



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

**DUYGUSAL YEMENİN BELİRLEYİCİLERİ OLARAK KİŞİLİK  
ÖZELLİKLERİ, BEDEN ALGISI VE TÜKETİCİ KARAR VERME  
TARZLARININ İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BÜŞRA ÖZER**

**İSTANBUL, 2021**



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

**DUYGUSAL YEMENİN BELİRLEYİCİLERİ OLARAK KİŞİLİK  
ÖZELLİKLERİ, BEDEN ALGISI VE TÜKETİCİ KARAR VERME  
TARZLARININ İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BÜŞRA ÖZER  
(180131050)**

**Danışman  
(Dr. Öğr. Üyesi Melek ASTAR)**

**İSTANBUL, 2021**

28/01/2021

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı'nda 180131050 numaralı Büşra ÖZER'in hazırladığı “Duygusal Yemenin Belirleyicileri Olarak Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzlarının İncelenmesi” konulu Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 28/01/2021 Perşembe günü saat 12:00'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **KABULÜNE** karar verilmiştir.

**Düzeltilme verilmesi halinde:**

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı .../.../20... tarihinde, saat ...:... da yapılacaktır.

**Tez Adı Değişikliği Yapılması Halinde:** Tez adının .....  
.....  
şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Tarih	İmza
(Danışman) Dr. Öğr. Üyesi Melek ASTAR	28/01/2021	KABUL
Doç. Dr. Selma ARIKAN	28/01/2021	KABUL
Prof. Dr. Haşim Ercan ÖZMEN	28/01/2021	KABUL

\*2. Danışman varsa doldurulacak

## **BEYAN / 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.

**Büşra Özer**

## TEŞEKKÜR

Bu tezi Avustralya'da birçok zorlukla birlikte yazmaya çalıştım ve bu zorlukların üstesinden gelmeye çalışırken bir de tez yazmak çok yıpratıcıydı. Tez sürecimde bu zorlukların içinde yanımda olan herkese teşekkür ederim. Avustralya'nın karşıma çıkardığı her şeye teşekkür ederim. En başına dönecek olursam bana hayatımla ve mesleğimle ilgili çok büyük ışık olan, beni psikodrama ile daha doğrusu kendimle tanıştıran, bana Çapa Spor Hekimliği'nde gönüllü staj yapma izni veren ve hayatım boyunca kimseden öğrenemeyeceğim mesleki bilgileri veren biricik insan Dr. Turabi Yerli'ye teşekkür ederim.

Almanya'da klinik psikoloji stajımı yaparken bana çok şey öğreten ve benim ufkumu genişleten sevgili süpervizörüm Dr. Fatma Parla'ya teşekkür ederim. Tez sürecimde pozitifliğiyle ve ulaşılabilirliğiyle bana uzaktan da olsa hep destek olan sevgili tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Melek Astar'a teşekkür ederim. Kendisi hayatımda gördüğüm en iyi kalpli ve en destekleyici öğretim üyesi, ben onun hakkını hiç ödeyemem. Türkiye'den beni tezimi yazmam için cesaretlendiren ve beni kendime inandıran canım anneme çok teşekkür ederim.

Avustralya'da hayatımla ilgili bir anlam bulmamı sağlayan Australian Disability Service'e ve beni tezimi yazmam konusunda ikna eden tek kişi olan Psikolog Bestegül Tungandame'ye çok teşekkür ederim. Zekasına, dünyaya bakış açısına, adalet duygusuna ve mesleki bilgi birikimine hayranım ve umarım ilerde onun kadar başarılı bir psikolog olurum.

Ve teşekkürümün en güzelini, en değerlisini kıymetli yol arkadaşım Muaz'a ayırdım. Onun manevi desteği olmasa yapamazdım. Saat farkına rağmen benimle birlikte uykusuz kaldı ama değdi. İlerde onunla birlikte birçok akademik başarıya imza atmak dileğiyle.

Büşra Özer

# DUYGUSAL YEMENİN BELİRLEYİCİLERİ OLARAK, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, BEDEN ALGISI VE TÜKETİCİ KARAR VERME TARZLARININ İNCELENMESİ

Büşra Özer

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, kişilik özellikleri, beden algısı ve tüketici karar verme tarzlarının, duygusal yemeye etkisinin ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın diğer bir amacı ise alan yazında duygusal yemeyi etkilediği belirtilen cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sağlıklı beslenme durumu, kilo algısı ve kilo vermek için çaba harcama durumu gibi birtakım sosyo-demografik değişkenlerin seçilen örnekleme duygusal yemeye etkisini incelemektir. Çalışma grubu 408 bireyden oluşmaktadır. Uygulamada demografik bilgi formu, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Büyük Beş-50 Kişilik Testi, İki Boyutlu Beden İmgesi Ölçeği ve Tüketici Karar Verme Tarzları Envanteri kullanılmıştır. Katılımcıların duygusal yeme davranışlarının yordaması için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda tüm grupta, sorumluluk, duygusal dengelilik, alışkanlık ve fiyat odaklılık duygusal yemenin yordayıcıları olarak bulunmuştur. Kullanılan ölçeklerin duygusal yeme ile ilişkisinin incelenmesi için yapılan korelasyon analizi sonucunda duygusal yeme, İki Boyutlu Beden İmgesi Ölçeği, Görünüm ve İşlevler alt boyutları ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi Sorumluluk ve Duygusal Dengelilik alt boyutları ile negatif yönde ve düşük düzeyde, Tüketici Karar Verme Tarzları Envanteri Fiyat Odaklılık, Dikkatsizlik, Bilgi Karmaşası Yaşama, Alışkanlık ve Kararsızlık alt boyutu ile pozitif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermektedir.

*Anahtar Kelimeler:* duygusal yeme, yeme davranışı, duyguların işlevleri, kişilik özellikleri, beden algısı, tüketici tarzları

# **THE EXAMINATION OF PERSONALITY CHARACTERISTICS, BODY IMAGE AND CONSUMER DECISION MAKING STYLES AS DETERMINERS OF EMOTIONAL EATING**

**Büşra Özer**

## **ABSTRACT**

The aim of this study is to examine the effects of personality, body image perception, consumer decision making styles on emotional eating and their relationship between each other. Another aim for this study is to examine the effect of some social-demographic variables such as gender, age, education status, status of healthy eating, weight perception and the efforts to lose weight on emotional eating in this sample. Method: The sample consisted of 408 people. The Demographic form, The Turkish Emotional Eating Questionnaire, Big Five Personality Test-50, The Two-factor Body Image Questionnaire and Consumer Decision Making Styles Questionnaire were the measurement tools. Results: The Multiple Linear Regression Analysis showed that the subscales of personality: Conscientiousness, Neuroticism; and the Consumer Decision Making Styles subscales: habits and price focused were predictors for emotional eating. As a result of the correlation analysis performed to examine the relationship between emotional eating and the scales used; emotional eating has a negative and low-level relationship with Two-Dimensional Body Image Scale, Appearance and Functions sub-dimensions and the Big Five-50 Personality Test subscales: Conscientiousness and Neuroticism. Consumer Decision Making Styles subscales: Price Focused, Carelessness, Informational Confusion, Habit and Indecisiveness shows a statistically significant relationship at a positive and low level with emotional eating.

***Key Words:** emotional eating, eating behavior, emotional functions, personality traits, body perception, consumer styles*

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	v
ABSTRACT.....	vi
TABLO LİSTESİ .....	ix
ŞEKİL LİSTESİ .....	xv
GİRİŞ .....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	3
1.1. BESLENME DAVRANIŞI .....	3
1.2. DUYGULARIN İŞLEVLERİ .....	4
1.3. DUYGUSAL YEME.....	9
1.3.1 Duygusal Yeme Davranışı İle İlgili Kuramlar.....	14
1.3.1.1 Kaçış Kuramı.....	14
1.3.1.2 Kısıtlama Kuramı.....	15
1.3.1.3 Psikomatik Kuram .....	16
1.3.1.4 İçsel-Dışsal Kuram .....	17
1.3.2 Duygusal Yeme Davranışını Etkileyen Mekanizmalar .....	18
1.3.2.1 Fizyolojik Mekanizmalar.....	18
1.3.2.2 Psikolojik Mekanizmalar.....	19
1.3.2.3 Macht'ın Üç Aşamalı Modeli .....	20
1.4. KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ .....	21
1.4.1 Beş Faktör Kişilik Modelinin Özellikleri .....	25
1.4.2 Kişilik Ve Duygusal Yeme .....	26
1.5. BEDEN ALGISI.....	27
1.5.1 Beden Algısı Ve Duygusal Yeme.....	35
1.6. TÜKETİCİ KARAR VERME TARZLARI .....	37
1.6.1 Tüketici Tarzları Envanteri'nin Türk Kültürüne Uyarlanması... ..	44
1.6.2 Tüketim İle Diğer Psikolojik Değişkenlerin İncelenmesi .....	44



1.7. AMAÇ .....	46
<b>İKİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>48</b>
<b>2. YÖNTEM .....</b>	<b>48</b>
2.1. KATILIMCILAR .....	48
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	48
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	48
2.2.2. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği.....	49
2.2.3. Büyük Beş-50 Kişilik Testi .....	49
2.2.4. İki Boyutlu Beden İmgesi Ölçeği .....	49
2.2.5. Tüketici Karar Verme Tarzları Envanteri .....	50
2.3. UYGULAMA .....	50
2.4. VERİLERİN ANALİZİ .....	51
2.5. SONUÇLAR.....	51
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>147</b>
<b>3. TARTIŞMA .....</b>	<b>147</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>159</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>162</b>

## TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Sosyo-demografik Değişkenlerin Sayı ve Yüzde Açısından Dağılımı.....	47
Tablo 2. Yaş, Kilo, Boy ve Beden Kitle İndeksi için Betimleyici İstatistik Tablosu.....	48
Tablo 3. Ölçeklerin Genel Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Tablosu.....	49
Tablo 4. Ölçekler İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları.....	51
Tablo 5. Ölçeklerin Alt Boyutlarının Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ile Korelasyon Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 6. Tüm Örnekleme Duygusal Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	60
Tablo 7. Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	61
Tablo 8. Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	62
Tablo 9. Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	63
Tablo 10. Duygusal Yeme Uyarın Karşında Kontrol Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	64

Tablo 11. Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	65
Tablo 12. Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	66
Tablo 13. Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	67
Tablo 14. Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	69
Tablo 15. Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Uyarın Karşında Kontrol Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	70
Tablo 16. Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	72
Tablo 17. Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları....	74
Tablo 18. Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	76
Tablo 19. Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	78

Tablo 20. Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Uyaran Karşında Kontrol Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	80
Tablo 21. Eğitim Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	82
Tablo 22. Eğitim Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	84
Tablo 23. Eğitim Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	86
Tablo 24. Eğitim Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	88
Tablo 25. Eğitim Gruplarında Duygusal Yeme Uyaran Karşında Kontrol Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	90
Tablo 26. Gelir Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	92
Tablo 27. Gelir Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Alt Boyutu Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	94
Tablo 28. Gelir Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme	

Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	96
Tablo 29. Gelir Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	98
Tablo 30. Gelir Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Uyarın Karşında Kontrol Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	100
Tablo 31. Çalışma Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	102
Tablo 32. Çalışma Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları...	104
Tablo 33. Çalışma Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	106
Tablo 34. Çalışma Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	107
Tablo 35. Çalışma Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Uyarın Karşında Kontrol Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	109
Tablo 36. Kilo Verme veya Almaya Çabalama Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	111
Tablo 37. Kilo Verme veya Almaya Çabalama Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici	

Karar Verme Tarzları ile Yordamasın İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	112
Tablo 38. Kilo Verme veya Almaya Çabalama Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	114
Tablo 39. Kilo Verme veya Almaya Çabalama Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	115
Tablo 40. Kilo Verme veya Almaya Çabalama Gruplarında Duygusal Yeme Uyarıcı Karşında Kontrol Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	117
Tablo 41. Beslenme Yardımı Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	118
Tablo 42. Beslenme Yardımı Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Alt Boyutu Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Alt Boyut Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	120
Tablo 43. Beslenme Yardımı Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	127
Tablo 44. Beslenme Yardımı Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	129

Tablo 45. Beslenme Yardımı Gruplarında Duygusal Yeme Uyararı Karşısında Kontrol Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	130
Tablo 46. BKİ Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	132
Tablo 47. BKİ Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	135
Tablo 48. BKİ Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	138
Tablo 49. BKİ Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	140
Tablo 50. BKİ Gruplarında Duygusal Yeme Uyararı Karşısında Kontrol Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	142
Tablo 51. Duygusal Yeme, Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkma İçin Yeme, Kendini Kontrol Edebilme ve Uyararı Karşısında Kontrol Regresyon Tablosu Özeti.....	144

## ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Macht'ın Üç Aşamalı Modeli.....	20
--	----



## GİRİŞ

Beslenmenin insan hayatında önemli bir rolü vardır. Organizma her gün, günde birkaç kez bedenini sağlığını etkileyecek birçok gıda seçimi yapmaktadır. Günlük yapılan besin seçimlerinin miktarı ve değeri kısa vadede bedeni olumlu ya da olumsuz olarak etkilemese de uzun vadede bu seçimler bedeni olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Whitney ve Rolfes, 2018).

Beslenme; büyümek, gelişim sağlamak, yaşamın devam etmesi, sağlıklı kalmak, uzun süre yaşayabilmek ve verimli olmak için insanın ihtiyaç duyduğu besin unsurlarını yeterli miktarda ve uygun zamanlarda alıp kullanmasıdır ve insan hayatta kalabilmesi için mecburi bir eylemdir. (Demirezen ve Cosansu, 2005; Pekcan, Şanlıer, Baş, Başoğlu ve Acar, 2016).

Beslenme davranışının fizyolojik amaçları ve işlevleri olduğu gibi psikolojik amaçları ve işlevleri de vardır. Bireyin duygusal durumları ve içinde bulunduğu şartlar da besin alımını etkileyebilmektedir (Geliebter ve Aversa, 2003).

Türk Dil Kurumu duygu kelimesini “1. Duyularla algılama, his. 2. Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim. 3. Önsezi. 4. Nesnelere veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği. 5. Kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik.” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2020). En kapsamlı manasıyla “öznel bir his durumu” denilebilmektedir (Ashforth ve Humphrey, 1995).

Duygu; bir olay, durum ya da herhangi bir düşüncenin kişinin öznel deneyimlerine dayanarak algılanması, ardından zihinsel süreçler ile değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan bir hal ve bu ortaya çıkan halin kişinin duruşuna ve davranışına fiziksel olarak yansınmasıyla ilişkilendirilen, kişiyi karşılaştığı durumlara önceden hazırlayan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Bagozzi, Gopinath ve Nyer, 1999).

Duygu ve davranış arasındaki ilişkiye bakıldığında, duyguların organizmayı belirli şekillerde davranmaya yönelttiği görülmektedir bu da duyguların insan hayatındaki önemini vurgulamaktadır (Brehm, 1999). Duygular karar vermede ve seçim yapmada organizmanın davranışlarını nasıl etkiliyorsa beslenme davranışını da etkilemektedir. Bazı duyguların (öfke, korku, üzüntü, mutluluk) beslenme davranışı üzerindeki etkisi araştırılmış ve anlamlı sonuçlar bulunmuştur (Macht, 1999). Bu çalışmada da, duyguların kişilerin yeme davranışlarına ne denli etkide bulunduğu duygusal yeme başlığı altında araştırılacaktır.

Beslenme gereksinimini karşılamak, kişi için biyolojik bir zorunluluk olmasının yanı sıra psikolojik olarak da önemli bir faktördür. Bireyler üzülme, baskı altında hissetme, öfkelenme, endişe duyma, stres altında kalmak, hayal kırıklığına uğramak, suçluluk duyma gibi psikolojik olarak zor süreçler geçirdiklerinde normalden daha fazla ya da daha az miktarda besin tüketebilmektedirler. Bu durum, beslenmenin psikolojik faktöründen etkilenmesi olarak açıklanmaktadır (İnalcaç ve Arslantaş, 2018).

Duygusal yeme, fizyolojik bir temel ihtiyaç olan normal beslenmeden farklı olarak, gerçek açlık olmaksızın, yaşanan olumsuz duygularla baş edebilmek için yapılan bir eylemdir. Yani sadece olumsuz duygulanımların sonucunda oluştuğu varsayılmaktadır. Normalde olumsuz yaşantı ve duygular insanı etkileyerek iştah kaybına sebep olmaktadır. Fakat duygusal yeme olumsuz duygularla başa çıkmak için yapılan, kişinin kendine sağladığı psikolojik bir destek sistemi olarak kabul edilmektedir. Kişiler kendilerini zorlayan duygusal süreçleri yoğun bir şekilde yaşarken, duygularının ne anlama geldiğini tanımlamakta ve ifade etmekte zorlanırlarsa, bununla baş edemeyip bu rahatsızlık veren durumlardan dikkatlerini besinlere vererek kaçınma davranışında bulunabilmektedirler (Serin ve Şanlıer, 2018).

# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1. KURAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1. BESLENME DAVRANIŞI

İnsan, beslenme, barınma, ısınma, cinsellik ve uyku gibi temel ihtiyaçlarını karşılayarak organizmanın devamını sağlamak istemektedir. Organizma davranışlarını hayatta kalma amacı güderek gerçekleştirir. Beslenme her canlının yaşamını devam ettirmesi için zorunlu bir davranıştır (Çalıştır, Dereli, Eksen ve Aktas, 2005). Beslenme, insan türünün devamı için en önemli ve en temel fizyolojik ihtiyaçlardan biridir (Saygın, Öngel, Çalışkan, Yağlı, Has, Gonca ve Kurt, 2011).

Beslenme, bireyin büyümesinde, gelişmesinde, sağlığının korunmasında ve iyileştirilmesinde, hayatın sürdürülmesinde ve hayat kalitesini arttırmada vücut için gerekli besinlerin alınma sürecidir (Pekcan, 2008). Bu besinler yeteri kadar alınmadığında ya da gerektiğinden fazla alındığında sağlığın olumsuz etkilendiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Baysal, 1998). Bedensel ve zihinsel açıdan sağlıklı olmak, sağlığı sürdürebilmek ancak istikrarlı ve yeterli bir beslenme ile mümkündür. Aksi takdirde kişinin verimi düşer, hastalıklara karşı direnci azalır (Tanır, Şaşmaz, Beyhan ve Bilici, 2015).

Her canlının ihtiyaçlarının farklı olması gibi, besin ihtiyacında da çeşitli farklılıklar söz konusudur. Yeme davranışında görülen bu farklılıklar, gelişim dönemleri (bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik, yaşlılık), yaş, cinsiyet, genetik, sağlık durumu, ekonomik durum, yaşanan coğrafya ve kültür, beslenme bilgisi, fiziksel aktivite, stres faktörleri, sosyal hayat ve yaşam biçimi tarzlarına göre değişmektedir (Saygın, Öngel, Çalışkan, Yağlı, Has ve ark.,2011). Örneğin; ergenlik çağında bireyin vücudu için gerekli enerji unsurlarının miktarı yetişkinlik çağından

daha fazladır ve vücut bünyesindeki farklılıktan dolayı erkeklerin de kadınlardan daha fazla enerjiye ihtiyacı vardır (Orak, Akgün ve Orhan, 2006).

Beslenme davranışının fizyolojik amacı; büyümeyi sağlamak, gelişimi sürdürmek, enerji ihtiyacını karşılamak, metabolizmayı organize etmek ve hayatta kalmak gibi ana işlevler olsa da (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2018) beslenme davranışının fizyolojik gereksinimler dışında da sebepleri vardır. İnsanlar ne yemesi, ne zaman yemesi, ne kadar yemesi gerektiğine, hatta yemeli mi yememeli mi üzerine karar verirken, o besin ve yapacağı beslenme davranışı hakkında bir seçim yapar. Bu kişisel besin seçimlerini etkileyen çeşitli etkenler vardır. Bu etkenler:

- Kişisel tercihler,
- Alışkanlıklar,
- Etnik miras ve bölgesel mutfaklar,
- Vücut ağırlığı ve sağlık,
- Sosyal etkileşimler,
- Besinin pazarlanması,
- Besinin ulaşılabilirliği ve ekonomisi,
- Etik ve dini değerler,
- Besinle ilgili zihindeki olumlu ya da olumsuz çağrışımlar,
- Duygular olarak açıklanmaktadır (Whitney ve Rolfes, 2018).

## 1.2. DUYGULARIN İŞLEVLERİ

Duygu kavramı literatürde çok geniş bir alanı kapsamaktadır. Psikolojide duygu kavramını inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır (Frijda, 1986; Garber ve Dodge, 1991; Plutchik, 1994; Çakar ve Arbak, 2004; Morgan, 2010). Duygu birey tarafından dışsal ya da içsel olarak algılanan durum ya da olayların, kişisel deneyimlere dayanarak değerlendirilmesi ve yorumlanmasıdır; çevreden gelen uyaranlara organizmanın verdiği cevaplarıdır; itekleyici bir kuvvet barındıran ve

fizyolojik değişimler içeren hislerdir; hem fizyolojik hem bilişsel temelleri olan ve davranışı etkileyen faktörlerden oluşmaktadır; bir davranışı yapmanın mı yoksa o davranıştan kaçınmanın mı tercih edileceğini belirleyen tetikleyici bir güç olarak tanımlanmaktadır. Duygu organizmanın duyarlılığının fizyolojik olarak farklılıklara sebep olacak biçimde uyarılması; korku, öfke, üzüntü, mutluluk, neşe, tikslenme, aşk, nefret gibi hislerin bilişsel bir çaba olmadan oluşması ve bu hislerin yine bir çaba olmadan sürdürülmesine denilebilmektedir (Banich, 1997).

Duygu bireye has yaşantı ve deneyimleri içeren, onun için önemli olaylarla ilgili olarak bireyin algılayıp, yorumlayıp, tanımlayabildiği ya da tanımlayamadığı dönemleri olan bir süreçtir. İnsanlar hayatta kalma amacıyla yalnızca fiziksel gereksinimlerini değil, aklını, sezgilerini, duygularını da kullanmaktadır. Birey hatırlamak, dikkat etmek, odaklanmak, planlama yapmak, algılamak, yorumlamak gibi bilişsel işlemlere sahiptir. İnsan aynı zamanda olumlu ya da olumsuz duygularının ve yaşamın getirdiği olaylar, durumlar ve insanlar üzerine çeşitli duygusal etkenlerin tesiri altında olan ve birçok yapıyı içinde bulunduran bir canlıdır (Çeçen, 2012).

Darwin duygu ifadelerinin evrim geçirdiğinden ve uyarlanabilir olduğundan bahsetmektedir. Darwin'e göre duyguların ifadesi organizmayı koruyan ya da harekete geçiren bir duygu sürecinin parçasıdır ve aynı zamanda önemli bir iletişim işlevinin de olduğu düşünölmektedir. Darwin bu iletişimsel işlevde, duygunun kendi içinde ifadesinin veya duyguların dilinin insanlığın refahı için kesinlikle önemli olduğunu düşünmektedir (Hess ve Thibault, 2009).

Sonuç olarak duygu ifadelerinin, içsel durumların dışsal tezahürleri olduğundan bahsedilmektedir. Örneğin şaşkınlık duygusu ile ortaya çıkan kaşları kaldırma hareketi faydalı bir alışkanlıktır çünkü görüş alanı genişletilebilir ve göz küreleri her yöne kolayca hareket ettirilebilir. Bu ilk zamanlarda organizmayı koruyan onu hayatta tutmayı sağlayan bir davranış olmuştur. Tehlikeler kolayca görölebilir böylece insan varlığını devam ettirebilecek düzeyde tetikte kalabilir. Darwin altta yatan duyguların organizmayı duygusal bir olayla başa çıkmaya hazırladığını varsaymaktadır. Bu sürecin bazı yönleri (örneğin, artan kalp hızı)

dışarıdan görülme de, diğerleri (örneğin, duruş değişiklikleri ve yüz ifadeleri) dışarıdan görünmektedir (Darwin, 1965).

Özetlemek gerekirse duyguların insan hayatında pek çok faydalı işlevi vardır. Çevrede anlam ifade eden bir harekete dikkat etme ve duyuşsal alıcılarını açık tutması gibi insan türünün ilk zamanlarından kalma bir davranıştan; diğer insanlarla etkileşime girmek, hafızayı geliştirmek, karmaşık durumlara en uygun yanıtları vermek ve karar vermek gibi daha karışık süreçlere kadar çok büyük katkı sağlamaktadır (Werner ve Gross, 2010).

Tehlikeli bir uyarın algılandığında aniden irkilmek örneğinde olduğu gibi duygularımız rasyonel düşünce sistemimizin yapabileceğinden daha hızlı ve otomatik tepkiler verilmesine neden olarak dış çevredeki tehditlerden korunmayı hızlı yoldan sağlamaktadır (Winter, 2014). Sonuç olarak duyguların insan hayatı için çok önemli bir yol gösterici rehber olduğu gerçeğiyle karşılaşılmaktadır. İnsan türünün var oluş sebebinin bir kısmı duyguların insan ilişkilerindeki etkisine bağlıdır (Goleman, 1996).

Heyecan verici ya da üzücü bir duygu yaşandığında, bu duyguların algılanması sonucu bedenimizde değişiklikler oluşmaktadır. Kısacası zihinde olup bitenlerin duyuşsal çıktıları bedene yansımaktadır (Izard, 1977). Yani duygular ile fizyolojik değişiklikler arasında karşılıklı bir ilişki vardır. Organizmanın duygularını referans olarak bir tepki vermeden önce karşılaşılan durumla ilgili, başta zihinsel unsurların aksiyon aldığı ve ardından duyuşsal bir cevap verildiği ifade edilmektedir (Lazarus, 1999).

Duyguların ifade edilmesi günümüzde daha da geniş anlamlar içermektedir. Birbirine benzeyen düşünceleri olan iki farklı insanın, birbirinden farklı duyguları olabilmekte ve bu farklı duygulara göre hareket ederek farklı tutumları ve davranışları olabilmektedir (Çeçen, 2012). Fakat organizmanın karşılaştığı durum ya da olaylar karışık olabileceği için duygunun belirlenmesi ve seviyesinin ölçülmesi de zor olmaktadır (Plutchik, 1994).

Bireyin kendi yaşadığı duyguların farkında olması, duygularını ifade edebilmesi, onları açığa vurması, bastırmaktan kaçınması biyolojik ve psikolojik

olarak fayda sağlamaktadır (Çeçen, 2012). Kişinin duygularını anlama, tanımlama ve gerektiği yerde düzenleme becerisinin sorunların üstesinden gelirken ve karşılaşılan kaygı, stress gibi zorlukların üstesinden gelirken kişiye yardımcı olacağı belirtilmektedir (Dempsey, 1996).

Bir nesne, durum ya da olaya karşı yaşanan duyguların ifade edilmemesi ve onların bastırılması, birçok fiziksel ve psikolojik belirtilere sebep olabilmektedir (Vatan, 2017). Duygunun ifade edilmeyip bastırılması, kişinin farkında olarak ya da olmayarak duygusunu ifade etme eylemini engellemektir (Gross ve John, 2003). Duygular fayda sağlayıp kişinin hayatına yardımcı olduğu gibi, yine bu duygular hatalı türde, yoğunlukta ve müddette deneyimlenirse kişiye zarar bile verebilmektedir. Organizmanın nasıl davranacağına yön verme gücü olan bu duyguların ona zararının dokunmaması için duygunun türünün, yoğunluğunun, süresinin ve sürdürme biçiminin azaltılması ya da arttırılması gibi kişinin duyguları üzerine farkındalığını arttırdığı çalışmalara başvurması gerekmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Duygu düzenleme kavramı, bireyin istemediği seviyede bir duygu yoğunluğu deneyimlediğinde, istenmeyen bu durum ve yoğunluğun üstesinden gelmek için uyum sağlayıcı teknikler kullanma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011).

Birey olumlu ya da olumsuz yaşadığı duyguları, ilgili alana yönlendirmeyi başarıp, onları organizmanın ihtiyacına göre şekillendirebildiğinde, duyguların getireceği fiziksel ya da psikolojik olumsuz faktörlerden kendini koruyabilmektedir. Kişi duygularını ifade ettiğinde, kendisini ve duygularını anlayabilmektedir (Çeçen, 2012). Fakat bunu doğru zamanda ve doğru bir şekilde yapmak önem taşımaktadır. Olumlu ya da olumsuz, güçlü ya da zayıf bütün duygular kişinin kendisine özgüdür ve insan yaşamın farklı alanlarında olduğu gibi duygularını da yönetme becerisine sahip olabilmektedir (Lewis, 1993). Aristo'nun, "Herkes kızabilir, bu kolaydır. Ancak doğru insana, doğru ölçüde, doğru zamanda, doğru nedenle ve doğru şekilde kızmak, iste bu kolay değildir." söylemi duyguları karşıya aktarırken karmaşık ve zor süreçlerden geçildiğinin kanıtı niteliğini taşımaktadır. Yani Aristo duygusal dünyanın akıllıca yönetilmesi gerektiğinden bahsetmektedir. Duygular düşünceleri, değerleri

ve hayat felsefesini yönlendirmektedir ve iyi kullanıldığı takdirde kişi kendi hayatına iyi yönde bir katkıda bulunabilmektedir. Sorun duyguların kendisinde değildir, duyguları ifade etmenin uygun olup olmadığıdır (Goleman; 1996).

Duygu yönetimi tepki verme ve karar alma süreçlerinde duyguların bastırılması ya da bütünüyle duyguların tesiri altına girmeyi değil, bu duygularla yüzleşerek doğru sonuçlar almaları olarak kabul edilmektedir (Töremen ve Çankaya, 2008). Duygular, bilişsel ve duygusal süreçlerin bütün evrelerinde kontrol altına alınıp düzenlenebilmektedir (Greenberg, 2015). Duyguların anlaşılıp düzenlenme süreci; duyguyu gözlemlemek, değerlendirmek ve değiştirmeyi içeren hem içsel (bireysel) hem de dışsal (bireylerarası) süreçlerden meydana gelmektedir. (Thompson, 1994; Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016).

Duyguların farkında olmak, onları anlamak, tanımlamak, bastırmadan ifade edebilmek ve düzenlemekte kişinin ailesi ve yetiştirildiği çevrenin etkisi büyüktür (Onat ve Otrar, 2010). İnsanlar içinde buldukları kültür ve sosyal çevredeki beklentiler doğrultusunda duygularını dışa vurmaktadırlar. Örneğin kişinin bulunduğu kültüre uygunsuz olumlu duygularını sosyal çevredeki beklentiler doğrultusunda dışa vurup abartabilirken, olumsuz duygularını saklayabilmektedir (Parrott, 2001). Yani duyguların dışavurumu ve düzenlenmesinde ailenin ve sosyal çevreden gelen işaretlerin etkisi büyüktür, kişi ilerideki hayatında bu işaretleri referans alarak hareket edecektir.

Duyguların işlevselliği, özetle insanların tabiata ve içinde bulunduğu topluma uyum sağlaması olarak adlandırılabilir. İnsan turunun yaşamını sürdürme temel ihtiyacı ve kaliteli bir hayat deneyimleyebilmesi için duygular son derece önemlidir (Dökmen, 2000).

İnsan duygularını her koşulda ifade etmeye ihtiyaç duyar. Ancak ifade edilecek koşullar bulunmadığında organizma bunu başka şekillerde yansıtmaya çalışır. Bu yansıtma şekillerinden biri de duygusal yemedir. Araştırmalarda duygu, duygu durumu, besin seçimi ve beslenme davranışı arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır (Economy, 2013).



