

Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fizik Kaygısı ile Duygusal Beslenme Arasındaki İlişki

Melisa Çakar¹ , Sedat Arslan²  ¹İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul²Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Balıkesir

Geliş Tarihi (Received): 06.09.2022, Kabul Tarihi (Accepted): 03.02.2023

✉ Yazışmalardan Sorumlu Yazar (Corresponding author): sarslan@bandirma.edu.tr (S. Arslan)

☎ 0 266 717 4554 📠 0 266 718 6414

ÖZ

Duygusal yeme, bireysel ve çevresel etkenlere bağlı duygusal durumlara yanıt olarak ortaya çıkan bir eğilim olarak tanımlanır. Genellikle kaygı, öfke ve depresyon gibi duygusal durumlar iştahı azaltırken benzer duygusal durumları yaşadıklarında, duygusal yeme davranışı gösteren bireyler aşırı yeme davranışları sergileyebilirler. Yeme davranışına bağlı olarak bireylerin sosyal fizik kaygıları etkilenebilir. Beden şekli dâhil olmak üzere genel görünümü çevreleyen sosyal kaygı, başkaları tarafından olumsuz değerlendirme korkusu anlamına da gelir. Buna dayanarak bu çalışmada üniversite öğrencilerinde sosyal fizik kaygısı ile duygusal yeme davranışının ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla çalışmada 370 üniversite öğrencisinden kişisel bilgiler toplandıktan sonra Sosyal Kaygı Anksiyetesi ve Hollanda Yeme Davranışı ölçekleri kullanılarak veriler elde edilmiştir. SPSS programı kullanılarak parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testi ile korelasyon analizleri için Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. $P < 0.05$ değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Yaş ortalaması 21.93 ± 2.23 olan bireyler (216 kadın ve 154 erkek) arasında değerlendirme yapıldığında yaşanan yer ve birey, sigara ve alkol kullanımı, ebeveynin eğitim düzeyi gibi kişisel faktörlerin yeme davranışı ve/veya sosyal fizik kaygısına etkili olduğu belirlenmiştir. Sosyal fizik kaygısı ve duygusal beslenme açısından ise fiziksel görünümünden rahatsız olanlarda ve yiyeceklerle ilgili dış uyaranlar nedeniyle yeme davranışı gösterenlerde duygusal yeme davranışının arttığı görülmüştür. Duygusal yeme davranışının çevre tarafından da fiziksel açıdan olumsuz değerlendirme beklentisinin olması ve kendilerini ağırlık kazanımı korkusuyla kısıtlamaları nedeniyle bireylerin psikolojik ya da diyetisyen destekli yaklaşımı önerilmektedir. İlerleyen çalışmalarda yeme bozuklukları ölçekleri de dâhil edilerek bu davranış ve kaygı yaklaşımlarının yeme bozukluğu açısından aydınlatılması da sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal fizik kaygısı, Duygusal yeme davranışı, Dışsal yeme davranışı, Kısıtlayıcı yeme davranışı

Relationship between Social Physique Anxiety and Emotional Nutrition among University Students

ABSTRACT

Emotional eating is defined as a tendency that occurs in response to emotional states related to individual and environmental factors. While emotional states such as anxiety, anger, and depression generally reduce appetite, individuals with emotional eating behavior may exhibit binge eating behaviors when they experience similar emotional situations. The social physique anxiety of individuals is affected depending on eating behavior. Social anxiety surrounding general appearance, including body shape, also means fear of negative evaluation by others. This study aimed to evaluate the relationship between social physique anxiety and emotional eating behavior among university students. For this purpose, after collecting personal information from 370 university students, data were obtained by using Social Anxiety and Dutch Eating Behavior scales. The SPSS program was used for the Mann-Whitney U and

Kruskal-Wallis tests, nonparametric tests, and the Pearson correlation test was used for correlation analysis. P values less than 0.05 were considered statistically significant. Among individuals (216 females and 154 males) with a mean age of 21.93±2.23, personal factors such as the place of residence and individual, smoking and alcohol use, and parental education status had an effect on eating behavior and / or social physique anxiety. In terms of social physical anxiety and emotional nutrition, emotional eating behavior increased in those individuals who were disturbed by their physical appearance and who showed eating behavior due to external stimuli related to food. Psychological or dietitian-assisted approach of individuals is recommended because emotional eating behavior is expected to be evaluated physically by the environment negatively and they restrict themselves with the fear of gaining weight. Eating disorders' scales can be included in future studies, and behavioral and anxiety approaches can be clarified in terms of eating disorders.

Keywords: Social physical anxiety, Emotional eating behavior, External eating behavior, Restrictive eating behavior

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı; yalnızca bir hastalık ya da sakatlığın olmayışı değil, insanın ruhsal, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönlerinden tam bir iyilik halinde olması şeklinde tanımlamıştır [1]. Kişinin ruhsal, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden sağlıklı olabilmesinin temel noktalarından birisi de yeterli ve dengeli beslenmesidir. Beslenme davranışı bireyin yaşam kalitesinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Beslenme, yaşam standartlarının kaliteli olması ve birçok yönden iyilik halinde olması için temel ihtiyacımız olup, yapılması gereken bilinçli bir davranıştır. Sağlıklı beslenme, insanın fiziksel büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olabilmesi için gerektiği kadar besin öğelerini vücuda alıp yaşam boyu kullanabilmesidir [2]. Beslenme gereksinimin yeterli kadar karşılanması, biyolojik büyüme ve gelişmenin yanında bireyin psikolojisinde oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Besin öğelerinin ihtiyaç kadar alınmaması sonucunda bireyin sağlığı olumsuz etkilenir. Bazı besin öğelerinin bağışıklık sistemi hücrelerinin yapımında fonksiyonları bulunmaktayken bazıları antioksidan etkileri ile immün sistem fonksiyonlarını düzenlemekte, bazıları ise inflamatuvar yanıtta görev almaktadır [3]. Bireylerin duyu durum değişikliklerinde, öfke probleminde ya da baskı altında hissettikleri durumlarda normale göre daha çok yiyecek tükettiği belirtilmiştir. Duygu değişikliği ile gereksinimden fazla beslenmenin ana faktörü bireylerin beslenme ilişkili psikolojik unsurlarının etkilenmesidir. Bazen de duygusal değişiklik iştah kaybına sebep olabilir. Örneğin, bireyin heyecanlı olması veya stresli olduğu zamanlarda iştahsız olması duygusal durumların yemek yeme üzerinde bıraktığı etki ile ifade edilmektedir [4].

