



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**18-25 YAŞ ARASI ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN  
DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARINDA BEDEN ALGISI VE  
ALEKSİTİMİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HİLALNUR SERT**

**İSTANBUL, 2022**



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**18-25 YAŞ ARASI ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN  
DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARINDA BEDEN ALGISI VE  
ALEKSİTİMİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS YETERLİK TEZİ**

**HİLAL NUR SERT  
(200133058)**

**Danışman  
(Doç. Dr. İtir Tarı Cömert)**

**İSTANBUL, 2022**

06/06/2022

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli yüksek lisans programı öğrencisi 200133058 numaralı Hilal Nur SERT'in hazırladığı "18-25 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışlarında Beden Algısı ve Aleksitimi Etkisinin İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 06/06/2022 Pazartesi günü saat 12:00'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **Kabulüne Oy Çokluğu/Oy Birliği** ile karar verilmiştir.

**Tez adı değişikliği yapılması halinde:** Tez adının .....  
.....  
şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Karar
1. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT (Danışman)	.. Kabul
2. Doç. Dr. Güliz KOLBURAN	.. Kabul
3. Dr. Öğr. Üyesi Melek ASTAR	Kabul
4. ....	.....
5. ....	.....
6. (İkinci Danışman)* .....	.....

\*2. Danışman varsa doldurulması gerekmektedir.

## **ETİK BİLDİRİM**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hilal Nur SERT

## TEŞEKKÜR

Öncelikle bu çalışma sürecindeki değerli desteği için sayın tez danıŐmanım Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT'e, yüksek lisans eğitimimiz boyunca karŐılaŐtıęımız her zorlukta kıymetli desteğini esirgemeyen sayın hocam Doç. Dr. Melek ASTAR'a teŐekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim ve tez sürecim boyunca verdikleri destek için kıymetli çalışma arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Son olarak desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli annem Hacer SERT, babam İsa SERT ve her zaman en büyük destekçim olan canım ablam Fatma SERT'e çok teşekkür ederim.

Hilal Nur Sert

# 18-25 YAŞ ARASI ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARINDA BEDEN ALGISI VE ALEKSİTİMİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

**Hilal Nur Sert**

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı aleksitimi ve beden algısının duygusal yemeye etkisini incelemektir. Çalışma Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde eğitimine devam eden 341 öğrenci ile yürütülmüştür. Katılımcılardan Kişisel Bilgi Formu, Duygusal Yeme Ölçeği, Vücut Algısı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği aracılığıyla veriler toplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda aleksitimi, duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmeye güçlük ile duygusal yeme ve duygusal yemenin faktörleri arasında pozitif yönlü istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur; beden algısı ile duygusal yemenin faktörleri arasında negatif yönlü istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aleksitimi ile beden algısının duygusal yeme ve duygusal yemenin faktörlerine etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonuçlarına göre beden algısı tüm modellerde yordayıcı olarak yer alırken, duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmeye güçlük faktörleri bazı modellerde yordayıcı olarak yer almıştır. Sosyodemografik değişkenler olan cinsiyet ve medeni durum kategorilerine göre duygusal yeme yordayıcılarının farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonuçlarına göre beden algısının çoğu modelde, duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmeye güçlük faktörlerinin ise bazı modellerde yordayıcı olarak yer aldığı görülmüştür. Sonuçlar literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

**Anahtar kelimeler;** duygusal yeme, aleksitimi, beden algısı

# **A STUDY OF THE EFFECT OF ALEXITHYMIA AND BODY IMAGE ON EMOTIONAL EATING OF COLLEGE STUDENTS**

**Hilal Nur Sert**

## **ABSTRACT**

The purpose of this study is to investigate the effects of alexithymia and body image on emotional eating. The study was conducted on 341 college students who are continuing their education in various colleges around Turkey. Data was collected from participants by Personal Information Form, Emotional Eating Scale, Body Image Scale and Toronto Alexithymia Scale. According to the results of the Pearson Correlation Analysis which was conducted to investigate the relation between the variables, there is a statistically significant positive correlation between emotional eating, factors of emotional eating and alexithymia, difficulty to name the emotions, difficulty to verbalize the emotions while there is a significant negative correlation between body image and factors of emotional eating. According to the results of Multiple Linear Regression Analysis which was conducted to investigate the effects of alexithymia and body image on emotional eating and the factors of emotional eating, body image is a predictor in all models, while the factors of difficulty to name the emotions and the difficulty to verbalize were predictors in some models. The results of the Multiple Regression Analysis which was carried out to investigate whether the emotional eating predictors differentiate according to sociodemographic variables, such as sex and marital status; body image is a factor in all models and the factors, the difficulty to name the emotions and the difficulty to verbalize were predictors in some models. The results were discussed according to the literature.

**Key words;** emotional eating, alexithymia, body image

## ÖNSÖZ

Bu çalışmada, aleksitimi ve beden algısının duygusal yeme davranışına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma bulgularının duygusal yemenin çok boyutlu yapısına ışık tutuyor olması klinik alanda destekleyici olacaktır. Bu çalışmada değerli desteklerini esirgemeyen herkese çok teşekkür ederim.

Haziran, 2022

Hilal Nur Sert



## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ.....	vii
TABLO LİSTESİ.....	x
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1. KURAMSAL YAPI.....	3
1.1. DUYGUSAL YEME.....	3
1.1.1. Tanım ve Sıklık.....	3
1.1.2. Duygusal Yemeyi Açıklayan Teoriler.....	6
1.1.3. Match'ın Üç Aşamalı Teorisi.....	7
1.2. ALEKSİTİMİ.....	8
1.2.1. Aleksitimi Kavramı ve Özellikleri.....	8
1.2.2. Kuramsal Çerçeve.....	10
1.2.3. Duygusal Yeme ve Aleksitimi İlişkisi.....	11
1.3. BEDEN ALGISI.....	13
1.3.1. Beden Algısı Kavramı ve Etkileyen Faktörler.....	13
1.3.2. Beden Algısı ve Duygusal Yeme İlişkisi.....	16
İKİNCİ BÖLÜM.....	19
2. YÖNTEM.....	19
2.1. KATILIMCILAR.....	19
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	19
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	19
2.2.2. Duygusal Yeme Ölçeği.....	20
2.2.3. Vücut Algısı Ölçeği.....	20
2.2.4. Toronto Aleksitimi Ölçeği.....	21
2.3. İŞLEM.....	21

2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	22
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>25</b>
<b>3. BULGULAR VE YORUMLAR .....</b>	<b>25</b>
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>50</b>
<b>4. TARTIŞMA .....</b>	<b>50</b>
<b>SONUÇ.....</b>	<b>53</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>55</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>65</b>

## TABLO LİSTESİ

### Sayfa

<b>Tablo 1.</b> Ölçeklere İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları.....	23
<b>Tablo 2.</b> Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Bilgileri.....	25
<b>Tablo 3.</b> Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik tanı ve Yeme Bozukluğuna İlişkin Bilgileri.....	26
<b>Tablo 4.</b> Ölçeklerin Alt Boyutlarının Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ile Korelasyon Analizi Sonuçları.....	27
<b>Tablo 5.</b> Duygusal Yeme Puanının Beden Algısı toplam puanı ve Aleksitimi toplam puanı ile Yordanmasının Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	30
<b>Tablo 6.</b> Tüm Örnekleme Duygusal Yeme Puanının Aleksitimi ve Beden Algısı Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	31
<b>Tablo 7.</b> Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	31
<b>Tablo 8.</b> Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	32
<b>Tablo 9.</b> Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	33

<b>Tablo 10.</b> Duygusal Yeme Uyararı Karşılarında Kontrol Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	34
<b>Tablo 11.</b> Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Beden Algısı toplam puanı ve Aleksitimi toplam puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	35
<b>Tablo 12.</b> Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	36
<b>Tablo 13.</b> Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Beden Algısı Ve Aleksitimi ile Yordanmasının Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	37
<b>Tablo 14.</b> Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme Puanının Beden Algısı Ve Aleksitimi ile Yordanmasının Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	38
<b>Tablo 15.</b> Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	39
<b>Tablo 16.</b> Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Uyararı Karşılarında Kontrol Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	40
<b>Tablo 17.</b> Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Beden Algısı toplam puanı ve Aleksitimi toplam puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	42
<b>Tablo 18.</b> Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	43

<b>Tablo 19.</b> Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Beden Algısı Ve Aleksitimi ile Yordanmasının Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	44
<b>Tablo 20.</b> Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Uyararı Karşısında Kontrol Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	45
<b>Tablo 21.</b> Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme Puanının Beden Algısı Ve Aleksitimi ile Yordanmasının Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	47
<b>Tablo 22.</b> Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	48

## GİRİŞ

Duygusal yeme, olumsuz duygular yaşayan insanlar için uyumsuz bir başa çıkma mekanizmasıdır. 2019 koronavirüs hastalığı (COVID-19) ile birlikte bireylerde olumsuz duygularla baş etmede psikolojik bir destek olarak gelişen duygusal yemenin yaygınlığı artmaktadır. Ebeveyn desteğinin yeterince sağlanamaması, depresif duygu durumu ve genetik nedenlerin duygusal yemedeki artışla bağlantılı olabileceği düşünülmektedir (Işık ve Cengiz, 2020).

Aleksitimi benzer duygulanımlar arasında ayırım yapmakta, duygular ile duygusal uyarılmanın bedensel duyuları arasında ayırım yapmakta, diğer insanlara kendi duygularını tanımlayacak kelimeleri bulmakta zorluk ve dış olayların en küçük ayrıntılarıyla meşgul olma ile karakterize edilen bir düşünce içeriğine karşılık gelir (Taylor, Bagby ve Parker, 2016).

Beden algısı çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmaktadır. Değerlendirme (örn., bedeninden memnuniyet) ve kişinin fiziksel görünüşüne yapmış olduğu yatırım psikososyal işlevsellik ile ilişkili bulunmaktadır (Thompson ve ark., 1999). Croll'a (2005) göre beden imajı, bireyin nasıl görüldüğünü ve hissettiğini içeren, bireyin vücudunun dinamik algısıdır. Beden imajı; algı, duygular ve fiziksel duyular ve ruh hali, fiziksel deneyim ve çevre ile ilgili değişiklikler tarafından şekillendirilebilir.

Bu çalışmanın amacı aleksitimi ve beden algısının duygusal yeme davranışına etkisini araştırmaktır. Duygusal yeme davranışını etkilediği belirlenen aleksitimi faktörleri ve beden algısının sosyodemografik değişkenler açısından da incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda araştırmanın temel hipotezi, “Üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve beden algısı düzeyleri duygusal yeme davranışını yordamaktadır” şeklinde belirlenmiştir. Alt hipotez ise “Üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve beden algısı düzeylerinin duygusal yeme davranışındaki yordayıcılıkları sosyodemografik değişkenlere göre (cinsiyet, medeni durum) farklılaşmaktadır.

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini doğruyu yansıtacak şekilde cevaplandıracakları ile katılımcıların veri toplama araçlarına içten ve doğru cevap verecekleri varsayılmıştır.

Çalışmanın rneklem grubunun 18-30 yaş arasındaki niversite eğitimine devam eden öğrencilerden oluşması, veri toplama yöntemi olarak sadece online anket formunun kullanılması, duygusal yeme davranışının yordayıcıları olarak sadece aleksitimi ve beden algısı değişkenlerinin ele alınması ve duygusal yeme davranışı değişkeninin, Türkçe Duygusal Yeme leğinin ölçtüğü niteliklerle; beden algısı değişkeninin, Beden Algısı leğinin ölçtüğü niteliklerle; Aleksitimi değişkeninin, Toronto Aleksitimi leğinin ölçtüğü niteliklerle değerlendiriliyor olması araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1. KURAMSAL YAPI

Bu bölümde çalışmada yer alan duygusal yeme, aleksitimi ve beden algısı kavramları ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

### 1.1. DUYGUSAL YEME

Bu bölümde duygusal yeme kavramının tanımına, sıklığına, duygusal yeme davranışını açıklayan teorilere ve alan yazında duygusal yeme ile ilgili yer alan çalışmalara değinilmiştir

#### 1.1.1. Tanım ve Sıklık

Duygusal yeme davranışı ilk olarak Kaplan ve Kaplan (1957) tarafından tanımlanmıştır. Kaplan ve Kaplan (1957) kişilerin stres, çökkün duygu durumu, öfke ve kaygı gibi olumsuz duygularla baş etme yöntemi olarak yemek yemeyi tercih etmelerini duygusal yeme olarak tanımlamıştır.

Duygusal yeme davranışı, olumsuz duygular yaşayan insanlar için uyumsuz bir başa çıkma mekanizmasıdır. Duygusal yeme, duygusal durumlara tepki olarak (zevk veya hoş olmayan duyguları içerebilir) daha az yemeyi ve/veya normalden daha fazla yemeyi içerebilir. Duygusal yeme davranışı sergileyen kişiler, duygularıyla başa çıkmalarına etkili bir şekilde yardımcı olan daha az duygu düzenleme stratejisine sahip olabilmektedirler (Ghafouri ve ark., 2022)

Duygusal yeme davranışının gelişiminde bazı faktörler rol oynamaktadır; bebeklik döneminde düşük ebeveyn desteği, ebeveyn reddi, çocuğun duygularının eleştirilmesi/ desteklenmemesi ve duygusal olarak uyarılma eşliğinin düşük olması (Van ve ark., 2019; Beijers ve ark., 2021; Vandewalle ve ark., 2016; Braden ve ark., 2020). Çocuğun psikolojik ve duygusal gelişimini olumsuz etkileyen ebeveyn tutumları duygusal yeme davranışının yordayıcısı olabilmektedir. İhmalkar ya da



aşırı koruyucu ebeveyn tutumları çocuğun içsel farkındalığının (açlık ve tokluk hissi ile ilgili) zayıf olmasına, aleksitimi düzeyinin (duygularını tanımlama zorluğu) yüksek olmasına ve duygu düzenleme becerisinin zayıf olmasına neden olabilmektedir (Van Strien, 2018). İçsel farkındalığın zayıf olmasının ve yüksek aleksitiminin kişinin bildirdiği duygusal yeme ile pozitif yönde bir ilişkisi vardır. Van Strien ve Ouwens (2016) tarafından yapılan çalışmanın bulgularına göre duyguların bastırılması gibi uyumsuz başa çıkma stratejilerinin duygusal yeme ile pozitif bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan çalışmalar yeme bozukluklarının, kadınlarda erkeklere göre 5-10 kat daha sık görüldüğünü belirtmektedir (Aydemir ve Köroğlu, 1998).

Duygusal yemenin obez bireylerde, yeme bozukluğu olan kadınlarda ve normal kiloya sahip olduğu halde diyet yapan kişilerde daha sık görüldüğü gözlemlenmiştir (Ouwens ve ark., 2003; Telch ve Agras, 1996; Bekker ve ark., 2004).

Duygusal yeme teorisi, yemek yemek hissedilen olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltabildiği için kişilerin olumsuz duygular hissettiğinde yemek yemeye yöneltebileceğini belirtmektedir. Duygusal yeme yaygın görülmele birlikte kişilerin duygusal yeme davranışı sırasında bireylerin daha iyi hissedebilmek için tükettikleri gıda miktarları önemli ölçüde farklılık göstermektedir (Macht ve Simons, 2010). Duygusal yeme ile ilgili teoriler, erken çocukluk döneminde duygulanım ve yiyecek arasındaki bağlantılara işaret etmektedir ancak yaşamın ilerleyen dönemlerindeki kültürel etkiler ve belirli biyolojik faktörler (örneğin, tat duyarlılığı) de duygusal yeme davranışının gelişiminde etkilidir. Gıdayı yutma sırasında duygusal durumu iyileştiren güçlü hedonik tepkiler ortaya çıkarabilir ve yuttuktan sonra besinler, duygularla bağlantılı nörokimyasalları ve endokrin sistemini etkileyebilir. Bu psikolojik (hedonik) ve fizyolojik (nörokimyasal) mekanizmaların tetiklenmesi, duygusal yemenin şiddetine bağlı olarak değişebilir. Hedonik tepkiler muhtemelen çoğu duygusal yeme durumunda ortaya çıkar, ancak nörokimyasal ve nöroendokrin etkilerin devreye girmesi için belirli miktarda enerji açısından zengin gıda alımına ihtiyaç vardır (Macht ve Simons, 2010).

