

İrrasyonel İnanışlar ve Sosyal Görünüş Kaygısının Duygusal Yeme Üzerindeki Yordayıcı Rolü*

Ece YILDIRIM

Işık Üniversitesi, Türkiye

eceyldrm1995@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7434-3159>

Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz AKTAN

Işık Üniversitesi, Türkiye

Deniz.Aktan@isikun.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0003-1757-2024>

İpek ÜLKÜMEN

Işık Üniversitesi, Türkiye

ipek.ulkumen@isikun.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0001-8765-301X>

Öz

Bu araştırmanın amacı geç ergenlik dönemindeki bireylerin irrasyonel inanışlarının ve sosyal görünüş kaygılarının duygusal yeme davranışları üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Araştırma örneklemini 18-24 yaş aralığındaki 297 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılardan elde edilen veriler, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği (Kısa Formu), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı puanlarının, duygusal yeme düzeyini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Sonuç olarak, bulgular geç ergenlerin duygusal yeme davranışları üzerinde sosyal görünüş kaygısının ve irrasyonel inanışların önemli değişkenler olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçlarının, irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye ışık tutarak literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

* Bu çalışma "Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Duygusal Yememin Yordayıcıları Olarak İrrasyonel İnanışlar ve Sosyal Görünüş Kaygısı" isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal yeme, Sosyal görünüş kaygısı, İrrasyonel inanışlar, Geç ergenlik

The Predictor Role of Irrational Beliefs and Social Appearance Anxiety on Emotional Eating

Abstract

The purpose of this study is to examine the predictive role of irrational beliefs and social appearance anxiety on emotional eating behaviors of late adolescents. The research sample consists of 297 participants aged 18-24. The Socio-Demographic Information Form, the General Attitudes and Beliefs Scale (Short Form), the Social Appearance Anxiety Scale, and the Emotional Eating Scale were used to collect data. As a result of the statistical analysis, it was found that irrational beliefs and social appearance anxiety scores significantly and positively predicted emotional eating level. In conclusion, the findings indicate that social appearance anxiety and irrational beliefs important variables on emotional eating behaviors of late adolescents. It is considered that the results of the research will contribute to the literature by shedding light on the relationship between irrational beliefs, social appearance anxiety and emotional eating.

***Keywords:** Emotional eating, Social appearance anxiety, Irrational beliefs, Late adolescence*

Giriş

Yeme bozuklukları, günden güne artış gösteren, daha çok karşılaşmaya başladığımız yaşamı riske atabilecek ciddi bir patolojik problemdir. Yeme bozuklukları ile temel özellikleri benzer olan ve şiddeti açısından da benzer yörüngede yer alan olgulardan bir tanesi de son zamanlarda sıkça araştırmalara konu edilen duygusal yeme davranışıdır (Çakır, 2013).

Sevinçer ve Konuk (2013), bireylerin negatif duygu ve düşünceleri içerisindeyken işlevsiz bir başa çıkma yöntemi olarak sürekli ve aşırı derecede yemek yemeyi kullanmasını duygusal yeme olarak tanımlamaktadır. Duygusal açlık birçok açıdan fiziksel açlıktan ayrılmaktadır. Gould ve Roth'un belirttiğine göre bu farklar arasında, fiziksel açlığın kademeli olarak hissedilmesi duygusal açlığın ise aniden hissedilmesi; fiziksel açlığın bekletebilir olması, duygusal açlığın ise bir an önce giderilmeye çalışılması; fiziksel açlığın kişilerde suçluluk hissettirmemesi buna karşın duygusal açlığın suçluluk duygusuna yol açması; fiziksel açlığın kişilerin doyması ile son bulması ancak duygusal açlıkla başlayan yeme davranışının daha uzun zaman sürdürülme eğiliminin olması sayılabilmektedir (Akt. Doğan vd., 2011). Duygusal yemek yiyenlerin, hissettikleri açlık duygusunun fiziksel ya da duygusal ayrımını yapmakta güçlük çekerler (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Bu kişilerin, öfkelendiklerinde, baskı hissettiklerinde ya da benzer olumsuz duygusal deneyimler yaşadığı zamanlarda, olduğundan daha çok besin tüketebilecekleri bilinmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Macht (2008), genellikle bazı olumsuz duyguların besin tüketiminde artışa yol açtığını ve beslenme düzeninde bozulmaya sebep olduğunu ortaya koymaktadır.

Fiziksel, psikolojik ve sosyal faktörlerin yeme davranışı üzerindeki etkilerinin incelendiği, ergenlerle yürütülen nitel bir araştırmada, ergenlerin yeme davranışlarının stres ve duygusal gerginliğe göre farklılaştığı bulunmuştur (Altun ve Kutlu, 2015). Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, ergenlik döneminin duygusal yeme davranışı için bir tehlike unsuru olabileceği bilinmektedir (Beiter vd., 2015). Yapılan bir araştırmada, 19-25 yaş aralığındaki 431 üniversite öğrencisinin yeme davranışı incelenmiş, bu öğrencilerden 1/3'ünde yeme bozukluğu görüldüğü saptanmıştır (Özvurmaz vd., 2018). Bununla birlikte, ergenlik dönemindeki kadınların, yeme bozuklukları açısından en yüksek risk grubunda yer aldığı belirtilmektedir (Beekley vd., 2009). Ergenlik dönemindeki bireylerin, dış görünüşleri yoluyla kendilerini sosyal

çevreye kabul ettirmeye çalışmalarının, yeme bozukluklarının bu dönemdeki yaygınlığını açıklayabileceği düşünülmektedir (Ertaş, 2006).

Herkes kendi fiziksel görünümü ile ilgili belli bir anlayışa sahiptir; bununla birlikte bedenlerine dair algıları daha olumsuz olan kişiler için fiziksel görünümünün başka kişiler tarafından yorumlanma ihtimali oldukça kaygı verici olabilir (Ballı vd., 2014).

Sosyal görünüş kaygısına sahip kişiler, sıklıkla başkaları tarafından reddedilme ihtimalini düşünürler ve bu ihtimal onların kişilerarası ilişkilerde samimiyet ve sıcaklık göstermekte zorlanmalarına yol açmaktadır (Alden ve Taylor, 2004). Bu kişiler, bedenlerine ilişkin değerlendirmeler konusunda fazlaca hassas davranabilirler ve bu durumdan ötürü sıklıkla alınganlık yaşayabilirler. Aynı zamanda, başkalarının kendileri hakkında konuştuklarından şüphe duyabilirler. Kendilerinin fiziksel görünümü hakkında başka kişilerin ne düşündüğünü bilmek, bu kişiler için oldukça önemlidir. (Dinç Altun, 2016). Sosyal görünüş kaygısı, sosyal anksiyete bozukluğu gibi psikopatolojilerle birlikte seyredilebilen bir kaygı türüdür ve kişinin sosyal faaliyetlerini rutin bir şekilde sürdürmesinde engel teşkil edebilmektedir (Doğan, 2009). Yapılan birçok araştırma sosyal görünüş kaygısının, yeme tutumları ile ilişkisini destekler niteliktedir (Büyüköztürk vd., 2013; Ertekin, 2019; Eren, 2012; Erdoğan vd., 2019; Hearon vd., 2013; Özkan, 2017; Kartal ve Aykut, 2019).

İrrasyonel inanışlar, ergenlik dönemindeki bireylerde görülen yeme bozuklukları üzerinde etkili olan bir diğer kavramdır. Kişilerin deneyimledikleri yaşantıları ve durumları değerlendirmek için kullandıkları kalıplaşmış bilişsel yapılar irrasyonel inanışlar olarak adlandırılmaktadır (Artıran, 2015). İrrasyonel inanışlar, kişilerin iyilik halini, hayata karşı bakış açısını ve gelecek hedeflerini olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir (Ellis ve DiGiuseppe, 1993). Bilişsel davranışçı yaklaşımlar kişilerin kilo, beden imajları ve yemek yeme hakkındaki mantık dışı inanışlarına odaklanmakta ve bireylerin yemek yemeden önceki düşüncelerinin neler olduğunun önemine vurgu yapmaktadırlar (Fairburn, 1997; Fairburn vd., 2003).

Literatürde yeme bozukluğu ile ilgili gerçekleştirilen pek çok araştırma olmasına rağmen, yeme bozukluğu ile ilişkili bir kavram olarak kabul görmüş duygusal yeme kavramı ile alakalı bilgi birikiminin sınırlı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, alan yazınında 18-24 yaş aralığını kapsayan geç ergenlik dönemindeki (Brown vd., 2020;

Büyükönenç ve Törüner, 2012) bireylerle gerçekleştirilen çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmekle birlikte, araştırmamızın tüm değişkenleri arasındaki ilişkileri bir arada yordayıcılık hipotezleri ile inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple, bu araştırmada geç ergenlik döneminde yer alan 18-24 yaş aralığındaki bireylerin duygusal yeme davranışları üzerinde irrasyonel inanışlarının ve sosyal görünüş kaygılarının yordayıcı rolünün incelenmesi hedeflenmiştir. Bu doğrultuda araştırmamızın hipotezleri şu şekildedir:

1. 18-24 yaş aralığındaki geç ergenlerin, irrasyonel inanışları ve sosyal görünüş kaygıları duygusal yeme puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır.
 - a. İrrasyonel inanışlar duygusal yeme puanlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.
 - b. Sosyal görünüş kaygısı puanları, duygusal yeme puanlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.
2. Cinsiyet ve beden kitle indeksi (BKİ) kontrol edildiğinde, sosyal görünüş kaygısı ve irrasyonel inanışlar, duygusal yeme düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Yöntem

Bu bölümde, araştırmamızın modeli, araştırmamızın çalışma grubu ve araştırmamızda kullanılan veri toplama araçları tanıtılmıştır. Aynı zamanda veri toplama süreci ve araştırmamızın etik yönü hakkındaki bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma yönteminden yararlanılan bu araştırma, ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır. Karasar (2020), ilişkisel tarama modelinin, iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişip değişmediğini ve değişim olduğu takdirde bu değişimin nasıl gerçekleştiğini saptamaya çalıştığını belirtmektedir.

Çalışma Grubu

Uygun örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiş 18-24 yaş aralığındaki katılımcılar, bu araştırmamızın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına bağlı olarak gerçekleştirilmiş olup, veriler Covid-19 salgını sebebiyle çevrimiçi şekilde toplanmıştır. 18-24 yaş aralığında olmak araştırmamızın işleme kriteri iken; 18 yaşın altında ve 24 yaşın üstünde yaşa sahip olmak, geçmişte veya mevcut durumda nörolojik veya psikiyatrik hastalığa sahip olmak, geçmişte veya mevcut durumda şeker hastalığı ya da fenilketonüri hastalığı gibi yemeye ilgili kronik bir hastalık tanısı almış olmak ve

geçmişte veya mevcut durumda doktor gözetiminde diyet yapmak dışlama kriterleri olarak belirlenmiştir. Aynı zamanda, bahsi geçen tanılara sahip olmamasına karşın, düzenli bir şekilde reçeteli veya reçetesiz, nörolojik veya psikiyatrik ve yemek yeme düzenini etkileyebilecek ilaçları kullanan kişiler, bu ilaçları kullanma durumunun araştırmaya konu edilen değişkenler üzerinde etkisi olabileceği ve araştırma sonuçlarını yanıltabileceği gerekçesiyle araştırmaya dâhil edilmemiştir. Sonuç olarak, araştırmaya 297 kişi dahil edilmiştir. Dâhil edilen kişilerin %61,3'ü kadınlardan, %38,7'si erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların ortalama BKİ değeri 22,18'dir.

Verilerin Toplanması

Veri toplama sürecine başlamadan önce, araştırma taslağı, FMV Işık Üniversitesi Etik Kurul komitesinin onayına sunulmuştur. 16.07.2020 tarihinde 2807 sayılı etik onayın alınması ile birlikte veri toplama sürecine başlanmıştır. Bu süreçte öncelikle, Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyo-Demografik Bilgi Formu ve izni alınarak kullanılan ölçekler, Google Forms üzerinden düzenlenerek çevrimiçi doldurulmaya uygun hale getirilmiştir. Oluşturulan formda katılımcılardan öncelikle Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu doldurmaları istenmiştir. Katılımcıların Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu doldurmaları ile sırasıyla ilgili ölçekler katılımcılara sunulmuştur. Oluşturulan form, sosyal medya platformları aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. 5 ay süren veri toplama sürecinde 319 kişi araştırma katılmıştır. Veri toplama süreci sona erdiğinde, katılımcılardan elde edilen veriler istatistiksel olarak analiz edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada geç ergenlik dönemindeki bireylerle ilgili bilgi toplamak için "Sosyodemografik Bilgi Formu", sosyal görünüş kaygılarının değerlendirilmesi için "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği", irrasyonel inanışları ölçmek için "Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu" ve duygusal yeme davranışlarını belirlemek için "Duygusal Yeme Ölçeği" kullanılmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından hazırlanmış olup araştırmaya katılan kişilerin cinsiyetini, yaşını, sosyal medya kullanımını ve beden kitle indekslerini öğrenmeye yönelik sorular bulunmaktadır.

Sosyal Görünüş Kaygısı (SGKÖ)

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), kişilerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye ise Doğan (2010) tarafından uyarlanmıştır. Yapılan uyarlama çalışması 18-29 yaş aralığındaki bireylerle gerçekleştirilmiştir. Toplamda 16 maddeden oluşan bu ölçek, 5' li likert tipindedir (1=Hiç Uygun Değil ve 5=Tamamen Uygun). İlk maddesi ters olarak kodlanan ölçekten sosyal görünüş kaygısına dair toplam bir puan elde edilmektedir. Elde edilen yüksek puanlar sosyal görünüş kaygısının yükseldiğini işaret etmektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin güvenilirliği, iç tutarlılık ve test yarılama yöntemleri kullanılarak değerlendirilmiş olup; iç tutarlılık katsayısı .93, test yarılama yöntemiyle elde edilen güvenilirlik katsayısı ise .88 olarak bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizi (AFA) yöntemi kullanılarak incelenen yapı geçerliliğinde ise ölçeğin tek boyutlu yapısının olduğu ortaya koyulmuştur. Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen güvenilirlik analizi sonuçlarına göre ise tespit edilen Cronbach Alpha değeri .95'tir.

Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu

Lindner ve arkadaşları (1999) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Artıran (2019) tarafından yapılan bu ölçeğin amacı kişilerin sahip olduğu irrasyonel inanışları ölçmektir. Ölçeğin, toplam 26 maddesi ve 7 alt boyutu bulunmaktadır, bu alt boyutlar rasyonellik, kendini değersizleştirme, başarmak irrasyonel inanışları, onaylanma irrasyonel inanışları, konfor arayış, adalet beklentisi ve başkalarını değersizleştirme şeklindedir. Kişilerden ölçek maddelerini, 5 (Tamamen katılıyorsanız) ile 1 (Hiç katılmıyorsanız) arasında derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçekten hem toplam irrasyonel inanışlar puan hem de alt boyutlara ilişkin puanlar elde edilebilmektedir ve ölçek bilimsel araştırmalarda kullanılmaya uygundur (Artıran, 2019). Ölçeğin toplam puan için Cronbach Alpha değeri .84'tür. Bu araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre bulgularan Cronbach Alpha değeri ise .87'tür.

Duygusal Yeme Ölçeği

Doğan ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen bu ölçek, kişilerin duygusal yeme davranışını değerlendirmektedir. 17- 72 yaş aralığındaki kişilerle kullanımı uygun olup, toplamda 14 maddesi bulunmaktadır. Ölçek maddeleri 1 ile 5 arasında değerlendirilmektedir. Ölçekten toplam puan elde edilmektedir ve alınan yüksek puanlar

yüksek düzeyde duygusal yemenin varlığına işaret etmektedir. Güvenirlik analizi sonuçlarına göre bulgularan Cronbach Alpha değeri .94'tür. Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizinde ise Cronbach Alpha değeri .95 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada, katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 22.0 İstatiksel Veri Analizi Programı kullanılarak incelenmiştir. Öncelikle verilerin normal dağılıp dağılmadığını kontrol etmek adına çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Normal dağılım kriterinde Tabachnick ve Fidell'in (2013) önerdiği kriterler dikkate alınmıştır. Normal dağılım koşulu karşılandıktan sonra, Pearson Korelasyon analizi yöntemiyle, araştırmaya katılanların irrasyonel inanış puanları, sosyal görünüş kaygısı puanları ve duygusal yeme puanları arasındaki ilişkiler test edilmiştir. Daha sonra, irrasyonel inanışların ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme değişkeni üzerindeki yordayıcılık etkisi Çoklu Doğrusal Regresyon yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Bununla birlikte, cinsiyet ve BKİ değişkenleri kontrol edildiğinde sosyal görünüş kaygısı ile irrasyonel inanış puanlarının, duygusal yeme puanları üzerindeki yordayıcı rolünü değerlendirmek için çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Geç ergenlik dönemindeki bireylerin irrasyonel inançları, sosyal görünüş kaygıları ve duygusal yeme düzeyleri arasındaki korelayonel ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen korelasyon katsayıları, Köklü ve diğerlerinin (2019) önerdiği kriterler göz önünde bulundurularak düşük (0.01-0.29), orta (0.30-0.70) ve yüksek (0.71-0.99) düzeyde ilişki şeklinde yorumlanmıştır. Elde edilen korelasyon analizi sonuçlarına Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1: *Pearson Korelasyon Analizi Bulguları*

Değişkenler	1	2	3
1. İrrasyonel İnanışlar	1		
2. Sosyal Görünüş Kaygısı	,571**	1	
3. Duygusal Yeme	,357**	,400**	1

** $p < .01$

Yapılan korelasyon analizi sonuçlarında, irrasyonel inanışlar ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı olduğu bulunmuştur ($r = .571, p < .01$) (Bkz. Tablo 1). Buna göre, kişilerin irrasyonel inanışları arttıkça sosyal görünüş kaygılarının da arttığı görülmektedir. İrrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasında ise pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .357, p < .01$). Başka bir deyişle, kişilerin irrasyonel inanışları arttığında duygusal yeme davranışlarının da artacağı düşünülmektedir. Sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme puanları arasındaki ilişkinin pozitif ve orta düzeyde anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r = .400, p < .01$). Bu durumda sosyal görünüş kaygısı puanları yükseldiğinde, bireylerin duygusal yeme davranışlarının da artacağı varsayılmaktadır.

Değişkenler arasındaki korelasyon ilişkisi kontrol edildikten sonra, irrasyonel inançlar ile sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme üzerindeki yordayıcı etkisi çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Araştırma bulguları Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2: *Duygusal Yeme Puanları Üzerinde İrrasyonel İnanışlar ve Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Yordayıcı Rolünün Çoklu Regresyon Analizi ile İncelenmesi*

Model Değişken	B	β	T	P
1 (Sabit)	7,629		1,669	.096
İrrasyonel İnanışlar	,205	,190	2,969	.003
Sosyal Görünüş Kaygısı	,286	,291	4,537	.000

F= 33,204
 Model (p)= **.000**
 $R^2 = ,184$

Tablo 2’deki bulgular incelendiğinde, irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı değişkenlerinin duygusal yeme üzerindeki yordayıcı rolünün tespit edilmesi amacıyla kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2,296)} = 33,204, p < .001$). Buna göre, geç ergenlik dönemindekilerin duygusal yeme düzeylerinin, irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygı puanları tarafından açıklanan varyansının %18 olduğu bulunmuştur. İrrasyonel inanışlar ($\beta = .190, p < .01$) ve sosyal görünüş kaygısı ($\beta = .291, p < .001$) puanları duygusal yeme davranışlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ek olarak, standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı puanlarının duygusal yeme puanları üzerindeki göreceli önem sırasının, sosyal görünüş kaygısı ($\beta = ,291$) ve irrasyonel inanışlar ($\beta = ,190$) şeklinde olduğu görülmüştür.