Duygusal yeme, olumlu ya da olumsuz duygulara karşılık olarak oluşan aşırı yeme davranışını anlatan bir yeme bozukluğu olarak geçmektedir. Olumlu ya da olumsuz duyu değişimine karşılık olarak gelişen bu gerektiğinden fazla yeme tepkisinin; yeme bozukluğu olanlarda, kilo sorunu yaşayanlarda ve normal kilolu olanlarda da mevcut olabileceği görülmüştür [5]. Duygu durum değişikliğinin besin tercihi ve bireyin iştahının etkilenmesinde %30-48 oranında etkili olduğu ve yemek yemeyi artırdığı ya da azalttığı bilinmektedir [6].

Beslenmenin bireyin ruh sağlığı üzerinde etkisi olduğu gibi ruhsal sağlık sorunlarının da beslenme davranışı üzerinde etkisi görülmektedir. Duygusal, ruhsal ve bilişsel faktörler bireyin tüketeceği besine dair tercihinin

farklılık göstermesini de etkilemektedir [7]. Bozulmuş duygusal beslenme davranışının diğer nedenlerinden olan psikosomatik kurama göre, bozulmuş duygusal beslenme bireyin çocukluk zamanındaki olumsuz deneyimleri ile ilişkilidir. Ebeveynlerin çocuklarına "ödül veya ceza" (ebeveynin sözünü dinlemesi sonucu çocuğun ödül olarak sevdiği yiyeceği tüketmesine izin vermek ya da izin vermemek "ceza") sonuçlu besinleri öne sürmesi, çocuklar yemek yeme arzusunu dile getirmeden ve dinlemeden çocukların adına beslenmesini yönlendirmesi sonucu çocukta açlık veya tokluk sinyallerini kavrayamamasına yol açmaktadır. Özellikle çocukluk zamanında duygularını ve isteklerini ifade edemeyen bireylerin yetişkinlik zamanında yemek yemeyi ödül olarak görmeye, duyu durum değişikliğine karşı yemek yemeyi sürdürmeye ve duygusal yeme davranışının devam ettiği görülmektedir [8]. Bireyin, doğumdan yetişkinliğe kadar geçen süreçte beslenme davranışının şekillenmesinde duygusal açlık, ödül mekanizması, çevresi, ailenin yaklaşımı gibi pek çok faktör etkilidir. Beslenme davranışı, psikiyatrik sorun haline dönüşebilmekte ya da normal yeme davranışlarında sorunlar görülmektedir [9].

Duygusal beslenme davranışı, gerçek ihtiyaç duyulan açlık olmadığı halde kişinin yaşadığı olumsuzluklardan uzaklaşmak, sorun oluşturan durumlardan kaçınmak ya da başa çıkabilmek gibi nedenlerden dolayı yemek yemeye yönelimini ifade etmektedir. Sonrasında hissedilen pişmanlık duygusu kişide sorunu çözme becerilerinin yetersiz kaldığının göstergesidir [10]. Üniversite öğrencilerinin, ev yemekleri dışında beslenme yönelimleri, sıklıkla fast-food yemeklerine yönelik beslenme tercihleri geliştirdiği ve elzem besin öğelerinden eksik beslendiği ortaya çıkmakta olup, öğrencilerin beslenme tercihleri ve davranışları farklılık göstermektedir [11].

Shawn ve ark. [12], 14 farklı çalışmayı kapsayan aşırı yeme, duygusal beslenme ve ağırlık kazanımı sonucunda duyu durum değişikliğiyle yemek yemeye yönelmenin önüne geçmek için bireyde farkındalık meditasyonunu değerlendiren araştırmayı incelemişlerdir. Farkındalık, yorumlamadan veya yargılamadan, o anda ne hissedildiğinin yoğun bir şekilde fark edilmesine odaklanan bir tür meditasyondur. Farkındalık meditasyonu, bedeni ve zihni gevşetmek ve stresi azaltmaya yardımcı olmak için nefes alma yöntemlerini, rehberli imgelemeyi ve diğer uygulamaları içermektedir. Kişide, farkındalık meditasyonunun

ihtiyaçtan daha çok beslenme ve duygusal yemede olumlu sonuçların görüldüğü, ağırlık değişiminde ise tedavinin etkili olduğu görülmüştür [12].

Son zamanların önemli sorunlarından birisi de sosyal kaygıdır. Bireyin kendi bedeninin görünümünden dolayı duyduğu anksiyete kavramlardan biri olan sosyal fizik (görünüş) kaygısı, insanların fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirilirken hissettikleri endişe olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar, dış görünüşlerine dışarıdan bakıldığında iyi bir izlenim kurma isteği duymaktadır. Buna dayanarak arzu edilen algıyı ve olumlu imajı kurmada yetersiz olduğunu hissettikleri ya da anladıkları zamanlarda da sosyal fizik kaygısı yaşamaktadırlar [13, 14]. Genel olarak, psikolojik bir etken olarak görülen sosyal fizik kaygısı; kişinin bedensel görünümünün dış çevresi tarafından olumlu olarak değerlendirilmediğini hissettiği veya inandığı durumlar beden imgesi endişesi ile ilişkilidir [15].

Bu bilgilere dayanarak, bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygısı ile duygusal beslenme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu amaçla sosyal fizik kaygısının yeme tutum ile ilgili olumsuzluğu gösteren "Duygusal Yeme", "Kısıtlayıcı Yeme" ve "Dışsal Yeme" davranışları üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Ayrıca öğrencilerin demografik özellikleri, sağlık bilgileri, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumları sosyal fizik kaygısı ve yeme tutumlarına olan etkisi incelenmiştir. Son olarak öğrencilerin demografik özellikleri, sağlık bilgileri, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının, öğrencilerin sosyal fizik kaygı durumları ile ilişkisi ele alınmış olup "Duygusal Yeme", "Kısıtlayıcı Yeme" ve "Dışsal Yeme" tutumları üzerindeki etkileri araştırılmıştır.

