety Disorders: A Systematic Review of The Literature, *The Canadian Journal of Psychiatry*, 51 (2), 100-113.
- Soylu, Y., Atik, F., Öçalan, M. (2017). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin İncelenmesi (Kırıkkale İli Örneği). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1, 38-45.
- Stein, M.B., Stein, D.J. (2008). Social Anxiety Disorder. *Lancet*, 29, 1115-1125.
- Steinberg, L. (2013). *Ergenlik*. F. Çok (Çev.) Ankara: İmge Kitabevi.
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32 (144), 3-15.
- Şimşir Z., Seki T., Dilmaç B. (2019). Sosyal Görünüş Kaygısında Cinsiyet Farklılıkları: Bir Meta Analiz Çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10 (17), 615-637.

- Şirin, E. (2015). *Ergenlerin Vücut Kitle İndeksi ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston: Pearson.
- Tayhan Kartal F, Kabakuş Aykut M. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fizik Kaygısı ve Depresyonun Yeme Bozukluğu Riski ile İlişkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 47 (2), 20-29.
- Telli, E., 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.
- Temli Durmuş, Y., Ok, A. (2014). Development of Teachers' Views Scale on Science and Technology Curriculum: A Validity and Reliability Study. *İlköğretim Online*, 13 (1), 62-73.
- Titchener, K., Wong, Q. J. (2015). A Weighty Issue: Explaining The Association Between Body Mass Index And Appearance-Based Social Anxiety. *Eating Behaviours*, 16, 13–16.
- Toker, D. E., Hoccoğlu, Ç. (2009) Yeme Bozuklukları ve Aile Yapısı: Bir Gözden Geçirme. *Düşünen Adam*, 22 (1-4), 36-42.
- Turan, Ş., Aksoy P. C., Özdemir, A. (2015). Tıkanırçasına Yeme Bozukluğu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7 (4), 419-435.
- Turner, S.A., Luszczynska, A., Warner, L., Schwarzer, R. (2010). Emotional and Uncontrolled Eating Styles and Chocolate Chip Cookie Consumption: A Controlled Trial of The Effects of Positive Mood Enhancement. *Appetite*, 54, 143-149.
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 28, 452-456.
- Ulaş, B., Uncu, F., Üner, S. (2013). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı Ve Etkileyen Faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 15-22.
- Unicef. (2010). *Early and Late Adolescence*. Retrieved from <https://www.unicef.org/sowc2011/pdfs/Early-and-late-adolescence.pdf>
- Uskun, E., Şabaplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12 (5), 519-528.
- Ünal, S. G. (2018). Duygusal Yeme ve Obezite. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2 (2), 30-47.

- Ünsal, A., Tozun, M., Ayrancı, Ü., Arslantaş, D. (2010). Türkiye'nin Batısındaki Bir İlçede Lise Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Görülme Sıklığı ve İlişkili Faktörler. *Dirim Tıp Gazetesi*, 85 (3), 100-112.
- Van Strien T, Schippers GM. (1995). On The Realtionship Between Emotional and External Eating Behavior. *Addictive Behviors*, 20 (5), 585-594.
- Vardar, E., Erzenin, M. (2011). Ergenlerde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (4), 205-212.
- Waller, G., Osman, S. (1998). Emotional Eating and Eating Psychopathology Among Non-Eating- Disordered Women. *International Journal of Eating Disorders*, 23 (4), 419-424.
- Wardle, J., Sanderson, S., Guthrie, C. A., Rapoport, L., Plomin, R. (2002). Parental Feeding Style And The İnter-Generational Transmission Of Obesity Risk. *Obesity (Silver Spring)*, 10, 453-462.
- Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). The Role of Friends and Peers in Adolescent Body Dissatisfaction: A Review and Critique of 15 Years of Research. *Journal of Research on Adolescence*, 24 (4), 564-590.
- Wood Barcalow, N.L., Tylka, T.L., Augustus Horvath, C.L. (2010). But I Like My Body: Positive Body İmage Characteristics and A Holisticmodel For Young-Adult Women. *Body Image* 7 (2), 106-116.
- Woods, P. J., Coggin, S. K. (1985). Irrationality Profiles For Anger And Anxiety. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 3 (2), 124-129.
- World Health Organization. (2014). *Health For The World's Adolescents: A Second Chance in The Second Decade*. Retrieved from [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/second-decade/en/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/second-decade/en/).
- Yalçuk, Ö. (2018). *Kadınlarda Beden Kitle İndeksi, Otomatik Düşünceler ile Yeme Tutumları İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Yavuzer, H. (1998). *Çocuk Psikolojisi* (16. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yıldırım, M. (2017). *Duygusal Yeme ve Yeme Bağımlılığı Obezitenin Klinik Özellikler Açısından Sınıflandırılması Mümkün Mü?*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, B. Ş., Duy, B. (2016). Psiko-Eğitim Uygulamasının Kız Öğrencilerin Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançları Üzerine Etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4 (39), 68-81.
- Yılmaz, D. E. (2020). *Sosyal Medya Kullanan Genç Yetişkin Bireylerde Beden Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.