Elde edilen bulgulara ek olarak, duygusal yeme davranışları üzerinde etkili olduğu düşünülen cinsiyet ve BKİ kontrol edildiğinde, sosyal görünüş kaygısının ve irrasyonel inanışların duygusal yeme davranışları üzerindeki yordayıcılık etkisi analiz edilmiştir. Bunun için yapılan çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına Tablo 3'te yer verilmektedir.

Tablo 3: *Cinsiyet, BKİ, Sosyal Görünüş Kaygısı ve İrrasyonel İnanışların Duygusal Yeme Üzerindeki Yordayıcı Rolüne İlişkin Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları*

Model Değişken	B	B	R ²	F	P
1 Sabit	,379	-7,847	,102	16,726	
Cinsiyet	,197	1,718			,003**
BKİ		6,470			,000***
2 Sabit	,345	-17,680	,245	31,633	
Cinsiyet	,168	1,567			,006**
BKİ	,379	5,522			,000***
SGK		,372			,000
3 Sabit	,364	-33,891	,278	28,088	
Cinsiyet	,180	1,653			,003**
BKİ	,250	5,912			,000***
SGK	,223	,246			,000***
İİ		,240			,000***

İİ= İrrasyonel İnanışlar, SGK= Sosyal Görünüş Kaygısı, BKİ= Beden Kitle İndeksi

p<.01, *p<.001

Yapılan analizde öncelikle, cinsiyet ve BKİ değişkenleri analize alınmıştır. Akabinde, sırasıyla sosyal görünüş kaygısı ve irrasyonel inanışlar değişkenleri denkleme dahil edilmiştir. 1. Model'de görüldüğü üzere, yapılan analiz sonucunda duygusal yeme puanları, cinsiyet ve BKİ değişkenleri tarafından anlamlı düzeyde yordanmaktadır. Duygusal yeme puanlarının, cinsiyet ve BKİ değişkenleri tarafından açıklanan varyansı %10'dur ($F_{(2,296)} = 16.726$, $p < .001$). 2. Model incelendiğinde, sosyal görünüş kaygısı puanlarının, duygusal yeme puanlarını anlamlı düzeyde pozitif yönde yordadığı görülmektedir ve sosyal görünüş kaygısı denkleme dahil olduğunda, duygusal yemenin açıklanan varyansı %24'e çıkmaktadır ($F_{(3,296)} = 31.633$, $p < .001$). 3. Model'de ise irrasyonel inanış puanlarının duygusal yeme puanlarını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı; irrasyonel inanışların denkleme katılması ile duygusal yemenin açıklanan varyansının %27'e yükseldiği bulgulanmıştır ($F_{(4,296)} = 28.088$, $p < .001$). Son

adımda modele irrasyonel inanışların dahil edilmesi ile sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme puanlarını anlamlı düzeyde yordamaya devam ettiği görülmektedir. Dolayısıyla her iki değişkenin de duygusal yemenin anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı değişkenlerinin duygusal yeme puanları üzerindeki yordayıcı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Alan yazınında, irrasyonel inanışlar ile yeme bozukluğu arasındaki anlamlı ilişkiyi (Babayiğit, 2007; Katzman ve Wolchik, 1984; Lohr ve Parkinson 1989; Parmaksız, 2020; Yalçuk, 2018) ve kaygı ile yeme bozukluğu arasında anlamlı ilişkiyi (Büyüköztürk vd., 2013; Eren, 2012; Erdoğan vd., 2019; Ertekin, 2019; Hearon vd., 2013; Hudson vd., 2007; Özkan, 2017; Kartal ve Aykut, 2019; Van Strien vd., 1995) ortaya koyan araştırmaların bulunması; buna karşın tüm bu değişkenleri bir arada ve yordayıcılık hipotezi üzerinden inceleyen herhangi bir araştırma rastlanmaması, araştırmanın bu amaca odaklanmasına zemin hazırlamıştır. Bu amaç doğrultusunda ilk önce irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme arasındaki korelatif ilişkiler ele alınmıştır. Ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda araştırmanın temel hipotezleri sınanmıştır.