Stresli ve olumsuz duyguların hissedildiği durumlarda yemek yeme isteğinin azalması ve iştah kaybı fizyolojik olarak normal bir sonuç olarak görülmektedir. Ancak bu fizyolojik tepkinin tam zıddı olarak olumsuz duygular ve stres verici yaşantılar sonucunda yeme isteğinin artarak kişinin gıda alımını arttırması “duygusal yeme” olarak tanımlanmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Duygusal yemenin yan etkileri arasında aşırı yeme ve tıknırcasına yeme yer almaktadır. Ayrıca duygusal yeme depresyon ve kilo alımı ile bağlantılıdır ( Sultson ve ark.,2017; Barnhart., 2021; Van Strien, 2018). Strese atipik bir tepki olarak kabul edilen duygusal yeme, beslenme kaynaklı tokluk ile ilişkili içsel duyuları taklit ettiğinden duygusal yeme davranışı sergileyen kişiler stresli olduklarında yüksek enerji veren yiyecekler yemeye eğilimli olurlar bu da kilo alımı ve obezite ile sonuçlanabilir (Beijers ve ark., 2021).

Braden ve ark. (2020) yaptığı çalışmanın sonuçları duygu düzenleme güçlüklerinin, biyososyal değişkenler (yani algılanan ebeveyn desteği ve duygusal tepkisellik) ile duygusal yeme arasındaki ilişkilere aracılık ettiğini göstermiştir.

Kalabaş (2021) tarafından kadınlarda duygusal yeme davranışının kaygı ve özdenetim ile ilişkisi olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan çalışmanın bulgularına göre negatif özdenetim ile duygusal iştah arasında anlamlı ve negatif bir korelasyon bulunmuştur.

Nguyen-Rodriguez ve ark. (2009), bireyler arasında duygusal yeme davranışının sık görüldüğüne ancak bu konuda bilimsel araştırmaların kısıtlı olduğuna değinmişlerdir. Nguyen-Rodriguez ve ark. (2009) tarafından duygusal yeme davranışının psikolojik faktörlerini değerlendirdikleri bir çalışma yapılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre duygusal yeme davranışında cinsiyete göre bir fark bulunmadığı, stres ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Yılmaztürk (2018) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına kişilerin hissetikleri kaygı düzeyi arttıkça duygusal yeme davranışlarının sıklığı artmaktadır. Ayrıca aynı çalışmanın sonuçlarına göre kadın katılımcılar arasında duygu odaklı baş etme şeklinin duygusal yeme ve algılanan stres ilişkisi üzerinde aracı rolü olduğunu bulunmuştur.

Kubar (2017) tarafından lise öğrencileri arasında bağlanma stili, benlik saygısı ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yapılan çalışmanın bulgularına göre kadın katılımcıların duygusal yeme puanları erkek katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca aynı çalışmanın sonuçlarına göre duygusal yeme ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Özdemir (2015) tarafından yapılan çalışmanın bulgularına göre duygusal yeme puanları yüksek olan kişilerin depresyon, anksiyete ve stres puanları anlamlı ölçüde daha yüksek bulunmuştur.

### **1.1.2. Duygusal Yemeyi Açıklayan Teoriler**

İlk olarak Kaplan Kaplan (1957) tarafından açıklanan psikosomatik teoride bireylerin rahatsız edici duyum ve hisler ile başa çıkabilmek için aşırı yemeye yöneldikleri fikrine vurgu yapılmıştır. Kaplan ve Kaplan (1957) bu teoriyi öne sürerken obez insanların fizyolojik ve psikolojik açıklığı ayırt edememelerinden yararlanmışlardır.

Psikosomatik teoriye göre duygusal aşırı yeme, yaşamın erken dönemlerinde, yiyeceklerin sıkıntı ve psikolojik problemlerle başa çıkmanın bir yolu olarak kullanıldığı öğrenme deneyimlerinin sonucudur ( Geliebter ve Aversa, 2003).

Bruch (1973) ise aşırı yeme ve hatalı açlık farkındalığı arasındaki bağlantıya da odaklanmıştır. Bruch duygusal yeme davranışı sergileyen kişilerin içsel farkındalığının yeterince gelişmediğini ve bu kişilerin ne zaman/ne kadar yemek yemeleri gerektiğini belirlemek için “dış sinyaller” aradıklarını vurgulamıştır. Bruch'un psikosomatik teori kavramsallaştırması (Bruch, 1973), erken dönemde çocuğun ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması sonucu ortaya çıkan zayıf içgörüselsel farkındalığa odaklanır. Zayıf içgörüselsel farkındalık, kişinin aç ya da tok olup olmadığını ya da başka bir rahatsızlıklığı olup olmadığını fark etmedeki zorluklarla ilişkili bulunmuştur ve kişinin hemen hemen her türlü uyarılma durumuna gıda alımıyla yanıt vermesiyle (duygusal aşırı yeme) sonuçlanabilmektedir. Zayıf içgörüselsel farkındalık duyguları tanıma ve doğru bir şekilde ifade edebilmede de zorluğa neden olmaktadır. Ayrıca zayıf içgörüselsel farkındalık, aleksitimi ile de yüksek oranda ilişkilidir (Taylor ve ark., 1996). Aleksitimi obez kadın ve erkeklerde ve

tıkınırcasına yeme bozukluğu olan aşırı kilolu kadınlarda kişinin kendi bildirdiği duygusal yeme ile ilişkili bulunmuştur (Pinaquy ve ark., 2003).

Dışsal teoriye göre duygusal yeme davranışı sergileyen kişiler yeme davranışını içgüdüsel olarak gerçekleştiremez. Açlık ve tokluk gibi içsel farkındalıklara sahip olmadıkları için gıdanın görüntüsü, nasıl koktuğu, yemeğin nasıl bir ortamda yeneceği gibi dışsal özelliklere göre gıda alımını gerçekleştirirler (Schachter ve ark., 1968).

1970'li yıllarda Herman ve Mack tarafından açıklanan kısıtlama teorisine göre ise birey kendisi için kısıtlanan bir besine ulaşmadıkça onunla ilgili duyduğu haz artmakta ve birey besine ulaştığında daha fazla yeme davranışı sergilemektedir. Lowe ve ark. (2007) kısıtlama teorisinin gıdalar için aşırı yeme arzusunu içerdiğini ancak kişilerin kısıtlama nedeniyle bilişsel bir çaba göstererek bu arzuya direndiklerini belirtir. Duygusal yeme davranışı sergileyen kişiler çoğunlukla aşırı yemek yediklerinden şikayet ederler ve kilo alımını dengelemek için aşırı yeme davranışlarını sınırlamaya başvururlar. Uzun süre devam eden kısıtlı yeme davranışı, aşırı yeme ataklarına dönüşebilir. Kontrolün fazla olduğu katı diyetlerinde kişilerin yeme arzusunu arttıracığı için duygusal yemeye de yansıyabileceği düşünülmektedir (Herman ve Mack, 1975).

Kaçış teorisine göre ise kişi olumsuz hissedeceği durumlardan uzaklaşmak ister. Olumsuz durumlardan kaçma davranışı sonucunda yemek yeme davranışı olarak tanımlanabilir (Heatherton ve Baumeister, 1991). Kaçış teorisine göre kişi benliğiyle olumsuz bir farkındalık yaratacak unsurlardan kaçınmak için duygusal yeme davranışını gerçekleştirir.

### **1.1.3. Match'ın Üç Aşamalı Teorisi**

Match ve Simon (2011) duygusal yeme davranışının üç farklı basamağı olduğunu belirtmişlerdir.

İlk basamakta sadece hedonik mekanizma etkilidir. Kişi haz duygusunu arttırmak için belirli miktarda yemek veya şekerli gıdalar tüketir (Macht, 2011). Şekerli gıda alımı olumlu hisleri arttırsa da etkisi fazla sürmemekte ve kısa bir süre sonra kişi olumsuz hislerine geri dönmektedir.

İkinci basamakta duygusal yeme davranışı gösteren kişiler duygu durumlarını düzenlemek için içsel farkındalıkla (açlık ve tokluk hissi) hareket etmemekte, yemeğin tamamını bitirmeyi tercih etmektedir. İkinci basamakta duygusal yeme davranışı sergileyen bireylerin kısa süreli enerji seviyeleri artmakta ve yorgunluk hisleri azalmaktadır (Macht ve Dettmer, 2006).

Üçüncü basamakta ise yüksel enerji veren gıdaların dürtüsel olarak tüketildiği tikanırcasına yeme davranışı gelişebilmektedir. Bu basamakta diğer mekanizmalara ek olarak nöroendokrin ve nörokimyasal etkileri de vardır (Macht, 2011).

## 1.2. ALEKSİTİMİ

Bu bölümde aleksitimi kavramına, özelliklerine, kuramsal çerçeveden bakışına ve duygusal yeme ile aleksitimi ilişkisine yer verilmiştir.

### 1.2.1. Aleksitimi Kavramı ve Özellikleri

Aleksitimi kavramı ilk kez 1973 yılında Sifneos tarafından kullanılmıştır (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013) Sözcük tanımı olarak aleksitimi, Yunanca'da a =yok, lexis = söz, thymos = duygu sözcüklerinin bir araya gelmesiyle literatüre kazandırılmış bir kavramdır (Sifneos, 1973).

Kelimenin tam anlamıyla "duygularını tanımlamak için sözcük bulamama" anlamına gelen aleksitimi, kişinin kendi duygularını tanımlama ve/veya tanımadaki yetersizliğini belirtmek için ortaya çıkmıştır (Westwood ve ark., 2017). Aleksitimi; benzer duygulanımlar arasında ayırım yapmakta zorluk, duygular ile duygusal uyarılmanın bedensel duyumları arasında ayırım yapmakta zorluk, diğer insanlara kendi duygularını tanımlayacak kelimeleri bulmakta zorluk, dürtülere ve duygulara atıfta bulunulan fantezilerin azlığı veya yokluğu, kısıtlı hayali süreçler ve dış olayların en küçük ayrıntılarıyla meşgul olma ile karakterize edilen bir düşünce içeriğine karşılık gelir. Bu özelliklerinden dolayı çoğu klinisyen ve araştırmacı için aleksitimi, duygular için kelime bulamamaktan daha fazlasını içeren çok yönlü bir yapı demektedir (Taylor, Bagby ve Parker, 2016).

Sifneos (1988) aleksitimik bireylerden bahsederken üç kavrama değinir; Duyu (affect) bilişsel bir kavramdır, hem biyolojik hem ruhsal öğeler içerir. Duygu

(emotion) arzu, umut gibi bilişsel yaşantı durumudur. His (feeling), duygusal etkilenmenin sonucu şeklinde açıklanmaktadır (Koçak, 2002).

Aleksitimik bireylerin davranışsal ve bilişsel özellikleri (Frawley ve Smith, 2001):

- Kişinin kendi duygularını tanıyamaması ve duygularını sözlü olarak tanımlayamaması.
- Kişiler tutumların, duyguların, isteklerin ve dürtülerin ifadesini kısıtlayan belirgin şekilde azaltılmış sembolik düşünceye sahiptir.
- Kişilerin duygularını yüz ifadelerinden anlamak zordur.
- Kişilerin empati yeteneği zayıftır.

Aleksitimik bireyler birçok yönden “duygularını tanımlayabilme becerisini” kaybetmişlerdir. Muhtemelen “bir tür ilkel duygusal deneyime” sahiptirler ancak bu duygusal bilginin de farkında değildirler veya bu duygusal bilgiyi kullanamıyorlardır (Frawley ve Smith, 2001).

1970’li yıllardan itibaren araştırmalar aleksitimi kavramını anlamaya, hem klinik hem de genel popülasyonlarda ölçmeye odaklanmıştır. Taylor ve Sifneos aleksitiminin bir psikolojik bozukluktan daha çok benlik ile ilişkili bir kavram olduğunu ifade etmişlerdir (Koçak, 2002).

Aleksitiminin depresyon ve anksiyete semptomları ile ilişkili olduğu ve diğer psikiyatrik bozukluklarla komorbid olduğu belirtilmiştir (Li ve ark., 2015); Obsesif-Kompulsif Bozukluk (Roh ve ark., 2011); Şizofreni (O’Driscoll ve ark., 2014); Travma Sonrası Stres Bozukluğu (Frewen ve ark., 2008); Otizm Spektrum Bozukluğu (Berthoz ve ark., 2005) ve yeme bozuklukları (Gramaglia ve ark., 2016). Taylor ve ark. (2004) aleksitiminin, diğer psikopatolojilerin de görülme olasılığını arttırdığını belirtmişlerdir. Ayrıca yeme bozukluğu olan bireylerde görülen duygusal zorlukların bir nedeninin de aleksitimi olabileceği düşünülmektedir (Brewer ve ark., 2015).

İngiliz lisans öğrencileri ile yapılan bir çalışmada aleksitimi sıklığı %18 olarak belirlenmiştir. Aynı çalışmada aleksitimi sıklığı kadınlarda erkeklere göre

daha yaygın bulunmuştur. Yeme bozukluğu bulunan lisans öğrencilerinde aleksitimi düzensiz yeme ile ilişki bulunmuştur (Westwood ve ark., 2017).

Taylor, Babgy ve Parker (1991) aleksitimik bireylerin duygularını kompulsif davranışlar yoluyla düzenlemeye çalıştıklarını göstermiştir. Başa çıkmanın ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilen duygu düzenleme becerilerinin aleksitimik bireylerde zayıf olduğu ve bu durumun kompulsif davranış/uyuşturucu kullanımını sürdüren etkenlerden biri olabileceği gösterilmiştir (Kavanagh, 1986). Son yıllarda yapılan çalışmalarda, madde kullanım bozuklukları ve davranışsal bağımlılıklarda aleksitimi rolü araştırmacıların ilgisini çekmiş ve giderek artan sayıda kanıt bağımlılık bozukluklarının gelişiminde aleksitiminin önemli bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir (Morie ve ark., 2016). Alkol kullanım bozukluğu olan bireylerin %78'e yakınının aleksitimi düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Rybakowski ve ark., 1988). Aleksitimi ayrıca ailede alkolizm öyküsü ile ilişkilendirilmiştir (Pombo ve ark., 2015). Madde kullanım bozukluğu olanlar bağımlı olmayan bireylere göre daha sık aleksitimi sergilemektedir (Ghalehban ve Beşşarat, 2011). Aleksitimi, uyuşturucu tedavisi gören katılımcılarda da sıklıkla görülmektedir (Lyvers ve ark. 2014).

Aleksitimi düzeyi yüksek olan bireyler, duygusal durumları doğru bir şekilde tanımlamadıkları için sağlıklı ve samimi sosyal ilişkiler geliştirmede zorluk gösterirler (Rieffe ve ark., 2006).

### **1.2.2. Kuramsal Çerçeve**

Psikanalitik çerçeveden aleksitimiye baktığımızda erken dönem yaşantılardaki bozulmalar ve psikosomatik rahatsızlıklar ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. McDougle (1974) göre aleksitimi erken dönem anne-bebek ilişkisindeki bozulmalar nedeniyle bireyin kaygı verici durumlarla başa çıkmak için kullandığı bir savunma mekanizmasıdır. Krystal (1979) ise aleksitimik belirtileri erken dönemdeki travmatik yaşantılar ile ilişkilendirmektedir. Tepeli Temiz (2018) tarafından yapılan araştırmanın bulgularına göre bireylerin erken dönem bağlanma stilleri aleksitimik özellikler ile ilişkilidir. Güvensiz bağlanma bireylerin aleksitimik

özellikler gösterme ihtimalini yükseltirken; kaygılı bağlanmanın aleksitimik ve aleksitimik olmayan grupları ayırmada önemli bir değişken olduğu belirtilmiştir.