- Yorulmaz, M., Kurutçu, Ş. (2019). Vücut Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 195-208.
- Yurtal, F. (1999). *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yurtal, F. (2001). Akılcı Olmayan İnançların Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (15), 41-48.
- Yücel. B., Sertel Berk H. Ö., Ergüney Okumuş, F. E. (2016). Yeme Bozukluklarında Tedavi Motivasyonu ve Yordayıcıları. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 36 (1), 41-64.
- Zarrett, N., Eccles, J. (2006). The Passage to Adulthood: Challenges of Late Adolescence. *New Directions for Youth Development*, 111, 13-28

## ÖZGEÇMİŞ

## **EKLER**

### **Ek-A Bilgilendirilmiş Onam Formu**

Tarih:

Değerli Katılımcı,

FMV Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Çocuk ve Ergen alt dalı 'nda öğrenim görmekte olan Psk. Ece Yıldırım'ın yürütmüş olduğu Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Duygusal Yememin Yordayıcıları olarak İrrasyonel İnanışlar ve Sosyal Görünüş Kaygısı başlıklı tez çalışması kapsamındaki araştırmaya katılımcı olmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada gönüllü katılımcı olmadan önce, araştırmanın amacını, araştırmanın koşullarını, katılımcı olarak sizden beklenenleri anlamanız ve katılımcı olmak için özgürce kararınızı verebilmeniz adına sizinle bir bilgilendirme metni paylaşılacaktır. Aşağıda sizlerle paylaşılan bilgilendirme metnini lütfen dikkatlice okuyunuz.

Bu araştırmada, 18-24 yaş aralığında olan geç ergenlik dönemindeki bireylerde irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme ile arasındaki ilişkiyi incelemek asıl amaçtır. 18-24 yaş aralığında olan tüm kişiler araştırmanın katılımcısı olarak araştırmaya dahil olabilir. 18 yaşında olan katılımcıların yaşını tam olarak doldurmuş olup kanunen reşit olması beklenmektedir. Covid-19 salgın dönemi ve sonrasında sağlık durumunuzu risk altına sokmamak adına veriler katılımcılardan online anket şeklinde toplanacaktır.

Araştırmaya yaklaşık 280 katılımcının dahil olacağı ön görülmektedir. Gönüllü katılımcıların araştırmayı ortalama 15-20 dakika arasında tamamlayacağı tahmin edilmektedir ancak bir süre kısıtlaması söz konusu değildir. Katılımcıların araştırma

dahilinde karşılaşacakları herhangi riskli bir durum yoktur. Katılımcılar araştırmaya dahil olmama ve istedikleri zaman araştırmadan ayrılma konusunda tamamen özgürdür.

Bu araştırmada yer almak için gönüllülük esastır. Yürütölen araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan ayrılmanız ya da araştırmacı tarafından elde edilen verilerinizin araştırmanızdan çıkarılması durumunda, paylaşmış olduğunuz hiçbir bilgi veya veri kullanılmayacaktır. Araştırmaya dahil olduğunuz durumda da sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında paylaştığınız kişisel bilgilerinizin gizliliği korunacaktır.

Katılımcılar, araştırma ile ilgili her türlü sorularını ve geri bildirimlerini verilen iletişim bilgileri aracılığı ile araştırmacıya ulaşarak iletebilirler.

Araştırmacı: Ece Yıldırım

GSM / E-mail:

“Yukarıda açıklanan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllü katılımcılarla paylaşılması gereken bilgileri içeren metni okudum. Yazılı olarak paylaşılan açıklamanın tümünü ayrıntılarıyla anladım. Araştırma için katılımcı olmayı kabul edip etmediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı.

Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen bana ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, verilen gizlilik kuralları çerçevesinde, kendi özgür irademle kabul ediyorum. Kabul ettiğimi belirtmek adına kutucuğu işaretliyorum.”

## Ek-B Sosyodemografik Bilgi Formu

**Cinsiyetiniz:**

Kadın ( ) Erkek ( )

**Yaşınız:**

18 ( ) 19 ( ) 20 ( ) 21 ( ) 22 ( ) 23 ( ) 24 ( )

**Öğrenim düzeyinizi işaretleyiniz:**

İlkokul Mezunu ( ) Lise Öğrencisi ( ) Lise Mezunu ( ) Ön Lisans/ Lisans Öğrencisi ( )  
Ön Lisans/ Lisans Mezunu ( ) Yüksek Lisans Öğrencisi ( ) Yüksek Lisans Mezunu ( )  
Diğer ( )

**Algılanan gelir durumunuzu en iyi anlatan ifadeyi seçiniz:**

Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

**Medeni Durumunuz:**

Evli ( ) Bekar ( )

**Boyunuz (cm)\* :**

**Kilonuz (kg)\* :**

**Düzenli olarak reçeteli/reçetesiz nörolojik veya psikiyatrik ilaç kullanımınız:**

Yok ( ) Var ( )

**Geçmişte veya güncel olarak yemenizi etkileyen düzenli ilaç kullanımınız:**

Yok ( ) Var ( )

**Geçmişte veya güncel olarak almış olduğunuz nörolojik veya psikiyatrik tanınız:**

Yok ( ) Var ( ) ise, nedir ve kim tarafından konmuştur (klinik psikolog, psikiyatr, nörolog)...

**Geçmişte veya güncel olarak doktor kontrolünde diyet yapma durumunuz:**

Yok ( ) Var ( )

**Geçmişte veya güncel olarak yemeyle ilgili kronik hastalık tanınız:**

Yok ( ) Var ( )

**Sosyal medya kullanımınızı belirten seviyeyi seçiniz:**

Günde en fazla 1 saat ( )

Günde 1-2 saat ( )

Günde 2-3 saat ( )

3 ve daha fazla saat ( )

## Ek-C Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu Örnek Maddeleri

1. Benim için önemli olan şeylerde başarısız olmak çekilmezdir ve başarısız olmaya katlanamıyorum.	① ② ③ ④ ⑤
2. Diğer insanların beni hesaba katmamasına dayanmam ve haksızlığa uğramaya katlanamam.	① ② ③ ④ ⑤
3. Rahatsız, stres ve gerginlik içinde olmaya dayanamıyorum, stres ve gerginlik katlanılmaz bir şeydir.	① ② ③ ④ ⑤
4. Benim için önemli olan şeylerde başarılı olmasam dahi kendimi bir birey olarak değerli hissetmeye devam ederim.	① ② ③ ④ ⑤
5. Gergin ve stres içinde olmayı dayanamıyorum, bence aşırı gerginlik için çekilmez bir durum.	① ② ③ ④ ⑤
6. Yakınım olan insanların beni beğenmiyor olması berbat bir durum, onlar beni sevmiyorsa bu korkunçtur.	① ② ③ ④ ⑤
7. Yakınım olan insanlar beni beğenmiyorsa bu beni beğenilmeye değer bir insan olmadığım dandır.	① ② ③ ④ ⑤
8. Bana düşüncesizce davranıldığında, bu, dünyada ne kadar da kötü ve kendilerinden bir şey beklenmeyecek insanlar var olduğunu aklıma getirir.	① ② ③ ④ ⑤
9. Sevdiğim biri tarafından reddedilsem dahi kendimi olduğum gibi kabul edebilirim ve hala bir insan olarak değerli olduğumu düşünmeye devam ederim.	① ② ③ ④ ⑤
10. Benim için önemli olan işleri iyi bir şekilde yerine getiremezsem ben değersiz işe yaramaz bir insan olduğumun göstergesidir.	① ② ③ ④ ⑤
11. Önemli olan şeylerde düşük bir performans göstermek berbat bir şeydir ve böyle durumlar benim için korkutucu olur.	① ② ③ ④ ⑤
12. İnsanlar bana saygısızca davranmasının bir felaket olduğunu düşünürüm.	① ② ③ ④ ⑤
13. İnsanlar beni reddettiklerinde veya beni beğenmediklerinde bu durum benim işe yaramaz ve değersiz olduğumdandır.	① ② ③ ④ ⑤
14. Haksızlığa uğramaya katlanamıyorum ve bence haksızlığa uğramak çekilmez bir durum.	① ② ③ ④ ⑤