MATERYAL ve METOT

Üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygısı ile duygusal beslenme arasındaki ilişkilerin incelenmesinin amaçlandığı bu araştırma tanımlayıcı ve kesitsel türde bir araştırma tipindedir. Çalışma için gerekli izinler İstanbul Okan Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (130/2020) alınmıştır. Bu araştırma Tunceli Munzur Üniversitesi kurumunda Şubat-Mart 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın gerçekleştirileceği Tunceli Munzur Üniversitesi'nde öğrenim kaydı olan 5743 öğrenci çalışmanın evrenini oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde rastgele örneklem yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya, 18 yaşından büyük, tanısı konulmuş psikolojik rahatsızlığı olmayan ve anketteki bütün soruları eksiksiz cevaplamış öğrenciler dâhil edilmiştir. Bu araştırma için; çalışmanın evreni N=5743, incelenen olayın görülüş sıklığı $p=0,5$, incelenen olayın görülme sıklığı $q=0,5$, t tablo değeri $t=1.96$ ve olayın gerçekleşme sıklığına göre kabul edilen örneklem hatası $d=0.05$ olarak belirlendiğinde örneklem sayısı 360 olarak saptanmış olup çalışmaya 360 öğrenci dâhil edilmiştir.

Araştırma verilerinin toplanma aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Söz konusu anket formu katılımcılara sunulmadan önce çalışmaya katılacak öğrenciler yazılı

ve sözlü olarak araştırmanın amacı hakkında bilgilendirilmiş ve onayları alınmıştır. Verilerin toplanmasında, araştırmacı tarafından ölçekler dağıtılıp, çalışmaya katılan öğrencilere çalışmanın önemi hakkında bilgiler verilmiştir. Bu kapsamda öğrencilere, doğru ve samimi cevaplar vermelerinin çalışmanın güvenilirliğini etkileyeceği açıklanmıştır. Çalışmanın amacı doğrultusunda demografik özellikler için kişisel bilgi formu hazırlanmış olup katılımcılara Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE) ve Duygusal Yeme Ölçeği uygulanmıştır.

Katılımcılara ait cinsiyet, yaş, boy, ağırlık, spor yapma durumu, anne-baba eğitim durumu, uyku süresi gibi bilgilerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından oluşturulan 14 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Sosyal fizik kaygı düzeyini belirlemek için Hart ve arkadaşları (1989) tarafından geliştirilen ve Mülazımoğlu ve Aşçı [16] tarafından geçerlik ve güvenilirliği yapılarak Türkçeye uyarlanan SFKE kullanılmıştır. SFKE, fiziksel görünüm rahatlığı (FGR) (5 madde) ve olumsuz değerlendirilme beklentisi (ODB) (7 madde) olmak üzere iki alt boyutlu bir envanter olup toplam 12 maddeden oluşmaktadır. İç tutarlık katsayısı, FGR alt boyutu için kadınlarda 0.77, erkeklerde 0.75; ODB alt boyutu için kadınlarda 0.69, erkeklerde 0.68; genel olarak tüm envanter için kadınlarda 0.81, erkeklerde 0.77 olarak saptanmıştır. Test-Tekrar Test korelasyon katsayısı (güvenilirlik türü), kadınlarda her iki alt boyut için 0.80, erkeklerde FGR alt boyutu için 0.76 ve ODB alt boyutu için 0.77; tüm envanter için kadınlarda 0.88, erkeklerde 0.81 bulunmuştur [16]. Envanterdeki maddeler 5'li derecelendirme sistemine göre hazırlanmış olup "Tamamen doğru (5), Genellikle doğru (4), Bazen doğru bazen yanlış (3), Genellikle yanlış (2), Tamamen yanlış (1)" şeklinde derecelendirilmiş olup cevaplandırılmaktadır. Envanterdeki 1., 2., 5., 8. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Envanterden alınabilecek en düşük puan 12 ve en yüksek puan 60'tır. SFKE'den alınan puan arttıkça kişinin dış görünüşünden duyduğu kaygı düzeyi de artmaktadır. Çalışmaya dâhil edilen tüm öğrencilere çalışma hakkında bilgi verilerek aydınlatılmış onam belgesi alınmıştır. Değerlendirme sürecinde, kişilerle yüz yüze görüşme yapılmıştır.

Hollanda Yeme Davranışları Anketi, Van Strien ve ark. (1986) tarafından Hollandalı örneklerle geliştirilmiştir [17]. Envanter 33 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, "Hiçbir Zaman", "Nadiren", "Bazen", "Sık" ve "Çok Sık" cevap şıklarından oluşmaktadır. Her madde 1 ile 5 arasında puanlanmaktadır. Ankette yer alan maddeler 5'li Likert skalasıyla çalışılmıştır (1: hiçbir zaman, 2: nadiren, 3: bazen, 4: sık, 5: çok sık) [17]. Testin toplam skoru değerlendirilmemekte 3 alt ölçek kendi içinde değerlendirilmektedir. "Duygusal Yeme", "Kısıtlayıcı Yeme" ve "Dışsal Yeme" olmak üzere üç alt boyut içermektedir. Testin skorlamasında herhangi bir "cut-off" noktası olmazken 3 alt skorun kendi içinde Likert skalası ile değerlendirilen toplam puanın yüksek olması yeme tutumu ile ilgili olumsuzluğu göstermektedir. "Duygusal Yeme" kişinin duygu durumundaki değişikliğe bağlı olarak yeme davranışına yönelmesi, "Kısıtlayıcı Yeme" kişinin ağırlık kazanımından korktuğu için yeme

davranışından kaçınması, "Dışsal Yeme" ise kişinin yiyeceklerle ilgili dış uyaranlardan etkilenerek yeme davranışını artırmaya yönelik tutumdur. Ölçekte bulunan 31. Madde ters puanlanmaktadır. Orijinal çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı Duygusal Yeme alt boyutu için 0.94, Kısıtlayıcı Yeme alt boyutu için 0,95, Dışsal Yeme alt boyutu için 0.85 olarak bulunmuştur. Hollanda Yeme Davranışları Anketinin 2009 yılında Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Bozan [18] tarafından kazandırılmıştır. Hollanda Yeme Ölçeğinin Türkçe versiyonunda ilk 10 soru kısıtlayıcı yeme, 11-23 arası duygusal yeme, 24-33 arası ise dışsal yeme tutumunu değerlendiren sorulardır. Dışsal yeme skalasında bulunan 31. soru ise ters sorudur. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması çalışmasında iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayısı, Duygusal Yeme alt boyutu için 0.97, Kısıtlayıcı Yeme alt boyutu için 0.91 ve Dışsal Yeme alt boyutu için 0.90 olarak elde edilmiştir [18].

Çalışma verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada yer alan öğrencilere ait tanımlayıcı bilgiler olan demografik özellikler, sağlık bilgileri, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarına ait tanımlayıcı istatistikler frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanılarak sunulmuştur. Araştırmada yer alan değişkenlerin normal dağılım sınaması Shapiro-Wilk testi ve çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden yapılmıştır. Testler sonrası normal dağılım gösteren değişkenlerin bağımsız iki grup karşılaştırmasında Student T test, ikiden fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında ise ANOVA testi kullanılmıştır. ANOVA test sonucu sonrasında anlamlı farklılık elde edildiği durumlarda farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının test edilmesinde Post-hoc testlerinden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki ikili ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerinin test edilmesinde ise çoklu ve hiyerarşik regresyon analizleri kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR ve TARTIŞMA

Bireylerin genel özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir. Araştırmaya dâhil edilen 370 kişinin (216 kadın, 154 erkek) yaş ortalaması yaş 18-35 arasında değişmekte olup ortalaması 21.93 ± 2.23 'dir. Çoğunluk olarak öğrenciler evde (%90.3) ve ailesiyle (%69.8) yaşamaktadır. Ebeveynlerin eğitim durumlarına bakıldığında annelerinin çoğunlukla lise (%33.2) ve

takiben ilköğretim (%27.6) mezunu olup babaların çoğunlukla lise (%38.6) ve ortaokul (%21.6) mezunu olduğu bulunmuştur. Katılımcıların vücut ağırlığı ortalama 66.92 ± 13.96 kg'dır. Boy uzunlukları ise ortalama 169.7 ± 8.94 cm'dir. Sigara kullanım alışkanlığı açısından 150 kişi (%40.5) sigara kullanmaktadır ve günde ortalama yaklaşık 10 sigara tüketilmektedir. Alkol kullanım açısından 193 kişi (%52.2) alkol tüketmektedir. Tüketilen alkol miktarı ortalama en çok ayda birkaç defa olarak saptanmıştır (%35.8).

Yapılan analizlere göre SFK toplam skoru fark göstermemiştir ($p = 0.065$). Ancak SFK alt boyutu olan fiziksel görünüm rahatlığı skoru erkeklerde (15.62 ± 4.99), kadınlardan (13.0 ± 4.39) daha yüksek bulunmuştur ($p < 0.001$). Olumsuz değerlendirilme beklentisi skoru ise kadınlarda ($22,00 \pm 5.99$) erkeklere göre (18.41 ± 7.21) daha yüksek bulunmuştur ($p < 0.001$). Buna göre erkekler fiziksel görünümünden kadınlara göre daha fazla rahatsızlık duymakta iken başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme beklentisinin kadınlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 2).

Yaşanan yer ve birlikte yaşanan kişi(ler) ile SFK skorlarının Shapiro-Wilk normal dağılım sonucuna göre $p < 0.05$ bulunmuştur (Tablo 3). Bu durum yaşanan yere göre SFK skorlarının normal dağılım göstermediğini ifade etmektedir. Normal dağılım olmadığı için istatistiksel analiz parametrik olmayan Mann-Whitney U testi (yaşanan yer için) ve Kruskal-Wallis (birlikte yaşanan kişi) ile yapılmıştır. Buna göre yaşanan yer ile SFK toplam skoru ve fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutu skoru arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (sırasıyla $p = 0.068$ ve $p = 0.158$). Ancak yurtdışı yaşayanların (24.22 ± 7.55), evde yaşayanlara göre (20.11 ± 6.55) daha fazla başkaları tarafından fiziksel görünümünün olumsuz değerlendirilme beklentisi yaşadığı görülmüştür ($p < 0.001$). Birlikte yaşanan kişiye göre SFK sonuçları karşılaştırıldığında hem SFK toplam puanı hem de SFK alt boyutları açısından anlamlı fark görülmüştür ($p < 0.05$). Aile ile yaşayanların fiziksel görünüm rahatsızlığı en fazla iken, fiziksel görünümünün başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmesi yönünde beklentisi ve sosyal fizik kaygısı en düşük bulunmuştur ($p < 0.001$).

Mann-Whitney U testine göre cinsiyet ile kısıtlayıcı yeme davranışı ($p = 0.622$), duygusal yeme (0.849), dışsal yeme ($p = 0.652$) ve toplam yeme davranışı ($p = 0.741$) istatistiksel anlamlı fark göstermemiştir (Tablo 4).

Tablo 1. Katılımcıların genel özellikleri

Table 1. General characteristics of the participants

	N	%
Cinsiyet		
Kadın	216	58.4
Erkek	154	41.6
Toplam	370	100.0
Yaşanılan yer		
Ev	334	90.3
Yurt	36	9.7
Toplam	370	100.0
Hane Halkı		
Aile	259	69.8
Arkadaş	64	19.2
Tek	37	11.0
Toplam	370	100
Anne eğitim durumu		
Okur-yazar değil	50	13.5
İlkokul	102	27.7
Ortaokul	53	14.3
Lise	123	33.2
Üniversite	40	10.8
Üniversite üzeri	2	0.5
Toplam	370	100
Baba eğitim durumu		
Okur-yazar değil	23	6.2
İlkokul	70	18.9
Ortaokul	80	21.6
Lise	143	38.7
Üniversite	50	13.5
Üniversite üzeri	4	1.1
Toplam	370	100
Sigara kullanma durumu		
Evet	150	40.5
Hayır	220	59.5
Toplam	370	100
Alkol kullanma durumu		
Evet	193	52.2
Hayır	177	47.8
Toplam	370	100
Kullanıyorsa, alkol adedi		
Her gün	1	5
Haftada birkaç kez	41	21.2
Ayda birkaç kez	69	35.8
Yılda birkaç kez	40	20.7
Nadiren	42	17.3
Toplam	193	100
	Alt değer-Üst değer	Ortalama±Standart Sapma
Yaş (yıl)	18.0-35.0	21.93±2.23
Vücut ağırlığı (kg)	40.0-110.0	66.92±13.96
Boy uzunluğu (cm)	150.0-194.0	169.7±8.94
Tüketilen sigara adedi (gün)	1.0-30.0	9.9±1.07
Uyku süresi (saat)	3.0-13.0	8.63±1.79

Tablo 2. Cinsiyet ile sosyal fizik kaygısı ilişkisi

Table 2. The relationship between sex and social physique anxiety

Parametre	Kadın	Erkek	p
Fiziksel görünüm rahatlığı	13.00±4.39	15.62±4.99	<0.001*
Olumsuz değerlendirilme beklentisi	22.00±5.99	18.41±7.21	<0.001*
Toplam sosyal fizik kaygısı	35.02±4.66	34.02±5.48	0.065

*p<0.05 Mann-Whitney U testi

Tablo 3. Yaşanan yer ile sosyal fizik kaygısı ilişkisi

Table 3. The relationship between residence and social physical anxiety

Parametre	Ev	Yurt	p
Fiziksel görünüm rahatlığı	14.34±4.84	11.72±3.95	0.002*
Olumsuz değerlendirilme beklentisi	20.11±6.55	24.22±7.55	0.001*
Toplam sosyal fizik kaygısı	34.46±5.01	35.94±5.01	0.024*

	Aile	Arkadaş	Tek başına	p
Fiziksel görünüm rahatlığı	15.60±4.61	11.26±3.68	11.78±4.70	<0.001*
Olumsuz değerlendirilme beklentisi	18.34±5.83	24.27±6.23	24.05±6.55	<0.001*
Toplam sosyal fizik kaygısı	33.94±5.36	35.53±4.35	35.84±2.98	<0.001*

*p<0.05 Kruska-Wallis, Mann-Whitney U testi

Tablo 4. Yeme davranışı ile cinsiyet ilişkisi

Table 4. Relationship between eating behavior and sex

Parametre	Kadın	Erkek	p*
Kısıtlayıcı yeme davranışı	25.43±8.88	24.63±8.10	0.215
Duygusal yeme davranışı	37.54±15.12	37.12±14.26	0.588
Dışsal yeme davranışı	33.40±9.00	33.83±8.55	0.379

*Mann-Whitney U testi, p<0.05

Bireyin yaşadığı yere göre kısıtlayıcı yeme davranışı (p=0.215), duygusal yeme davranışı (p=0.588), dışsal yeme davranışı (p=0.379) ve toplam yeme davranışı (p=0.743) arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05). Bireyin kimle yaşadığına dair yapılan analizlerde ise kısıtsal yeme davranışı (p=0.847) anlamlı fark göstermezken, duygusal yeme davranışı (p=0.005) ve dışsal yeme davranışı (p=0.001)

istatistiksel anlamlı fark göstermiştir (p<0.05). Buna göre arkadaşı ile yaşayanlarda duygu durumuna göre yeme davranışına yönelme durumu en fazla iken, aile ile birlikte yaşayanlarda en azdır. Arkadaş ile birlikte yaşayanlarda dış uyaranlardan etkilenerek yeme davranışı artışı en fazla iken bu durum aile ile yaşayanlarda en azdır (Tablo 5).

Tablo 5. Evde yaşayanlar ile yeme davranışı ilişkisi

Table 5. The relationship of eating behavior with those living at home

Parametre	Aile ile Yaşama	Arkadaş ile Yaşama	Tek başına Yaşama	p
Kısıtlayıcı yeme davranışı	24.98±8.94	25.18±7.52	24.72±9.68	0.847
Duygusal yeme davranışı	35.88±14.2	42.05±15.30	40.11±16.64	0.005*
Dışsal yeme davranışı	32.69±8.37	36.84±9.41	34.94±9.16	0.001*

*p<0.05. Kruskal-Wallis testi

Yapılan analizlere göre fiziksel görünüm rahatlığı puanı, fiziğinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme beklentisi puanı ile negatif yönlü korelasyon göstermektedir (r=-0.670 ve p<0.001). Sosyal fizik kaygısı ile olumsuz değerlendirilme beklentisi pozitif korelasyon göstermektedir (r=0.702 ve p<0.001). Duygusal yeme davranışı fiziksel görünüm rahatlığı ile

negatif korelasyon gösterirken (r=-0.177 ve p=0.001) olumsuz değerlendirilme beklentisi (r=0.144 ve p=0.006) ve kısıtlayıcı yeme davranışı ile (r=0.148 ve p=0.004) pozitif korelasyon göstermektedir. Dışsal yeme davranışı da duygusal yeme ile pozitif korelasyon göstermektedir (r=0.624 ve p<0.001) (Tablo 6).

Tablo 6. Sosyal fizik kaygısı ile yeme davranışlarının korelasyonu

Table 6. Correlation between social physique anxiety and eating behaviors

Parametre	FGR	ODB	SFK	Kısıtlayıcı yeme	Duygusal yeme	Dışsal yeme
FGR	1					
ODB	-0.670 <0.001*	1				
SFK	0.059 0.258	0.702 <0.001*	1			
Kısıtlayıcı yeme davranışı	-0.073 0.161	0.085 0.105	0.043 0.408	1		
Duygusal yeme davranışı	-0.177 0.001*	0.144 0.006*	0.408 0.367	0.148 0.004*	1	
Dışsal yeme davranışı	-0.166 0.001*	0.104 0.046	-0.020 0.699	-0.075 0.148	0.624 <0.001*	1

*Pearson korelasyon testi, p<0.05. FGR: Fiziksel Görünüm Rahatlığı, ODB: Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi, SFK: Sosyal Fizik Kaygısı

Üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygısı ile duygusal beslenme arasındaki ilişkilerin incelenmesinin amaçlandığı bu tanımlayıcı ve kesitsel araştırma yaş ortalaması 21.93±2.23 olan 370 bireyi (216 kadın, 154 erkek) içermektedir. Belirtilen amaçla sosyal fizik kaygısı ve Hollanda yeme davranışı envanteri kullanılarak kişisel veriler doğrultusunda birbiri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. 'Duygusal yeme' terimi, Hollanda yeme davranışı envanterinin ikinci alt boyutuna atıfta bulunmak için yaygın olarak kullanılmaktadır. Olumsuz duygulara yanıt olarak, seçilen yiyeceklerin öncelikle enerji yoğun ve lezzetli yiyecekler olmasıyla birlikte yemek yeme eğilimi olarak tanımlanan duygusal yeme, olumsuz duygularla baş etmek için yemeyi kullanmak veya içsel açlık ve tokluk hallerini duygularla ilgili fizyolojik değişikliklerle karıştırmak gibi çeşitli mekanizmalardan kaynaklanabilir. Artan sayıda ileriye dönük çalışma, duygusal yemenin yetişkinlerde sonraki ağırlık artışı öngördüğünü göstermiştir [19].

Yurtta yaşayanların evde yaşayanlara göre başkaları tarafından fiziğinin olumsuz değerlendirileceği beklentisi daha fazladır. Turan ve diğerlerinin çalışmasında [20], hemşirelik öğrencilerinde benzer değerlendirme yapıldığında yaşanan yer ve birlikte yaşanan kişiler açısından sosyal fizik kaygısı ve alt boyutları fark göstermemiştir. Ölçeğin toplam puanı ve alt boyutları birbirine oldukça yakın olarak dikkat çekmektedir. Bu bağlamda çalışma bulgumuz uyumlu değildir. Çalışmamızda ailesi ile birlikte yaşayanların fiziksel görünüm rahatsızlığı en fazla iken, fiziğinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmesi yönünde beklentisi ve sosyal fizik kaygısı en düşük bulunmuştur. Evde yaşayanlar tek başına, arkadaş ile ya da aile ile yaşıyorken, daha düzenli ve sık beslenme alışkanlığı özellikle ailesel düzen nedeniyle daha fazla olduğu için birey bunu "çok yiyorum, kilo alırım" gibi fiziği ile bağdaştırıyor olabilir ve bu nedenle evde yaşayanlar fiziksel görünümünden daha fazla rahatsızlık duyuyor olabilir. Bununla beraber ailesi ile birlikte yaşayanlarda onu en sık görüp değerlendirebilecek çevresi ailesi olduğu için fiziğinin olumsuz değerlendirileceği beklentisi ve sosyal fizik kaygısı daha düşük olabilir.

Arkadaşı ile yaşayanlarda duygu durumuna göre yeme davranışına yönelme durumu en fazla iken. aile ile birlikte yaşayanlarda en az olduğu gibi arkadaş ile birlikte yaşayanlarda dış uyaranlardan etkilenerek yeme davranışı artışı en fazla iken bu durum aile ile yaşayanlarda azdır [21]. Buna göre arkadaş ile birlikte yaşayanlarda duygular bastırılmayarak sonuç olarak yeme davranışına yönelebilmekte, bu da dış etkenlerden etkilenerek yeme davranışının artmasını açıklayabilmektedir. Birey aile yanında evde anne ya da yemek yapan bireyin pişirdiğini yemek durumunda kalmakta, dışarıdan rahatlık yemek söyleyememekte ya da abur cubur, fastfood gibi olumsuz yemek tercihlerinde arkadaşla ya da tek başına olduğu zamanki gibi rahat yönlenebilmektedir [21].

Anne ve babanın eğitim düzeyi arttıkça özellikle üniversite düzeyinde eğitim olan ebeveynleri olanların fiziksel görünümünden duydukları rahatsızlık, fiziğinin olumsuz değerlendirilme beklentisi ve sosyal fizik

kaygısı artmaktadır. Bu durum özellikle üniversite mezunu olan bireylerde mükemmeliyetçiliğin ve çocuklardan beklentinin artmasına bağlı olabilmektedir [22]. Bu durumda örneklemdaki öğrencilerin de aileleri mükemmeliyetçi tutum ve düşünce yapısı ile çocuklarının fiziksel görünümünün fit ve güzel olması yönünde baskıcı ve eleştirel olabilir. Bu durumda çocuk, bu konuda rahatsızlık, kaygı ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirme korkusu taşıyor olabilir.

Anne ve babanın eğitim durumuna göre yeme davranışının bazı alt boyutlarında farklılık görülmektedir. Anne ve babası lise eğitim düzeyinde olanların dış uyaranlardan etkilenerek yeme davranışını arttırmaya yönelik tutumu en fazladır. Bununla birlikte annesi üniversite ve üzeri eğitim düzeyinde olanlarda duygu durumuna bağlı olarak en az yeme eğilimi görülmektedir. Ebeveynler, aile fertlerinin diyetinin yiyeceklerini seçerler. çocukların yeme modelleri olarak bilinçli ya da değil rol üstlenirler ve çocuklarda kültürel olarak uygun yeme kalıpları ve davranışlarının gelişimini teşvik etmek için beslenme uygulamalarını kullanırlar [23]. Bu nedenle beslenme ve besinler üzerine bilgi düzeyinin daha düşük olduğu öngörülen daha düşük eğitim düzeyindeki ebeveynlerin çocuklarında yeme davranışlarına bağlı olumsuzluklar beklenebilir. Çalışmamızda olumsuz davranış bakımından hem anne hem babası lise düzeyinde olanlarda bu durum en fazla görülmüştür. Oysaki örneklemda daha düşük eğitim düzeyleri de söz konusudur. Bu durum yorumlanacak olursa, eğitim düzeyi daha düşük olan ebeveynlerin eğitimlerini daha erken sonlandırarak evlenmiş olabilecekleri, dolayısıyla kendi çekirdek ailelerinin beslenme ve diyetleri ile ilgilenmek durumunda kaldıkları için lise düzeyindekilere göre çocukları için nispeten daha doğru beslenme modeli oluşturabilmiş olabilecekleri düşünülebilir.

Sigara kullananların fiziksel görünümünden rahatsızlığı, fiziğinin olumsuz değerlendirilecek olması beklentisi ve sosyal fizik kaygısı sigara kullanmayanlara göre daha fazla bulunmuştur. Önceki tanımlayıcı, ilişki arayıcı ve yarı deneysel araştırmalar, ağırlık kazanımı endişeleri ve olumsuz vücut imajının genç kadınlar arasında tütün içiciliği ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Deneysel bir çalışma, negatif beden imajı bilişlerinin aktivasyonunun sigara içme dürtüsü ürettiğini bulmuştur [24]. Üniversitedeki kız öğrencilerin dahil edildiği bir diğer çalışmada da sigara içenlerin içmeyenlere göre fiziksel görünümünden daha fazla endişe duyduklarını, ağırlık kazanımından daha fazla korktuklarını göstermişlerdir [25]. Bunlara dayanarak çalışmamız literatürü desteklemektedir.

Sigara kullanımının aksine alkol tüketenlerde fiziksel görünüme dair rahatsızlıkların daha fazla fiziklerinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme beklentilerinin ve genel olarak sosyal fizik kaygılarının daha düşük olduğu belirtilmiştir [25]. Holzauer ve ark. [26] alkol kullanımı ve fiziksel görünüme dair algı ve tutumuna dair üniversite öğrencileri ele alan çalışmaları değerlendirdiği araştırmasında, alkol tüketenlerin özellikle kadınlar açısından alkolün özgüveni artırıcı bir etki yarattığı, tüketmeyenlere kıyasla daha fazla kilolu

olumlarına karşın daha yüksek özgüvenleri nedeniyle olumsuz eleştirilme endişelerinin olmadığı ve bu durumun aşırı alkol tüketimi için risk teşkil ettiğini belirtmiştir [26]. Bir başka çalışmada da alkol tüketenlerin vücut ağırlığı ve beden kütle indeksinin daha yüksek olduğu ve sağlıklı yiyecek seçimi davranışı gösterdiği görülmüştür [27].

Sigara ve alkol kullanan bireylerde duygu durumuna yeme davranışına yönelmesi ve yiyeceklerle ilgili dış uyaranlara göre yeme davranışına yönelmesi kullanmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Kırk yaş ve üzeri yetişkinlerde örneklem yaş aralığı çalışmamızdan farklı olmasına karşın benzer şekilde sigara ve alkol tüketenlerde olumsuz yeme davranışının daha fazla olduğu ve alkol tüketenlerin daha kilolu olduğu bulunmuştur [28]. Bu durum alkol tüketenlerin fiziksel görünümünden rahat olmalarını açıklar niteliktedir.

Ağırlık kazanımı korkusu nedeniyle kısıtlayıcı yeme davranışının duygu durumuna göre yeme davranışına yönelim ile arttığı belirtilmiştir. Negatif beden imajı, duygusal yeme ile ilişkilendirilmiştir [29]. Ek olarak, kişinin vücudundan hoşnutsuzluk, ağırlık kaybetmek istemesi ile ilgilidir [30]. Bunun tersine, vücut imajı ve yeme alışkanlıkları hakkında daha az endişe duyan bireylerin duygusal yemeye girme olasılığı daha düşük olabilir [31]. Vücut imajında daha fazla esnekliğe sahip bireylerin aşırı yeme olasılığı daha düşüktür, bu da duygusal yeme ile ilişkilidir [32]. Buna göre ağırlık kazanımı korkusuna bağlı yemek yemekten kaçınma vücut imajına karşı esnek olmayan bir davranış kalıbıdır. Çalışma bulgumuzdaki kısıtlayıcı yeme davranışı ile duygu durumuna göre yeme hali duygusal yeme davranışı olarak literatürü destekler niteliktedir.

Yiyeceklerle ilgili dış uyaranlar nedeniyle yeme davranışının duygu durumu değişikliklerine bağlı yeme davranışı gösterme ile pozitif yönde korele olduğu da bulunmuştur. Bu durumda koku, görünüş vb. nedenlerden dolayı bireyde yemek yemeyi teşvik edecek uyarı gerçekleşebilir ve bu yeme davranışında bir artış gösterebilir. Dört yüz yirmi dört üniversite öğrencisini içeren bir çalışmada çalışmamızla benzer şekilde dışsal yeme davranışı ile duygusal yeme pozitif korelasyon halinde bulunmuştur [33]. Bununla beraber pozitif duygusal yeme, dış etkiler, daha yüksek pozitif duygu yoğunluğu daha düşük duygusal düzenleme zorlukları olasılığı ile ilişkilidir; dahası pozitif duygusal yeme, düzensiz beslenmeyi yansıtmak zorunda değildir [34, 35].

Fiziksel görünüm, başkaları tarafından fark edilen ilk bireysel özelliklerden biridir ve sosyal etkileşimler üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Beden imajı sadece bilişsel bir yapı değil, aynı zamanda başkalarıyla olan tutum ve etkileşimlerin bir yansımasıdır. Fiziksel çekiciliği olumlu kişisel niteliklerle ilişkilendirme eğilimi yalnızca batı kültüründe değil, aynı zamanda küresel olarak kültürel bir klişe haline gelmiştir [36]. Çalışmamızda bireylerin boy uzunluğu arttıkça fiziksel görünümüne dair duydukları rahatlık artmaktadır. Başkaları tarafından fiziğinin olumsuz değerlendirilme

beklentisi ise boy arttıkça azalmaktadır. Üniversite öğrencilerinin mevcut fiziksel özellikleri ile Hollanda yeme davranışı envanteri kullanılarak vücut imajı algıları değerlendirildiğinde çalışmamızla benzer şekilde daha uzun boylu bireylerin ideal boyda oldukları düşüncesinin daha fazla olduğu ve fiziksel görünümünden rahatsızlık duymadıkları görülmüştür [37].

Hart ve ark.'na [38] göre sosyal görünüm kaygısı, bir bireyin boy, ağırlık ve kas yapısı gibi genel fiziksel görünümünü dikkate alan daha detaylı ve genel bir terimdir. Kişinin ten rengi ve yüz şekli (burnun şekli, gözler arasındaki mesafe, gülüşü vb.) gibi vücut algılarını da içerir. Genel olarak sosyal görünüm kaygısı, bireyin olumsuz beden imajının bir sonucu olarak kabul edilebilir [39]. Sosyal görünüş kaygısı olan bireylerin başkaları tarafından reddedilme ihtimalinden dolayı daha az samimi davranışlar sergiledikleri görülmektedir [40]. Bu durum çalışmamızda fiziksel görünümüne dair daha rahat olan bireylerin fiziğinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirme beklentisinin düşük olması şeklinde elde edilen bulguyu açıklar niteliktedir. Bir başka deyişle çalışmamız literatürle uyumludur.

Araştırma bulguları literatür ile gösterdiği benzerlik nedeniyle güçlü bir yöne sahiptir. Bununla beraber Türk popülasyonunda üniversite öğrencilerini içeren ve sosyal fizik kaygısı ile duygusal yeme tutumunu ele alan ilk çalışma olması nedeniyle özgün bir değere sahip olup literatüre katkı sağlamaktadır.

SONUÇ

Çalışma sonuçlarına göre tek başına ya da arkadaşlarıyla ve/ veya yurtdışı yaşayan üniversite öğrencilerinin olumsuz yeme davranışları daha fazla olmakta ve fiziksel görünümüne dair rahatsızlık duymaktadırlar. Bununla beraber sigara ve alkol kullanan bu genç popülasyonda sağlık açısından olumsuz teşkil etmesinin yanı sıra sosyal fizik ilgili kaygılarındaki olumsuz algı ve düşünceler hâkim olduğundan bu popülasyona destek sağlanmalıdır. Duygusal yeme davranışının çevre tarafından da fiziksel açıdan olumsuz değerlendirme beklentisinin olması ve kendilerini ağırlık kazanımı korkusuyla kısıtlamaları nedeniyle yukarıda belirtilen koşullardaki bireylerin psikolojik ya da diyetisyen destekli yaklaşımı önerilmektedir. İlerleyen çalışmalarda yeme bozuklukları ölçekleri de dâhil edilerek bu davranış ve kaygı yaklaşımlarının yeme bozukluğu açısından aydınlatılması da sağlanabilir.