Bilişsel çerçeveden aleksitimiye baktığımızda psikosomatik rahatsızlıklar ile ilişki kurduklarını görebiliriz. Aleksitimik bireylerde zihinsel değerlendirmenin düşük seviyede olduğu bu yüzden kaygı verici olaylar karşısında hislerini davranışlarıyla ifade ettikleri belirtilmiştir (Martin ve Pihl, 1986)

Biyolojik çerçeveden aleksitimiye baktığımızda aleksitimik bireylerin sağ ve sol yarım küreleri arasında bağlantı kopukluğu olduğu; duyguları işleyen sağ yarım küre ile dille ilgili işlemeyi yapan sol yarım küre arasındaki bu kopukluğun duyguların tanımlanması ve ifade edilmesi sürecinde zorlanmaya yol açtığı varsayılmaktadır (TenHoughten, Walter, Hoppe ve Bogen, 1987).

Sosyo-kültürel çerçeveden aleksitimiye baktığımızda insan davranışlarının pek çoğu gibi aleksitiminin de sosyal öğrenmenin bir sonucu olarak ortaya çıktığını söyleyebiliriz. Duyguların ifade edilmesinde kültürler arası farklılıklar vardır; örneğin batı kültüründe duyguların ifade edilmesi sağlıklı kabul edilir ve desteklenirken, bazı doğu kültürlerinde duyguların ifade etmenin hoş karşılanmadığı hatta bazı duyguların tanımlayacak sözcüklerin olmadığı belirtilir (Koçak, 2002). Aleksitimide bireyin eğitim, gelir ve sosyo-ekonomik düzeyi etkilidir. Psikosomatik hastalarla yapılan çalışmalar düşük sosyo- ekonomik düzeyin aleksitiminin yordayıcısı olduğunu göstermiştir (Lesser, 1985).

### **1.2.3. Duygusal Yeme ve Aleksitimi İlişkisi**

Sevinçer ve Konuk (2013) aleksitiminin duygusal yeme için risk oluşturduğunu ve yeme bozukluğu olan hastaların sağlıklı kontrol grubundaki bireylere göre aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Bethoz ve ark. (2007) tarafından yeme bozukluğu tanısı almış 75 kadın katılımcı ile yapılan çalışmanın sonuçları aleksitimi ve sağlıklı yeme davranışının ilişkili olduğunu göstermektedir.

Harmancı, Akdeniz ve Ahçı (2021) tarafından üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu sıklığını; yeme bozukluğunun aleksitimi diğer ruhsal belirtiler ile arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 421 üniversite öğrencisinin katılımıyla



yapılan araştırmanın bulgularına göre yeme bozukluğu olan bireylerde aleksitimi toplam puanı anlamlı düzeyde yüksektir. Aleksitimi düzeyinin yüksek olmasının yeme bozukluğuna sebep olabileceği veya süregelen bozukluğun düzeyini artırabileceği belirlenmiştir. Ayrıca aynı araştırmada yeme bozukluğu yaygınlığı %20,9 olarak belirlenmiş olup kadınların Yeme Tutumu Testi puan ortalaması erkeklerin puan ortalamasından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (Harmanacı, Akdeniz ve Gültekin Ahçı, 2021).

Tuzen (2019) tarafından 18-38 yaş arası 448 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan araştırmanın bulgularına göre katılımcıların aleksitimi düzeyleriyle duygusal yeme puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bulgularına göre duyguları söze dökmede güçlük ve duyguları tanımada güçlük faktör puanları ile duygusal yeme puanları arasında doğru orantılı bir artış vardır.

McAtamney ve ark. (2021) tarafından COVID-19 döneminde bireylerin yeme davranışlarındaki değişimleri ve aleksitimin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla Birleşik Krallıkta yaşayan 136 kişi ile çevrimiçi ortamda bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre aleksitimi duygusal yeme davranışını yordamaktadır.

Pinaquy ve ark. (2012) tarafından 169 obez kadın ile yapılan çalışmada 40 obez kadın katılımcının Tıkınırcasına Yeme Bozukluğuna (TYB) da sahip olduğu bulunmuştur. TYB olan katılımcıların olmayan katılımcılara göre daha yüksek depresyon, anksiyete, algılanan stres, aleksitimi puanları ve duygusal ve dışsal yeme puanları sergilemişler. Çalışmada obez bireylerde aleksitimi ve duygusal yeme arasındaki ilişkiler TYB varlığına göre iki grup arasında farklılık gösterdiği ve aleksitimi, TYB olan katılımcılarda duygusal yemenin yordayıcısı olarak belirlenmiştir.

McAtamney ve ark. (2022) tarafından duygu düzenleme bozukluğunun aleksitimi ve kendi kendisine bildirilen duygusal yeme arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini incelemek amacıyla yapılan çalışmada aleksitiminin duygusal yemeyi yordadığı ortaya konmuştur.

Alpaslan ve ark. (2015) tarafından düzensiz yeme davranışı, aleksitimi ve intihar riski ilişkisini incelemek amacıyla 380 adölesan kadın katılımcıyla yapılan çalışmada Yeme Tutum Testi sonucuna göre düzensiz yeme davranışı bulunan 52 kadın katılımcının düzensiz yeme davranışı bulunmayan katılımcılara göre aleksitimi düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu, Türkiye'deki kız öğrenciler arasında duygusal yeme davranışının nispeten sık görülen bir olgu olduğu ve düzensiz yeme davranışı bulunan adölesanlarda aleksitimi varlığının artmış intihar riski ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.

### 1.3. BEDEN ALGISI

Bu bölümde beden algısı kavramına, özelliklerine, kuramsal çerçeveden bakışına ve duygusal yeme ile beden algısı ilişkisine yer verilmiştir.

#### 1.3.1. Beden Algısı Kavramı ve Etkileyen Faktörler

Beden imajı kavramı “hayalet uzuv”, “anosognozi” gibi psikosomatik patolojilerin klinik ortamda incelenmeye başlaması ile ortaya çıktı (Cash, 2004). Beden algısı kavramı psikolojik açıdan ilk kez 1920 yılında Psikiyatrist Paul Schilder tarafından ele alınmıştır. Schilder’in çalışmaları beden algısını beyin hasarının neden olduğu bozulmuş algılar olarak tanımlamanın ötesine taşıdı. Schilder beden algısı kavramını “kişinin kendi bedeninin zihnindeki temsili” olarak ele almıştır (Akt., Tayfur, 2018)

Beden algısı çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmaktadır. Değerlendirme (örn., bedeninden memnuniyet) ve kişinin fiziksel görünüşüne yapmış olduğu yatırım psikososyal işlevsellik ile ilişkili bulunmaktadır. Kişinin beden algısı; benlik saygısı, kişilerarası güven, yeme ve egzersiz davranışları, bakım faaliyetleri, cinsel davranışlar ve duygusal istikrar ile ilişkilidir (Thompson ve ark., 1999). Grogan (2008) beden imajının, bireyin bedeniyle ilgili algılarını, düşüncelerini ve duygularını kapsayan çok boyutlu, öznel ve dinamik bir kavram olduğu görüşündedir.

Beden algısı kavramı pekçok araştırmacı tarafından tanımlanmıştır. Alagül (2004) bireyin kendi bedeninin fiziksel özellikleri ile ilgili kendi duygu ve düşüncelerinin zihinsel bir portresini oluşturması olarak tanımlamaktadır. Croll'a

(2005) göre beden imajı, bireyin nasıl görüldüğünü ve hissettiğini içeren, bireyin vücudunun dinamik algısıdır. Beden imajı, algı, duygular ve fiziksel duyular ve ruh hali, fiziksel deneyim ve çevre ile ilgili değişiklikler tarafından şekillendirilebilir.

Beden algısı kavramı bireyin kendisini nasıl değerlendirdiği, kendisini algılayış biçimiyle ilişkilendirilerek benliğin bir parçası olarak görülmektedir. Beden algısı 0-6 yaş döneminde çocuğun kendisini diğerlerinden ayırt etmeye başlamasıyla Beden algısı ergenlik döneminde belirginleşmeye başlamakta ve zaman içerisinde çevresel, ruhsal ya da biyolojik değişimlerle farklılaşmaktadır (Yılmaz, 2009).

Freud beden algısı kavramını ego ile ilişkili görmektedir. Freud beden algısı kavramını bireyin bedenine ait bölümlerinin zihindeki temsili olarak tanımlamıştır (Akt., Tayfur, 2018).

Beden imajı hem olumlu hem de olumsuz bir şekilde algılanabilir. Olumlu beden imajı, kişinin bedenine yönelik gerçekçi algısı ve kabulü ile kendini gösterir. Olumsuz beden imajı algısı ise, kişinin bedenine yönelik gerçekçi olmayan yorumudur. Olumsuz beden algısı bu nedenle utanç, mahcubiyet, hayal kırıklığı veya görünüşle ilgili kaygı şeklinde kendini gösterebilir (Reynaga-Abiko, 2011). Araştırma bulguları, olumsuz beden imajının özellikle kadınlar arasında gittikçe yaygınlığının arttığını göstermektedir (Cash, 1997; Feingold ve Mazzella, 1998; Garner, 1997). Araştırma bulguları beden dismorfik bozukluğu ve yeme bozukluğu olan kişilerin olumsuz beden imajına da sahip oluyor olmalarının yaşam kalitelerini düşürdüğü sonucunu ortaya koymaktadır (Cash ve Fleming, 2001).

Olumsuz beden imajı, kadınları erkeklere göre daha fazla etkileyen bir sorundur. Olumsuz bir beden imajı, yeme bozuklukları, sosyal kaygı ve benlik bilinci, depresyon, cinsel zorluklar ve zayıf benlik saygısı ile ilişkilidir. 803 Amerikalı kadın ile yapılan bir çalışmada kadınların %48'i genel görünümünü olumsuz olarak değerlendirdi ve %46 ila %51'i, ağırlık veya şekil ile ilgili fiziksel özelliklerinden memnun değildi. Anket sonuçları bir önceki araştırma bulgusunu da destekleyerek kadınlar arasında beden memnuniyetsizliğinin yaygınlığının son 20 yılda arttığını ortaya koymuştur (Rieves ve Cash, 1996).

Batı kültürlerinde kadınların benlik saygısı, beden algısındaki değişikliklerle birlikte orta ergenlik döneminde önemli ölçüde azalmaktadır. Beden algısının gelişimini etkileyen bir faktörde gerçekçi olmayan sosyal medya imajlarının sosyo kültürel çevre ile birlikte etkisidir. Clay ve ark. (2005) tarafından 11-36 yaşları arasındaki 136 kadın ile yapılan çalışmanın bulguları, medyadaki beden imajlarına maruz kalma kişinin vücut memnuniyetini ve benlik saygısını düşürdüğünü göstermektedir.

Örsel ve Canpolat (2004) tarafından diyet yapan ve yapmayan ergenlerde beden imajı, kendilik algısı ve beden kitle indeksi ilişkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmanın bulgularına göre kız ve erkek ergenlerde fiziksel görüntü ve kendilik değeri beden imajı doyumunu yordayan ortak değişkenlerdir. Erkekler daha kilolu ya da zayıf beden ideali için diyet yaparken, kız ergenler daha zayıf beden ideali için diyet yapmaktadırlar. Diyet yapan gruplarda daha düşük kendilik algısı ve beden imajı olduğu bulunmuştur.

Özbey ve Gültekin (2021) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre benlik saygısı ile beden algısı arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Rosenberh Benlik Saygısı ölçeğinden aldıkları puan arttıkça Beden Algısı Ölçeği puanları azalmaktadır.

Tenkorang ve Okyere (2022) tarafından yapılan çalışmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin medya kullanımı ve akranları ile olan ilişkilerinin öğrencilerin beden imajı algılarını etkileyen ana faktörler olduğu; sosyokültürel çevre ve ailenin de beden imajı algısını etkileyen diğer faktörler olduğu bulunmuştur.

Olumsuz beden imajı algısı, bireyin algıladığı mevcut beden ölçüsü ile algıladığı ideal beden ölçüsü arasındaki farktır (Wertheim ve diğerleri, 2004). Olumsuz beden algısı yeme bozuklukları, obezite ve diğer çok sayıda psikolojik rahatsızlıkla ilişkilendirilmiştir (Chisuwa ve O'Dea, 2010; Farah, Mohd ve Hazizi, 2011).

Festinger (1954) öne sürdüğü “sosyal karşılaştırma teorisine” göre insanların öz değerlendirme yaparken nesnel bir kriterin yokluğunda kendilerini diğer insanlar ile karşılaştırabileceklerini belirtmiştir. İnsanlar kendilerini, kendilerine göre daha

başarısız olduğunu düşündükleri kişilerle karşılaştırdıklarında, kendilerini daha iyi hissedeceklerdir. Ancak insanlar kendilerini, kendilerinden daha başarılı olduğunu düşündükleri kişilerle karşılaştırdıklarında daha kötü hissedeceklerdir (Frawley ve Smith, 2001).

“Üçlü etki modeline” göre sosyo kültürel çevre beden algısında bozulmaya, yeme bozukluklarına ve duygu durumunda düşüşe neden olmaktadır (Frawley ve Smith, 2001).

Güzel (2016) tarafından üniversite öğrencilerinin beden algısı düzeyinin depresyon ile ilişkisinin incelendiği çalışmada mizacın rolünü de araştırmıştır. Çalışmanın sonuçları öğrencilerin olumsuz beden algısı düzeylerinin yüksek olduğunu ve cinsiyet, ilişki durum, başarı düzeyi değişkenlerine göre kişilerin beden algısı düzeyleri arasında anlamlı farklar olduğunu göstermiştir. Beden algısının depresyonla olan ilişkisinde depresif mizacın bu ilişkiyi en güçlü yordayan mizaç türü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **1.3.2. Beden Algısı ve Duygusal Yeme İlişkisi**

Kadınların beden imajı ideallerinden daha olumsuz etkilendikleri ve erkeklere kıyasla yeme ile ilgili çeşitli bozukluklara genellikle daha yatkın oldukları düşünülmektedir. Malezya'da üniversite eğitimine devam eden 206 kadın katılımcıyla yapılan çalışma, depresyon ile yeme bozuklukları arasında pozitif; beden imajı ile depresyon arasında ve beden imajı ile yeme bozukluğu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiş. Ayrıca aynı çalışmanın bulgularına göre depresyon beden imajının yeme bozuklukları üzerindeki etkisine kısmen aracılık etmektedir (Manaf ve ark., 2016).

Kişinin beden imajına ilişkin gerçekçi olmayan beklentilere sahip olması, beden memnuniyetsizliği olasılığını ve yeme bozuklukları geliştirme riskini artırır. Psikolojik bozuklukların genellikle anormal veya bozuk yeme alışkanlıkları, yaşamı tehdit eden aşırı yeme davranışları ve depresyon gibi çeşitli davranış problemlerini içerdiği bilinmektedir (Kovar, 2014; Akey ve Rintamaki, 2014; Blashill ve Wilhelm, 2014).

Algı yanlışlıkları gibi beden imajı bozulmalarının yeme bozukluklarının öncüleri olduğu varsayılmaktadır. Bu çalışma, Almanya'daki 11-17 yaşındaki öğrencilerden oluşan bir örnekleme beden imajı algılarını ve rahatsız edici yeme davranışı semptomlarını araştırmayı amaçlamaktadır. Almanyada adölesanlarla yapılan çalışmanın bulguları yeme bozukluğunun kadınlar arasında erkeklere göre daha yaygın olduğu ve yeme bozukluğunun kişilerin beden algılarına yönelik gerçekçi olmayan düşünceleri ile ilişkili olduğu sonucunu ortaya koymuştur (Schuck ve ark., 2018).

Beden imajı bozuklukları, anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza gibi yeme bozukluklarının temel özellikleridir ve vücut ağırlığı veya şekli ile ilgili düşünce, algı veya davranıştaki bozulmaları kapsar (Schuck ve ark., 2018).