## Ek-D Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Örnek Maddeleri

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

## Ek-E Duygusal Yeme Ölçeği Örnek Maddeleri

Cinsiyet: Yaş:		Medeni Durum: Öğrenim Durumu:	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1.	Kaygılı olduğum zamanlarda daha çok yerim.		1	2	3	4	5
2.	Sıkıldığım zamanlarda daha çok yerim.		1	2	3	4	5
3.	Birisiyle bir sorun yaşadığımda kendimi yemeye veririm.		1	2	3	4	5
4.	İş yoğunluğumun arttığı zamanlarda daha çok yerim.		1	2	3	4	5
5.	Stresli olduğumda sakin olduğum zamanlara göre daha çok yerim.		1	2	3	4	5
6.	Öfkelendiğimde öfkemi yatıştırmak için daha çok yerim.		1	2	3	4	5



## Ek-F Etik Kurul Onayı

İşık Üniversitesi Gelen Evrak Tarih ve Sayısı: 05/08/2020-5798  
Evrak Tarih ve Sayısı: 20/07/2020-2807

FMV İŞIK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI  
ETİK KURUL ALT KOMİSYON RAPORU

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrenci no'lu, Ece Yıldırım tarafından yürütülecek olan "Genç Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Duygusal Yememin Yordayıcıları Olarak İrrasyonel İnanışlar Ve Sosyal Görünüş Kaygısı" başlıklı tez araştırma protokolüne ait dosyanın incelenmesi sonucunda; tez araştırmasında katılımcıların risklerinin bulunmadığı, katılımcı/örneklem seçimin yeterli olduğu, savunmasız herhangi bir katılımcının bulunmadığı, katılımcıların gönüllü olarak katıldığını belgeleyen bilgilendirilmiş onay formunun düzenlendiği, katılımcıların gizlilik ilkesine uygun olarak bilgi ve verilerinin korunduğu, kimlik bilgilerinin saklı tutularak bulguların sadece bilimsel amaçla ve toplum yararı için kullanılacağını açıklandığı belirlenmiş ve etik yönden uygun bulunmuştur. 16.07.2020

Doç. Dr. Berna Akçınar

Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan

Dr. Öğr. Üyesi Selin Karaköse

FMV İŞIK ÜNİVERSİTESİ		
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS		
TEZ/PROJE/ARAŞTIRMA ÇALIŞMALARI İÇİN		
ETİK ALT KURUL DEĞERLENDİRME FORMU		
Tez/Proje/Araştırma Adı	: Genç Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Duygusal Yememin Yordayıcıları Olarak İrrasyonel İnanışlar Ve Sosyal Görünüş Kaygısı	
Yürütücü	: Ece Yıldırım	
Danışman	: Dr. Öğr. Üyesi Ertan Görgü	
Başvuru Tarihi	: 11.06.2020	
1. Niteliği gereği çalışma için Etik Kurulu onayı gerekli midir?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	
2. Katılımcıların uğrayabileceği riskler beklenen yararlarla uyumlu mu?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	
(a) Risk var mı?	<input type="checkbox"/> Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır	
(b) Yarar var mı?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	
(c) Bu yararlar göre riskler değer mi?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	
3. Riskler minimize edilmiş mi?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	
4. Yararlar maksimize edilmiş mi?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	
5. Katılımcı seçimi dengeli mi?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	
6. Savunmasız katılımcılar için ek önlemler alınmış mı?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	
7. Katılımcıların özgür ve bilgilendirilmiş bir şekilde araştırmada rol almaları sağlanmış mı?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	
(a) Katılım onay formu var mı?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	
(b) Form anlaşılabilir bir nitelikte mi?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	
8. Özel yaşam ve katılımcı güvenliği korunuyor mu?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	
9. Verilerin korunması için gerekli tedbirler alınmış mıdır?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	
SONUÇ :	<input checked="" type="checkbox"/> Etik açıdan uygundur <input type="checkbox"/> Etik açıdan düzeltmeler gereklidir.* <input type="checkbox"/> Etik açıdan uygun değildir*	
*Nedenlerini ek bir rapor halinde açıklayınız.		
TARİH	16.07.2020	
Doç. Dr. Berna Akçınar	Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan	Dr. Öğr. Üyesi Selin Karaköse

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır