

**T.C.**  
**KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**DUYGUSAL YEME DAVRANIŞININ TEKNOLOJİ**  
**BAĞIMLILIĞI VE MUTLULUKLA İLİŞKİSİ**

**Duygu EKİCİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**KIRŞEHİR-2023**



©2023-Duygu EKİCİ

T.C.  
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

DUYGUSAL YEME DAVRANIŞININ TEKNOLOJİ  
BAĞIMLILIĞI VE MUTLULUKLA İLİŞKİSİ

THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL EATING  
BEHAVIOR WITH TECHNOLOGY ADDICTION AND  
HAPPINESS

Hazırlayan

Duygu EKİCİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Doç.Dr. Önder BALTACI

KIRŞEHİR-2023

## KABUL VE ONAY

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi, Duygu EKİCİ tarafından hazırlanan “*Duygusal Yeme Davranışının Teknoloji Bağımlılığı ve Mutlulukla İlişkisi*” adlı tez çalışması 24/04/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından oybirliği ile **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Danışman .....(İmza)

Doç. Dr. Önder BALTACI

Üye.....(İmza)

Doç. Dr. Kürşat ÖĞÜLMÜŞ

Üye.....(İmza)

Dr. Öğr. Üyesi Deniz AKDAL

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../20..

(İmza)

Prof. Dr. Hüseyin ŞİMŞEK

Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin ..... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

.../.../20..

Duygu Ekici

İmza

## ÖZET

# DUYGUSAL YEME DAVRANIŞININ TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE MUTLULUKLA İLİŞKİSİ

## YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan: Duygu EKİCİ

Danışman: Doç. Dr. Önder BALTACI

2023 – (XII+85)

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Jüri

Doç. Dr. Önder BALTACI

Doç. Dr. Kürşat ÖĞÜLMÜŞ

Dr. Öğr. Üyesi Deniz AKDAL

İnsanların yaşadıkları duygularının farkında olmaları, duygularını tanımları ve duygularını ifade edebilmeleri önemlidir. İnsanların olumsuz duygu durumlarında yeme davranışında bulunmaları duygusal yeme kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır. Her ne kadar duygusal yeme olumsuz duygularla ilişkilendirilmiş olsa da son zamanlarda yapılan araştırmalar olumlu duygular ve duygusal yeme arasında da ilişki olabileceğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte içinde bulunduğumuz teknoloji çağında bireylerin teknoloji ile ilgili bir takım bağımlılıklar geliştirdiği bu bağlamda duygusal yeme ve teknoloji bağımlılıkları arasında da bir ilişki olabileceği düşünülmüş ve bu araştırma duygusal yeme davranışının teknoloji bağımlılığı ve mutlulukla ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma nicel bir araştırma olup araştırmada ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın verilerini toplamak için araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgileri içeren kişisel bilgi formu kullanılmış bununla birlikte Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ), Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (TBÖ) VE Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) kullanılmıştır. Verilerin toplanması “Google Forms” aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde Pearson Korelasyon Analizi, Bağımsız Gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda kadınların erkeklere göre duygusal yeme puanları daha yüksek bulunmuştur. Bireylerin medeni durumları, herhangi bir sağlık sorunu olup olmama durumları, ilişki durumları ile duygusal yeme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Kilo nedeniyle diyetisyene başvurma, eğitim durumu, kilo memnuniyeti ve kabul edilen beden şekli ile duygusal yeme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal yeme ve mutluluk arasında negatif yönde orta düzey ilişki, teknoloji bağımlılığı ve duygusal yeme arasında ise pozitif yönde orta düzey ilişki bulunmuştur. Teknoloji bağımlılığının sosyal ağ bağımlılığı, anlık mesajlaşma bağımlılığı ve web siteleri bağımlılığı alt boyutları ile mutluluk kavramının duygusal yeme davranışını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen

sonuçlar; duygusal yeme davranışının teknoloji bağımlılığı ve mutlulukla ilişkisini olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal Yeme, Teknoloji Bağımlılığı, Mutluluk



## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL EATING BEHAVIOR WITH TECHNOLOGY ADDICTION AND HAPPINESS**

**M. Sc. Thesis**

**Preparer: Duygu EKİCİ**

**Advisor: Assoc. Prof. Dr. Önder BALTACI**

**2023 – (XII+85)**

**Kırşehir Ahi Evran University, Graduate School Of Social Sciences**

**Educational Sciences Department**

**Branch of Guidance and Psychological Counseling**

**Jury**

**Assoc. Prof. Dr. Önder BALTACI**

**Assoc. Prof. Dr. Kürşat ÖĞÜLMÜŞ**

**Asst. Prof. Dr. Deniz AKDAL**

It is important for individuals to be aware of their emotions, recognize them, and express them. Emotional eating occurs when people engage in eating behaviors during negative emotional states. Although emotional eating has been associated with negative emotions, recent research has shown that there may also be a relationship between positive emotions and emotional eating. In addition, in the age of technology in which we live, individuals have developed some forms of addiction related to technology, and in this context, it is thought that there may be a relationship between emotional eating and technology addiction. This study was conducted to examine the relationship between emotional eating behavior, technology addiction, and happiness. The study is a quantitative research and the relational scanning model was used. The personal information form prepared by the researcher, which includes socio-demographic information, Turkish Emotional Eating Scale (TEES), Technology Addiction Scale (TAS), and Oxford Happiness Short Form Scale (OHFSS) were used to collect the data. Data collection was conducted through "Google Forms". Pearson Correlation Analysis, Independent Samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), simple and multiple linear regression analysis were used in the data analysis. As a result of the analysis, it was found that women had higher emotional eating scores than men. There was no statistically significant relationship between marital status, any health problems, relationship status, and emotional eating scores. There was a statistically significant relationship between emotional eating scores and reasons for seeing a dietician due to weight, educational status, weight satisfaction, and acceptance of body shape. There was a moderate negative relationship

between emotional eating and happiness, and a moderate positive relationship between technology addiction and emotional eating. It was found that technology addiction with social media addiction, instant messaging addiction, and web addiction sub-dimensions significantly predicted emotional eating behavior related to the concept of happiness. The results obtained from the study confirm the purpose of our study, which is to investigate the relationship between emotional eating behavior, technology addiction, and happiness.

**Keywords:** Emotional Eating, Technology Addiction, Happiness



## ÖN SÖZ

Günümüzde yemek yemek sadece fizyolojik bir ihtiyacın karşılanması olmayıp aynı zamanda yaşanan duygulara cevaben de ortaya çıkabilmektedir. Kaygı, stres, üzüntü gibi olumsuz duygularla başa çıkabilmek için ortaya çıkan yemek yeme ihtiyacı duygusal yeme davranışı olarak ele alınmıştır. Duygusal yeme davranışı her ne kadar olumsuz duygular sonrasında ortaya çıkan bir davranış olarak görülse de yapılan araştırmalar mutluluk, sevinç gibi olumlu duygular sonrasında da duygusal yeme davranışının ortaya çıkabileceğini göstermiştir. Bununla birlikte içinde bulunduğumuz teknoloji çağının bir getirisi olarak insanlar sürekli bir biçimde telefon, tablet, bilgisayar ve internetle iç içe bir yaşam sürmektedir. Bu durum da bağımlılık gibi başka sorunları beraberinde getirmektedir. Bu araştırma kapsamında da duygusal yeme davranışının teknoloji bağımlılığı ve mutlulukla olan ilişkisi ele alınmış, çalışmanın literatüre katkı sağlaması amaçlanmıştır.

Araştırmamın en başından sonuna kadar bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, sorun yaşadığım, zorlandığım her anımda kolaylıkla ulaşabildiğim, desteğini her zaman hissettiğim, benim için çok değerli tez danışmanım Doç. Dr. Önder Baltacı'ya, her daim yanımda olan maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen sevgili aileme ve beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan biricik eşim Zübeyr Bayram Sevim'e teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	i
<b>BİLDİRİM</b> .....	ii
<b>ÖZET</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>ÖN SÖZ</b> .....	vii
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	xi
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR</b> .....	xii
<b>BÖLÜM I</b> .....	1
<b>1. GİRİŞ</b> .....	1
<b>1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ</b> .....	2
<b>1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI</b> .....	2
1.2.1. Araştırmanın Alt Amaçları.....	2
<b>1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ</b> .....	3
<b>1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI</b> .....	4
<b>1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI</b> .....	4
<b>1.6. TANIMLAR</b> .....	4
<b>BÖLÜM II</b> .....	5
<b>2. KAVRAMSAL/KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ LİTERATÜR</b> .....	5
<b>2.1. DUYGUSAL YEME</b> .....	5
<b>2.2. DUYGUSAL YEME MEKANİZMALARI</b> .....	8
2.2.1. Fizyolojik Mekanizmalar .....	8
2.2.2. Psikolojik Mekanizmalar .....	9
2.2.3. Macht'in 3 Aşamalı Modeli .....	10
<b>2.3. DUYGUSAL YEME TEORİLERİ</b> .....	11
2.3.1. Psikosomatik Teori .....	11
2.3.2. Kısıtlama Teorisi .....	12
2.3.3. Kaçış Teorisi .....	13
2.3.4. İçsel- Dışsal Teori.....	13
<b>2.4. DUYGUSAL YEME VE YEME BOZUKLUKLARI</b> .....	14
<b>2.5. DUYGUSAL YEME İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR</b> .....	15
2.5.1. Duygusal Yeme ve Obezite.....	15
2.5.2. Duygusal Yeme ve Stres .....	16
2.5.3. Duygusal Yeme ve Kaygı .....	17

2.5.4. Duygusal Yeme ve Depresyon.....	18
<b>2.6. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI.....</b>	<b>19</b>
2.6.1. Bağımlılık Kavramı ve Tanımları .....	19
2.6.2. Bağımlılık Türleri.....	20
2.6.2.1. Fizyolojik Bağımlılık .....	20
2.6.2.2. Psikolojik Bağımlılık .....	21
<b>2.7. Teknoloji Bağımlılığı.....</b>	<b>21</b>
<b>2.8. İnternet Bağımlılığı .....</b>	<b>23</b>
<b>2.9. Mobil (Akıllı) Telefon Bağımlılığı .....</b>	<b>23</b>
<b>2.10. Sosyal Medya Bağımlılığı .....</b>	<b>24</b>
<b>2.11. Oyun Bağımlılığı.....</b>	<b>25</b>
<b>2.12. MUTLULUK.....</b>	<b>26</b>
<b>2.13. Mutluluk Kuramları.....</b>	<b>28</b>
2.13.1. Uyum Kuramı.....	28
2.13.2. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı .....	28
2.13.3. Etkinlik (Akış) Kuramı .....	29
2.13.4. Erek (Amaç) Kuramı .....	30
2.13.5. Sabit Nokta Kuramı .....	31
<b>BÖLÜM III .....</b>	<b>32</b>
<b>3. YÖNTEM .....</b>	<b>32</b>
<b>3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ .....</b>	<b>32</b>
<b>3.2. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU .....</b>	<b>32</b>
<b>3.3. VERİ TOPLAMA ARACI .....</b>	<b>32</b>
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	32
3.3.2. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ).....	32
3.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K).....	33
3.3.4. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (TDÖ).....	34
<b>3.4. VERİLERİN ANALİZİ.....</b>	<b>34</b>
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>36</b>
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>36</b>
<b>BÖLÜM V.....</b>	<b>55</b>
<b>5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>55</b>
<b>5.1. TARTIŞMA.....</b>	<b>55</b>
5.1.1. Duygusal yeme davranışının teknoloji bağımlılığı ve mutluluk ile arasındaki ilişki.....	55

5.1.2. Teknoloji Bağımlılığı ve Duygusal Yeme .....	55
5.1.3. Mutluluk ve Duygusal Yeme .....	57
5.1.4. Cinsiyet ve Duygusal Yeme .....	58
5.1.5. Eğitim Durumu ve Duygusal Yeme .....	58
5.1.6. Kabul Edilen Beden Şekli ve Duygusal Yeme.....	59
5.1.7. Kilo Memnuniyeti ve Duygusal Yeme .....	60
5.1.8. Kilo Nedeniyle Diyetisyene Başvurma ve Duygusal Yeme .....	61
<b>5.2. SONUÇ</b> .....	<b>63</b>
<b>5.3. ÖNERİLER</b> .....	<b>65</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>66</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>81</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>85</b>

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları .....	36
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Teknoloji Bağımlılığı Düzeyine Göre Dağılımı .....	37
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Yaş, Boy, Kilo Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı Değerleri .....	38
<b>Tablo 4.</b> Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri.....	38
<b>Tablo 5.</b> Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki .....	39
<b>Tablo 6.</b> Mutluluğun Duygusal Yemeyi Yordamasına İlişkin Bulgular .....	41
<b>Tablo 7.</b> Teknoloji Bağımlılığının Duygusal Yemeyi Yordamasına İlişkin Bulgular .....	41
<b>Tablo 8.</b> Cinsiyete Göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	42
<b>Tablo 9.</b> Medeni Duruma Göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	42
<b>Tablo 10.</b> Herhangi Bir Sağlık Sorunu Olup, Olmama Durumuna Göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	43
<b>Tablo 11.</b> Kilo Nedeniyle Diyetisyene Başvurma Durumuna Göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	44
<b>Tablo 12.</b> Eğitim Duruma Göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Karşılaştırılması .....	44
<b>Tablo 13.</b> Katılımcıların Kiminle Yaşadıklarına Göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	47
<b>Tablo 14.</b> Katılımcıların Romantik İlişki Durumlarına Göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	48
<b>Tablo 15.</b> Katılımcıların mevcut kilolarından Memnun Olup Olmama Durumlarına Göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Karşılaştırılması .....	49
<b>Tablo 16.</b> Katılımcıların Kabul Edilen Beden Şekli Durumuna Göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	51

## SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

<b>Kısaltmalar</b>	<b>Açıklamalar</b>
<b>APA</b>	Amerikan Psikoloji Birliği
<b>DSM-V</b>	Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, Beşinci Baskı
<b>OMÖ-K</b>	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu
<b>TBÖ</b>	Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği
<b>TDK</b>	Türk Dil Kurumu
<b>TDYÖ</b>	Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği
<b>TÜİK</b>	Türkiye İstatistik Kurumu
<b>OMÖ-K</b>	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

## BÖLÜM I

### 1. GİRİŞ

İnsanların yaşamlarını devam ettirebilmesi için beslenmeye ihtiyaçları vardır. Geçmiş zamanlardan bu yana yeme davranışı üzerinde beslenmenin önemli bir etkisinin olduğu kabul edilmiştir. Genetik ve çevresel faktörler, kişinin iştah seviyesi, içinde bulunulan duygu durumu ve kişinin beden algısı gibi faktörler bu etkiler içerisinde yer almaktadır (Karakuş vd., 2016). Bireyin fizyolojik olarak acıktığı için değil duygularına cevaben yeme davranışında bulunması duygusal yeme kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır. Genel olarak üzüntü, kaygı, stres, depresyon gibi olumsuz bir ruh hali durumu mevcutsa bireyler duygusal yemeyi bir baş etme stratejisi olarak kullanmaktadır (Devonport vd., 2017). Duygusal yeme fikri, açlık duyguları ile duygularının uyarılması arasında ayırım yapamayan bireylerden yola çıkılarak geliştirilmiş bir kavramdır (Bruch, 1964). Bu nedenle, duygusal yiyecekler stres, kaygı veya diğer duygusal dönemlerdeki duygularını düzenlemek için yiyecekleri bir araç olarak kullanırlar (Spoon vd., 2007). Duyguların yeme davranışını etkilediği kesin süreç, duygusal yeme alanındaki çözülmemiş merkezi sorulardan biri olarak ortaya çıkmaktadır (Leith ve Baumeister, 1996). Yeme davranışındaki değişikliği ortaya çıkaran şeyin mutlaka duygunun kendisi olmadığı, daha çok duygunun ele alınma şekli olabileceği öne sürülmüştür (Wiser ve Telch, 1999). Yapılan araştırmalar incelendiğinde duygusal yeme davranışının daha çok olumsuz duygularla ilişkilendirildiği görülmüştür. Ancak duygusal yeme davranışının sadece olumsuz duygulara tepki olarak ortaya çıkmadığı olumlu duygularında besin tüketimine katkısının olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Bongers vd.,2016; Cardi vd., 2015). Bu nedenle duygusal yeme ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu düşünülmektedir.

Kilolarıyla mücadele edenler için duygusal yeme oldukça yaygın bir endişe olup fazla kilolu veya obez olan bireylerin %60 veya daha fazlasının aynı zamanda duygusal yiyecekler olduğu ileri sürülmektedir (Ganley, 1989). Duygusal yeme davranışında bulunan bireyler genellikle sağlıklı besin maddelerine yönelmekte, özellikle yağ, şeker ve kalorisi yüksek gıdaları tüketmektedir (Elfhag ve Rossner 2005). Artan vücut ağırlığı ile birlikte bu yeme alışkanlıkları, duygusal yiyecekleri diyabet ve kalp hastalığı geliştirme bakımından daha yüksek risk altına sokmaktadır (Melanson 2007; Wang vd., 2010). Bu durumda başta

obezite olmak üzere pek çok sağlık sorununa neden olmaktadır. İçinde bulunduğumuz teknoloji çağında insanların pek çoğu mobil telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı gibi teknoloji bağımlılığın alt türlerinden birine ya da birkaçına bağımlı hale gelebilmektedir. Teknoloji bağımlısı olan bireylerde uyku bozuklukları, fiziksel aktivitelerde azalma, düzensiz beslenme, sağlıksız besin maddelerini tüketme gibi birçok problem meydana gelebilmektedir. Bu bağlamda teknoloji bağımlılığı ile duygusal yeme arasında da bir ilişki olabileceği düşünülmüştür.

### **1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ**

Bu çalışmanın amacı duygusal yeme davranışının teknoloji bağımlılığı ve mutlulukla arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla birlikte cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, ilişki durumu, sağlık durumu, kilo nedeniyle diyetisyene başvurma durumu, kişilerin kiminle yaşadıkları, kilo memnuniyeti ve kabul edilen beden şekli bakımından da bir farklılaşma olup olmadığı incelenecektir.

### **1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu araştırmada duygusal yeme davranışının teknoloji bağımlılığı ve mutluluk ile arasındaki ilişkinin incelenmesi ve teknoloji bağımlılığı ile mutluluk kavramlarının duygusal yeme davranışını yordayıcılık rolünün belirlenmesi genel amaç olarak ele alınmıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni, duygusal yeme davranışı; bağımsız değişkenleri ise teknoloji bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri olarak belirlenmiştir.

#### **1.2.1. Araştırmanın Alt Amaçları**

Araştırmada belirlenen genel amaçlar doğrultusunda aşağıda yer alan sorulara yanıt aranmıştır.

1. Duygusal yeme davranışının puan ortalamaları ile teknoloji bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
2. Teknoloji bağımlılığı ve mutluluk düzeylerinin puan ortalamaları duygusal yeme davranışı puan ortalamalarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Duygusal yeme davranışı puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4. Duygusal yeme davranışı puan ortalamaları medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Duygusal yeme davranışı puan ortalamaları eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Duygusal yeme davranışı puan ortalamaları bireylerin herhangi bir sağlık sorunu olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Duygusal yeme davranışı puan ortalamaları bireylerin kilo nedeniyle diyetisyene başvurma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
8. Duygusal yeme davranışı puan ortalamaları bireylerin kiminle yaşadıklarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
9. Duygusal yeme davranışı puan ortalamaları bireylerin romantik ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
10. Duygusal yeme davranışı puan ortalamaları bireylerin kilo memnuniyeti durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
11. Duygusal yeme davranışı puan ortalamaları bireylerin kabul edilen beden şekline göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

### **1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

İnsanlar yeme davranışlarında duygularından çok etkilenirler. Yemek seçimleri, yemeklerin miktarı ve sıklığı, fizyolojik ihtiyaçlarıyla ilgili olması gerekmeyen birçok değişkene bağlıdır. Batı toplumlarında yeme bozuklukları ve obezitenin artan prevalansı, bu sorunların etiolojisinde duyguların oynadığı rol hakkında birçok soruyu gündeme getirmiştir. İnsanlarda yeme davranışının, duygusal uyarılmalarındaki (kaygı, öfke, sevinç, depresyon, üzüntü ve diğer duygular) değişikliklere göre değiştiği yaygın olarak kabul edilmektedir (Canetti, Bacher ve Berry, 2002). Yakın zamanda yapılan araştırmalar duygusal yemenin sadece olumsuz duygularla ilişkili olmadığını olumlu ruh hali içerisindeyken de insanların duygusal yeme davranışında bulunabileceklerini ortaya koymuştur. Bununla birlikte içinde bulunduğumuz teknoloji çağında insanlar vakitlerinin büyük bir çoğunluğunu akıllı telefonlar, sosyal medya, internet gibi teknolojinin gelişimiyle birlikte hayatımıza dâhil olan araçlarla geçirmekte, geçirilen sürenin artışıyla birlikte de teknolojiye bağımlılık geliştirme olasılıkları da artış göstermektedir. İnsanlar bilgisayar ve telefon başında yeme davranışında bulunabilmekte bu durumda beraberinde sağlıklı ve düzensiz bir beslenme getirmektedir. Literatür incelendiğinde duygusal yeme

davranışının teknoloji bağımlılığı ve mutlulukla ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu araştırmada duygusal yeme davranışının teknoloji bağımlılığı ve mutlulukla ilişkisi incelenmiş bununla birlikte duygusal yeme davranışının bazı sosyo-demografik değişkenler üzerindeki etkisinin ne olduğu konusu da araştırma kapsamında ele alınmıştır. Bu anlamda araştırma sonuçlarının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

#### **1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI**

Araştırma Kişisel Bilgi Formu, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun ölçmüş olduğu nitelikler ve bu ölçeklerden elde edilen verilerle sınırlıdır.

Bu araştırma 503 kişinin vermiş olduğu yanıtlarla sınırlı olup aynı zamanda araştırmada 18 yaş üstü de sınır olarak belirlenmiştir.

#### **1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI**

1. Araştırmaya katılan katılımcıların araştırma da kullanılan ölçeklere samimi ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir araçlar olduğu varsayılmıştır.

#### **1.6. TANIMLAR**

**Duygusal Yeme:** İnsanların öfke, üzüntü, kaygı ve stres gibi olumsuz duygular içersindeyken bu duygularla başa çıkabilmek için yeme davranışında bulunması “duygusal yeme” olarak tanımlanmaktadır (Bruch, 1964; Kaplan ve Kaplan, 1957).

**Teknoloji Bağımlılığı:** Teknolojik yazılım, donanım ve platformlar gibi çeşitli alanlarda teknoloji kullanımını kontrol edememe, bu araçlara erişim sağlanamadığı zamanlarda bireyin ilgi ve performansında düşüş, sınırlılık, yetersizlik ve depresyon gibi belirtilere sebebiyet veren davranışsal bir bağımlılık türü (Aydın, 2017).

**Mutluluk:** “Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2023).

## BÖLÜM II

### KAVRAMSAL/KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ LİTERATÜR

Bu kısımda duygusal yeme kavramının tanımlanmasından, duygusal yeme mekanizmalarından, duygusal yeme teorilerinden, duygusal yeme ile ilişkili kavramlardan, teknoloji bağımlılığı ve mutluluk kavramlarından bahsedilerek ilgili alan yazın kapsamında açıklamalarda bulunulmuştur.

#### 1.5. DUYGUSAL YEME

Dengeli ve yeterli beslenme sağlıklı olabilmek için oldukça önemli olan koşulların başında yer almaktadır. Sağlığımızı koruyabilmek ve geliştirebilmek, kaliteli bir yaşam sürebilmek için beslenme; bilinçli olarak yapılması gereken bir eylemdir (İnalkaç ve Aslantaş, 2018). Gün içinde gerekli enerjiyi sağlamak için günde üç öğün yemek gereklidir. Yiyeceklerin insanlar için çok önemli olduğuna şüphe yoktur, sadece fizyolojik bir ihtiyaç değil, aynı zamanda büyük bir neşe ve yaşamın anlam kaynağıdır (Barnhill ve Doggett, 2018).

Birincil fizyolojik dürtüler arasında yer alan açlık ve susuzluk gibi kavramlar normal yeme davranışının en önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır. Normal yeme eğilimi içerisinde bulunan bireyler acıktıklarında yemek yerken, doyduklarında ise yemek yeme davranışını sonlandırabilirler. Bu bireyler, kendi sağlık süreçlerine odaklanarak kendileri için uygun olan besin maddelerini tüketmeye özen gösterirler. Kilo alma ya da verme durumlarının, dış görünümünün nasıl olduğu ile ilgili kaygılanma süreçlerinin hayatları üzerinde önemli bir etkiye sahip olmasını sınırlandırabilirler (Williams, 2019).

Açlık hissinin fizyolojik mi yoksa duygusal mı olduğu konusunda farkındalık sahibi olmak oldukça önemlidir (Blackman ve Kvaska, 2011). Vücudun enerji üretimi için gıdaya ihtiyaç duyması fizyolojik açlık türüdür. Birey fizyolojik olarak aç olduğunda midede bir boşluk hissi oluşur ve bazen gurultulu sesler duyulur. Uzun süreli fizyolojik açlık durumunda ise kan şekeri düşebilir ve kişi kendini yorgun hissedebilir (Karabulut, 2021). İnsanlar bazen de fizyolojik olarak değil psikolojik olarak aç oldukları için yeme davranışında bulunurlar. Bu durum da duyguların yeme davranışında etkili ve önemli bir yeri olduğunu göstermektedir (Thayer, 2003).

Duyguların belirli bir motivasyon işlevi vardır ve organizmaların temel

davranışlarını düzenlemede önemli bir rol oynarlar (Izard ve Ackerman 2000). Duygular bir yandan bireylerin yeme davranışlarını etkileyebilirken, diğer yandan gıda tüketimi de insanların duygularını etkileyebilir (Czepczor-Bernat ve Brytek Matera, 2021; Du vd., 2019). Kişilerin öğün zamanı geldiği için, açlık hissettiklerinden dolayı ya da sosyal bir gereklilik olarak değil de sadece duygularına cevaben yeme davranışında bulunması duygusal yeme kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır (Bekker vd.,2004). Emosyonel yeme olarak da ele alınan duygusal yeme, bireylerin olumlu ya da olumsuz duygu durumları karşısında aşırı bir şekilde yeme durumları olarak da özetlenebilir (Sevincer ve Konuk, 2013).