Özer (2021) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre emosyonel yeme davranışının İki Boyutlu Beden İmgesi Ölçeğinin İşlevler ve Görünüm faktörleri ile negatif yönde düşük düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Beden algısı ve beslenme alışkanlıklarının cinsiyet ile ilişkisine bakıldığında kadınlar ve eşcinsel kişilerin emosyonel yeme davranış düzeylerinin diğer gruplara göre (eşcinsel olmayan ve erkekler) daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Conner, Johnson ve Grogan, 2004).

Belcher ve ark. (2010) tarafından duygusal yeme davranışı ile beden kitle endeksi arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan çalışmanın sonuçlarına göre katılımcıların duygusal yeme davranışları ile kilo alma endişe seviyeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Turner ve ark. (2010) tarafından yapılan çalışmanın bulguları ise kadınların erkeklere göre daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiklerini belirlemiştir.

Bıyıklı (2021) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre sosyal medya kullanımının sıklığı ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki olduğu, beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Duygusal yeme davranışının; cinsiyet, psikiyatrik tanı, kilo sorunu, kilo memnuniyeti, kilo değişimi, beden tanımı, gece yeme alışkanlığı gibi demografik bilgilere göre farklılaştığı; beden algısının ise kilo sorunu, kilo memnuniyeti, beden

tanımı gibi demografik bilgilere göre farklılaştığı, cinsiyete göre ise farklılaşmadığı görülmüştür.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. YÖNTEM

Bu araştırma aleksitimi ve beden algısının duygusal yemenin yordayıcıları olup olmadığını incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Bu bölümde araştırmanın katılımcıları, veri toplama süreci, veri toplama araçları ve veri analizi açıklanmıştır.

#### 2.1. KATILIMCILAR

Araştırmaya 361 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılım şartlarından yaş kriterine uygun olmayan 6 katılımcının veri setinden çıkarılması ile 355 katılımcı ile çalışmaya devam edilmiştir. Katılımcılar araştırmaya gönüllülük esasına uygun olarak katılmışlardır.

Araştırmadaki çok yönlü uç değerler Mahalanobis uzaklığı ile belirlenmiştir. Çok yönlü uç değer olarak belirlenen 14 veri araştırmaya dahil edilmemiştir. Böylece verilerin analizi 341 öğrenciden elde edilen değerler ile yapılmıştır.

#### 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmanın yapılabilmesi için ilk olarak araştırmada kullanılan Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi izinleri ölçekleri Türkçe'ye uyarlayan araştırmacılarından alınmıştır.

##### 2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılardan cinsiyet, yaş, boy, kilo, ilişki durumu, eğitim düzeyi, çalışma durumu, psikiyatrik tanı alıp almadığı, yeme bozukluğu tanısı alıp almadığı hakkında bilgi almak amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu EK-E'de yer almaktadır.



### 2.2.2. Duygusal Yeme Ölçeği

Toplam 30 maddeden oluşan Duygusal Yeme Ölçeği Bilgen (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte dört faktör bulunmaktadır. Bu faktörler “Gerginlik Durumlarında Yeme” (9 madde), “Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilme İçin Yeme” (10 madde), “Kendini Kontrol Edebilme” (6 madde) ve “Uyaran Karşısında Kontrol” (3 madde) şeklindedir. Ölçek 1’den (Asla) 5’e (Neredeyse Her Zaman) cevaplanan 5’li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler EK-F’de sunulmuştur.

Katılımcılar Duygusal Yeme Ölçeği’nden toplam alınabilecek en yüksek puan 150’dir. Katılımcının ölçekten 75 ve üstü puan alması duygusal yeme olduğunu göstermektedir. Ölçeğin özgün formunda güvenirlik katsayısı 0,95 olarak belirlenmiştir (Bilgen, 2018).

Ölçeğin çalışma için hesaplanan güvenirlik katsayısı 0,94 olarak belirlenmiştir. Ölçeğe ilişkin hesaplanan güvenirlik katsayıları özgün forma paralel sonuçlar göstermiştir. Bu sonuçlara göre çalışmanın örneklem grubunda kullanmak için ölçek güvenilir bir ölçme aracıdır.

### 2.2.3. Vücut Algısı Ölçeği

Secord ve Jourard tarafından 1953 yılında geliştirilen Body-Cathexis Scale (BCS) 1992 yılında bireylerin kendi bedenlerinden memnun olma düzeylerini belirlemek amacıyla Hovardaoğlu tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin orjinalinde 101 madde bulunmaktadır ve ölçek iki bölümden oluşmaktadır. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler EK-G’de sunulmuştur.

Ölçeğin Hovardaoğlu (1992) tarafından Türkçeye uyarlanan formunda 40 madde bulunmaktadır. Ölçek 1’den (Hiç Beğenmiyorum) 5’e (Çok Beğeniyorum) cevaplanan 5’li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200’dür. Puan artışı, olumlu değerlendirmedeki artış anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanan özgün formunda güvenirlik katsayısı 0,91 olarak hesaplanmıştır (Haspolat, 2016).

Ölçeğin çalışma için hesaplanan güvenirlik katsayısı 0,94 olarak belirlenmiştir. Ölçeğe ilişkin hesaplanan güvenirlik katsayıları özgün forma paralel sonuçlar göstermiştir. Bu sonuçlara göre çalışmanın örneklem grubunda kullanmak için ölçek güvenilir bir ölçme aracıdır.

#### **2.2.4. Toronto Aleksitimi Ölçeği**

Bagby ve ark. tarafından 1994 yılında geliştirilen Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) 2009 yılında bireylerin aleksitimi düzeylerini belirlemek amacıyla Güleç ve arkadaşları tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır.

Ölçeğin Güler ve ark. (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan formunda 20 madde bulunmaktadır. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler EK-H’de sunulmuştur.

Ölçek 1’den (Hiçbir Zaman) 5’e (Her Zaman) cevaplanan 5’li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 20, ölçekten alınabilecek en yüksek toplam puan 100’dür. Ölçekte üç alt boyut bulunmaktadır. Bu alt boyutlar sırasıyla “Duyguları Tanıma Güçlüğü” (7 madde), “Duyguları Söze Dökmede Güçlük” (5 madde) ve “Dışa Vuruk Düşünme” (8 madde) şeklindedir. Ölçekten alınan puanın artması, aleksitimi düzeyinin yükseldiğini göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanan özgün formunda güvenirlik katsayısı 0,78 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin güvenirlik katsayıları 0,57 ile 0,80 arasındadır.

Ölçeğin çalışma için hesaplanan güvenirlik katsayısı 0,85 olarak belirlenmiştir. Ölçeğe ilişkin hesaplanan güvenirlik katsayıları özgün forma paralel sonuçlar göstermiştir. Bu sonuçlara göre çalışmanın örneklem grubunda kullanmak için ölçek güvenilir bir ölçme aracıdır.

#### **2.3. İŞLEM**

Çalışmanın başlangıcında araştırmada kullanılmasına karar verilen Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği kullanım izinleri ölçekleri geliştiren ve ölçekleri Türkçe’ye uyarlayan araştırmacılardan alınmıştır. Ölçekler için alınan izinler ekler bölümünde sunulmuştur. İkinci olarak çalışmayı yürütebilmek için Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Etik

Komisyonu'na başvurulmuş ve etik komisyonun onayı ile çalışmaya başlanmıştır. Etik Komisyondan alınan onay formu EK-A'da sunulmuştur.

Çalışmaya başlayabilmek için alınan izinler sonrası Kişisel Bilgi Formu, Duygusal Yeme Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Google Dokümanlar ile online anket formuna dönüştürülmüştür. Çalışma için uygun katılımcı grubu ile çalışmanın duyurusu ve online anket form linki sosyal medya, e-posta aracılığı ile duyurulmuştur. Araştırmaya katılan öğrenciler ilk olarak “Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum. ( ) Evet ( ) Hayır” maddesini cevaplandırmışlardır. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığını belirten katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir. Çalışmada kullanılacak Duygusal Yeme Ölçeği kullanım izni e-postası Ek-B, Vücut Algısı Ölçeği kullanım izni e-postası Ek-C, Toronto Aleksitimi Ölçeği kullanım izni e-postası Ek-D Sunulmuştur.

#### 2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırma kapsamında toplanan verilerin bilgisayar ortamına işlenmesinde, Pearson Korelasyon ve Çoklu Doğrusal Regresyon analizlerinde SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. Regresyon analizine başlamadan önce verilerin tek ve çok yönlü uç değerleri ve normallik varsayımları incelenmiştir. Ölçek toplam puanlarının ve ölçek alt boyut puanlarının normalliği verilerin dağılımına ait basıklık, çarpıklık katsayıları, histogram ve Normal P-P grafiklerinin incelenmesiyle belirlenmiştir. Ölçeklere ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerine Tablo 1'de yer verilmiştir.

**Tablo 1. Ölçeklere İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları**

Değişkenler	n	$\bar{X}$	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Duygusal yeme	341	70,45	23,8	0,808	-0,005
DY Gerginlik Durumunda Yeme	341	24,06	9,92	0,770	-0,142
DY Olumsuz Duygularla Başa Çıkma İçin Yeme	341	21,06	9,40	0,906	0,081
DY Kendini Kontrol	341	16,42	5,05	0,124	-0,244
DY Uyarın Karşısında Kontrol	341	8,90	3,09	0,064	-0,745
Beden algısı	341	149,26	24,3	0,125	-0,449
Aleksitimi	341	50,54	9,44	0,207	-0,379
TA Duyguları Tanımada Güçlük	341	16,21	5,42	0,402	-0,247
TA Duyguları Söze Dökmede Güçlük	341	17,70	3,83	0,284	-0,318
TA Dışavuruk Düşünce	341	21,61	3,71	-0,276	0,097

Tablo 1 incelendiğinde çalışma grubunun duygusal yeme puan ortalaması  $\bar{X}=70,45$ , standart sapma değeri 23,8; duygusal yeme gerginlik durumunda yeme boyutunun puan ortalaması  $\bar{X}=24,06$  standart sapma değeri 9,92; duygusal yeme olumsuz duygularla başa çıkabilme için yeme alt boyutunun puan ortalaması  $\bar{X}=21,06$  standart sapma değeri 9,40; duygusal yeme kendini kontrol alt boyutunun puan ortalaması  $\bar{X}=16,42$  standart sapma değeri 5,05; duygusal yeme uyarın karşısında kontrol alt boyutunun puan ortalaması  $\bar{X}=8,90$  standart sapma değeri 3,09; beden algısı puan ortalaması  $\bar{X}=149,26$ , standart sapma değeri 24,3; aleksitimi puan ortalamasının  $\bar{X}=50,54$  ve standart sapma değerinin 9,44; aleksitimi duyguları tanımada güçlük alt boyutunun puan ortalaması  $\bar{X}=16,21$  standart sapma değeri 5,42 ve aleksitimi duyguları söze dökmede güçlük alt boyutunun puan ortalaması  $\bar{X}=17,70$  standart sapma değerinin 3,83 olduğu görülmektedir. Ayrıca Tablo 1’de ölçek puanlarının çarpıklık değerlerinin -0,276 ile 0,808 ve basıklık değerlerinin -0,745 ile 0,097 arasında değiştiği görülmektedir. için basıklık ve çarpıklık katsayılarının +1 ile -1 değerleri arasında olabileceğini belirtmiştir. Ölçeklere ait basıklık ve çarpıklık katsayılarının +1 ile -1 değerleri arasında olması Tabachnik ve

Fidell'in (2013) dağılımın normalliği varsayımı kriterleri ile paralellik göstermektedir. Sonuç olarak, ölçek puanlarına ilişkin elde edilen histogram ve Normal P-P grafikleri ve katsayılar dağılımın normallikten aşırı sapmadığını göstermektedir.

Mahalanobis uzaklık katsayıları hesaplanarak çok yönlü uç değerler belirlenmiştir (Tabachnik ve Fidell, 2013). 355 katılımcının verisinin içinde Mahalanobis katsayısı kritik ki-kare değeri 5.99'dan ( $\alpha=.05$  ve  $sd=2$ ) büyük olan 14 katılımcının verisi analizden çıkarılmış ve 341 veri ile analizlere devam edilmiştir. Regresyon analizi yapabilmek için çoklu bağlantı varsayımına bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin güçlü düzeyde olmaması gerekmektedir (Tabachnik ve Fidell, 2013). Bu sebeple değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar hesaplanmıştır. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniğine göre ikili korelasyon analizi yapılmış olup analiz sonuçlarına göre çalışma kapsamında kullanılan verilerin Tabachnik ve Fidell (2013) tarafından belirtilen regresyon analizi yapabilmek için değişkenler arasındaki ilişkilerin güçlü düzeyde olmaması gerektiği şartını sağladığı görülmektedir.

Sonuç olarak, veri setinin regresyon analizi için tüm varsayımları karşıladığı görülmüştür. Stepwise Tekniği kullanılarak regresyon modelleri belirlenmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırmaya katılan kişilerin demografik bilgileri ile psikolojik tanı ve yeme bozukluğuna ilişkin bilgilerine, ölçeklerin faktörlerinin Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ile korelasyon analizi sonuçlarına, duygusal yeme ve faktörlerinin beden algısı ile aleksitimi ve faktörleri tarafından yordanmasını inceleyen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Bilgileri**

Değişkenler	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	228	66,9
	Erkek	113	33,1
Yaş	18	18	5,3
	19	57	16,7
	20	67	19,6
	21	55	16,1
	22	50	14,7
	23	25	7,3
	24	20	5,9
	25	25	7,3
	26	9	2,6
	27	7	2,1
	28	3	0,9
30	5	1,5	
Medeni durum	Bekar	246	72,1
	İlişkisi var	95	27,9
Çalışma durumu	Evet	57	16,7
	Hayır	284	83,3
Eğitim düzeyi	Ön Lisans	33	9,7
	Lisans	278	81,5
	Yüksek Lisans	30	8,8
Toplam		341	100

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan 341 öğrencinin %66,9’u (228) kadın ve %33,1’i (113) erkektir. Çalışmaya katılan kişilerin yaş dağılımlarına bakıldığında 19 yaşındaki katılımcılar toplam sayının %16,7’sini (57), 20 yaşındaki katılımcılar toplam sayının %19,6’sını (67), 21 yaşındaki katılımcılar toplam sayının %16,1’ini (55) ve 22 yaşındaki katılımcılar ise toplam sayının %14,7’sini (50) oluşturmaktadır. 28 yaşındaki katılımcılar ise toplam katılımcıların %0,9’unu oluşturmaktadır.

Katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımları Tablo 2’de verilmiştir. Çalışmaya katılan kişilerin medeni durum dağılımlarına bakıldığında katılımcıların %72,1’inin (246) bekar, %27,9’unun (95) bir ilişkisinin olduğu görülmektedir.

Katılımcıların bir işte çalışıyor olma durumlarına göre dağılımları Tablo 2’de verilmiştir. Çalışmaya katılan kişilerin bir işte çalışıyor olma durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında katılımcıların %16,7’sinin (57) bir işte çalıştığı, %83,3’ünün (284) bir işte çalışmadığı görülmektedir.

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre dağılımları Tablo 2’de verilmiştir. Çalışmaya katılan kişilerin eğitim düzeylerine göre dağılımlarına bakıldığında en fazla lisans eğitim düzeyinde katılımcının araştırmaya dahil olduğu görülmektedir. Lisans eğitim düzeyindeki katılımcılar toplam sayının %81,5’ini (278), ön lisans eğitim düzeyindeki katılımcılar toplam sayının %9,7’sini (33) ve yüksek lisans eğitim düzeyindeki katılımcılar toplam sayının %8,8’ini (30) oluşturmaktadır.

**Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik tanı ve Yeme Bozukluğuna İlişkin Bilgileri**

Değişkenler	Kategori	n	%
Psikolojik tanı	Evet	43	12,6
	Hayır	298	87,4
Ailede psikolojik tanı	Evet	48	5,3
	Hayır	293	14,1
Yeme bozukluğu tanısı	Evet	0	0
	Hayır	341	100
Ailede yeme bozukluğu tanısı	Evet	4	1,2
	Hayır	337	98,8
<b>Toplam</b>		341	100

Tablo 3'te görüldüğü üzere araştırmaya katılan 341 öğrencinin %12,6'sının (43) bir psikolojik tanısı vardır, %87,4'ünün (298) ise bir psikolojik tanısı yoktur. Araştırmaya katılan 341 öğrencinin %5,3'ünün (48) ailesinde psikolojik tanısı olan en az bir kişi vardır, %94,7'sinin ailesinde psikolojik tanısı olan kimse yoktur. Araştırmaya katılan 341 öğrencinin yeme bozukluğu tanısı olmadığı görülmektedir. Araştırmaya katılan 341 öğrencinin %1,2'sinin (4) ailesinde yeme bozukluğu tanısı olan en az bir kişi vardır, %98,8'inin ailesinde ise yeme bozukluğu tanısı alan kimse yoktur.

**Tablo 4. Ölçeklerin Alt Boyutlarının Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ile Korelasyon Analizi Sonuçları**

<b>Toplam Puan</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Aleksitimi	0,288**	0,231**	0,246**	0,287**	0,257**
Duyguları Tanımda Güçlük	0,322**	0,269**	0,292**	0,260**	0,302**
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	0,304**	0,255**	0,253**	0,294*	0,269**
Dışavuruk Düşünce	-0,053	-0,69	-0,063	0,044	-0,066
Beden Algısı	-0,371**	-0,319**	-0,330**	-0,298**	-0,341**

1:Duygusal Yeme, 2:DY Gerginlik Durumunda Yeme, 3:DY Olumsuz Duygularla Basa Cıkma İçin Yeme, 4-DY Kendini Kontrol, 5-DY Uyarın Karsısında Kontrol, \*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Toronto Aleksitimi Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,29$ ;  $p<0,01$ . Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Toronto Aleksitimi Duyguları Tanımda Güçlük boyutunun puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,32$ ;  $p<0,01$ . Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Toronto Aleksitimi Duyguları Söze Dökmede Güçlük Boyut puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,30$ ;  $p<0,01$ . Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Toronto Aleksitimi Dışavuruk Düşünce Boyut puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=0,053$ ;



$p>0,05$ . Duygusal Yeme Ölçeği Toplam Puanı ile Beden Algısı Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,37$ ;  $p<0,01$ .

Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme Boyut puanı ile Toronto Aleksitimi Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,23$ ;  $p<0,01$ . Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme Boyut puanı ile Toronto Aleksitimi Duyguları Tanımada Güçlük boyutunun puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,27$ ;  $p<0,01$ . Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme Boyut puanı ile Toronto Aleksitimi Duyguları Söze Dökmede Güçlük Boyut puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,25$ ;  $p<0,01$ . Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme Boyut puanı ile Toronto Aleksitimi Dışavuruk Düşünce Boyut puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=0,70$ ;  $p>0,05$ . Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme Boyut puanı ile Beden Algısı Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,32$ ;  $p<0,01$ .

Duygusal Yeme Ölçeği Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma için Yeme Boyut puanı ile Toronto Aleksitimi Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,24$ ;  $p<0,01$ . Duygusal Yeme Ölçeği Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma için Yeme Boyut puanı ile Toronto Aleksitimi Duyguları Tanımada Güçlük boyutunun puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,29$ ;  $p<0,01$ . Duygusal Yeme Ölçeği Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme Boyut puanı ile Toronto Aleksitimi Duyguları Söze Dökmede Güçlük Boyut puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,25$ ;  $p<0,01$ . Duygusal Yeme Ölçeği Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme Boyut puanı ile Toronto Aleksitimi Dışavuruk Düşünce Boyut puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=0,06$ ;  $p>0,05$ . Duygusal Yeme Ölçeği Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme Boyut puanı ile Beden Algısı Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,33$ ;  $p<0,01$ .

Duygusal Yeme Ölçeği Kendini Kontrol Boyut puanı ile Toronto Aleksitimi Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,28$ ;  $p<0,01$ . Duygusal Yeme Ölçeği Kendini Kontrol Boyut puanı ile Toronto Aleksitimi Duyguları Tanımada Güçlük boyutunun puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,26$ ;  $p<0,01$ . Duygusal Yeme Ölçeği Kendini Kontrol Boyut puanı ile Toronto Aleksitimi Duyguları Söze Dökmede Güçlük Boyut puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,29$ ;  $p<0,01$ . Duygusal Yeme Kendini Kontrol Boyut puanı ile Toronto Aleksitimi Dışavuruk Düşünce Boyut puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=0,04$ ;  $p>0,05$ . Duygusal Yeme Ölçeği Kendini Kontrol Boyut puanı ile Beden Algısı Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,29$ ;  $p<0,01$ .

Duygusal Yeme Ölçeği Uyarın Karşısında Kendini Kontrol Boyut puanı ile Toronto Aleksitimi Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,25$ ;  $p<0,01$ . Duygusal Yeme Ölçeği Uyarın Karşısında Kendini Kontrol Boyut puanı ile Toronto Aleksitimi Duyguları Tanımada Güçlük boyutunun puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,30$ ;  $p<0,01$ . Duygusal Yeme Ölçeği Uyarın Karşısında Kendini Kontrol Boyut puanı ile Toronto Aleksitimi Duyguları Söze Dökmede Güçlük Boyut puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,27$ ;  $p<0,01$ . Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kendini Kontrol Boyut puanı ile Toronto Aleksitimi Dışavuruk Düşünce Boyut puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=0,06$ ;  $p>0,05$ . Duygusal Yeme Ölçeği Uyarın Karşısında Kendini Kontrol Boyut puanı ile Beden Algısı Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,34$ ;  $p<0,01$ .

**Tablo 5. Duygusal Yeme Puanının Beden Algısı toplam puanı ve Aleksitimi toplam puanı ile Yordanmasının Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
1. Beden Algısı	-0,303	0,051	-0,31	-5,91	0,00
2. Aleksitimi	0,468	0,132	0,186	3,538	0,00
3. Sabit	92,067	11,768	-	823	0,00
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme		$R^2=0,169$ $F_{(2, 338)}=34,271$ $p=0,00$			

Toronto Aleksitimi Ölçeği toplam puanı ve Beden Algısı Ölçeği toplam puanlarının Duygusal Yeme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(338)= 7,823$ ;  $p<0,001$ ); Beden Algısı puanına ait eğim parametresinin ( $t(338)= -5,91$ ;  $p<0,001$ ); Toronto Aleksitimi Ölçeği puanına ait eğim parametresinin ( $t(338)=3,538$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F(2,338)= 34,271$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,169 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Duygusal Yeme puanının yaklaşık %16'sı Beden Algısı ve Toronto Aleksitimi Ölçeği puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,303 birim azaltacak, Toronto Aleksitimi puanındaki 1 birimlik artış ise Duygusal Yeme puanını 0,468 birim arttıracaktır.

**Tablo 6. Tüm Örneklemede Duygusal Yeme Puanının Aleksitimi ve Beden Algısı Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Beden Algısı	-0,301	0,051	-0,308	-5,957	0,000
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	1,313	0,321	0,212	4,093	0,000
Sabit	98,693	9,658	-	10,219	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme		$R^2=0,179$ $F_{(2, 338)}=36,729$ $p=0,000$			

Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutu ve Beden Algısı Ölçeği toplam puanlarının Duygusal Yeme toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(338)= 10,219$ ;  $p<0,001$ ); Beden Algısı puanına ait eğim parametresinin ( $t(338)= -5.957$ ;  $p<0,001$ ); Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Söze Dökmede Güçlük Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(338)=4,093$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F(2,338)= 36,729$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,179 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Duygusal Yeme puanının yaklaşık %18'i Beden Algısı ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Söze Dökmede Güçlük Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme Puanını 0,301 birim azaltacak, Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Söze Dökmede Güçlük boyutu puanındaki 1 birimlik artış ise Duygusal Yeme Puanını 1,313 birim arttıracaktır.

**Tablo 7. Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Beden Algısı	-0,109	0,022	-0,267	-5,020	0,000
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	0,453	0,138	0,175	3,287	0,001
Sabit	34,562	4,144	-	8,340	0,000
Bağımlı Değişken: Gerginlik Durumunda Yeme $R^2=0,130$ $F=(2,338)=25,212$ $p=0,000$					

Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutu ve Beden Algısı Ölçeği toplam puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumunda Yeme Boyut puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(338)= 8,340$ ;

$p < 0,001$ ); Beden Algısı puanına ait eğim parametresinin ( $t(338) = -5,020$ ;  $p < 0,001$ ); Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Söze Dökmede Güçlük Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(338) = 3,287$ ;  $p < 0,005$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F(2,338) = 25,212$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,130 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Duygusal Yeme Gerginlik Durumunda Yeme boyut puanının yaklaşık %13'ü Beden Algısı ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Söze Dökmede Güçlük Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme Gerginlik Durumunda Yeme Boyut puanını 0,11 birim azaltacak, Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Söze Dökmede Güçlük boyutu puanındaki 1 birimlik artış ise Duygusal Yeme Gerginlik Durumunda Yeme Boyut puanını 0,453 birim arttıracaktır.

**Tablo 8. Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Beden Algısı	-0,099	0,021	-0,251	-4,694	0,000
Duyguları Tanımada Güçlük	0,338	0,094	0,195	3,577	0,000
Sabit	30,335	4,015	-	7,556	0,000
Bağımlı Değişken: Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme $R^2 = 0,141$ $F = (2, 338) = 27,851$ $p = 0,000$					

Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutu ve Beden Algısı Ölçeği toplam puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme Boyut puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(338) = 7,556$ ;  $p < 0,001$ ); Beden Algısı puanına ait eğim parametresinin ( $t(338) = -4,694$ ;  $p < 0,001$ ); Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(338) = 3,557$ ;  $p < 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F(2,338) = 27,851$ ;  $p < 0,001$ ) modelin

genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,141 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme boyut puanının yaklaşık %14'ü Beden Algısı ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme boyut puanını 0,10 birim azaltacak, Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımada Güçlük boyutu puanındaki 1 birimlik artış ise Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme Boyut puanını 0,338 birim arttıracaktır.

**Tablo 9. Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Beden Algısı	-0,048	0,11	-0,231	-4,351	0,000
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	0,296	0,70	0,225	4,242	0,000
Sabit	19,801	2,104	-	9,412	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Kontrol Edebilme		$R^2=0,135$ $F=(2, 338) =26,368$ $p=0,000$			

Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutu ve Beden Algısı Ölçeği toplam puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Boyut puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(338)= 9,412$ ;  $p<0,001$ ); Beden Algısı puanına ait eğim parametresinin ( $t(338)= -4,351$ ;  $p<0,001$ ); Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Söze Dökmede Güçlük Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(338)=4,2425$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F(2,338)= 26,368$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,135 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Boyut puanının yaklaşık %13'ü Beden Algısı ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Söze Dökmede Güçlük Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış

Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Boyut puanını 0,05 birim azaltacak, Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Söze Dökmede Güçlük boyutu puanındaki 1 birimlik artış ise Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Boyut puanını 0,296 birim arttıracaktır.

**Tablo 10. Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Beden Algısı	-0,034	0,007	-0,264	-4,878	0,000
Duyguları Tanımda Güçlük	0,115	0,031	0,201	3,710	0,000
Sabit	12,063	1,313	-	9,184	0,000
Bağımlı Değişken: Uyarın Karşısında Kontrol $R^2=0,151$ $F=(2, 338)=30,027$ $p=0,000$					

Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Duyguları Tanımda Güçlük alt boyutu ve Beden Algısı Ölçeği toplam puanlarının Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol Boyut puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(338)= 9,184$ ;  $p<0,001$ ); Beden Algısı puanına ait eğim parametresinin ( $t(338)= -4,878$ ;  $p<0,001$ ); Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımda Güçlük Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(338)=3,710$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F(2,338)= 30,027$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,151 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme boyut puanının yaklaşık %15'i, Beden Algısı ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımda Güçlük Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol boyut puanını 0,034 birim azaltacak, Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımda Güçlük boyutu puanındaki 1 birimlik artış ise Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol Boyut puanını 0,115 birim arttıracaktır.

**Tablo 11. Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Beden Algısı toplam puanı ve Aleksitimi toplam puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Kadın	Beden Algısı	-0,307	0,009	-0,288	-4,423	0,000
	Aleksitimi	0,589	0,054	0,223	3,420	0,000
	Sabit	89,233	15,635	-	5,707	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme R <sup>2</sup> =0,180 F= (2, 225) =24,702 p=0,000						
Erkek	Beden Algısı	-0,176	0,073	-0,222	-2,400	0,018
	Sabit	90,176	11,758	-	7,665	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme R <sup>2</sup> =0,049 F= (1, 111) =5,762 p<0,05						

Kadın katılımcılarda Beden Algısı ve Aleksitimi toplam puanlarının Duygusal Yeme puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(225)= 5,707$ ;  $p<0,001$ ); Beden Algısı toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(225)= -4,423$ ;  $p<0,001$ ); Aleksitimi toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(225)= 3,420$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(2,225)= 24,702$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,180 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler kadınlarda Duygusal Yemeyi yaklaşık %18'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden Algısındaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,307 azaltacaktır; Aleksitimide 1 birimlik artış ise Duygusal Yeme puanını 0,589 arttıracaktır.

Erkek katılımcılarda Beden Algısı toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(111)= 7,665$ ;  $p<0,001$ ); Beden Algısına ait eğimin parametresinin ( $t(111)= -2,400$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(1,111)= 5,762$ ;  $p<0,01$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,049 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan



değişkenler erkeklerde Duygusal Yememin yaklaşık %04'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden Algısındaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,176 azaltacaktır.

**Tablo 12. Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Kadın	Beden Algısı	-0,303	0,068	-0,284	-4,471	0,000
	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	1,706	0,421	0,257	4,055	0,000
	Sabit	96,649	12,761	-	7,574	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme R <sup>2</sup> =0,196 F= (2, 225) =27,453 p=0,000						
Erkek	Duyguları Tanımada Güçlük	0,903	0,311	0,266	2,908	0,004
	Sabit	48,013	5,171	-	9,284	0,001
	Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme R <sup>2</sup> =0,071 F= (1, 111) =8,455 p=0,004					

Kadın katılımcılarda Beden Algısı ve Aleksitimi puanlarının Duygusal Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(225)= 7,574$ ;  $p<0,001$ ); Beden Algısı toplampuanına ait eğimin parametresinin ( $t(225)= -4,471$ ;  $p<0,001$ ); Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(225)= 4,055$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(2,225)= 27,453$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,196 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler kadınlarda Duygusal Yememin yaklaşık %19'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden Algısındaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,303 azaltacaktır; Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış ise Duygusal Yeme puanını 1,706 arttıracaktır.

Erkek katılımcılarda Beden Algısı ve Aleksitimi puanlarının Duygusal Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(111)= 9,284$ ;  $p<0,01$ ); Duyguları

Tanımda Güçlük alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(111)= 2,908$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(1,111)= 8,455$ ;  $p<0,01$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,071 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler kadınlarda Duygusal Yemeyi yaklaşık %07'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Duyguları Tanımda Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,903 arttıracaktır.

**Tablo 13. Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Beden Algısı Ve Aleksitimi ile Yordanmasının Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Kadın	Beden Algısı	-0,113	0,029	-0,256	-3,887	0,000
	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	0,527	0,180	0,192	2,923	0,004
	Sabit	35,247	5,471	-	6,443	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme $R^2=0,136$ $F=(2, 225)=17,667$ $p=0,000$						
Erkek	Duyguları Tanımda Güçlük	0,369	0,137	0,248	2,697	0,008
	Sabit	48,013	5,171	-	6,634	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme $R^2=0,061$ $F=(1, 111)=7,246$ $p=0,008$						

Kadın katılımcılarda Beden Algısı ve Aleksitimi puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyut puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(225)= 6,443$ ;  $p<0,001$ ); Beden Algısı toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(225)= -3,887$ ;  $p<0,001$ ); Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(225)= 2,923$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(2,225)= 17,667$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,136 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler kadınlarda Duygusal Yeme

Gerginlik Durumlarında Yemenin yaklaşık %13'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden Algısındaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyut puanını 0,113 azaltacaktır; Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış ise Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme puanını 0,527 arttıracaktır.