TEŞEKKÜR

Bu araştırma, Dr. Öğretim Üyesi Sedat Arslan danışmanlığında yapılmış olan Melisa Çakar'a ait Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

KAYNAKLAR

- [1] World Health Organization. (2018). What is the WHO definition of health. Erişim adresi: <https://www.who.int/en/newsroom/factsheets/detail/human-rights-and-health>.

- [2] Baysal, A. (2007). Beslenme. Hatiboğlu Yayınevi, 11. Basım, Ankara.
- [3] Yasar, R.K, Aytekin, Ö.Ü. (2021). Covid-19 ve beslenme arasındaki ilişkiye güncel bir bakış. *Akademik Gıda*, 19(1), 108-115.
- [4] Adriaanse, M.A., de Ridder, D.T, Evers, C. (2011). Emotional eating: eating when emotional or emotional about eating? *Psychology and Health*, 26(1), 23-39.
- [5] Sevinçer, G., Konuk, N. (2013). Duygusal yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178.
- [6] İnalkaç, S., Arslantaş, H. (2018). Emotional eating. *Archive Literature Review Journal*, 27(1), 70-82.
- [7] Özkan, N., Bilici, S. (2018). Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16-24.
- [8] Altıntaş, M., Özgen, U. (2017). Kişilik yapısının yeme biçimleri üzerindeki etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(5), 1797-1810.
- [9] Erbay, L.G, Seçkin, Y. (2016). Yeme bozuklukları. *Güncel Gastroenteroloji*, 20(4), 473-477.
- [10] Bennett, J., Greene, G., Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187-192.
- [11] Arslan, S.A., Daşkapan, A., Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.
- [12] Katterman, S.N., Kleinman, B.M., Hood, M.M., Nackers, L.M., Corsica, J.A. (2014). Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: a systematic review. *Eating Behaviors*, 15(2), 197-204.
- [13] Hagger, M.S., Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects. *Psychology and Health*, 25(1), 89-110.
- [14] Tunç, A. (2015). Sporun üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- [15] Çağlar, M., Dinçyürek, S., Arsan, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(43), 106-116.
- [16] Mülazımoğlu-Ballı, Ö., Aşçı, F. (2006). Sosyal fiziksel kaygı envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 11-19.
- [17] Van Strien, T. (1986). Eating Behaviour, Personality Traits and Body Mass. Ph.D. Thesis. Wageningen University, The Netherlands.
- [18] Bozan, N. (2009). Hollanda Yeme Davranışı (DEBQ) Anketinin Türk Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliğinin Sınanması. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [19] Kontinenen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: The role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 283-289.
- [20] Turan, N., Özdemir Aydın, G., Kaya, H., Aksel, G., Yılmaz, A. (2019). Male nursing students' social appearance anxiety and their coping attitudes. *American Journal of Men's Health*, 13(1), 1557988319825922.
- [21] Jamshed, H., Arslan, J. (2022). Loneliness, emotional eating, and covid-19 in youth. *Current Developments in Nutrition*, 6(Supplement 1), 206-206.
- [22] Melero, S., Morales, A., Espada, J.P., Fernández-Martínez, I., Orgilés, M. (2020). How does perfectionism influence the development of psychological strengths and difficulties in children? *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 17(11), 4081.
- [23] Savage, J.S., Fisher, J.O., Birch, L.L. (2007). Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. *Journal of Law, Medicine & Ethics*, 35(1), 22-34.
- [24] Lopez, E.N. (2004). Effects of weight-related cues on smoking motivation. M.Sc. Thesis. University of South Florida, USA.
- [25] Lopez Khoury, E.N., Litvin, E.B., Brandon, T.H. (2009). The effect of body image threat on smoking motivation among college women: mediation by negative affect. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23(2), 279.
- [26] Holzhauer, C.G., Zenner, A., Wulfert, E. (2016). Poor body image and alcohol use in women. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(1), 122.
- [27] Poelman, M.P., Gillebaart, M., Schlinkert, C., Dijkstra, S.C., Derksen, E., Mensink, F., Hermans, Roel, C.J., Pleun, A., Ridder, D., Vet, E. (2021). Eating behavior and food purchases during the covid-19 lockdown: A cross-sectional study among adults in the Netherlands. *Appetite*, 157, 105002.
- [28] Worsley, A., Wang, W.C., Hunter, W. (2012). The relationships between eating habits, smoking and alcohol consumption, and body mass index among baby boomers. *Appetite*, 58(1), 74-80.
- [29] Annesi, J.J., Mareno, N. (2015). Improvement in emotional eating associated with an enhanced body image in obese women: mediation by weight-management treatments' effects on self-efficacy to resist emotional cues to eating. *Journal of Advanced Nursing*, 71(12), 2923-2935.
- [30] Lee, K., Sohn, H., Lee, S., Lee, J. (2004). Weight and bmi over 6 years in Korean children: relationships to body image and weight loss efforts. *Obesity Research*, 12(12), 1959-1966.
- [31] Quick, V.M., Byrd-Bredbenner, C. (2014). Disordered eating, socio-cultural media influencers, body image, and psychological factors among a racially/ethnically diverse population of college women. *Eating Behaviors*, 15(1), 37-41.
- [32] Duarte, C., Pinto-Gouveia, J. (2015). Returning to emotional eating: the emotional eating scale psychometric properties and associations with body image flexibility and binge eating. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(4), 497-504.
- [33] Sze, K.Y., Lee, E.K., Chan, R.H., Kim, J.H. (2021). Prevalence of negative emotional eating and its associated psychosocial factors among urban

- chinese undergraduates in hong kong: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 1-10.
- [34] Barnhart, W.R., Braden, A.L., Jordan, A.K. (2020). Negative and positive emotional eating uniquely interact with ease of activation, intensity, and duration of emotional reactivity to predict increased binge eating. *Appetite*, 151, 104688.
- [35] Sultson, H., Kukk, K., Akkermann, K. (2017). Positive and negative emotional eating have different associations with overeating and binge eating: Construction and validation of the positive-negative emotional eating scale. *Appetite*, 116, 423-430.
- [36] Cristiana, P. (2016). Self-esteem and body image perception in a sample of university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 16(64), 31-44.
- [37] Ohara, K., Kato, Y., Mase, T., Kouda, K., Miyawaki, C., Fujita, Y., Okita, Y., Nakamura, H. (2014). Eating behavior and perception of body shape in Japanese university students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 19(4), 461-468.
- [38] 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.
- [39] Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş.C., Yıldız, M. (1970). Relationship between self-esteem, social appearance anxiety, depression and anxiety in adolescent and young adult women. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3(3), 107-107.
- [40] Alden, L.E., Taylor, C.T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 857-882.
-
-