Yeme davranışları çocuklukta şekillenir ve yetişkinlerin yeme alışkanlıkları çocukluk deneyimleriyle ilişkilidir (Lauzon-Guillain vd., 2009). Erken öğrenme yaşantılarında yemeğin bir sevgi/ödül ifadesi olarak kullanılması, yemeğin duygularla ilişkilendirilmesine ve zamanla buna bağlı olarak yemeğin bir savunma aracı olarak görülmesine neden olur (Kaplan ve Kaplan, 1957; Stroebe vd., 2013). Böylece duygulara tepki olarak yemek yemek, geçici bir güven ve rahatlık sağlar. Böylece öğrenilen bu geçici rahatlık, bir baş etme stratejisine dönüşerek zamanla sağlıksız beslenme alışkanlıklarının habercisi haline gelir (Ashcroft vd., 2008; Spoor vd., 2007).

Duygusal yeme ile ilgili sorunun büyük bir kısmı, bu davranışa eşlik eden yiyecek seçimleridir. Yiyecek seçimi duygusal durumdan etkilenir (Dallman vd., 2003; Gibson, 2006; Pecoraro vd.,2004). Duygusal yeme, sağlıksız, baharatlı ve yoğun enerji veren gıdaların daha fazla tüketilmesi (Aslan, 2017; Oliver vd., 2000), atıştırma sıklığının artması (Turner vd., 2010) ve stresle ilişkilidir (O'Connor vd., 2008). Araştırmalar da duygusal yemenin özellikle tatlı ve yüksek yağlı gıdaların tüketimini artırdığını ortaya koymaktadır (Gibson, 2006; Macht, 2008; Oliver vd., 2000; Roberts, 2008). Bireyler rahatsız edici veya stresli bir durumla karşılaştığında sağlıksız besinleri tercih etme eğilimindeyken diğer yandan olumlu duygular hissettiğinde daha sağlıklı yiyecekleri seçme eğilimindedir (Lyman, 1982; Mehrabian, 1980). Olumlu duygular nedeniyle yemekten zevk alma, daha sağlıklı yiyecek seçeneklerini seçme ve tüketme artacaktır (Macht, 1999; Macht vd., 2002). Tatlı ve yüksek yağlı gıdaların fazlaca tüketilmesi kişilerin kendilerini kötü hissetmelerine neden olması ve obeziteye yol açması sebebiyle sorun yaratmaktadır. Başka bir deyişle, duygusal yiyiciler bir atak sırasında meyve ve sebze yemeyi seçerse, yiyecek seçiminden dolayı kişi suçluluk duygusu hissetmez ve/veya

obeziteye yol açan bir durum olmaz. Çeşitli biyolojik ve davranışsal faktörler, bireyin duygusal olarak yoğun enerjili, yüksek yağlı ve tatlı yiyecekleri yemesine zemin hazırlayabilir.

Rafine tahıllar, yağlar ve tatlılar ucuz, kolayca elde edilebilen, enerji bakımından yoğun ve tadı güzel olan besin maddeleridir (Putnam vd., 2002). Ayrıca kurabiye, kek ve dondurma gibi hem şekerli hem de yağlı besin maddeleri bireydeki enerji seviyesini hızlı bir şekilde arttırdıklarından dolayı evrensel bir çekiciliğe sahiptir (Drewnowski, 1997). Hemen hemen birçok insanın tatlı ve yağlı yiyeceklere yönelik bir beğenisi vardır. Ancak duygusal yiyiciler kendilerini daha iyi hissetmek için bu yiyecekleri duygularla eşleştirmeyi öğrenmişlerdir (Blissett vd., 2010).

Yapılan araştırmalar sonucunda besin alımı miktarı üzerinde farklı duyguların etkisinin olduğu öne sürülmüştür. Çözümlemesi zor bir sorunla karşı karşıya kalındığında ya da ilişki, iş veya maddi konular gibi stres faktörleriyle uğraşıldığında yemek, sorunlarla veya stresle başa çıkabilmenin bir yolu haline gelebilir. Bireyler stres, kaygı, öfke ve benzeri olumsuz duygu durumları içerisindeyken bu duygularla baş edebilmek için duygusal yeme davranışında bulunabilir (Bruch, 1964). Normalde, bir kişi öfke, depresyon, kaygı vb. duygulara neden olan bir durumla karşılaştığında iştah azalması beklenebilir. Ancak duygusal yemede, o kişi öfke, depresyon, kaygı gibi aynı duygularla karşı karşıya kaldığında iştah artışı ortaya çıkar (Maggard vd., 2005). Mehrabian (1980) tarafından yapılan bir araştırma da deneklerden kendilerini farklı duygu durumları içerisinde hayal etmeleri istenmiş ve ardından bu duygu durumları içerisindeyken ne kadar yedikleri tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda deneklerin depresyon, can sıkıntısı, yorgunluk gibi durumlarda yüksek miktarda besin tüketimi gerçekleşirken korku, kaygı gibi duygu durumları içerisindeyken daha düşük miktarda besin tüketimi olduğu görülmüştür. Lyman (1982) tarafından yapılan bir başka araştırma da ise bireylerin duygu durumlarına göre tercih ettikleri besin türünün de farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde deneklerin olumlu duygular içerisindeyken sağlıklı besinleri tüketmeye yönelindikleri fakat olumsuz duygu durumundayken abur cubur tüketme eğilimi yaşadıkları görülmüştür.

Duygular, öncül koşulları, fizyolojik bağıntıları, oluşma sıklığı ve süresi bakımından farklılık gösterir (Scherer vd., 1986). Belirli bir duygu ve yeme davranışı

arasındaki ilişkiler, eğer bu duygu yeme bağlamlarında diğer duygulardan daha sık meydana geliyorsa daha güçlü olmalıdır (Macht ve Simons, 2000). Macht (1999) öfke, korku, üzüntü ve neşenin farklı etkilerini incelemiş, katılımcıların öfke ve sevinç sırasında korku ve üzüntü sırasında olduğundan daha yüksek düzeyde açlık yaşadıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca, öfke sırasında dürtüsel yemede (mevcut herhangi bir yiyecek türüne yönelik hızlı, düzensiz ve dikkatsiz yeme) bir artış olduğunu ve sevinç sırasında hedonik yemede bir artış olduğunu bildirmiştir. Bu nedenle, Macht'ın çalışması öfke ve neşenin daha büyük bir etkiye sahip olduğunu, çünkü bu duyguların genel olarak üzüntü ve korkudan daha sık yaşandığını da öne sürmüştür.

## **2.2. DUYGUSAL YEME MEKANİZMALARI**

### **2.2.1. Fizyolojik Mekanizmalar**

Besin alımının duygular üzerindeki etkisini açıklamaya yönelik bir takım çalışmalar yapılmış olup, genel olarak besinler aracılığıyla meydana gelen fizyolojik değişikliklerin duyguların düzenlenmesinde yardımcı bir araç olduğu savunulmaktadır. Duygusal yeme davranışı üzerindeki fizyolojik mekanizmaların etkisi nörotransmitterler ve hormonlarla açıklanmaktadır. Vücudun enerji metabolizması, hormon seviyesi ve nörotransmitter sistemi vücuda alınan besinlerden etkilenmekte ve bu değişikliklerin doğal bir sonucu olarak gıda alımının gerçekleştiği görülmektedir (Macht ve Simons, 2011). Özellikle karbonhidrat bakımından zengin olan besinlerin tüketilmesinin ardından duygu durumunda değişimlerin olduğu gözlemlenmiştir (Gibson ve Green, 2002). Yapılan çalışmalar sonucunda yağ ve karbonhidrat bakımından değeri yüksek olan besinlerin tüketilmesinin ardından kanda bulunan triptofan seviyesinin ve beyindeki serotonin seviyesinin arttığı görülmüştür (Macht ve Simons, 2011). Bunun sonucunda da yemek yedikten sonra beyinde artan serotonin seviyesi bireylerin duygu durumunda iyileşmeye yardımcı olmaktadır (Wurtman, 1982). Rahatlamak için yemek yiyen birçok insan iştah artışına neden olan ve vücutta yağ depolanmasını sağlayan karbonhidratlı ve yağlı yiyeceklere yönelir. Yapılan bir araştırmada da daha çok kek, bisküvi ve pasta gibi karbonhidrat bakımından değeri yüksek olan besinleri tüketen bireylerin duygusal yeme puanlarının da daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (De Lauzon vd., 2004).

Kişinin duygu durumuna olumlu anlamda etki eden diğer bir mekanizma endokrin hormonunun düzeyindeki değişimlerdir. Protein ve karbonhidrat içeren besinlerin dışında

yağ oranı yüksek besinlerde endokrin sisteminde olumlu etkiler meydana getirmektedir. Olumsuz bir durum sonrasında yağlı besinleri tüketen bireylerin rahatlama yaşadıkları ortaya konmuştur (Özdemir, 2015).

İnsanların stresli olduğu durumlarda vücutlarındaki kortizol salınımında da bir artış meydana gelmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde stres durumunun kortizolü 10 kata kadar çıkarabildiği bununla birlikte vücutta meydana gelen kortizol salınımının artış göstermesinin kan şekeri seviyesini de düşürebildiği görülmüştür (Civan vd., 2018). Kan şekerinin düşmesi kişilerin yemeye yönelmelerine neden olmakta ve bu durumda yemek ve stres arasındaki ilişki de fizyolojik mekanizmalara bir örnek oluşturmaktadır. Literatür incelendiğinde kan şekeri seviyesi, obezite ve kortizol seviyesi arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar olduğu görülmüştür (Gür vd., 2015).

Oliver ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan bir araştırmada stres düzeyi yüksek olan bireylerin şekerli ve yağlı besinleri tüketmelerinin ardından stres düzeylerinin düştüğü ve yüksek yağ oranına sahip besin ve tatlıları tüketenlerin duygusal yeme ölçeği puanlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **2.2.2. Psikolojik Mekanizmalar**

İnsan psikolojisi incelendiğinde değişken bir yapıya sahip olduğu gözlenmektedir. İnsanlar genellikle kendilerinde stres ve kaygı yaratan üzüntülü durumlar karşısında duygularını düzenleyebilmekte zorluk yaşamaktadır. Bu durumlarla baş edebilmek için bireyler duygularını bastırma ya da duygularından kaçma amacıyla yemekten haz aldıkları yiyeceklere karşı bir yönelim sergilemektedirler (Tatar, 2020). Yapılan araştırmalar incelendiğinde obezitenin sadece sosyal, fiziksel ya da çevresel faktörlerden kaynaklanmadığı, psikoloji ile obezite arasında olumlu anlamda bir ilişki olduğu görülmüştür. Obez bireylerde psikolojik nedenlerden ötürü duygusal yeme davranışında bulunmaktadır (Seven, 2013).

Duygusal anlamda açlık, bireyin yaşamını devam ettirebilmesi adına gerekli olan besinleri almasını sağlayan mekanizmalardan farklıdır. Midede kazanma hissi, kan şekerinin düşmesi, kişinin kendini yorgun hissetmesi gibi belirtiler fiziksel açlık belirtileridir. Bu açlığın giderilebilmesi için sağlıklı besinler tüketilebilir. Fakat duygusal açlık yaşandığında bireyler fiziksel açlık belirtileri yaşanmadan da yeme davranışında

bulunabilmekte ve bu durumda genellikle yağlı ve şekerli gıdaları tercih etmektedirler (Serin ve Şanlıer, 2018). Macht ve Simons (2011) tarafından yağlı ve şekerli gıdaların tüketilmesinin ardından duygu durumunda olumlu etkilerin gözlemlenmesi durumu hedonik durum olarak açıklanmaktadır. Konu ile ilgili yeni doğan bebeklerle yaptıkları bir araştırmada da bebeklere şekerli tatlar verilmesi durumunda bebeklerin dudaklarını yalayarak ruh hallerinde olumlu değişimlerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmada önce katılımcılara dram türü bir film seyrettirilmiş ve film sonrasında da insanların büyük bir çoğunluğunun çikolata yemeyi su içmeye tercih ettikleri gözlemlenmiştir. Araştırmacılar tarafından bir süre sonra deney tekrarlanmış ve bu seferde katılımcıların iki farklı çikolatadan daha lezzetli olanı seçme eğiliminde buldukları sonucuna ulaşılmıştır (Macht ve Müller, 2007). Yapılan çalışmaların sonuçları göz önünde bulundurularak birey için lezzetli olan besin maddelerini tüketmenin olumsuz duygu durumunu düzeltmede etkili olduğu söylenebilir.

### **2.2.3. Macht'in 3 Aşamalı Modeli**

Normal bireylerde duygusal yeme davranışı, duygu durumlarını düzenleyebilmek adına yapılan atıştırma olarak ortaya çıkabilirken tıkanırmasına yeme bozukluğu ve bulimia nervosa gibi bozukluklarda bu durum farklı düzeylerde ortaya çıkabilir (Macht ve Simons, 2011). Duygusal yeme davranışında fizyolojik mekanizmaların ve psikolojik mekanizmaların bir arada yer aldığı Macht'in 3 aşamalı bir modeli bulunmaktadır. Bu modelde duygusal yemenin seviyeleri 3 aşamalı olarak ele alınmıştır.

İlk aşama olarak en alt basamakta hedonik mekanizma bulunmaktadır. Birey duygu durumunu düzenleyebilmek ve keyif alabilmek adına bu basamakta normal düzeyde ya da normalin biraz altında besin tüketiminde bulunmaktadır. Bu besinler genellikle enerji bakımından yüksek, şekerli ve lezzetli gıdalardan oluşmaktadır. Tüketim durumu süreklilik göstermeyerek bireyin ihtiyaçlarına göre zaman zaman gerçekleşmektedir. Araştırmacılar tarafından yapılan bir çalışmada bireylerin olumsuz duygu durumlarını değiştirebilmelerinde 5 gr kadar düşük bir miktarda alınan çikolatanın bile etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Macht ve Mühler, 2007).

İkinci basamakta birey olumsuz duygu durumunu değiştirmek istediği her durum ve olayda besin tüketiminde bulunur. Zamanla bu durum pekişerek alışkanlık haline dönüşür. Birinci basamakta hâkim olan hedonik mekanizmalar etkisini azaltmakla beraber fizyolojik

mekanizmalar da etkisini göstermeye başlamaktadır. Fizyolojik ve hedonik mekanizmaların birlikte etkili olduğu da söylenebilir. Bireyin besin tüketimi sonrasında stres seviyesinde bir azalma meydana gelirken, enerji seviyesinde de bir artışın olduğu görülmektedir. Bu süreçte bireyin olumlu duygular hissetmesini sağlamaktadır (Macht ve Dettmer, 2006; Thayer, 1987).

Üçüncü basamakta ise kontrol kaybı yaşanarak sürekli bir şekilde ve fazla miktarda bir gıda alımı gerçekleşebilir. Duygusal yemenin bu aşaması nörofizyolojik ve nörokimyasal değişimleri de içerebileceğinden bu durum çeşitli yeme bozuklukları ile ilişkili olabilir (Macht ve Simons, 2011).

## **2.3. DUYGUSAL YEME TEORİLERİ**

### **2.3.1. Psikosomatik Teori**

Psikosomatik teori, duygusal yeme olgusuna odaklanır. Bir uyarılma durumuna (öfke, korku, endişe gibi) verilen normal tepki iştah kaybıdır. Bununla birlikte, bazı kişiler uyarılmaya aşırı yemekle yanıt verir (Ouwens vd., 2003). Psikosomatik teoriye göre duygusal yeme, stres, kaygı, hayal kırıklığı ve yalnızlık gibi olumsuz duygulara bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1957). Erken öğrenme yaşantılarında yemeğin bir sevgi/ödül ifadesi olarak kullanılması, yemeğin duygularla ilişkilendirilmesine ve zamanla buna bağlı olarak yemeğin bir savunma aracı olarak görülmesine neden olur (Kaplan ve Kaplan, 1957; Stroebe vd., 2013). Böylece duygulara tepki olarak yemek yemek, geçici bir güven ve rahatlık sağlar. Böylece öğrenilen bu geçici rahatlık, bir baş etme stratejisine dönüşerek zamanla sağlıksız beslenme alışkanlıklarının habercisi haline gelir (Ashcroft vd., 2008; Spoor vd., 2007).

Kaplan ve Kaplan (1957), obez insanların endişeli olduklarında aşırı yemek yediklerini ve yemek yemenin bu endişeyi azalttığını ileri sürmüşlerdir. Yemenin kaygıyı azalttığı mekanizma tam olarak anlaşılamamıştır ancak protein ve karbonhidrat alımının beyin nörotransmitterlerinin, özellikle de serotonin sentezini etkileyen farklı etkilerin olabileceği düşünülmüştür. Yemek yeme eylemi ile yoğun korku veya kaygı arasında bir dereceye kadar fizyolojik uyumsuzluk olduğunu ve yemek yerken bu duyguların geçici olarak azaldığını varsayılmıştır. Obez bireyler, açlığa tepki olarak olduğu kadar anksiyeteye tepki olarak da yemek yemeyi öğrencikleri için açlık ve anksiyeteyi ayırt edemezler. Bu nedenle, kaygıyı azaltmak için yemek yemek, kompulsif aşırı yeme ve

obeziteye yol açabilir.

Duygusal yeme teorisi orijinal olarak Bruch (1973) tarafından öne sürülmüştür ve psikodinamik teori ile ilişkilidir. Bruch'un duygusal yeme teorisi iki ana varsayım altında çalışır. İlk varsayım, olumsuz duyguların yemek yemeyi ve ardından yemeyi tüketme arzusunu arttırdığıdır. İkinci varsayım, yemek yiyerek olumsuz duyguların yoğunluğunun azaldığıdır. Bruch (1973), aşırı yemeyi, muhtemelen erken öğrenme deneyimlerinden kaynaklanan, yiyecek ihtiyacı ile diğer rahatsız edici duyular ve duygular arasında ayırım yapamama durumuna bağlar.

### **2.3.2. Kısıtlama Teorisi**

Kısıtlama teorisi, psikosomatik teori ve dışsallık teorisinin aksine, aşırı yemeyi diyetle bağlar. Kısıtlama teorisi ilk olarak Herman ve Mack (1975) tarafından geliştirilmiş ve daha sonra Herman ve Polivy (1980) tarafından detaylandırılmıştır. Bu araştırmacılara göre, yemek arzusu ile bu arzuya direnme çabası arasındaki denge yeme davranışlarını etkiler ve kısıtlama, bu arzuya direnmek için bilişsel bir çabadır. Kısıtlı yeme veya diyet kısıtlaması, bazen 'istediğinizden daha az yemek' olarak da nitelendirilen, vücut ağırlığını korumak veya azaltmak için gıda alımını kısıtlama eğilimidir. Bu kavram "diyet" ile örtüşse de, başarılı bir şekilde vücut ağırlığının korunacağı anlamına gelmemektedir (Langeslag ve Van Strien, 2009). Kısıtlama kuramına göre fazla yediğini düşünen bireyler kendilerine gıda alımını kısıtlamaktadır. Sıkı bir diyet yapan bireyler kendilerine yeme konusunda izin verdiklerine kontrolünü kaybedebilir ve beyindeki kıtlık algısından dolayı ihtiyacından fazla besin alabilmektedirler (Canetti vd., 2002).

Diyet yapan bireyler stres veya olumsuz duygular içerisindeyken gıda alımını kısıtlama konusunda otokontrollerini sağlayamayabilirler. Vücut kendi kendine uygulanan gıda kısıtlamasını gerçek açlıktan ayırt edemez ve açlık modundaymış gibi davranır. Sonuç olarak metabolizma hızı yavaşlar, açlık ve iştah artar (Goldsmith vd., 2010). Bu durumla beraber diyet yapan bireyler yoğun bir şekilde yoksunluk yaşar ve diyeti sürdürmede zorluk yaşar (Herman vd., 2008). Yapılan araştırmalara göre özellikle stresli durumlarda ve olumsuz duyguların yaşanmasının ardından diyet yapan bireyler diyet yapmayan bireylere kıyasla daha yüksek gıda alımı gerçekleştirmektedir (Heatherton vd.,1991; Herman ve Polivy, 1975). Bu nedenle diyet duygusal yemeye yönelik artan bir eğilim için bir risk faktörü olarak kabul edilebilir (Van Strien vd., 1986).

### **2.3.3. Kaçış Teorisi**

Kaçış teorisi olumsuz duygulara tepki olarak yemek yemenin duygusal yemeye neden olduğunu öne sürerek, aşırı gıda tüketimin stres ve/veya olumsuz duygularla başa çıkmak için kullanılan bir durum olduğu hipotezi etrafında toplanmıştır (Heatherton ve Baumeister, 1991; Stice vd., 2001). Heatherton ve Baumeister'e (1991) göre bu teori aşırı yeme davranışını açıklamayı amaçlamıştır. Kaçış teorisinde, aşırı yemenin olumsuz öz-farkındalıktan kaçma girişimi olarak gerçekleştiği varsayılır. Bireylerin olumsuz duygulardan kaçmak ve kaçınmak için duygusal yeme davranışında buldukları savunulmuştur.

Geçmişte yapılan araştırmalar, duygusal yemenin bireyin dikkatini rahatsız edici uyaran veya olaydan uzaklaştırdığını (Parkinson ve Totterdell, 1999), böylece olumsuz öz-farkındalık ve egoyu tehdit eden bilgilerden bir kaçış sağladığını öne sürmüştür (Heatherton ve Baumeister, 1991). Spesifik olarak, duygusal yeme, bireylerin odaklarını daraltmalarına ve bu tür duygularla uğraşmaktan kaçınmalarına izin verebilir. Bunu desteklemek için Spoor vd., (2007), yeme bozukluğu olan ve olmayan kadınlarda duygusal yemenin, dikkat dağınıklığından kaçınma ve duygu odaklı başa çıkma ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Yani, belirli yiyecekleri yeme deneyimi, farkındalığı olumsuz duygudan uzaklaştırıp yemeğe yönlendirir, bu da daha sonra aşırı tüketimle sonuçlanır ve üzücü deneyimi dengeler (Lehman ve Rodin, 1989; Tice ve Bratslavsky, 2000). Bireyler ayrıca tüketimin ardından olumlu duygularda bir artış yaşayabilir. Yiyeceklerin tat ve koku gibi çeşitli nitelikleri nedeniyle veya sadece “yasaklı” bir madde olduğu için yemek yemekten zevk alabilir (Fairburn ve Cooper, 1982; Lehman ve Rodin, 1989).

### **2.3.4. İçsel- Dışsal Teori**

İçsel dışsal teori 1960'ların sonlarında, Schachter, Nisbett ve arkadaşları tarafından aşırı kilolu bireylerin yeme davranışlarının yiyeceğin tadı ve görünümünden büyük ölçüde etkilendiğini öne sürdükleri bir araştırma ile geliştirilmiştir (Nisbett, 1968; Schachter ve Gross, 1968). Bu teoriye göre, bazı insanlar yiyeceklerin dış özelliklerine karşı açlık hissinden daha savunmasızdır (Ouwens vd., 2003). Schachter vd., (1968) bu durumu, açlık gibi iç uyaranlar yerine yemeğin kokusu ya da görüntüsü gibi dış uyaranlara odaklanma eğilimi olarak açıklamıştır. Schachter'in (1968) yaklaşımı, obez insanların içsel uyaranlardan yoksun olduklarını ve yeme davranışını başlatmak ve bitirmek için dış

uyaranlara ihtiyaç duyduklarını iddia ederek önceki duygusal yeme teorilerinden farklılık göstermektedir.

Schachter (1968) ayrıca, korkunun tipik olarak normal kilolu insanları yiyecek tüketimini kısıtlamaya yönlendireceğini, ancak obez insanların içsel ipuçlarına karşı duyarsızlıkları nedeniyle bunu yapmayacağını öne sürmüştür. Psikosomatik teori gibi, mide kasılmaları da dahil olmak üzere bir dizi fizyolojik ipucunun 'açlık' olarak tanınmasının öğrenilmiş bir fenomen olduğunu ve normal kilolu insanların bunları uygun şekilde etiketlemeyi öğrendiklerini fakat fazla kilolu insanların öğrenemediğini varsaymıştır. Psikosomatik teori, obez bireylerin kaygı ve stres durumlarında yeme davranışlarında artış olabileceğini savunurken, içsel dışsal teori obez bireylerin yeme davranışında kaygı ve stres yaratan durumlardan ziyade gıdaların görüntüsü ve kokusu gibi dışsal faktörlerin gıda alımı artışında daha fazla bir etkisinin olduğunu savunmaktadır (Herman ve Polivy, 1975).

#### **2.4. DUYGUSAL YEME VE YEME BOZUKLUKLARI**

Bireylerin olumsuz duyguları olumlu duygulara göre fark etmeye daha yatkın oluşları, aşırı yemek yiyerek kendilerini daha rahat hissetmeleri ve bu şekilde de dikkatlerini dağıtarak yemeden uzaklaşmaları yeme bozukluklarının olumsuz duygularla bağlantılı olabileceğini göstermektedir (Stice vd., 2002). Bireyler olumsuz duygularla başa çıkabilmek için psikolojik bir başa çıkma stratejisi olarak ele alabileceğimiz duygusal yemeyi kullanmaktadır (Whiteside vd., 2007).

Tıkanırmasına yeme bozukluğu (Stice vd., 2002) ve bulimia nervozanın temel nedenlerinden birisi duygusal yemedir (Türk, 2018). Son zamanlarda yapılan araştırmalar tıkanırmasına yeme bozukluğu, bulimia nevroza ve anoreksiya nervoza arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Bilgen, 2018). Kişinin içinde bulunduğu olumsuz duygulara yanıt olarak bu olumsuz duygu durumunu hafifletmek amacıyla yemek yeme isteğinin olması DSM-V'e göre sınırlı bir süre boyunca normalden önemli ölçüde daha fazla yiyecek tüketmek olarak tanımlanan tıkanırmasına yeme bozukluğu ile ilişkilendirilmiştir (APA, 2013). Ek olarak yeme üzerindeki kontrolün kaybı da tıkanırmasına yeme bozukluğunun önemli bir tanısal özelliği olarak kabul edilmektedir (Pollert vd., 2013). Yapılan bir araştırmanın sonuçları incelendiğinde tıkanırmasına yeme bozukluğuna sahip olan bireylerin duygusal yeme puanları, tıkanırmasına yeme bozukluğu olmayan bireylerin

duygusal yeme puanlarına göre daha yüksektir. Bulimia nervoza ve tıkanırcasına yeme bozukluğunun duygusal yeme ile ilişkisi kısıtlama kuramı kapsamında ele alınmıştır. Bulimia nervozada görülen tıkanırcasına yeme davranışının kısıtlama sebebiyle ortaya çıkmış olabileceği varsayılmıştır. Araştırmalara göre bulimia nervoza olan bireylerde hastalık başlamadan önce bireylerin yeme davranışını kısıtlama eğiliminde olduğu ve başka nedenlerle de birlikte aşırı yeme davranışının ortaya çıktığı görülmüştür. Aynı şekilde birçok vakada da diyetten birkaç ay sonra bulimia nervozanın başladığı saptanmıştır. Yapılan diyetin bozulmasının ardından depresyon, kaygı ve stres gibi durumlar tıkanırcasına yeme ataklarına neden olmuştur. Tıkanırcasına yeme atakları bireyin yaşamış olduğu olumsuz duyguların azaltılmasına yardımcı olmaktadır (Kelley ve Schiltz, 2004; Kubar, 2017).

Duygusal yeme, en sık tıkanırcasına yeme bozukluğu ve bulimia nervozanın semptomatolojisi ile ilişkilendirilirken, DSM- V Tanı ve İstatistik El Kitabı'na göre yeme bozukluğu kriterlerini karşılamayan kişilerde de görülmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Benet vd., 2012; Canetti vd., 2002; Ganley, 1989; Laitinen vd., 2002 ; Macht, 2008; Waller ve Osman, 1998; Wilson vd., 1993). Ayrıca Latinen ve ark. 2002 yılında yaptıkları bir çalışmada, yeme bozukluğu teşhisi konmamış bir grup bireyde, duygusal sıkıntı yaşadıklarında gıda tüketiminde yüzde 30 ila 48'lik bir artış olduğunu sonucuna ulaşımlardır. Bu nedenle duygusal yeme davranışı her ne kadar yeme bozukluklarının bir belirtisi olarak değerlendiriliyor olsa da tek başına bir sorun olarak da ele alınabilir (Haciabdurrahmanoğlu, 2019). Bundan dolayı duygusal yeme, bulimia nervoza ve tıkanırcasına yeme bozukluğu ile benzerliklerinin yanında ayrı bir yeme bozukluğu olarak literatür de yer edinebilir (Özdemir, 2015). Duygusal yeme, bulimia nervoza da gözlemlenen tıkanırcasına yeme durumları dışında küçük atıştırmalıklar şeklinde de ortaya çıkabilir (Macht ve Simons, 2011).

## **2.5. DUYGUSAL YEME İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR**

### **2.5.1. Duygusal Yeme ve Obezite**

Obezitenin nedenleri fiziksel aktivite eksikliği, genetik faktörler, sosyoekonomik durum, enerji alımındaki artışlar, psikolojik ve çevresel faktörler gibi çok faktörlü olsa da fazla miktarda besin tüketimi de obeziteye neden olan önemli bir faktör olarak ele alınabilir (Hruby vd., 2016; Wilding, 2001; Wright ve Aronne, 2012).

Duygusal yeme davranışı her ne kadar kilosu normal olan bireylerde de görülse de aslında kilolu insanlar için daha büyük bir sorun teşkil etmektedir (Konttinen vd., 2010). Fazla kilolu/obez yetişkinlerin yaklaşık yarısı (%57,3) yüksek düzeyde duygusal yeme davranışında bulunmaktadır (Peneau vd., 2013). Duygusal yeme, artan vücut kitle indeksi (BMI), daha büyük bel çevresi ve daha fazla vücut yağı ile ilişkilidir. Yetişkinlerle yapılan bir araştırmada duygusal yeme puanı yüksek olan katılımcıların aşırı kilolu ve obez olma olasılığı, duygusal yeme puanı düşük olan katılımcılara göre 13,38 kat daha fazla bulunmuştur (Ozier vd., 2008). Normal kilolu, fazla kilolu ve obez bireylerin duygusal yeme davranışlarının farklılık gösterip göstermediği ile ilgili yapılan başka bir çalışmanın sonuçları incelendiğinde de fazla kilolu ve obez bireylerin normal kilolu bireylere kıyasla daha fazla duygusal yeme davranışında buldukları ortaya çıkmıştır (Evirgen, 2010). 15-18 yaş aralığında bulunan ergenler üzerinde yapılan başka bir araştırmada fazla kilolu ve obez olan ergenlerin duygusal yeme puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Açar vd., 2022).

Bu bulguları destekler şekilde 7 ve 12 yaşları arasındaki 406 İngiliz çocuk üzerinde yapılan bir araştırma, aşırı kilolu ve obez çocukların obez olmayan çocuklara kıyasla daha fazla duygusal yeme davranışında bulduklarını ortaya koymuştur (Webber vd., 2009). Ayrıca, 9 ila 12 yaşları arasındaki 292 Belçikalı çocuk üzerinde yapılan bir araştırma, obez çocukların, obez olmayan çocuklara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek duygusal yeme davranışına sahip olduğunu bulmuştur (Braet ve Van Strien, 1997). Buradan hareketle obez çocukların ve yetişkinlerin, obez olmayan çocuk ve yetişkinlere göre olumsuz ruh haline tepki olarak daha fazla yedikleri sonucuna ulaşılabilir. Görünüşe göre obez bireyler, yemek yeme yoluyla hoş olmayan duyguları yönetmeyi öğrenmiş olabilir (Heatheron ve Baumeister, 1991).

### **2.5.2. Duygusal Yeme ve Stres**

Duygusal yeme üzerine yapılan araştırmalar, aşırı yemeyi açıklamada stres deneyimi gibi olumsuz duygusal uyarılmanın rolüne odaklanmıştır (Greeno ve Wing, 1994). Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, kız üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının tetikleyicisinin stres olduğuna yönelik bulgular ortaya konmuştur (Bennett vd., 2013). Başka bir deneysel araştırmada da topluluk önünde bir konuşma yapacaklarına (stres-indüksiyon) inandırılan duygusal yiyicilerin, stresle uyarılmayan duygusal yiyicilere

göre daha fazla miktarda yüksek yağlı yiyecek tükettiklerini bulunmuştur (Oliver vd., 2000). 2022 yılında yaşları 18-50 arasında değişen 1201 katılımcı ile yapılan bir araştırmanın sonuçları incelendiğinde algılanan stresin duygusal yeme davranışını olumlu yönde yordadığı görülmektedir. Buna göre katılımcılar stres yaratan bir durum karşısında yeme davranışını arttırmaktadır (Elagöz ve Çenesiz, 2022).

Genç yetişkinlerde algılanan stres ve yalnızlığın duygusal yeme üzerindeki etkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada ise genç yetişkinlerin duygusal yeme düzeylerinin bekârlarda, kadınlarda ve aşırı kilolu- obez bireylerde anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde de erkeklere oranla kadınlarda daha sık duygusal yeme davranışı bulunduğu görülmüştür. Bununla birlikte kadınların erkeklere göre stres yaratan durumlar karşısında daha hassas ve duyarlı bir yapıya sahip oluşu, regl dönemlerinde meydana gelen hormonal değişikliklerin etkisiyle ortaya çıkan depresif ruh hali gibi faktörlerinde duygusal yemeyi attırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Evli olan bireylerin içinde buldukları stresli ruh hali durumunda sıkıntılarını eşleriyle paylaşmaları ve bununla birlikte duygusal anlamda bir rahatlamanın olması, bekâr bireylere göre daha az duygusal yeme davranışında bulunmalarını sağlayabilir (Seki Öz ve Bayam, 2022). Algılanan stres ve duygusal yeme davranışının BKİ düzeyi ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Stres düzeyi arttıkça düşük BKİ gruplarında duygusal yeme davranışı da artmaktadır (Özkan, 2017).

Stresin yarattığı olumsuz duygu ile başa çıkabilmek için yeme davranışında bulunmanın yanı sıra akut stres durumunda ise dikkati dağıtmak için yeme davranışında bulunulabilir. Heatherton ve Baumeister (1991)'in öne sürmüş olduğu kaçış teorisinde de ele alındığı üzere bireyler kendi benliklerini tehdit eden bir uyaran olduğunda bu durumdan uzaklaşmak için yeme davranışında bulunabilirler. Yapılan araştırmalar duygusal yeme davranışında bulunan bireylerin kendi benliklerini tehdit eden bir uyaran olduğunda ve bu durum karşısında bireyin farkındalık kazanmasının yeme davranışında artışa neden olduğunu göstermiştir (Wallis ve Hetherington, 2004).

### **2.5.3. Duygusal Yeme ve Kaygı**

Bireyin duygusal durumu, tükettiği yiyeceğin miktarını ve kalitesini de etkileyebilir. Yeme davranışı birçok faktörden etkilenebilmektedir. İnsanların yeme davranışını etkileyen diğer bir faktör de kaygı olarak ele alınabilir. Olumsuz duygular ve

stres, bazen gıda alımının azalmasına da neden olabileceği de, daha çok artan gıda tüketimi ile ilişkilidir. Bireyin kaygı ve stres düzeyi de başa çıkma stratejisi olarak yağ ve şeker içeriği yüksek besin tüketiminin artmasına neden olur. Ayrıca bu durum beyinsel ödül sistemini değiştirerek sağlıksız beslenme alışkanlıklarına yol açabilmektedir (Carlos vd., 2020). 18-55 yaş aralığında bulunan bireylerin kaygı seviyelerinin duygusal yeme üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmada kişilerin kaygı seviyeleri arttıkça duygusal yemelerinde de artış olduğu görülmüştür (Yavuz, 2021). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada sosyal görünüş kaygısı arttıkça duygusal yeme davranışında da artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özkan, 2017).

Anne ve bebek arasında güvenli bir bağlanmanın sağlanamamasının çocuklarda anksiyete ve depresyonun ortaya çıkmasında ciddi bir risk faktörü olarak görülmektedir (Bowlby, 1969). Bu noktada yapılan araştırmalar duygusal yeme ve bağlanma anksiyetesi arasında da anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Hearon vd., (2013) tarafından yapılan bir araştırmada duygusal yemenin anksiyete ile başa çıkabilmek için bir yol olarak görüldüğüne değinilmiştir. Bağlanma ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada bağlanma stili güvenli olmayan bireylerin daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıklarını ve duygusal yemenin de duygu odaklı bir başa çıkma stratejisi olarak kullanıldığı belirtilmiştir. Araştırmacılar duygusal yemenin, aşırı kilolu ilköğretim ve ortaokul çağındaki gençler arasında kaygı ve depresyon ile ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Yaşları 8 ila 18 arasında değişen 188 aşırı kilolu çocuk üzerinde yapılan bir çalışmada, duygusal yemenin kaygı ve depresyon ile önemli ölçüde ilişkili olduğu ayrıca, duygusal yemenin kontrol kaybı ve kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Duygusal yemenin kaygıdaki uyarılmayı azaltmak için bir yöntem olduğu da öne sürülmüştür (Goossens vd., 2009).

#### **2.5.4. Duygusal Yeme ve Depresyon**

Thayer (2001), kaygı ve depresyon gibi olumsuz ruh hali belirtilerinin, duygusal yeme olarak adlandırılan bu duygulara tepki olarak bireyi yemek yemeye tetikleyebileceğini belirtmiştir. Bu nedenle, duygusal yeme, bireylerin ruh hallerini kendi kendine düzenlemek için yiyecekleri kullandıkları bir süreci ifade eder.

Bireylerin içinde bulunduğu depresif ruh hali duygusal yeme davranışına neden

olabilmektedir. Depresyonda olan bir bireyin enerjisi genellikle düşüktür ve kişi enerjisinin düşük olmasından dolayı besin tercihinde bulunurken enerji bakımından yüksek olan fazla kalorili besin maddelerini tercih etmektedir. Werne ve Yalom (1995) tarafından yapılan bir çalışmada depresyon ve yeme bozuklukları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

240 tane depresyon tanılı hasta üzerinde yapılan bir araştırmada da Hastaların sorun çözme ve stresle baş etme becerileri azaldıkça duygusal yemenin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (İnalkaç ve Arslantaş, 2021). 18-68 yaş aralığında bulunan 785 kişi ile yapılan başka bir araştırmada da duygusal yeme puanları yüksek olan katılımcıların duygusal yeme puanları düşük olan katılımcılara kıyasla depresyon, anksiyete ve stres puanları da anlamlı ölçüde daha yüksek bulunmuştur (Özdemir, 2015).

## **2.6. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI**

### **2.6.1. Bağımlılık Kavramı ve Tanımları**

Bağımlılık kavramı, bireyin bir madde ya da davranış üzerindeki kontrolünün ortadan kalkmasıyla birlikte bireyin bağımlı olunan madde ya da davranışı yaşamının vazgeçilmez bir parçası olarak görmesi şeklinde tanımlanabilir (Dinç, 2015). Bağımlılık bireyin maddeye ulaşamadığında ya da maddeyi bırakmaya çalıştığında yoksunluk hissi yaşaması, maddeyi bırakma yönünde bir çabası olmasına karşın zamanla kullanılan madde miktarında artış olması ve bununla birlikte bireyin zamanının büyük bir çoğunluğunu maddeyi düşünerek ya da maddeye ulaşmaya çalışarak geçirmesi halidir (Ögel, 2001). Birey hem fizyolojik hem de psikolojik anlamda ciddi zararlar yaşamasına rağmen bağımlı olunan madde ya da davranışa yönelik karşı koyulamaz bir istek hali içindedir (Ayçiçek, 2013). Bağımlılık bireyin fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel sağlığı ile finansal durumu üzerinde yıkıcı etkileri olmasına rağmen belirli bir aktivite veya madde kullanımı alışkanlığına bağlı dürtü olarak da tanımlanmaktadır (Kim vd., 2016).

Kesici ve Tunç'a göre, bir davranışı bağımlılık olarak kabul edebilmek için altı kriter vardır (Kesici ve Tunç, 2018):

**Belirginlik:** Belirli bir eylemin yaşam açısından hayati hale gelmesi

**Ruh hali değişikliği:** Bu eylemin kişinin ruh halini etkilemesi

**Tolerans:** Kişide aynı etkiyi gösterecek eylem miktarındaki artış durumu

**Geri çekilme:** Eylem devam etmediğinde veya hemen durduğunda hoş olmayan duygular veya fiziksel belirtilerin ortaya çıkması

**Çatışma:** Kişinin kendisi ve çevresindeki insanlar arasındaki ikilem nedeniyle yaşadığı çatışma

**Nüks:** Uzun yıllar süren kaçınma veya kontrolden sonra belirli bir eylemin tekrar ortaya çıkma eğiliminde olması

Bağımlılık kavramı genellikle alkol, sigara ve uyuşturucu gibi kimyasal maddelere yönelik bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak bağımlılık sadece herhangi bir maddeye karşı ortaya çıkan bir durum olmamakla birlikte bireyin bir davranışı normal olmayan bir biçimde uzunca bir süre devam ettiriyor oluşu da bağımlılık olarak ele alınabilir (Griffiths, 1999).

Bağımlılık yavaş yavaş gelişen bir durum olup aniden ortaya çıkmaz. Bağımlı kişiler genelde bağımlı olduklarını süreç içerisinde fark edememektedirler. Bireyler bağımlı olma halinin ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlardan sonra durumun farkına varmaktadırlar (Gövebakan ve Duyan, 2015).

## **2.6.2. Bağımlılık Türleri**

Bağımlılık türleri fizyolojik bağımlılık ve psikolojik bağımlılık olmak üzere iki başlıkta ele alınmaktadır.

### **2.6.2.1. Fizyolojik Bağımlılık**

Madde bağımlılığının ortaya çıkarmış olduğu etkenler genel anlamda fizyolojik bağımlılık olarak ele alınmaktadır. Sigara, alkol, uyuşturucu, kahve, çay, çikolata gibi maddelere bağımlı olma durumu madde bağımlılığı kavramı altında incelenmektedir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009). Maddenin kısa ya da uzun süreli kullanımı süresine bakılmadan bağımlılık yaratan maddelerin düzenli bir şekilde kullanılması vücudun bu maddeye alışmasına neden olmaktadır. Fizyolojik bağımlılık türü, vücudun maddeye alışmasından sonra maddenin azaltılması ya da bırakılması gibi durumlarda bireyin bedeninde yorgunluk belirtilerinin ortaya çıkması olarak da açıklanabilir. Konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik bağımlılık derecesinin kişiden kişiye göre farklılık gösterebildiği ancak fiziksel bağımlılık durumunda bu şekilde bir farklılık

durumunun oluşmadığı görülmüştür. Fiziksel bağımlılık derecesi bağımlılık yaratan maddenin vücuda alınmasının sonlandırılması durumunda ortaya çıkan eksiklik şiddeti ile belirlenebilmektedir (Güçlü, 2015; Ögel, 2001).

### **2.6.2.2. Psikolojik Bağımlılık**

Bağımlılık terimi genellikle alkol, sigara ve uyuşturucu gibi çeşitli maddelerin sürekli kullanımı ile ilişkilendirilmiş olup bu maddeler bütün insanlar üzerinde hemen hemen aynı düzeyde etki yaratan maddelerdir. Ancak davranışsal bağımlılıklar olarak da ele alınan psikolojik bağımlılık sürecinde kişiden kişiye göre değişen bir bağımlılık durumu söz konusudur. Diğer bir deyişle bir kişinin bağımlılık gösterdiği bir davranış türüne bir başka kişi bağımlılık göstermeyebilir (Ascher ve Levounis, 2015; Bektaş, 2018).

Davranışsal bağımlılıklar, psikoaktif maddelerin yutulmasını içermeyen belirli bir zihinsel ve davranışsal bozukluk grubudur (Demetrovic ve Griffiths, 2012). Bağımlılığın temel bileşenlerini içeren tekrarlayan davranışlar psikolojik bir bağımlılık olarak tanımlanabilir. Bağımlılığın temel bileşenleri belirginlik, yoksunluk, nüksetme, çatışma, tolerans ve tuh hali değişikliğidir. Bunlar tipik bir şekilde normal işleyişi bozmakla birlikte çoğu insan tarafından da kolayca fark edilebilir. Davranışsal bağımlılıklar temel olarak alışkanlıktan farklıdır. Alışkanlık durumu temel bağımlılık bileşenlerini içermediğinden normal işleyişi olumsuz yönde etkilemeyebilir (Griffiths, 2005).

Bir kişinin teknoloji bağımlılığı yaşadığı sonucuna ulaşabilmek için temel bağımlılık bileşenlerinden altı tanesinin en azından bir dereceye kadar kişide mevcut olması gerekir. Bununla birlikte normal işleyişte bir miktar bozulmanın da görülmesi beklenebilir. Makale yazarı. Sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı gibi teknoloji bağımlılığının alt boyutlarından olan bağımlılıklar da davranışsal bağımlılıklar olarak ele alınmaktadır. İnternet bağımlılığı temel bağımlılık bileşenlerinden ruh hali değişikliği, belirginlik, uzaklaşma, çatışma ve nüksetme gibi bileşenleri içermektedir (Yengin, 2019).

### **2.7. Teknoloji Bağımlılığı**

Teknolojinin gelişim sürecine bakıldığında 2000’li yıllara kadar sınırlı bir düzeyde gelişimin olduğu bundan dolayı da teknoloji ile ilgili herhangi bir bağımlılık durumundan bahsedilemeyeceği görülmektedir. Ancak teknolojinin gelişmesiyle birlikte istenilen bilgilere hızlıca ulaşma, alışveriş yapma, diğer insanlarla iletişime geçebilme gibi pek çok

alandan insan yaşamını kolaylaştırmıştır. Günümüzde yediden yetmiş bütün insanlar teknoloji ile iç içe bir yaşam sürmekte ve teknolojinin kişiler için sağlamış olduğu imkânlardan faydalanmaktadır. Televizyon, tablet, telefon, bilgisayar gibi teknolojik aletlere insanlar tarafından kolay bir şekilde erişimin sağlanması insanların bu aletler olmadan iş yapamaz bir hale getirmiştir. Akıllı telefonlar, bilgisayarlar ve internet insanlar için günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Yapılan araştırmalar 2022 yılı Temmuz ayı itibarıyla dünya çapında 5,34 milyar insanın akıllı telefon kullandığı, 5,03 milyar kişinin internet kullanıcısı olduğu bununla birlikte 4,7 milyar kişinin ise sosyal medya kullanıcısı olduğu ortaya koymuştur (Başpınar, 2022). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verileri incelendiğinde ise geçen sene internete erişim imkânı bulan hane sayısının oranı %92 iken bu sene bu oranın %94,1'e ulaştığı görülmüştür (TÜİK, 2022). Teknolojide yaşanan bu ilerleme ile birlikte madde bağımlılığı gibi teknolojiye ve iletişim araçlarına karşı bir bağımlılık durumu ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu durum da önemli bir sorun teşkil etmektedir (Doğan vd., 2008; Kutluoğlu Karayel, 2019).

Teknoloji bağımlılığı genel olarak "bir kullanıcının akıllı telefonu, sosyal ağ sitelerini ve interneti zihinsel sağlığına aşırı kullanımı" olarak tanımlanabilir (McNamee, 2014).

Teknolojik bağımlılıklar insan makine etkileşimini içeren kimyasal olmayan (davranışsal) bağımlılıklar olarak tanımlanır. Televizyon izlemek gibi pasif ya da bilgisayar oyunu oynamak gibi aktif olabilir ve genellikle bağımlılık eğiliminin desteklenmesine katkıda bulunabilecek pekiştirici bir özellik içerirler (Griffiths, 1995). Teknolojik bağımlılıklar davranışsal bağımlılıkların bir alt boyutu olarak ele alınmakla birlikte bağımlılığın temel bileşenlerini olan ruh hali değişikliği, tolerans, geri çekilme, belirginlik, çatışma, nüksetmeyi de içerirler (Griffiths, 1996). Nasıl ki madde bağımlılığı olan bir birey maddeye ulaşmayı istiyor ve bu isteğini durduramıyorsa teknoloji bağımlılığı olan bir birey de teknolojiye ulaşma konusunda benzer bir istek duymaktadır. Teknoloji bağımlılığı olan bireylerde fizyolojik belirtilerden ziyade daha çok psikolojik belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bireylerin teknolojiden ayrı kaldığı durumlarda depresyon ve sinirlilik gibi ruh hallerinde değişiklikler yaşanmaktadır. Bağımlılığın diğer türlerinde olduğu gibi teknoloji bağımlılığında da bağımlı olunan teknolojik alet ile fazlaca zaman geçirilmekte ve bu konuda birey kendisine sınır koyamamaktadır. Aynı zamanda birey teknolojik alete ulaşım sağlayamadığında yoksunluk yaşamakta, bağımlılık halinin neden olduğu pek çok

durumla da mücadele etmek zorunda kalmaktadır (Kutluoğlu Karayel, 2019).

## **2.8. İnternet Bağımlılığı**

İçinde bulunduğumuz çağda en çok kullanılan teknolojilerden birisi olan internet, dünyanın her yerinden insanların kolaylıkla erişim sağlayabildiği, en kısa yoldan bilgiye ulaşabildiği bir teknoloji türüdür (Yücelten, 2016). Gelişen teknolojiye uyumlanabilmek bakımından internet kullanımı zamanla artmaktadır. İnternetin bilgi edinme, alışveriş yapma, oyun oynama, diğer insanlarla etkileşime girebilme gibi birçok konuda kolaylık sağlaması, her yerden erişim imkânı sunması gibi faktörlere sahip olması bu artışa neden olmaktadır (Kalecik, 2016; Yellowlees ve Marks, 2007).

İnternet bağımlılığı ile ilgili kesin bir tanım olmamakla birlikte internet bağımlılığı kavramı ilk olarak 1996 yılında Dr. Ivan Goldberg tarafından ortaya atılmıştır. Uluslar arası literatür incelendiğinde internet bağımlılığı olarak ele alınan kavramın pek çok araştırmacı tarafından problemlili internet kullanımı, bilgisayar bağımlılığı, aşırı internet kullanımı gibi pek çok farklı isimle de adlandırıldığı görülmüştür (Arısoy, 2009; Goldberg, 1996). İnternette geçirmek için planlanan sürenin aşılarak internette fazlaca zaman geçirme, uzun süre çevrimiçi olma, bununla birlikte psikolojik veya sosyolojik problemlerin ortaya çıkması durumu internet bağımlılığı olarak tanımlanabilir (Goldberg, 1996).

Başlarda internet bağımlılığının tanımı yapılırken madde bağımlılığının tanımlamalarından yararlanılmış, daha sonrasında ise uyku problemleri, sosyal yaşamda ortaya çıkan sorunlar, internet kullanımında artışın olması, internete erişim sağlanamadığında yoksunluk yaşama gibi bağımlılık belirtisi gösteren davranışlar şeklinde bir tanımlama yapılmıştır (Young, 1996). Aynı zamanda Young internetin fazla kullanımının kumar gibi bağımlılık yarattığını, internet bağımlılığının dürtü kontrol bozukluğu belirtileri ile paralel belirtiler içerdiğini dile getirmiştir.

## **2.9. Mobil (Akıllı) Telefon Bağımlılığı**

Teknolojik devrim adı altında cep telefonu kullanımı hızla artmış, cep telefonları sadece telefon görüşmeleri ve metin mesajları için kullanılmayarak bunun ötesine geçmiştir (Lopez Fernandez vd., 2017). Akıllı telefonlar artık küresel olarak başlıca bilgi ve iletişim teknolojilerinden biri olarak kullanılmaktadır (Naeem, 2014). Çok işlevli akıllı telefonların son zamanlardaki gelişimi iletişim ve bilgi ortamını değiştirerek birçok

kullanıcının ilgi alanlarını ve değerlerini de yeniden şekillendirmiştir (Panova ve Carbonell, 2018). Cep telefonları ve akıllı telefonların her ikisi de sosyal kimliği ve durumu belirten mobil, kişisel cihazlardır ancak bunları birbirinden ayıran temel özellik, bir akıllı telefonun internete dolayısıyla internetin tüm özelliklerine kalıcı erişimi olmasıdır. Akıllı telefonlar sosyallik, eğlence, bilgi bulma, zaman yönetimi, başa çıkma stratejileri ve sosyal kimliğin sürdürülmesi gibi sayısız doyum sağlar (Bian ve Leung, 2015; Kuss vd., 2018; Kwon vd., 2013; Lin vd., 2014; Skierkowski ve Wood, 2012). Aynı zamanda akıllı telefonlar küçük ekranlar için tasarlanmış sayısız ilgi çekici uygulamaya da sahiptir. İnsanlar yürürken, toplu taşıma araçlarında ve hatta araba sürerken bile cep telefonu kullanmaktadır. İnsanların çok sayıda çevrimiçi etkinliklerle meşgul olabileceği bu “mikro zaman aralıkları” daha önceki zamanlarda mevcut olmayıp bu durum saplantılı bir şekilde akıllı telefon kullanımına yol açabilir (Al-Menayes, 2014).

Avantajlarına rağmen, akıllı telefonların birçok olumsuz yanı da vardır. Akıllı telefonun fazla kullanımı aşırı ve sürekli bir aktivite gerçekleştirme ile karakterize edilen bağımlılık sorunlarına yol açabilir (Kuss vd., 2018; Naeem, 2014). Buna zihinsel stres, büyülenmişlik hissi, rol çatışmaları, bütün bildirimlere, çağrılara ve mesajlara yanıt verme zorunluluğu duyguları da dâhildir (Naeem, 2014). Yapılan araştırmalar da akıllı telefonların günlük yaşamın önemli bir parçası haline geldiğini ve bazı kişilerin cihazlarına çok fazla bağlandığını ve cihazları yanlarında olmadığında ayrılık kaygısı yaşadıklarını göstermektedir (Cheever vd., 2014; King vd., 2013).

## **2.10. Sosyal Medya Bağımlılığı**

İnsanların ait olma ve ilişki kurma gibi temel ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçlar kişilerarası iletişim yolu ile karşılanabilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Wang, 2013). Son yıllarda bilgi teknolojilerinin gelişmesiyle özellikle de internet tabanlı sosyal medyanın (Örneğin Facebook, Instagram) hızla yaygınlaşmasıyla, kişilerarası iletişim yolları da büyük ölçüde değişmiştir (Smith ve Anderson, 2018; Stone ve Wang, 2018).

Sosyal medya popüleritesi artmaya devam eden ve internet bağımlılığı oranlarının yükselmesine katkıda bulunan özel bir internet kullanım türüdür. Sosyal medya, insanların sanal topluluklarda ve ağlarda bilgi paylaşımında bulunarak, karşılıklı olarak fikir alışverişi yaptığı, sosyal etkileşimi kolaylaştıran teknolojik bir platform olarak tanımlanabilir (Carlson vd., 2016). Sosyal medya kullanımı çok etkileşimli olduğundan, pekiştirici olma

özelliği yüksektir. İnsanlar sosyal medyayı çevrimiçi konuşmalar yapmak, yapmış oldukları etkinlik ve aktiviteler, ilgi alanları ve görüşleri hakkında geri bildirim almak amacıyla kullanmaktadırlar. Bundan dolayı da bu durum alışılmış ve bağımlılık yaratan, paylaşım yapma ve yapılan paylaşımları izleme davranışlarına yol açabilir (Zivnuska vd., 2019). Her yerde hazır sosyal medya platformları ve internete kolay bir şekilde erişimin olması sosyal medya bağımlılığını, yani sosyal medyanın günlük yaşamın diğer alanlarına müdahale edecek ölçüde akıl dışı ve aşırı kullanımı potansiyelini beraberinde getirmektedir (Griffiths, 200).

### **2.11. Oyun Bağımlılığı**

Bugüne kadar gençler için boş zaman geçirmenin çeşitli yolları olmuştur. Online oyunlar da eğlence türleri arasında önemli bir yere sahiptir. Çevrimiçi oyunların popülaritesi internetin gelişmesiyle birlikte önemli ölçüde artmıştır. Günümüzde online oyun kullanıcılarının sayısı bazı ülkelerin nüfusuna eş değer sayıdadır. Örneğin çevrimiçi oyun platformu olan STEAM’de günde 10 ile 25 milyon kullanıcı oyun oynamaktadır. Çevrimiçi oyunlar bir yandan insanların hızlı düşünmesini, tepki vermesini ve zihinlerini genişletmesine olanak sağlarken diğer yandan olumsuz etkilere de neden olabilmektedir (Sarbassov, 2020). Yapılan araştırmalar incelendiğinde kontrollü bir şekilde oynanan dijital oyunların kişilerde hayal gücünün artırılması, el ve göz koordinasyonunun sağlanması ve uzamsal becerilerin geliştirilmesi gibi olumlu anlamda katkılar sağladığı görülmüştür (Irmak ve Erdoğan, 2016). Bununla birlikte özellikle şiddet içerikli oyunlar oynanması bireyde agresiflik, sosyal hayattan uzaklaşma ve bağımlılık gibi olumsuz etkilere de neden olabilmektedir (Ferguson, 2007; Greitemeyer, 2018).

Teknolojinin gelişmesinin de etkisiyle 21. Yüzyılda pek çok dijital oyun ortaya çıkmış bu oyunların çok fazla oynanması da beraberinde yeni hastalıkları getirmiştir. Oyun bağımlılığı da bunlardan birisidir. Oyun bağımlılığı, çeşitli şekillerde sınıflandırılan ve açıklanan davranışsal bir sorundur (Aral ve Doğan Keskin, 2021). Sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı DSM-V’te bir bozukluk olarak sınıflandırılmazken dijital oyun bağımlılığının DSM-V’te “internette oyun oynama bozuklukları” şeklinde tanılanabileceği ele alınmaktadır. DSM-V’te internette oyun oynama bozukluğunun tanı kriterleri 9 madde şeklinde listelenmiştir. Bunlar zihinsel meşguliyet( kişinin günlük hayatında internette oyun oynamanın baskın hale gelmesi), tolerans (zamanla internette daha fazla oyun oynama ihtiyacının ortaya çıkması), geri

çekilme ile ilgili semptomlar (üzüntü, kaygı ve sinirlilik hali), süreklilik/ devamlılık ( internette oyun oynamayı azaltma ya da bırakma konusunda yaşanan başarısızlık durumu), yer değiştirme (eğlenceli etkinliklerin, hobilerin internette oyun oynamaya tercih edilmesi), internette oyun oynamanın zararları bilindiği halde fazlaca oynamaya devam edilmesi, yalan söyleme davranışında bulunma (internette oyun oynama süresi ile ilgili doğru olmayan bilgiler verme), kaçış (internette oyun oynama aracılığıyla olumsuz duygulardan uzaklaşma), kayıp veya çatışma (kişinin eğitim, kariyer ve işle ilgili karşısına çıkan imkânları kaybetmesi) durumudur (DSM-V, 2013).

## 2.12. MUTLULUK

Mutluluk kavramı, geçmiş yıllardan bu yana insanoğlunun dikkatini çekerek ilgi odağı haline gelmiştir. İnsanlık tarih boyunca mutluluğu arzularak, bu arzuya ulaşma noktasında mutluluğun ne olduğu ve nasıl elde edilebileceği konularına değinmiştir (Gülcan, 2014). Mutluluk anlaşılması zor bir kavramdır. Mutluluğa ve iyiliğe ulaşmak insanların en büyük ve nihai arzusu olup bu durum binlerce yıl boyunca tartışılarak Aristoteles gibi yunan filozoflarına kadar belgelenmiştir (Ahuvia, 2008). İnsanlık tarihi boyunca, mutluluğa ulaşmak hem filozoflar hem de entelektüeller tarafından çok değerli bir hedef olarak görülmüştür. Fransız filozof Blaise Pascal “Bütün insanlar mutluluk için çabalar, bu kuralın istisnası yoktur; insanların mutluluğa ulaşmak için farklı yolları vardır ama amaçları aynıdır” derken Spinoza da “Herkes sürekli ve gerçek mutluluk ister” derken bunu açıkça ortaya koymaktadırlar (Pascal, 1889; Spinoza, 1985).

Mutluluk insan yaşamının anlamlı olmasını sağlayan temel yapı taşlarından biridir. Mutluluk; yaşamdan duyulan memnuniyet, neşe, refah, tatmin olma durumu, olumlu duyguların olumsuz duygulara kıyasla daha sık yaşanması ve yaşamdan alınan yüksek doyum gibi farklı kavramlarla tanımlanabilmektedir. Mutluluk bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır. Olumlu ve olumsuz duyguların yaşanması duyuşsal boyutta, yaşam doyumunu ise bilişsel boyutta yer almaktadır. Üzüntü, kaygı, korku, heyecan, nefret, öfke, sevinç, neşe vb. şeklindeki duygular olumlu ve olumsuz duygular içerisinde yer almaktadır. Sağlık, sosyal yaşam, iş yaşamı ve aile yaşamı gibi alanlar da yaşam doyumunda yer alan kavramlardır. Bireyin bu alanlarda yaşadığı memnuniyet durumu da kişinin mutluluğunun bir göstergesidir (Tohum, 2018).

Günümüzde modern psikoloji biliminde “hastalık” psikolojisinden “sağlık”

psikolojisine doğru yapılan araştırmalardaki değişimleri gözlemek mümkündür. Myers, 1887'den 1999'a kadar olan dönemde hem kültürler arası hem de psikolojik yayınları incelediği analitik araştırmasında olumsuz duygular üzerine yapılan çalışmaların, bireyin işleyişinin ve uyumunun olumlu yönlerini yansıtan çalışmalara göre 14 kat daha fazla yapıldığını ortaya koymuştur (Myers, 2000). Araştırmacılar tarafından olumlu bir ruh hali ve geleceğe yönelik olumlu bir bakış açısının hâkim olma durumu olarak tanımlanan mutluluk kavramına 2000'li yılların başından itibaren önem verilmeye başlanmıştır (Uchida ve Ogihara, 2012). Olumlu duygular refah ve mutluluğun göstergeleridir. Bireylerin içinde bulunduğu sıkıntı hafiflediğinde ya da sona erdiğinde olumlu duyguların yarattığı etkilerin sona ermemesi olumlu duyguların önemli bir özelliğidir. Olumlu duygular verimli bir şekilde kullanıldığında genel olarak öznel iyi oluşu ve psikolojik dayanıklılığı geliştirebilirler (Ryff ve Signer, 1998). Seligman (2006) ve Myers (2000) da mutluluğun öznel iyi oluş olarak tanımlanmasını önermektedirler. Çünkü her insan için mutluluk bireysel bir duygu, duygu ve düşüncelerin deneyimi ile ilişkili olmaktadır. Mutluluk günlük yaşantımızda yaygın olarak tanınan ve sıklıkla dile getirilen önemli bir olumlu duygu olarak da tanımlanabilir (Ekman ve Friesen, 1982). Psikoloji alanında mutluluk kavramı; negatif duyguları pozitif duygulara kıyasla daha az yaşamak şeklinde tanımlanabilir (Diener, 1984; akt. Kararımak ve Siviş, 2008). Tarhan ise, bireyin kendisiyle ilgili almış olduğu kararlar doğrultusunda mutlu bir hayat sürebileceğine inanmaktadır. Bundan dolayı bireyin kendisini değiştirmek için çaba harcamasının mutlu olmasına yeteceğini, dünyayı değiştirmeye çalışmamasını savunmaktadır (Tarhan, 2005). Goleman ise bu tanımlamalardan farklı olarak mutluluğun kişinin üzerinde yarattığı biyolojik değişikliklerden söz etmektedir. Mutlulukla birlikte kişide stres ve kaygı yaratan düşünceler ortadan kalkmakta ve beyindeki olumsuz duyguların engellenmesini sağlayan bir enerji ortaya çıkmaktadır. Bireyin dinlenmesini sağlayan da bu enerjidir. Bununla birlikte bireyin amaçları doğrultusunda ilerleyebilmesi ve motivasyonunu sağlayabilmesine de bu enerji katkı sağlamaktadır (Goleman, 1996).

Mutluluk kelimesinin ilk olarak nasıl kullanılmış olduğuna bakıldığında Yunanca bir kelime olan "Eudaimonia" sözcüğünden geldiği; yaşamdan doyum alınması ve her şeyin yolunda olması anlamında kullanıldığı göze çarpmaktadır (Marar, 2012). Ryan ve Deci (2001) Aristoteles'in hazcılık ve eudaimonia olarak adlandırmış olduğu mutluluk hakkındaki görüşünden söz etmektedirler. Hedonizm, haz aramak olarak tanımlanırken;

eudomania ise iyi bir işten elde edilen mutluluk olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımların modern mutluluk araştırmaları üzerinde önemli bir etkisi olmakla birlikte çağdaş psikologlar hedonik ve eudaimonik mutluluk olarak adlandırılan iki ayrıma odaklanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

Edudomania, bireyin kendi potansiyelini gerçekteştirmesi veya erdemli bir yaşam sürmesi ile ilgili olup, bireyin psikolojik sürecinden ziyade erdem ve ahlak anlayışı ile ilgilidir (Kashdan vd., 2008). Bu görüşler neticesinde mutluluk kavramının iki alt başlığa dayandığı sonucuna ulaşılabilir: Hedonik ve Eudaimonik görüş. Hedonik görüş, hoş duygular olarak ele alınırken, edudaimonik görüş erdemli ve ahlaki açıdan doğru olan şeyleri yapmayı içermektedir (Ryan ve Deci, 2001; Ryff ve Singer, 2008).

## **2.13. Mutluluk Kuramları**

### **2.13.1. Uyum Kuramı**

İnsan yaşamı boyunca pek çok farklı tecrübeyi deneyimleyerek olumlu ve olumsuz birçok durumla karşılaşabilmektedir. Bu olumlu ve olumsuz durumlar karşısında verilen tepkiler de aynı olmayabilir. Uyum kuramı evrim teorisini temel almaktadır. Buna göre bireyler etraflarında ilk kez karşılaşmış oldukları durum ya da olaylara zor bir şekilde tepkide bulunurken, zaman içerisinde bu durum ya da olaylar karşısında uyum göstererek tepkileri de kolaylaşmaktadır (Lucas vd., 1996). Bireyin kendisine haz veren ve ona iyi gelen durumların yaşanma sıklığı arttıka bireyin uyumlanması da hızlanacak ve bu zevk veren, bireye iyi gelen olay ya da durumlar artık eskisi kadar zevk vermeyen bir hale dönecektir (Buss, 2000). Bir kişiye hiç beklemediği bir anda miras kalması bu duruma örnek olarak verilebilir. Bireyin, kendisine beklemediği bir anda miras kaldığını öğrendiği anda mutluluk düzeyinde artış meydana gelecek ancak zamanla bu mutluluk düzeyinde meydana gelen artış azalarak eski haline tekrar dönecektir. Bu durum sadece bireyi olumlu anlamda etkileyen olay ya da durumlarda değil, olumsuz yaşantılar sonucunda da benzer şekilde gerçekteşmektedir. Örneğin çok sevdiği bir yakınının vefat haberini alan birey, ilk zamanlarda kendisini oldukça mutsuz hissedecek, zamanla mutluluk düzeyi tekrardan eski düzeyine ulaşacaktır (Başören, 2016).

### **2.13.2. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı**

Aşağıdan yukarıya kuramına göre kişi hayatı boyunca edindiği tecrübelerini ve deneyimlerini gözden geçirerek kendisini mutlu hissettiği anların fazlalığına vurgu yapar

ve bu şekilde olumlu duyguların pekiştirilmesi sağlanmış olur. Kişinin yaşamında keyif alıp eğlendiği zamanların çok olması mutlulukla doğru orantılı olacak şekilde ilerlemektedir. Diğer bir deyişle kişi ne kadar çok olumlu anı yaşarsa mutluluk düzeyi de o kadar yüksek olmaktadır. Fakat eğer kişinin yaşamındaki olumsuz anılar ve deneyimler fazlaysa bu durumda mutluluk hissini olumsuz etkileyerek mutluluk hissiyatında bir düşüşün yaşanmasına neden olabilmektedir. Aşağıdan yukarıya kuramında geçmişte yaşanan anılar mutluluk kavramının temelini oluşturmaktadır. Kişilerin geçmişteki olumlu hatıralara sahip olmaları mutluluk düzeylerini arttırmaktadır (Lucas vd., 1996; Gencer, 2018; Yalvaç Arıcı, 2019).

Yukarıdan aşağıya kuramında ise mutluluk kavramı bir kişilik özelliği olarak ele alınmıştır. Bireyler kişilik özelliklerine bağlı olarak karşılaştıkları durum ya da olayları değerlendirmektedir. Bu kurama göre mutluluk dışsal etkenlerden ziyade içsel etkenlerle ilişkili olup, hem yaşamakta olduğumuz dünyayı hem de kişinin kendisini algılama şekliyle ilişkilidir. Örneğin; iyimser bir kişilik yapısına sahip olan bireyler olumsuz bir olay ya da durumla karşılaştığında olumlu değerlendirmelerde bulunurken, kötümser kişilik yapısına sahip olan bireyler olumsuz değerlendirmeler yapma eğiliminde olabilmektedir (Lyubomirsky, 2019; Gencer, 2018). Bireylerin yaşamlarını olumlu bir şekilde değerlendirme eğiliminde olmaları yaşamdan almış oldukları hazla kendilerini mutlu hissedebilmelerine de yardımcı olmaktadır (Brief vd., 1993).

### **2.13.3. Etkinlik (Akış) Kuramı**

Akış kuramı, pozitif psikoloji alanında önemli bir yere sahip olup, gelecek için umut, geçmiş için memnuniyet ve bugün için mutluluk konularını ele almaktadır (Linley vd., 2006). Akış kuramı, 1970'lerde Csikszentmihalyi tarafından ele alınmış ve sonrasında da pek çok araştırmaya konu olmuştur. Csikszentmihalyi zevkin, dinlenmenin ya da stressiz bir yaşam sonucunda değil, bireylerin dikkatlerini tamamen topladıkları yoğun faaliyetler sonucu ortaya çıktığını keşfetmiş ve bu duruma akış adını vermiştir. Bu kurama göre akış deneyimi, yapılan iş zor olduğunda ve risk içerdiğinde ortaya çıkmaktadır (Biosutti, 2011). Akış deneyiminin 3 unsuru; kendini bir işe adanma, maksimum düzeyde keyif alma ve içsel motivasyondur (Bakker, 2008). Akış deneyimi içerisinde bulunan bireyler, yapmış oldukları aktivitelere kendilerini bıraktıklarında zamanın nasıl geçtiğini anlamazlar ve o esnadaki aktiviteden sadece zevk alırlar (Ryan ve Deci, 2000). Akışta olan

bireyler sadece yapmış oldukları aktiviteye odaklandıkları için kendilerini mutlu hissettiklerini ifade etmişlerdir. Csikszentmihalyi tarafından yapılan araştırma da katılımcılar yaşamış oldukları yoğun deneyimleri nehir akıntıları gibi bir akıntı tarafından taşınma metaforunu kullanarak resmetmişlerdir. Akış ayrıca en yüksek performanslara ilham verir, bu nedenle bazıları "her şey tıkır tıkır" ve "sihirli bir an yaşamak" gibi ifadelerde kullanmıştır (Biosutti, 2011; Csikszentmihalyi, 1999).

#### **2.13.4. Erek (Amaç) Kuramı**

İnsanlar yaşamları boyunca kendileri için koymuş oldukları hedefler doğrultusunda ilerlemeye çalışarak yaşamlarını sürdürürler. Bütün insanlar koymuş oldukları bu hedeflere ulaşabilmeyi arzular. Erek (Amaç) kuramına göre; bireyler belirlemiş oldukları amaçlara ulaştıkları zaman kendilerini mutlu hissederken, ulaşamadıklarında ise mutsuz hissederler. Bireylerin mutlu olabilmek için kendilerine bir hedef koymaları gerekmekte olup bu hedeflere ulaşmanın verdiği doyum ve hazla beraber birey kendini mutlu hissederek hayatına bir anlam katmaktadır (Bulut, 2018).

Wilson (1960) tarafından ortaya konan erek (amaç) kuramı temelde ihtiyaçların karşılanmasına da odaklanmaktadır. Bireyler amaçlarına ulaşıp ihtiyaçlarını karşıladığında mutlu hissedebilmektedirler. Wilson (1960)'a göre doyurulan ihtiyaçlar mutluluk sağlarken doyurulmayan ihtiyaçlar mutsuzluğa neden olabilmektedir. Bireyin doyum alabilmesi için lazım olan şartlar kişinin geçmiş deneyimleri, başka birileriyle karşılaştırmaları ve öznel değerleri gibi durumlardan etkilenmekte olup aynı zamanda bu durum bireyin uyum ve isteğinin derecesiyle de alakalı olmaktadır. Burada bahsedilen ihtiyaçlar bireyin farklı alanlardaki ve farklı türde ki ihtiyaçları olabilir, ihtiyaçların belirli bir alandan olması gerektiği ile ilgili bir sınırlama yoktur. Kişinin neye ihtiyacı olduğunu yine en iyi kişinin kendisi bilmektedir. Bundan dolayı kişi kendi istediği ihtiyaçları doğrultusunda belirlemiş olduğu hedefine ulaştığında kendisini iyi hissetmelidir. Mutluluğa giden yolda ihtiyaçlar aslında fizyolojik ve psikolojik olarak birbiriyle ilişkili olup mutluluğun temel taşı oluşturmaktadır (Bulut, 2018).

Diener (1984) ise amaçların kişilerin farkında oldukları istekleri olduğunu ve kişinin öznel anlamda iyi oluşunun bu amaçlara ulaşıldığında mümkün olabileceğini öne sürmüştür. Öznel iyi oluşu yüksek olan bireyler amaçlarını önemli bulmakta ve başarı olasılıklarını daha fazla görmektedirler. Bununla birlikte öznel iyi oluşu düşük olan

bireyler ise amaçları arasında çatışma durumu yaşayabilmektedir. Aynı zamanda bireylerin hayatları ile ilgili kişisel amaçlar oluşturarak günlük hayatta karşılaştıkları problemlerle başa çıkabilmeleri bakımından da bu durum önem arz etmektedir (Diener, 1984).

#### **2.13.5. Sabit Nokta Kuramı**

İnsanların mutluluk düzeylerinin yaşamlarındaki olumlu ya da olumsuz olaylara göre Őekillendiđini, mutluluk düzeyini etkileyen faktörlerin geçmişe dönük yaşantılar ve bununla birlikte bireyin gelecekte ne beklediği ile ilgili olduğunu savunan uyum kuramının aksine sabit nokta kuramı, mutluluk düzeyinin insanların kişilik özellikleri ve genetik yapılarıyla ilişkili olduğunu savunmaktadır. Bu kurama göre insanların mutluluk seviyeleri sabit olup, zaman içerisinde mutluluk seviyeleri incelendiğinde bir kararlılık durumunun söz konusu olduğu görülmüş ve bu kararlılığın temelinde ise genetik etkenlerin yer aldığı savunulmuştur. Bireylerin mutluluk seviyeleri zaman içerisinde değişse bile tekrardan sabit noktalarına geri dönmektedir (Diener, 1984; Emmons ve McCullough, 2013).

## BÖLÜM III

### 2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistikler yöntemlerin neler olduğu ele alınmıştır.

#### 1.6. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışmada duygusal yeme davranışının teknoloji bağımlılığı ve mutlulukla ilişkisini belirlemek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda araştırma nicel bir çalışma olup ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İki veya daha çok değişken arasında herhangi bir değişimin olup olmadığını ya da bir değişim varsa bu değişimin ne derecede olduğunu ortaya koymak amacıyla uygulanan araştırma modeli ilişkisel tarama modelidir. İlişkisel tarama modeli genel tarama modelinin bir çeşididir (Büyüköztürk vd., 2014; Karasar, 2005). İlişkisel tarama modelinde ölçme araçları kullanılarak elde edilen veriler bazı istatistiksel yöntemler kullanılarak analiz edilir ve değişkenlerin arasındaki olması muhtemel ilişki sayısal bir biçimde ifade edilir (Creswell, 2014).

#### 1.7. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU

Bu araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'nin farklı illerinde yaşamakta olan araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamış 369'u kadın, 134'ü erkek olmak üzere toplamda 503 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 yaş üstü olup kadın katılımcıların yaş ortalaması 29, erkek katılımcıların yaş ortalaması ise 30 olarak belirlenmiştir. Basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile katılımcılara ulaşım sağlanmış olup veriler çevrimiçi bir anket platformu olan Google Forms aracılığı ile toplanmıştır.

#### 3.3. VERİ TOPLAMA ARACI

**3.3.1. Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu çalışmanın içeriğine uygun olacak şekilde literatür göz önünde bulundurularak hazırlanmıştır. Formda katılımcıların kiminle yaşadıkları, hali hazırda yaşadıkları bir romantik ilişkinin olup olmadığı, kilo memnuniyeti, kendini kabul, sağlık sorunları ve daha önce psikiyatrik bir tanı alınıp alınmadığı ile ilgili bilgileri edinmeye yönelik sorulara yer verilmiştir. Kişisel Bilgi Formu Ek-2'de sunulmuştur.

**3.3.2. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ):** Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Bilgen tarafından 2018 yılında geliştirilmiştir. Ölçek toplamda 30 maddeden oluşmakta

olup, 4 tane de alt boyut içermektedir. 5'li likert tipi ( "1" Asla, "2" Nadiren, "3" Bazen, "4" Sıklıkla, "5" Neredeyse Her Zaman )bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 150, en düşük puan ise 30'dur. Herhangi bir yeme bozukluğu bulunmayan toplamda 887 kişi ile ölçeğin geliştirilmesi ve geçerlik, güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. İç tutarlılık için Cronbach's Alfa katsayısı ilk kısımda  $r=0.960$  olarak bulunurken ikinci kısımda  $r=0.962$  üçüncü kısımda ise  $r=0.959$  olacak şekilde bulunmuştur (Bilgen, 2018). Üç kısım şeklinde yapılan analizler ve elde edilen bulgular incelendiğinde araştırmada kullanılan Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenilebilir. Bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı olan cronbach alpha katsayısı türkçe duygusal yeme ölçeği için .97, gerginlik durumlarında yeme alt boyutu için .95, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt boyutunda .95, kendini kontrol edebilme alt boyutu için .76 ve uyaran karşısında kontrol alt boyutu için de .71 olarak bulunmuştur.

**Gerginlik Durumlarında Yeme:** Ölçeğin bu alt boyutunda bireylerin herhangi bir olay ya da durum karşısında giderek artan gerginlik halinin yeme davranışını nasıl etkilediğini ölçmek amaçlanmıştır. Gerginlik durumlarında yeme alt boyutu ölçekte 11 madde aracılığı ile ölçülmektedir.

**Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme:** Ölçeğin bu alt boyutunda bireylerin yaşamış oldukları olumsuz duygular sonucunda yeme davranışı ölçülmektedir. Bu alt boyut 10 madde ile ölçülmektedir.

**Kendini Kontrol Edebilme:** Yeme davranışı söz konusu olduğunda bireyin iradesine ne derece hâkim olduğu ile ilgili ölçek maddeleri bu alt boyut içerisinde yer almaktadır. Kendini Kontrol edebilme alt boyutu 6 madde aracılığı ile ölçülmektedir.

**Uyaran Karşısında Kontrol:** Bireylerin bir uyaran olarak herhangi bir yemeğin özellikleri karşısında kendisini ne kadar kontrol edebildiği ile ilgili maddeler bu alt boyutta bulunmaktadır. Bu alt boyutta yer alan maddelerden bir tanesi yemeğin ödül ya da zevk kaynağı olarak kullanılıp kullanılmadığı ile ilgilidir. Başka bir deyişle yemeğin bir uyaran durumuna getirilip getirilmediği ile alakalıdır. Ölçeğin bu alt boyutu ise 3 madde ile ölçülmektedir.

**3.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K):** Katılımcıların mutluluk düzeylerini ölçek amacıyla 2002 yılında Hills ve Argyle tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Doğan ve Akıncı (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek tek

boyuttan oluşmakta ve ölçekte 7 madde yer almaktadır. Ölçek 5’li likert tipi ölçek olup “1”Hiç Katılmıyorum, “5” Tamamen Katılıyorum şeklindedir. Ölçekten alınan puan ile mutluluk düzeyi doğru orantılıdır. Yani ölçekten alınan puan arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısı. 88 olarak bulunurken, iç tutarlılık katsayısı ise .74 olarak bulunmuştur (Doğan ve Sapmaz, 2012). Bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı olan cronbach alpha katsayısı Oxford mutluluk ölçeği kısa formu için .78 olarak tespit edilmiştir.

**3.3.4. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (TDÖ):** Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Young tarafından 1996 yılında lise öğrencilerinin bağımlılık düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ise Aydın(2017) tarafından 532 öğrenci katılımı ile yaptığı araştırmada gerçekleştirilmiştir. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği, çevrimiçi oyun oynama, anlık mesajlaşma, sosyal ağ kullanma ve web siteleri kullanma olmak üzere toplam 4 tane alt boyuttan oluşmaktadır. 5’li likert tipi (“1” Hiçbir zaman, “2” Nadiren,”3” Orta Sıklıkta, “4” Çok Sık, “5” Her Zaman) bir ölçektir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 30’dur. Ölçekte ters kodlanan bir madde bulunmamaktadır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin güvenirliği iç tutarlılık ile hesaplanmış olup Cronbach Alpha değeri 0.86’dır. Ölçeğin alt boyutları için Cronbach Alfa değerleri, Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı için 0.806, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı için 0.897, Sosyal Ağ Bağımlılığı için 0.786, Web Siteleri için 0.861 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada cronbach alpha katsayısı teknoloji bağımlılığı ölçeği için .91, sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu için .77, anlık mesajlaşma bağımlılığı alt boyutu için .76, çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutu için .89 ve web siteleri bağımlılığı alt boyutu için de .88 olarak saptanmıştır.

### **3.4. VERİLERİN ANALİZİ**

Araştırmanın amacına uygun bir şekilde yürütülebilmesi için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bununla birlikte “Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği”, “Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır. Verilerin toplanması sürecinde kullanılan bu form ve ölçekler için, ölçeği geliştiren kişilerden veya Türkçeye uyarlanmasını sağlayan araştırmacılardan gerekli izinler alınmış olup bu izinlere Ek’te yer verilmiştir. Araştırmanın yürütülmesinde kullanılan bu form ve ölçekler katılımcılara internet aracılığı ile ulaştırılmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. Analizlere başlamadan önce ilk olarak araştırmada kullanılan ölçeklerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığı kontrol edilmiştir. Bu aşamada ölçeklerin arpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Türkçe Duygusal Yeme leği için arpıklık değeri 0.57, basıklık değeri -0.53, Teknoloji Bağımlılığı leği'nin arpıklık değeri 0.67, basıklık değeri -0.23, Oxford Mutluluk leği Kısa Formu'nun arpıklık değeri -0.15, basıklık değeri ise -0.02 olarak bulunmuştur. Bu değerlerin +3 ve -3 referans aralığında kaldığı görülmüş ve bu değerlendirmenin bir sonucu olarak parametrik testler tercih edilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler arpımı Korelasyon analizi yapılmıştır. Demografik değişkenlere göre ölçek puanlarını kıyaslamak için Bağımsız Gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), yordayıcılık analizi için de Basit ve oklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arasında anlamlı bir farklılığın bulunması durumunda bu farklılığın kaynağının ne olduğunun belirlenmesi için Tukey Testi kullanılmıştır. Son olarak, bu araştırma için güven aralığı %95, p değeri 0.05 olarak referans alınmıştır.

## BÖLÜM IV

### 4. BULGULAR

Duygusal yeme davranışının teknoloji bağımlılığı ve mutluluk ile olan ilişkisini araştırmak amacıyla yapılan çalışmanın bulguları aşağıdaki gibidir.

*Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları*

		n	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	369	73.4
	Erkek	134	26.6
	Toplam	503	100.0
<b>Medeni durum</b>	Evli	206	41.0
	Bekar	297	59.0
	Toplam	503	100.0
<b>Eğitim durumu</b>	İlkokul	13	2.6
	Lise	33	6.6
	Üniversite	372	74.0
	Yüksek lisans	74	14.7
	Doktora ve +	11	2.2
	Toplam	503	100.0
<b>Yaşadığı kişi</b>	Ailemle	342	68.0
	Yalnız	47	9.3
	Arkadaşlarımla	14	2.8
	Yurtta	100	19.9
	Toplam	503	100.0
<b>Romantik ilişki</b>	İlişkim yok	163	32.4
	Flört	113	22.5
	Söz/nişan	23	4.6
	Evli	204	40.6
	Toplam	503	100.0
<b>Sağlık sorunu</b>	Evet	68	13.5
	Hayır	435	86.5
	Toplam	503	100.0

<b>Diyetisyen başvurusu</b>	Evet	132	26.2
	Hayır	371	73.8
	Toplam	503	100.0
<b>Kilo memnuniyeti</b>	hiç memnun değilim	55	10.9
	Memnun değilim	154	30.6
	Kararsızım	82	16.3
	Memnunum	166	33.0
	Çok memnunum	46	9.1
	Toplam	503	100.0
<b>Kabul edilen beden şekli</b>	Çok kilolu	18	3.6
	Kilolu	158	31.4
	Normal	277	55.1
	Zayıf	50	9.9
	Toplam	503	100.0

Katılımcıların cinsiyet özelliklerine göre dağılımları incelendiğinde %73,4'ü kadın, %26,6'sı erkek olduğu görülmüştür. Katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında %41'inin evli ve %59'unun bekâr olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında %2,6'sı ilkokul, %6,6'sı lise, %74'ü üniversite, %14,7'si yüksek lisans, %2,2'si doktora ve üzeri dereceden mezun olduğu görülmüştür. Katılımcıların %68'i ailesi ile %9,3'ü yalnız, %2,8'i arkadaşları ile %19,9'u yurttan yaşamaktadır. Katılımcıların ilişki durumları incelendiğinde %32,4'ünün ilişkisinin olmadığı, %22,5'inin flörtünün olduğu, %4,6'sı sözlü veya nişanlı olduğu, %40,6'sı evli olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %13,5'inin sağlık sorunu olup, %86,5'inin ise herhangi bir sağlık sorunu yoktur. Katılımcıların %26,2'si kilosu nedeniyle diyetisyene başvurmuş, %73,8'i başvurmamıştır. Katılımcıların 'Kilonuzdan memnun musunuz?' sorusuna %10,9'u hiç memnun değilim yanıtını, %30,6'sı memnun değilim yanıtını, %16,3'ü kararsızım yanıtını, %33'ü memnunum yanıtını, %9,1'i ise çok memnunum yanıtını vermiştir. Katılımcıların %3,6'sı kendisini çok kilolu, %31,4'ü kilolu, %55,1'i normal, %9,9'u zayıf kabul etmektedir.

**Tablo 2. Katılımcıların Teknoloji Bağımlılığı Düzeyine Göre Dağılımı**

		n	%
<b>Teknoloji</b>	<b>Bağımlılığı</b>	<b>Bağımlı değil</b>	
		12	2.4

<b>Düzeyi</b>	<b>Düşük düzeyde bağımlı</b>	298	59.2
	<b>Orta düzeyde bağımlı</b>	159	31.6
	<b>Oldukça Bağımlı</b>	34	6.8
	<b>Toplam</b>	503	100.0

Katılımcıların teknoloji bağımlılığı düzeylerinin dağılımları incelendiğinde %2,4'ü bağımlı olmadığı, %59,2'si düşük düzeyde bağımlı olduğu, %31,6'sı orta düzeyde bağımlı olduğu, %6,8'inin ise oldukça bağımlı olduğu görülmüştür.

**Tablo 3. Katılımcıların Yaş, Boy, Kilo Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı Değerleri**

	<b>Cinsiyet</b>									
	<b>Kadın</b>					<b>Erkek</b>				
	<b>n</b>	<b>Min</b>	<b>Maks</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss.</b>	<b>n</b>	<b>Min</b>	<b>Maks</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss.</b>
<b>Yaş</b>	369	18	62	29	9	134	18	60	30	9
<b>Boy (Cm)</b>	369	150	182	164	6	134	162	200	179	7
<b>Kilo (Kg)</b>	369	40	120	63	12	134	54	183	82	17

Katılımcıların yaş, boy ve kilo değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı değerleri incelendiğinde kadın katılımcıların yaşları ortalaması ( $\bar{X}=29$  SS=9), boyları ortalaması ( $\bar{X}=164$  SS=6), kilolarının ortalaması ( $\bar{X}=63$  SS=12)'dir.

Erkek katılımcıların ise yaşları ortalaması ( $\bar{X}=30$  SS=9), boyları ortalaması ( $\bar{X}=179$  SS=7), kilolarının ortalaması ( $\bar{X}=82$  SS=17)'dir.

**Tablo 4. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri**

	<b>n</b>	<b>Min</b>	<b>Maks</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss.</b>
<b>Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu</b>	503	7	35	23.00	5.23
<b>Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği</b>	503	33	146	76.38	28.32
<b>Gerginlik Durumlarında Yeme</b>	503	11	55	26.53	11.91
<b>Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme</b>	503	10	50	23.62	11.24
<b>Kendini Kontrol Edebilme</b>	503	6	30	16.64	5.23
<b>Uyaran Karşısında Kontrol</b>	503	3	15	9.59	3.11
<b>Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği</b>	503	24	92	46.38	15.07

Sosyal Ağ Bağımlılığı	503	6	29	12.80	4.75
Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı	503	6	27	12.72	4.76
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	503	6	27	9.03	4.92
Web Siteleri Bağımlılığı	503	6	30	11.82	5.29

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ortalaması ( $\bar{X}$ =23,00 SS=5,23), Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ortalaması ( $\bar{X}$ =76,38 SS=28,32), Gerginlik Durumlarında Yeme ortalaması ( $\bar{X}$ =26,53 SS=11,91), Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme ortalaması ( $\bar{X}$ =23,62 SS=11,24), Kendini Kontrol Edebilme ortalaması ( $\bar{X}$ =16,64 SS=5,23), Uyarın Karşısında Kontrol ortalaması ( $\bar{X}$ =9,59 SS=3,11), Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ortalaması ( $\bar{X}$ =46,38 SS=15,07), Sosyal Ağ Bağımlılığı ortalaması ( $\bar{X}$ =12,80 SS=4,75), Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı ortalaması ( $\bar{X}$ =12,72 SS=4,76), Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ortalaması ( $\bar{X}$ =9,03 SS=4,92), Web Siteleri Bağımlılığı ortalaması ( $\bar{X}$ =11,82 SS=5,29) ‘dur.

**Tablo 5.** Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	1										
2. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği	-.273**	1									
3. Gerginlik Durumlarında Yeme	-.258**	.967**	1								
4. Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme	-.214**	.967**	.946**	1							
5. Kendini Kontrol Edebilme	-.325**	.726**	.583**	.585**	1						
6. Uyarın Karşısında Kontrol	-.179**	.688**	.573**	.579**	.583**	1					
7. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	-.222**	.360**	.340**	.304**	.338**	.306**	1				
8. Sosyal Ağ Bağımlılığı	-.186**	.380**	.351**	.326**	.357**	.338**	.824**	1			
9. Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı	-.163**	.344**	.326**	.304**	.291**	.292**	.768**	.629**	1		
10. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	-.092*	.080	.079	.054	.084	.088*	.653**	.347**	.249**	1	
11. Web Siteleri Bağımlılığı	-.235**	.301**	.286**	.251**	.303**	.223**	.812**	.562**	.494**	.393**	1

Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları, \*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutları Arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı pearson korelasyon analizi kullanılarak test edilmiştir. Buna göre Tablo 6’da verilen sonuçlara ulaşılmıştır. Tablo incelendiğinde Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ile

Oxford Mutluluk Ölçeği ( $r=-.273$ ,  $p<0.01$ ), Gerginlik Durumlarında Yeme ile Oxford Mutluluk Ölçeği ( $r=-.258$ ,  $p<0.01$ ), Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme ile Oxford Mutluluk Ölçeği ( $r=-.214$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde negatif ilişki, Kendini Kontrol Edebilme ile Oxford Mutluluk Ölçeği ( $r=-.325$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzeyde negatif ilişki, Uyarın Karşısında Kontrol ile Oxford Mutluluk Ölçeği ( $r=-.179$ ,  $p<0.01$ ), Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği ( $r=-.222$ ,  $p<0.01$ ), Sosyal Ağ Bağımlılığı ile Oxford Mutluluk Ölçeği ( $r=-.186$ ,  $p<0.01$ ), Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı ile Oxford Mutluluk Ölçeği ( $r=-.163$ ,  $p<0.01$ ), Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile Oxford Mutluluk Ölçeği ( $r=-.092$ ,  $p<0.05$ ), Web Siteleri Bağımlılığı ile Oxford Mutluluk Ölçeği ( $r=-.235$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında da düşük düzeyde negatif ilişki olduğu saptanmıştır.

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ile Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ( $r=.360$ ,  $p<0.01$ ), Sosyal Ağ Bağımlılığı ile Duygusal Yeme Ölçeği ( $r=.380$ ,  $p<0.01$ ), Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı ile Duygusal Yeme Ölçeği ( $r=.344$ ,  $p<0.01$ ), Web Siteleri Bağımlılığı ile Duygusal Yeme Ölçeği ( $r=.301$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur.

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ile Gerginlik Durumlarında Yeme ( $r=.340$ ,  $p<0.01$ ), Sosyal Ağ Bağımlılığı ile Gerginlik Durumlarında Yeme ( $r=.351$ ,  $p<0.01$ ), Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı ile Gerginlik Durumlarında Yeme ( $r=.326$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar, Web Siteleri Bağımlılığı Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ile Gerginlik Durumlarında Yeme ( $r=.286$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif ilişki saptanmıştır.

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ile Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme ( $r=.304$ ,  $p<0.01$ ), Sosyal Ağ Bağımlılığı ile Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme ( $r=.326$ ,  $p<0.01$ ), Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı ile Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme ( $r=.304$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar, Web Siteleri Bağımlılığı ile Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme ( $r=.251$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur.

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ile Kendini Kontrol Edebilme ( $r=.338$ ,  $p<0.01$ ), Sosyal Ağ Bağımlılığı ile Kendini Kontrol Edebilme ( $r=.357$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar, Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı ile Kendini

Kontrol Edebilme ( $r=.291$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyon, Web Siteleri Bağımlılığı ile Kendini Kontrol Edebilme ( $r=.303$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzeyde pozitif ilişki saptanmıştır.

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ile Uyarın Karşısında Kontrol ( $r=.306$ ,  $p<0.01$ ), Sosyal Ağ Bağımlılığı ile Uyarın Karşısında Kontrol ( $r=.338$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzeyde pozitif ilişki, Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı ile Uyarın Karşısında Kontrol ( $r=.292$ ,  $p<0.01$ ), Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile Uyarın Karşısında Kontrol ( $r=.088$ ,  $p<0.05$ ), Web Siteleri Bağımlılığı ile Uyarın Karşısında Kontrol ( $r=.223$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif ilişki saptanmıştır.

**Tablo 6.** Mutluluğun Duygusal Yemeyi Yordamasına İlişkin Bulgular

Bağımsız Değişkenler	B	SH	$\beta$	t	p
(Sabit)	110.45	5.49		20.11	0.000*
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	-1.48	0.23	-0.27	-6.36	0.000*
<b><math>R=0.27</math> <math>R^2=0.08</math> <math>F_{(1-501)}=40.47</math> <math>p=0.000^*</math></b>					

\* $p<0.05$  Uygulanan testin ismi: Basit Doğrusal Regresyon

Bulgulara ilişkin sonuçlar ele alındığında, regresyon modelinin bağımsız değişkeni olan mutluluğun bağımlı değişken olan duygusal yeme için anlamlı düzeyde yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. ( $R=0.27$ ,  $R^2=0.08$ ,  $p<0.05$ ). Duygusal yeme puanlarındaki değişimin %8'ini mutluluğun açıkladığı saptanmıştır.

**Tablo 7.** Teknoloji Bağımlılığının Duygusal Yemeyi Yordamasına İlişkin Bulgular

Bağımsız Değişkenler	B	SH	$\beta$	t	p
(Sabit)	41.22	3.70		11.15	0.000*
Sosyal Ağ Bağımlılığı	1.38	0.34	0.23	4.08	0.000*
Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı	0.90	0.32	0.15	2.81	0.005*
Web Siteleri Bağımlılığı	0.51	0.27	0.10	1.90	0.058
<b><math>R=0.41</math> <math>R^2=0.16</math> <math>F_{(3-499)}=33.71</math> <math>p=0.000^*</math></b>					

\* $p<0.05$  Uygulanan testin ismi: Çoklu Doğrusal Regresyon

Bulgulara ilişkin sonuçlar ele alındığında, teknoloji bağımlılığının alt ölçeği olan çevrimiçi oyun bağımlılığının duygusal yeme değişkeni ile ilişkisi olmadığı için modelden çıkarılmıştır. Sonrasında web siteleri bağımlılığı değişkeninin duygusal yeme için anlamlı bir yordayıcı olmadığı, sosyal ağ bağımlılığı ve anlık mesajlaşma bağımlılığı

değişkenlerinin duygusal yeme için anlamlı düzeyde yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. ( $R=41$ ,  $R^2=.16$ ,  $p<0.05$ ). Duygusal yeme puanlarındaki değişimin %16'sını bağımsız değişkenler açıklamaktadır. Beta katsayısına göre bağımsız değişkenlerin sırası; sosyal ağ bağımlılığı ( $\beta=.23$ ), anlık mesajlaşma bağımlılığı ( $\beta=.15$ ), web siteleri bağımlılığı ( $\beta=.10$ ) şeklindedir. Sonuç olarak, duygusal yeme puanlarındaki değişimi en çok açıklayan bağımsız değişkenin sosyal ağ bağımlılığı olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 8. Cinsiyete Göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Karşılaştırılması**

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
<b>Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği</b>	Kadın	369	79.52	29.06	4.55	280.350	0.000*
	Erkek	134	67.75	24.25			
<b>Gerginlik Durumlarında Yeme</b>	Kadın	369	27.71	12.25	4.05	278.938	0.000*
	Erkek	134	23.29	10.28			
<b>Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme</b>	Kadın	369	24.96	11.57	5.01	290.082	0.000*
	Erkek	134	19.92	9.34			
<b>Kendini Kontrol Edebilme</b>	Kadın	369	17.02	5.32	2.68	501	0.008*
	Erkek	134	15.61	4.85			
<b>Uyaran Karşısında Kontrol</b>	Kadın	369	9.83	3.12	2.87	501	0.004*
	Erkek	134	8.93	3.00			

\* $p<0.05$  Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Katılımcıların Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinden ( $t(280.350)=4.55$ ,  $p<0.05$ ), Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçeğinden ( $t(278.938)=4.05$ ,  $p<0.05$ ), Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme alt ölçeğinden ( $t(290.082)=5.01$ ,  $p<0.05$ ), Kendini Kontrol Edebilme alt ölçeğinden ( $t(501)=2.68$ ,  $p<0.05$ ), Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçeğinden ( $t(501)=2.87$ ,  $p<0.05$ ) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenini üzerinde kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanlar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında kadınların, erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 9. Medeni Duruma Göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Karşılaştırılması**

	n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
--	---	-----------	-----	---	-----	---

<b>Duygusal Yeme Ölçeği</b>	Evli	206	74.77	29.29	-1.07	501	0.287
	Bekar	297	77.51	27.62			
<b>Gerginlik Durumlarında Yeme</b>	Evli	206	25.47	12.38	-1.68	501	0.094
	Bekar	297	27.28	11.54			
<b>Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme</b>	Evli	206	23.03	11.63	-0.98	501	0.328
	Bekar	297	24.03	10.96			
<b>Kendini Kontrol Edebilme</b>	Evli	206	16.67	5.48	0.12	501	0.907
	Bekar	297	16.62	5.05			
<b>Uyaran Karşısında Kontrol</b>	Evli	206	9.60	3.23	0.05	501	0.959
	Bekar	297	9.58	3.03			

\* $p < 0.05$  Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme, Kendini Kontrol Edebilme, Uyaran Karşısında Kontrol alt boyutu medeni durum değişkeni üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 10.** Herhangi Bir Sağlık Sorunu Olup, Olmama Durumuna Göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Karşılaştırılması

		<b>n</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss.</b>	<b>t</b>	<b>Sd.</b>	<b>p</b>
<b>Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği</b>	Evet	68	80.53	30.06	1.30	501	0.194
	Hayır	435	75.74	28.02			
<b>Gerginlik Durumlarında Yeme</b>	Evet	68	28.76	12.58	1.66	501	0.097
	Hayır	435	26.19	11.78			
<b>Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme</b>	Evet	68	25.41	12.04	1.42	501	0.157
	Hayır	435	23.34	11.10			
<b>Kendini Kontrol Edebilme</b>	Evet	68	16.66	5.74	0.03	501	0.974
	Hayır	435	16.64	5.15			
<b>Uyaran Karşısında Kontrol</b>	Evet	68	9.69	3.36	0.29	501	0.770
	Hayır	435	9.57	3.07			

\* $p < 0.05$  Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme, Kendini Kontrol Edebilme ve Uyaran Karşısında Kontrol

alt boyutları herhangi bir sağlık sorunu olup olmama değişkeni üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanlar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 11.** Kilo Nedeniyle Diyetisyene Başvurma Durumuna Göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
<b>Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği</b>	Evet	132	88.17	31.69	5.21	196.148	0.000*
	Hayır	371	72.19	25.79			
<b>Gerginlik Durumlarında Yeme</b>	Evet	132	31.36	12.96	5.18	202.540	0.000*
	Hayır	371	24.82	11.03			
<b>Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme</b>	Evet	132	28.52	12.83	5.39	191.508	0.000*
	Hayır	371	21.87	10.07			
<b>Kendini Kontrol Edebilme</b>	Evet	132	17.95	5.58	3.37	501	0.001*
	Hayır	371	16.18	5.03			
<b>Uyaran Karşısında Kontrol</b>	Evet	132	10.33	3.19	3.23	501	0.001*
	Hayır	371	9.32	3.04			

\* $p<0.05$  Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Katılımcıların Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinden ( $t(196.148)=5.21$ ,  $p<0.05$ ), Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçeğinden ( $t(202.540)=5.18$ ,  $p<0.05$ ), Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme alt ölçeğinden ( $t(191.508)=5.39$ ,  $p<0.05$ ), Kendini Kontrol Edebilme alt ölçeğinden ( $t(501)=3.37$ ,  $p<0.05$ ), Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçeğinden ( $t(501)=3.23$ ,  $p<0.05$ ) aldıkları puanlar kilo nedeniyle diyetisyene başvurma durumu değişkeni üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanlar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında kilo nedeniyle diyetisyenlere başvuranların, kilo nedeniyle diyetisyenlere başvurmayanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 12.** Eğitim Duruma Göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p	Farkın Kaynağı
<b>Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği</b>	İlkokul <sup>1</sup>	13	55.62	19.07	G.Arası	10911.40	4	2727.85	3.47	0.008*	5-1
	Lise <sup>2</sup>	33	68.76	25.51	G.İçi	391595.55	498	786.34			3-1
	Üniversite <sup>3</sup>	372	77.38	28.55	Toplam	402506.95	502				

	Yüksek lisans <sup>4</sup>	74	75.97	28.32							
	Doktora üstü <sup>5</sup>	11	92.91	23.32							
	Toplam	503	76.38	28.32							
<b>Gerginlik Durumlarında Yeme</b>	İlkokul <sup>1</sup>	13	17.38	6.86	G.Arası	2021.35	4	505.34	3.64	0.006*	5-1
	Lise <sup>2</sup>	33	23.33	10.85	G.İçi	69197.79	498	138.95			4-1
	Üniversite <sup>3</sup>	372	26.91	11.93	Toplam	71219.14	502				3-1
	Yüksek lisans <sup>4</sup>	74	26.62	12.17							
	Doktora üstü <sup>5</sup>	11	33.55	11.18							
	Toplam	503	26.53	11.91							
<b>Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme</b>	İlkokul <sup>1</sup>	13	15.62	7.01	G.Arası	1691.17	4	422.79	3.41	0.009*	5-1
	Lise <sup>2</sup>	33	20.88	10.06	G.İçi	61705.54	498	123.91			
	Üniversite <sup>3</sup>	372	23.98	11.27	Toplam	63396.71	502				
	Yüksek lisans <sup>4</sup>	74	23.35	11.44							
	Doktora üstü <sup>5</sup>	11	30.73	11.06							
	Toplam	503	23.62	11.24							
<b>Kendini Kontrol Edebilme</b>	İlkokul <sup>1</sup>	13	14.85	5.05	G.Arası	96.97	4	24.24	0.89	0.472	
	Lise <sup>2</sup>	33	15.82	5.13	G.İçi	13632.62	498	27.37			
	Üniversite <sup>3</sup>	372	16.83	5.28	Toplam	13729.59	502				
	Yüksek lisans <sup>4</sup>	74	16.24	5.22							
	Doktora üstü <sup>5</sup>	11	17.45	3.98							
	Toplam	503	16.64	5.23							
<b>Uyaran Karşısında Kontrol</b>	İlkokul <sup>1</sup>	13	7.77	3.52	G.Arası	98.83	4	24.71	2.59	0.036*	5-1
	Lise <sup>2</sup>	33	8.73	2.86	G.İçi	4758.98	498	9.56			5-2
	Üniversite <sup>3</sup>	372	9.65	3.16	Toplam	4857.81	502				
	Yüksek lisans <sup>4</sup>	74	9.76	2.86							
	Doktora üstü <sup>5</sup>	11	11.18	2.18							
	Toplam	503	9.59	3.11							

\* $p < 0.05$  Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin Kendini Kontrol Edebilme alt boyutu katılımcıların eğitim durumu değişkeni üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanlar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p > 0.05$ ).