Araştırmanın ilk hipotezi kapsamında beklenen, sosyal görünüş kaygısı ve irrasyonel inanış puanlarının duygusal yeme puanlarını anlamlı düzeyde yordaması yönündeydi. Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda ilk olarak, irrasyonel inanış puanlarının, duygusal yeme düzeylerini pozitif ve anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bir başka deyişle, 18-24 yaş aralığındaki geç ergenlerin irrasyonel inanışları ve sosyal görünüş kaygıları arttıkça, duygusal yeme davranışlarının da arttığı söylenebilir. Literatürde bu iki değişkeni bir arada ele alarak duygusal yeme davranışları üzerindeki yordayıcılık etkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple sonuçlarımızın literatürle uyumu karşılaştırılamamıştır. Ancak ayrı ayrı irrasyonel inanışlar ile duygusal yeme ve sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi ortaya koyan farklı çalışmalarla elde edilen sonuçlar tartışılmaktadır.

İlk olarak irrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasındaki ilişki, literatür verileriyle karşılaştırıldığında, sonuçlarımızın literatür verileri ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Nolan ve Jenkins (2019) yetişkinlerle yaptığı bir araştırmada, irrasyonel inanışların duygusal yemeyi pozitif ve anlamlı bir şekilde yordadığına araştırma bulguları arasında yer vermiştir. Benzer şekilde, irrasyonel inanışlar ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Babayiğit, 2007; Katzman ve Wolchik, 1984; Lohr ve Parkinson 1989; Parmaksız, 2020; Yalçuk, 2018;).

İkinci olarak, yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme puanlarını pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür verileri incelendiğinde, ergenlerdeki duygusal yeme ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, ilgili değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur (Özkan, 2017). Bu araştırma sonuçlarının, çalışmamızın sonuçları ile tutarlı olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, kaygı ve yeme bozukluğu değişkenlerini inceleyen araştırma bulgularının, sonuçlarımız ile uyumluluğu dikkat çekicidir (Van Strien vd., 1995; Hudson vd., 2007; Eren, 2012; Büyüköztürk vd., 2013; Hearon vd., 2013; Özkan, 2017; Ertekin, 2019; Erdoğan vd., 2019; Kartal ve Aykut, 2019).

Araştırmamızın bir diğer hipotezi ise cinsiyet ve BKİ kontrol edildikten sonra irrasyonel inanış ve sosyal görünüş kaygısı puanlarının duygusal yeme düzeyleri üzerindeki yordayıcılık etkisini incelemek yönündeydi. Bu doğrultuda yapılan çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizinde, öncelikle denkleme BKİ ve cinsiyet değişkenleri dahil edilmiş, bu değişkenlerin duygusal yeme puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulgulanmıştır. Bulgularımız, literatürde BKİ ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar ile uyumludur (Çil vd., 2020; Demir, 2019; Kömürcü, 2020). Bu doğrultuda, yeme bozuklukları vakaları ile çalışan uzmanların özellikle duygusal yeme konusuna odaklandığı tedavi bölümlerinde, kişilerin BKİ seviyelerine dikkat etmesinin önemli olacağı söylenebilir. Bu konuyu dikkate alarak bir tedavi planı oluşturmanın tedaviden alınacak verimliliği arttırabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda bu durum, bu alanda çalışan klinisyenlerin beslenme uzmanları ve diyetisyenlerle konsültasyon yaparak tedavi sürecini sürdürmelerinin önemine işaret etmektedir. Bununla birlikte, literatür verileri incelendiğinde araştırma bulgularımızdan farklı olarak, cinsiyetin duygusal yeme davranışları üzerinde anlamlı etkisi olmadığı belirtilmektedir (Çakır, 2013; Hacıabdurrahmanoğlu, 2019; Özkan 2017; Seven, 2013). Bu araştırmalar ile farklı sonuçlar elde edilmesinin hem örneklem büyüklüğünün bizim

çalışmamızdan daha küçük olmasından hem de kullanılan istatistiksel analizlerin farklı olmasından kaynaklı olacağı düşünülmektedir. Ek olarak, bu araştırmalarda çok faktörlü bulunan veri toplama araçlarının kullanılması ve duygusal yeme alt ölçek puanları ile değişkenler arası ilişkilerin analiz edilmesi (Çakır 2013; Hacıabdurrahmanoğlu, 2019; Kömürcü 2020; Seven, 2013) bulgularımız ile farklı sonuçlar elde edilmesine zemin hazırlamış olabilir.

Yapılan çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizinin ikinci adımında denkleme sosyal görünüş kaygısı eklenmiştir ve cinsiyet ve BKİ kontrol edildiğinde, sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulgulanmıştır. Bununla birlikte duygusal yemenin açıklanan varyansının %10,2'den %24,5 düzeyine çıktığı görülmüştür. Denkleme son etapta irrasyonel inanışların eklenmesi ile birlikte de bu oran %27,8 olmuştur. Dolayısıyla sosyal görünüş kaygısının ve irrasyonel inanışların duygusal yeme davranışlarını açıklayan önemli değişkenler olduğunu söylemek mümkündür. Buna karşın sosyal görünüş kaygısının, duygusal yeme davranışları üzerinde irrasyonel inanışlara göre daha büyük öneme sahip olduğu söylenebilmektedir. Ancak, araştırma hipotezlerimiz arasında yer almadığı gerekçesiyle, bu araştırmada irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş arasındaki ilişki yordayıcılık hipotezleri üzerinden incelenmemiştir. Literatüre baktığımızda da irrasyonel inanışların, sosyal görünüş kaygısının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu destekleyen çalışmalara (Dilmaç ve Yücesoy, 2019) rastlanmaktadır. Bir başka çalışmada, sürekli kaygının, irrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulunmuştur (Nolan ve Jenkins, 2019). Literatürde yer alan bu bulgular, irrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasındaki ilişkide sosyal görünüş kaygısının aracı etkisi olup olmadığı ile ilgili bir soruyu gündeme getirmektedir. Gelecek araştırmaların irrasyonel inanışların, sosyal görünüş kaygısı üzerindeki yordayıcı etkisini inceleyerek, irrasyonel inanışlar ile duygusal yeme düzeyi arasındaki ilişkide sosyal görünüş kaygısının aracı rolünü araştırmaları önerilmektedir.