Erkek katılımcılarda Beden Algısı ve Aleksitimi puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyut puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(111)= 6,634$ ;  $p<0,001$ ); Duyguları Tanımda Güçlük alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(111)= 2,697$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(1,111)= 7,246$ ;  $p<0,01$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,061 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler kadınlarda Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yemenin yaklaşık %06'sını açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Duyguları Tanımda Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyut puanını 0,061 arttıracaktır.

**Tablo 14. Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme Puanının Beden Algısı Ve Aleksitimi ile Yordanmasının Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Kadın	Beden Algısı	-0,099	0,028	-0,234	-3,495	0,001
	Duyguları Tanımda Güçlük	0,443	0,123	0,240	3,592	0,000
	Sabit	29,634	5,281	-	5,611	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme		$R^2=0,157$ $F=(2, 225)=20,990$ $p=0,000$				

Kadın katılımcılarda Beden Algısı ve Aleksitimi puanlarının Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme alt boyut puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(225)= 5,661$ ;  $p<0,001$ ); Beden Algısı toplam puanına ait eğimin

parametresinin ( $t(225) = -3,495$ ;  $p < 0,001$ ); Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(225) = 3,592$ ;  $p < 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(2,225) = 20,990$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,157 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler kadınlarda Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme alt boyutunun yaklaşık %15'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden Algısındaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme alt boyut puanını 0,099 azaltacaktır; Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış ise Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme alt boyut puanını 0,443 arttıracaktır.

**Tablo 15. Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Kadın	Beden Algısı	-0,050	0,014	-0,282	-3,579	0,000
	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	0,414	0,087	0,303	4,751	0,000
	Sabit	18,912	2,646	-	6,443	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme $R^2=0,190$ $F=(2, 225)=26,432$ $p=0,000$						
Erkek	Duyguları Tanımada Güçlük	0,172	0,079	0,203	2,183	0,031
	Sabit	12,713	1,312	-	9,691	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme $R^2=0,041$ $F=(1, 111)=4,766$ $p=0,031$						

Kadın katılımcılarda Beden Algısı ve Aleksitimi puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme alt boyut puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(225) = 6,443$ ;  $p < 0,001$ ); Beden Algısı toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(225) = -3,579$ ;  $p < 0,001$ ); Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt

boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(225)= 4,751$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(2,225)= 26,432$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,190 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler kadınlarda Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilmenin yaklaşık %19'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden Algısındaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme alt boyut puanını 0,050 azaltacaktır; Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış ise Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme alt boyut puanını 0,414 arttıracaktır.

Erkek katılımcılarda Beden Algısı ve Aleksitimi puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol alt boyut puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(111)= 9,691$ ;  $p<0,05$ ); Duyguları Tanımlamada Güçlük alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(111)= 2,183$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(1,111)= 4,766$ ;  $p<0,01$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,041 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler kadınlarda Duygusal Yeme Kendini Kontrol alt boyutunun yaklaşık %04'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Duyguları Tanımlamada Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Kendini Kontrol alt boyut puanını 0,172 arttıracaktır.

**Tablo 16. Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Uyararı Karşısında Kontrol Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Kadın	Beden Algısı	-0,031	0,009	-0,237	-3,628	0,000
	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	0,190	0,054	0,231	3,536	0,000
	Sabit	11,510	1,631	-	7,059	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme $R^2=0,147$ $F=(2, 225)=19,359$ $p=0,000$						
Erkek	Beden Algısı	-0,032	0,011	-0,267	-2,924	0,004
	Sabit	13,061	1,771	-	7,374	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme $R^2=0,072$ $F=(1, 111)=8,550$ $p=0,004$						

Kadın katılımcılarda Beden Algısı ve Aleksitimi puanlarının Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol alt boyut puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(225)= 7,059$ ;  $p<0,001$ ); Beden Algısı toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(225)= -3,628$ ;  $p<0,001$ ); Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(225)= 3,536$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(2,225)= 19,359$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,147 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler kadınlarda Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutunun yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden Algısındaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol alt boyut puanını 0,031 azaltacaktır; Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış ise Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol puanını 0,190 arttıracaktır.

Erkek katılımcılarda Beden Algısı toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(111)= 7,374$ ;  $p<0,001$ ); Beden Algısına ait eğimin parametresinin ( $t(111)= -2,924$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(1,111)= 8,550$ ;  $p<0,01$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,072 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler erkeklerde Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutunun yaklaşık %07'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Duyguları Tanımlamada Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol alt boyut puanını 0,032 azaltacaktır.

**Tablo 17. Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Beden Algısı toplam puanı ve Aleksitimi toplam puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Medeni Durum	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Bekar	Beden Algısı	-0,346	0,057	-0,366	-6,047	0,000
	Aleksitimi	0,490	0,154	0,192	3,174	0,002
	Sabit	96,264	13,597	-	7,080	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme R <sup>2</sup> =0,220 F= (2, 225) =34,324 p=0,000						
İlişkisi var	Aleksitimi	0,579	0,249	0,235	2,328	0,022
	Sabit	44,307	12,459	-	3,556	0,001
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme R <sup>2</sup> =0,055 F= (1, 93) =5,418 p<0,05						

Bekar katılımcılarda Beden Algısı ve Aleksitimi toplam puanlarının Duygusal Yeme puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(243)=34,324$ ;  $p<0,001$ ); Beden Algısı toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(243)= -6,047$ ;  $p<0,001$ ); Aleksitimi toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(243)= 3,174$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(2,43)= 34,324$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,220 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler bekarlarda Duygusal Yememin yaklaşık %22'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden Algısındaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,346 azaltacaktır; Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış ise Duygusal Yeme puanını 0,490 arttıracaktır.

İlişki durumunu “İlişkisi var” olarak belirten katılımcılarda Beden Algısı toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(93)= 3,556$ ;  $p<0,001$ ); Aleksitimiye ait eğimin parametresinin ( $t(93)= 2,328$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(1,93)= 5,418$ ;  $p<0,01$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,055 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler ilişkisi olanlarda Duygusal

Yemenin yaklaşık %05'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Aleksitimide 1 birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,249 arttıracaktır.

**Tablo 18. Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Medeni Durum	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Bekar	Beden Algısı	-0,316	0,058	-0,334	-5,416	0,000
	Duyguları Tanımada Güçlük	1,053	0,269	0,242	3,922	0,000
	Sabit	99,527	11,336	-	8,780	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme R <sup>2</sup> =0,236 F= (2, 243) =37,592 p=0,000						
İlişkisi Var	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	1,668	0,644	0,262	2,621	0,010
	Sabit	52,531	8,086	-	6,496	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme R <sup>2</sup> =0,069 F= (1, 93) =6,867 p=0,010						

Bekar katılımcılarda Beden Algısı ve Aleksitimi puanlarının Duygusal Yeme puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (t(243)= 8,870; p<0,001); Beden Algısı toplam puanına ait eğimin parametresinin (t(243)= -5,416; p<0,001); Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutuna ait eğimin parametresinin (t(243)= 3,922; p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre (F(2,243)= 37,592; p<0,001) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,190 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler bekarlarda Duygusal Yemenin yaklaşık %23'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden Algısındaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,316 azaltacaktır; Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış ise Duygusal Yeme puanını 1,053 arttıracaktır.

Medeni durumunu “İlişkisi var” olarak belirten katılımcılarda Beden Algısı ve Aleksitimi puanlarının Duygusal Yeme puanı üzerindeki etkisini incelemek için



yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(93)= 6,496$ ;  $p<0,05$ ); Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(93)= 2,621$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(1,93)= 6,867$ ;  $p<0,05$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,069 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler ilişkisi olanlarda Duygusal Yememin yaklaşık %06'sını açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme puanını 1,668 arttıracaktır.

**Tablo 19. Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Beden Algısı Ve Aleksitimi ile Yordanmasının Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Medeni Durum	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Bekar	Beden Algısı	-0,122	0,025	-0,310	-4,858	0,000
	Duyguları Tanımada Güçlük	0,336	0,116	0,186	2,907	0,004
	Sabit	36,536	4,878	-	7,489	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme $R^2=0,178$ $F=_{(2, 243)}=26,399$ $p=0,000$						
İlişkisi var	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	0,636	0,275	0,234	2,318	0,023
	Sabit	17,094	3,447	-	4,959	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme $R^2=0,055$ $F=_{(1, 93)}=5,372$ $p=0,023$						

Bekar katılımcılarda Beden Algısı ve Aleksitimi puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyut puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(243)= 7,489$ ;  $p<0,001$ ); Beden Algısı toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(243)= -4,858$ ;  $p<0,001$ ); Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(243)= 2,907$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(2,243)= 26,399$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,178 olduğu görülmüştür. Bu sonuca

göre; modele alınan değişkenler bekarlarda Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yemenin yaklaşık %17'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden Algısındaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme puanını 0,122 azaltacaktır; Duyguları Tanımda Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış ise Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyut puanını 0,336 arttıracaktır.

Medeni durumunu “İlişkisi var” olarak belirten katılımcılarda Beden Algısı ve Aleksitimi puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyut puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(93)= 4,959$ ;  $p<0,001$ ); Duyguları Tanımlamada Güçlük alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(93)= 2,318$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(1,93)= 5,372$ ;  $p<0,05$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,055 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler ilişkisi olanlarda Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yemenin yaklaşık %05'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyut puanını 0,636 arttıracaktır.

**Tablo 20. Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Medeni Durum	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Bekar	Beden Algısı	-0,031	0,009	-0,237	-3,628	0,000
	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	0,190	0,054	0,231	3,536	0,000
	Sabit	11,510	1,631	-	7,059	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme $R^2=0,147$ $F=(2, 225)=19,359$ $p=0,000$						
İlişkisi var	Beden Algısı	-0,032	0,011	-0,267	-2,924	0,004
	Sabit	13,061	1,771	-	7,374	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme $R^2=0,072$ $F=(1, 111)=8,550$ $p=0,004$						

Bekar katılımcılarda Beden Algısı ve Aleksitimi puanlarının Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol alt boyut puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(225)= 7,059$ ;  $p<0,001$ ); Beden Algısı toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(225)= -3,628$ ;  $p<0,001$ ); Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(225)= 3,536$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(2,225)= 19,359$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,147 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler bekarlarda Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutunun yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden Algısındaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol alt boyut puanını 0,031 azaltacaktır; Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış ise Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol puanını 0,190 arttıracaktır.

Medeni durumunu “İlişkisi var” olarak belirten katılımcılarda Beden Algısı toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(111)= 7,374$ ;  $p<0,001$ ); Beden Algısına ait eğimin parametresinin ( $t(111)= -2,924$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(1,111)= 8,550$ ;  $p<0,01$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,072 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler ilişkisi olanlarda Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutunun yaklaşık %07'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Duyguları Tanımlamada Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol alt boyut puanını 0,032 azaltacaktır.

**Tablo 21. Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme Puanının Beden Algısı Ve Aleksitimi ile Yordanmasının Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Medeni Durum	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Bekar	Beden Algısı	-0,105	0,024	-0,283	-4,439	0,000
	Duyguları Tanımada Güçlük	0,386	0,109	0,226	3,555	0,000
	Sabit	30,105	4,585	-	6,566	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme R <sup>2</sup> =0,184 F= (2, 243) =27,399 p=0,000						
İlişkisi var	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	0,558	0,264	0,214	2,114	0,037
	Sabit	15,100	3,317	-	4,552	0,000
	Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme R <sup>2</sup> =0,046 F= (1, 93) =4,468 p<0,05					

Bekar katılımcılarda Beden Algısı ve Aleksitimi puanlarının Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme alt boyut puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(243)= 6,566$ ;  $p<0,001$ ); Beden Algısı toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(243)= -4,439$ ;  $p<0,001$ ); Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(243)= 3,555$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(2,243)= 27,399$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,184 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler bekarlarda Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme alt boyutunun yaklaşık %18'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden Algısındaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme alt boyut puanını 0,105 azaltacaktır; Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış ise Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme alt boyut puanını 0,386 arttıracaktır.

Medeni durumunu “İlişkisi var” olarak belirten katılımcılarda Beden Algısı ve Aleksitimi puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme alt boyut puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(93)= 4,552$ ;

$p < 0,001$ ); Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(93) = 2,114$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(1,93) = 4,468$ ;  $p < 0,05$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının  $0,046$  olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler ilişkisi olanlarda Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yememin yaklaşık %04'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme alt boyut puanını  $0,558$  arttıracaktır.

**Tablo 22. Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Beden Algısı ve Aleksitimi Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Medeni Durum	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Bekar	Beden Algısı	-0,039	0,008	-0,308	-4,898	0,000
	Duyguları Tanımada Güçlük	0,130	0,037	0,222	3,530	0,000
	Sabit	12,368	1,550	-	7,981	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme $R^2 = 0,201$ $F = (2, 243) = 30,632$ $p = 0,000$						
İlişkisi var	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	0,232	0,074	0,308	3,116	0,002
	Sabit	6,780	0,934	-	7,257	0,000
Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme Yeme $R^2 = 0,095$ $F = (1, 93) = 9,712$ $p < 0,01$						

Bekar katılımcılarda Beden Algısı ve Aleksitimi puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme alt boyut puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(243) = 7,981$ ;  $p < 0,001$ ); Beden Algısı toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(243) = -4,898$ ;  $p < 0,001$ ); Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(243) = 3,530$ ;  $p < 0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F(2,243) = 30,632$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının  $0,166$  olduğu görülmüştür. Bu sonuca

göre; modele alınan değişkenler bekarlarda Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilmenin yaklaşık %20'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden Algısındaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme alt boyut puanını 0,039 azaltacaktır; Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış ise Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme alt boyut puanını 0,130 arttıracaktır.

“İlişkisi var” katılımcılarda Beden Algısı ve Aleksitimi puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol alt boyut puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(93)= 7,252$ ;  $p<0,05$ ); Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(93)= 3,116$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre  $F(1,93)= 9,712$ ;  $p<0,05$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,095 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler ilişkisi olanlarda Duygusal Yeme kendini kontrol alt boyutunun yaklaşık %09'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Kendini Kontrol alt boyut puanını 0,232 arttıracaktır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### 4. TARTIŞMA

Duygusal yeme kişilerin olumsuz duygular ile mücadele ederken kullandıkları uyumsuz bir baş etme stratejisi olarak tanımlanmaktadır (Ghafari ve ark., 2022). Duygusal yeme davranışı oldukça sık rastlanan bir yeme problemidir. Bu çalışmada da aleksitimi ile beden algısı değişkenlerinin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aleksitimi ve beden algısı değişkenlerinin duygusal yemeyi anlamlı olarak yordayıp yordamadığının incelenmesi klinik alanda duygusal yeme problemi ile çalışırken destekleyici olacaktır.

Araştırmanın başlangıcında tüm ölçeklerin ve alt faktörlerin birbiri ile ilişkili olup olmadıklarını ve ilişki düzeylerini öğrenebilmek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. İkinci adım olarak aleksitimi ve beden algısının duygusal yemeyi yordayıp yordamadığını belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.

Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre duygusal yeme ve duygusal yemenin faktörleri ile aleksitimi arasında pozitif yönlü istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal yeme ve faktörleri ile duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ile arasında pozitif yönlü istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmuş ancak dışavuruk düşünce ile duygusal yeme ve duygusal yemenin faktörleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Alanyazında aleksitiminin duygusal yeme ile komorbid olduğu ve yeme bozukluğunda bireylerin yaşamış olduğu duygusal zorlukların aleksitimiden kaynaklanabileceğine değinilmiştir (Gramaglia ve ark., 2016; Brewer ve ark., 2015). Duygusal yeme ile duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmede güçlük arasında pozitif yönde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki olması alanyazın ile paralellik göstermektedir (Tuzen, 2019).

Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre duygusal yeme ve duygusal yemenin faktörleri ile beden algısı arasında negatif yönlü istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgu alanyazında aleksitimi ve beden algısı ile ilgili çalışmaların sonuçları ile paralellik göstermektedir (Manaf ve ark., 2016; Schuck ve ark., 2018; Özer, 2021).

Cinsiyet açısından incelendiğinde erkeklerde duygusal yeme, gerginlik durumlarında yeme ve kendini kontrol edebilme puanını duyguları tanımada güçlük puanı anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Kadınlarda duygusal yeme puanını beden algısı ve duyguları söze dökmede güçlük; gerginlik durumlarında yeme puanını beden algısı, duyguları söze dökmede güçlük; olumsuz duygularla başa çıkmak için yeme puanını beden algısı, duyguları tanımada güçlük puanları; kendini kontrol edebilme puanını beden algısı, duyguları söze dökmede güçlük puanları; uyaran karşısında kontrol puanını beden algısı ve duyguları söze dökmede güçlük puanları anlamlı bir şekilde etkilemektedir. Bulgulara göre cinsiyetin emosyonel yemenin beden algısı ve aleksitimi değişkenleri tarafından yordanmasında farklılığa neden olduğu söylenebilir. Kadınlarda beden algısı da anlamlı bir yordayıcı olarak bulunurken erkeklerde beden algısı yordayıcı değildir. Bunun nedeni kadınların fiziki görünüm, kilo vb. kavramlar üzerinden çok fazla değerlendiriliyor olmaları olabilir. Olumsuz beden imajı, kadınları erkeklere göre daha fazla etkileyen bir sorundur. Yapılan çalışmalar da duygusal yemede beden algısının yordayıcı olduğunu göstermektedir (Rieves ve Cash, 1996; Conner ve ark., 2004; Manaf ve ark., 2016). Nguyen-Rodriguez ve ark. (2009) tarafından yapılan çalışmanın bulgularına göre ise cinsiyete göre beden algısı puanları değerlendirildiğinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Duygusal yeme ile ilgili yapılan çalışmalar kadınların duygusal yeme puanlarının erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir (Aydemir ve Köroğlu, 1998; Kubar, 2017; Harmancı ve ark., 2021).

Medeni durum açısından incelendiğinde medeni durumunu “bekar” olarak belirten katılımcılarda duygusal yeme puanını beden algısı, duyguları tanımada güçlük puanları; gerginlik durumlarında yeme puanı beden algısı, duyguları tanımada güçlük; uyaran karşısında kontrol puanını beden algısı, duyguları söze dökmede güçlük puanları; olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanını beden algısı,



duyguları tanımada güçlük puanları; kendini kontrol edebilme beden algısı, duyguları tanımada güçlü puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Medeni durumunu “ilişkisi var” olarak belirten katılımcılarda duygusal yeme, gerginlik durumlarında yeme puanını duyguları söze dökmede güçlük puanı; uyaran karşısında kontrol puanını beden algısı; olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanını duyguları söze dökmede güçlük puanı; kendini kontrol edebilme puanını duyguları söze dökmede güçlük puanı anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu bulgulara göre iki grup arasındaki en dikkat çeken fark “bekar” katılımcılarda duyguları tanımada güçlük alt boyut puanının duygusal yeme ile duygusal yemenin faktörlerinde yordayıcı olması; ilişki durumunu “ilişkisi var” olarak belirten katılımcılarda ise duyguları söze dökmede güçlük alt boyut puanının duygusal yeme ile duygusal yemenin faktörlerinde yordayıcı olmasıdır. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde duygusal yeme ve medeni durum ilişkisini birebir inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır ancak Gebhardt Kram (2016)’ın çalışmasının bulguları evlilerin bekarlara kıyasla önemli ölçüde daha az riskli yeme davranışı sergilediklerini göstermektedir. Bireyler duygusal olarak zorlandıkları dönemlerde duygusal desteğe ihtiyaç duyarlar. Kişinin kaliteli bir ilişkisinin olması duygusal olarak zorlandığı dönemlerde kendisine destek sağlayacaktır ancak böyle dönemlerde kaliteli bir ilişkisinin olmaması kişiyi bu sosyal destekten mahrum bırakır ve kişi duygusal yemeye yönelebilir.

## SONUÇ

Çalışmanın analizleri 341 katılımcının sonuçlarına göre yapılmıştır. Çalışmada aleksitimi ve beden algısının duygusal yemeyi yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre aleksitimi ve beden algısının duygusal yemeyi yordadığı söylenebilir.

Çalışmada duygusal yemenin faktörleri ile aleksitiminin faktörleri arasındaki etki de incelenmiştir ancak alanyazında direkt faktörler üzerinden etkiyi inceleyen çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Sosyodemografik değişkenler açısından değerlendirildiğinde ise duygusal yeme ile medeni durumu direkt inceleyen bir çalışma literatürde yoktur.

Çalışmanın bulgularına göre duygusal yeme ve faktörleri ile aleksitimi ve aleksitiminin faktörleri (duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmede güçlük) arasında pozitif yönlü istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunurken, aleksitiminin alt faktörü olan dışavuruk düşünce ile duygusal yeme arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Duygusal yeme ve faktörleri ile beden algısı arasında negatif yönlü istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet gruplarına göre incelendiğinde ise iki grup arasındaki en önemli fark beden algısının erkek katılımcıların duygusal yeme puanlarında yordayıcı olmamasıdır. Medeni durum gruplarına göre incelendiğinde ise iki grup arasındaki en önemli fark medeni durumunu “bekar” olarak belirten katılımcıların duygusal yeme ve duygusal yeme faktör puanlarının tümünde “duyguları tanımada güçlük” yordayıcı iken ilişki durumunu “ilişkisi var” olarak belirten katılımcıların duygusal yeme ve duygusal yeme faktör puanlarının tümünde “duyguları söze dökmede güçlük” yordayıcıdır.

Çalışmanın kişisel bilgi formunda kişilerden kendisinin ve ailesinin psikiyatrik tanı bilgisi istenmiştir ancak psikiyatrik tanısı olan katılımcı sayısı oldukça az olduğu için bu değişken çalışmaya dahil edilememiştir. Çalışma daha

büyük bir örneklem ile tekrarlanabilirse psikiyatrik tanı bilgisi de bir değişken olarak ele alınabilir.

Katılımcıların büyük çoğunluğu lisans öğrencisidir ve herhangi bir işte çalışmıyorlardır. Daha geniş bir örneklem ile çalışma tekrarlanabilirse eğitim düzeyi ve çalışma durumu da bir değişken olarak ele alınabilir.

## KAYNAKÇA

- Akcan, G.** (2021). Covid 19 pandemi sürecinde duygusal yeme ve yeme farkındalığı. *Güncel Psikoloji Araştırmaları II* (1. baskı) içinde (s. 21-35). Akademisyen Kibabevi.
- Akdevelioğlu, Y. ve Gümüş, H.** (2010). Eating disorders and body image perception among university students. *Pakistan Journal of Nutrition*, 9(12), 1187-1191.
- Akey, J. E. ve Rintamaki, L. S.** (2014). Optimal social support practices for health care professionals who treat patients managing eating disorders. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 202(2), 126-132.
- Alagül, Ö.** (2004). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Aldan, D.** (2013). *Üniversite öğrencilerinde beden imajı ve ilişkili değişkenlerin üçlü etki modeli kapsamında incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Al-Musharaf, S.** (2020). Prevalence and predictors of emotional eating among healthy young Saudi women during the covid-19 pandemic. *Nutrients*, 12(10), 1-17.
- Alpaslan, A. H., Soylu, N., Avcı, K., Coşkun, K. Ş., Kocak, U. ve Taş, H. U.** (2015). Disordered eating attitudes, alexithymia and suicide probability among Turkish high school girls. *Psychiatry Research*, 226(1), 224-229.
- Ateşsönmez, Ş.** (2018). *Algılanan ebeveyn tutumunun yetişkin bireylerde duygusal yeme bozukluğuna etkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Aydemir, Ö. ve Köroğlu, E.** (1998). *DSM-IV mental bozuklukların tanısall ve sayımsal el kitabı* (4. baskı). Hekimler Birliği Yayınları.
- Barçın Güzeldere, H. K. ve Lanpir, A. D.** (2021). The association between body mass index, emotional eating and perceived stress during covid-19 partial quarantine in healthy adults. *Public Health Nutrition*, 25(1), 43-50.

- Bekker, M. H., Van De Meerendonk, C. ve Mollerus, J.** (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *Journal International Eating Disorders*, 36, 461-469.
- Belcher, B. R., Nguyen Rodriguez, S. T., McClain, A. D., Hsu, Y., Unger, J. B. ve Spruitjt Metz, D.** (2010). The influence of worries on emotional eating, weight concerns, and body mass index in Latina female youth. *Journal of Adolescent Health*, 48(5), 487-92.
- Berthoz, S. ve Hill, E. L.** (2005). The validity of using self-reports to assess emotion regulation abilities in adults with autism spectrum disorder. *European Psychiatry: The Journal of the Association of European Psychiatrists*, 20(3), 291-298.
- Berthoz, S., Perdereau, F., Godart, N., Corcos, M. ve Haviland, M. G.** (2007). Observer and self-rated alexithymia in eating disorder patients: Levels and correspondence among three measures. *Journal of Psychosomatic Research*, 62(3), 341-347.
- Beyhan, Y. ve Erkut, E.** (2021). Pandemi sürecinde duygusal yeme. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 109-114.
- Bıyıklı, M. E.** (2021). *Sosyal medyanın; Yeme tutumu, duygusal yeme ve beden algısının üzerine etkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Okan Üniversitesi.
- Bilgen, Ş. S.** (2018). *Türkçe duygusal yeme ölçeğinin geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirliği çalışması*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Blashill, A. J. ve Wilhelm, S.** (2014). Body image distortions, weight, and depression in adolescent boys: longitudinal trajectories into adulthood. *Psychology of Men and Masculinity*, 15(4), 445-451.
- Brewer, R., Cook, R., Cardi, V., Treasure, J. ve Bird, G.** (2015). Emotion recognition deficits in eating disorders are explained by co-occurring alexithymia. *Royal Society Open Science*, 2(1), 1-12.
- Bruch, H.** (1973). *Eating disorders, obesity and anorexia nervosa*. Riverside: Behavior Science Book Service.
- Calogero, R. M. ve Thompson, J. K.** (2010). Gender and body image. In *Handbook of gender research in psychology* (2nd ed.) (pp. 153-184). Springer.

- Cash, T. F. ve Fleming, E. C.** (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455-460
- Cash, T. F.** (2004). Body image: past, present, future. *An International Journal of Research*, 1(1), 1-5.
- Chisuwa, N. ve O’Dea, J. A.** (2010). Body image and eating disorders amongst Japanese adolescents. a review of the literature. *Appetite*, 54(1), 5-15.
- Clay, D., Vignoles, V. L. ve Dittmar, H.** (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451–477. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x>
- Cohen, J.** (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Conner, M., Johnson, C. ve Grogan, S.** (2004). Gender, sexuality, body image and eating behaviours. *Journal of Health Psychology*, 9(4), 505–515. <https://doi.org/10.1177/1359105304044034>
- Croll, J.** (2005). Body image and adolescents. *The Journal of Social Psychology*, 155-166. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.620.934&rep=rep1&type=pdf>
- Epözdemir, H.** (2012). Aleksitimi: Psikolojik bir semptom mu, yoksa bir kişilik özelliğimi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 25-33.
- Farah Wahida, Z., Mohd Nasir, M. T. ve Hazizi, A. S.** (2011). Physical activity, eating behaviour and body image perception among young adolescents in Kuantan, Pahang, Malaysia. *Malaysian Journal of Nutrition*, 17(3). 325-336.
- Feingold, A. ve Mazzella, R.** (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*, 9(3), 190–195. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00036>
- Frawley, W. ve Smith, R.N.** (2001). A processing theory of alexithymia. *Cognitive Systems Research*, 2(3), 189-206.
- Frewen, P. A., Dozois, D. J., Neufeld, R. W. ve Lanius, R. A.** (2008). Meta-analysis of alexithymia in posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 243–246.
- Garner, D. M.** (197). Body image survey results. *Psychology Today*, 30(1), 30-44.

- Gebhardt Kram, L.** (2016). *Eating behavior, relationship status, and relationship quality*. [Unpublished master's thesis]. The Ohio State University.
- Geleibter, A. ve Aversa, A.** (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*, 3(4), 295-402.
- Geleibter, A. ve Aversa, A.** (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*, 3(4), 341-347.
- Gerçek, N.** (2021). *18-40 yaş arasındaki kişilerde duygusal yeme ile problem çözme becerileri ve yaşam doyumu ilişkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Okan Üniversitesi.
- Ghalehban, M. ve Besharat, M. A.** (2011). Examination and comparison of alexithymia and self-regulation in patients with substance abuse disorder and normal individuals. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 38-42. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.008>.
- Grabe, H. J., Spitzer, C., ve Sifneos, P. E.** (1973). The prevalence of alexithymic characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6), 255-262.
- Gramaglia, C., Ressico, F., Gambaro, E., Palazzolo, A., Mazzarino, M., Bert, F., Siliquini, R. ve Zeppegno, P.** (2016) Alexithymia, empathy, emotion identification and social inference in anorexia nervosa: case-control study. *Eating Behaviors*, 22, 46-50. 10.1016/j.eatbeh.2016.03.028
- Grogan, S.** (2007). *Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. (2nd ed.). Roudledge.
- Güzel, K.** (2016). *Üniversite öğrencilerinin beden algısının depresyon ile ilişkisi: Mizacın rolü* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Hage, T. W., Ro, O. ve Moen, A.** (2017). "Do you see what I mean?" staff collaboration in eating disorder units during mealtimes. *BMC Nursing*, 16(40), 1-9.
- Harmancı, H., Akdeniz, S. ve Gültekin Ahçı, Z.** (2021). Yeme bozukluklarının yaygınlığı: aleksitimi ve ruhsal yakınmalarla ilişkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(1), 30-36.
- Heatherton, T. ve Baumeister, R.** (1991). Binge eating as escape from selfawareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86-108.
- Herman, C. P. ve Mack, D.** (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, 43(4), 647-660.

- Işık, K. ve Cengiz, Z.** (2020). The effect of sociodemographic characteristics of university students on emotional eating behavior. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(1), 214-218.
- Kahramanol, B.** (2016). *Aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Kalabaş, S.** (2021). *Kadınlarda duygusal yeme davranışının, kaygı ve öz-denetim ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Kan, H.** (2019). *Üniversite öğrencilerinde kilo konuşmalarının beden algısı veyeme tutumları ile olan ilişkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Kaplan, H. I. ve Kaplan, H. S.** (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125, 181-201.
- Kavanagh, D. J.** (1986). *Behavioural and cognitive psychotherapy*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S0141347300015019>.
- Koçak, R.** (2002). Aleksitimi: kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(12), 184-212.
- Kovar A.** (2014). *Effects of the Media on Body Image*. *The Health Psychology*. <http://healthpsych.psy.vanderbilt.edu/2009/BodyImageMedia.htm>.
- Krystal, H.** (1979) Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(1), 17-31.
- Kubar, M.** (2017). *Lise Örnekleminde Bağlanma Stili ve Benlik Saygısının Duygusal Yeme ile İlişkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Lesser, I. M.** (1985). A critique of contribution to the alexithymia symposium. *Psychoter Psychosom*, 44(2), 82-88.
- Li, S., Zhang, B., Guo, Y. ve Zhang, J.** (2015). The association between alexithymia as assessed by the 20-item Toronto Alexithymia Scale and depression: a meta-analysis. *Psychiatry Research*, 227(1), 1–9.
- Macht, M. ve Dettmer, D.** (2006). Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple. *Appetite*, 46, 332-336.
- Macht, M. ve Simons, G.** (2011). *Emotional eating*. In *emotion regulation and well-being*. New York: Springer



- Manaf, N. A., Saravanan, C. ve Zuhrah, B.** (2016). The Prevalence and inter-relationship of negative body image perception, depression and susceptibility to eating disorders among female medical undergraduate students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, *10*(3), 1-4.
- Martin, J. B. ve Pihl, R. O.** (1986). Influence of Alexithymic Characteristics on Physiological and Subjective Stress Responses in Normal Individuals. *Psychother Psychosom*, *45*(2), 66-77.
- Martinez Sanchez F., Ato Garcia, M. ve Ortiz Soria, B.** (2003). Alexithymia state or trait. *The Spanish Journal of Psychology*, *6*(1), 51–59.
- McAtamney, K., Mantzios, M., Egan, H. ve Wallis, D. J.** (2021). Emotional eating during covid-19 in the United Kingdom: exploring the roles of alexithymia and emotion dysregulation. *Appetite*, *161*, 4-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105120>
- McAtamney, K., Wallis, J. D., Edgar, H. ve Mantzios, M.** (2022). Alexithymia and self-reported emotional eating: the mediating role of difficulties in emotion regulation. *Appetite*, *169*. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105549>
- McDougall, J.** (1974). The psychosomatic and the psychoanalytic process. *International Review of Psychoanalysis*, *1*(4), 437-459.
- Morie, K. P., Yip, S. W., Nich, C., Hunkele, K., Carroll, K. M. ve Potenza, M. N.** (2016). Alexithymia and addiction: a review and preliminary data suggesting neurobiological links to reward/loss processing. *Current Addiction Reports*, *3*(2), 239–248. <http://dx.doi.org/10.1007/s40429-016-0097-8>.
- Muth, J. L., & Cash, T. F.** (1997). Body-image attitudes: What difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology*, *27*(16), 1438–1452. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1997.tb01607.x>
- Nguyen Rodriguez, S. T., Unger, J. B. ve Spruijt Metz, D.** (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders*, *17*(3), 211-224.
- O'Driscoll, C., Laing, J. ve Mason, O.** (2014) Cognitive emotion regulation strategies, alexithymia and dissociation in schizophrenia, a review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *34*(6), 482–495.
- Ouwens, M. A., Van Strien, T. ve Van Der Staak, C. P.** (2003) Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*, *40*, 291-298.