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinden ( $F(4.498)=3.47, p<0.05$ ) elde edilen puanların algılanan eğitim durumuna göre kıyaslandığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bir sonraki aşamada gruplar arasındaki varyansların dağılımı Levene's testi ile kontrol edilmiş ve homojen bir dağılım olduğu saptanmıştır ( $p>0.05$ ). Son olarak Post-hoc testi aşamasına geçilmiş ve Tukey testi uygulanmıştır. Uygulanan Tukey testi sonucunda elde edilen bulgulara göre, üniversite, doktora ve üzeri mezunu olanların aldığı puanların ilkökul mezunu olanlarla kıyaslandığında anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçeğinden ( $F(4.498)=3.64, p<0.05$ ) elde edilen puanlar, algılanan eğitim durumuna göre kıyaslandığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı bilgisine ulaşılmıştır ( $p<0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulguları sonuçlarına göre, üniversite, yüksek lisans, doktora ve üzeri mezunu olanların aldığı puanların ilkökul mezunu olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme alt ölçeğinden ( $F(4.498)=3.41, p<0.05$ ) elde edilen puanlar algılanan eğitim durumuna göre kıyaslandığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Bir sonraki aşamada gruplar arasındaki varyansların dağılımı Levene's testi ile kontrol edilmiş ve homojen bir dağılım olduğu saptanmıştır ( $p>0.05$ ). Son olarak Post-hoc testi aşamasına geçilmiş ve Tukey testi uygulanmıştır. Uygulanan Tukey testi sonucunda elde edilen bulgulara göre, doktora ve üzeri mezunu olanların aldığı puanların ilkökul mezunu olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçeğinden ( $F(4.498)=2.59, p<0.05$ ) elde edilen puanlar algılanan eğitim durumuna göre kıyaslandığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bir sonraki aşamada gruplar arasındaki varsaylarının dağılımı Levene's testi ile kontrol edilmiş ve homojen bir dağılım olduğu saptanmıştır ( $p>0.05$ ). Son olarak Post-hoc testi aşamasına geçilmiş ve Tukey testi uygulanmıştır. Uygulanan Tukey testi sonucunda elde edilen

bulgulara göre, doktora ve üzeri mezunu olanların aldığı puanların ilkökul ve lise mezunu olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 13. Katılımcıların Kiminle Yaşadıklarına Göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Karşılaştırılması**

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p	Farkın Kaynağı
<b>Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği</b>	Ailemle <sup>1</sup>	342	75.89	28.80	G.Arası	1058.71	3	352.90	0.44	0.725	
	Yalnız <sup>2</sup>	47	78.94	28.95	G.İçi	401448.23	499	804.51			
	Arkadaşlarımla <sup>3</sup>	14	70.43	19.38	Toplam	402506.95	502				
	Yurtta <sup>4</sup>	100	77.70	27.57							
	Toplam	503	76.38	28.32							
<b>Gerginlik Durumlarında Yeme</b>	Ailemle <sup>1</sup>	342	26.18	12.12	G.Arası	215.55	3	71.85	0.50	0.679	
	Yalnız <sup>2</sup>	47	27.66	11.59	G.İçi	71003.60	499	142.29			
	Arkadaşlarımla <sup>3</sup>	14	25.07	8.51	Toplam	71219.14	502				
	Yurtta <sup>4</sup>	100	27.44	11.79							
	Toplam	503	26.53	11.91							
<b>Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme</b>	Ailemle <sup>1</sup>	342	23.39	11.37	G.Arası	173.18	3	57.73	0.46	0.713	
	Yalnız <sup>2</sup>	47	25.06	11.45	G.İçi	63223.54	499	126.70			
	Arkadaşlarımla <sup>3</sup>	14	21.86	8.11	Toplam	63396.71	502				
	Yurtta <sup>4</sup>	100	23.98	11.14							
	Toplam	503	23.62	11.24							
<b>Kendini Edebilme Kontrol</b>	Ailemle <sup>1</sup>	342	16.74	5.43	G.Arası	51.62	3	17.21	0.63	0.597	
	Yalnız <sup>2</sup>	47	16.62	5.52	G.İçi	13677.97	499	27.41			
	Arkadaşlarımla <sup>3</sup>	14	14.79	4.02	Toplam	13729.59	502				
	Yurtta <sup>4</sup>	100	16.59	4.50							
	Toplam	503	16.64	5.23							
<b>Uyaran Karşısında Kontrol</b>	Ailemle <sup>1</sup>	342	9.59	3.20	G.Arası	11.74	3	3.91	0.40	0.751	
	Yalnız <sup>2</sup>	47	9.60	2.92	G.İçi	4846.07	499	9.71			
	Arkadaşlarımla <sup>3</sup>	14	8.71	2.40	Toplam	4857.81	502				
	Yurtta <sup>4</sup>	100	9.69	3.01							
	Toplam	503	9.59	3.11							

\* $p < 0.05$  Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygular

ile Başa Çıkabilme İçin Yeme, Kendini Kontrol Edebilme, Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu kiminle yaşadığı değişkeni üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanlar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 14.** Katılımcıların Romantik İlişki Durumlarına Göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Karşılaştırılması

			n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p	Farkın Kaynağı
<b>Türkçe Yeme Ölçeği</b>	<b>Duygusal</b>	İlişkim yok <sup>1</sup>	163	77.55	27.93	G.Arası	1836.79	3	612.26	0.76	0.515	
		Flört <sup>2</sup>	113	78.78	27.24	G.İçi	400670.16	499	802.95			
		Söz/Nişan <sup>3</sup>	23	73.17	28.46	Toplam	402506.95	502				
		Evli <sup>4</sup>	204	74.49	29.22							
		Toplam	503	76.38	28.32							
<b>Gerginlik Durumlarında Yeme</b>		İlişkim yok <sup>1</sup>	163	27.20	11.30	G.Arası	589.85	3	196.62	1.39	0.245	
		Flört <sup>2</sup>	113	27.90	12.02	G.İçi	70629.29	499	141.54			
		Söz/Nişan <sup>3</sup>	23	25.30	10.93	Toplam	71219.14	502				
		Evli <sup>4</sup>	204	25.38	12.39							
		Toplam	503	26.53	11.91							
<b>Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme</b>		İlişkim yok <sup>1</sup>	163	24.38	10.78	G.Arası	231.53	3	77.18	0.61	0.609	
		Flört <sup>2</sup>	113	23.98	11.26	G.İçi	63165.18	499	126.58			
		Söz/Nişan <sup>3</sup>	23	22.65	11.28	Toplam	63396.71	502				
		Evli <sup>4</sup>	204	22.92	11.61							
		Toplam	503	23.62	11.24							
<b>Kendini Edebilme</b>	<b>Kontrol</b>	İlişkim yok <sup>1</sup>	163	16.47	5.43	G.Arası	18.46	3	6.15	0.22	0.880	
		Flört <sup>2</sup>	113	16.96	4.35	G.İçi	13711.13	499	27.48			
		Söz/Nişan <sup>3</sup>	23	16.35	5.78	Toplam	13729.59	502				
		Evli <sup>4</sup>	204	16.63	5.47							
		Toplam	503	16.64	5.23							
<b>Uyarın Kontrol</b>	<b>Karşısında</b>	İlişkim yok <sup>1</sup>	163	9.49	3.20	G.Arası	26.74	3	8.91	0.92	0.431	
		Flört <sup>2</sup>	113	9.93	2.69	G.İçi	4831.07	499	9.68			
		Söz/Nişan <sup>3</sup>	23	8.87	3.43	Toplam	4857.81	502				
		Evli <sup>4</sup>	204	9.56	3.22							
		Toplam	503	9.59	3.11							

\* $p<0.05$  Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme, Kendini Kontrol Edebilme ve Uyaran Karşısında Kontrol alt boyutları katılımcıların romantik ilişki durumları üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanlar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ )

**Tablo 15.** Katılımcıların mevcut kilolarından Memnun Olup Olmama Durumlarına Göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p	Farkın Kaynağı
<b>Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği</b>	Hiç memnun değilim <sup>1</sup>	55	104.16	30.78	G.Arası	74534.76	4	18633.69	28.29	0.000*	1-2 1-4
	Memnun değilim <sup>2</sup>	154	81.60	28.05	G.İçi	327972.19	498	658.58			1-5 2-4
	Kararsızım <sup>3</sup>	82	75.15	24.72	Toplam	402506.95	502				3-4 2-5
	Memnunum <sup>4</sup>	166	68.23	22.81							3-5
	Çok memnunum <sup>5</sup>	46	57.30	21.65							
	Toplam	503	76.38	28.32							
<b>Gerginlik Durumlarında Yeme</b>	Hiç memnun değilim <sup>1</sup>	55	36.89	13.26	G.Arası	10401.86	4	2600.47	21.29	0.000*	1-2 1-4
	Memnun değilim <sup>2</sup>	154	28.55	11.89	G.İçi	60817.28	498	122.12			1-5 2-4
	Kararsızım <sup>3</sup>	82	25.99	10.91	Toplam	71219.14	502				3-4 2-5
	Memnunum <sup>4</sup>	166	23.46	9.78							3-5
	Çok memnunum <sup>5</sup>	46	19.48	9.72							
	Toplam	503	26.53	11.91							
<b>Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme</b>	Hiç memnun değilim <sup>1</sup>	55	33.55	12.55	G.Arası	9449.95	4	2362.49	21.81	0.000*	1-2 1-4
	Memnun değilim <sup>2</sup>	154	25.32	11.65	G.İçi	53946.76	498	108.33			1-5 2-4
	Kararsızım <sup>3</sup>	82	23.09	9.71	Toplam	63396.71	502				3-4 2-5
	Memnunum <sup>4</sup>	166	21.03	9.38							3-5
	Çok memnunum <sup>5</sup>	46	16.33	7.44							
	Toplam	503	23.62	11.24							
<b>Kendini Kontrol Edebilme</b>	Hiç memnun değilim <sup>1</sup>	55	22.00	5.28	G.Arası	3039.87	4	759.97	35.40	0.000*	1-2 1-4
	Memnun değilim <sup>2</sup>	154	17.88	4.77	G.İçi	10689.72	498	21.47			1-5 2-4
	Kararsızım <sup>3</sup>	82	16.78	4.88	Toplam	13729.59	502				3-4 2-5
	Memnunum <sup>4</sup>	166	14.59	4.15							3-5
	Çok memnunum <sup>5</sup>	46	13.26	4.54							
	Toplam	503	16.64	5.23							

<b>Uyaran Karşısında Kontrol</b>	Hiç memnun değilim <sup>1</sup>	55	11.73	3.05	G.Arası	385.47	4	96.37	10.73	0.000*	1-2
	Memnun değilim <sup>2</sup>	154	9.86	3.19	G.İçi	4472.35	498	8.98			1-4
	Kararsızım <sup>3</sup>	82	9.29	2.98	Toplam	4857.81	502				1-5
	Memnunum <sup>4</sup>	166	9.15	2.77							2-5
	Çok memnunum <sup>5</sup>	46	8.24	3.08							
	Toplam	503	9.59	3.11							

\* $p < 0.05$  Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Katılımcıların Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinden ( $F(4.498)=28.29$ ,  $p < 0.05$ ) elde edilen puanları kilolarından memnun olup olmama durumlarına göre kıyaslandığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı bilgisine ulaşılmıştır ( $p < 0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulguları sonuçlarına göre, şu an ki kilosundan hiç memnun olmayanların aldığı puanların memnun değil, memnun ve çok memnun olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana, memnun değil ve kararsız olanların aldığı puanların ise memnun ve çok memnun olanlara göre anlamlı seviyede daha fazla puana sahip olduğu saptanmıştır.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçeğinden ( $F(4.498)=21.29$ ,  $p < 0.05$ ) elde edilen puanlar katılımcıların kilolarından memnun olup olmama durumuna göre kıyaslandığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı bilgisine ulaşılmıştır ( $p < 0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulguları sonuçlarına göre, şu an ki kilosundan hiç memnun olmayanların aldığı puanların memnun değil, memnun ve çok memnun olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip olduğu, memnun değil ve kararsız olanların aldığı puanların memnun ve çok memnun olanlara göre anlamlı seviyede daha fazla puana sahip olduğu saptanmıştır.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme alt ölçeğinden ( $F(4.498)=21.81$ ,  $p < 0.05$ ) elde edilen puanları katılımcıların mevcut kilolarından memnun olup olmama durumuna göre kıyaslandığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların

varyanslarının homojen dağılmadığı bilgisine ulaşılmıştır ( $p < 0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulguları sonuçlarına göre, şu an ki kilosundan hiç memnun olmayanların aldığı puanların memnun değil, memnun ve çok memnun olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana, memnun değil ve kararsız olanların aldığı puanların memnun ve çok memnun olanlara göre anlamlı seviyede daha fazla puana sahip olduğu saptanmıştır.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin Kendini Kontrol Edebilme alt ölçeğinden ( $F(4.498)=35.40, p < 0.05$ ) elde edilen puanları katılımcıların mevcut kilolarından memnun olup olmama durumuna göre kıyaslandığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bir sonraki aşamada gruplar arasındaki varsayımların dağılımı Levene's testi ile kontrol edilmiş ve homojen bir dağılım olduğu saptanmıştır ( $p > 0.05$ ). Son olarak Post-hoc testi aşamasına geçilmiş ve Tukey testi uygulanmıştır. Uygulanan Tukey testi sonucunda elde edilen bulgulara göre, şu an ki kilosundan hiç memnun olmayanların aldığı puanların memnun değil, memnun ve çok memnun olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana, memnun değil ve kararsız olanların aldığı puanların memnun ve çok memnun olanlara göre anlamlı seviyede daha fazla puana sahip olduğu saptanmıştır.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin Uyarın Karşısında Kontrol alt ölçeğinden ( $F(4.498)=10.73, p < 0.05$ ) elde edilen puanları katılımcıların mevcut kilolarından memnun olup olmama durumuna göre kıyaslandığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bir sonraki aşamada gruplar arasındaki varsayımların dağılımı Levene's testi ile kontrol edilmiş ve homojen bir dağılım olduğu saptanmıştır ( $p > 0.05$ ). Son olarak Post-hoc testi aşamasına geçilmiş ve Tukey testi uygulanmıştır. Uygulanan Tukey testi sonucunda elde edilen bulgulara göre, şu an ki kilosundan hiç memnun olmayanların aldığı puanların memnun değil, memnun ve çok memnun olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana, memnun olmayanların aldığı puanların çok memnun olanlara göre anlamlı seviyede daha fazla puana sahip olduğu saptanmıştır.

**Tablo 16.** Katılımcıların Kabul Edilen Beden Şekli Durumuna Göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p	Farkın Kaynağı
Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği	Çok kilolu <sup>1</sup>	18	114.56	24.61	G.Arasi	64046.98	3	21348.99	31.48	0.000*	1-2
											1-3
	Kilolu <sup>2</sup>	158	86.77	29.35	G.İçi	338459.97	499	678.28			1-4 2-3

	Normal <sup>3</sup>	277	70.78	24.61	Toplam	402506.95	502				2-4
	Zayıf <sup>f</sup>	50	60.84	22.94							3-4
	Toplam	503	76.38	28.32							
<b>Gerginlik Durumlarında Yeme</b>	Çok kilolu <sup>1</sup>	18	41.67	9.94	G.Arası	9457.37	3	3152.46	25.47	0.000*	1-2
	Kilolu <sup>2</sup>	158	30.36	12.50	G.İçi	61761.77	499	123.77			1-3
											1-4
	Normal <sup>3</sup>	277	24.46	10.59	Toplam	71219.14	502				2-3
	Zayıf <sup>f</sup>	50	20.48	9.65							2-4
	Toplam	503	26.53	11.91							3-4
<b>Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme</b>	Çok kilolu <sup>1</sup>	18	38.11	10.99	G.Arası	9095.75	3	3031.92	27.86	0.000*	1-2
	Kilolu <sup>2</sup>	158	27.46	11.80	G.İçi	54300.96	499	108.82			1-3
											1-4
	Normal <sup>3</sup>	277	21.57	9.84	Toplam	63396.71	502				2-3
	Zayıf <sup>f</sup>	50	17.58	8.68							2-4
	Toplam	503	23.62	11.24							3-4
<b>Kendini Kontrol Edebilme</b>	Çok kilolu <sup>1</sup>	18	22.33	3.63	G.Arası	2108.60	3	702.87	30.18	0.000*	1-2
	Kilolu <sup>2</sup>	158	18.84	5.31	G.İçi	11620.98	499	23.29			1-3
											1-4
	Normal <sup>3</sup>	277	15.56	4.67	Toplam	13729.59	502				2-3
	Zayıf <sup>f</sup>	50	13.68	4.38							2-4
	Toplam	503	16.64	5.23							
<b>Uyaran Karşısında Kontrol</b>	Çok kilolu <sup>1</sup>	18	12.44	2.64	G.Arası	246.06	3	82.02	8.87	0.000*	1-2
	Kilolu <sup>2</sup>	158	10.11	3.12	G.İçi	4611.75	499	9.24			1-3
											1-4
	Normal <sup>3</sup>	277	9.19	3.07	Toplam	4857.81	502				2-3
	Zayıf <sup>f</sup>	50	9.10	2.72							2-4
	Toplam	503	9.59	3.11							

\* $p < 0.05$  Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Katılımcıların Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinden ( $F(3.499)=31.48$ ,  $p < 0.05$ ) elde edilen puanları kendilerini kabul ettikleri beden şekli durumuna göre kıyaslandığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı bilgisine ulaşılmıştır ( $p < 0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulguları sonuçlarına göre, kendini çok kilolu olarak görenlerin aldığı puanların kendini kilolu, normal ve zayıf görenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana,

kendini kilolu görenlerin aldığı puanların normal ve zayıf görenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana, kendini normal kiloda görenlerin aldığı puanların kendini zayıf görenlere göre anlamlı seviyede daha fazla puana sahip olduğu saptanmıştır.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçeğinden ( $F(3.499)=25.47, p<0.05$ ) elde edilen puanları katılımcıların kabul edilen beden şekli durumuna göre kıyaslandığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı bilgisine ulaşılmıştır ( $p<0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulguları sonuçlarına göre, kendini çok kilolu görenlerin aldığı puanların kendini kilolu, normal ve zayıf görenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip olduğu, kendini kilolu görenlerin aldığı puanların kendini normal ve zayıf görenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip olduğu ve kendini normal kiloda görenlerin aldığı puanların ise kendini zayıf görenlere göre anlamlı seviyede daha fazla puana sahip olduğu saptanmıştır.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme alt ölçeğinden ( $F(3.499)=27.86, p<0.05$ ) elde edilen puanları katılımcıların kabul edilen beden şekli durumuna göre kıyaslandığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı bilgisine ulaşılmıştır ( $p<0.05$ ). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulguları sonuçlarına göre, kendini çok kilolu görenlerin aldığı puanların kendini kilolu, normal ve zayıf görenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip olduğu, kendini kilolu görenlerin aldığı puanların kendini normal ve zayıf görenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip olduğu ve kendini normal kiloda görenlerin aldığı puanların zayıf görenlere göre anlamlı seviyede daha fazla puana sahip olduğu saptanmıştır.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin Kendini Kontrol Edebilme alt ölçeğinden ( $F(3.499)=30.18, p<0.05$ ) elde edilen puanları katılımcıların kabul edilen beden şekli durumuna göre kıyaslandığında ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bir sonraki aşamada gruplar arasındaki varsayımlarının dağılımı Levene's testi ile kontrol edilmiş ve homojen bir dağılım olduğu saptanmıştır ( $p>0.05$ ). Son olarak Post-hoc testi aşamasına geçilmiş ve Tukey testi uygulanmıştır. Uygulanan Tukey testi sonucunda elde

edilen bulgulara göre, kendini çok kilolu görenlerin aldığı puanların kendini kilolu, normal ve zayıf görenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip olduğu, kendini kilolu görenlerin aldığı puanların kendini normal ve zayıf görenlere göre anlamlı seviyede daha fazla puana sahip olduğu saptanmıştır.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin Uyarıcı Karşısında Kontrol alt ölçeğinden ( $F(3.499)=8.87, p<0.05$ ) elde edilen puanları katılımcıların kabul edilen beden şekli durumuna göre kıyaslandığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bir sonraki aşamada gruplar arasındaki varsayımların dağılımı Levene's testi ile kontrol edilmiş ve homojen bir dağılım olduğu saptanmıştır ( $p>0.05$ ). Son olarak Post-hoc testi aşamasına geçilmiş ve Tukey testi uygulanmıştır. Uygulanan Tukey testi sonucunda elde edilen bulgulara göre, kendini çok kilolu olanların aldığı puanların kendini kilolu, normal ve zayıf görenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip olduğu, kendini kilolu görenlerin aldığı puanların normal ve zayıf görenlere göre anlamlı seviyede daha fazla puana sahip olduğu saptanmıştır.

## BÖLÜM V

### 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1. TARTIŞMA

Bu bölümde analizler sonucunda elde edilen bulgular literatürdeki diğer araştırmaların bulgularıyla karşılaştırılarak tartışılmıştır.

##### 5.1.1. Duygusal yeme davranışının teknoloji bağımlılığı ve mutluluk ile arasındaki ilişki

Duygusal yeme davranışının teknoloji bağımlılığı ve mutluluk ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmada, yapılan analizler sonucu duygusal yeme davranışı, teknoloji bağımlılığı ve mutluluk arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Teknoloji bağımlılığı ile mutluluk arasında ve teknoloji bağımlılığının alt boyutlarından olan sosyal ağ bağımlılığı, anlık mesajlaşma bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı, web siteleri bağımlılığı ile mutluluk arasında negatif yönde düşük düzey bir ilişki olduğu saptanmıştır.

##### 5.1.2. Teknoloji Bağımlılığı ve Duygusal Yeme

Yapılan araştırmada teknoloji bağımlılığı ve duygusal yeme davranışı arasında pozitif yönde orta düzey ilişki olduğu saptanmıştır. Yani bireylerin teknoloji bağımlılıkları arttıkça duygusal yeme davranışı da artış göstermektedir. Bununla birlikte teknoloji bağımlılığının alt ölçeklerinden olan çevrimiçi oyun bağımlılığı ve duygusal yeme arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmazken, sosyal ağ bağımlılığı ve anlık mesajlaşma bağımlılığı ve duygusal yeme arasında pozitif yönde orta düzey ilişki bulunmuştur. Teknoloji bağımlılığının alt ölçeklerinden olan web siteleri bağımlılığı ve duygusal yeme arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Buradan hareketle teknoloji bağımlılığının alt ölçeklerinden en çok sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kişilerin sosyal medya bağımlılığı arttıkça duygusal yeme davranışları da artış göstermektedir.

Konu ile ilgili yapılan bir araştırmanın sonuçları incelendiğinde internetin fazlaca kullanımı sonucunda insanlarda baş ağrısı, sırt ve boyun ağrısı, göz yorgunluğu ve uykusuzluk gibi sorunların ortaya çıktığı görülmüştür. Bununla birlikte insanların internette geçirdikleri süre boyunca yeme düzenlerinde bozulmaların olduğu ve bunun bir

sonucu olarak yeme problemlerinin görüldüğü ifade edilmiştir (Esen, 2010). İnsanlar için sağlıklı uyku aralığı olarak belirlenmiş olan 22.00-06.00 saat aralığında günümüzde pek çok insan uyumak yerine zamanını sosyal medyada gezinerek harcamaktadır. Bu durum da insanların yemeklerini masada yemek yerine bilgisayar başında önüne her gelen tabağı bilinçsizce tükettikleri bir durum haline gelmiştir (Dizik, 2018).

Geçmiş zamanlardan bu yana insanların beslenme alışkanlığı birçok faktöre bağlı olarak şekillenmektedir. Bireylerin sahip olduğu inançları, yaşanan coğrafya, gelenek ve görenekler, kişiler arası sosyal ve kültürel etkileşimler, teknoloji de yaşanan gelişmeler insanların beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler arasında sayılabilir. Teknolojik gelişmelerin bir sonucu olarak internetin yaygın bir şekilde kullanılması kişilerin beslenme konusunda da pek çok bilgiye erişimini kolaylaştırmıştır. Ancak her zaman doğru bilgiye erişmekte mümkün olmayabilir. Edinilen bilgiler bireylerde gerçek dışı bir beden algısı oluşmasına neden olabilmektedir. Özellikle de sosyal medya tarafından kadınlara dayatılan ideal vücut görünümünün zayıf olmaktan geçtiği algısı kadınları sürekli olarak diyet yapmaya yöneltmektedir. Zayıflama uğruna hatalı beslenme alışkanlıklarının oluşması da yeme bozukluklarına neden olabilmektedir (Polivy ve Herman, 2004). İnsanların sosyal medya da geçirdikleri süre arttıkça sosyal medya kullanımına yönelik bağımlılık geliştirme olasılıkları da artış göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı insanın beyindeki ödül merkezinin bozulmasına sebebiyet verebilir. Birey dopamin salınımını arttırmak için kendisine en kolay gelen yolu seçer ve duygusal yeme davranışında bulunabilir. 287 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde sosyal medya kullanımı ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal medyada geçirilen süre arttıkça duygusal yeme davranışında da artış meydana gelmektedir (Cansız, 2019). Gökalp tarafından 18-27 yaş aralığında bulunan 300 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmanın sonuçları incelendiğinde öğrencilerin sosyal medya kullanımı arttıkça duygusal yeme puanlarında da artış olduğu görülmüştür (Gökalp, 2021). İnal (2022) tarafından yakın zamanda yapılan bir çalışmada da duygusal yeme, yeme bozukluğu, internet ve sosyal medya bağımlılığı kavramlarının birbirleri ile ilişkili kavramlar olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya ve internet bağımlılık düzeylerinin yeme tutumları üzerindeki etkisinin incelendiği başka bir çalışmada da sosyal medya ile yeme tutumları arasında

pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Keküllüoğlu, 2020).

### **5.1.3. Mutluluk ve Duygusal Yeme**

Araştırmamızın bulguları incelendiğinde mutluluğun duygusal yeme için anlamlı düzeyde yordayıcı bir değişken olduğu görülmüş, duygusal yeme puanlarındaki değişimin %8'ini mutluluğun açıkladığı saptanmıştır. Yapılan analizler sonucunda duygusal yeme ile mutluluk arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal yeme ölçeğinin alt boyutlarından olan gerginlik durumlarında yeme, uyaran karşısında kontrol ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ile mutluluk arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunurken, kendini kontrol edebilme alt boyutu ve mutluluk arasında ise orta düzeyde negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Genellikle negatif duygular duygusal yemenin gerekçesi olarak gösterilse de duygusal yemenin sevinç ve kutlama gibi olumlu duygu ve deneyimlerle de ilişkili olabileceğine dair yapılmış çalışmalar vardır (Conetti vd., 2002; Ganley, 1989; Macht, 1999). Duygusal yeme ile ilgili bilimsel literatürün büyük bir çoğunluğu olumsuz duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisine odaklansa da bazı araştırmacılar olumlu duyguların da yemeyi arttırabileceği sonucuna ulaşmıştır (Bongers vd., 2013; Evers vd., 2009). Duygusal yeme davranışında bulunan katılımcılar üzerinde yapılan bir araştırmada negatif duygu durumuna kıyasla pozitif duygu durumu sonrasında katılımcılarda daha fazla gıda tüketimi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Patel ve Schlundt (2001), olumlu ve olumsuz ruh halinde yenen yemeklerin, nötr bir ruh halinde yenen yemeklerden önemli ölçüde daha fazla olduğunu ve olumlu ruh halinin, gıda alımı üzerinde olumsuz ruh halinden daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu öne sürmüşlerdir. Negatif ya da nötr duygu durumu ile karşılaştırıldığında pozitif duygu durumundan sonra gıda tüketiminde meydana gelen artış diğer birkaç çalışma sonucunda da ortaya çıkmıştır (Evers vd., 2013; Patel ve Schlundt, 2001).

Olumlu duygular sonrasında yemek yemek daha çok hedonik ve dışsal yeme ile ilişkilendirilmiştir (Macht, 1999; Van Strien vd., 2016). Yapılan araştırmalar sonucunda Dopamin seviyesi düşük olan bireylerin dopamin seviyelerini arttırmak için lezzetli besin öğelerini fazlaca tüketmeye yöneldikleri görülmüştür. Bireyler mutlu olmak amacıyla beyinlerindeki dopamin yetersizliğini yüksek enerji veren besin öğelerini tüketerek karşılamaya çalışmaktadır. Yağ oranı ve şeker oranı yüksek besinler yüksek enerji içeren besinler olup bu besinlerin tüketilmesi de dopamin seviyesini arttırmaktadır (Serin ve

Şanlıer, 2018). Araştırmacılar tarafından yapılan bir başka çalışmada ise katılımcılara tatlı ve tuzlu yiyecekler sunulduğunda yemeğin hoşluğu ve yemekten zevk alma durumuna göre olumlu ruh hali sonrasında bireylerde daha fazla yiyecek tüketilmesi yönünde bir eğilim olduğu görülmüştür (Macht, 1999; Macht vd., 2002).

#### **5.1.4. Cinsiyet ve Duygusal Yeme**

Bu araştırmada; Katılımcıların duygusal yeme puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuş, kadın katılımcıların duygusal yeme puan ortalamaları erkek katılımcılara göre daha yüksek çıkmıştır.. Bulgu ile ilgili alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçları ile benzer sonuçlara rastlanmıştır. Tanrıverdi (2020) tarafından yapılan bir çalışmada duygusal yeme ölçeği alt boyutlarının hepsi cinsiyet değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Bu farklılaşma kadınların gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol alt boyutlarında erkeklere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek duygusal yeme puanlarına sahip olduğunu göstermektedir. Başka bir araştırmanın sonuçları incelendiğinde yeme isteğini engelleyememe, yiyeceğin türü, suçluluk hissi ve duygusal yeme davranışında kadın öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek duygusal yeme davranışına sahip olduğu belirlenmiştir (Soylu vd., 2021). Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisinin araştırıldığı bir çalışmada da kadınların duygusal yeme davranışı erkeklere kıyasla daha fazla bulunmuştur (Seven, 2013). Erkeklerle kıyaslandığında kadınların duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha yoğun kullanıyor oluşu duygusal yeme puanlarının erkeklerden daha yüksek çıkmasının bir nedeni olabilir. Bununla birlikte kadınlar için ideal olan vücut görünümünün zayıf olmakla ilişkili olduğu yönünde yapılan sosyal baskılar kadınların kiloları ile ilgili sürekli bir endişe yaşamalarına sebebiyet vermektedir. Sosyal çevre, aile ve ağırlıklı olarak da medya tarafından sunulan zayıf olan güzeldir algısı kadınlar da yeme problemlerini de beraberinde getirmektedir. Bu durum da kadınların duygusal yeme puanlarının erkeklere göre fazla çıkmasında etken olan ikinci bir faktör olarak ele alınabilir (Stice, 2002; Tamres vd., 2002).

#### **5.1.5. Eğitim Durumu ve Duygusal Yeme**

Araştırmamızın bulgularına göre duygusal yeme ölçeğinden alınan puanlar katılımcıların eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Buna göre

üniversite, doktora ve üzeri mezunu olanların aldığı puanların ilkokul mezunu olanları aldığı puanlara göre anlamlı seviyede daha yüksek olduğu görülmüştür. Duygusal yeme ölçeğinin kendini kontrol edebilme alt boyutundan alınan puanlar katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermezken olumsuz duygular ile başa çıkabilmek için yemek yeme, gerginlik durumlarında yemek yeme ve uyaran karşısında kontrol alt boyutlarından alınan puanların katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Gerginlik durumlarında yeme alt boyutu için üniversite, yüksek lisans ve doktora ve üzeri mezunu olan katılımcıların duygusal yeme puanları ilkokul mezunu olan katılımcılara göre anlamlı seviyede daha yüksek bulunmuştur. Olumsuz duygular ile başa çıkabilmek için yeme alt boyutu için doktora mezunu olanların aldığı puanların, ilkokul mezunu olanların aldığı puanlara göre anlamlı seviyede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Uyaran karşısında kontrol alt boyutu için doktora ve üzeri mezunu olanların aldığı puanların ilkokul ve lise mezunu olan katılımcıların aldığı puanlara göre anlamlı seviyede daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde benzer sonuçların olduğu görülmüştür. Kabadayı (2023) tarafından yapılan bir çalışmanın sonuçları incelendiğinde eğitim durumları değişkenine göre uyaran karşısında kontrol puanı değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüş, eğitim durumu Yüksek lisans/Doktora olan katılımcıların eğitim durumu lise olan katılımcılara kıyasla daha fazla puan aldıkları görülmüştür. Buna göre Eğitim durumu arttıkça uyaran karşısında kontrol puanı da yükselmektedir. Schachter tarafından 1971 yılında yapılan araştırmada üniversite mezunu olan katılımcıların ilkokul mezunu olan katılımcılara göre daha fazla duygusal yeme davranışında bulunma durumları yiyeceklerin kokusu ve görüntüsü gibi dış etkenlerden etkilenmiş olabilecekleri ile açıklanmıştır. Bireylerin fizyolojik olarak acıttıklarının bir göstergesi olan içsel uyaranları ayırt edemeyip yiyeceklerin görüntüsü ve kokusu gibi dışsal uyaranlardan etkilenerek yeme davranışında buldukları savunulmuştur (Schachter,1971).

#### **5.1.6. Kabul Edilen Beden Şekli ve Duygusal Yeme**

Araştırmamızın bulgularına göre duygusal yeme ölçeğinin gerginlik durumlarında yemek yeme, olumsuz duygular ile başa çıkabilmek için yemek yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol alt boyutlarından alınan puanlar katılımcıların kabul edilen beden şekline göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Gerginlik

durumlarında yemek yeme ve olumsuz duygular ile başa çıkabilmek için yemek yeme alt boyutları için kendisini çok kilolu olarak görenlerin aldığı puanların, kendisini kilolu, normal ve zayıf görenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, kendisini kilolu olarak gören katılımcıların aldığı puanların kendisini normal ve zayıf görenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, kendisini normal kiloda görenlerin aldığı puanların kendisini zayıf görenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kendini kontrol edebilme alt boyutu için kendisini çok kilolu olarak görenlerin aldığı puanların, kendisini kilolu, normal ve zayıf görenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, kendisini kilolu olarak gören katılımcıların aldığı puanların kendisini normal ve zayıf görenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Uyaran karşısında kontrol alt boyutu için için kendisini çok kilolu olarak görenlerin aldığı puanların, kendisini kilolu, normal ve zayıf görenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, kendisini kilolu olarak gören katılımcıların aldığı puanların kendisini normal ve zayıf görenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Beden imajı ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan başka bir araştırmada bireylerin beden imajlarına yönelik kaygı seviyeleri arttıkça duygusal yeme davranışında da artış olduğu görülmüştür (Nernekli, 2017).

#### **5.1.7. Kilo Memnuniyeti ve Duygusal Yeme**

Araştırmamızın bulgularına göre duygusal yeme ölçeğinin gerginlik durumlarında yemek yeme, olumsuz duygular ile başa çıkabilmek için yemek yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol alt boyutlarından alınan puanlar katılımcıların kilolarından memnun olup olmama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Gerginlik durumlarında yemek yeme, olumsuz duygular ile başa çıkabilmek için yemek yeme ve kendini kontrol edebilme alt boyutları için şu an ki kilosundan hiç memnun olmayanların aldığı puanların kilosundan memnun değil, memnun ve çok memnun olanlara göre anlamlı seviyede daha yüksek olduğu, kilosundan memnun olmayanların ve kararsız olanların aldığı puanların kilosundan memnun ve çok memnun olanlara göre anlamlı seviyede daha yüksek puanlara sahip olduğu saptanmıştır. Uyaran karşısında kontrol alt boyutu için şu an ki kilosundan hiç memnun olmayanların aldığı puanların kilosundan memnun değil, memnun ve çok memnun olanlara göre anlamlı seviyede daha yüksek olduğu, kilosundan memnun olmayanların aldığı puanların ise çok

memnun olanlara kıyasla anlamlı seviyede daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yeme davranışını etkileyen bir faktör olarak kişilerin kilo memnuniyetleri ele alınabilir. Kişilerin kendi bedenleri ile ilgili olumsuz duygulara sahip olması beden memnuniyetsizliğine neden olmaktadır. Bu durum da kişilerin aç olduklarından dolayı değil sadece duygularına cevaben yeme davranışında bulunmalarına sebebiyet vererek gıda alımını arttırmaktadır. Vücut kitle endeksinin yüksek olması da beraberinde beden memnuniyetsizliğini getirmekte, normal kilolu bireylere göre aşırı kilolu ya da obez olan bireylerin daha fazla beden memnuniyetsizliğine sahip olduğu görülmektedir (Harriger ve Thompson, 2012). Kilo memnuniyeti ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin araştırıldığı başka bir çalışmada fiziksel görünümünden hoşnut olmayan kadınların duygusal yeme puanlarının da anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür (Solak, 2020). Konu ile ilgili yapılan araştırmaların sonuçlarına bakıldığında kilosundan memnun olmayan bireylerin daha fazla duygusal yeme davranışında bulunduğu görülmektedir. Bu durum Herman ve Polivy (1975) kısıtlama teorisi ile açıklanabilir. Kısıtlama teorisine göre diyet yaparak yemesini kısıtlayan bireyler daha fazla yeme davranışında bulunmaktadır. Bu bağlamda kilosundan memnun olmayan bireyler kilo vermek amacıyla diyet yaparak yemelerini kısıtlamaktadır. Ancak sıkı bir diyet sonrası bireyler fazla yediği ile ilgili bir inanca sahip olmakta veya depresyon ya da anksiyete gibi yoğun duygular yaşayarak yeme üzerindeki kontrollerini kaybetmektedir. Bu bağlamda bizim çalışmamızdan elde edilen bulgular alan yazınla tutarlılık göstermektedir. Bireylerin kilolarından memnun olmama seviyeleri artıkça duygusal yeme davranışında da artış görülmektedir.

#### **5.1.8. Kilo Nedeniyle Diyetisyene Başvurma ve Duygusal Yeme**

Araştırmamızın bulgularına göre duygusal yeme ölçeğinin gerginlik durumlarında yemek yeme, olumsuz duygular ile başa çıkabilmek için yemek yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol alt boyutları katılımcıların kilo nedeniyle diyetisyene başvurma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Buna göre ortalamalar karşılaştırıldığında kilo nedeniyle diyetisyene başvuran katılımcıların duygusal yeme puanları, diyetisyene başvurmayan katılımcılara kıyasla anlamlı seviyede daha yüksek bulunmuştur.

İnsanlar yaşamları boyunca zayıflamak amacıyla diyet yapmaktadır. Yapılan bu diyetlerin süreç içerisinde bir takım psikolojik sonuçlara neden olması da sağlık açısından

büyük bir önem arz etmektedir. Duygusal yeme davranışı ile yapılan diyet sayısı arasındaki ilişkinin araştırıldığı başka bir çalışmada 5 ve üzeri sayıda diyet yapan katılımcıların duygusal yeme puan ortalamaları 1 ve 4 arasında diyet yapan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur (Seven, 2013). Ulaş ve arkadaşları tarafından 2013 yılında yapılan bir araştırmada diyet yapan öğrencilerde yeme bozukluğu çıkma olasılığı diyet yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde diyetisyene giden öğrencilerin yeme tutumu ortalamalarının diyetisyene gitmeyen öğrencilerin yeme tutumu ortalamalarına göre istatistiksel anlamda daha yüksek bulunduğu çalışmalarda mevcuttur (White vd., 2011). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarının araştırıldığı bir çalışmada mevcut kilolarını korumak için çaba harcayan öğrencilerin yeme tutumlarının ortalamaları kilolarını korumak için herhangi bir çabada bulunmayan öğrencilere göre anlamlı seviyede daha yüksek olduğu görülmüştür (Tunç, 2019).

Bu araştırmada; Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ve alt ölçekleri olan gerginlik durumlarında yeme, kendini kontrol edebilme, Uyarıcı karşısında kontrol, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ile medeni durum, kişilerin herhangi bir sağlık sorunlarının olup olmaması, kiminle yaşadıkları ve ilişki durumları değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

## 5.2. SONUÇ

Duygusal yeme davranışının teknoloji bağımlılığı ve mutlulukla ilişkisinin incelendiği araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda listelenmiştir.

- Araştırmanın bağımlı değişkeni olan duygusal yeme ile mutluluk arasında düşük düzeyde negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre katılımcıların duygusal yeme puanları ile mutluluk puanları arasında zıt bir ilişki olduğu söylenilebilir.
- Teknoloji bağımlılığı ile duygusal yeme arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani katılımcıların teknoloji bağımlılığı puanları arttıkça duygusal yeme puanları da artmakta, teknoloji bağımlılığı puanları azaldıkça duygusal yeme puanları da azalmaktadır.
- Katılımcıların mutluluk puanlarının %8 oranında duygusal yeme puanlarını yordadığı gözlemlenmiştir.
- Yapılan araştırmada teknoloji bağımlılığının alt ölçeklerinden olan çevrimiçi oyun bağımlılığının duygusal yeme ile ilişkisi olmadığı için modelden çıkarılmıştır. Teknoloji bağımlılığının alt ölçeklerinden olan web siteleri bağımlılığının duygusal yeme için anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür. Sosyal ağ bağımlılığı ve anlık mesajlaşma bağımlılığı değişkenlerinin ise duygusal yeme için anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların duygusal yeme puanlarındaki değişimin %16'sını bağımsız değişkenlerin açıkladığı gözlemlenmiştir. Sonuç olarak katılımcıların duygusal yeme puanlarındaki değişimi en çok açıklayan bağımsız değişkenin sosyal ağ bağımlılığı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Katılımcıların duygusal yeme puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuş, kadın katılımcıların duygusal yeme puan ortalamaları erkek katılımcılara göre daha yüksek çıkmıştır.
- Katılımcıların duygusal yeme puanlarının kilo nedeniyle diyetisyene başvurma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre ortalamalar karşılaştırıldığında kilo nedeniyle diyetisyene başvuran katılımcıların, kilo nedeniyle diyetisyene başvurmeyen katılımcılara göre daha yüksek duygusal yeme puanı olduğu görülmüştür.
- Katılımcıların duygusal yeme puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre Üniversite, doktora ve üzeri mezun

olan katılımcıların duygusal yeme puanları ilkokul mezunu olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

- Katılımcıların duygusal yeme puanlarının kilo memnuniyetine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre kilosundan hiç memnun olmayanların aldığı puanların, kilosundan memnun değil, memnun ve çok memnun olanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Katılımcıların duygusal yeme puanlarının kabul edilen beden şekline göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre kendisini çok kilolu olarak gören katılımcıların duygusal yeme puanları, kendisini normal ve zayıf olarak gören katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmuştur.
- Katılımcıların duygusal yeme puanlarının medeni durum, herhangi bir sağlık sorunu olup olmama durumu, kiminle yaşadıkları ve ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

### 5.3. ÖNERİLER

- Araştırmaya katılan katılımcıların sayısı 503 kişi olup daha genellenebilir sonuçlara ulaşmak adına sonrasında yapılacak çalışmalarda kişi sayısı arttırılabilir.
- Teknoloji bağımlılığı ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkinin de incelendiği araştırmada teknoloji bağımlılığı daha genel bir kavram olarak kullanılmıştır. Sonraki çalışmalarda teknoloji bağımlılığının alt boyutlarından olan sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, web siteleri bağımlılığı, oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı değişkenleri ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişki daha kapsamlı bir şekilde ele alınabilir.
- Teknoloji bağımlılığı ve duygusal yeme davranışı arasında ilişki olduğuna dair elde edilen bulgular doğrultusunda uzmanlar tarafından teknoloji bağımlılığı ile ilgili kişilerde farkındalık yaratacak çalışmalara yer verilebilir.
- Bireylerin yemek yerken sosyal medyayı kullanmamaları, yemek zamanlarını ekransız vakit olarak planlamaları duygusal yeme davranışını önleyici bir faktör olarak ele alınabilir.
- Duygusal yemenin ne olduğu ve duygusal yemenin nasıl önlenebileceği ile ilgili kişiler bilgilendirilebilir.
- Kişilerin içinde bulunduğu duyguların duygusal yeme üzerindeki etkisi göz önünde bulundurularak duygu düzenleme stratejileri ile ilgili küçük yaşlardan itibaren okullarda uzmanlar tarafından eğitimler düzenlenebilir.

## KAYNAKÇA

- Açar, Y. ve Sökülmez Kaya, P. (2022). 15-18 Yaş Arası Adölesanlarda Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7,141-152.
- Ahuvia, A. (2008). If money doesn't make us happy, why do we act as if it does? *Journal of Economic Psychology*, 29(4), 491-507.
- Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive Psychology: Past, Present, and (possible) Future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- Al- Menayes, J. (2014). The Relationship Between Mobile Social Media Use and Academic Performance in University Students. *New Media and Mass Communication*, 25, 23-29.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Arlington: American Psychiatric Publishing.
- Aral, N. ve Doğan Keskin, A. ( 2021). Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Bağımlılık Dergisi- Journal of Dependence*. 22(3), 327-339.
- Arıcı Yalvaç, H. (2019). ''Kur'an'da Mutluluk Kavramı ve Eğitimi''. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arısoy Ö, (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.
- Ascher, M. S., & Levounis, P. (Eds.). (2015). *The behavioral addictions*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Ashcroft, J., Semmler, C., Carnell, S. (2008). Continuity and stability of eating behaviour traits in children. *European Journal of Clinical Nutrition* 62(8): 985–990.
- Aslan, N. (2017). Kadınlarda beden kitle indeksi ile ilişkili psikososyal faktörlerin belirlenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 50–56.
- Ayçiçek, İ. M. (2013). *Bağımlılık Görünmez Kaza Değildir*. Diyarbakır: Aram Yayıncılık.
- Aydın, F. (2017). *Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bakker, A. B. (2008). The Work Related Flow Inventory: Construction and initial validation of the wolf. *Journal of Vocational Behavior*, 72(3), 400-414.
- Barnhill, A., & Doggett, T. (2018). Food ethics I: Food production and food justice. *Philosophy Compass*, 13, e12479.
- Başören, M. (2016). *Lise Öğrencilerinin Duygu Dışavurumunu Bastırma, Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Öznel Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bir*

*Model Önerisi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.*

- Başpınar, S. (2022). <https://www.marketingturkiye.com.tr/haberler/we-are-social-internet/>. Erişim Tarihi: 28 Şubat 2023.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachment as a human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- Bekker, M. H. J., Van De Meerendonk, C., & Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461–469.
- Bektaş, M. (2018). Davranışsal bağımlılık: Tanımı, türleri ve sınıflandırılması. ( Ed.H. Ateş & A. Koçak ), Bir kamu politikası olarak bağımlılıkla mücadele. Ankara: Nobel Yayıncılık, s. 147-159.
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2012). Perceptions of emotional eating behavior: a qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187-192.
- Bian, M., ve Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79.
- Bilgen, S. Ş. (2018). *Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Geliştirilmesi, Geçerlilik ve Güvenirliği Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Biosutti, M. (2011). *Flow and Optimal Experience*. Cambridge: Academic Press.
- Blackman M. C. ve Kvaska C. A. (2011) *Nutrition Psychology Improving Dietary Adherence*. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers.
- Blissett, J., Haycraft, E., ve Farrow, C. (2010). Inducing preschool children's emotional eating: relations with parental feeding practices. *The American journal of clinical nutrition*, 92(2), 359-365.
- Bongers, P., Jansen, A., Havermans, R., Roefs, A. ve Nederkoorn, C. (2013). Happy eating. The underestimated role of overeating in a positive mood. *Appetite*, 67, 74-80.
- Bongers, P., de Graaff, A. ve Jansen, A. (2016). 'Duygusal' onu kapsamaya bile başlamaz: duygusal yiyicilerde aşırı yemenin genelleştirilmesi. *İştah*, 96, 611- 916.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Braet, C. ve VanStrien, T. (1997). Assessment of emotional, externally induced and restrained eating behaviour in nine to twelve year old obese and non-obese children. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 863-873.
- Brief, A.P., Butcher, A.H., George, J.M., Link, K.E. (1993). “Integrating Bottom-Up and Top-Down Theories of Subjective Well-Being: The Case of Health”. *Journal of Personality and Social Psychology*. 64(4), 447–448.

- Bruch, H. (1964). Psychological aspects in overeating and obesity. *Psychosomatics*, 5, 269 – 274.
- Bruch, H. (1973). Hunger awareness and individuation. New York: Basic Books.
- Bulut, S. (2018). “Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler Psikolojik İyi Oluş Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler” Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15– 23.
- Büyüköztürk, Ş. Kılıç, Ç. E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Canetti, L., Bachar, E., ve Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural Processes*, 60(2), 157–164.
- Cansız, S. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Cardi, V., Leppanen, J. ve Hazine, J. (2015). Negatif ve Pozitif Duygudurum İndüksiyonunun Yeme Davranışı Üzerindeki Etkileri: Sağlıklı Popülasyondaki Laboratuvar Çalışmalarının Bir Meta-analizi ve Yeme ve Kilo Bozuklukları. *Nörobilim. Biyolojik Davranış*, 57, 299-309.
- Carlos, M., B. Elena, and I. M. Teresa. (2020). Are adherence to the Mediterranean diet, emotional eating, alcohol intake, and anxiety related in university students in Spain? *Nutrients*, 12 (8):2224.
- Carlson, J. R., Zivnuska, S., Carlson, D. S., Harris, R., ve Harris, K. J. (2016). Social media use in the workplace: A study of dual effects. *Journal of Organizational and End User Computing*, 28(1), 15–28.
- Cheever, N., Rosen, L., Carrier, L. M., ve Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290–297.
- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y.G., Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve Stres Hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*. 2(1):1–14.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. London: Sage Publications.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If We Are So Rich, Why Aren't We Happy?. *American Psychologist*, 54(10), 821-827.
- Czepczor-Bernat, K., ve Brytek-Matera, A. (2021). The impact of food-related behaviours and emotional functioning on body mass index in an adult sample. *Eating and Weight Disorders*, 26, 323–329.
- Dallman, M. F., Pecoraro, N., Akana, S. F., La Fleur, S. E., Gomez, F., Houshyar, H. ve

- Manalo, S. (2003). Chronic stress and obesity: a new view of “comfort food”. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(20), 11696-11701.
- De Lauzon-Guillain, B., Basdevant, A., Romon, M., Karlsson, J., Borys, J.M., Charles, M.A., and The FLVS Study Group. (2006). Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population? *Am J Clin Nutr*, 83:132– 8.
- Demetrovics, Z., ve Griffiths, M. D. (2012). Behavioral addictions: Past, present and future. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 1-2.
- Devonport, T. J., Nicholls, W., ve Fullerton, C. A. (2017). Systematic review of the association between emotions and eating behaviour in normal and overweight adult populations. *J. Health Psychol*.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31- 65.
- Dizik, A. (2017). Sosyal medya bağımlılığı alkol ve uyuşturucudan kötü. BBC NEWS.<https://www.bbc.com/turkce/vert-cap-39631510>. Erişim tarihi 12.03.2023.
- Doğan, H., Işıklar, A., Eroğlu, E. (2018). Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18:106-124.
- Doğan, T. ve Akıncı Çötök, N. (2011). Adaptation of the Short Form of the Oxford Happiness Questionnaire into Turkish: A Validity and Reliability Study. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4 (36) , 165-170
- Doğan, T., ve Sapmaz, F. (2012). Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25: 297-304.
- Drewnowski, A. (1997). Why do we like fat?. *Journal of the American Dietetic Association*, 97(7), 58-62.
- Du, J., Zheng, Q., Hui, M. K., ve Fan, X. (2019). Can fear be eaten? The emotional outcomes of consuming frightening foods or drinks. *Psychology & Marketing*, 36, 1027–1038.
- Ekman, P., ve Friesen, W. V. (1982). Felt, false, and miserable smiles. *Journal of nonverbal behavior*, 6(4), 238-252.
- Elagöz, F. Ö. ve Çenesiz, G. Z. (2022). Algılanan Stres ve Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etme Tarzlarının Aracı Rolü. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* , 46 (1) , 75-83 .
- Elfhag, K., & Rossner, S. (2005). Who succeeds in maintaining weight loss? A conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain. *Obesity Reviews*, 6, 67–85.

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 84(2): 377–389.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psikososyal Değişkenlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Evers, C., de Ridder, D. T. D., & Adriaanse, M. A. (2009). Assessing yourself as an emotional eater: Mission impossible? *Health Psychology*, 28(6), 717–725.
- Evers, C., Adriaanse, M., de Ridder, D., de Witt Huberts, J.C.(2013). Good Mood Food. Positive emotion as a neglected trigger for food intake. *Appetite*. 68:1-7.
- Evirgen, N. (2010). *Obez, Kilolu ve Normal Kilolu Kadınlarda Duygusal Sebeplere Bağlı Yeme Davranışı ve Duygu Düzenlemesi ile İlişkisi*. Doktora Tezi. Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Ferguson, C. J. (2007). The good, the bad and the ugly: A meta-analytic review of positive and negative effects of violent video games. *Psychiatric Quarterly*, 78(4), 309-316
- Ganley, R.M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 8, 343–361.
- Gencer, N., (2018). Öznel iyi oluş: Genel Bir Bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- Gibson, E. L. (2006). Emotional influences on food choice: sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & Behavior*, 89(1), 53-61.
- Gibson, E. L. ve Green, M. W. (2002). Nutritional influences on cognitive function: mechanisms of susceptibility. *Nutrition Research Reviews*, 15(01), 169.
- Goossens, L., Braet, C., Van Vlierberhe, L. ve Mels, S. (2009). Loss of control over eating in overweight youngsters: the role of anxiety, depression and emotional eating. *European eating disorders review*, 17, 68-78.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. *Retrieved November, 24, 2004*.
- Goldsmith, R., Joannisse, D., Gallagher, D., Pavlov, K., Shamon, E., Leibel, R.L. ve Rosenbaum, M. (2010). Effects of experimental weight perturbation on skeletal work efficiency, fuel utilization, and biochemistry in human subjects. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 298,79–88.
- Goleman, D. (1996). *Duygusal Zeka*, Çev.: B. S. Yüksel, İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gökalp, N.D. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygusal Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Gövebakan, R. ve Duyan, V. (2015). *Madde Bağımlılığı ve Aile*, İstanbul: Yeni İnsan Yayınları.