Sonuç olarak, geç ergenlik dönemindeki bireylerdeki duygusal yemenin yordayıcılarının incelendiği bu araştırmada, irrasyonel inanışlar ve sosyal kaygısının duygusal yeme düzeylerini pozitif yönde anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla geç ergenlik dönemindekilerin irrasyonel inanışları ve sosyal görünüş kaygıları arttıkça duygusal yeme davranışlarının da artacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte duygusal

yeme düzeyi üzerinde rolü olduğu düşünölen BKİ ve cinsiyet değışkenleri kontrol edildiğinde, sosyal görünüş kaygısı ile irrasyonel inanışların duygusal yeme üzerinde anlamlı yordayıcılık etkisine sahip olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, yeme bozukluğu vakalarıyla çalışan klinisyenler, özellikle duygusal yeme üzerine çalıştıkları tedavi bölümlerinde, bireylerin sosyal görünüş kaygısına odaklanabilir ve bilişsel müdahaleler kullanarak kişilerin irrasyonel inanışları üzerinde çalışabilirler. Tedavi protokollerine hem sosyal görünüş kaygısı hem de irrasyonel inanışlara dair müdahalelerin eklenmesi ile tedavi sürecinin hızlanacağına inanılmaktadır. Aynı zamanda, ergenlerin irrasyonel inanışlar hakkında uzman kişiler tarafından psikoeğitim ile bilgilendirilmesi, bu inanışların yol açabileceği psikopatolojilerin ortaya çıkış olasılığını düşürebilir. Literatürde, irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme üzerine gerçekleştirilen araştırmaların kısıtlı sayıda olduğu düşünöldüğünde ise gelecek araştırmaların farklı yaş grubundaki örneklemlerle benzer çalışmalar yürütüp bu konu hakkında literatürdeki bilgi birikimini destekleyebileceği düşünölmektedir.

Kaynakça

- Alden, L. E., Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in Socialphobia. *Clinical Psychology Review*, 24 (7): 857–882.
- Altun, M., Kutlu, Y. (2015). Ergenlerin Yeme Davranışları ile İlgili Görüşleri: Niteliksel Çalışma. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 23(3): 174-184.
- Artıran, M. (2015). Akılcı Duygucu Davranışçı Kuram ve Öz-belirlenim Kuramı Çerçevesinde Yeni Bir Ölçek: Akılcı-Duygucu Öz-Belirlenim (ADÖB) Ölçeğinin Geliştirilmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Artıran, M. (2019). Genel Tutumlar Ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20(3): 842-858. doi: 10.17679/inuefd.516350
- Babayiğit, Z. (2007). Obez Kadınlarda Tıkınırcasına Yeme Bozukluğunun Bilişsel Kurama Göre İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ballı, Ö. M., İlker, G. E., Arslan, Y. (2014). Achievement Goals in Turkish High School PE Setting: The Predicting Role of Social Physique Anxiety. *International Journal of Educational Research*, 67: 30-39.
- Beekley, M. D., Byrne, R., Yavorek, T., Kidd, K., Wolff, J., Johnson, M. (2009). Incidence, Prevalence, and Risk of Eating Disorder Behaviors in Military Academy Cadets. *Military Medicine*, 174(6): 637-641.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., Sammut, S. (2015). The Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Stress in A Sample of College Students. *Journal of Affective Disorders*, 173: 90-96.
- Brown, B., Myers, D., Casteel, C., Rauscher, K. (2020). Exploring Differences in the Workplace Violence Experiences of Young Workers in Middle and Late Adolescence in the United States. *Journal of Safety Research*, 74: 263–269.
- Büyükgönenç, L., Törüner, E. (2012) Büyüme ve Gelişme. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Temel Hemşirelik Yaklaşımları, Ankara: Göktuğ Yayıncılık.