### 1.3. DUYGUSAL YEME

Duygusal yeme, kişinin yaşadığı olumsuz ve zorlayıcı yaşam deneyimleri neticesinde ortaya çıkan olumsuz duygulara bir cevap olarak yemek yeme eylemidir (Pinaquy, Chabrol, Simon, Louvet ve Barbe, 2003). Duygusal yeme, kişinin duygusal durumundaki değişimleri düzenleyip kontrol etmek ve duygu durumunu korumak için vücuda besin alma yöntemi olarak ortaya çıkmaktadır (Konttinen, Mannisto, Lahteenkorva, Silventoinen ve Haukkala; Konttinen 2012). Yeme davranışlarından biri olan duygusal yeme, genel olarak kişinin depresif duygu durum, stres, endişe ve öfke gibi çeşitli olumsuz duygularından kaynaklanan, karşılaşılan duygusal uyaranlar ve bu olumsuz duygularla bahsedebilmek için geliştirilen psikolojik bir yemek yeme tepkisi olarak tanımlanmaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1957; Bruch, 1964; Economy 2013).

Duyguların yeme davranışı üzerinde önemli derecede etkileri vardır ve aşırı yemeye ya da yetersiz yemeye neden olabilmektedir. Vücut ağırlığına göre duygusal yeme ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır (Faith, Allison, ve Geliebter, 1997; Ganley, 1989; Van Strien, 1995). Bu çalışmalar neredeyse her zaman depresyon ya da korku gibi olumsuz duygulara odaklanmıştır (Arnou, Kenardy ve Agras, 1995; Blair, Lewis ve Booth, 1990). Fakat yapılan araştırmalarda farklı duygu durumlarının beslenme davranışını nasıl etkilediği araştırılmış ve bireylerarası farklılıkların olduğu kabul edilerek yalnızca olumsuz duyguların değil, olumlu duygusal uyaranların da yeme eylemi üzerinde etkisinin olduğu bulunmuştur. Yani duygusal yemeye hem endişe, korku, depresif duygu durum, kızgınlık gibi olumsuz duygular hem de mutluluk ve neşe gibi olumlu duygular da neden olabilmektedir (Sevincer ve Konuk, 2013). Olumlu duygulardan sonra beslenme davranışında bulunmak daha çok tüketilen gıdadan zevk alma hissi ve sağlıklı besinler seçmek ile ilgili bulunmuştur (Match,1999). Anksiyete, stres ve korku gibi duygusal uyaranlardan sonra genelde mide kasılmalarının azaldığı ve bu sayede iştahın kapandığı ifade edilmektedir (Heatherton, Herman ve Polivy, 1991). Ancak araştırmalar kimi bireylerin stres gibi olumsuz bir uyaran karşısında daha çok yemek yediğini öne sürmektedir (Oliver ve Wardle, 1999). Fazla kilolu bireylerde de stres, endişe gibi olumsuz duyguların aşırı

beslenme davranışına neden olduğu görüşü öne sürülmektedir (Schachter, Goldman ve Gordon, 1968).

Duygusal yeme davranışı fizyolojik bir açlık ya da sosyal yeme ihtiyacından kaynaklanmamakta, tamamen duygulanıma yönelik ortaya çıkmaktadır (Bekker, Van de Meerendonk ve Mollerus, 2004). Olumsuz yaşantılar ve olumsuz duygulardan sonra genelde iştah kapanmakta ya da vücuda giren besin miktarında azalma gözlemlenmektedir; fakat bu olumsuz durumlardan sonra iştahın açılması ya da vücuda giren besin miktarının ve değerinin artması duygusal yemeye girmektedir (Schachter, Goldman ve Gordon, 1968; Heatherton, Herman ve Polivy 1991).

Bruch (1964), duygusal yeme davranışına ait iki esas varsayımdan bahsetmektedir:

- Olumsuz duygular beslenme davranışını arttırır.
- Beslenme davranışı olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltır.

Bu durum öğrenme kuramlarıyla açıklandığında, duygular koşullu uyarıcı, duyguları düzenlemek için yapılan yeme davranışı ise koşullu tepkidir (Macht, 2008). Bu durumda Bruch (1964)'un teorisine bakıldığında beslenmek olumsuz duyguları azaltır ve ne kadar olumsuz duygu olursa da beslenme davranışı o kadar artar. Kısacası bu durum pekiştirilir ve duygusal yeme davranışına dair öğrenme gerçekleşir.

Duygusal yeme gerçek duygunun fark edilmediği, tanınmadığı, anlamlandırılmadığı ve ifade edilemediği durumlarda verilen bir cevap niteliği taşımaktadır. Olumsuz bir duygu yaşandığında hissedilmekte olan açlık gerçek değildir, fakat iştah açılmaktadır. Duygusal yeme yapan bireyler, açlık hislerinin fizyolojik temelli mi yoksa duygusal temelli mi olduğunu ayırt edememektedirler. Böyle durumlarda hangisinin gerçek açlık, hangisinin duygusal açlık olduğunun ayırt edilememesi, beslenmeyi sağlıklı bir şekilde dönüştürebilmektedir. Duygusal açlık yaşayan bir kişinin, sağlıklı beslenme yapabilmesi için önce gerçek açlık ve duygusal açlığı ayırt edebilecek sağlıklı kararı verebilmesi gerekmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Gerçek olan fiziksel açlık ile açlıkmiş gibi hissettiren duygusal durumlar arasında farklar bulunmaktadır (Chesler, 2012). Fiziksel açlık ile duygusal açlık sırasında ortaya çıkan belirtiler ve açlık belirtilerini giderme davranışları farklılaşmaktadır (Serin ve Şanlıer, 2018).

- Fiziksel açlık hissi yavaş yavaş oluşmaktadır. Duygusal açlık ise ani bir şekilde başlamaktadır ve acilen giderilmesi gerekmektedir.
- Fiziksel açlık midede meydana gelirken duygusal açlık genelde zihinde oluşmaktadır. Fiziksel açlık yiyeceklerle doyurulabilirken duygusal açlık yiyeceklerle doyurulamayabilir.
- Fiziksel açlıkta kişi midesi dolduğunda tatmin olmuş hissederken duygusal açlıkta tatmin olmaz ve kişi gittikçe daha fazlasını isteyebilir.
- Birey fiziksel açlıkta besin değeri daha düşük bir gıdayla da açlığını giderebilmekte ve açlığını gidermek için yediği zaman doyuma ulaşabilmektedir. Duygusal açlıkta ise birey besin değeri yağ, şeker ve tuz bakımından yüksek gıdalar tercih etmekte ve açlığını gidermek için yediği zaman fiziksel açlıktaki gibi normal sürede doyuma ulaşmamaktadır.
- Kişi fiziksel açlıkta yediği yemeğin farkındadır, duygusal açlıkta ise farkındalık olmadan, dikkat etmeden ya da yenilen yemeğin tadı çıkarılmadan yemek yenilmektedir.
- Fiziksel açlıkta vücudun ihtiyacı olan besin alındığı için suçlu hissetme veya utanma olasılığı düşüktür fakat duygusal açlık genellikle ciddi bir pişmanlık, suçluluk veya utanç duygularına yol açmaktadır.

Yapılan bir çalışmada, bireylerin farklı duygusal durumlarla karşılaştıkları çeşitli durumlarda, kendilerini zihinlerinde canlandırmaları istenmiştir ve her bir farklı duygudaki besin tüketimine bakılmıştır. Çeşitli duygu durumları ile besin tüketim miktarı arasındaki ilişkiye bakıldığında depresyon, yorgunluk gibi daha yoğun ve sıkıntılı durumlarda çok miktarda gıda alımı görülmektedir. Ağrı, korku ya da gerilimli durumlarda ise az miktarda gıda alımı görülmektedir (İnalkaç ve

Arslantaş, 2018). Bunun yanında duygusal beslenme davranışında alınan gıdaların miktarı ve hangi gıdanın yendiği de önemlidir. Bu faktörlerin de beslenme üzerinde psikolojik etkisi bulunmaktadır çünkü beslenme davranışı ruhsal ve duygusal farklılıklara göre şekillenmektedir. Olumlu duygular yaşandığında sağlıklı gıdalara yönelim olduğu gözlenirken, olumsuz duygular yaşandığında sağlıksız gıdalara yönelim olduğu gözlenmektedir (Lyman, 1982). Kişiler öfkeli olduklarında ne bulurlarsa yeme şeklinde dürtüsel olarak yerken, neşeli olduklarında ise yiyeceklerin lezzetli ve sağlıklı olması önem kazanmış bir şekilde hazcı yemek yeme davranışında bulunmaktadır (Match, 1992). Kişiler anksiyete ve stres düzeyleri arttığında ise sağlıksız, zararlı, aşırı yağlı ve baharatlı yiyecekler tüketmeye yönelip, bu türde yiyecekler tükettiklerinde de kendilerini çok daha iyi hissettikleri gözlemlenmiştir. Olumlu duygular sonucu yenilen yemeğin, olumsuz duygular sonucu yenen yemeğe göre daha kontrollü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Mehrabian 1980).

Duygusal yeme davranışında bulunan bireyler, ana öğünlerin olduğu yemek saatlerinden ziyade gece ve ara öğünlerde yemeyi tercih etmektedirler. Bunun yanı sıra sıklıkla gizli gizli yemekte ve dış ortamlarda değil de evde duygusal yeme yapmaktadırlar (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Başta çıkmakta zorlanılan birtakım olumsuz duygular karşısında gerçekleşen bu aşırı yeme tepkisi en çok obezlerde, yeme bozukluğuna sahip olan kadınlarda ve normal kiloya sahip olup aynı zamanda kilo verme amacıyla diyet yapan bireylerde olduğu saptanmıştır. Bu kişiler fizyolojik bir açlık sebebiyle ya da sosyal bir ihtiyaç olduğu için değil, sadece duygularıyla baş edemedikleri ve duygularını düzenleyemedikleri için yemek yemekteler (Sevinçer ve Konuk, 2013). Duygusal yeme davranışı ile, Tikanırcasına Yeme Bozukluğu ve Bulimiya Nervoza arasında ilişki bulunmuştur (Abraham ve Beumont, 1982; Pinaquy, Chabrol, Simon, Louvet ve Barbe, 2003). Yapılan araştırmalarda kadınlarda duygusal yeme davranışı ile tikanırcasına yeme bozukluğu arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır; hatta duygusal yeme davranışında bulunan kız ergen bireylerde ileride yetişkinlik dönemlerinde tikanırcasına yeme atakları yasayacağı öngörülmektedir. Duygusal yeme davranışı, tikanırcasına yeme atakları için önemli bir risk etmeni niteliği taşımaktadır (Stice, Presnell ve Spangler, 2002). Yapılan bir çalışmada, duygusal yeme puanlarındaki

değişim tıkanırcasına yeme davranışında da değişim olmasını sağlamıştır, bu da duygusal yeme ile tıkanırcasına yeme davranışı arasında çok güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Arnou, Kenardy ve Agras, 1995).

Bulimik hastalar da yaşadıkları duygularla birlikte aşırı yeme davranışı geliştirmektedir ve yeme davranışındaki ataklardan önce kısıtlayıcı yeme davranışı sergiledikleri tespit edilmiştir. Kişinin depresif mizaç ve anksiyete gibi duygular yaşaması diyet gibi bir kısıtlayıcı yeme davranışının birden kesilmesine neden olabilen bir durumdur. Bulimik hastalar yeme davranışı sonrası gerginlikte azalma ve rahatlama hissetmektedirler. Duygusal yemede de, yemek yedikten sonra gerginlikte azalma, duygunun yoğunluğunun azalması ve rahatlama gibi benzer bir tablo görülmektedir. Bu da duygusal yeme ile bulimia arasındaki ilişkiyi kanıtlar niteliktedir (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Obez bireylerde duygusal yeme, duygusal yemenin öğrenme kuramları açısından açıklanmasına benzer bir şekilde, geçmişte öğrenilmiş deneyimlerin sebep olduğu bir stres azaltma yöntemi olarak açlığı ve duyguları bastırma eğilimi şeklinde ortaya çıkmaktadır (Adriaanse, de Ridder ve Evers, 2011). Yapılan bir çalışmada, obez bireylerde tıkanırcasına yeme davranışını meydana getiren temel etkenin kısıtlama davranışı olduğu varsayılmaktadır, duygular ikinci plana atılmıştır (Arnou, Kenardy ve Agras, 1992). Bu durum, obezlerde depresif duygudurum belirtileri çoğunlukla daha sık görüldüğü için fazla besin alımı olumsuz duygularla baş etmek ve bunları azaltmak için kullanılan bir yöntem olarak yorumlanabilmektedir (Kaplan ve Kaplan, 1957). Diyet yapan obez bireylerde, diyet yapmayan obez bireylere göre daha fazla olumsuz duygu olduğu; diyet yapan obez bireylerin yapmayan obez bireylere göre olumsuz duygular karşısında daha fazla besin aldıkları yapılan çalışmalarca gösterilmiştir (Canetti, Bachar ve Berry, 2002; Greeno ve Wing, 1994). Obez kişilerin stres, kaygı, depresyon, öfke gibi olumsuz duygulardan sonra vücuda besin alımını arttırdıkları gözlemlenmiştir (Ganley, 1989). Normal kilolu kişilerde duygusal yemenin araştırıldığı bir çalışmada, olumsuz duyguların vücuda besin alımını hem azalttığına hem de arttırdığına dair bir sonuç elde edilmiştir (Sevincer ve Konuk, 2013). Yani normal kilolu kişilerin duygularla baş etmek için beslenme

davranışlarında bir değişim olup olmadığına dair net ve açık bir bilgi yoktur. Bu yüzden kişiden kişiye farklılıklardan bahsedilebilir.

BKI ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye bakılan bir çalışmada, korelasyon analizi sonucunda iki değişken arasında %43,2 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre duygusal yeme arttıkça BKI de artış göstermektedir (Nernekli, 2017). Beslenme davranışı birçok çeşitli faktörden etkilense de duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisi geniş bir alan kaplamaktadır. Duyguların, iştah ve besin tüketimi üzerinde %30-48 oranında artış ya da azalışa sebep olduğu belirtilmektedir. Kişilerarası farklılıklar olsa da genellikle olumsuz duygular kişiyi, daha fazla ve daha zararlı gıdalara yönlendirmekte bu yönelim de beslenme alışkanlıklarını bozmaktadır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

### **1.3.1 Duygusal Yeme Davranışı ile İlgili Kuramlar**

Duygusal durumlar ile yeme davranışı arasındaki ilişkiyi daha iyi açıklamak ve anlamak adına birtakım teoriler ortaya konmuştur. Bunlar;

- Kaçış kuramı
- Kısıtlama kuramı
- Psikosomatik kuram
- İçsel-Dışsal kuram

olmak üzere 4 konu başlığı altında açıklanmaktadır.

#### **1.3.1.1 Kaçış Kuramı**

Kaçış kuramının ana önermesi, benliğin tehdit edildiği durum, bilgi ve duygulardan uzaklaşılması ya da dikkatin dağıtılması için ortaya aşırı yeme davranışının çıkmasıdır. Bu kurama göre, bir durum kişide olumsuz bir farkındalık yarattıysa duygusal yeme bu olumsuz farkındalık yaratan ortamlardan bir kaçış mekanizması olarak devreye girebilmektedir (Heatherton ve Baumeister, 1991). Bireyler bazen içsel muhakeme yapmayı, kendilerinin ve çevrelerinin farkında olmayı rahatsız edici bulurlar çünkü çoğu zaman bu içe dönüş ve farkındalık uzun ve zorlu bir surectir (Duval ve Wicklund, 1972). Yani organizma durumlara genelde

faydacı bir şekilde yaklaşır bu durumda problemle yüzleşmek yerine ondan kaçmayı tercih eder. Kişi bu sayede onu zorlayan durumlar ve içsel yaşantılar hakkında düşünmekten ve onlarla yüzleşmekten kaçınabilmektedir.

Yasamda karşılaşılan duygular zorlayıcı olduğunda birey farkındalıktan uzaklaşmakta, böylece stres ve kaygı yaratan durumların varlığı hafifletilmektedir. Farkındalıktan uzaklaşmanın yolu da aşırı yeme davranışından geçmektedir. Bu kurama göre farkındalıktan ne kadar uzaklaşırsa, aşırı yeme davranışı o kadar artar. Birey kendisi için gerçekleştirilmesi güç derecede yüksek hedefler koyduysa ve gerçekçi olmayan beklentileri varsa farkındalıktan uzaklaşma başlamaktadır. Bu gerçekleşmesi zor idealler kişinin beklentileriyle uyuşmayınca başarısız olma ihtimali de artmaktadır (Heatherton ve Baumeister, 1991).

### **1.3.1.2 Kısıtlama Kuramı**

Kısıtlama kuramı ilk defa Herman ve Mack (1975) tarafından oluşturulmuş ve Herman ve Polivy (1980) tarafından geliştirilmiştir. Bu kuramın ana önermesi, aşırı yeme davranışını ve kilo almayı, vücuda giren besinleri diyet yoluyla kısıtlayarak önlemektir. Ancak beslenmenin diyet yoluyla kısıtlanması daha sonra aşırı yemeye sebep olarak kilo alımıyla sonuçlanabilmektedir. Çünkü bir besinin alımı tamamen durdurulduğunda veya kısıtlandığında kişi o besine ulaşamazsa, o besini alabilmek için yüksek düzeyde bir arzu duymaya başlamaktadır (Herman ve Mack, 1975). Kişinin vücudu bir süre ihtiyacı olan ve yemek istediği besinlerden yoksun kalmaktadır ve ardından gelen aşırı yeme davranışı da bu yoksunluğu telafi etmek adına savunma mekanizması olarak oluşmaktadır. Kısıtlama tarzında yeme davranışında bulunmayanlarda bu durum gözlenmemektedir (Herman ve Polivy, 1980). Yani kişi, kilosunu diyet yoluyla kontrol etmeye çalışıp bir süre başarılı olsa da kısıtlama bittiği anda daha fazla yemek yeme davranışında bulunup daha fazla kilo alma gibi bir paradoksun içinde olacaktır.

### 1.3.1.3 Psikosomatik Kuram

Psikosomatik kuramın ana önermesi normal kilolu bireylerin normalde oluşan fiziksel açlık hissini yatıştırmak için yemek yemeleri gibi, obez bireylerin de endişe ve stresin yatıştırılmasa için yemek yemeleri ve beslenme davranışından sonra sakinleşmeleridir. Olumsuz duyguları bu şekilde yatıştırma ve sakinleşme çocukluk çağında öğrenilmiştir (Bruch, 1961). Obez bireyler fiziksel açlıklarının farkında olamayabilmektedir. İçsel durumlardaki farkındalığın eksikliği ile açlıktan sonra gelen beslenme davranışı arasındaki karışıklık bu duruma sebep olmaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1957). Yani beslenme davranışını tetikleyici duyguların fiziksel açlıktan mi yoksa olumsuz bir duygudan mi kaynaklı olduğunun ayırımı varamazlar.

Bruch (1996) obeziteyi çocukluktan başlayarak incelemiştir ve obez çocukların duygusal gelişimlerinde gerilemeler olduğunu öne sürmüştür. Obez çocuklar ve anneleri arasındaki ilişki incelenmiştir; anneler, çocuklarının yaşadığı her çeşit rahatsızlıkta çocuklarının rahatsızlığını gidermek adına her seferinde yiyecekleri bir çıkış yolu olarak çocuklarına sunmuştur. Dolayısıyla erken dönemde ihtiyaçları bakım veren tarafından gerektiği şekilde karşılanmamış kişilerde bu durum görülmektedir. Temel ihtiyaçlardan biri olan koşulsuz sevgi ihtiyacının, bakım verenler tarafından verilmemesinden dolayı, kişinin ileriki yaşlarında sadece fiziksel açlık nedeniyle değil, duygusal açlık nedeniyle de aşırı beslenme davranışı sergilediği düşünülmektedir. Hatta çocukların problem çıkarmaması için her ihtiyacı henüz istenmeden besin olarak verildiği için bu çocukların hiçbir zaman açlık hissetmelerine elverişli bir ortam oluşmamaktadır. Beslenme ihtiyacı ve diğer ihtiyaçlar arasındaki ayrımın yapılamamasına bu hatalı öğrenmenin sebep olduğu varsayılmaktadır.

Ebeveynlerdeki aşırı korumacı ve kontrolcü tutumlar da bu kuramı etkilemektedir. Bu aşırı koruma ve kontrol çocuğun sorumluluk almasını önlemektedir çünkü bu korunaklı ve sürekli beslenme durumuna uyum gösteren çocuk, çocukluk döneminde alıştığı bu rahat ve keyiften vazgeçmekte zorlanmaktadır; bu da ilerde yetişkinliğin getirdiği sorumlulukları üstlenmesine engel



olmaktadır. Bakım veren tarafından gelen bakım dışarıdan hiçbir caba sarf etmeden gelir yani çocuğun kendisi için içsel olarak bir caba harcamasına gerek kalmaz. Bu şekilde kendi içsel süreçlerini fark etme cabasına girmeden dışsal bir bakım almak daha kolay bir yoldur. Kişi kendi bir istek duysa dahi çevresinden hiçbir cesaretlendirme görmeyeceği için pasif kalmayı kabul eder. Kendi ihtiyaçlarını karşılayacak yasa geldiklerinde de bakım verene bağlılık göstermeye devam etmektedirler. Kendilerine bakmaları beklendiğinde de artık çok geçirir çünkü epey bir zorlanma yaşarlar ve kolay vazgeçerler (Bruch, 1997).

#### **1.3.1.4 İçsel-Dışsal Kuram**

Bu kuramın ana önermesi ise, psikosomatik kuramdan farklı olarak beslenme davranışını tetikleyen ana faktörün içsel faktörler değil dışsal faktörler olduğudur. Kişiler besinlerle ilgili dışsal özellikleri dikkate alarak beslenme eğilimi gösterirler. Bireyler fiziksel açlık hissinden dolayı değil de, tamamen besinin görüntüsü, kokusu, tadı, sosyal ortam, yemek yenilen zaman gibi dış uyarıcıların tesiri altında kalarak yemek yemeye karar verirler ve bu dışsal uyaranlar fiziksel açlık hissinden çok daha önemlidir (Schachter, 1968; Ouwens, Van Strien ve Van Der Staak, 2003). Normal kilolu bireyler fizyolojik açlık hissettiklerinde beslenme davranışını gerçekleştirirken, obez bireylerde bu durum tam tersidir. Psikosomatik kuramda olduğu gibi içsel-dışsal kuramda da obez ya da aşırı kilolu bireylerin fiziksel açlık gibi içsel uyarıcıya karşı duyarlılıkları ve farkındalıkları çok düşük bir düzeydedir bu yüzden açlık hissini farkına varamazlar (Schachter, 1968).

Özetlemek gerekirse, duygusal yemeyi inceleyen bu teoriler, aşırı yeme davranışının duygusal durumlarla baş etmekte kullanılan bir savunma mekanizması olduğunu varsaymaktadır. Bu savunma mekanizmaları sonradan zararlı hale gelip kişinin hem fizyolojik hem psikolojik sağlığına endişe verici bir etken olarak ortaya çıkmaktadır.

### **1.3.2 Duygusal Yeme Davranışını Etkileyen Mekanizmalar**

Duygusal yemeyi etkileyen mekanizmalar fizyolojik ve psikolojik olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu bölümde bu mekanizmaların duygusal yeme davranışını nasıl etkilediği incelenmektedir.

#### **1.3.2.1 Fizyolojik Mekanizmalar**

Yapılan araştırmalarda besin alımının ardından oluşan nörotransmitter sistemdeki fizyolojik değişikliklerin duygusal durumu değiştirmeye ya da düzenlemeye yardımcı olan süreçlerden biri olduğu savunulmaktadır (Oliver, Wardle ve Gibson, 2000). Özellikle karbonhidrat açısından zengin gıdalar alındıktan sonra kişilerin duygudurumlarında iyi yönde düzelmeler olduğu görülmektedir (Gibson ve Green, 2002). Çalışmalar karbonhidrat ve yağ açısından yüksek, protein açısından düşük gıdaların kandaki triptofan seviyesini yükselttiğini ve beynin serotenerjik sistemlerde oluşan hareketliliği arttırdığını göstermektedir. Böylece yemek yedikten sonra artan serotonin miktarından dolayı kişilerin ruh hallerinde bir iyileşme sağlamaktadır. Örneğin stresli bireylerde yapılan çalışmalarda yüksek karbonhidrat düşük protein tüketen kişilerin, protein içeriği zengin gıdalar tüketenlere göre daha az stres hissettiği görülmüştür (Macht ve Simons, 2011). Yapılan diğer bir çalışmada ise katılımcılardan matematik sorusu çözmeleri istenmiş ve sorular verilmeden önce ortama rahatsız edici gürültülü bir müzik verilmiştir. Böylece stres seviyeleri özellikle arttırılmıştır ve karbonhidrat içeriği yüksek besinler tüketen katılımcıların protein içeriği yüksek besinler tüketen katılımcılara oranla daha düşük düzeyde stresli hissettikleri gözlemlenmiştir (Markus, Panhuysen, Tuiten, Koppeschaar, Fekkes ve Peters, 1998). Bu çalışmaların sonucunda karbonhidrat içeriği zengin yiyecekler tüketmenin stresi önemli ölçüde azalttığı görülmektedir.

Besin alımının ardından oluşan endokrin hormonundaki değişimlerin de duygusal durumu değiştirmeye ya da düzenlemeye etki eden süreçlerden biri olduğu savunulmaktadır (Macht ve Simons, 2011). Yağ ve şeker oranı yüksek gıdalar hipotalamik pitüiter adrenal aksını etkilemekte ve stresin düzeyini düşürmektedirler. Yapılan bir çalışmada yine özellikle stres yaratan bir görev verilmiş ardından duygusal yeme puanları yüksek olan bireylerin yağlı ve şekerli yiyecekler tükettikleri

gözlemlenmiştir (Oliver, Wardle ve Gibson, 2000). Endokrin hormonuyla ilgili yapılan çalışmalardan birinde protein açısından zengin besinlerin stres hormonu olan kortizolün artmasına engel olduğu gösterilmektedir (Martens, Lutters, Lemmens, Born ve Westerterp-Plantenga, 2010).

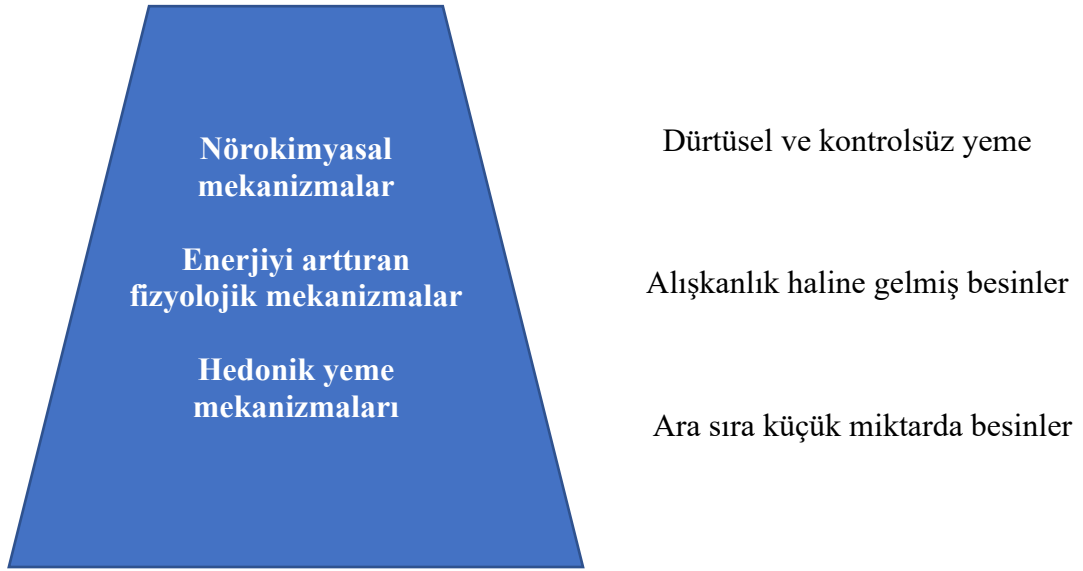
Çalışmalara göre duygusal yeme ile fizyolojik mekanizmalar arasında önemli bir ilişki vardır. Dikkate değer bir husus ise, tüketilen gıdanın beyne etki ederek duygusal bir iyileşme sağlaması için bu gıdanın kana karışması gerekmektedir ve bunun için de bir miktar zamana ihtiyaç vardır. Oysa duygusal yeme davranışında bulunan kişiler yemek yedikten hemen sonra rahatlama ve iyi olma durumundan bahsetmektedirler (Macht ve Simons, 2011).

### **1.3.2.2 Psikolojik Mekanizmalar**

Yapılan çalışmalarda yetişkinlerde şekerli besinlerin duygusal olarak iyi oluşa olumlu etki etmesi gibi bebeklerde de iyi oluşa olumlu etki ettiği kanıtlanmıştır (Steiner, 1977). Bebeklerin şekerli besinler karşısında dudaklarını yaladıkları, suratlarını rahatlattıkları, keyif duyar bir hale büründükleri ve mutlu bir yüz ifadesi aldıkları gözlemlenmiştir (Macht ve Simons, 2011). Şekerli besinlerin yetişkinler üzerinde etkisinin incelendiği bir çalışmada katılımcılara üzücü bir film izletilmiş ardından katılımcıların çoğu su içmeyi değil çikolata yemeyi tercih etmişlerdir. Aynı deney tekrarlandığında katılımcılardan bu kez lezzeti birbirinden farklı iki çikolata arasından seçim yapmaları beklenmiş ve katılımcılar daha lezzetli olan çikolatayı seçmişlerdir. Daha lezzetli çikolatanın hüzünlü duygusal durumu düzeltmekte daha etkili olduğu gözlemlenmiştir (Macht ve Müller, 2007). Şekerli gıdaların birey üzerindeki bu olumlu etkisi duygusal yemede gözlemlenen hedonik yeme teorisiyle açıklanmaktadır. Kişinin duygusal durumu üzerinde olumlu etkiye sahip gıdalar keyif vericidir ve bu keyif verici besinler duygu durumunu iyileştirmektedir (Macht ve Simons, 2011).

### 1.3.2.3 Macht'ın Üç Aşamalı Modeli

Duygusal yeme davranışını etkileyen mekanizmalar psikolojik ve fizyolojik olarak ayrı ayrı incelenmiştir fakat bu mekanizmaları birlikte inceleyen bir model de vardır: Macht'ın Üç Aşamalı Modeli (Macht ve Simons, 2011). Bu model Şekil 1'de gösterilmiştir ve model duygusal yemenin üç aşaması olduğunu savunmaktadır. Bu üç aşama duygusal yemenin seviyesine göre bölümlere ayrılmış ve kategorileştirilmiştir.



Şekil 1. Macht'ın üç aşamalı modeli

Alt basamakta bulunan ilk aşama olan hedonik yeme mekanizmalarında kişi duygusal durumunu düzeltmek ve keyif almak için az miktarda ya da normal miktarda besin tüketmektedir. Bu beslenme genelde şekerli, lezzetli ve yüksek enerji veren çikolata gibi besinlerden oluşmaktadır. Bu aşamada temel ilke haz almaktır, hedonik mekanizma çalışmaktadır. Sürekli değildir, kişinin ihtiyacı doğrultusunda ara sıra gerçekleşmektedir (Macht ve Müller, 2007). İkinci aşamada ise beslenme davranışı, duyguları düzenlemeyi sağlayan otomatik bir davranış haline dönüşmüş ve bir alışkanlık olmuştur. Bu basamakta hedonik yeme davranışı az miktarda olsa devam etmekle birlikte fizyolojik mekanizmalar devreye girmektedir. Enerji düzeyinde yükseliş, stres düzeyinde ise düşüş görülmektedir. Sonuncu aşamada bireyler yüksek miktarda besin tüketerek gerginlik seviyesini düşürmeye ve

rahatlamaya çalışırlar. Dürtüsel yeme davranışı görülmektedir. Hem hedonik mekanizma hem de fizyolojik mekanizma yeterince devrededir (Macht ve Dettmer, 2006).

#### 1.4. KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Kişilik, duygu, düşünce ve davranış üçlüsündeki bireysel farklılıklardan kaynaklanan, bireyin farklı durumlarda ortaya koyduğu davranışlarını açıklayan tutarlı bir yapıdan oluşmaktadır (McCrae ve Costa, 1987). Kişilik faktörü literatürde çok geniş bir alanı kapsamaktadır. Psikologlar insanların psikolojik örüntülerini ve bu örüntülerin her bir bireyde nasıl açığa vurulduğunu anlatmak adına kişiliği incelemektedir (Mayer, 2005). 1953 yılında yapılan bir çalışmada, kişilik alanında araştırma yapan psikologların yaptıkları çalışmaları yapma amaçları belirtilmiştir. Bu araştırmaya göre kişilik alanının amaçları; insanların diğer insanlarla ortak olan özellikleri, bazı insanlarla ortak olan özellikleri ve hiçbir insanla ortak olmayan özelliklerini araştırmak olarak sıralanmaktadır (Kluckhohn & Murray, 1953). Kişilik, bireyi diğerlerinden ayıran özel ve ayırıcı nitelikleri bulunan, zaman ve durumlar karşısında durağanlık ve süreklilik gösteren özellikler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Horzum, Ayas ve Padır, 2017). Kişiliğin zaman içinde pek değişim göstermeyip sabit kalması bir başka kilit noktadır. Bu konu üzerine çalışma yapan araştırmacılar, insanların evrensel olarak birbirine benzediği yönlerden insanları eşsiz veya benzersiz kılan yönlerine kadar geniş bir alanda çalışmışlardır.

Süregiden düşünce, duygu ve davranış kalıplarına kişilik özellikleri denmektedir. Kişilik özelliklerinin tanımlanması ve ölçülmesiyle ilgili birçok farklı görüş vardır. Kişilik psikolojisinde özellik (trait) yaklaşımı en çok çalışılan ve tercih edilen yöntemlerden biridir. Özellik (trait) yaklaşımıyla kişiliği tanımlamak gerekirse; “kişilik bir bireyin kalıcı ve farklı duygu, düşünme ve davranış kalıplarına katkıda bulunan psikolojik niteliklerdir” (Pervin & Cervone, 2010). Bu özelliğin nasıl ortaya çıktığını ele almak gerekirse konu Darwin’e kadar dayanmaktadır. Türlerin Kökeni adlı Kitabı ve Evrim Teorisiyle Bilim dünyasında çığır açan Charles Darwin’den etkilenen kuzeni Francis Galton’un kişilik hakkında çalışması bu konunun gelişimini anlamak için önemli bir rol oynamaktadır. Zaman içinde

canlıların türlerinin devamını nasıl sağladığının anlatıldığı kitaba kadar süregelen araştırmalar Galton'un çalışmalarındaki en önemli faktörlerden biri olmuştur (Darwin & Keble, 1859). Bu çalışma üzerine kendisi de türler üzerine araştırma yapmıştır. Galton türlerin devamıyla birlikte, türleri ve bireyleri birbirinden ayıran özellikleri de araştırmıştır. Parmak izinden renk algısına kadar yaptığı araştırmalar bunlara örnek olarak verilebilir. Galton en fark edilebilir ve en çok göze çarpan kişilik özelliklerinin insanların diline de yansıtacağını ileri sürmüştür. Bu alanda insan karakter özellikleriyle alakalı olabilecek en az 1000 kelimeyi Roget'in Tesarus (Roget's Thesaurus 1988) sözlüğünden bulmuştur (Galton, 1884).

Bu uygulama ile Galton, 'Lexical Hipotezi'nin öncüsü kabul edilmektedir. Galton'un hipotezi, onun öncülüğüne rağmen 19.yüzyılın başlarına kadar ilerlememiş olup daha sonra İngilizce ve Almanca dillerinde yapılan çalışmalar ile gelişmiştir (Partridge, 1919; Perkins, 1926; Klages, 1929). Lexical Hipotezi üç temel varsayım üzerine dayandırılmıştır (Crowne, 2007). Bunlardan ilki, bir toplum için önemli olan kişilik özellikleri en nihayetinde o toplumun dilinde de kendine yer bulacak olmasıdır. İkincisi ilkinin takiben, o kelime dillerinde ne kadar çok tekrar edilirse o toplum için o kadar önemli demektir. Üçüncüsü 2011 yılında başka araştırmada bahsedilmiş olup, o toplum için daha önemli olan kişilik özelliklerinin dillerine tek bir kelime olarak kodlanmasının daha olası olduğundan bahsetmektedir. Başka bir deyişle açıklamak gerekirse o kişilik özelliğini tanımlayan kelime sayısı ne kadar fazla ise o toplum için o kadar önemli demektir (Olson ve Hergenbahn, 2011). Bir örnekle açıklamak gerekirse, herkesin 'atılğan veya dışadönük' olduğu bir toplumda 'utangaç veya içine kapalı' gibi kişilik özelliklerinin o toplum dilinde yer edinmesinin olası olmadığından bahsedilmektedir. Zaman içinde o özelliğin açığa çıkması halinde belki başlarda 'dışadönük olmayan' diye kodlanıp tanımlanan özellik zaman içinde gözle görüldükçe 'utangaç' gibi kendi anlamını taşıyacağı bir kelime ile tanımlanıp o toplumun diline ilave olacaktır. Dışadönük bireylerin çok olduğu bir toplumda da dışadönük kişiliğini tanımlayan birçok farklı kelime çıkacak demektir. Bu hipotez gelecekteki diğer kişilik özellikleri çalışmalarının ana temelini oluşturmasına katkı sağlamaktadır.

Galton'dan yaklaşık yarım yüzyıl sonra Gordon Allport ve Henry Odbert, 'Lexical Hipotezini' esas alarak yaptıkları araştırmada 400.000 kelimededen fazla kelime arasından kişiliği veya davranışları tanımlayan 17.953 benzersiz terim bulmuşlardır (Allport ve Odbert, 1936). Kategorilere ayrılan bulgularından kendileri daha sonra değerlendirme yapmış olup, bunlardan 4504 tanesi kişilik özellikleri olarak tanımlanmıştır. Sonuçlarını yayınlamadan önce 3 bağımsız jüriye inceletip öyle kesin sonuç çıkartmak isteyen ikili, üç jürinin incelemesinde %47 ortak sonuca ulaştığı için daha sonra yayınladıklarındaki halinde bile çalışmanın henüz bitmediğini belirtmişlerdir. Bu sonuç geçmişte yapılan araştırmaların ne kadar yetersiz olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Fizik biliminde geçmişi olan bir bilim insanı olan Raymond Cattell ise, o dönemde fizik biliminde yaşanan gelişmelerden etkilenerek çalışmalarını gerçekleştirmiştir. Cattell çalışmalarını kişilik özelliklerine farklı bir perspektiften yaklaşarak yapmıştır. Bu perspektif, kişilik özelliklerinin basit yapısını tanımaya yönelmekten geçmektedir. Cattell kişilik özelliklerinin temeline inmeye çalışmış ve kişilik özelliklerinin temelinde insanın kendisi olmadığına dair özellikler bulmuştur. Daha sonra binin üzerinde kişilik özelliklerinin kaynaklarına yönelmek için faktör analizi yapmaya karar vermiştir. Bunun sonucu olarak, Allport ve Odbert'in orijinal bulgularını indirgemiş ve sadece 16 farklı faktöre indirgemıştır (Cattell, 1945; Maltby, Day, ve Macaskill, 2010). Bu bakış açısıyla birlikte, kişiliği inceleyen birçok araştırmacı Cattell'i takip etmiştir. Cattell'in öncü çalışmalarıyla başlayan ve 1980'lere kadar devam eden yaklaşık otuz yıllık süreçte artık kişilik kavramlarının ana faktörlerinin belirlendiği, kesinleştiği hatta artık genel bilgiye dönüşmüş olacağı düşünülebilir; fakat bütün bu çalışmalar Cattell'in modelinden etkilenmiş olsa dahi sağlam bir bilimsel doğrudan bahsetmek hala henüz mümkün değildi.

Howarth 1976 yılındaki makalesinde Cattell'in o dönem için en güncel çalışmasında (Cattell, 1973) hala kişiliğin 16 faktörden oluştuğuna inanmaktayken, Eysenck'in takip eden çalışmasında kişiliğin çok daha basit bir alan olduğuna ve iki veya üç büyük faktör ve alt boyutlardan oluştuğuna inanması aktarılmaktaydı (Eysenck ve Eysenck, 1978). Yani hala Cattell'in öne sürdükleri sorgulanmakla birlikte neyin doğrusu olduğuna dair birçok farklı ses yükselmekteydi (Howarth,

1976). Bazı araştırmacılar modelin faktör yapısıyla ilgili üç, dört, beş, altı ve yedi faktör önermektedirler. Bazı araştırmacılar yedi faktörün kesinliğiyle beraber iki faktör daha fazla ya da iki faktör daha eksik olmasının ihtimalinden bahsetmektedirler (Miller, 1956). En başta Fiske tarafından öne sürülen beş faktörlü model Cattell'in orijinal 16 faktörlü modelinin güncellenmiş ve geliştirilmiş modeli olarak görölmektedir (Digman ve Takemotochock, 1981). Bu çalışma Cattell'den sonra ondan etkilenerek yapılmış altı çalışmayı inceleyerek bu değerlendirmeyi yapmaktadır. Bu çalışmalar sonrasında en çok beş faktörlü modeller ile karşılaşılmıştır. (Fiske 1949; Tupes ve Christal 1961; Norman, 1963; Goldberg, 1983).

Sayıcı fazla olan ölçek sorularının ortak varyansta birleştikleri faktörler haline getirme işlemine faktör analizi denir. Faktörler popölasyonların farklı kesimlerine uygulanan ölçekler ile belirlenmektedir (Horn, 1965; Cattell, 1988). Yukarıda bahsedilen çalışmalardan bazıları uygulama yönünden Cattell'le ortak özellikler barındırırken (mesela genç yetişkinlere yapılmış olmaları yönünden Cattell ve Tupas'ın çalışmaları örtüşüyordu); bazı yönlerden de farklı şekilde uygulanmışlardı (örneğin Tupas ile Cattell'in çalışmalarından biri sadece kadınlara uygulanmışken, Cattell'in çalışmalarından biri erkeklerde de uygulanmıştı).

1990 yılında Goldberg, Cattell'in çalışmasıyla beş faktörlü kişilik modeli öneren diğer çalışmaların olması sebebiyle kendisi de bir inceleme yapmıştır. Üç farklı çalışma yapmış olup, ilkinde 75 farklı kümede 1,431 trait (özellik) sıfatı analiz edilmiştir. İkincisinde 133 eř anlamlı sözcükler kümesinde 479 benzer kalıplar, öz değerlendirme ve uzman tarafından değerlendirme sonucunda analiz edilmiştir. Üçüncü çalışmada 339 kalıptan oluşan 100 küme analiz edilmesinin ardından üç çalışmanın sonucu da 5 faktörlü kişilik modeli ve özellikle Big-Five (McCrae ve Costa, 1987) Modelinin gelecekteki potansiyel belirteçleri olacağı öne sürölmüştür. Goldberg'e göre de modellerin özellikleri insanların dillerine göre temsil ediciliği veya dili ne kadar kapsadığı önemli bir noktaydı. Catell ve Fiske'in çalışması da dahil olmak üzere geçmişteki birçok çalışmaya ek olarak 1958 ve 1961'deki ilk çalışmalar ışığında oluşturulan değişken setleri incelenip beş faktör bulunmuştur. (Goldberg, 1990).



1987 yılında McCrae ve Costa Beş Faktör Kişilik Modelini tanıttı (McCrae ve Costa, 1987). Kişiliğin o döneme kadar daha çok genellenebilir bir yaklaşım ile ele alınması fakat kişiliğin, kişiden kişiye değişen özelliğini ele alan bir yaklaşımla yeterince araştırılmaması bu alanda bir eksiklik olarak görülmüştür (Kenrick ve Steinfeld, 1980; Lamiell, 1981). Geçmişte bu alanda araştırma yapan bazı araştırmacılar kişilik modellerinin insanların doğal dilleri açısından ne kadar kapsandığı gibi meselelerle ilgilenirken (Goldberg, 1990), bazı araştırmacılar ise kişilik konusunun daha sistematik bir teoriye dayanması gerektiğini düşünüp ona göre çalışmalar yapmışlardır (Hogan, 1983). McCrae ve Costa'ya göre ise Beş faktörlü Kişilik Modeli'nin ana hedefi, modelin alt boyutlarının araçlar ve gözlemciler arasında yakın kılınabilir ve ayırt edici yönden geçerliliği olmuştur. Eğer model kişiliği yansıtacaksa; ölçeklerden de, dildeki sıfatlardan da, gözlemcilerin raporları veya değerlendirmelerinden ve insanların öz değerlendirmelerinden de kişiliğin açığa çıkması gerekmektedir (McCrae & Costa, 1987). Beş Faktör Kişilik Modelinin, kişilik psikolojisi alanında kabul gören ve sıklıkla kullanılan bir çalışma olduğunu ortaya konmuştur (Tatar, 2017).

#### **1.4.1. Beş Faktör Kişilik Modelinin Özellikleri**

Beş Faktör Kişilik Modeli a)dışadönüklük, b)uyumluluk, c)sorumluluk, d)duygusal denge e)zeka-deneyime açıklık faktörlerinden oluşmaktadır (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). İngilizce her bir alt boyutun baş harfi OCEAN kelimesini oluşturmaktadır.

a) Dışadönüklük (Extraversion): Girişken, atılgan, arkadaş canlısı, konuşkan, iddialı ve sosyal olma gibi özelliklerin düzeyini temsil etmektedir (1. McCrae ve Costa, 1987). Dışadönüklüğün diğer bir ucu olan içedönüklük ise çekingen, mesafeli, sessiz gibi özelliklerle temsil edilmektedir (39. Horzum, Ayas ve Padır, 2017).

b) Uyumluluk (Agreeableness): Esnek, ılımlı, merhametli, yumuşak başlı, kibar düşünceli, işbirlikçi ve güvenilir olma gibi özelliklerin düzeyini temsil etmektedir. Uyumluluk faktörü yüksek olan kişiler hoşgörülü, başkalarına ilgisi olan kişilerdir (34. Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002) Uyumluluk puanı düşük bireylerin şüpheli,

gösterişçi, asempatik, inatçı ve talepkar olduğu gözlenmiştir (38. John & Srivastava, 1999).

c) Sorumluluk (Conscientiousness): Planlı olma, yeterlilik, öz-kontrol gibi özelliklerin düzeyini temsil etmektedir (39. Horzum, Ayas ve Padır, 2017). Özdenetim sahibi bireyler görev bilincine sahip, başarı yönelimli olan, tedbirli kişilerdir (34. Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). Sorumluluk çizgisinde düşük olan bireyler ise umursamaz, disiplinsiz, yarışmacı olmamaya daha yatkın bireylerdir (38. John & Srivastava, 1999).

d) Duygusal Denge (Neuroticism): Duygusal dengesizlik, endişeli, gergin, sinirli olma gibi olumsuz duygulara eğilimi olan özelliklerin düzeyini temsil etmektedir ve bu bireyler genellikle kendilerini huzursuz hissederler (39. Horzum, Ayas ve Padır, 2017). İnsanların sosyal ortamlarda etkileşim kurma yoğunluğunu göstermektedir (37. McCrae & Terracciano, 2005). Duygusal dengesizlik faktöründe yüksek puan alanlar rasyonel olmayan düşüncelere sahiptir ve uygun olmayan başa çıkma yöntemlerine başvurumaktadırlar (34. Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). Duygusal dengesi yüksek olan insanlar sosyal etkileşimlerden enerji kazanır, ilgi odağı olmayı sever ve heyecan arayan insanlar olmaya yatkındır (38. John & Srivastava, 1999).

e) Zeka / Hayal Gücü / Deneyime Açıklık (Openness to Experience): Açık fikirli, hayal gücü yüksek, geleneksel olmayan, özgür ruhlu, cesur, değişikliği seven, entelektüel ilgileri olan ve meraklı olma gibi özelliklerin düzeyini temsil etmektedir. Açıklık alt boyut düzeyi yüksek olanlar bu özellikleri gösterirken düşük olanlar; hayal gücü yüksek olmayan, değişikliği sevmeyen, rutinler tercih eden, gelenekselci bireylerdir (34. Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002; 37. McCrae & Terracciano, 2005; 38. John & Srivastava, 1999).

## **1.4.2 Kişilik ve Duygusal Yeme**

Kişiliğin zaman içinde araştırmalar sonucu biraz daha anlaşılmiş olmasıyla birlikte tanımının bir kısmından yola çıkılacak olursa, sabit ve başka insanlarla benzerlik gösteren davranışlar örüntüsünü oluşturan özellikler olduğu bilinmektedir. Bu durumda akla gelen bir sonraki soru “Kişilik alt boyutlarında benzer noktaları olan bireylerin benzer bir olayla karşılaştığı durumlarda reaksiyonları ya da

davranışları da benzerlik gösterecek midir?” sorusu olmaktadır. Bunu birçok araştırmacı sormuş ve cevap “Evet” çıkmıştır. Mesela ‘Duygusal Denge’ alt boyutu, başka insanlarla iletişimi gerektiren işlerle, özellikle işyerinde güç ve başkalarını teşvik etmek üzere olan iletişimdeki işlerle bağlantılı olduğu bulunmuştur (Barrick, Mount ve Judge, 2001). Aynı zamanda iş hayatında yardım ve beraber çalışma üzerine etkileşim için ‘Uyumluluk’ alt boyutunun da önemli bir tahmin edebilme değişkeni olduğu bulunmuştur (Barrick, Stewart, Neubert ve Mount, 1998). İnsanın kişiliği gelecekte yapacağı davranışları kontrol eder ya da belirler diye bir yargıda bulunmak doğru olmayacaktır (Barrick, 2005). Fakat bazı durumlarda kişilik değişkeni tahmin yürütme için kullanılabilir bir değişken olabilir.

Bu çalışmada bir diğer önemli değişken olan duygusal yeme ile kişilik faktörü ele alındığında benzer örnekler görülmektedir. Literatürde sorumluluk alt boyutunda düşük puana sahip bireylerin duygusal yemeye duyarlı olacağını bulunmuştur (Heaven, Mulligan, Merrilees, Woods ve Fairouz, 2001). Bir başka çalışmada ise duygusal yeme, duygusal denge alt boyut puanı düşük olanlarda görülmektedir ve obez bireylerde duygusal yemenin dışadönüklük alt boyutu ile pozitif yönde ve güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Özetlemek gerekirse, obezite ve duygusal yeme düşük sorumluluk alt boyut puanına sahip, düşük öz disiplini olan bireylerde görülmektedir (Elfhag ve Morey, 2008). Başka bir çalışmada, yeme şekilleri ve yemek tercihleri ile kişilik arasında bağlantıyı araştıran bir makalede sorumluluk alt boyut seviyesinin yüksek olması, duygusal yemeyi azaltmış olup bununla birlikte tatlı ve tuzlu yiyeceklerin tüketimini de engellediği bulunmuştur (Keller ve Siegrist, 2015). Kadınların menstural döngüleri içinde duygusal yeme davranışı gösteren bir grubun olduğu bilinmektedir. Bunun sebebinin kişilik olduğunu kontrol etmek isteyen bir grup araştırmacı yaptıkları deney sonucu bu iki değişken arasında ilişki bulamadıklarını açıklamıştır (Klump, Keel, Racine, Burt, Neale, Sisk ve Hu, 2013).

## 1.5. BEDEN ALGISI

Beden algısı, bireyin kendi bedenine yönelik algı, düşünce, duygu, davranış, inanç ve tutumlarını içeren çok yönlü bir yapı olarak kabul edilmektedir (Doğan, Sapmaz ve Totan, 2011). Beden imajı, "zihnimize oluşturduğumuz beden resmi" olarak tanımlanmaktadır. Yani bireyin, vücudunun kendisine nasıl göründüğünü söylemesi olarak tanımlanmaktadır (Sainsbury, 2009). Grogan beden algısını "Bir kişinin vücudu hakkındaki algıları, düşünceleri ve duyguları" olarak tanımlamaktadır (Grogan, 2016). Bedenin, kişinin kendisine görünen biçimi ya da kişinin algıladığı biçimi hem olumlu hem olumsuz olabilmektedir. Alanyazında, kişinin kendi bedenine yönelik memnuniyetsizliğinin fiziksel özellikler, gelişimsel ya da çevresel faktörler gibi çeşitli nedenleri olduğu görülmektedir. Bireyin kendi bedeninden ve dış görünümünden memnun olmaması, kişinin kendi zihninde oluşturduğu ideal beden imgesiyle kendi vücudunun uyuşmamasından kaynaklanmaktadır. Bunun yanı sıra zihinde canlandırılan bir idealden kaynaklı değil de sakatlanma gibi gerçek bir fiziksel değişimin yaşanması ve bu değişimin kabul edilememesi de bedene yönelik memnuniyetsizlik oluşturmaktadır (Doğan, Sapmaz ve Totan, 2011).

Kişinin kendine yönelik beden algısı, onun davranışlarına tesir etmektedir. Kendilerine yönelik olumsuz beden algısı olan kişilerde, aşırı zorlayıcı ve kendiliklerine yönelik yıkıcı davranışlarda bulunma eğilimi olduğu belirtilmektedir (Tatar, Saltukoğlu, Aksu, Haşlak, Zekioğlu, Kılıç ve Bekiroğlu, 2017). Çok yönlü yapısı gereği, beden algısının birçok boyuttan ele alınabildiğinden bahsedilmektedir. Bu konuda birden fazla görüş vardır. 1994'te Peter David Slade isminde bir araştırmacı, "Beden Algısı nedir?" sorusuyla yaptığı araştırmasında beden algısını: "Değişen bir zaman dilimi boyunca işleyen çeşitli tarihsel, kültürel ve sosyal, bireysel ve biyolojik faktörlerden etkilenen vücut şekli, boyutu ve formunun zihinsel bir temsili" olarak tanımlamış ve boyutlarından bahsetmiştir (Slade, 1994). Beden algısı bireyin bedenine dair bilişsel, duygusal ve algısal birtakım faktörler barındıran kişinin kendine karşı tutumudur. Bireyin bedenine karşı tavır ve davranışlarını etkileyen bu bilişsel, duygusal ve algısal faktörlerin bozulması durumunda ise beden algısı bozukluğu oluşmaktadır (Farrell, Shafran ve Lee, 2006). Aynı dönemde Cash

isminde araştırmacı beden algısını, insanların ‘kendi bedenlerine karşı algısı’ ve ‘kendi bedenlerine karşı tutumu’ olmak üzere ikiye ayırmıştır (Cash, 1994). Bu iki çalışmadan bir yıl sonra beden algısını ele alan başka bir araştırmacı beden algısının şişmanlığa karşı korku, vücutu gerçeğine göre saptırma, ince olmaya karşı tercih ve son olarak bedeninden memnuniyetsizlik olmak üzere dörde ayırmıştır (Gleaves, Williamson, Eberenz, Sebastian ve Barker 1995). Farklı ele alışlarla birlikte beden algısını ölçmek için de farklı ölçümler gelişmiştir. Farklı ölçüm metotları farklı beden algısı sonuçları çıkarmıştır, haliyle farklı yönlerden ele alınan bir kavramın sonuçlarını kıyaslamak zor olmuştur. Bunun üzerine 2002 yılında Banfield ve McCabe adında iki araştırmacı, beden algısının doğasını uygun şekilde araştırmak ve bu konuda daha net çizgilerin çizilmesi amacıyla geçmişte bu alanda yapılan çalışmaları analiz etmişlerdir. Geçmişte kullanılan boyutları ele alarak her çalışmada en az bir tanesinin kullanıldığı dört boyuttan bahsetmişlerdir. Bu boyutlar; Algısal, Bilişsel, Etkisel ve Davranışsal olarak ele alınmıştır (Banfield ve McCabe, 2002).

Daha sonra Van Den Berg ve Thompson aynı yıl farklı bir modeli bilim dünyasına tanıtmışlardır (Van Den Berg ve Thompson, 2002). Van Den Berg ve Thompson’ın çıkardıkları farklı dört boyutlu modelin şimdiki güncel versiyonuna zemin hazırladığı söylenebilmektedir. Dört boyutta ele alınan beden algısının boyutları şu şekildedir: Etkileşimsel Boyut, Bilişsel Boyut, Davranışsal Boyut ve son olarak Sübjektif (Taraflı) Memnuniyet (Grabe, Ward ve Hyde, 2008; Grogan, 2016). Etkileşimsel boyutu ele almak için insanın bedeninin boyutu ve şekli üzerine hissettiklerini incelemek gerekmektedir. İkinci boyut olan bilişsel boyut insanların kendi bedenleri hakkında düşünceleri ve inançları üzerinde temellendirilir. İnsanın kendi bedeni hakkında olumlu ya da olumsuz düşünceler bütünü yani insanın sosyal, çevresel veya toplumsal olarak öğrendiklerinden yola çıkarak kendi bedeni üzerine geliştirdiği inançlar ve düşünceler bütünüdür (Cash ve Green, 1986). İkinci boyut düşünce üzerine iken ilk boyut his üzerinedir. Davranışsal boyut geçmişte tartışmalara yol açmış olsa da üçüncü boyut olarak kabul görmektedir. Araştırmacılara göre bu boyut diğerlerinden etkilenmektedir. Bazısına göre önceki boyutların sonucu olduğu bile belirtilmektedir. Örnek olarak, diyet yapmaya çalışıp diyette başarısız olmak insanın bedeni üzerine olumsuz düşünmesine veya kendi

bedeni hakkında olumsuz duygular barındırmasına sebep olabilmektedir (Tiggemann, 1994; Gleaves, Williamson, Eberenz, Sebastian ve Barker 1995). Algının da düşüncenin de bireyin kendisinde oluşması bu iki boyutun birbirlerini etkileyebileceğini anlaşılır kılmaktadır. İnsan kendi bedenini olması gerektiği şeklinden daha kötü veya boyutundan daha büyük algılayabilir. Bu insanı olmasını istediği hale gelmesi için diyet yapmaya karar vermesine yönlendirebilmektedir. İnsan diyet yapmaya çalışırken beslenme düzenini istediği şekilde düzene sokamaz ve diyetle başarısız olursa, varmak isteyeceği sonuca ulaşamayacağını düşünür. Bu da insanın kendisine karşı olumsuz duygular barındırmasına sebep olur ve kendisini kötü hissetmesine neden olabilir. Diğer boyutların davranışsal boyut üzerinde etkili olması bu boyutun önemini yitirdiği anlamına gelmemektedir ve özellikle beden algısı düşünüldüğünde hala önemli bir faktör olduğu gerçeğini değiştirmemektedir. Az yeme veya çok yeme davranışı göstermek bile tek başına davranışsal boyuta örnek olabilir çünkü insanın bedeninin daha kilolu ya da daha zayıf olması gerektiğine inanması sonucu çok yemesi veya daha az yemesi gerektiği inancıyla davranış göstermesi tanımı karşılamaktadır. Son boyut olan sübjektif memnuniyet, Banfield ve McCabe'nin 2002 yılında araştırmalarında algısal açıdan beden imgesi olarak tanımladıkları boyutu temsil etmektedir. Sübjektif memnuniyet, bireyin kendi bedeninin boyutunu, şeklini ve ağırlığını algılamasıyla; asıl boyutu, şekli ve ağırlığının algıladığı bedeniyle arasındaki örtüşmenin doğruluğu olarak ele alınan boyuttur (Slade, 1994; Cash, Wood, Phelps ve Boyd, 1991). Bireyin beden algısını ölçmek için, beden asıl boyutu parça parça ya da bir bütün olarak ele alınır ve beden algılanan boyutunu tahmin edilir (Cash, Wood, Phelps ve Boyd, 1991). Bazı boyutların başka değişkenlerle ilişkilendirildiği gözlemlenirken bazı boyutların değişkenlerle ilişkisinin olmadığını gözlenmesi, bu dört boyutu ayrı ayrı değerlendirmenin önemli olduğu ortaya çıkarmıştır (Thompson, 2004). Bu gözlemler ışığında beden algısını bir bütün olarak ele almak yerine boyutları ayrı ayrı ele almanın da faydalı olabileceği sonucu çıkarılmaktadır.

Thompson ve arkadaşları, insanların beden algısının nelerden etkilenebileceğini model haline getirmek istemiştir. Bu amaçla, Üçlü Etki Modelini ortaya atmıştır (Thompson, Heinberg, Altabe ve Tantleff-Dunn, 1999). Modele göre

iki temel mekanizma vardır: görünümün karşılaştırılması ve incelik idealinin içselleştirilmesi. Bu şekilde beden imgesi ve yeme bozukluğu üzerindeki etkilerini ortaya koyduğu varsayılan üç temel etki kaynağından bahsetmektedir. Bunlar akranlar, ebeveynler ve medyadır. Genç kızlar üzerine model ile yapılan inceleme modelin geçerliliğini kanıtlamış ve genç kızlarda bahsedildiği gibi üç etkeninin beden algısını ve yeme bozukluklarını etkilediği bulunmuştur (Keery, Van den Berg ve Thompson, 2004).

Zaman ile medyanın çeşitlenmesi ve büyümesi, geleneksel medya ile birlikte sosyal medyanın da beden algısı üzerinde etkili olabileceği tartışılmaya başlanmıştır. Medyanın kadınların beden imgesi endişelerine ilişkin rolünü inceleyen bir meta analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda medyanın beden algısı üzerindeki baskısının kadınları erkeklere oranla daha çok etkilediği görülmüştür (Ata, Ludden ve Lally, 2007). Başka bir çalışmada kadınlar arasında sosyal medya içeriklerinin içselleştirilmesi ile incelik idealinin içselleştirilmesi ve beden algısından rahatsızlık duyma arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Mingoia, Hutchinson, Wilson ve Gleaves, 2017). Bulgular, ideal ince bedeni betimleyen medya görüntülerine maruz kalmanın, kadınlar için beden imgesi kaygılarıyla ilişkilendirilebileceğini göstermiştir (Grabe, Ward ve Hyde, 2008) Aynı zamanda kişinin bedeniyle olan ilişkisi moda, ilerleyen yaş / tecrübe ve çevreye göre de değişkenlik göstermektedir (Danis, Jamaludin, Majid ve Isa, 2016). Günümüz medyası ve kültürü insanlara, cinsiyetlerine göre ideal bir beden görüntüsü sunmaktadır. 2016 yılında yapılan bir nitel taramada incelenen araştırmalarda, sosyal medya ile beden algısına karşı endişe arasında pozitif korelasyon bulunmuştur (Fardouly ve Vartanian, 2016). Yani tek başına sosyal medyayı kullanıyor olmak beden algısını bozmamaktadır, sosyal medya aracılığıyla görülen görüntüler beden algısında bozukluklara sebep olmaktadır denilebilir. Medyada kadınların ince yapılı, genç ve sağlıklı görünümü vurgulanmakta, erkeklerin ise daha iri, kaslı ve güçlü görünümü vurgulanmaktadır (Tatar, Saltukoğlu, Aksu, Haşlak, Zekioğlu ve arkadaşları, 2017).

Sosyal ve kültürel faktörlerle ilgili üç yapının beden imajı tutumları ile ilişkisi olduğu dikkat çekmiştir. Bunlar;

- Medya'daki incelik idealinin varlığına karşı farkındalık,

- Bu incelik idealinin içselleştirilmesi,
- İnce olmaya yönelik algılanan baskı olarak görülmüştür (Thompson ve Stice, 2001).

Beden imgesi ve belirtilen üç sosyokültürel faktörün ilişkisi incelendiğinde üçünün de beden imgesi ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerinin olduğu bulunmuştur (Cafri, Yamamiya, Brannick ve Thompson, 2005). Algılanan baskı ve içselleştirme faktörleri, farkındalık faktörüne nazaran daha güçlü bir ilişkiye sahiptir. Yaş ve köken değişkenleri incelediğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Daha sonradan sosyal medyanın son dönemde yaygınlaşmasıyla birlikte insanların beden imgesine farkındalık faktörünün de büyük etki gösterebileceği gözlenmiştir (Meier ve Gray, 2014).

Beden memnuniyetsizliği, kişinin gerçekte sahip olduğu bedeni ile zihninde sahip olmak istediği bedeni arasında örtüşme olmaması durumunda oluşmaktadır (Uskun ve Şabaplı, 2013). Cinsiyet grupları incelendiğinde beden memnuniyetsizliğinin en çok görüldüğü cinsiyet grubu kadınlardır ve beden algısı ile ilgili bu uğraş genç grup arasında artış göstermektedir (Acharya, Chauhan, Bala, Kaphle ve Thapa, 2016; Pinheiro ve Giugliani, 2006). Kadın ve erkeklerin bedenlerini algılama şekilleri farklılık göstermektedir. Kadınlar ince ve zayıf bir bedeni, erkekler iri ve kaslı bir beden istemektedirler (Ata, Vural ve Keskin, 2014). Kadınlar ve erkekler beden memnuniyetsizliği yaşadıklarında bu memnuniyetsizliklerini gidermek adına beslenme alışkanlıklarını değiştirme eğilimine girerek sağlıksız ve düzensiz diyetler yapabilmektedirler (Cafri ve Thompson, 2004). Kadınların kilolarını daha fazla takip ettikleri ve kısıtlayıcı diyetleri erkeklere oranla daha fazla yaptığı görülmektedir çünkü kadınlar kendilerini erkeklere göre olduklarından daha kilolu değerlendirme eğilimindedir (Ata, Vural ve Keskin, 2014). Fakat her iki cinsiyet içinde beden memnuniyetsizliğindeki artış ve olumsuz beden algısının bireylerde depresif belirtilerin oluşma tehlikesini arttırdığı belirtilmektedir (Habib, Habib ve Mehraj, 2016).

Şu ana kadar yapılan çalışmalar cinsiyet ve etnik kökenin de sosyal medya ile beden algısı arasındaki ilişkiyi etkileyebileceğini tespit etmiştir. Örnek olarak beyaz ırktan olmayan kadınların, geleneksel medya görüntülerine maruz kalmaları



durumunda bunun onların beden imgelerine zarar verme olasılıklarının beyaz kadınlara kıyasla daha düşük olduğunu bulmuşlardır (Cashel, Cunningham, Landeros, Cokley ve Muhammad, 2003). Son dönemde yapılan bir meta analizi sonucuna göre, sosyal medya kullanımı ile beden imgesine karşı rahatsızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Saiphoo ve Vahedi 2019). Bunlar yaş, ülke grubu, sosyal medya çeşidi ve beden algısı boyutlarıdır. Yaş ilerledikçe sosyal medya kullanımıyla birlikte beden imgesine karşı rahatsızlık arasındaki ilişki zayıflamaktadır. Avustralya’da yaşayanlarda Avrupa, Kuzey Amerika ve Asya’ya nazaran sosyal medya ve beden algısı arasında daha güçlü ilişki görülmüştür. Görüntünün birincil öncelik olduğu sosyal medya platformlarının beden algısı ile ilişkisinin, diğer sosyal medya platformlarının beden algısı ile olan ilişkisinden çok daha yüksek oranda olduğu belirlenmiştir. Beden algısının bilişsel boyutunu ele alan çalışmaların davranışsal boyutunu ele alan çalışmalara kıyasla daha güçlü bir ilişkide bulunduğu saptanmıştır.

2016 yılında yapılan bir araştırmada obez kadınlar ile obez olmayan kadınların, Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu ve beden algısı incelenmiştir ve bu araştırmada Tıkanırcasına Yeme Bozukluğuna sahip katılımcıların olduğu grupta, beden imajının bilişsel ve duygusal boyutuna ilişkin Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu olmayan gruba nazaran önemli ölçüde daha fazla bozukluk gözlemlenmiştir. Beden imgesinin davranışsal boyutta istatistiksel olarak anlamlılık görülemediği olsa bile davranışsal boyutu ele alırken Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu olan katılımcıların vücutlarını kontrol etme ve kaçınma davranışını daha çok yaptığı belirtilmiştir. Sübjektiflik (Algısalılık) boyutuna göre, Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu olan katılımcılar olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkla ideal olarak daha ince bir beden umduğunu göstermiştir (Lewer, Nasrawi, Schroeder ve Vocks, 2016). Öz saygı ve beden imgesinin obeziteden etkilenmesini konu alan başka bir araştırmada, Beden Kitle İndeksi’ne (BKİ) göre obez olan bireylerin öz saygıları ve beden imgelerinin BKİ normal olan bireylere göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (Hamurcu, Öner, Telatar ve Yeşildağ, 2015). Isparta’da lise öğrencilerinin beden algısı ile yeme tutumları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Beden Kitle İndeksi incelenen öğrencilerden %25,4’ü zayıf olarak nitelendirilirken kilo almak isteyen

öğrencilerin oranı %17'de kalmıştır. Yine BKİ'ne göre sadece %8 kilolu grubunda yer alırken %58,7 ağırlıklarından memnun olmayıp, %40,8'i kilo vermek istemekteydi (Uskun ve Şabaplı 2013). Amerika'da benzer yaş grubuna yapılan çalışmada bedeninden memnun olmayan öğrencilerin oranı %61'di (Thompson ve Digsby 2004). Çalışmada kız öğrencilerin beden algısı puanı ile Yeme Tutum Puanı erkek öğrencilere göre daha düşüktü (Uskun ve Şabaplı 2013). Bu çalışmanın sonuçları da önceki çalışmaların sonuçları ile paralellik göstererek beden algısı puanı yüksek olanların yeme tutum puanlarının da yüksek olduğu sonucuna varmıştır. (Thompson, Covert, Richards, Johnson ve Cattarin, 1995). Özetle o yaş grubundaki bireylerin yeme tutumu davranışları beden algılarından etkilenmektedir. Bu yaşlarda gelişim çağında olan bireylerin beden algılarının etkileneceği birçok faktör vardır, bu yüzden gençlerin beden imgesini geliştirmek demek yeme tutumlarına da olumlu etki göstermek demektir (Uskun ve Şabaplı 2013). Türk Tabipler Birliği bu konuda beden imgesiyle birlikte beslenmeyi etkileyecek sorunlar üzerinde durmuştur. İnsanların bedenlerini yeterince bilmediği ve insanların bedenlerini tanımalarının beden algısı üzerine pozitif bir etki yapabileceğinden bahsedilmiştir. Son olarak ise beden algısında oluşabilecek sorunlar ile ilgili olarak duyarlılık ve farkındalık çalışmasının yapılmasının önemine vurgu yapılmıştır. (Aslan, 2004).

Cash beden imgesinde bozukluk veya rahatsızlık olanların tedavi yöntemlerine Bilişsel-Davranışçı Yöntem ile yaklaşmıştır (Cash, 2012; Jarry ve Cash, 2011). Cash, Anahtar Beden İmgesi yapılarından bahsederken, iki önemli yapıdan bahsetmektedir:

- 1) Görünüşleri hakkındaki algı
- 2) Görünüşleri hakkında tutumları.

Beden imgesine yönelik memnuniyetsizlik üzerine Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT) Programı uygulanmıştır. Katılımcılar rastgele ya deney grubuna ya kontrol grubuna düşmüşlerdir. Deney grubundaki katılımcılara BDT programı ile altı haftalık yapılandırılmış bireysel tedavi yapılmış olup ön-test ve son-test arasında başarılı bir şekilde beden imgesini geliştirmiştir. Tedavinin kalıcılığını ölçmek adına tedaviden 7 hafta sonra tekrar test yapıldığında etkisini hala sürdürdüğü gözlenmiştir. Kontrol

grubuna ise daha sonradan yapılan 3 haftalık BDT programının sonunda beden imgesinde pozitif yönde değişim ile benzer sonuçlar gözlenmiştir. Beden imgesindeki algının olumlu geliştirilmesiyle birlikte beden imgesindeki uyumsuz bilişler zayıflamış, cinsellik ve fiziksel fitlik düşüncelerine karşı özsaygının arttığını gözlenmiştir (Butters ve Cash, 1987). Bu çalışma, beden imgesini ele alış bakımından Cash'in 2012'de Bilişsel-Davranışçı perspektifinden ele aldığı yöntemdeki yaklaşımla benzerlik göstermektedir.

2001 yılında yapılan bir çalışmada beden algısının iki ögeden oluştuğu görüşü ileri sürülmüştür. Bu ögeler kişinin beden ölçüsüne dair değerlendirmeler ve kişinin bedenine dair tutum-duygu boyutlarından oluşmaktadır (Skrzypek, Wehmeier ve Remschmidt, 2001). Bu çalışmada Beden İmgesini değerlendirmek için bu iki ögenin incelendiği, görünüm ve işlevler olmak üzere iki boyuta ayrılan İki Boyutlu Beden İmgesi Ölçeği kullanılmıştır (Tatar, Saltukoğlu, Aksu, Haşlak, Zekioğlu ve arkadaşları, 2017).

### **1.5.1 Beden Algısı ve Duygusal Yeme**

Kişinin beden algısıyla ilgili olumsuz düşüncesi duygu durumunu etkilemektedir. Depresyon, kaygı bozukluklarına zemin hazırlama, benlik saygısı, özgüven, sosyal ilişkiler gibi faktörleri etkilemesinin yansıra, beslenme davranışını da etkileyip yeme bozukluklarına da neden olabilmektedir. Olumsuz beden algısının yeme bozukluklarıyla ilgili pozitif yönde bir ilişkisi vardır (Ata, Vural ve Keskin, 2014; Cash ve Fleming, 2002; Polivy ve Herman 2002). Yapılan araştırmalarda zayıf olmayan, kilolu ve obez bireylerin vücutlarına yönelik olumsuz tutum ve davranışlarda bulunduğu ve vücutlarını beğenme oranlarının düşük düzeyde olduğu görülmektedir (Chen, Fox, Haase ve Ku, 2010). Bireylerin beden kitle indeksi düştükçe beden memnuniyetsizliğinin de azaldığı görülmektedir (Traen, Markovic ve Kvaalem, 2016). Beden algısı olumsuz olan bireylerde sıklıkla yeme bozuklukları ya da hatalı beslenme davranışlarının görüldüğü saptanmıştır. Beden algısını etkileyen bu yeme bozuklukları Anoreksiya ve Bulimia (tıkanırcasına yeme) nevroza; hatalı yeme davranışı ise duygusal yeme davranışı olarak adlandırılmaktadır (Oktan ve Sahin, 2010; Moradi ve Samari, 2017).

Yapılan bir çalışmada beden imgesinin bozulması ve bunun sonucunda duygusal yeme görülen hastalar için hemşirelerin yaklaşım tarzları değerlendirilmiştir. Beden imgesinin bozulmasına neden olan sosyal veya başka etkenler değerlendirildikten sonra, hastanın gerçek bedeni ile beden algısı arasında ne derece uyumsuzluk olduğunun ya da ne derece uyduğunun tespiti yapılmıştır. Bunun için önce hastanın kendi beden algısıyla ilgili duygu düşüncelerini söylemesine izin verilmiş ve ardından günlük tutturulmuştur. Hastanın beden algısına yönelik bahsettiği olumsuz duygu ve düşüncelerin aksinin ispatlanmasıyla birlikte, bu sürecin hastanın bedeninin olumlu yönlerini keşfetmesine yardımcı olduğu saptanmıştır. Son olarak hastanın beden imgesini düzeltilmesine yardımcı olmak ve bireye olumlu geri bildirim vermenin faydasının olabileceğinden bahsedilmektedir (Serin ve Şanlıer, 2018).

Başka çalışmada farkındalık temelli bilişsel müdahale ile yeme bozuklukları ve olumsuz beden algısının tedavi edilmesi amaçlanmıştır (Alberts, Thewissen ve Raes, 2012). İnsanın beden imgesindeki olumsuz algısı, beslenme davranışlarının zarar görmesine sebep olmaktadır (Cooley ve Toray, 2001). Bu sebepten beden imgesini düzeltmeye yönelik bir adım olarak farkındalık temelli bilişsel müdahalenin yeme bozukluklarına da faydalı olabileceği düşüncesi ile 8 hafta süren bir çalışma yapılmıştır. Farkındalık temelli bilişsel müdahaleye maruz kalan katılımcılar, kontrol grubuna göre duygusal yeme ve beden imgesi endişelerinde ve diğer değişkenlerden bazılarında istatistiksel olarak anlamlı düşüş göstermişlerdir. Bu çalışma farkındalık yönteminin, yeme bozuklukları ve onlarla ilişkilendirilebilecek başka faktörlere iyi geldiğini göstermektedir (Alberts, Thewissen ve Raes, 2012). Beden imgesi ve yeme alışkanlıklarının cinsiyet üzerindeki etkisi hakkında yapılan bir araştırmada kadınlar ve eşcinsel grupların, erkekler ve eşcinsel olmayan gruplara göre duygusal yeme seviyeleri daha yüksek çıkmıştır. Aynı zamanda beden algısı konusunda heteroseksüel kadınlar ve homoseksüel erkeklerin daha yüksek beden algısı endişesi gösterdiği bulunmuştur (Conner, Johnson ve Grogan, 2004). Beden algısında yaşanan endişe seviyesi ile BKİ arasındaki ilişkiye bakıldığında BKİ'si yüksek seviyede olan bireylerin beden algısıyla ilgili yaşadıkları endişe düzeyleri yüksek bulunmuştur (Nernekli, 2017). Kadın katılımcılarda beden algısı endişesi daha

yüksek çıkmış, geçmiş çalışmalara kıyasla bu çalışmada beden algısı endişesinin daha fazla olduğu gözlenmiştir.

Kişilik özellikleri ile beden imgesi arasındaki ilişkiye bakılan bir çalışmada, özellikle duygusal dengesizlik alt boyutunda yüksek puan alan kadınların, görünüşlerini değerlendirmede daha olumsuz bir tutumda olduğu görülmektedir. Bu kadınlar, yüzlerinin görünüşü hakkında daha büyük bir memnuniyetsizlik duymakta, daha yüksek kilo kaygısı yaşamakta, vücutlarına karşı daha düşük düzeyde memnuniyet hissetmekte ve gerçek kiloları ile ideal kiloları arasında daha büyük uyumsuzluk algılamaktadırlar. Beden imgesi ile dışadönüklük alt boyutu arasındaki ilişki ise pozitif yönde bulunmuştur. Bu kişiler görünüşlerini değerlendirmede daha olumlu bir tutumda, kilo kaygısını daha az yaşamakta ve bedenlerinden daha memnundurlar (Benford ve Swami, 2014).

## 1.6. TÜKETİCİ KARAR VERME TARZLARI

Pazarlamacılar geleneksel olarak tüketici karar verme sürecine bir problem çözme göreviyle başlayan ve bir kararla biten beş adımda bakmaktadırlar. Bu perspektif 20.yüzyılın başlarında John Dewey'in problem çözmeye yönelik adım adım çözümlene modeline dayanmaktadır. Bu model günümüzde davranış psikolojisiyle ilişkilendirilebilmektedir. Tüketici karar verme sürecini ve tarzlarını anlamak için öncelikle bu çözümlene modelini anlamak gerekmektedir, bunun ardından 5 adımlı tüketici karar verme modeli incelenecektir. 1910'da Amerikalı filozof ve eğitimci John Dewey, "Yansıtıcı Düşünme" adlı bir problem çözme modeli geliştirmiştir (Dewey, 1910). Örneğin kişi acıktığında ortaya çıkan açlık ihtiyacı bir problem ise yemek arayışına girmesi ve beslenme davranışı problemi çözme davranışı olarak nitelendirilebilir. Bu örnekle birlikte davranış, bu model üzerinden değerlendirilebilir. Ve bu modeli altı adımdan oluşan bir seri olarak tanımlamıştır. Modelin adımları şöyledir:

- Problemi tanımlamak
- Olası çözümler üretmek
- Alternatif çözümleri değerlendirmek

- Çözümü seçmek
- Uygulama
- Değerlendirme

Bu model zamanla grup içinde insanlara problem çözmeyi öğretmek için standart haline getirilmiştir.

Dewey'in altı adımlı modeline göre ilk adım problemi tanımlamak, yani problemi olabildiğince açık bir şekilde ifade etmektir. Onu sorun haline getiren davranış, durum, zamanlama ve koşullar hakkında net olunması gerekmektedir. İkinci adım için olası çözümler üretmek gerektiğini söylemektedir. Bu aşamada mümkün olan her çözümü listelemenin, çözümün kalitesine bakmaksızın yapılmasının faydasından bahsedilmektedir. Yaratıcı olmaya çalışmanın veya çözümün kalitesine bakmaksızın oluşturulan bir çözümün harika icatlar meydana getirdiğinin unutulmamasının altı çizilmektedir. Bir yerden başka bir yere giderken yolun uzun sürmesi problemine çözüm olarak uçmayı düşünen ilk insanların bu çözümleri o dönemi göz önüne alarak düşünüldüğünde en olanaksız ve işe yaramaz çözüm olarak görülse de günümüzde her yıl milyonlarca insan uçakla seyahat etmektedir. Üçüncü adım alternatif çözümleri değerlendirmektir. Bu adım olabilecek çözümlerin elenmesi olarak tanımlanmaktadır. Geriye kalan çözümleri kullanma önceliğinize göre sıralama yapmak bu adımın bir başka önemli unsurudur. Kalan çözümleri avantaj ve dezavantajları yönünden değerlendirmek bu adımın bir başka unsuru olarak karşımıza çıkmaktadır. Dördüncü adımda çözümü seçmekle birlikte bunu da daha özelleştirmek gerekmektedir. “Çözümü kim yapacak” “çözümün nasıl uygulanacağını belirtmek” ve tabii ki “çözümün ne zaman uygulanacağını” bu adımda belirtmek gerekmektedir. Beşinci adım, verilen kararı uygulama adımdır. Son adım olan altıncı adımda çıktıyı değerlendirmek gerekmektedir. Problem karşısında çözümün ne kadar etkili olduğunu, geçerli çözümün gözden geçirilmesi gerekip gerekmediğine ya da farklı bir planın daha etkili olup olmayacağı gibi birçok konuda sonucu değerlendirmek ve gözden geçirmek gerekmektedir (Dewey, 1910).

Dewey bu çözümün, anlaşmazlığın olduğu durumlarda karar vermek için çok faydalı olduğunu belirtmiştir. 1968 yılında Dewey'den etkilenecek tüketici kuralları için beş aşamalı modeli oluşturan Kollat, Blackwell ve Engel'in bu çalışması

ardından 1969 yılında yine Dewey'den etkilenen Howard ve Sheth'in iş birliğiyle tüketici karar verme modeline entegre edilmiştir. Bu modeller, o zamandan beri tüketici karar verme konusundaki geleneksel düşüncenin temelini oluşturmaktadır (Howard ve Sheth, 1969; Kollat, Blackwell ve Engel, 1972).

1969 yılındaki modelin, tüketici karar verme konusundaki düşüncelerin temelini oluşturduğu kabul edilmektedir. Kollat, Blackwell ve Engel'in modeli, ürün/durum hakkında tam olmayan bilgi ve azaltılmış işleme kabiliyeti koşulları altında tüketici tarafından ürün seçiminin rasyonelitesini açıklamaya çalışmaktadır. Bu model dışarıdan bir göz ile doğrudan gözlemlenemeyen davranış, tepki ve düşünce süreçlerinin dışsal belirtilerini analiz etmektedir. Dewey'den etkilenen modelle tüketici karar verme modeli şu beş adımdan oluşmaktadır:

- 1) İhtiyaç tanımlama
- 2) Bilgi Araştırması
- 3) Alternatiflerin değerlendirilmesi
- 4) Satın Alma
- 5) Satın alma sonrası davranış

Bu alt başlıkları inceleyerek bu konuyu anlamak daha kolay olacaktır (Solomon, Russell-Bennett ve Previte, 2012).

İhtiyaç tanımlama, bir tüketici bir ihtiyaç belirlediğinde ya da bu ihtiyacı bir ürünle karşılayabilmek adına ürünü belirleme sürecine girdiğinde verilen isimdir. Dewey'in modeline göre problem tanıma veya Kollat ve arkadaşlarının Dewey'in modelinden entegre ettiği Tüketici Karar Verme Modeli'ne göre ihtiyaç tanıma olarak karşımıza çıkmakta olan bu adım, çoğu zaman sürecin ilk ve en önemli adımı olarak kabul edilmektedir çünkü bir tüketici bir problem veya ihtiyaç algılamaz ise genellikle bir ürün satın almayı veya tüketmeyi düşünmeyecektir. Bu ihtiyaç içsel veya dışsal etmenlerden tetiklenebilir. İçsel etmenler susama veya acıkma gibi temel ihtiyaçlar olabileceği gibi; dışsal etmenler de sosyal hayatta başkasından etkilenme veya reklam olarak karşımıza çıkabilmektedir (Kollat, Blackwell ve Engel, 1972).

Bunu anlamak için de Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi gibi çok popüler olan bir teoriyi bilmek ve anlamak gerekmektedir. Maslow'a göre ihtiyaçlar hiyerarşik bir

düzende ayarlanmıştır. Birey en temel ihtiyaçlarını gidermeden bir sonraki ihtiyaçlar seviyesine çıkamamaktadır. Bu fikrini de açıklamak için piramit görselini kullanmıştır. Bu görsel ve seviyelerin görünürde fizyolojik, psikolojik, sosyal şekilde gitmesinden insanların seviye seviye ihtiyaç düzeyinde olduğunu düşündürebilir fakat Maslow, ihtiyaçların akışkan bir düzeyde olduğunu yani insanların birkaç seviyedeki ihtiyacı aynı anda gidermek isteyeceğini belirtmektedir. Örnek vermek gerekirse bir insan fizyolojik olarak açlığını yatıştırmak isterken sosyal olarak yakın çevresiyle vakit geçirmek isteyebilmektedir. İnsan her zaman önce yemek ihtiyacını giderip daha sonra arkadaşlarla görüşme ihtiyacını hissetmek zorundadır gibi bir sıralama yoktur. Sadece bireyler ilk basamaklarda bulunan basit düzeyde beslenme, sığınma ve korunma ihtiyaçlarını gidermiş olduğunda üst basamaklardaki sosyal olarak ihtiyaçlarına öncelik vermek daha kolaylaşacaktır. Tüketicilerin kararlarıyla ilgilenenlerin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini bilmelerinde fayda vardır. Örnek vermek gerekirse yardıma muhtaç insanların bol olduğu yerlerde pazarlama yapılmaktaysa ve sosyalleşme üzerine ya da göze hoş gelen güzel yaratıcı ürünler satılmaya çalışılmaktaysa bu ürünlere olan talebin düşük olacağı öngörülmelidir (Maslow, 1958).

İhtiyaçların tanımlanması adımının nasıl işlediğinin anlaşılmasının ardından ikinci adım bilgi araştırması adıdır. Bu aşamada, belirli bir sorunu veya ihtiyacı fark eden bir tüketici, bu konudaki ihtiyaç eksikliğini arayış içinde kapatmanın yollarını aramak için içsel veya dışsal olarak bilgi araştırma yoluna çıkacaktır. Bu noktada birey karşısına çıkan ürünlerin değerini ve ihtiyacını karşılayıp karşılayamayacağını tartmaya başlamıştır. Önündeki seçenekleri tanımlama ve açıklığa kavuşturma süreci olarak da bahsetmek mümkündür. İçsel araştırma burada insanın bu ihtiyacını gidermek açısından geçmişten kendisinde olan bilgilerden yararlanarak işine neyin yarayacağını düşünme süreci olarak bahsedilmektedir. Kişinin geçmişte eli kanadığında annesinin yara bandı sardığını hatırlaması ile marketten yara bandı almaya yönelmesi buna örnektir. Dışsal ihtiyaç arama ise insanın geçmişten yeterli bilgiye sahip olmadığı durumlarda dışarıdaki kaynaklardan ihtiyacını giderecek ürünü araması anlamına gelmektedir. Eğer kişi çiçek alırken



çiçekler hakkında yeterli bilgiye sahip değilse dükkândaki çalışana sorması olasıdır, bu da dışsal ihtiyaç aramaya bir örnektir (Kollat, Blackwell ve Engel, 1972).

Üçüncü adım olan alternatifleri değerlendirme adımı, tüketicinin seçeneklerini değerlendirmesidir. Bu aşamada tüketiciler, tüm ürün ve marka seçeneklerini, müşterinin aradığı faydayı sunma yeteneğine sahip özellikleri olup olmadığına karar vererek değerlendirir. Bir satın alma kararı için harcanılan çabanın çoğu, aslında birkaç alternatif arasından bir ürün seçilmesi gereken aşamada gerçekleşir. Burada ürünlerin özellikleri arasından hangi özelliğin tüketicinin kullanım amacına göre en önemli unsur olduğuna bakılarak tercih yapılabilir. Mesela akıllı telefon piyasasında çoğu telefonda kamerasından internet erişimine, işlemciden bataryasına içerikler mevcuttur. Tüketici kararını verirken kameranın mı daha önemli unsur olduğuna ya da bataryanın uzun ömürlü olmasının mı önemli olduğuna karar vererek alternatifleri değerlendirebilir. Burada başka bir önemli unsur da insanın ürüne veya alışverişe dâhil olma düzeyidir. Bir insan bazen ilk gördüğü markayı alıp geçebildiği gibi iki ürünü kıyaslarken çok uzun zaman da harcayabilmektedir. Alternatiflerin değerlendirilmesinin ardından satın alma veya karar verme aşaması olan dördüncü adıma geçilmektedir. Satın alma kararı, tüketicinin karar verme aşamasında kararı verip, gerçekten satın alma ya da satın almaktan vazgeçmek üzere olabileceği iki sonuçtan oluşan bir aşamadır. Bu süre zarfında karar verebilmek için tüm alternatifleri değerlendirmiş ve kendisine getireceği değeri belirlemiştir. Bu aşamada tüketici ürünü kimden alması gerektiğinin, ne zaman alması gerektiğinin veya almaktan vazgeçmesi gerektiğinin kararını vermektedir. Bunlar satış şekline, fiyata, o andaki ihtiyacının aciliyetine, satın aldığı yerin atmosferine, geçmişte benzer ürün alırken yaşadığı tecrübelerle, benzer ya da aynı yerden geçmişte yaptığı alışveriş tecrübelerine dayanmaktadır (Solomon, Russell-Bennett ve Previte, 2012).

Kotler'in Asya pazarında yaptığı araştırma sonucuna göre tüketicilerin dördüncü aşamada almak veya tüketmek kararından dönmelerine sebep olabilecek iki ana madde vardır: İlki olumsuz geri bildirim, ikincisi insanın hazırlıksız yakalandığı bir durum olabilmektedir (Kotler, 2009). Bir tüketici ihtiyacını belirleyip, bilgileri araştırıp, alternatifleri değerlendirdikten sonra bir üründe karar kılmışken aynı ürünü kullanmış olan arkadaşından gelen olumsuz geri bildirim ya da hesapta olmayan bir

COVID-19 sürecinin başlamasıyla dünya piyasalarının alt üst olması tüketicinin tüm süreci tekrar gözden geçirmesine sebep olabilmektedir

Son adım ise satın alma sonrası değerlendirme veya satın alma sonrası davranış olarak incelenmektedir. Son aşamada tüketici kararı ile memnun olma veya memnun olmama durumlarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Tüketicinin memnuniyeti ürünü ileride tekrar almasına veya o markaya tekrar yönelmesinde etkili olmaktadır. Aynı zamanda tüketicinin memnuniyeti yukarıda belirtildiği gibi başkalarının da tüketici karar verme davranışını etkilemektedir (Kotler, 2009). Bu aşamada tüketiciler 'Bilişsel Uyumsuzluk' adı verilen tüketici kararı sonrası anksiyete ve gerginlik yaşayabilmekte ve doğru kararı vermiş olup olmadığıyla ilgili ya da artık ihtiyacı kalmadığını düşünmekte olabilmektedir. Buna aynı zamanda alıcı pişmanlığı da denmektedir. Burada şirketlerin iade garantisi vermesi, müşterilerin istediklerinde iade edebildiklerini bilmeleri hissiyle tüketicilerin olumsuz duyguları o kadar yoğun hissetmemesini sağlayabilmektedir (Brehm ve Cohen, 1962; Festinger, 1957).

Yapılan araştırmalar tüketicilerin, çeşitli ürünleri ya da çeşitli hizmetleri seçerken ve satın alırken, davranışlarında kişiyi diğerlerinden ayıran özellikler olduğunu göstermektedir (Sproles ve Kendall, 1986). Tüketici karar verme şekillerinde belli karakteristik özelliklerin etkisi incelenmiş ve karakteristik özellikler 3 açıdan ele alınmıştır. İlk yaklaşım Psikografik / Yaşam Tarzı Yaklaşımıdır ve bu yaklaşıma göre 100'ün üzerinde karakteristik olduğu iddia edilmektedir. Bunlardan bazıları tüketici davranışıyla çok yakından ilişkiliyken, bazılarının tüketicilerin kendi yaşam tarzlarıyla ve psikolojik özellikleriyle bağlantılı olduğundan bahsedilmektedir (Lastovicka, 1982). İkinci yaklaşım Tüketici Tipoloji Yaklaşımıdır. Bu yaklaşımda tüketicilerin tipleri tanımlanır (Darden ve Dorsch, 1990). Mesela 2003 yılında yapılan bir çalışma Y kuşağı kadınlarının tüketici karar verme tarzlarını incelediğinde istatistiksel olarak anlamlı beş gruba ayırmıştır. Bunlar: "Eğlenceli kalite arayanlar", "Eğlenceli indirim arayanlar", "Trend belirleyen sadıklar", "Alışveriş ve moda karşı ilgisizler" ve son grup olarak "Kafası karışmış-para ve zamandan tasarruf yapanlar" olarak ortaya çıkmıştır. Bu araştırma Sproles ve Kendall'ın karakteristiklerine ayırma yönteminin anlaşılmasına örnek olacak çalışmalardan sadece bir tanesidir (Bakewell ve Mitchell, 2003). Üçüncü ele alış

biçimi olan Tüketici Özellikleri Yaklaşımı, özellikle tüketici kararıyla ilgili bilişsel ve duygusal yönelimlere odaklanır. 1985 yılında 203 kadın tüketiciyle yapılan çalışma bu ele alış biçimine örnektir (Westbrook ve Black, 1985).