- Greeno, C.G. ve Wing, R.R. (1994). Stres induced eating. *Psychological Bulletin*, 15,444-464.
- Greitemeyer, T. (2018). The spreading impact of playing violent video games on aggression. *Computers in human behavior*, 80, 216-219.
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14–19.
- Griffiths, M. D. (1996). Behavioural addictions: An issue for everybody? *Journal of Workplace Learning*, 8(3), 19–25.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413–418.
- Griffiths, M. (2005). A „components“ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Güçlü, G. (2015). *Yaşam Boyu Öğrenme Argümanı Olarak Teknoloji Bağımlılığı ve Yaşama Yansımaları*. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sivas.
- Gülcan, A. (2014). *Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fatih üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gür, C., Boz, M., Müderrisoğlu, C., Polat, H.(2015). İnsülin direnci ve kortizol düzeyleri arasındaki ilişkiler. *İstanbul Medical Journal*.16:73–6.
- Haciabdurrahmanoğlu, M. (2019). *Duygusal Yeme Davranışı ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Harriger, J. A., ve Thompson, J. K. (2012). Psychological consequences of obesity: Weight bias and body image in overweight and obese youth. *Int. Rev. Psychiatry*, 24.
- 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 İn Maladaptive Eating Behavior. *Cognitive Therapy And Research*. 37, 923-933.
- Heatherton, T. F., ve Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86.
- Heatherton, T.F., Herman, C.P., Polivy, J. (1991).Effects of physical threat and ego threat on eating behavior. *J Pers Soc Psychol*. 60: 138–43.
- Herman, C.P. ve Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*. 43 (4).
- Herman, C.P. ve Polivy, J.(1975). Anxiety, restraint and eating behavior. *J Abnorm Psychol*. 84: 666–72.

- Herman, C. P. ve Polivy, J. (1980). *Restrained eating*. In A. Stunkard (Ed.), *Obesity* (pp. 208-225). Philadelphia: Saunders
- Herman, C.P., Van Strien, T. Polivy, J. (2008). Undereating or eliminating overeating? *Am Psychol*. 63: 202–3.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1071–1082.
- Hruby, A., Manson, J. E., Qi, L., Malik, V. S., Rimm, E. B., Sun, Q. ve Hu, F. B. (2016). Determinants and Consequences of Obesity. *Public Health*, 106, 1656– 1662.
- Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128- 137.
- Izard, C. E., ve Ackerman, B. P. (2000). Organizational and motivational functions of discrete emotions. In M. L. J. M. Haviland (Ed.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 253– 264). New York: Guilford Press.
- İnalkaç, S., ve Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2021). Depresyon tanılı hastalarda duygusal yeme ve etkileyen faktörler. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 7(3): 243-257.
- İnal, Ö. (2022). Covid-19 Döneminde Yetişkin Bireylerde Yeme Bozukluğu, Duygusal Yeme, İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı. *Akdeniz Tıp Dergisi*, 8 (3) , 291-297.
- Kalecik S. (2016). *Emotion Regulation, Self-Control, Novelty Seeking, Depression and Social Anxiety Symptoms in Relation to Problematic İnternet and Smartphone Use*. Yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaplan, H.I. ve Kaplan, H.S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*.125, 181-201.
- Karabulut, Ç. (2021). *The Mediating Effect of Cognitive Emotion Regulation on the Relationship Between Mindfulness and Emotional Eating*. Yüksek Lisans Tezi: Ekonomi Üniversitesi, İzmir.
- Karakuş, S., Ş., Yıldırım, H., Büyüköztürk, Ş. (2016). Adaptation of three factor eating questionnaire into Turkish culture: A validity and reliability study. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 229-237.
- Kararımk, Ö. ve Siviş R. (2008). Modernizimden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikoloji ve Rehberlik Dergisi*, 30(3), 164-204.
- Karaman, K.M. ve Kurtoğlu, M. (2009). *Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri*. Akademik Bilişim XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, 11-13 Şubat, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara Nobel Yayıncılık.

- Kashdan, T. B., Diener, R., ve King L. A. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia, *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233.
- Keküllüoğlu, M. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımının Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kelley, A. ve Schiltz, C. (2004). Accessories To Addiction: G Protein Regulators Play A Key Role In Cocaine Seeking And Neuroplasticity. *Neuron*. 22;42(2):181-3.
- Kesici, A., ve Tunç, N. F. (2018). The Development of the Digital Addiction Scale for the University Students: Reliability and Validity Study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91–98.
- Kim, Y., Jeong, J. E., Cho, H., Jung, D. J., Kwak, M., Rho, M. J., Yu, H., Kim, D. J., ve Choi, I. Y. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: Behavioral Inhibition and Activation Systems, Impulsivity, and Self-Control. *PLoS ONE*, 11(8), 1–15.
- King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Baczynski, T., Carvalho, M. R., ve Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144.
- Konttinen, H., Silventoinen, K., Sarlio-Lhteenkorva, S., Mannisto, S., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating and physical activity self-efficacy as pathways in the association between depressive symptoms and adiposity indicators. *American Journal of Clinical Nutrition*, 92(5), 1031-1039.
- Kubar, M. (2017). *Lise Örnekleminde Bağlanma Stili ve Benlik Saygısının Duygusal Yeme ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Kuss, D., Harkin, L., Kanjo, E., ve Billieux, J. (2018). Problematic Smartphone Use: Investigating Contemporary Experiences Using a Convergent Design. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15(1): 142.
- Kuss, D. J., Kanjo, E., Crook-Rumsey, M., Kibowski, F., Wang, G. Y., & Sumich, A. (2018). Problematic Mobile Phone Use and Addiction Across Generations: The Roles of Psychopathological Symptoms and Smartphone Use. *Journal of Technology in Behavioral Science*.
- Kutluoğlu Karayel, A. H. (2019). Teknoloji Bağımlılığı. İNSAMER
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., ve Kim, D. J. (2013). Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS One*, 8(2).
- Laitinen, J., Ek, E., ve Sovio, U. (2002). Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. *Preventive medicine*, 34(1), 29-39.

- Langeslag, S. J. E., & Van Strien, J. W. (2009). Aging and emotional memory: The co-occurrence of neurophysiological and behavioral positivity effects. *Emotion*, 9(3), 369-377.
- Lauzon-Guillain, B., Romon, M., Musher-Eizenman, D. (2009). Cognitive restraint, uncontrolled eating and emotional eating: correlations between parent and adolescent. *Maternal & Child Nutrition* 5(2): 171–178.
- Lehman, A. K., ve Rodin, J. (1989). Styles of self-nurturance and disordered eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 117.
- Leith, K. P., ve Baumeister, R. F. (1996). Why do bad moods increase self-defeating behavior? Emotion, risk tasking, and self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1250–1267.
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B. J., ve Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLoS One*, 9(6).
- Lopez Fernandez, O., Kuss, D., Romo, L., ve Morvan, Y. (2017). Self-reported dependence on mobile phones in young adults: A European cross-cultural empirical survey. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2): 168-177.
- Lucas, R. E., Diener, E., ve Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628.
- Lyman, B. (1982). The nutritional values and food group characteristics of food preferred during various emotions. *Journal of Psychology*, 112, 121–127.
- Lyubomirsky, S. (2019). *Nasıl mutlu olunur? Bilimsel datalarla kanıtlanan 12 mutluluk reçetesi.* (Çev: G. Göze). İstanbul: Ketebe Yayınevi.
- Macht, M. (1999). Characteristics of Eating in Anger, Fear, Sadness, and Joy. *Appetite*, 33, 129-139.
- Macht, M. ve Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35, 65-71.
- Macht, M., Roth, S. and Ellgring, H. (2002) Chocolate Eating in Healthy Men During Experimentally Induced Sadness and Joy. *Appetite*, 239, 147-158.
- Macht, M. ve Dettmer, D. (2006). Everyday Mood and Emotions After Eating a Chocolate Bar or an Apple. *Appetite*, 46(3), 332–336.
- Macht, M., ve Müller, J. (2007). Increased negative emotional responses in Prop supertasters. *Physiology and Behavior*, 90, 466–472.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, 50 (1), 1-11.
- Macht, M. ve Simons, G. (2011). Emotional eating. *Emotion Regulation and WellBeing*, 281–295.

- Maggard, M. A., Shugarman, L. R., Suttorp, M., Maglione, M., Sugerman, H. J., Livingston, E. H. and Others. (2005) Meta-Analysis: Surgical Treatment of Obesity. *Annals of Internal Medicine*, 142(7), s.547.
- McNamee, D. (2014). 'Technology addiction' - how should it be treated? *Medical News Today*, 6(20), 17-24.
- Marar, Z. (2012). *Mutluluk Paradoksu Özgürlük ve Onaylanma*, İstanbul: Kitap Yayıncılık.
- Markus, C. R., vd. (1998). "Does carbohydrate-rich, protein-poor food prevent adeterioration of mood and cognitive performance of stress-prone subjects when subjected so sstressful task?", *Appetite*, 49-65.
- Mehrabian, A. (1980). *Basic dimensions for a general psychological theory*. Cambridge: Oel-schlager, Gunn & Hain.
- Melanson, K. J. (2007). Dietary factors in reducing risk of cardiovascular diseases. *Nutrition Review*, 1, 24–28.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56- 67.
- Naeem, Z. (2014). Health risks associated with mobile phones use. *International Journal of Health Sciences*. 8(4): V-VI.
- Nernekli, M. (2017). "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Beden İmajı ve Emosyonel Yeme Arasındaki İlişki". Yüksek Lisans Tezi. İstanbul gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.
- Nisbett, R. E. (1968) . Taste, deprivation and weight determinants of eating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10, 107-116.
- O'Connor, D. B., Jones, F., Conner, M., McMillan, B., & Ferguson, E. (2008). Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology*, 27(1), 20-31.
- Oliver, G., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic Medicine*, 62(6), 853–865.
- Ouwens, M. A., van Strien, T., & van der Staak, C. P. F. (2003). Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*, 40, 291-8.
- Ozier, A.D., Kendrick, O. W., Leeper, J.D., Knol, L.L., Perko, M. Ve Burnham, J. (2008). Overweight and obesity are associated with emotion and stres related eating as measured by the eating and appraisal due to emotions and stres questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 108 (1), 49-56.
- Ögel, K. (2001). *İnsan, Yaşam ve Bağımlılık Tartışmalar ve Gerekçeler*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ögel, K. (2001). *Türkiye'de Madde Bağımlılığı*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.

- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal Yemenin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirtileri ile Olan İlişkisi*. Yüksek lisans tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Özkan, Y. (2017). *Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Panova T., Carbonell X. (2018). Is Smartphone Addiction Really an Addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252-259.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition & Emotion*, 13(3), 277-303.
- Pascal, B. (1889). *The Thoughts of Blaise Pascal*. London: G. Bell and Sons.
- Patel, K. A., & Schlundt, D. G. (2001). Impact of moods and social context on eating behavior. *Appetite*, 36, 111–118.
- Pecoraro, N., Reyes, F., Gomez, F., Bhargava, A., & Dallman, M. F. (2004). Chronic stress promotes palatable feeding, which reduces signs of stress: feedforward and feedback effects of chronic stress. *Endocrinology*, 145(8), 3754-3762.
- Péneau, S., Ménard, E., Méjean, C., Bellisle, F., & Hercberg, S. (2013). Sex and dieting modify the association between emotional eating and weight status. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 97(6), 1307–1313.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2004). Sociocultural Idealization of Thin Female Body Shapes: An Introduction to the Special Issue on Body Image and Eating Disorders. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 1-6.
- Pollert, G. A., Engel, S. G., Schreiber-Gregory, D. N., Crosby, R. D., Cao, L., Wonderlich, S. A., ve Mitchell, J. E. (2013). The role of eating and emotion in binge eating disorder and loss of control eating. *International Journal Of Eating Disorders*, 46(3), 233-238.
- Putnam, J., Allshouse, J., & Kantor, L. S. (2002). US per capita food supply trends: more calories, refined carbohydrates, and fats. *Food Review*, 25(3), 2-15.
- Roberts, C. J. (2008). The effects of stress on food choice, mood and bodyweight in healthy women. *Nutrition Bulletin*, 33(1), 33-39.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54 - 67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.

- Sarbasov, T. (2020). *Technology and Society Online Addictions*. Bachelor's Thesis. Brno University of Technology.
- Schachter, S., & Gross, L. (1968). Manipulated time and eating behavior. *Journal of Personality And Social Psychology*, 10, 98-106.
- Schachter, S. (1971). Some extraordinary facts about obese humans and rats. *American Psychologist*, 26, 129–144.
- Scherer, K.R., Wallbott, H.G., Summerfield, A.B. (1986). *Experiencing Emotion: A Crosscultural Study*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Serin, Y., ve Şanlıer, N. (2018), Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135- 136.
- Seven, H. (2013). *Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Sevincer, G., & Konuk, N. (2013). Emotional Eating. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171–179.
- Skierkowski, D., & Wood, R. M. (2012). To text or not to text? The importance of text messaging among college-aged youth. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 744–756.
- Smith, A., & Anderson, M. (2018). Social media use in 2018. Retrieved from. <http://www.pewinternet.org/2018/03/01/social-media-use-in-2018/>
- Solak, İ. (2020). *18-30 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Açlık ve Yeme Davranışında Etkili Psikolojik Faktörler*. Yüksek Lisans Tezi. Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Soylu, Y., Turgut, M., Canikli, A. Ve Kargun, M. (2021). Fiziksel Aktivite, Duygusal Yeme ve Ruh Hali ilişkisi: Covid-19 ve Üniversite Öğrencileri. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 88-97.
- Spinoza, B. (1985). Ethics. In B. Spinoza (Ed.), *The collected writings of Spinoza* (Vol. 1, pp. 408–620). Princeton: Princeton University Press. Original work published in 1677.
- Stice, E., Agras, W. S., Telch, C. F., Halmi, K. A., Mitchell, J. E., & Wilson, T. (2001). Subtyping binge eating-disordered women along dieting and negative affect dimensions. *International Journal of Eating Disorders*, 30, 11–27.
- Stice, E. (2002). Risk and Maintenance Factors for Eating Pathology: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 128, 825-848.
- Stice, E., Presnell, K., & Spangler, D. (2002). Risk factors for binge eating onset in adolescent girls: A 2-year prospective investigation. *Health Psychology*, 21(2), 131–138.

- Stone, C. B., & Wang, Q. (2018). From conversations to digital communication: The mnemonic consequences of consuming and sharing information via social media. *Topics in Cognitive Science*, 1-20.
- Stroebe, W., Van Koningsbruggen G.M., Papies, E.K. (2013). Why most dieters fail but some succeed: a goal conflict model of eating behavior. *Psychological Review* 120(1): 110–138.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30.
- Tanrıverdi, E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışlarının ve Duygusal İştahlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk Psikolojisi*, İstanbul: Timas Yayıncılık.
- Tatar, C. (2020). *Obsesif Kompulsif Bozukluğa (OKB) Sahip Hastalar İle Psikiyatrik Tanısı Bulunmayan Bireyler Arasında Duygusal Yeme Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149-159.
- Thayer, R. E. (1987). Energy, Tiredness, and Tension Effects of a Sugar Snack versus Moderate Exercise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 119–125.
- Thayer, R. E. (2001). *Calm energy: how people regulate mood with food and exercise*. Oxford: Oxford University press.
- Thayer, R. E. (2003). *Calm energy: How people regulate mood with food and exercise*. Oxford: Oxford University Press.
- Tohum, M. (2018). *Özel Yeteneklilerin Mutluluk Kavramına İlişkin Metaforik Algılarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Tunç, P. (2019). Yeme Tutumunun, Ebeveyn Bağlanma Tarzları ve Vücut Kitle İndeksi İle İlişkinin Araştırılması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8 (4) , 2728-2753.
- 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(1), 143–149.
- Türk Dil Kurumu (TDK). Türkçe sözlük. Web: <https://sozluk.gov.tr/>, adresinden 23.03.2023 tarihinde alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587). Erişim Tarihi: 28 Şubat 2023.

- Türk, M. (2018). *Farkındalık Temelli Psikoöğretim Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme, Kontrolsüz Yeme ve Duyguları Yönetme Becerileri Üzerindeki Etkisi*. Yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Uchida, Y., Ogiwara, Y. (2012). Personal or interpersonal construal of happiness: A cultural psychological perspective. *International Journal of Wellbeing*, 2(4), 354-369.
- 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.
- Van Strien, T., Frijters, J.E.R., Bergers, G.P.A., Defares, P.B. (1986). The Dutch eating behaviour questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional and external eating behaviour. *Intern J Eat Disord*. 5: 295–315.
- Van Strien, T., Konttinen, H., Homborg, J.R., Engels, R.C., Winkens, L.H.(2016). Emotional eating as a mediator between depression and weight gain. *Appetite*.100:216-24.
- Yavuz, S. G. (2021). *Bireylerin Kaygı Düzeylerinin Duygusal Yeme Davranışları Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karatay Üniversitesi, Konya.
- Yellowlees, P.M. ve Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447-1453.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *Turkish Online Journal Of Design Art And Communion*, 9(2), 130–144.
- Yücelten, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Young, K.S. ( 1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899-902.
- Waller, G., & Osman, S. (1998). Emotional eating and eating psychopathology among non-eating- disordered women. *International Journal of Eating Disorders*,23(4), 419-424.
- Wallis, D. J., & Hetherington, M. M. (2004). Stress and eating: the effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite*, 43(1), 39- 46.
- Wang, H., Shara, N. M., Calhoun, D., Umans, J. G., Lee, E. T., & Howard, B. V. (2010). Incidence rates and predictors of diabetes in those with prediabetes: the strong heart study. *Diabetes/Metabolism Research and Reviews*, 26, 378–385.
- Wang, Q. ( 2013). *The autobiographical self in time and culture*. New York, NY: Oxford University Press.
- Webber, L., Hill, C., Saxton, J., Van-Jaarsveld, C.H.M. & Wardle, J. (2009). Eating behaviour and weight in children. *International Journal of Obesity*, 33, 21-28.

- Werne, J. and Yalom, I. (1995). Treating eating disorders. *Jossey Bass Social and Behavioral Science Series*. 1, 101-142.
- White, S., Reynolds-Malear, J.B., Cordero, E. (2011). Disordered eating and the use of unhealthy weight control methods in college students: 1995, 2002, and 2008. *Eating disorders*; 19(4):323-334.
- Whiteside, U., Chen. E., Neighbors, C., Hunter. D. and Others. (2007) Difficulties Regulating Emotions: Do Binge Eaters Have Fewer Strategies to Modulate and Tolerate Negative Affect? *Eating Behavior*, 8,162-169.
- Williams, A. (2019). Eating Disorders Sourcebook, 5th Edition. Oxford: Eating Disorders Sourcebook, 5th Ed. <https://ebookcentral.proquest.com/adresinden alind1>.
- Wilding, J. P. H. (2001). Causes of obesity. *Practical Diabetes International*, 18(8), 288–292.
- Wilson, G. T., Nonas, C. A., & Rosenblum, G. D. (1993). Assessment of binge eating in obese patients. *International Journal of Eating Disorders*, 13, 25-33.
- Wiser, S., Telch, C.F. (1999). Dialectical behavior therapy for binge-eating disorder. *J Clin Psychol*, 55.755-768.
- Wright, S. M., & Aronne, L. J. (2012). Causes of obesity. *Abdominal Imaging*, 37(5), 730–732.
- Wurtman, R. J. (1982). Nutrients that modify brain function. *Scientific American*, 246, 50–59.
- Zivnuska, S., Carlson, R.J., Carlson, S.D., Harris, B.R., ve Harris, J.K. (2019). Social media addiction and social media reactions: The implications for job performance. *The journal of social psychology*, 159(6), 746-760.

## EKLER

### EK 1. Etik Kurul İzin Belgesi



### KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL DEĞERLENDİRME VE KARAR FORMU



<b>Değerlendirme Talebinde Bulunan Kişi/Kurum</b>	<b>Duygu EKİCİ</b>		
<b>Değerlendirme Başvuru Tarihi</b>	17.01.2022		
<b>Değerlendirilmesi Talep Edilen Eserin/Araştırmanın Adı</b>	<b>Duygusal Yeme Davranışının Teknoloji Bağımlılığı ve Mutlulukla İlişkisi</b>		
<b>Değerlendirilmesi Talep Edilen Araştırma/Ölçek/Anket/Görüşme Formu</b>			
<b>Değerlendirmeyi Yapan Etik Kurul</b>	KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU		
<b>Değerlendirme Toplantı Bilgileri</b>	Yeri	Tarihi	Saati
	İİBF Dekanlığı Makam Odası	03.03.2022	11:00
<b>Karar No</b>	Karar Tarihi	<b>03.03.2022</b>	
	Karar No	<b>2022/02/05</b>	
<b>Karar Sonucu</b>	(X) Kabul	(X) Oybirliği	
		( ) Oy Çokluğu	
	( ) Ret	( ) Oybirliği	
		( ) Oy Çokluğu	

Etik Kurulumuz, yukarıda başvuru bilgileri yer alan eser/araştırma için toplanarak bilimsel araştırmalar ve yayın etiği açısından değerlendirme yapmış ve aşağıda gerekçesi açıklanan karar(lar)ı almıştır:

#### **Karar ve Gerekçesi**

**Duygu EKİCİ'** ye ait "Duygusal Yeme Davranışının Teknoloji Bağımlılığı ve Mutlulukla İlişkisi" konulu proje araştırmasının bilimsel araştırmalar etiği açısından değerlendirilmesinde kabulüne, ancak YÖK Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi 4. Maddesinin 2/g fıkrasına göre araştırma verilerinin yayımlanabilmesi için araştırma yapılan kurumdan resmi izin alınması sorumluluğunun araştırmacıya ait olduğuna **oy birliğiyle karar verilmiştir.**

**Etik Kurul Başkanı  
Prof. Dr. Nur ÇETİN**

## Ek 2. Veri Toplama Araçları

### Kişisel Bilgi Formu

Sevgili katılımcılar;

Bu form “Duygusal Yeme Davranışının Teknoloji Bağımlılığı ve Mutlulukla İlişisini” ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu kapsamda kullanılan ölçekleri doldurmadan önce, ölçekle ilgili açıklama ve yönergeleri okumanız ölçekleri doldurmanızda size yardımcı olacaktır. Akademik amaçla hazırlanmış bu çalışmada sorulara doğru ve içten yanıt vermeniz, araştırmanın doğru sonuçlar vermesi açısından önem taşımaktadır. Sonuçlar, akademik çalışmalarda kullanılacak olup bilgileriniz gizli tutulacaktır. Lütfen hiçbir soruyu yanıtızsız bırakmayınız.

Psk. Dan. Duygu Ekici  
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
Yüksek Lisans Öğrencisi

- 1) Kiminle yaşıyorsunuz?  
 Ailemle  Yalnız  Akrabalarımle  Arkadaşlarımla  Yurta
- 2) Şu anda yaşadığınız romantik ilişki  
 İlişkim Yok  Flört  Söz/ Nişan  Evli
- 3) Herhangi bir sağlık sorunuz var mı?  
 Evet  Hayır  
Evetse belirtiniz.....
- 4) Kilolarınız nedeniyle hiç diyetisyene başvurduğunuz mu?  
 Evet  Hayır
- 5) Şu an ki kilonuzdan ne kadar memnunsunuz?  
 Hiç memnun değilim  Memnun değilim  Kararsızım  
 Memnunum  Çok Memnunum
- 6) Kendinizi nasıl kabul ediyorsunuz?  
 Çok Kilolu  Kilolu  Normal  Zayıf  Çok Zayıf

**Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu**  
(Örnek Maddeler)

	<b>Hiç Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Biraz Katılıyorum</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Tamamen Katılıyorum</b>
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

(Örnek Maddeler)

Aşağıdaki maddelerde sosyal ağlar, anlık mesajlaşma uygulamaları, çevrimiçi oyunlar ve web sitelerinin kullanımı ile ilgili olası davranışlar tanımlanmaktadır. Her bir maddede tanımlanan davranışları hangi sıklıkta gösterdiğinizizi, o davranışın karşısında yer alan en uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

Herhangi bir davranış sizin tarafınızdan hiçbir zaman gösterilmiyorsa “1”, nadiren gösteriliyorsa “2”, orta sıklıkta gösteriliyorsa “3”, çok sık gösteriliyorsa “4”, her zaman gösteriliyorsa “5” seçeneğini işaretleyiniz.

DAVRANIŞLAR	SIKLIK				
	1	2	3	4	5
<b>Sosyal Ağ Kullanma</b>					
1. Sosyal ağlarda olmadığım zamanlarda, en son bağılandığımda yaptıklarımı düşünüyorum.					
2. Daha önemli işlerim olmasına rağmen sosyal ağlarda geçirdiğim süreyi arttırmak istiyorum.					
3. Sosyal ağlarda harcadığım zamanı azaltmaya yönelik çabalarımbaşarısızlıkla sonuçlanıyor.					
<b>Anlık Mesajlaşma</b>					
1. Anlık mesajlaşma ortamları dışında iken, sonradan bu ortamlardayazacaklarımı hayal ediyorum.					
2. Önemli bir işim olmasına rağmen kendimi genellikle mesajlarımı kontrolederken buluyorum.					
3. Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanmadığım zamanlarda huzursuzoluyorum.					
<b>Çevrimiçi Oyun Oynama</b>					
1. Çevrimiçi oyun oynamadığım anlarda, sonraki oyunda uygulayacağımstratejileri planlıyorum.					
2. Çevrimiçi oyun oynarken harcadığım süreyi biraz daha arttırmakistiyorum.					
3. Çevrimiçi oyun oynayabilmek için uykusuz kaldığım geceler oluyor.					
<b>Web Siteleri Kullanma</b>					
1. Web sitelerinde gezinmediğim zamanlarda, daha sonra eriştiğimde yapacaklarımı hayal ediyorum.					
2. Web sitelerinden çıkmam gereken anlarda “bir dakika daha” diyerekgezinmeye devam ediyorum.					
3. Geç saatlere kadar web sitelerinde gezindiğim için uykusuz kalıyorum.					

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Ad Soyad: Duygu Ekici

### Eğitim Bilgileri

Lise: Kırşehir Lisesi (2011)

Lisans: Ankara Başkent Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (2016)

Yüksek Lisans: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans (2020-2023 )

Yabancı Dili: İngilizce

### Yayınlar

Ekici, D., & Baltacı, Ö. (2022, Ekim). *Çocukla Psikolojik Danışma ve İlk Görüşme*. Sözlü sunum, International Congress of Academic Research and Practice (INCES), Antalya.

Ekici, D., & Baltacı, Ö. (2022, Ekim). *Duygusal Yemeye Teorik Bir Bakış*. Sözlü sunum, International Congress of Academic Research and Practice (INCES), Antalya.

Ekici, D., & Baltacı, Ö. (2022). *Çocukla Psikolojik Danışma ve İlk Görüşme*. Ed.Çiftçi, S., Hamarta, E., Uslu, M. *Eğitim Araştırmaları 2022*. Çizgi Kitbevi Yayınları (e- kitap). 163-170.