- Örsel, S., Canpolat, I. B., Akdemir, A. ve Özbay, M. H.** (2004). Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 5-15
- Özbey, H. ve Gültekin, M.** (2021). Lise Öğrencilerinde Beden Algısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Medya ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 429-441.
- Özdemir, G. S.** (2015). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi
- Özer, B.** (2021). *Duygusal yemenin belirleyicileri olarak kişilik özellikleri, beden algısı ve tüketici karar verme tarzlarının incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Özkan, Y., Danışmaz Sevim, M. ve Avcı, Ü. E.** (2021). Covid 19 küresel salgın süresinde depresyon, anksiyete, ve stresin duygusal yeme bozukluğuna etkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 1, 183-200.
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. P. ve Barbe, P.** (2003), Emotional eating, alexithymia and binge-eating disorder in obese women. *Obesity Research*, 11, 195–201.
- Pinaquy, S., Simon, C., Louvet, J.P. ve Barbe, P.** (2012). Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women. *Obesity A Research Journal*, 11(2), 195-201.
- Pombo, S., Costa, N. F., Ismail, F., Cardoso, J. M. N., ve Figueira, M. L.** (2015). Alexithymia and alcohol dependence: do different subtypes manifest different emotion regulations. *Addiction Research and Theory*, 23(3), 187–195. <http://dx.doi.org/10.3109/16066359.2014.949697>.
- Reynaga Abiko, G.** (2011). Review of Lesbian, gay, bisexual, trans & queer psychology: An introduction. *Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 17(3), 341-342. <https://doi.org/10.1037/a0023804>
- Rieffe, C., Oosterveld, P., ve Terwogt, M. M.** (2006). An alexithymia questionnaire for children: Factorial and concurrent validation results. *Personality and Individual Differences*, 40(1), 123-133. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.013>.
- Rieves, L. ve Cash, T. F.** (1996). Social developmental factors and women's body-image attitudes. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(1), 63-78.

- Roh, D., Kim, W. J. ve Kim, C. H.** (2015). Alexithymia in obsessive-compulsive disorder: clinical correlates and symptom dimensions. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 199(9), 690–695.
- Rybakowski, J., Ziolkowski, M., Zasadzka, T. ve Brzezinski, R.** (1988). High prevalence of alexithymia in male patients with alcohol dependence. *Drug and Alcohol Dependence*, 21(2), 133–136.
- Schachter S.** (1968). Obesity and eating: internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. *Science*, 161, 751-756.
- Schuck, K., Munsch, S. ve Schneider, S.** (2018). Body image perceptions and symptoms of disturbed eating behavior among children and adolescents in Germany. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-018-0216-5>.
- Serin, Y. ve Şanlıer, N.** (2018). Emotional eating, the factors that affect food intake, and basic approaches to nursing care of patients with eating disorders. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(2), 135-136.
- Sevinçer, G. M. ve Konuk, N.** (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3 (4), 171-178.
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T. ve Van Heck, G. L.** (2007). Relations between negative affect, coping and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368-376.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç. ve Tosun, A.** (2013). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 507-527
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S.** (2013). *Using multivariate statistics*. (6th edition). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Tayfur, S.** (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Depresyon Düzeyinin İncelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. ve Parker, J. D.** (1991). The alexithymia construct. A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153–164.
- Taylor, G. J. ve Bagby, R. M.** (2004). New trends in alexithymia research. *Psychother Psychosom*, 73(2), 68–77.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. ve Parker, J. D. A.** (2016). What’s in the name ‘alexithymia’? a commentary on affective agnosia: expansion of the alexithymia construct and a new opportunity to integrate and extend

Freud's legacy. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 68, 1006-1020.

- Taylor, G. J., Parker, J.D.A., Bagby, R. M. ve Bourke, M.P.** (1996). Relationship between alexithymia and psychological characteristics associated with eating disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 41(6), 561-568
- Telch, C. F. ve Agras, W. S.** (1996). The effects of short-term food deprivation on caloric intake in eating-disordered subjects. *Appetite*, 26, 221-233
- TenHoughten, W. D., Hoppe, K. D., Bogen, J. E. ve Walter, D. O.** (1985). Alexithymia and the split brain. I. Lexical-level content analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 43(4), 202-208.
- Tenkorang, S. ve Okyere, C. O.** (2022). Factors Influencing Body Image Perception of University Students in Ghana. *Technium Social Sciences Journal*, 27, 492-501. <https://doi.org/10.47577/tssj.v27i1.5522>
- Tepeli Temiz, Z.** (2018). Bir sınıflandırma çalışması: aleksitimik belirtiler ve bağlanma örüntüleri. *Medeniyet Araştırmaları Dergisi*, 3(5). 21-42.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. ve Tantleff Dunn, S.** (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. *American Psychological Association*.  
[doi.org/10.1037/10312-000](https://doi.org/10.1037/10312-000)
- Turhan, A.** (2021). *Covid-19 pandemi sürecinde yetişkin bireylerin korku düzeylerinin sağlıklı yeme indeksleri ve duygusal yeme davranışlarının üzerindeki etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Turner, S. A., Luszczynska, A., Warner, L. Ve 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.
- Tutlu, M. G.** (2021). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Tuzen, G.** (2019). *Depresyon, anksiyete ve stresin duygusal yeme ile ilişkisinde aleksitiminin düzenleyici rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Medipol Üniversitesi.
- Türkan, T.** (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışının günlük enerji ve besin öğeleri alımı ve dağılımına etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi.

- Yılmaz, Ş.** (2009). *Plastik ve rekonstrüktif cerrahi hastalarında preop ve postop dönemde beden imajı ve benlik saygısının değerlendirilmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Afyon Kocatepe Üniversitesi.
- Yılmaztürk, N. H.** (2018). *The mediator role of emotion focused coping on the relationship between perceived stress and emotional eating*. [Unpublished master's thesis]. Middle East Technical University.
- Wedin, Sharlene., Madan, A., Correll, J., Crowley, N., Malcolm, R., Byrne, T. K. ve Borckardt.** (2014). Emotional eating, marital status and history of physical abuse predict 2-year weight loss in weight loss surgery patients. *Eating Behaviors*, 15, 619-624.
- Wertheim, E. H., Paxton, S. J. ve Blaney, S.** (2004). Risk Factors for the Development of Body Image Disturbances. In J. K. Thompson (Ed.), *Handbook of eating disorders and obesity* (pp. 463–494). John Wiley & Sons, Inc.
- Westwood, H., Kerr-Gaffney, J., Daniel, G. ve Tchanturia, K.** (2017). Alexithymia in eating disorders: systematic review and meta-analyses of studies using the toronto alexithymia scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 99, 66-81.

## EKLER

### Ek A. FSMVÜ Etik Kurul Onay Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 22.11.2021-75



#### FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI

Karar Tarihi	11/11/2021	Karar Sayısı	09/12
--------------	------------	--------------	-------

#### KURUL ÜYELERİ

Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR / Rektör Yardımcısı - Başkan  
Prof. Dr. Erol KILIÇ / Güzel Sanatlar Fakültesi-Dekan- Üye  
Prof. Dr. Esra AKGÜL / MYO- Müdür- Üye  
Prof. Dr. Hasan BACANLI / Eğitim Fakültesi-Üye  
Prof. Dr. Mustafa ALTUNDAĞ/ İslami İlimler Fakültesi-Dekan - Üye  
Prof. Dr. Nihat ÖZTOPRAK / Edebiyat Fakültesi - Üye  
Prof. Dr. Sefa SAYGILI/ Edebiyat Fakültesi - Üye  
Dr. Öğr. Üyesi Eyup Sabri KALA / Hukuk Müaviri - Raportör

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 11.11.2021 tarihinde saat 14:00'da toplanmış ve aşağıdaki karar alınmıştır.

#### KARAR

**KARAR NO 2021-09/12** Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Hilal Nur SERT'in "18-25 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışlarında Beden Algısı ve Aleksitimi Etkisinin İncelenmesi" isimli araştırmasında kullanacağı anket ve ölçeklerinin etik yönden uygunluğuna,

Toplantıya katılan Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu üyelerinin oy birliği ile karar verildi.

*e-İmzalıdır*

Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR  
Başkan

*e-İmzalıdır*

Prof. Dr. Hasan BACANLI  
Üye

*e-İmzalıdır*

Prof. Dr. Erol KILIÇ  
Üye

*e-İmzalıdır*

Prof. Dr. Sefa SAYGILI  
Üye

*e-İmzalıdır*

Prof. Dr. Mustafa ALTUNDAĞ  
Üye

*e-İmzalıdır*

Prof. Dr. Esra AKGÜL  
Üye

*e-İmzalıdır*

Prof. Dr. Nihat ÖZTOPRAK  
Üye

Doküman No: E0.FR-201; İlk Yayın Tarihi: 07.03.2019; Revizyon Tarihi: 20.07.2020; Revizyon No: 01; Sayfa: 1 / 1

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## Ek B. Duygusal Yeme Ölçeği Onay

TÜRKÇE DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ		↑	↓
Gönderen	Sinem Bilgen		
Alıcı	undefined		
Tarih	2021-08-20 15:45		

Merhabalar,

Ölçeğimi kullandığınız için teşekkürler.

İstediğin bilgileri ekte sana gönderdim. Araştırma sonucunuzu bitirdikten sonra paylaşırsanız ben de okumayı çok isterim. Aklınıza takılan başka bir şey olursa lütfen bana geri dönüş yap.

Kolaylıklar diliyorum.

Sevgi & Saygılarımla  
Sinem Bilgen

## Ek C. Vücut Algısı Ölçeği Onay

**Re: Beden Algısı Ölçeği Kullanım İzni** ↑ ↓

Gönderen [Redacted] 

Alıcı [Redacted] 

Tarih 2021-08-19 13:50 

2021-08-16 15:53, [Redacted] yazmış:

Selim hocam merhaba,  
Ben psikolog Hilal Nur SERT, şu an Boğaziçi Ün...  
olarak görev yapmaktayım. Aynı zamanda Fatih S...  
Üniversitesinde Klinik Psikoloji yüksek lisans...  
ediyorum. Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışm...  
"Beden Algısı Ölçeğini" tezimde kullanabilmek ...  
Cevabınızı bekliyorum olacağım.  
İyi çalışmalar diliyorum.  
Sevgiler.

Merhaba, ölçeği kullanabilirsiniz, saygılarımla,

—  
Prof.Dr. İ. Selim Hovardaoğlu



## Ek D. Toronto Aleksitimi Ölçeği Onay

---

<b>Re: "TAS-20 Ölçeği" Kullanım İzni</b>	↑	↓
Gönderen	Samet Kose	
Alıcı		
Tarih	2021-08-16 19:37	✓

---

Merhaba Sevgili Hilal Nur,

Elbette, tez çalışmanızda Türkçe TAS-20 ölçeğini kullanmanız beni sevindirir. TAS-20 ölçeğini, validation çalışması makalesini ve Türk toplumu normatif değerleri tablosunu ekte gönderiyorum.

İctenlikle,  
Samet Kose

---

Samet Kose, MD, PhD  
Assoc. Prof. of Psychiatry and Neuroscience

## Ek E. Kişisel Bilgi Formu

### Kişisel Bilgi Formu

1. Yaş:
2. Cinsiyet: ( )K ( )E
3. Medeni Durum: ( ) Bekar ( ) İlişkisi var
4. Öğrenim Düzeyi: ( ) Ön Lisans ( ) Lisans ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora
5. Şu an da çalışıyor musunuz? ( )Evet ( )Hayır
6. Almış olduğunuz bir psikiyatrik tanı var ? ( ) Yok ( ) Var
7. Almış olduğunuz bir yeme bozukluğu tanısı var mı? ( )Yok ( )Var  
Varsa nedir? .....
8. Ailenizde psikiyatrik tanısı olan kimse var mı? ( ) Var ( )Yok
9. Ailenizde yeme bozukluğu tanısı olan kimse var mı? ( ) Var ( ) Yok

## Ek F. Duygusal Yeme Ölçeği Örnek Maddeler

			Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse Her Zaman
S	16	Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim					
S	17	Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim					
S	18	Canımın sıkın olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S	19	Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim					
S	20	Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim					
S	21	Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim					
S	22	Korktuğum zaman yemek yemek isterim					
S	23	Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S	24	Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim					
S	25	Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim					

## Ek G. Beden Algısı Ölçeği Örnek Maddeler

### Beden Algısı Ölçeği

Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır. Yapmanız gereken, bir vücut özelliğiniz hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektir. Örneğin bir vücut özelliğinizi çok beğeniyorsanız, bu özellik için “çok beğeniyorum” ifadesinin bulunduğu kutuya “X” işareti koyunuz. Herhangi bir vücut özelliğinizi genel olarak beğenip beğenmediğinize göre duygularınızı değerlendiriniz.

	Çok beğeniyorum	Oldukça beğeniyorum	Kararsızım	Pek beğenmiyorum	Hiç beğenmiyorum
1. Saçlarım					
2. Yüzümün rengi					
3. İştahım					
4. Ellerim					
5. Vücudumdaki kıl dağılımı					
6. Burnum					
7. Fiziksel gücüm					
8. İdrar – dışkı düzenim					
9. Kas kuvvetim					
10. Belim					
11. Enerji düzeyim					
12. Sırtım					
13. Kulaklarım					

## Ek H. Toronto Aleksitimi Ölçeği

### TAÖ-20 Toronto Aleksitimi Ölçeği

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.  
Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1- Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	1	2	3	4	5
2- Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
3- Bedenimde doktorların bile anlamadığı duygular oluyor.	1	2	3	4	5
4- Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
5- Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlenmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
6- Keyfim kaçtığımda, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.	1	2	3	4	5
7- Bedenimdeki duygular çoğu kez kafamı karıştırır.	1	2	3	4	5
8- Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
9- Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	1	2	3	4	5
10- İnsanların duygularını tanıması zorunludur.	1	2	3	4	5
11- İnsanlar hakkında hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
12- İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.	1	2	3	4	5
13- İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.	1	2	3	4	5
14- Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.	1	2	3	4	5
15- İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
16- Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
17- İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
18- Sessizlik anlarında bile, kendimi birisine yakın hissedebilirim.	1	2	3	4	5
19- Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.	1	2	3	4	5
20- Film veya oyunlarda gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.	1	2	3	4	5

Copyright © 1994 Bagby, Parker, & Taylor  
Türkçe TAS-20 © 2001 Kemal Sayar & Samet Köse