Tüketicinin ürünü ya da hizmeti alırken karar vermesini etkileyen kişisel, sosyal, psikolojik ve ekonomik birçok faktör olmasına rağmen belirli temel özelliklere sahip karar verme faktörlerinin olduğu kabul edilmektedir. Tüketici karar verme tarzı, bireyin seçim yapma eğilimini ayırt eden, bilişsel ve duygusal özelliğe sahip olan bir zihinsel yönelim olarak tanımlanmakta ve tüketici karar verme tarzı, psikolojideki kişilik kavramına benzer olarak tüketimde de “tüketici kişiliği” kavramı olarak ifade edilmektedir (Sproles ve Kendall, 1986).

ABD’de 1986 yılında bu alandaki en geniş çalışmalardan birini yapmış olan Sproles ve Kendall, tüketicilerin karar verme tarzlarını birbirinden ayırt eden sekiz temel özellik belirlemiştir ve Tüketici Tarzları Envanteri geliştirmiştir. Geliştirilen Tüketici Tarzları Envanteri 8 faktörden oluşmaktadır. Bunlar: *a)mükemmeliyetçilik ve yüksek kalite odaklı olma*, bu temel özellik anlam olarak tüketiciler, ‘üründe en iyi kaliteyi arayan’ anlamına gelmektedir; *b)marka odaklı olma*, ‘fiyat eşittir kalite’ tüketici özelliği tüketicilerin daha pahalı, tanınmış markaları satın alma yönelimlerini ölçmektedir; *c)yenilik ve moda odaklı olma*, bu özellikteki tüketiciler yeni şeylere heyecan duyarlar, tarzlar konusunda gündemi takip ederler ve stil sahibi olmak onlar için önemlidir; *d)eğlence ve haz odaklı olma*, bu özelliktekiler tüketim alışkanlığını keyifli bulurlar, sadece alışverişten eğlenmek için alışveriş yaparlar; *e)fiyat odaklı olma*, indirimli fiyatları ararlar ve genel olarak daha düşük fiyatları bilinçli bir şekilde görürler, daha da önemlisi paralarından en iyi düzeyde fayda sağlamakla ilgilenmektedirler, karşılaştırmalı alışveriş yapan kişiler olmaları muhtemeldir; *f)düşünmeden alışveriş yapma ve dikkatsizlik*, farkında olmadan alışveriş yapan tüketicilerdir, bununla birlikte harcadıklarından pek tedirgin ya da kaygılı değildirler; *g)çeşit karmaşası yaşama*, tüketim için birçok marka ve ürün görürler ve genelde seçmek için kararsız kalırlar; *h)alışkanlık ve marka bağımlılığı* tüketicileri genelde en sevdikleri markalar ve en sevdikleri alışkanlıkları vardır (Sproles ve Kendall, 1986).

Tüketicinin satın almada karar verme süreçlerini bilmek, insanların ne zaman, nereden, niçin ve nasıl satın aldığı sorularına cevap vererek pazarlama stratejilerinin geliştirilmesinin yanı sıra tüketicileri de kendi karar verme tarzları hakkında eğitmeye ve aileleri ekonomik yönetimleri hakkında bilgilendirmeye yardımcı olmaktadır. Tüketici Tarzları Envanteri daha sonra Yeni Zelanda, Hindistan, Yunanistan, Çin ve Almanya gibi farklı kültürlerdeki geçerliliği test edilmiştir. Ve ölçeğin test edildiği kültüre uygun hale gelmesi için her kültürde faktör sayısında ve soru sayısında birtakım değişiklikler yapılmıştır (Ceylan, 2013).

### **1.6.1 Tüketici Tarzları Envanterinin Türk Kültürüne Uyarlanması**

Tüketici Tarzları Envanteri Türk kültürüne de uyarlanmış ve Türk kültürüne uygun olmayan eğlence-haz odaklı olma ile çeşit karmaşası yaşama faktörleri çıkarılmıştır. Yerine bilgi karmaşası yaşama, alışverişten kaçınma ve kararsızlık faktörleri eklenmiştir. Yapılan çalışma sonucu, Türk tüketicilerin karar verme tarzlarını en iyi açıklayan alt boyutlar,

a) mükemmeliyetçilik ve yüksek kalite odaklılık,

b) marka odaklılık,

c) moda odaklılık,

d) fiyat odaklılık,

e) düşünmeden ve dikkatsiz alışveriş,

f) bilgi karmaşası yaşama,

g) alışkanlık ve marka bağlılığı odaklılık,

h) alışverişten kaçınma,

i) kararsızlık, olmak üzere 9 faktörlü bir ölçek oluşturulmuştur (Dursun, Alınışık ve Kabadayı, 2013).

## 1.6.2 Tüketim ile Diğer Psikolojik Değişkenlerin İncelenmesi

Tüketimin sadece ekonomik bir fenomen olduğu düşünülse de zaman içinde psikolojik, kültürel ve sosyal fenomenleri de içinde barındırmaya başlamıştır. Tüketim sayesinde insanlar nasıl kimlik oluşturmak istediklerini, sosyal dünyada kendilerini nasıl ifade etmek istediklerini ve içinde buldukları toplumla nasıl bütünleşmek istediklerini belirlemektedir (Bocock, 2008).

Tüketim aracılığıyla kimlik oluşturma 2 şekilde açıklanmaktadır: tüketim yapan bireyler, kendi kişiliğini ortaya koymak için ürünler ya da tüketim deneyimlerini aracı olarak kullanmaktadırlar ve kendi geçmiş deneyimlerini, kişiliklerini, içselleştirmek için tüketimden faydalanmaktadırlar. Bu sayede tüketim yapan birey, kendini çevreden ayırt etme ve tüketimi kişiselleştirme amacı gütmektedir (Arnould ve Price, 2000).

Bocock'a göre birey sadece gerçek ihtiyacı olduğunda değil bir şeye arzu (istek / desire) duyduğunda da tüketim yapmaktadır (Bocock, 2008). İhtiyaçlar temel biyolojik güdülerden doğarken, arzular toplumun tüketicilere kültür ve kişiliğin şekillendirdiği ihtiyaçları ve onları nasıl karşılayacaklarını gösterme yollarıdır (Solomon, 2004). Örneğin, tüketim kültürüyle beraber çikolata, kıyafet, mobilya gibi gerçek nesnelere biyolojik bir ihtiyaç değil, sembolik arzulardır. Bu sembolik arzular da kültürden ve toplumdan etkilenmektedir ve kapitalizmle beraber tüketimin bir parçası haline gelmiştir (Bocock, 2008). Biyolojik ihtiyaçlar içseldir ve ürünün yokluğundan kaynaklı oluşmaktadır, arzular ise dışsaldır ve toplum tarafından zayıf / fit bir bedene sahip olmanın olması gereken bir durum gibi hissedilmesinden dolayı oluşmaktadır (Belk, Ger ve Askegaard, 2003).

Belk'e göre kişilik, bireyin aldığı ürünleri de şekillendirmektedir (Belk, 1988). Kişinin dış görünümü kişiliğinin önemli bir tarafıdır. Beden imgesi, tüketime giren bireyin bedensel kimliğiyle ilgili öznel düşüncelerini içermektedir (Solomon, 2004). Tüketim toplumunda bireyin, kendi kişiliğini tüketim aracılığıyla yansıttığı kabul edildiğinde, bireyin bedenini aracı olarak kullandığı anlamı çıkmaktadır. Birey bedeni üzerine giymek için aldığı kıyafetle ya da bedeninde toplumdan etkilenerek yaptığı değişikliklerle (zayıflama, bronzlaşma, spor yapma, beslenme...) tüketim

aracılığıyla kimliğini ifade etmeye çalıştığı görülmektedir. Kişilerin kim oldukları konusundaki hislerini tüketim de belirlemektedir demek doğru olmaktadır (Bocock, 2008).

Tüketilen ürünler vasıtasıyla kişiler diğerlerinden farklı olmaya ya da diğerleri gibi olmaya çalışmaktadırlar. Bu farklı olma ya da aynı olma çabası zamandan zamana ve kültürden kültüre farklılık göstermektedir. Günümüzdeki uygun vücut tipi zayıf / fit olmakken, 1950'lerin vücut tipi kilolu / balık etli olma (Askegaard, Jensen ve Holt, 1999). Zamanın ve kültürün değiştirdiği bu durumlar yazılı medya, sosyal medya ve tıp camiasındaki söylemlere göre şekillenmektedir. Medyadaki bu tutum kişide estetik ve ahlaki bir baskı oluşturmakta, tıptaki söylemler ise fazla kilolu olmanın sağlık problemleriyle bağdaştırılması endişe oluşturmaktadır. Bu yüzden birey kendini bu baskılardan ve endişelerden korumak adına sürekli kısıtlayıcı diyetler yapma eğilimi gösterebilmektedir. Kişilerin daha iyi bir bedene sahip olmak için beslenme ve spordaki çabaları yaşam kontrolleri ile ilişkilidir (Thompson ve Hirshman, 1995).

Cinsiyete bakıldığında daha zayıf / fit, genç görünüm ve öz bakım kadınlar için daha önemli olsa da son dönemde erkeklerde de bir gereklilik haline dönüşmüştür. (Bocock, 2008). Kişi daha zayıf, daha bakımlı ya da daha genç olmadığında kendi benliği bunu başarısızlık, sorumsuzluk, yetersizlik gibi algılamaktadır. Duyulan bu suçluluk, endişe ve utanç kişinin zayıflamak için diyet yiyecekler tüketmesine, sporla ilgili materyaller tüketmesine ve yaşlanmamak için estetik cerrahiye, makyaj ürünlerine yönelmesine neden olacaktır. Eğer kişi tüketim kültürünün üzerinde yarattığı bu psikolojik baskılarla başa çıkamazsa hem istediği ideal beden arzusu hem de lezzetli gıdaları yeme arzusu çatışabilir, depresyon ve tıkanırcasına yeme bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıklara neden olabilir (Thompson ve Hirshman, 1995).

## 1.7. AMAÇ

Bu bilgiler doğrultusunda bu çalışmanın amacı, bireylerin kişilik özellikleri, beden algısı ve tüketiciler karar verme tarzlarının duygusal yemenin yordayıcıları olup olmadığını incelemektir. Bununla birlikte duygusal yemenin belirlenecek yordayıcılarının sosyo-demografik değişkenlerde farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi de amaçlanmaktadır. Ayrıca bu çalışmada bireylerin kendi bedenlerini değerlendirmeleri, beden kitle indeksleri, kilo vermeye çalışıp çalışmamaları durumlarının incelenmesi de çalışmanın bir diğer odak noktasını oluşturmaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda çalışmanın temel hipotezi, bireylerin kişilik özellikleri, beden algısı ve tüketiciler karar verme tarzları duygusal yemenin yordayıcılarıdır şeklinde oluşturulmuştur. Alt hipotez ise bireylerin kişilik özellikleri, beden algısı ve tüketiciler karar verme tarzlarının duygusal yemedeki yordayıcılıkları demografik özelliklere göre farklılaşmaktadır şeklinde oluşturulmuştur.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. YÖNTEM

#### 2.1. KATILIMCILAR

Çalışma gelişigüzel örnekleme yöntemiyle oluşturulan örneklemden elde edilen veri ile yürütülmüştür. Çalışmanın ana kütlesi için herhangi bir kısıtlama olmadığından ankete katılmayı kabul edecek tüm bireyler örnekleme oluşturmaktadır. Örnekleme 285'i (%69,9) kadın ve 123'ü (%30,1) erkek olmak üzere toplamda 408 birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 16 ile 60 yaş arasında değişmektedir ( $\bar{x}=32,96 \pm 9,99$ ). Bekar olan katılımcılar örneklemin %45,8'sini (n = 187), evli olan katılımcılar örneklemin %31,4'ünü (n = 128) oluşturmaktadır. Boşanmış olan katılımcılar ise örneklemin %21,3'ünü (n = 87), dul olan katılımcılar örneklemin %1,5'ini (n = 6) oluşturmaktadır. Ancak bu kategoride örnek birim sayısının oldukça az olması nedeniyle Boşanmış/Dul olarak seçenekleri birleştirilmiştir. Katılımcıların %22,3'ü (n = 91) lise ve altı eğitim derecesine, %59,1'i (n = 241) lisans eğitim derecesine ve %18,6'sı (n = 76) lisansüstü veya doktora derecesine sahiptir. Katılımcıların %51,5'i (n = 210) çalışmamakta ve %48,5'i (n = 198) çalışmaktadır. Gelir durumu düşük olan katılımcılar örneklemin %12,5'ini (n = 51), orta olan katılımcılar örneklemin %63,2'sini (n = 258) ve yüksek olan katılımcılar örneklemin %24,3'ünü (n = 99) oluşturmaktadır.

#### 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

##### 2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu, çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu, çalışma durumu gibi sosyo-demografik özelliklerinin yanı sıra kilo ve boy, kilo algısı, sağlıklı beslenme durumu, kilo almak ya da vermekle ilgili çaba durumu, beslenme ya da psikolojik yardım alma durumu gibi çalışmaya katkı sağlaması amaçlanan toplamda 13 sorudan oluşmaktadır. Demografik form araştırmacı tarafından literatür çerçevesinde hazırlanmıştır.



### **2.2.2. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği**

Bilgen (2018) tarafından geliştirilen Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, bireylerin duygusal yeme davranışlarını değerlendirilmesi amacıyla oluşturulmuştur. Beşli likert tipinde cevaplanan ölçek 30 maddeden oluşmaktadır (1 = Asla, 5 = Neredeyse Her Zaman). 11 maddeden oluşan “gerginlik durumlarında yeme”, 10 maddeden oluşan “olumsuz duygularla başa çıkma için yeme”, 6 maddeden oluşan “kendini kontrol edebilme” ve 3 maddeden oluşan “uyaran karşısında kontrol” olmak üzere dört alt boyutu vardır. 26, 28 ve 29 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Toplam puan 30 ile 150 arasında değişmekte ve ölçekten elde edilen yüksek puanlar bireyde duygusal yeme olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ölçek bütünü için 0,95 olarak bulunmuştur (Bilgen, 2018).

### **2.2.3. Büyük Beş-50 Kişilik Testi**

Goldberg (1992) tarafından geliştirilen bu ölçek, kişiliğin yönlerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Kullanılan ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Tatar (2017) tarafından yapılmıştır. Beşli likert tipinden oluşan ve 50 maddeden oluşan bir ölçektir (1 = Hiç Uygun Değil, 5 = Çok Uygun). Her biri 10’ar maddeden oluşan dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik ve zeka / hayal gücü olmak üzere beş alt boyutu vardır. 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 36, 38, 39, 44, 46, 49 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Yüksek puan faktör adıyla belirtilen özelliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Alt boyutların Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları dışadönüklük için 0,83, uyumluluk için 0,72, sorumluluk için 0,78, duygusal dengelilik için 0,85 ve zeka / hayal gücü için 0,73 olarak bulunmuştur (Tatar, 2017).

### **2.2.4. İki Boyutlu Beden İmgesi Ölçeği**

Tatar, Saltukoğlu, Aksu, Haşlak, Zekioğlu, Kılıç ve Bekiroğlu (2017) tarafından geliştirilen İki Boyutlu Beden İmgesi Ölçeği, bireylerin beden algılarını değerlendiren 63 maddeden oluşan bir ölçektir. Cevaplar beşli likert tipinde verilmektedir (1 = Hiç Beğenmiyorum, 5 = Çok Beğeniyorum). 43 maddeden oluşan görünüm ve 20 maddeden oluşan işlevler olmak üzere iki alt boyutu vardır. Ters

puanlanan madde bulunmamaktadır. Toplam puan 63 ile 315 arasında değişmekte ve ölçekten elde edilen yüksek puanlar bireyin beden memnuniyetini ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ölçek bütünü için 0,93 olarak belirtilmiştir (Tatar, Saltukoğlu, Aksu, Haşlak, Zekioğlu, Kılıç ve Bekiroğlu, 2017).

### **2.2.5. Tüketici Karar Verme Tarzları Envanteri**

Sproles ve Kendall (1986) tarafından geliştirilen bu ölçek, tüketicilerin karar verme süreçlerini anlamak amacıyla oluşturulmuştur. Özgün ölçek 40 madde ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipinde cevaplanmaktadır (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum). Ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Yüksek puan faktör adıyla belirtilen özelliğın yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğın Türkçe'ye uyarlanması Dursun, Alınacıık ve Kabadayı (2013) tarafından yapılmış, madde sayısı 22'ye düşürülmüş ve 9 alt boyut belirlenmiştir. Orijinal ölçeğe ek olarak Türk örneklemiyle yapılan uyarlamada kararsızlık alt boyutu eklenmiştir. Bu çalışmada mükemmeliyetçilik (1-4 arası maddeler), marka odaklılık (5-8 arası maddeler), moda odaklılık (9, 10), fiyat odaklılık (13, 16), dikkatsiz alışveriş (14, 15), alışkanlık (21, 22), bilgi karmaşası yaşama (19, 20), alışverişten kaçınma (11, 12) ve kararsızlık (17, 18) olmak üzere 9 alt boyut bulunmaktadır.

## **2.3. UYGULAMA**

Çalışmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Çalışmadan elde edilecek verilerin gizliliği ve çalışmanın amacı konusunda katılımcılara bilgilendirme yapılmıştır. Anket formu internet üzerinden katılımcılara ulaştırılmıştır. Çalışmaya katılmayı kabul eden katılımcılardan anket formunu doldurmaları istenmiştir. Anketin uygulanması ortalama olarak 15-20 dakika sürdüğü gözlenmiştir. Veri toplama işleminin Nisan 2019- Kasım 2020 tarihleri arasında gerçekleşmiştir.

## 2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Çalışmada ilk olarak, sosyo-demografik değişkenlerin sayı ve yüzde dağılımları verilmiştir. Daha sonra, çalışmada bağımlı değişken için kullanılan Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği genel toplam puanı ile bağımsız değişkenler için kullanılan Beş Faktör Kişilik Envanteri, İki Boyutlu Beden İmgesi Ölçeği ve Tüketici Karar Verme Tarzları Envanteri alt boyutlarının toplam puanlarının betimleyici istatistikleri elde edilmiştir. Ölçek puanlarının analize dahil edilmesinden önce ölçek maddeleri için güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Çalışmanın amacına uygun olarak bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken arasındaki doğrusal ilişkileri incelemek adına Pearson Korelasyon Analizi ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerinde etkili olup olmadığını diğer bir ifade ile yordayıcı olup olmadıklarını incelemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Modelleri kurularak yorumlanmıştır. Çalışmada tüm analizler öncesinde bağımlı değişkenin dağılım özellikleri incelenmiş ve dağılımın eğiklik, basıklık değerlerinin standart hata değerlerine bölünmesi ile elde edilen değerlerin  $\pm 2$  arasında yer alması, çeyrekler arası aralığın dağılımın standart sapmasına bölünmesi ile elde edilen değerlerin 1,3 civarında olması, değişim katsayısının %30'un altında olması nedeniyle bu sonuçları destekleyen histogram ve kutu grafikleri yardımıyla dağılımların normal dağılımlı olduğu varsayılmıştır. Bu nedenle çalışmada parametrik yöntemler ele alınmıştır.

## 2.5. SONUÇLAR

Çalışmada ilk olarak, elde edilen verilerin değerlendirilmesinde sosyo-demografik değişkenlerin sayı ve yüzde dağılımları, toplam puanları alınan ölçek ve alt boyutların betimleyici istatistikleri, güvenilirlik katsayıları ve korelasyon analizi sonuçları gösterilmiştir. Daha sonra, duygusal yemenin yordanmasında her sosyo-demografik grup için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları sunulmuştur.

**Tablo 1. Sosyo-demografik Değişkenlerin Sayı ve Yüzde Açısından Dağılımı**

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	285	69,9
	Erkek	123	30,1
Yaş	16-22 yaş arası	54	13,2
	23-34 yaş arası	172	42,2
	35-44 yaş arası	127	31,1
	45-60 yaş arası	55	13,5
Medeni Durum	Bekar	187	45,8
	Evli	128	31,4
	Boşanmış/Dul	93	22,8
Eğitim Durumu	Lisans Öncesi	91	22,3
	Lisans	241	59,1
	Lisansüstü / Doktora	76	18,6
Gelir Durumu	Kötü	51	12,5
	Orta	258	63,2
	İyi	99	24,3
Çalışma Durumu	Çalışan	198	48,5
	Çalışmayan	210	51,5
Kişinin Kilo Algısı	Zayıf	45	11,0
	Normal	225	55,1
	Kilolu	125	30,6
	Fazla Kilolu	13	3,2
Sağlıklı Beslenme	Evet	96	23,5
	Kısmen	225	55,1
	Hayır	87	21,3
Kilo üzerine çaba gösterme	Evet	155	38,0
	Hayır	253	62,0
Beslenme Yardımı	Evet	107	26,2
	Hayır	301	73,8
Beslenme Üzerine Psikolojik Yardım	Evet	15	3,7
	Hayır	393	96,3
Beden Kitle İndeksine Göre Kilo Durumu	Zayıf (BKİ < 18,54)	28	6,9
	Normal (BKİ 18,55-24,94 arasında)	278	68,1
	Kilolu (BKİ 24,95-29,94 arasında)	84	20,6
	Obez (BKİ > 29,95)	18	4,4
<b>Toplam</b>		<b>408</b>	<b>100,0</b>

Çalışmaya 285'i (%69,9) kadın ve 123'ü (%30,1) erkek olmak üzere toplamda 408 kişi katılmıştır. Katılımcılarda 16-22 yaş arasında olan 54 kişi (%13,2), 23-34 yaş arasında olan 172 kişi (%42,2), 35-44 yaş arasında olan 127 kişi (%31,1) ve 45-64 yaş arasında olan 55 kişi (%13,5) bulunmaktadır. Katılımcıların %11'i (n = 45) kendini zayıf, %55,1'i (n = 225) kendini normal kilolu, %30,6'si (n = 125) kendini kilolu ve %3,2'si (n = 13) kendini fazla kilolu olarak değerlendirmektedir. Beden kitle indeksine göre kilo durumlarına bakıldığında ise bireylerin %6,9'u (n =

28) zayıf, %68,1'i (n = 278) normal kilolu, %20,6'sı (n = 84) fazla kilolu ve %4,4'i (n = 18) obezlerden oluşmaktadır. Katılımcıların %23,5'i (n = 96) sağlıklı beslenmekte, %21,3'ü (n = 87) sağlıksız beslenmekte, %55,1'i (n = 225) ise ne sağlıklı ne de sağlıksız beslenmektedir. Kilo almak ya da vermek üzerine çaba gösteren katılımcılar örneklemin %38'ini (n = 155) ve çaba göstermeyen katılımcılar %62'sini (n = 253) oluşturmaktadır. Katılımcıların %26,2'si (n = 107) bir uzmandan beslenme yardımı almış, %73,8'i (n = 301) beslenme yardımı almamıştır. Katılımcıların %3,7'si (n = 15) bir uzmandan beslenmeyle ilgili psikolojik yardımı almış, %96,3'ü (n = 393) beslenme yardımı almamıştır. Kişilerin Beden Kitle İndeksleri DSÖ'ye göre sınıflandırılmış ve kategorik değişkenler haline getirilmiştir. Bu çalışmada katılımcıların kilo ağırlıklarına bakıldığında %6,9'u zayıf, %68,1'i normal, %20,6'sı kilolu ve %4,4'ü obezdir (Tablo 1).

**Tablo 2. Yaş, Kilo, Boy ve Beden Kitle İndeksi için Betimleyici İstatistik Tablosu**

Değişken	n	En Küçük Değer	En Büyük Değer	$\bar{x}$	s
Yaş	408	16	60	32,96	9,99
Kilo	408	40	146	66,56	13,58
Boy	408	149	205	168,27	8,55
Beden Kitle İndeksi	408	15,79	42,98	23,42	3,91

Katılımcıların yaşları 16 ile 60 yaş aralığında değişmekte iken ( $32,96 \pm 9,99$ ), vücut ağırlıkları 40-146 kilogram arasında ( $66,56 \pm 13,58$ ), boy uzunlukları 149-205 santimetre arasında ( $168,27 \pm 8,55$ ) ve Beden Kitle İndeksi ise 15,79-42,98 arasında ( $23,42 \pm 3,91$ ) değişmektedir (Tablo 2).

**Tablo 3. Ölçeklerin Genel Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Tablosu**

Değişken	n	En Küçük Değer	En Büyük Değer	$\bar{x}$	s
Duygusal Yeme Ölçeği	408	30	137	65,24	22,71
DY Gerginlik Durumunda Yeme	408	11	55	21,98	9,77
DY Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme	408	10	50	19,05	9,18
DY Kendini Kontrol Etme	408	6	30	15,74	4,45
DY Uyarın Karşısında Kontrol	408	3	15	8,46	2,97
Beden İmgesi Ölçeği	408	79	315	230,56	40,92
Beden İmgesi Ölçeği-Görünüm	408	50	215	158,03	28,56
Beden İmgesi Ölçeği-İşlevler	408	24	100	72,53	13,77
Kişilik Testi-Dışadönüklük	408	11	50	33,01	7,25
Kişilik Testi-Uyumluluk	408	23	50	38,84	5,46
Kişilik Testi-Sorumluluk	408	15	50	38,05	6,61
Kişilik Testi-Duygusal Dengelilik	408	10	50	30,87	7,74
Kişilik Testi-Zeka/Hayal Gücü	408	18	50	37,71	5,78
TKVT-Mükemmeliyetçilik	408	4	20	14,44	4,05
TKVT -Marka Odaklılık	408	4	20	9,63	3,83
TKVT -Moda Odaklılık	408	2	10	4,65	2,52
TKVT -Fiyat Odaklılık	408	2	10	6,00	1,39
TKVT -Dikkatsiz Alışveriş	408	2	10	4,80	2,19
TKVT -Bilgi Karmaşası Yaşama	408	2	10	7,44	2,23
TKVT-Alışkanlık Odaklılık	408	2	10	5,00	2,45
TKVT -Alışverişten Kaçınma	408	2	10	6,14	2,46
TKVT -Kararsızlık	408	2	10	5,07	2,43

Çalışmada kullanılan Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin genel toplam puanı için en düşük puan 30, en yüksek puan ise 137 olarak ( $65,24 \pm 22,71$ ) belirlenmiştir. Duygusal Yeme Ölçeği'nin alt boyutları incelendiğinde, Gerginlik Durumunda Yeme puanının en küçük değeri 11, en yüksek değeri 55 puan olarak ( $21,98 \pm 9,77$ ), Olumsuz Duygularla Başa Çıkma İçin Yeme puanının en düşük değeri 10 ve en yüksek değeri 50 ( $19,05 \pm 9,18$ ) olarak elde edilirken, Kendini Kontrol Etme puanının en düşük değeri 6 ve en yüksek değeri 30 puan ( $15,74 \pm 4,45$ ), Uyarın Karşısında Kontrol puanının ise en düşük değeri 3 ve en yüksek değeri 15 puan olarak ( $8,46 \pm 2,97$ ) belirlenmiştir.

İki Boyutlu Beden İmgesi Ölçeği genel toplam puanı en düşük 79 ve en yüksek 315 arasında ( $230,56 \pm 40,92$ ) olduğu görülmektedir. İki Boyutlu Beden

İmgesi Ölçeği görünüm alt boyutu en düşük 50 ve en yüksek 215 arasında ( $158,03 \pm 28,56$ ) ve İki Boyutlu Beden İmgesi Ölçeği işlevler alt boyutu en düşük 24 ve en yüksek 100 arasında ( $72,53 \pm 13,79$ ) belirlenmiştir.

Büyük Beş-50 Kişilik Testi alt boyutlarına bakıldığında, dışadönüklük en düşük 11 ve en yüksek 50 arasında ( $33,01 \pm 7,25$ ), uyumluluk en düşük 23 ve en yüksek 50 arasında ( $38,84 \pm 5,46$ ), sorumluluk en düşük 15 ve en yüksek 50 arasında ( $38,05 \pm 6,61$ ), duygusal dengelilik en düşük 10 ve en yüksek 50 arasında ( $30,87 \pm 7,74$ ), zeka / hayal gücü en düşük 18 ve en yüksek 50 arasında ( $37,71 \pm 5,78$ ) belirlenmiştir.

Tüketici Karar Verme Tarzları Envanterine bakıldığında, mükemmeliyetçilik en düşük 4 ve en yüksek 20 arasında ( $14,44 \pm 4,05$ ), marka odaklılık en düşük 4 ve en yüksek 20 arasında ( $9,63 \pm 3,83$ ), moda odaklılık en düşük 2 ve en yüksek 10 arasında ( $4,65 \pm 2,52$ ), fiyat odaklılık en düşük 2 ve en yüksek 10 arasında ( $6,00 \pm 1,39$ ), dikkatsiz alışveriş en düşük 2 ve en yüksek 10 arasında ( $4,80 \pm 2,19$ ), bilgi karmaşası yaşama en düşük 2 ve en yüksek 10 arasında ( $7,44 \pm 2,23$ ), alışkanlık en düşük 2 ve en yüksek 10 arasında ( $5,0 \pm 2,45$ ), alışverişten kaçınma en düşük 2 ve en yüksek 10 arasında ( $6,14 \pm 2,46$ ), kararsızlık en düşük 2 ve en yüksek 10 arasında ( $5,07 \pm 2,43$ ) belirlenmiştir (Tablo 3).

**Tablo 4. Ölçekler İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları**

Ölçekler (n=408)	k	Alfa
Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği	30	0,95
DY Gerginlik Durumunda Yeme Alt Boyutu	11	0,93
DY Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme Alt Boyutu	10	0,94
DY Kendini Kontrol Etme Alt Boyutu	6	0,68
DY Uyarın Karşısında Kontrol Alt Boyutu	3	0,74
İki Boyutlu Beden İmgesi Ölçeği	63	0,97
İki Boyutlu Beden İmgesi Ölçeği-Görünüm Alt Boyutu	43	0,96
İki Boyutlu Beden İmgesi Ölçeği-İşlevler Alt Boyutu	20	0,92
Büyük Beş-50 Kişilik Testi-Dışadönüklük Alt Boyutu	10	0,81
Büyük Beş-50 Kişilik Testi-Uyumluluk Alt Boyutu	10	0,71
Büyük Beş-50 Kişilik Testi-Sorumluluk Alt Boyutu	10	0,79
Büyük Beş-50 Kişilik Testi-Duygusal Dengelilik Alt Boyutu	10	0,85
Büyük Beş-50 Kişilik Testi-Zeka/Hayal Gücü Alt Boyutu	10	0,71
Mükemmeliyetçilik Alt Boyutu	4	0,92
Marka Odaklılık Alt Boyutu	4	0,85
Moda Odaklılık Alt Boyutu	2	0,79
Fiyat Odaklılık Alt Boyutu	2	0,78
Dikkatsiz Alışveriş Alt Boyutu	2	0,71
Bilgi Karmaşası Yaşama Alt Boyutu	2	0,93
Alışkanlık odaklılık Alt Boyutu	2	0,79
Alışverişten Kaçınma Alt Boyutu	2	0,69
Kararsızlık Alt Boyutu	2	0,88

30 maddelik Türkçe Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı 0,95 olarak hesaplanmıştır. Duygusal Yeme Ölçeği'nin alt boyutlarından biri olan 11 maddelik gerginlik durumunda yeme alt boyutunun Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı 0,93, 10 maddelik olumsuz duygularla başa çıkma için yeme alt boyutunun Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı 0,94, 6 maddelik kendini kontrol etme alt boyutunun Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı 0,68, 3 maddelik uyarın karşısında kontrol alt boyutunun Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı 0,74'tür.

63 maddelik İki Boyutlu Beden İmgesi Ölçeği'nin Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı 0,97'dir. İki Boyutlu Beden İmgesi Ölçeği'nin alt boyutlarından biri olan 43 maddelik görünüm alt boyutunun Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı 0,96'dir. İki Boyutlu Beden İmgesi Ölçeği'nin diğer bir alt boyutu olan 20 maddelik işlevler alt boyutunun Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı 0,92'dir.



Büyük Beş-50 Kişilik Testinin 10 maddelik dışadönüklük alt boyutunun Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,81, 10 maddelik uyumluluk alt boyutunun Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,71, 10 maddelik sorumluluk alt boyutunun Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,79, 10 maddelik duygusal dengelilik alt boyutunun Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,85 ve 10 maddelik zeka/hayal gücü alt boyutunun Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,71 olarak hesaplanmıştır.

Tüketici Karar Verme Tarzları Envanterinin mükemmeliyetçilik alt boyutunun Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,92, marka odaklılık alt boyutunun 0,85, moda odaklılık alt boyutunun 0,79, fiyat odaklılık alt boyutunun -0,78, dikkatsiz alışveriş alt boyutunun 0,71, bilgi karmaşası yaşama alt boyutunun 0,93, alışkanlık odaklılık alt boyutunun 0,79, alışverişten kaçınma alt boyutunun 0,69 ve kararsızlık alt boyutunun 0,88 olduğu görülmüştür (Tablo 4).

**Tablo 5. Ölçeklerin Alt Boyutlarının Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ile Korelasyon Analizi Sonuçları**

<b>Toplam Puanlar</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Beden İmgesi	-0,18***	-0,15**	-0,15**	-0,26***	-0,07
Bİ Görünüm	-0,18***	-0,15**	-0,15**	-0,25***	-0,06
Bİ İşlevler	-0,17***	-0,14**	-0,14**	-0,25***	-0,07
Dışadönüklük	0,01	-0,01	0,03	-0,08	0,09
Uyumluluk	-0,05	-0,02	-0,02	-0,15**	0,01
Sorumluluk	-0,31***	-0,29***	-0,26***	-0,31***	-0,15**
Duygusal Dengelilik	-0,18***	-0,16**	-0,15**	-0,17**	-0,11*
Zeka/Hayal Gücü	-0,03	-0,02	-0,01	-0,20***	0,14*
Mükemmeliyetçilik	-0,01	-0,01	-0,03	-0,07	0,12**
Marka Odaklılık	0,04	0,04	0,04	0,01**	0,07
Moda Odaklılık	0,05	0,05	0,06	0,07	0,09**
Fiyat Odaklılık	0,14**	0,14**	0,13**	0,16**	0,06
Dikkatsiz Alışveriş	0,13**	0,13**	0,14**	0,19***	0,05
Bilgi Karmaşası Yaşama	0,17**	0,17**	0,15**	0,13**	0,03
Alışkanlık odaklılık	0,15**	0,15**	0,15**	-0,02	0,26***
Alışverişten Kaçınma	0,04	0,04	0,08**	0,06	-0,03
Kararsızlık	0,19***	0,19***	0,16**	0,15**	0,11**

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

Duygusal Yeme Ölçeği Toplam Puanı ile Beden İmgesi Ölçeği puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = -0,18$ ;  $p < 0,001$ . Duygusal Yeme Ölçeği Toplam Puanı ile Beden İmgesi Ölçeği-Görünüm Alt Boyutu toplam puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = -0,18$ ;  $p < 0,001$ . Duygusal yeme ölçeği toplam puanı ile Beden İmgesi Ölçeği-İşlevler Alt Boyutu toplam puanı arasında çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = -0,17$ ;  $p < 0,001$ . Duygusal yeme ölçeği toplam puanı ile Büyük Beş-50 Kişilik Testi dışadönüklük alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = 0,01$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği toplam puanı ile Kişilik Testi uyumluluk alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -0,05$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği toplam puanı ile Kişilik Testi sorumluluk alt boyutunun toplam puanı arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = -0,31$ ;  $p < 0,001$ . Duygusal yeme ölçeği toplam puanı ile Kişilik Testi duygusal dengelilik alt boyutunun toplam puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = -0,18$ ;  $p < 0,001$ . Duygusal yeme ölçeği toplam puanı ile Kişilik Testi Zeka / Hayal Gücü alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -0,03$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği toplam puanı ile Tüketici Karar Verme Tarzları mükemmeliyetçilik alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -0,01$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği toplam puanı ile Tüketici Karar Verme Tarzları marka odaklılık alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = 0,04$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği toplam puanı ile Tüketici Karar Verme Tarzları moda odaklılık alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = 0,05$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği toplam puanı ile Tüketici Karar Verme Tarzları fiyat odaklılık alt boyutunun toplam puanı arasında çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = 0,14$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal yeme ölçeği toplam puanı ile Tüketici Karar Verme Tarzları dikkatsiz alışveriş alt boyutunun toplam puanı arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = 0,13$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal yeme ölçeği toplam puanı ile Tüketici Karar Verme Tarzları alışkanlık odaklılık alt

boyutunun toplam puanı arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = 0,15$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal yeme ölçeği toplam puanı ile Tüketici Karar Verme Tarzları bilgi karmaşası yaşama alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = 0,17$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal yeme ölçeği toplam puanı ile Tüketici Karar Verme Tarzları alışverişten kaçınma alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = 0,04$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği toplam puanı ile Tüketici Karar Verme Tarzları kararsızlık alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = 0,19$ ;  $p < 0,001$  (Tablo 5).

Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme alt boyutu ile Beden İmgesi Ölçeği puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = -0,15$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme alt boyutu ile Beden İmgesi Ölçeği-Görünüm Alt Boyutu toplam puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = -0,15$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme alt boyutu ile Beden İmgesi Ölçeği-İşlevler Alt Boyutu toplam puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = -0,17$ ;  $p < 0,001$ . Duygusal yeme ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme alt boyutu ile Kişilik Testi dışadönüklük alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -0,01$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme alt boyutu ile Kişilik Testi uyumluluk alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -0,02$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme alt boyutu ile Kişilik Testi sorumluluk alt boyutunun toplam puanı arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = -0,29$ ;  $p < 0,001$ . Duygusal yeme ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme alt boyutu ile Kişilik Testi duygusal dengelilik alt boyutunun toplam puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = -0,16$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme alt boyutu ile Kişilik Testi Zeka / Hayal Gücü alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -0,02$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları mükemmeliyetçilik

alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -0,01$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları marka odaklılık alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = 0,04$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları moda odaklılık alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = 0,05$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları fiyat odaklılık alt boyutunun toplam puanı arasında çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = 0,14$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları dikkatsiz alışveriş alt boyutunun toplam puanı arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = 0,13$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları alışkanlık odaklılık alt boyutunun toplam puanı arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = 0,15$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları bilgi karmaşası yaşama alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = 0,17$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları alışverişten kaçınma alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = 0,04$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Gerginlik Durumunda Yeme alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları kararsızlık alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -0,19$ ;  $p < 0,001$  (Tablo 5).

Duygusal Yeme Ölçeği Olumsuz Duygularla Basa Çıkma için Yeme alt boyutu ile Beden İmgesi Ölçeği puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = -0,15$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal Yeme Ölçeği Olumsuz Duygularla Basa Çıkma için Yeme alt boyutu ile Beden İmgesi Ölçeği-Görünüm Alt Boyutu toplam puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = -0,15$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Olumsuz Duygularla Basa Çıkma için Yeme alt boyutu ile Beden İmgesi Ölçeği-İşlevler Alt Boyutu toplam puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde

istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = -0,14$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Olumsuz Duygularla Basa Çıkma için Yeme alt boyutu ile Kişilik Testi dışadönüklük alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = 0,03$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Olumsuz Duygularla Basa Çıkma için Yeme alt boyutu ile Kişilik Testi uyumluluk alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -0,02$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Olumsuz Duygularla Basa Çıkma için Yeme alt boyutu ile Kişilik Testi sorumluluk alt boyutunun toplam puanı arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = -0,26$ ;  $p < 0,001$ . Duygusal yeme ölçeği Olumsuz Duygularla Basa Çıkma için Yeme alt boyutu ile Kişilik Testi duygusal dengelilik alt boyutunun toplam puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = -0,15$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Olumsuz Duygularla Basa Çıkma için Yeme alt boyutu ile Kişilik Testi Zeka / Hayal gücü alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -0,01$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Olumsuz Duygularla Basa Çıkma için Yeme alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları mükemmeliyetçilik alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -0,03$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Olumsuz Duygularla Basa Çıkma için Yeme ile Tüketici Karar Verme Tarzları marka odaklılık alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = 0,04$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Olumsuz Duygularla Basa Çıkma için Yeme alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları moda odaklılık alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = 0,06$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Olumsuz Duygularla Basa Çıkma için Yeme alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları fiyat odaklılık alt boyutunun toplam puanı arasında çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = 0,13$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Olumsuz Duygularla Basa Çıkma için Yeme alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları dikkatsiz alışveriş alt boyutunun toplam puanı arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = 0,14$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Olumsuz Duygularla Basa Çıkma için Yeme alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları alışkanlık odaklılık alt boyutunun toplam puanı arasında pozitif yönlü, zayıf

düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r= 0,15$ ;  $p<0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Olumsuz Duygularla Basa Çıkma için Yeme alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları bilgi karmaşası yaşama alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r= 0,15$ ;  $p<0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Olumsuz Duygularla Basa Çıkma için Yeme alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları alışverişten kaçınma alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r= 0,08$ ;  $p<0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Olumsuz Duygularla Basa Çıkma için Yeme alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları kararsızlık alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,16$ ;  $p<0,01$  (Tablo 5).

Duygusal Yeme Ölçeği Kendini Kontrol alt boyutu ile Beden İmgesi Ölçeği puanı arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r= -0,26$ ;  $p<0,001$ . Duygusal Yeme Ölçeği Kendini Kontrol alt boyutu ile Beden İmgesi Ölçeği-Görünüm Alt Boyutu toplam puanı arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r= -0,25$ ;  $p<0,001$ . Duygusal yeme ölçeği Kendini Kontrol alt boyutu ile Beden İmgesi Ölçeği-İşlevler Alt Boyutu toplam puanı arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r= -0,25$ ;  $p<0,001$ . Duygusal yeme ölçeği Kendini Kontrol alt boyutu ile Kişilik Testi dışadönüklük alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r= -0,08$ ;  $p>0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Kendini Kontrol alt boyutu ile Kişilik Testi uyumluluk alt boyutunun toplam puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r= -0,15$ ;  $p<0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Kendini Kontrol alt boyutu ile Kişilik Testi sorumluluk alt boyutunun toplam puanı arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r= -0,31$ ;  $p<0,001$ . Duygusal yeme ölçeği Kendini Kontrol alt boyutu ile Kişilik Testi duygusal dengelilik alt boyutunun toplam puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r= -0,17$ ;  $p<0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Kendini Kontrol alt boyutu ile Kişilik Testi zeka/hayal gücü alt boyutunun toplam puanı arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r= -0,20$ ;  $p<0,001$ . Duygusal yeme ölçeği Kendini Kontrol alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları

mükemmeliyetçilik alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -0,07$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Kendini Kontrol alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları marka odaklılık alt boyutunun toplam puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = 0,01$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Kendini Kontrol alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları moda odaklılık alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = 0,07$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Kendini Kontrol alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları fiyat odaklılık alt boyutunun toplam puanı arasında çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = 0,16$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Kendini Kontrol alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları dikkatsiz alışveriş alt boyutunun toplam puanı arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = 0,19$ ;  $p < 0,001$ . Duygusal yeme ölçeği Kendini Kontrol alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları alışkanlık odaklılık alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -0,02$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Kendini Kontrol alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları bilgi karmaşası yaşama alt boyutunun toplam puanı arasında pozitif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = 0,13$ ;  $p < 0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Kendini Kontrol alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları alışverişten kaçınma alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = 0,06$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Kendini Kontrol alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları kararsızlık alt boyutunun toplam puanı arasında pozitif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r = 0,15$ ;  $p < 0,01$  (Tablo 5).

Duygusal Yeme Ölçeği Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ile Beden İmgesi Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -0,07$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal Yeme Ölçeği Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ile Beden İmgesi Ölçeği-Görünüm Alt Boyutu toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -0,06$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ile Beden İmgesi Ölçeği-İşlevler Alt Boyutu toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -0,07$ ;  $p > 0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ile Kişilik Testi dışadönüklük alt

boyutunun toplam puanı arasında pozitif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r= 0,09$ ;  $p<0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ile Kişilik Özellikleri uyumluluk alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r= 0,01$ ;  $p>0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ile Kişilik Testi sorumluluk alt boyutunun toplam puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r= -0,15$ ;  $p<0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ile Kişilik Testi duygusal dengelilik alt boyutunun toplam puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r= -0,11$ ;  $p<0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ile Kişilik Testi Zeka / hayal gücü alt boyutunun toplam puanı arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r= -0,14$ ;  $p<0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları mükemmeliyetçilik alt boyutunun toplam puanı arasında pozitif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r= 0,12$ ;  $p<0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları marka odaklılık alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r= 0,07$ ;  $p>0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları moda odaklılık alt boyutunun toplam puanı arasında pozitif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r= 0,09$ ;  $p<0,01$ . Duygusal yeme ölçeği Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları fiyat odaklılık alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r= 0,06$ ;  $p>0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları dikkatsiz alışveriş alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r= 0,05$ ;  $p>0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları alışkanlık odaklılık alt boyutunun toplam puanı arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r= 0,26$ ;  $p<0,001$ . Duygusal yeme ölçeği Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları bilgi karmaşası yaşama alt boyutunun toplam puanı arasında düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki



yoktur;  $r= 0,03$ ;  $p>0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları alışverişten kaçınma alt boyutunun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur;  $r= -0,03$ ;  $p>0,05$ . Duygusal yeme ölçeği Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ile Tüketici Karar Verme Tarzları kararsızlık alt boyutunun toplam puanı arasında pozitif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır;  $r=0,11$ ;  $p<0,01$  (Tablo 5).

**Tablo 6. Tüm Örneklemde Duygusal Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Sorumluluk	-1,08	0,16	-0,31	-6,67***	0,16	19,07
Alışkanlık	1,82	0,48	0,18	3,83***		
Fiyat Odaklılık	1,78	0,75	0,11	2,37*		
Duygusal Denge	-0,31	0,14	-0,11	-2,29*		
Sabit (a)	91,55	8,96	-	10,22***		

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$ ; \*\*\* $p<0,001$

Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(403)= 10,22$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -6,67$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 3,83$ ;  $p<0,001$ ); Fiyat Odaklılık alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 2,37$ ;  $p<0,05$ ); Duygusal Denge alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -2,29$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4,403)}= 19,07$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,16 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Duygusal Yememin yaklaşık %16'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme puanını 1,08, Duygusal Denge alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,31 azaltacak; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme puanını 1,82, Fiyat Odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme puanını 1,78

arttıracaktır. Buna karşın analize dâhil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 6).

**Tablo 7. Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Sorumluluk	-0,49	0,08	-0,33	-6,20***	0,16	12,65
Alışkanlık	0,54	0,22	0,12	2,49*		
Fiyat Odaklılık	0,70	0,32	0,10	2,17*		
Uyumluluk	0,24	0,10	0,13	2,52*		
Duygusal Denge	-0,12	0,06	-0,10	-2,09*		
Kararsızlık	0,40	0,20	0,10	1,98*		
Sabit (a)	24,72	4,67	-	5,29***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(401)= 5,29$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(401)= -6,20$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(401)= 2,49$ ;  $p<0,05$ ); Fiyat Odaklılık alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(401)= 2,17$ ;  $p<0,05$ ); Uyumluluk alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(401)= 2,52$ ;  $p<0,05$ ); Duygusal Denge alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(401)= -2,09$ ;  $p<0,05$ ); Kararsızlık alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(401)= 1,98$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(6,401)}= 12,65$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,16 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yemenin yaklaşık %16'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yeme puanını 0,49, Duygusal Denge alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yeme

puanını 0,12 azaltacak; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yeme puanını 0,54, Fiyat Odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yeme puanını 1,70, Uyumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yeme puanını 0,24, Kararsızlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yeme puanını 0,40 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 7).

**Tablo 8. Duygusal Yeme Ölçeği Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Sorumluluk	-0,39	0,07	-0,28	-5,83***	0,11	16,68
Alışkanlık	0,73	0,20	0,18	3,72***		
Fiyat Odaklılık	0,65	0,31	0,10	2,09*		
Sabit (a)	24,38	3,36	-	7,25***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404) = 7,25$ ;  $p < 0,001$ ); Sorumluluk alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404) = -5,83$ ;  $p < 0,001$ ); Alışkanlık alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(404) = 3,72$ ;  $p < 0,001$ ); Fiyat Odaklılık alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(404) = 2,09$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,404)} = 16,68$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlik katsayısının 0,11 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme puanının yaklaşık %11'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme puanını 0,39 azaltacak; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme puanını 0,73, Fiyat Odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme puanını

0,65 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 8).

**Tablo 9. Duygusal Yeme Ölçeği Kendini Kontrol Edebilme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Sorumluluk	-0,16	0,03	-0,23	-4,68***	0,15	17,48
Beden İmgesi	-0,02	0,01	-0,18	-3,58***		
Fiyat Odaklılık	0,33	0,15	0,10	2,19*		
Sabit (a)	21,76	1,98	-	10,99***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404) = 10,99$ ;  $p < 0,001$ ); Sorumluluk alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404) = -4,68$ ;  $p < 0,001$ ); Beden İmgesi alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(404) = -3,58$ ;  $p < 0,001$ ); Fiyat Odaklılık alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(404) = 2,19$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4,403)} = 17,48$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlik katsayısının 0,15 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilmenin yaklaşık %15'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilme puanını 0,16, Beden İmgesi puanındaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilme puanını 0,02 azaltacak; Fiyat Odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilme puanını 0,33 arttıracaktır. Buna karşın analize dâhil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 9).

**Tablo 10. Duygusal Yeme Uyarana Karşı Kontrol Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Alışkanlık	0,32	0,06	0,24	5,06***	0,16	15,10
Yaş	-0,05	0,01	-0,17	-3,50**		
Sorumluluk	-0,08	0,02	-0,18	-3,50**		
Zeka/Hayal Gücü	0,08	0,03	-0,16	3,16**		
İşlev	-0,02	0,01	-0,10	-2,08*		
Sabit (a)	9,28	1,21	-	7,67***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Uyarana Karşı Kontrol Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(402)= 7,67$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(402)= 5,06$ ;  $p<0,001$ ); Yaş değişkenine ait eğimin parametresinin ( $t(402)= -3,50$ ;  $p<0,01$ ); Sorumluluk alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= -3,50$ ;  $p<0,01$ ); Zeka/Hayal Gücü alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(402)= 3,16$ ;  $p<0,01$ ); İşlev alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(402)= -2,08$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(5,402)}= 15,10$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,16 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Uyarana Karşı Kontrolün yaklaşık %16'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Yaş değişkenindeki 1 birimlik artış Uyarana Karşı Kontrol puanını 0,05, Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarana Karşı Kontrol puanını 0,08, İşlev alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarana Karşı Kontrol puanını 0,02 azaltacak; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarana Karşı Kontrol puanını 0,32, Zeka / Hayal Gücü alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarana Karşı Kontrol puanını 0,08 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 10).

**Tablo 11. Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
<b>Kadın</b>	Sorumluluk	-1,37	0,20	-0,38	-6,74***	0,22	25,78
	Alışkanlık	2,50	0,59	0,23	4,22***		
	Görünüm	-0,11	0,05	-0,13	-2,33**		
	Sabit (a)	118,84	9,48	-	12,54***		
<b>Erkek</b>	Kararsızlık	1,89	0,70	0,24	2,71*	0,24	7,34
	Sabit (a)	50,84	4,13	-	12,30***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Kadın katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404) = 12,54$ ;  $p < 0,001$ ); Sorumluluk alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404) = -6,74$ ;  $p < 0,001$ ); Alışkanlık alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(404) = 4,22$ ;  $p < 0,001$ ); Görünüm alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(404) = -2,33$ ;  $p < 0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,281)} = 25,78$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,22 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler kadınlarda Duygusal Yemeyi yaklaşık %22'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme puanını 1,37; Görünüm alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,11 azaltacak; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme puanını 2,50 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Erkek katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı

olduğu ( $t(407)= 12,30$ ;  $p<0,001$ ); Kararsızlık alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(407)= 2,71$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,121)}= 7,34$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,24 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler erkeklerde Duygusal Yememin yaklaşık %24'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Kararsızlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme puanını 1,89 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 11).

**Tablo 12. Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Kadın	Sorumluluk	-0,62	0,08	-0,41	-7,55***	0,19	33,10
	Alışkanlık	1,02	0,25	0,22	3,99***		
	Sabit (a)	39,06	3,54	-	11,03***		
Erkek	Kararsızlık	0,85	0,32	0,24	2,68*	0,24	7,16
	Sabit (a)	15,90	1,87	-	8,50***		

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$ ; \*\*\* $p<0,001$

Kadın katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(405)= 11,03$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= -7,55$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(405)= 3,99$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,282)}= 33,10$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,19 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler kadınlarda Gerginlik Durumlarında Yememin yaklaşık %19'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yeme puanını 0,62 azaltacak; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik

artış Gerginlik Durumlarında Yeme puanını 1,02 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Erkek katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algisi ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(407)= 8,50$ ;  $p<0,001$ ); Kararsızlık alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(407)= 2,68$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,121)}= 7,16$ ;  $p<0,05$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,24 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler erkeklerde Gerginlik Durumlarında Yemenin yaklaşık %24'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Kararsızlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yeme puanını 1,89 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 12).

**Tablo 13. Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
<b>Kadın</b>	Sorumluluk	-0,52	0,08	-0,36	-6,55***	0,17	19,00
	Alışkanlık	0,85	0,25	0,19	3,46**		
	Fiyat Odaklılık	0,74	0,37	0,11	2,00*		
	Sabit (a)	29,38	4,17	-	7,04***		
<b>Erkek</b>	Kararsızlık	0,74	0,27	0,24	2,71*	0,06	7,33
	Sabit (a)	12,64	1,62	-	7,80***		

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$ ; \*\*\* $p<0,001$

Kadın katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme alt boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi



sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 7,04$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -6,55$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 3,46$ ;  $p<0,01$ ); Fiyat Odaklılık alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,00$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,281)}= 19,00$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,17 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler kadınlarda Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemenin yaklaşık %17'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme puanını 0,52 azaltacak; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme puanını 0,85, Fiyat Odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme puanını 0,74 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Erkek katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(407)= 7,80$ ;  $p<0,001$ ); Kararsızlık alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(407)= 2,71$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,121)}= 7,33$ ;  $p<0,05$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,06 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler erkeklerde Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemenin yaklaşık %06'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Kararsızlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme puanını 0,74 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 13).

**Tablo 14. Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
<b>Kadın</b>	Sorumluluk	-0,20	0,04	-0,30	-5,11***	0,18	20,01
	Beden İmgesi	-0,02	0,01	-0,15	-2,56*		
	Fiyat Odaklılık	0,44	0,17	0,14	2,55*		
	Sabit (a)	24,72	2,13	-	11,60***		
<b>Erkek</b>	Dikkatsizlik	0,55	0,17	0,28	3,30**	0,17	8,29
	Mükemmeliyetçilik	-0,26	0,09	-0,24	-2,87*		
	Yaş	-0,10	0,05	-0,18	-2,14*		
	Sabit (a)	19,25	2,02	-	9,55***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Kadın katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme alt boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 11,60$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -5,11$ ;  $p<0,001$ ); Beden İmgesi toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -2,56$ ;  $p<0,05$ ); Fiyat Odaklılık alt boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,55$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,281)}= 20,01$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,18 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler kadınlarda Kendini Kontrol Edebilmenin yaklaşık %18'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilme puanını 0,20, Beden İmgesi toplam puanındaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilme puanını 0,02 azaltacak; Fiyat Odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilme puanını 0,44 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Erkek katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme alt boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 9,55$ ;  $p<0,001$ ); Dikkatsizlik alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 3,30$ ;  $p<0,01$ ); Mükemmeliyetçilik toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -2,87$ ;  $p<0,05$ ); Yaş değişkenine ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -2,14$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,119)}= 8,29$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,17 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler erkeklerde Kendini Kontrol Edebilmenin yaklaşık %17'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Mükemmeliyetçilik alt boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilme puanını 0,26, Yaş değişkenindeki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilme puanını 0,10 azaltacak; Dikkatsizlik alt boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilme puanını 0,55 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 14).

**Tablo 15. Cinsiyet Gruplarında Duygusal Yeme Uyararı Karşında Kontrol Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
<b>Kadın</b>	Alışkanlık	0,31	0,08	0,23	4,02***	0,16	13,55
	Sorumluluk	-0,12	0,03	-0,28	-4,64***		
	Yaş	-0,04	0,02	-0,13	-2,23*		
	Zeka / Hayal Gücü	0,07	0,03	0,13	2,21*		
	Sabit (a)	9,57	1,47	-	6,52***		
<b>Erkek</b>	Alışkanlık	0,43	0,11	0,34	3,98***	0,17	8,29
	Yaş	-0,09	0,03	-0,24	-2,86*		
	Bilgi Karmaşası Yaşama	-0,24	0,10	-0,21	-2,37*		
	Sabit (a)	9,26	1,24	-	7,46***		

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$ ; \*\*\* $p<0,001$

Kadın katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Uyarın Karşında Kontrol alt boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(403)= 6,52$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 4,02$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -4,64$ ;  $p<0,001$ ); Yaş değişkenine ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -2,23$ ;  $p<0,05$ ); Zeka/Hayal Gücü alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 2,21$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4,280)}= 13,55$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,16 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler kadınlarda Uyarın Karşında Kontrolün yaklaşık %16'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrol puanını 0,12, Yaş değişkenindeki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrol puanını 0,04 azaltacak; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrol puanını 0,31, Zeka/Hayal Gücü alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrol puanını 0,07 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Erkek katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Uyarın Karşında Kontrol alt boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 7,46$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 3,98$ ;  $p<0,001$ ); Yaş değişkenine ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -2,86$ ;  $p<0,05$ ); Bilgi Karmaşası Yaşama alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -2,37$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,119)}= 8,29$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,17 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler erkeklerde Uyarın Karşında Kontrolün yaklaşık %17'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşında

Kontrol puanını 0,43 arttıracaktır; Yaş değişkenindeki toplam puanındaki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrol puanını 0,09, Bilgi Karmaşası Yaşama alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrol puanını 0,24 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 15).

**Tablo 16. Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Medeni Durum	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Bekar	Sorumluluk	-1,50	0,24	-0,43	-6,18***	0,24	14,40
	Alışkanlık	3,28	0,79	0,32	4,15***		
	Zeka/Hayal Gücü	0,86	0,30	0,21	2,89**		
	Mükemmeliyetçilik	-1,08	0,45	-0,18	-2,40*		
	Sabit (a)	79,62	11,63	-	6,85***		
Evli	Sorumluluk	-0,58	0,28	-0,18	-2,10*	0,03	4,41
	Sabit (a)	87,61	10,75	-	8,15***		
D/B	Sorumluluk	-1,57	0,37	-0,41	-4,24***	0,17	17,95
	Sabit (a)	126,09	14,84	-	8,49***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001 (D/B: Dul/Bosanmış)

Bekar katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(403) = 6,85$ ;  $p < 0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403) = -6,18$ ;  $p < 0,001$ ); Alışkanlık alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403) = 4,15$ ;  $p < 0,001$ ); Zeka/Hayal Gücü toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403) = 2,89$ ;  $p < 0,01$ ); Mükemmeliyetçilik alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403) = -2,40$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4,182)} = 14,40$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,24 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler bekarlarda Duygusal Yemeyi yaklaşık %24'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 3,28, Zeka / Hayal Gücü alt

boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 0,86 arttıracaktır; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 1,50, Mükemmeliyetçilik alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 1,08 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Evli katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406)= 8,15$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= -2,10$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,126)}= 4,41$ ;  $p<0,05$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,03 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler evlilerde Duygusal Yemeyi yaklaşık %03'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 0,58 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Dul / Boşanmış katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406)= 8,49$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= -4,24$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,91)}= 17,95$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,17 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler dul/boşanmışlarda Duygusal Yemeyi yaklaşık %17'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 1,57 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 16).

**Tablo 17. Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Medeni Durum	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Bekâr	Sorumluluk	-0,57	0,11	-0,37	-5,16***	0,20	11,14
	Alışkanlık	0,74	0,34	0,16	2,14*		
	Zeka/Hayal Gücü	0,33	0,13	0,18	2,50*		
	Bilgi Karmaşası Yaşama	0,64	0,29	0,15	2,17*		
	Sabit (a)	21,96	5,58	-	3,94***		
Evli	Sorumluluk	-0,29	0,12	-0,22	-2,50*	0,05	6,25
	Sabit (a)	32,72	4,49	-	7,29***		
D/B	Sorumluluk	-0,59	0,16	-0,36	-3,73***	0,13	13,89
	Sabit (a)	44,83	6,31	-	7,11***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001 (D/B: Dul/Boşanmış)

Bekar katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(403)= 3,94$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -5,16$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 2,14$ ;  $p<0,05$ ); Zeka/Hayal Gücü toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 2,50$ ;  $p<0,05$ ); Bilgi Karmaşası Yaşama alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 2,17$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4,182)}= 11,14$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,20 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler bekarlarda Gerginlik Durumlarında Yemeyi yaklaşık %20'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yemeyi 0,74, Zeka / Hayal Gücü alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yemeyi 0,33, Bilgi Karmaşası Yaşama alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yemeyi 0,64 arttıracaktır; Sorumluluk alt

boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yemeyi 0,57 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Evli katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406)= 7,29$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= -2,50$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,126)}= 6,25$ ;  $p<0,05$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,05 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler evlilerde Gerginlik Durumlarında Yemeyi yaklaşık %05'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yemeyi 0,29 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Dul / Boşanmış Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406)= 7,11$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= -3,73$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,91)}= 13,89$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,13 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Dul / Boşanmışlarda Gerginlik Durumlarında Yemeyi yaklaşık %13'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yemeyi 0,59 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 17).



**Tablo 18. Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Medeni Durum	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Bekar	Sorumluluk	-0,52	0,10	-0,37	-5,22***	0,21	12,03
	Zeka / Hayal Gücü	0,42	0,12	0,25	3,41**		
	Alışkanlık	1,24	0,33	0,29	3,78***		
	Mükemmeliyetçilik	-0,52	0,19	-0,22	-2,77**		
	Sabit (a)	20,25	4,82	-	4,20***		
Evli	Duygusal Denge	-0,21	0,10	-0,18	-2,10*	0,03	4,40
	Sabit (a)	26,24	3,19	-	8,24***		
D/B	Sorumluluk	-0,59	0,15	-0,38	-3,95***	0,23	8,69
	Alışkanlık	1,07	0,41	0,26	2,62**		
	Görünüm	-0,08	0,03	-0,22	-2,25*		
	Sabit (a)	47,00	7,12	-	6,60***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001 (D/B: Dul/Boşanmış)

Bekar katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(403)= 4,20$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -5,22$ ;  $p<0,001$ ); Zeka / Hayal Gücü toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 3,41$ ;  $p<0,01$ ); Alışkanlık alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 3,78$ ;  $p<0,001$ ); Mükemmeliyetçilik alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -2,77$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4,182)}= 12,03$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,21 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler bekarlarda Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi yaklaşık %21'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi 1,24, Zeka/Hayal Gücü alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi 0,42 arttıracaktır; Sorumluluk ve Mükemmeliyetçilik alt boyutundaki 1 birimlik artış

Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi 0,52 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Evli katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406)= 8,24; p<0,001$ ); Duygusal Denge Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= -2,10; p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,126)}= 4,40; p<0,05$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,03 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler evlilerde Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi yaklaşık %03'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Duygusal Denge alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için 0,21 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Dul / Boşanmış Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406)= 6,60; p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= -3,95; p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= 2,62; p<0,01$ ); Görünüm Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= -2,25; p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,89)}= 8,69; p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,23 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Dul / Boşanmışlarda Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi yaklaşık %23'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi 0,59, Görünüm alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi 0,08 azaltacaktır; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için

Yemeyi 1,07 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 18).

**Tablo 19. Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Medeni Durum	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Bekar	Sorumluluk	-0,25	0,05	-0,36	-5,37***	0,17	18,88
	Duygusal Denge	-0,09	0,04	-0,15	-2,26*		
	Sabit (a)	28,05	2,01	-	13,94***		
Evli	Fiyat Odaklılık	0,59	0,25	0,20	2,34*	0,08	5,42
	İşlev	-0,06	0,03	-0,18	-2,03*		
	Sabit (a)	16,15	2,65	-	6,09***		
D/B	Sorumluluk	-0,20	0,07	0-,29	-3,11*	0,28	11,69
	Beden İmgesi	-0,04	0,01	-0,35	-3,69*		
	Marka Odaklılık	0,24	0,12	0,20	2,10*		
	Sabit (a)	30,18	3,16	-	9,56***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001 (D/B: Dul/Boşanmış)

Bekar katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(405) = 13,94$ ;  $p < 0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405) = -5,37$ ;  $p < 0,001$ ); Duygusal Denge toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405) = -2,26$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,184)} = 18,88$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,17 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler bekarlarda Kendini Kontrol Edebilmenin yaklaşık %17'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilmeyi 0,25, Duygusal Denge alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi 0,09 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Evli katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406)= 6,09$ ;  $p<0,001$ ); Fiyat Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= 2,34$ ;  $p<0,05$ ); İşlev Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= -2,03$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,125)}= 5,42$ ;  $p<0,05$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,08 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler evlilerde Kendini Kontrol Edebilme yaklaşık %08'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Fiyat Odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilmeyi 0,59 arttıracak; İşlev alt boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilmeyi 0,06 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Dul / Boşanmış Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 9,56$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -3,11$ ;  $p<0,01$ ); Beden İmgesi Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -3,69$ ;  $p<0,001$ ); Marka Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,10$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,89)}= 11,69$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,28 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Dul / Boşanmışlarda Kendini Kontrol Edebilmenin yaklaşık %28'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilmeyi 0,20, Beden İmgesi alt boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilmeyi 0,04 azaltacaktır; Marka Odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilmeyi 0,24 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 19).

**Tablo 20. Medeni Durum Gruplarında Duygusal Yeme Uyaran Karşında Kontrol Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Medeni Durum	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Bekar	Alışkanlık	0,48	0,11	0,33	4,28***	0,16	8,88
	Sorumluluk	-0,13	0,04	-0,26	-3,57***		
	Zeka/Hayal Gücü	0,11	0,04	0,20	2,60*		
	Moda Odaklılık	-0,20	0,10	-0,15	-2,00*		
	Sabit (a)	6,77	1,76	-	3,85***		
Evli	Zeka/Hayal Gücü	0,14	0,04	0,30	3,34**	0,18	6,52
	İşlev	-0,05	0,02	-0,25	-2,81*		
	Alışkanlık	0,23	0,12	0,19	2,15*		
	Moda Odaklılık	0,19	0,10	0,17	1,99*		
	Sabit (a)	4,08	1,67	-	2,45*		
D/B	Sorumluluk	-0,14	0,04	-0,33	-3,39**	0,18	6,61
	Alışkanlık	0,25	0,11	0,22	2,24*		
	Yaş	-0,08	0,04	-0,21	-2,14*		
	Sabit (a)	14,56	2,28		6,38***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001 (D/B: Dul/Boşanmış)

Bekar katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Uyaran Karşında Kontrol üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(403)= 3,85$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 4,28$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -3,57$ ;  $p<0,001$ ); Zeka / Hayal Gücü Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 2,60$ ;  $p<0,05$ ); Moda Odaklılık toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -2,00$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4,182)}= 8,88$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,16 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler bekarlarda Uyaran Karşında Kontrolün yaklaşık %16'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyaran Karşında Kontrolü 0,13, Moda

Odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrolü 0,20 azaltacak; Zeka / Hayal Gücü alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrolü 0,11, Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrolü 0,48 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Evli katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Uyarın Karşında Kontrol Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(403)= 6,38; p<0,05$ ); Zeka / Hayal Gücü Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= 3,34; p<0,01$ ); İşlev Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -2,81; p<0,05$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 2,15; p<0,05$ ); Moda Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 1,99; p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4,123)}= 6,52; p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,18 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler evlilerde Uyarın Karşında Kontrolün yaklaşık %18'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Zeka/Hayal Gücü alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrolü 0,14, Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrolü 0,23, Moda Odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrolü 0,19 arttıracak; İşlev alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrolü 0,05 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Dul / Boşanmış Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Uyarın Karşında Kontrol Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 6,38; p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -3,39; p<0,01$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,24; p<0,05$ ); Yaş değişkenine ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -2,14; p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,89)}= 6,61; p<0,001$ ) modelin genel

olarak anlamlı ve belirlik katsayısının 0,18 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Dul / Boşanmışlarda Uyarın Karşında Kontrolün yaklaşık %18'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrolü 0,14, Yas değişkenindeki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrolü 0,08 azaltacaktır; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrolü 0,25 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 20).

**Tablo 21. Eğitim Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Eğitim Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Lisans Öncesi	Sorumluluk	-1,15	0,29	-0,39	-3,98***	0,15	15,82
	Sabit (a)	104,78	11,22	-	9,34***		
Lisans	Sorumluluk	-1,06	0,22	-0,30	-4,80***	0,20	11,66
	Alışkanlık	2,08	0,67	0,19	3,12**		
	Kararsızlık	1,62	0,61	0,17	2,68*		
	Fiyat Odaklılık	2,24	1,02	0,13	2,20*		
	Yaş	0,30	0,15	0,12	2,01*		
	Sabit (a)	59,44	12,96	-	4,59***		
Lisansüstü / Doktora	İşlev	-0,70	0,22	-0,35	-3,22**	0,21	6,37
	Duygusal Denge	-0,89	0,30	-0,33	-2,99**		
	Uyumluluk	1,11	0,53	0,24	2,11*		
	Sabit (a)	102,36	22,44	-	4,56***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Lisans öncesi katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406) = 9,34$ ;  $p < 0,001$ ). Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406) = -3,98$ ;  $p < 0,001$ ) olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,89)} = 15,82$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlik katsayısının 0,15 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler lisans öncesi katılımcılarda Duygusal Yemeyi yaklaşık %15'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk

alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 1,15 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Lisans mezunu katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının, Duygusal Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(402)= 4,59$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= -4,80$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= 3,12$ ;  $p<0,01$ ); Kararsızlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= 2,68$ ;  $p<0,05$ ); Fiyat Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= 2,20$ ;  $p<0,05$ ); Yas değişkenine ait eğimin parametresinin ( $t(402)= 2,01$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(5,235)}= 11,66$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,18 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler lisans mezunu olanlarda Duygusal Yemeyi yaklaşık %20'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 0,49 azaltacaktır. Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış 2,08, Kararsızlık alt boyutundaki 1 birimlik artış 1,62, Uyumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış 0,28, Fiyat Odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış 2,24, Yas değişkenindeki 1 birimlik artış 0,30 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Lisansüstü eğitimden mezun olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 4,56$ ;  $p<0,001$ ); İşlev Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -3,22$ ;  $p<0,01$ ); Duygusal Denge Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -2,99$ ;  $p<0,01$ ); Uyumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,11$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,72)}= 6,37$ ;  $p<0,01$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,21 olduğu görülmüştür. Bu sonuca



göre; modele alınan değişkenler Lisansüstünden mezun olan katılımcılarda Duygusal Yememin yaklaşık %21'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; İşlev alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme alt boyutunu 0,70, Duygusal Denge alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme alt boyutunu 0,89 azaltacaktır; Uyumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme alt boyutunu 1,11 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 21).

**Tablo 22. Eğitim Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Eğitim Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Lisans Öncesi	Sorumluluk	-0,49	0,12	-0,39	-4,03***	0,15	16,25
	Sabit (a)	38,48	4,69	-	8,21***		
Lisans	Sorumluluk	-0,49	0,11	-0,31	-4,62***	0,18	10,01
	Alışkanlık	0,62	0,30	0,13	2,05*		
	Kararsızlık	0,75	0,27	0,18	2,78**		
	Uyumluluk	0,28	0,12	0,16	2,32*		
	Fiyat Odaklılık	0,92	0,45	0,13	2,08*		
	Sabit (a)	15,76	5,96	-	2,64*		
Lisansüstü	Duygusal Denge	-0,27	0,13	-0,23	-2,04*	0,05	4,14
	Sabit (a)	31,29	4,30	-	7,28***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Lisans öncesi katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406) = 8,21$ ;  $p < 0,001$ ). Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406) = -4,03$ ;  $p < 0,001$ ) olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,89)} = 16,25$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,15 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler bekarlarda Gerginlik Durumlarında Yememin yaklaşık %15'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Kişilik Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik

Durumlarında Yemeyi 0,49 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Lisans mezunu katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının, Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(402)= 2,64; p<0,05$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= -4,62; p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= 2,05; p<0,05$ ); Kararsızlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= 2,78; p<0,01$ ); Uyumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= 2,32; p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Fiyat Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(240)= 2,08; p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(5,235)}= 10,01; p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirli katsayısının 0,18 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler evlilerde Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi yaklaşık %18'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yemeyi 0,49 azaltacaktır. Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış 0,62, Kararsızlık alt boyutundaki 1 birimlik artış 0,75, Uyumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış 0,28, Fiyat Odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış 0,92 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Lisansüstü eğitimden mezun olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(75)= 7,28; p<0,001$ ); Duygusal Denge Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(75)= -2,04; p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,74)}= 4,14; p<0,05$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirli katsayısının 0,05 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan

değişkenler Lisansüstü eğitimden mezun olan katılımcılarda Duygusal Denge alt boyutunun yaklaşık %05'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Duygusal Denge alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyutunu 0,27 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 22).

**Tablo 23. Eğitim Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Eğitim Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Lisans Öncesi	Sorumluluk	-0,39	0,12	-0,34	-3,34**	0,11	11,14
	Sabit (a)	32,81	4,55	-	7,22***		
Lisans	Sorumluluk	-0,38	0,09	-0,26	-4,10***	0,16	11,18
	Alışkanlık	0,93	0,27	0,21	3,46**		
	Yaş	0,17	0,06	0,17	2,79**		
	Dikkatsizlik	0,64	0,28	0,15	2,29*		
	Sabit (a)	18,11	4,75	-	3,81***		
Lisansüstü	Fiyat Odaklılık	1,65	0,71	0,26	2,34*	0,13	5,48
	İşlev	-0,18	0,09	-0,23	-2,07*		
	Sabit (a)	24,22	8,24	-	2,94**		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Lisans öncesi katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406)= 7,22$ ;  $p<0,001$ ) ve Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= -3,34$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,89)}= 11,14$ ;  $p<0,01$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,11 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Lisans öncesi mezun olanlarda Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma için Yemeyi yaklaşık %11'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma için Yemeyi 0,39

azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Lisans düzeyinde mezun olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(403)= 3,81$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -4,10$   $p<0,001$ ); Alışkanlık alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 3,46$ ;  $p<0,01$ ); Yaş değişkenine ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 2,79$ ;  $p<0,01$ ); Dikkatsizlik alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 2,29$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4,236)}= 11,18$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,16 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler lisans mezunlarında Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi yaklaşık %16'sını açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme düzeyini 0,38 azaltacaktır; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme düzeyini 0,93, Yaş değişkeninde 1 birimlik artış 0,17, Dikkatsizlik alt boyutundaki 1 birimlik artış 0,64 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Lisansüstü düzeyde mezun olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(405)= 2,94$ ;  $p<0,01$ ); Fiyat Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= 2,34$ ;  $p<0,05$ ); İşlev alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= -2,07$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,73)}= 5,48$ ;  $p<0,01$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,13 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler lisansüstü mezunlarda Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi

yaklaşık %13'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Fiyat odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi 1,65 arttıracaktır; İşlev alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi 0,18 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 23).

**Tablo 24. Eğitim Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Eğitim Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Lisans Öncesi	Sorumluluk	-0,17	0,06	-0,31	-3,14**	0,16	8,06
	Fiyat Odaklılık	0,71	0,27	0,26	2,62*		
	Sabit (a)	17,79	2,65	-	6,72***		
Lisans	Sorumluluk	-0,17	,05	-0,25	-3,82***	0,19	18,16
	Görünüm	-0,03	,01	-0,22	-3,38**		
	Sabit (a)	23,19	2,33	-	9,94***		
Lisansüstü	İşlev	-,124	,046	-,289	-2,70**	0,17	7,47
	Duygusal Denge	-,157	,062	-,274	-2,56*		
	Sabit (a)	29,35	3,86	-	7,60**		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Lisans öncesi eğitimden mezun katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Toplam Puanının üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(405)=6,72$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= -3,14$ ;  $p<0,01$ ) ve Fiyat Odaklılık alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= 2,62$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,237)}= 18,16$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,19 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Lisans öncesi eğitimden mezun olan katılımcılarda Kendini Kontrol Edebilme alt boyutunun yaklaşık %19'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilme alt boyutunu 0,17, Görünüm alt boyutundaki 1 birimlik

artış 0,71 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Lisans mezunu katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin ( $t(405)= 15,40$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= -4,37$ ;  $p<0,001$ ) ve Görünüm alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= -2,91$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,238)}= 21,76$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,16 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler lisans mezunlarında Kendini Kontrol Edebilmenin yaklaşık %16'sını açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilmeyi 0,20, Görünüm alt boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,03 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Lisansüstü mezunu katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yememin alt boyutu Kendini Kontrol Edebilme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin ( $t(405)= 2,94$ ;  $p<0,01$ ); İşlev alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= -2,70$ ;  $p<0,01$ ); Duygusal Denge alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= -2,56$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,73)}= 7,47$ ;  $p<0,01$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,17 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler lisansüstü mezunlarda Kendini Kontrol Edebilmenin yaklaşık %17'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; İşlev alt boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilmeyi 0,12, Duygusal Denge alt boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilmeyi 0,16 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının

yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 24).

**Tablo 25. Eğitim Gruplarında Duygusal Yeme Uyarı Karşında Kontrol Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Eğitim Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Lisans Öncesi	Yaş	-0,08	,03	-0,29	-2,99**	0,25	6,98
	Sorumluluk	-0,12	,04	-0,31	-3,15**		
	Alışkanlık	0,39	,13	0,32	2,99**		
	Marka Odaklılık	-0,19	,09	-0,23	-2,24*		
	Sabit	14,14	1,72	-	8,20***		
Lisans	Alışkanlık	0,39	0,09	0,27	4,28***	0,14	13,14
	Sorumluluk	-0,10	0,03	-0,22	-3,34**		
	Zeka / Hayal Gücü	0,10	0,04	0,19	2,82**		
	Sabit	5,74	1,45	-	3,97***		
Lisansüstü	İşlev	-0,11	0,03	-0,46	-4,43***	0,27	8,79
	Uyumluluk	0,18	0,06	0,32	2,92**		
	Duygusal Denge	-0,08	0,03	-0,26	-2,42*		
	Sabit	12,54	2,56	-	4,91***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Lisans öncesi eğitimden mezun katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Uyarılar Karşında Kontrol üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(403) = 8,20$ ;  $p < 0,001$ ); Yaşa ait eğimin parametresinin ( $t(403) = -2,99$ ;  $p < 0,01$ ); Sorumluluk alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403) = -3,15$ ;  $p < 0,01$ ); Alışkanlık alt boyutu toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403) = 2,99$ ;  $p < 0,01$ ); Marka odaklılık alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403) = -2,24$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,72)} = 6,98$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,25 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Lisans öncesi eğitimden mezunlarda Uyarılar Karşında Kontrolün yaklaşık %25'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; yaş değişkenindeki 1 birimlik artış Uyarılar Karşında Kontrolü 0,08, Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 0,12; Marka odaklılık

alt boyutundaki 1 birimlik artış 0,19 azaltacak; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış 0,39 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Lisans mezunu katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Uyarılar Karşında Kontrol üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 3,97$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 4,28$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -3,34$ ;  $p<0,01$ ); Zeka / Hayal Gücü toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,82$ ;  $p<0,01$ ); istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,237)}= 13,14$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,14 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler lisans mezunlarında Uyarılar Karşında Kontrolün yaklaşık %14'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarılar Karşısında Kontrolün 0,39, Zeka / Hayal Gücü alt boyutundaki 1 birimlik artış 0,10 arttıracaktır; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 0,10, azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Lisansüstü mezunu katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Uyarılar Karşında Kontrolün üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 4,91$ ;  $p<0,001$ ); İşlev alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -4,43$ ;  $p<0,001$ ); Uyumluluk alt boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,92$ ;  $p<0,01$ ) ve Duygusal denge alt boyutunun ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -2,42$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,72)}= 8,79$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,27 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler lisansüstü mezunlarda Uyarılar Karşında Kontrolünün yaklaşık %27'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit



tutulduğunda; Uyumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarılar Karşında Kontrolü 0,18 arttıracaktır; İşlev alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarılar karşısında kontrolü 0,11, Duygusal Denge alt boyutundaki 1 birimlik artış 0,08 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 25).

**Tablo 26. Gelir Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Gelir Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Kötü	Sorumluluk	-1,71	0,43	-0,49	-3,94***	0,24	15,55
	Sabit (a)	133,57	15,30	-	8,73***		
Orta	Kararsızlık	1,49	0,56	0,17	2,69**	0,17	10,08
	İşlev	-0,27	0,10	-0,17	-2,78**		
	Alışkanlık	1,75	0,59	0,18	2,97**		
	Sorumluluk	-0,53	0,22	-0,15	-2,39*		
	Fiyat Odaklılık	1,80	0,87	0,12	2,05*		
	Sabit (a)	72,20	11,74	-	6,15***		
İyi	Dikkatsizlik	2,67	1,01	0,26	2,65**	0,21	8,42
	Sorumluluk	-0,84	0,33	-0,24	-2,51*		
	Dışa Dönüklük	0,68	0,29	0,22	2,38*		
	Sabit (a)	62,48	17,62		3,55**		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Gelir durumu kötü olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Toplam Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406)= 8,73$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= -3,94$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,49)}= 15,55$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,24 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Gelir durumu kötü olanlarda Duygusal Yeme Puanının yaklaşık %24'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Toplam Puanını 1,17 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen

diğer değişkenler Duygusal Yeme Toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Gelir durumu orta olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(402)= 6,15; p<0,001$ ); Kararsızlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= 2,69; p<0,01$ ); İşlev Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= -2,78; p<0,01$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= 2,97; p<0,01$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= -2,39; p<0,05$ ); Fiyat Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= 2,05; p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(5,252)}= 10,08; p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,17 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler gelir durumu orta olanlarda Duygusal Yeme Puanının yaklaşık %17'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Kararsızlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 1,49; Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış 1,75; Fiyat Odaklılık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış 1,80 arttıracaktır; İşlev Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 0,27; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,53 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Gelir durumu İyi olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Toplam Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 3,55; p<0,01$ ); Dikkatsizlik Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,65; p<0,01$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -2,51; p<0,05$ ) ve Dışa Dönüklük Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,38; p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,95)}= 8,42; p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,21 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Gelir Durumu İyi olanlarda

Duygusal Yeme Toplam Puanının yaklaşık %21'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Dikkatsizlik Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Puanını 2,67; Dışa Dönüklük Alt Boyutundaki 1 birimlik artış 0,68 arttıracaktır; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,84 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 26).

**Tablo 27. Gelir Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Gelir Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	T	R <sup>2</sup>	F
Kötü	Sorumluluk	-0,59	0,20	-0,39	-2,99**	0,15	8,94
	Sabit (a)	46,46	6,98	-	6,66***		
Orta	Kararsızlık	0,62	0,24	0,16	2,55*	0,12	8,49
	İşlev	-0,11	0,04	-0,16	-2,50*		
	Alışkanlık	0,69	0,26	0,17	2,69**		
	Sorumluluk	-0,20	0,10	-0,13	-2,03*		
	Sabit (a)	28,02	4,31	-	6,50***		
İyi	Sorumluluk	-0,69	0,14	-0,47	-4,95***	0,22	13,40
	Alışkanlık	1,33	0,47	0,27	2,86**		
	Sabit (a)	38,78	5,67	-	6,84***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Gelir durumu Kötü olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406)= 6,66$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= -2,99$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,49)}= 8,94$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirli katsayısının 0,15 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler gelir durumu kötü olanlarda Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının yaklaşık %15'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk

Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Gerginlik Puanını 0,59 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Gelir Durumu Orta olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Alt Boyutu Gerginlik Durumlarında Yeme Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(403)= 6,50$ ;  $p<0,001$ ); Kararsızlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)=2,55$ ;  $p<0,05$ ); İşlev Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)=-2,50$ ;  $p<0,05$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)=2,69$ ;  $p<0,01$ ) ve Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)=-2,03$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4,253)}= 8,49$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,12 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler gelir durumu orta olanlarda Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının yaklaşık %12'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Kararsızlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumunda Yeme Puanını 0,62; Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,69 arttıracaktır; İşlev Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumunda Yeme Puanını 0,11; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,20 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Gelir Durumu İyi olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Gerginlik Durumunda Yeme Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(405)= 6,84$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= -4,95$ ;  $p<0,001$ ) ve Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= 2,86$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,96)}; 13,40$   $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,22 olduğu

görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler gelir durumu iyi olanlarda Gerginlik Durumunda Yeme Puanının yaklaşık %22'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Puanını 0,69 azaltacaktır; Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış ise 1,33 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Gerginlik Alt Boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 27).

**Tablo 28. Gelir Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Gelir Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Kötü	Sorumluluk	-0,93	0,22	-0,62	-4,21***	0,27	8,87
	Uyumluluk	0,57	0,26	0,32	2,15*		
	Sabit (a)	33,24	8,66	-	3,84***		
Orta	Kararsızlık	0,55	0,22	0,16	2,52*	0,09	8,27
	İşlev	-0,12	0,04	-0,20	-3,30**		
	Alışkanlık	0,56	0,23	0,15	2,40*		
	Sabit (a)	20,31	3,10	-	6,56***		
İyi	Dikkatsizlik	1,16	0,43	0,27	2,72**	0,19	7,44
	Dışa Dönüklük	0,27	0,12	0,20	2,21*		
	Sorumluluk	-0,30	0,14	-0,21	-2,12*		
	Sabit (a)	16,63	7,50	-	2,22*		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Gelir durumu kötü olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma İçin Yeme Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(405)= 3,84$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= -4,21$ ;  $p<0,001$ ) ve Uyumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= 2,15$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,48)}= 8,87$ ;  $p<0,01$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,27 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler gelir durumu kötü olanlarda Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma İçin Yeme Puanının yaklaşık %27'sini

açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma İçin Yeme puanını 0,93 azaltacaktır; Uyumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,57 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme Puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Gelir Durumu Orta olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma İçin Yeme Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 6,56$ ;  $p<0,001$ ); Kararsızlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,52$ ;  $p<0,05$ ); İşlev Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -3,30$ ;  $p<0,01$ ) ve Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,40$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,254)}$ ;  $8,27$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,09 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler gelir durumu orta olanlarda Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma İçin Yeme Puanının yaklaşık %9'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Kararsızlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma İçin Yeme puanını 0,55; Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,56 arttıracaktır; İşlev Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma İçin Yeme puanını 0,12 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme Puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Gelir Durumu İyi olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma İçin Yeme Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 2,22$ ;  $p<0,05$ ); Dikkatsizlik Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,72$ ;  $p<0,01$ ); Dışa Dönüklük Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,21$ ;  $p<0,05$ ) ve Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin

( $t(404) = -2,12$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,95)} = 7,44$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,19 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Gelir Durumu İyi olanlarda Duygusal Yeme Toplam Puanının yaklaşık %19'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Dikkatsizlik Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma İçin Yeme puanını 1,16; Dışa Dönüklük Alt Boyutundaki 1 birimlik artış 0,27 arttıracaktır; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma İçin Yeme puanını 0,30 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkma için Yeme Puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 28).

**Tablo 29. Gelir Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Gelir Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Kötü	Sorumluluk	-0,28	0,08	-0,42	-3,34**	0,24	7,45
	Alışkanlık	-0,59	0,27	-0,28	-2,20*		
	Sabit (a)	30,52	3,66	-	8,35***		
Orta	Sorumluluk	-0,13	0,04	-0,19	-2,98**	0,17	12,67
	İşlev	-0,06	0,02	-0,20	-3,18**		
	Kararsızlık	0,33	0,11	0,18	-3,09**		
	Fiyat Odaklılık	0,39	0,18	0,13	2,17*		
	Sabit (a)	21,34	2,31	-	8,98***		
İyi	Görünüm	-0,05	0,02	-0,29	-3,10**	0,19	11,02
	Dikkatsizlik	0,49	0,18	0,26	2,74**		
	Sabit (a)	20,98	3,03	-	6,93***		

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$

Gelir Durumu Kötü olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(405) = 8,35$ ;  $p < 0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405) = -3,34$ ;

$p < 0,01$ ) ve Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405) = -2,20$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,48)} = 7,45$ ;  $p < 0,01$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,237 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Gelir Durumu Kötü olanlarda Kendini Kontrol Edebilmenin yaklaşık %24'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilmeyi 0,28 ve Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilmeyi 0,59 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Kendini Kontrol Edebilme Puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Gelir Durumu Orta olan katılımcılarda Kişilik Testi, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(403) = 8,98$ ;  $p < 0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403) = -2,98$ ;  $p < 0,01$ ); İşlev Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403) = -3,18$ ;  $p < 0,01$ ); Kararsızlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403) = -3,09$ ;  $p < 0,01$ ) ve Fiyat Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403) = 2,17$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4,253)} = 12,67$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,17 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Gelir Durumu Orta olanlarda Kendini Kontrol Edebilmenin yaklaşık %17'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme puanını 0,13; İşlev Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme puanını 0,06 azaltacaktır; Kararsızlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilme puanını 0,33 ve Fiyat Odaklılık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilme puanını 0,39 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Kendini Kontrol Edebilme Puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.



Gelir durumu İyi olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Alt Boyutu Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(405)= 6,93$ ;  $p<0,001$ ); Görünüm Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= -3,10$ ;  $p<0,01$ ) ve Dikkatsizlik Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= 2,74$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,96)}$ ;  $11,02$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının  $0,19$  olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Gelir Durumu İyi olanlarda Duygusal Yeme Alt Boyutunun yaklaşık %19'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Görünüm Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme puanını  $0,05$  azaltacaktır; Dikkatsizlik Alt Boyutundaki 1 birimlik artış  $0,49$  arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 29).

**Tablo 30. Gelir Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Uyararı Karşında Kontrol Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Gelir Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Kötü	Sorumluluk	-0,19	0,05	-0,47	-3,77***	0,23	14,21
	Sabit (a)	15,77	1,74	-	9,07***		
Orta	Alışkanlık	0,33	0,08	0,26	4,32***	0,18	11,19
	Yaş	-0,06	0,02	-0,21	-3,53***		
	Sorumluluk	-0,09	0,03	-0,19	-2,98**		
	Zeka/Hayal Gücü	0,08	0,03	0,15	2,35*		
	İşlev	-0,03	0,01	-0,13	-2,08*		
	Sabit (a)	10,37	1,55	-	6,71***		
İyi	Bilgi Karmaşası Yaşama	-0,57	0,12	-0,42	-4,71***	0,26	11,21
	Alışkanlık	0,40	0,14	0,27	2,97**		
	Yaş	-0,07	0,03	-0,21	-2,33*		
	Sabit (a)	10,29	1,73	-	5,94***		

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$ ; \*\*\* $p<0,001$

Gelir Durumu Kötü olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406)= 9,07$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= -3,77$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,49)}; 14,21$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,23 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler gelir durumu kötü olanlarda Uyarın Karşısında Kontrolün yaklaşık %23'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşısında Kontrol puanını 0,19 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol Puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Gelir Durumu Orta olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol Alt Boyutu Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(402)= 6,71$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= 4,32$ ;  $p<0,001$ ); Yaşa ait eğimin parametresinin ( $t(402)= -3,53$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= -2,98$ ;  $p<0,01$ ); Zeka / Hayal Gücü Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= 2,35$ ;  $p<0,05$ ) ve İşlev Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= -2,08$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(5,252)}; 11,19$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,18 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Gelir Durumu Orta olanlarda Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrolün yaklaşık %18'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşısında Kontrol puanını 0,33; Zeka / Hayal Gücü Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşısında Kontrol puanını 0,08 arttıracaktır; Yaş değişkenindeki 1 birimlik artış Uyarın Karşısında Kontrol puanını 0,06; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşısında Kontrol

puanını 0,09; İşlev Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşısında Kontrol puanını 0,03 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol Puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Gelir Durumu İyi olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 5,94$ ;  $p<0,001$ ); Bilgi Karmaşası Yaşama Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -4,71$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutuna ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,97$ ;  $p<0,01$ ) ve Yaşa ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -2,33$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,95)}; 11,21$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,26 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Gelir Durumu İyi olanlarda Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrolün yaklaşık %26'sını açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Bilgi Karmaşası Yaşama Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol puanını 0,57; Yaş değişkenindeki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol puanını 0,07 azaltacaktır; Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşısında Kontrol puanını 0,40 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol Puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 30).

**Tablo 31. Çalışma Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Çalışma Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	T	R <sup>2</sup>	F
Çalışanlar	Sorumluluk	-0,99	0,24	-0,28	-4,07***	0,20	12,05
	Duygusal Denge	-0,44	0,20	-0,15	-2,19*		
	Alışkanlık	2,07	0,72	0,19	2,88**		
	İşlev	-0,36	0,13	-0,20	-2,86**		
	Sabit (a)	128,02	12,21	-	10,49***		
Çalışmayanlar	Sorumluluk	-1,21	0,23	-0,36	-5,33***	0,19	16,51
	Zeka/Hayal Gücü	0,88	0,24	0,25	3,69***		
	Kararsızlık	1,84	0,56	0,21	3,27**		
	Sabit (a)	67,78	11,29	-	6,01***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Çalışan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(403)= 10,49$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -4,07$ ;  $p<0,001$ ); Duygusal Denge Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -2,19$ ;  $p<0,05$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 2,88$ ;  $p<0,01$ ) ve İşlev Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -2,86$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4,193)}= 12,05$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,20 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler çalışanlarda Duygusal Yemeyi yaklaşık %20'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 2,07 arttıracak; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış 0,99; Duygusal denge alt boyutundaki 1 birimlik artış 0,44; işlev alt boyutundaki 1 birimlik artış 0,36 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Çalışmayan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan

Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 6,01$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -5,33$ ;  $p<0,001$ ); Zeka / Hayal Gücü Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 3,69$ ;  $p<0,001$ ); Kararsızlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,27$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,206)}= 16,511$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,19 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler çalışmayanlarda Duygusal Yemeyi yaklaşık %19'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 1,21 azaltacaktır; Zeka / Hayal Gücü alt boyutundaki 1 birimlik artış 0,88; Kararsızlık alt boyutundaki 1 birimlik artış 1,84 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 31).