- Büyüköztürk H, Çolak Ş, Görgülü F, Saraçoğlu E. ve Saraçoğlu, İ. (2013). Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Yeme Tutumuyla İlişkili Faktörler. Retrieved from <http://tip.baskent.edu.tr/kw/upload/464/dosyalar/cg/sempozyum/ogrsmpzsnm15/15.S7.pdf>
- Çakır, Z. (2013). Kadın Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumlarının Mükemmeliyetçilik, Sosyotropi-Otonomi, Üstbilişler, Duygulara İlişkin İnançlar, Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık ve Kaçınma ile İlişkisi: Yatkinlaştırıcı ve Sürdürücü Faktörlere Dayalı Bir Model Önerisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çil, M. A., Caferoğlu, Z., Bilgiç, P. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Diyet Kalitesinin ve Yeme Davranışının Antropometrik Ölçümler ile İlişkisi. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 11 (1): 61-67.
- Demir, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı ile Antropometrik Ölçümler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dilmaç, B., ve Yücesoy, Ö. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler Akılcı Olmayan İnançlar ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 11(18): 1684-1708.
- Dinç Altun, M. (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39(39): 151-159.
- Doğan, T., Tekin, E. G., Katrancıoğlu, A. (2011). Feeding Your Feelings: A Self-Report Measure of Emotional Eating. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 15: 2074-2077.

- Ellis, A., & DiGiuseppe, R. (1993). Are Inappropriate or Dysfunctional Feelings In Rational-Emotive Therapy Qualitative or Quantitative?. *Cognitive Therapy and Research*, 17(5): 471-477.
- Erdoğan, İ., Eryürek, S., Ünübol, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Social Science*, 2(2): 85-94.
- Eren, Z. (2012). Spor Salonuna Giden Yetişkinlerin Yeme Tutumları, Sosyal Fizik Kaygıları ve Narsistik Yapılanmaları Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ertaş, H. S. (2006). Yeme Bozuklukları, Anoreksiya, Bulimia ve Diğerleri.(1.Baskı). İstanbul: Timaş.
- Ertekin, T. (2019). Ergenlerde Yeme Tutumu ile Bağlanma Stilleri, Dürtüsellik ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Fairburn, C. G. (1997). Towards Evidence-Based and Cost-Effective Treatment for Bulimia Nervosa. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 5(3): 145-148.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., Shafran, R. (2003). Cognitive Behaviour Therapy for Eating Disorders: A 'Transdiagnostic' Theory and Treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5): 509-528.
- Hacıabdurrahmanoğlu, M. (2019). Duygusal Yeme Davranışı ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., Heimberg, R. G. (2008). Development and Examination of The Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15 (1): 48-59.
- Hearon, B. A., Utschig, A. C., Smits, J. A. J., Moshier, S. J., Otto, M. W. (2013). The Role of Anxiety Sensitivity and Eating Expectancy in Maladaptive Eating Behavior. *Cognitive Therapy And Research*, 37: 923-933.

- Hudson J., Hiripi E., Pope H. (2007). The Prevalence and Correlates of Eating Disorders in the National Comorbidity Survey Replication, *Biological Psychiatry*, 61(3): 348-358
- İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1): 70-82.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (36. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kartal, F. T. ve Aykut, M. K. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fizik Kaygısı ve Depresyonun Yeme Bozukluğu Riski ile İlişkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 47(2): 20-29.
- Katzman, M. A., Wolchik, S. A. (1984). Bulimia and Binge Eating in College Women: A Comparison of Personality and Behavioral Characteristics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52(3): 423-428.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. & Bökeoğlu, Ç. Ö. (2019). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik* (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademik Yayıncılık.
- Kömürcü, S. (2020). Kadın Öğrencilerde Duygusal Yeme Eğilimi ile Sağlıklı Yeme İndeksi Puanlarının Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Lindner, H., Kirkby R., Wertheim E., Birch P. (1999). A Brief Assessment of Irrational Thinking: The Shortened General Attitude and Belief Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(6): 651-663.
- Lohr, J. M., Parkinson, D. L. (1989). Irrational Beliefs and Bulimia Symptoms. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* (7)4: 253-262.
- Macht, M. (2008). How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model. *Appetite*. 50: 1-11.
- Nolan, L. J., & Jenkins, S. M. (2019). Food Addiction is Associated with Irrational Beliefs via Trait Anxiety and Emotional Eating. *Nutrients*, 11(8): 1711.

- Özkan, Y. (2017). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özvurmaz, S., Mandıracıoğlu, A., Lüleci, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu Ve Yeme Tutumuna Etki Eden Faktörler. Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(2): 841-849
- Parmaksız, G. (2020). İrrasyonel İnanışlar ile Yeme Tutumu ve Beden Algısı İlişkisinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Seven, H., (2013). Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sevinçer, G. M., Konuk N. (2013). Duygusal Yeme. Journal of Mood Disorders, 3: 171-178.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.,S. (2013). Using Multivariate Statistics (sixth ed.). Boston: Pearson.
- Van Strien T, Schippers GM. (1995). On the Realtionship between Emotional and External Eating Behavior. Addictive Behviors, 20 (5): 585-594.
- Yalçuk, Ö. (2018). Kadınlarda Beden Kitle İndeksi, Otomatik Düşünceleri ile Yeme Tutumları İlişkisinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.