**Tablo 32. Çalışma Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Çalışma Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Çalışanlar	Sorumluluk	-0,60	0,11	-0,40	-5,34***	0,19	9,25
	Duygusal Denge	-0,23	0,09	-0,18	-2,64**		
	Alışkanlık	0,77	0,31	0,17	2,44*		
	Uyumluluk	0,44	0,16	0,23	2,77**		
	Dışa Dönüklük	-0,24	0,11	-0,17	-2,17*		
	Sabit (a)	37,16	5,65	-	6,58***		
Çalışmayanlar	Sorumluluk	-0,48	0,10	-0,33	-4,75***	0,17	13,87
	Zeka/Hayal Gücü	0,35	0,11	0,22	3,31**		
	Kararsızlık	0,80	0,25	0,21	3,21**		
	Sabit (a)	22,68	4,99	-	4,54***		

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$ ; \*\*\* $p<0,001$

Çalışan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit

parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(402)= 6,58$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= -5,34$ ;  $p<0,001$ ); Duygusal Denge Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= -2,64$ ;  $p<0,01$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= 2,44$ ;  $p<0,05$ ); Uyumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= 2,77$ ;  $p<0,01$ ) ve Dışa Dönüklük Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= -2,17$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(5,192)}= 9,25$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,19 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler çalışanlarda Gerginlik Durumlarında Yemenin yaklaşık %19'ını açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında yemeyi 0,77; Uyumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,44 arttıracaktır; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında yemeyi 0,60; Duygusal denge alt boyutundaki 1 birimlik artış 0,23; Dışa Dönüklük alt boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,24 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Çalışmayan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Gerginlik Durumlarında Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 4,54$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -4,75$ ;  $p<0,001$ ); Zeka/Hayal Gücü Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 3,31$ ;  $p<0,01$ ); Kararsızlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 3,21$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,206)}= 13,87$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,17 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler çalışmayanlarda Gerginlik Durumlarında Yemenin yaklaşık %17'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yemeyi 0,48 azaltacaktır; Zeka / Hayal Gücü alt boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yemeyi 0,35; Kararsızlık alt boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,80

arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 32).

**Tablo 33. Çalışma Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Çalışma Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	T	R <sup>2</sup>	F
Çalışanlar	Dikkatsizlik	0,59	0,32	0,14	1,82**	0,14	8,10
	İşlev	-0,15	0,05	-0,20	-2,88**		
	Alışkanlık	0,80	0,31	0,19	2,60*		
	Sorumluluk	-0,24	0,11	-0,17	-2,17*		
	Sabit (a)	30,42	5,13	-	5,93***		
Çalışmayanlar	Sorumluluk	-0,46	0,10	-0,34	-4,84***	0,15	12,10
	Zeka/Hayal Gücü	0,33	0,10	0,23	3,32**		
	Kararsızlık	0,55	0,24	0,15	2,33*		
	Sabit (a)	20,63	4,73	-	4,36***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Çalışan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(403)= 5,93$ ;  $p<0,001$ ); Dikkatsizlik Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 1,82$ ;  $p<0,01$ ); İşlev Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -2,88$ ;  $p<0,01$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 2,60$ ;  $p<0,05$ ) ve Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -2,17$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4,193)}= 8,10$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,14 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler çalışanlarda Duygusal Yememin yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Dikkatsizlik alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi 0,59, Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi 0,80 arttıracak; Sorumluluk alt boyutundaki 1

birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi 0,24; Duygusal denge alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi 0,44; işlev alt boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,15 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Çalışmayan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 4,36; p<0,001$ ). Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -4,84; p<0,001$ ), Zeka / Hayal Gücü Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 3,32; p<0,01$ ), Kararsızlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,33; p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,206)}= 12,10; p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,15 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler çalışmayanlarda Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi yaklaşık %15'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi 0,46 azaltacaktır; Zeka / Hayal Gücü alt boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemeyi 0,33; Kararsızlık alt boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,55 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 33).



**Tablo 34. Çalışma Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Çalışma Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	T	R <sup>2</sup>	F
Çalışanlar	İşlev	-0,12	0,02	-0,34	-5,16***	0,27	17,67
	Dikkatsizlik	0,33	0,14	0,15	2,44*		
	Zeka/Hayal Gücü	-0,15	0,06	-0,18	-2,64**		
	Fiyat Odaklılık	0,53	0,20	0,16	2,59*		
	Sabit (a)	25,82	2,73	-	9,47***		
Çalışmayanlar	Sorumluluk	-0,18	0,04	-0,28	-4,23***	0,13	15,54
	Kararsızlık	0,29	0,11	0,17	2,62**		
	Sabit (a)	20,91	1,86	-	11,23***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Çalışan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme alt boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(403)= 9,47$ ;  $p<0,001$ ). İşlev Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)=-5,16$ ;  $p<0,001$ ), Dikkatsizlik Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 2,44$ ;  $p<0,05$ ), Zeka/Hayal Gücü Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -2,64$ ;  $p<0,01$ ); Fiyat Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 2,59$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4,193)}= 17,67$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,27 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler çalışanlarda Kendini Kontrol Edebilmenin yaklaşık %27'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; İşlev alt boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilme alt boyutunu 0,12; Zeka / Hayal Gücü alt boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,15 azaltacaktır; Dikkatsizlik alt boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilme alt boyutunu 0,33; Fiyat Odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,53 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Çalışmayan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(405)= 11,23$ ;  $p<0,001$ ). Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= -4,23$ ;  $p<0,001$ ), Kararsızlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= 2,62$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,207)}= 15,54$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,13 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler çalışmayanlarda Kendini Kontrol Edebilmenin yaklaşık %13'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilmeyi 0,18 azaltacaktır; Kararsızlık alt boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,29 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 34).

**Tablo 35. Çalışma Durumu Gruplarında Duygusal Yeme Uyarın Karşında Kontrol Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Çalışma Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	T	R <sup>2</sup>	F
Çalışanlar	Yaş	-0,05	0,02	-0,16	-2,26*	0,15	8,71
	İşlev	-0,04	0,02	-0,20	-2,83**		
	Alışkanlık	0,29	0,09	0,22	3,22**		
	Sorumluluk	-0,07	0,03	-0,16	-2,19*		
	Sabit (a)	13,66	1,53	-	8,95***		
Çalışmayanlar	Alışkanlık	0,38	0,09	0,28	4,27***	0,20	12,98
	Zeka/Hayal Gücü	0,12	0,04	0,24	3,55***		
	Sorumluluk	-0,09	0,03	-0,19	-2,81**		
	Yaş	-0,04	0,02	-0,13	-2,01*		
	Sabit (a)	5,73	1,63	-	3,52**		

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$ ; \*\*\* $p<0,001$

Çalışan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Uyarın Karşında Kontrol üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin

istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(403)= 8,95$ ;  $p<0,001$ ). Yaş değişkenine ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -2,26$ ;  $p<0,05$ ), İşlev Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -2,83$ ;  $p<0,01$ ), Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -3,22$ ;  $p<0,01$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -2,19$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4,193)}= 8,71$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,15 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler çalışanlarda Uyarın Karşında Kontrolün yaklaşık %15'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Yaş değişkenindeki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrolü 0,05; İşlev alt boyutundaki 1 birimlik artış 0,04; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,07 azaltacaktır; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrolü 0,29 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Çalışmayan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Uyarın Karşında Kontrol üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(403)= 3,52$ ;  $p<0,01$ ). Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 4,27$ ;  $p<0,001$ ), Zeka / Hayal Gücü Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 3,55$ ;  $p<0,001$ ), Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -2,81$ ;  $p<0,01$ ); Yaş değişkenine ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -2,01$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4,205)}= 12,98$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,20 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler çalışmayanlarda Uyarın Karşında Kontrolün yaklaşık %20'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrolü 0,38; Zeka / Hayal Gücü alt boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,12 arttıracaktır; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Uyarın Karşında Kontrolü 0,09; Yaş değişkenindeki 1 birimlik artış ise 0,04 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu

puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 35).

**Tablo 36. Kilo Verme veya Almaya Çabalama Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Kilo Verme / Alma Çabalama Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Çabalayanlar	Sorumluluk	-1,16	0,26	-0,34	-4,42***	0,13	10,94
	Alışkanlık	1,84	0,81	0,18	2,29*		
	Sabit (a)	102,07	10,91	-	9,36***		
Çabalamayanlar	Sorumluluk	-1,07	0,19	-0,33	-5,50***	0,16	15,45
	Alışkanlık	1,67	0,567	0,18	2,95**		
	Fiyat Odaklılık	2,17	0,90	0,14	2,40*		
	Sabit (a)	76,67	9,78	-	7,84***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Kilo Verme ya da Almada Çabalayan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Toplam Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(405)= 9,36$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= -4,42$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= 2,29$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,152)}= 10,94$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,13 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Kilo Verme ya da Almada Çabalayanlarda Duygusal Yeme Puanının yaklaşık %13'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Toplam Puanını 1,16 azaltacaktır; Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Toplam Puanını 1,84 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kilo Verme ya da Almakta Çabalamayan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 7,84; p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -5.50; p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2.95; p<0,01$ ); Fiyat Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,40; p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,249)}= 15,45; p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,16 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler gelir durumu orta olanlarda Duygusal Yeme Puanının yaklaşık %16'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 1,67; Fiyat Odaklılık Alt Boyutundaki 1 birimlik ise artış 2,17 arttıracaktır; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 1.07 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 36).

**Tablo 37. Kilo Verme veya Almaya Çabalama Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Kilo Verme / Alma Çabalama Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Çabalayanlar	Sorumluluk	-0,50	0,11	-0,34	-4,37***	0,13	11,11
	Alışkanlık	0,87	0,35	0,19	2,51*		
	Sabit (a)	36,51	4,69	-	7,78***		
Çabalamayanlar	Sorumluluk	-0,42	0,09	-0,29	-4,89***	0,13	12,23
	Alışkanlık	0,64	0,25	0,15	2,53*		
	Fiyat Odaklılık	0,89	0,40	0,13	2,21*		
	Sabit (a)	26,60	4,34	-	6,13***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Kilo Verme ya da Almada Çabalayan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(405)= 7,78$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= -4,37$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= 2,51$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,152)}= 11,11$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,13 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Kilo Verme ya da Almada Çabalayanlarda Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının yaklaşık %13'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yeme Puanını 0,50 azaltacak; Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yeme Puanını 0,87 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kilo Verme ya da Almada Çabalamayan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 6,13$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -4,89$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,53$ ;  $p<0,05$ ); Fiyat Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,21$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,249)}= 12,23$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,13 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Kilo Verme ya da Almada Çabalamayanlarda Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının yaklaşık %13'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Fiyat Odaklılık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yemeyi 0,89; Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış 0,64; Fiyat Odaklılık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,89 arttıracaktır;

Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yemeyi 0,42 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 37).

**Tablo 38. Kilo Verme veya Almaya Çabalama Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Kilo Verme / Alma Çabalama Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Çabalayanlar	Sorumluluk	-0,40	0,11	-0,28	-3,55**	0,10	8,26
	Alışkanlık	0,89	0,35	0,20	2,57*		
	Sabit (a)	30,24	4,70	-	6,43***		
Çabalamayanlar	Sorumluluk	-0,38	0,08	-0,30	-4,87***	0,10	13,59
	Alışkanlık	0,55	0,22	0,15	2,47***		
	Sabit (a)	27,64	3,22	-	8,59***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Kilo Verme ya da Almada Çabalayan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Basa Çıkmak için Yeme Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(405) = 6,43$ ;  $p < 0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405) = -3,55$ ;  $p < 0,01$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405) = 2,57$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,152)} = 8,26$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,10 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Kilo Verme ya da Almada Çabalayanlarda Olumsuz Duygularla Basa Çıkmak için Yeme Puanının yaklaşık %10'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygularla Basa Çıkmak için Yeme Puanını 0,40 azaltacaktır; Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygularla Basa Çıkmak için Yeme Puanını 0,89 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler

Olumsuz Duygularla Basa Çıkmak için Yeme puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kilo Verme ya da Almada Çabalamayan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygularla Basa Çıkmak için Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(405) = 8,59$ ;  $p < 0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405) = -4,87$ ;  $p < 0,01$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405) = 2,47$ ;  $p < 0,01$ ); istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,250)} = 13,59$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,10 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler gelir durumu orta olanlarda Olumsuz Duygularla Basa Çıkmak için Yeme Puanının yaklaşık %10'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygularla Basa Çıkmak için Yemeyi 0,55 arttıracaktır; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygularla Basa Çıkmak için Yemeyi 0,38 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 38).

**Tablo 39. Kilo Verme veya Almaya Çabalama Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Kilo Verme / Alma Çabalama Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Çabalayanlar	Sorumluluk	-0,15	0,05	-0,24	-3,06**	0,10	8,62
	Görünüm	-0,03	0,01	-0,16	-2,07*		
	Sabit (a)	26,48	2,37	-	11,19***		
Çabalamayanlar	Sorumluluk	-0,16	0,04	-0,24	-3,74***	0,17	16,74
	İşlev	-0,06	0,02	-0,18	-2,92**		
	Sabit (a)	21,57	2,25	-	9,60***		

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$



Kilo Verme ya da Almada Çabalayan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(405) = 11,19; p < 0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405) = -3,06; p < 0,01$ ); Görünüm Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405) = -2,07; p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,152)} = 8,62; p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,10 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Kilo Verme ya da Almada Çabalayanlarda Kendini Kontrol Edebilme Puanının yaklaşık %10'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilme Puanını 0,16; Görünüm Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilme Puanını 0,03 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kilo Verme ya da Almada Çabalamayan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404) = 9,60; p < 0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405) = -3,74; p < 0,001$ ); İşlev Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405) = -2,92; p < 0,01$ ); istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,249)} = 16,74; p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,17 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Kilo Verme ya da Almada Çabalamayanlarda Kendini Kontrol Edebilme Puanının yaklaşık %17'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilmeyi 0,16; İşlev Alt Boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,06 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Kendini Kontrol Edebilme puanının

yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 39).

**Tablo 40. Kilo Verme veya Almaya Çabalama Gruplarında Duygusal Yeme Uyarı Karşısında Kontrol Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Kilo Verme / Alma Çabalama Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Çabalayanlar	Alışkanlık	,405	,105	,314	3,85***	,164	7,336
	Sorumluluk	-,101	,033	-,240	-3,06**		
	Marka Odaklılık	-,161	,062	-,211	-2,62*		
	Yaş	-,049	,024	-,158	-2,03*		
	Sabit (a)	12,88	1,57	-	8,21***		
Çabalamayanlar	Alışkanlık	,319	,080	,238	3,99***	,174	10,407
	Yaş	-,055	,017	-,194	-3,29**		
	İşlev	-,029	,014	-,131	-2,07*		
	Zeka/Hayal Gücü	,098	,033	,192	2,96**		
	Sorumluluk	-,068	,031	-,147	-2,17*		
	Sabit (a)	8,62	1,55	-	5,58***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Kilo Verme ya da Almada Çabalayan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Uyarı Karşısında Kontrol Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(403) = 8,21$ ;  $p < 0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403) = 3,85$ ;  $p < 0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403) = -3,06$ ;  $p < 0,01$ ); Marka Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403) = -2,62$ ;  $p < 0,05$ ) ve Yaş değişkenine ait eğimin parametresinin ( $t(403) = -2,03$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4,150)} = 7,34$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,16 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Kilo Verme ya da Almada Çabalayanlarda Uyarı Karşısında Kontrol Puanının yaklaşık %16'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Uyarı Karşısında Kontrol Puanını

0,41 arttıracak; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Uyarılar Karşısında Kontrol Puanını 0,10, Marka Odaklılık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Uyarılar Karşısında Kontrol Puanını 0,16 ve Yas değişkenindeki 1 birimlik artış Uyarılar Karşısında Kontrol Puanını 0,05 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Uyarılar Karşısında Kontrol puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kilo Verme ya da Almada Çabalamayan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Uyarılar Karşısında Kontrol Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(402)= 5,58; p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= 3,99; p<0,001$ ); Yas değişkenine ait eğimin parametresinin ( $t(402)= -3,29; p<0,01$ ); İşlev Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= -2,07; p<0,05$ ); Zeka / Hayal Gücü Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= 2,96; p<0,01$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(402)= -2,17; p<0,05$ ); istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(5,247)}= 10,41; p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,17 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Kilo Verme ya da Almada Çabalamayanlarda Uyarılar Karşısında Kontrol Puanının yaklaşık %17'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Zeka / Hayal Gücü Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Uyarılar Karşısında Kontrolü 0,10, Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,32 arttıracaktır; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Uyarılar Karşısında Kontrolü 0,07, Yas değişkenindeki 1 birimlik artış 0,06 ve İşlev Alt Boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,03 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Uyarılar Karşısında Kontrol puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 40).

**Tablo 41. Beslenme Yardımı Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Beslenme Yardımı Alma Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Alanlar	Sorumluluk	-1,15	0,30	-,348	-3,80***	0,12	14,43
	Sabit (a)	118,06	11,72	-	10,07***		
Almayanlar	Sorumluluk	-1,05	0,18	-0,31	-5,74***	0,15	17,67
	Alışkanlık	1,83	0,51	0,19	3,56***		
	Duygusal Denge	-0,34	0,15	-0,13	-2,33*		
	Sabit (a)	98,72	8,49	-	11,62***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Uzmandan beslenme/diyet yardımı almış olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406)= 10,07$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= -3,80$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,105)}= 14,43$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,12 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Uzmandan beslenme/diyet yardımı almış olanlarda Duygusal Yeme Toplam Puanın yaklaşık %12'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme toplam puanını 1,15 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Toplam Puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Uzmandan beslenme/diyet yardımı almamış olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 11,62$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -5,74$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 3,56$ ;

$p < 0,001$ ); Duygusal Denge Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404) = -2,33$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,297)} = 17,67$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,15 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Uzmandan beslenme/diyet yardımı almış olanlarda Duygusal Yeme Puanının yaklaşık %15'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme toplam puanını 1,05; Duygusal Denge Alt Boyutundaki 1 birimlik artış 0,34 azaltacaktır; Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış 1,83 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Toplam Puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 41).

**Tablo 42. Beslenme Yardımı Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Beslenme Yardımı Alma Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Alanlar	Sorumluluk	-0,44	0,13	-0,32	-3,44**	0,10	11,80
	Sabit (a)	42,48	4,94	-	8,61***		
Almayanlar	Sorumluluk	-0,44	0,08	-0,30	-5,49***	0,14	16,45
	Alışkanlık	0,81	0,23	0,19	3,56***		
	Duygusal Denge	-0,14	0,07	-0,12	-2,19*		
	Sabit (a)	35,70	3,73	-	9,58***		

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$

Uzmandan beslenme/diyet yardımı almış olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406) = 8,61$ ;  $p < 0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406) = -3,44$ ;  $p < 0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,105)} = 11,80$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,10 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Uzmandan beslenme/diyet yardımı almış olanlarda

Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yememin yaklaşık %10'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Alt Boyutunu 0,44 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Uzmandan beslenme/diyet yardımı almamış olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 9,58; p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -5,49; p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 3,56; p<0,001$ ); Duygusal Denge Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -2,19; p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,297)}; 16,45; p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,14 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Uzmandan beslenme/diyet yardımı almış olanlarda Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yememin yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yemeyi 0,44; Duygusal Denge Alt Boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,14 azaltacaktır; Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Gerginlik Durumlarında Yemeyi 0,81 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 42).

**Tablo 43. Beslenme Yardımı Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Beslenme Yardımı Alma Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Alanlar	Sorumluluk	-0,47	0,13	-0,32	-3,48**	0,17	6,80
	Alışverişten Kaçınma	0,95	0,39	0,22	2,44*		
	Alışkanlık	0,96	0,44	0,20	2,18*		
	Sabit (a)	27,27	6,13	-	4,45***		
Almayanlar	Sorumluluk	-0,34	0,07	-0,26	-4,74***	0,12	13,50
	Alışkanlık	0,89	0,22	0,24	4,05***		
	Mükemmeliyetçilik	-0,32	0,12	-0,15	-2,56*		
	Sabit (a)	28,58	3,09	-	9,25***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Uzmandan beslenme/diyet yardımı almış olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma için Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404) = 4,45$ ;  $p < 0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404) = -3,48$ ;  $p < 0,01$ ); Alışverişten Kaçınma Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404) = 2,44$ ;  $p < 0,05$ ) ve Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404) = 2,18$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,103)} = 6,80$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlik katsayısının 0,17 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Uzmandan beslenme/diyet yardımı almış olanlarda Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma için Yemeyi yaklaşık %17'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma için Yemeyi 0,47 azaltacaktır; Alışverişten Kaçınma Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma için Yemeyi 0,95; Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,96 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Olumsuz Duygular ile

Başa Çıkma için Yeme Puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Uzmandan beslenme/diyet yardımı almamış olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma için Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 9,25$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -4,74$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 4,05$ ;  $p<0,001$ ); Mükemmeliyetçilik Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -2,56$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,297)}= 13,50$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlik katsayısının 0,12 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Uzmandan beslenme/diyet yardımı almış olanlarda Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa Çıkma için Yememin yaklaşık %12'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme alt boyutunu 0,34; Mükemmeliyetçilik Alt Boyutundaki 1 birimlik artış 0,32 azaltacaktır; Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış 0,89 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Uyarın Karşısında Kontrol Puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 43).



**Tablo 44. Beslenme Yardımı Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Beslenme Yardımı Alma Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Alanlar	İşlev	-0,15	0,03	-0,43	-4,75***	0,32	16,25
	Marka Odaklılık	0,32	0,10	-0,27	3,23**		
	Sorumluluk	-0,12	0,05	-0,19	-2,17*		
	Sabit (a)	28,60	2,45	-	11,69***		
Almayanlar	Sorumluluk	-0,19	0,04	-0,27	-4,86***	0,10	15,59
	Duygusal Denge	-0,07	0,03	-0,12	-2,07*		
	Sabit (a)	24,58	1,66	-	14,77***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Uzmandan beslenme/diyet yardımı almış olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 11,69$ ;  $p<0,001$ ); İşlev Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -4,75$ ;  $p<0,001$ ); Marka Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 3,23$ ;  $p<0,01$ ) ve Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -2,17$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,103)}= 16,25$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlik katsayısının 0,32 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Uzmandan beslenme/diyet yardımı almış olanlarda Kendini Kontrol Edebilmenin yaklaşık %32'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; İşlev Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Alt Boyutunu 0,15, Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,12 azaltacaktır; Marka Odaklılık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış da 0,32 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Kendini Kontrol Edebilme Puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Uzmandan beslenme/diyet yardımı almamış olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 14,77$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -4,86$ ;  $p<0,001$ ) ve Duygusal Denge Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -2,07$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,298)}= 15,59$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,10 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Uzmandan beslenme/diyet yardımı almış olanlarda Kendini Kontrol Edebilmenin yaklaşık %10'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Kendini Kontrol Edebilmeyi 0,19; Duygusal Denge Alt Boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,07 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 44).

**Tablo 45. Beslenme Yardımı Gruplarında Duygusal Yeme Uyaran Karşında Kontrol Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Beslenme Yardımı Alma Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Alanlar	Alışkanlık	0,38	0,13	0,29	2,98**	0,12	4,86
	Sorumluluk	-0,13	0,04	-0,33	-3,13**		
	Dikkatsizlik	-0,26	0,13	-0,21	-2,04*		
	Sabit (a)	12,42	1,90	-	6,54***		
Almayanlar	Alışkanlık	0,32	0,07	0,24	4,51***	0,18	15,84
	Yaş	-0,06	0,02	-0,20	-3,68***		
	Sorumluluk	-0,10	0,03	-0,21	-3,51**		
	Zeka/Hayal Gücü	0,09	0,03	0,17	2,78**		
	Sabit (a)	8,19	1,36	-	6,04***		

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$ ; \*\*\* $p<0,001$

Uzmandan beslenme/diyet yardımı almış olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Uyarılar Karşısında Kontrol üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 6,54; p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 2,98; p<0,01$ ); Sorumluluk Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -3,13; p<0,01$ ) ve Dikkatsizlik Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -2,04; p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,103)}= 4,86; p<0,01$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirli katsayısının 0,12 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Uzmandan beslenme/diyet yardımı almış olanlarda Duygusal Yeme Uyarılar Karşısında Kontrolün yaklaşık %12'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Alışkanlık Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Uyarılar Karşısında Kontrolü 0,38 arttırmaktadır; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış Uyarılar Karşısında Kontrolü 0,13; Dikkatsizlik Alt Boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,26 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Uyarılar Karşısında Kontrol Puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Uzmandan beslenme/diyet yardımı almamış olan katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Uyarılar Karşısında Kontrol üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 6,04; p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 4,51; p<0,001$ ); Yaşa ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -3,68; p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -3,51; p<0,01$ ) ve Zeka/Hayal Gücü Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 2,78; p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4,296)}= 15,84; p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirli katsayısının 0,18 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Uzmandan beslenme/diyet yardımı almış olanlarda Uyarılar Karşısında Kontrolün yaklaşık %18'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Alışkanlık Alt

Boyutundaki 1 birimlik artış Uyarılar Karşısında Kontrolü 0,32; Zeka/Hayal Gücü Alt Boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,09 arttıracaktır; Yaş değişkenindeki 1 birimlik artış Uyarılar Karşısında Kontrolü 0,06; Sorumluluk Alt Boyutundaki 1 birimlik artış ise 0,10 azaltacaktır Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Uyarılar Karşısında Kontrol Puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 45).

**Tablo 46. BKİ Gruplarında Duygusal Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

BKİ	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Zayıf (18,54 ve altı)	Dışa Dönüklük	-0,75	0,27	-0,47	-2,83**	0,31	5,55
	Bilgi Karmaşası Yaşama	1,85	0,89	0,35	2,09*		
	Sabit (a)	74,20	9,83	-	7,55***		
Normal (18,55-24,94 arası)	Sorumluluk	-1,38	0,19	-0,41	-7,48***	0,21	24,52
	Alışkanlık	2,25	0,54	0,23	4,17***		
	Fiyat Odaklılık	2,49	0,88	0,15	2,84**		
	Sabit (a)	84,67	9,10	-	9,30***		
Kilolu (24,95-29,94 arası)	Sorumluluk	-0,79	0,37	-0,22	-2,13*	0,12	5,25
	Duygusal Denge	-0,71	0,32	-0,23	-2,23*		
	Sabit (a)	121,73	16,57	-	7,35***		
Obez (29,95 ve üstü)	Alışverişten Kaçınma	4,47	1,92	0,50	2,32*	0,25	5,40
	Sabit (a)	53,41	13,50	-	3,96**		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

BKİ'ye göre Zayıf kabul edilen katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(405) = 7,55$ ;  $p < 0,001$ ); Dışa Dönüklük Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405) = -2,83$ ;  $p < 0,01$ ); Bilgi Karmaşası Yaşama Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405) = 2,09$ ;  $p < 0,05$ ); istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,25)} = 5,55$ ;  $p < 0,05$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,31 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler zayıf kabul edilenlerde

Duygusal Yemeyi yaklaşık %31'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Dışa Dönüklük alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 0,75 azaltacaktır; Bilgi Karmaşası Yaşama alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 1,85 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKİ'ye göre Normal kabul edilen katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 9,30$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -2,10$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametrenin ( $t(404)= 4,17$ ;  $p<0,001$ ); Fiyat Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametrenin ( $t(404)= 2,84$ ;  $p <0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,274)}= 24,52$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,21 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler normal kabul edilenlerde Duygusal Yemeyi yaklaşık %21'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 1,38 azaltacaktır; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 2,25; Fiyat Odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 2,49 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKİ'ye göre Kilolu kabul edilen katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406)= 3,96$ ;  $p<0,01$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= 2,32$ ;  $p<0,05$ ); Duygusal Denge Alt Boyutu puanına ait eğimin parametrenin ( $t(405)= -2,23$ ;  $p<0,05$ ); Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,81)}= 5,25$ ;  $p<0,01$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,12 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Kilolu kabul edilenlerde Duygusal Yemeyi yaklaşık %12'sini açıklamaktadır ve

ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 0,79; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 0,71 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKİ'ye göre Obez kabul edilen katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406)= 8,15$ ;  $p<0,001$ ); Alışverişten Kaçınma Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= -2,10$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,16)}= 5,40$ ;  $p<0,05$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlik katsayısının 0,25 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler obez olarak kabul edilenlerde Duygusal Yemeyi yaklaşık %25'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Alışverişten Kaçınma alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 4,47 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 46).

**Tablo 47. BKİ Gruplarında Duygusal Yeme Gerginlik Durumlarında Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

BKİ	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Zayıf (18,54 ve altı)	Dışa Dönüklük	-0,45	0,15	-0,54	-3,10**	0,31	5,69
	İşlev	0,23	0,11	0,38	2,16**		
	Sabit (a)	17,31	8,05	-	2,15*		
Normal (18,55-24,94 arası)	Sorumluluk	-0,57	0,08	-0,39	-7,02***	0,19	21,43
	Alışkanlık	0,95	0,24	0,22	4,03***		
	Fiyat Odaklılık	0,94	0,38	0,13	2,45**		
	Sabit (a)	30,37	3,97	-	7,66***		
Kilolu (24,95-29,94 arası)	Sorumluluk	-0,35	0,17	-0,23	-2,13*	0,05	4,53
	Sabit (a)	36,95	6,32	-	5,85***		
Obez (29,95 ve üstü)	Alışverişten Kaçınma	2,03	0,80	0,53	2,52*	0,28	6,34
	Sabit (a)	14,06	5,64	-	2,49*		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

BKİ'ye göre Zayıf kabul edilen katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yememin Gerginlik Anında Yeme Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(405)= 2,15$ ;  $p<0,05$ ); Dışa Dönüklük Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= -3,10$ ;  $p<0,01$ ); İşlev Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= 2,16$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,25)}= 5,69$ ;  $p<0,01$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,31 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler zayıf kabul edilenlerde Duygusal Yememin Gerginlik Anında Yeme Alt Boyutunun yaklaşık %31'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Dışa Dönüklük alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yememin Gerginlik Anında Yeme Alt Boyutunu 0,45 azaltacaktır; İşlev alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yememin Gerginlik Anında Yeme Alt Boyutunu 0,23 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKİ'ye göre Normal kabul edilen katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yemenin Gerginlik Anında Yeme Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(404)= 7,66; p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -7,02; p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametrenin ( $t(404)= 4,03; p<0,001$ ); Fiyat Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametrenin ( $t(404)= 2,45; p <0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,274)}= 21,43; p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,19 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler normal kabul edilenlerde Duygusal Yemenin Gerginlik Anında Yeme Alt Boyutunun yaklaşık %19'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemeyi 0,57 azaltacaktır; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemenin Gerginlik Anında Yeme Alt Boyutunu 0,95; Fiyat Odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemenin Gerginlik Anında Yeme Alt Boyutunun 0,94 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKİ'ye göre Kilolu kabul edilen katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yemenin Gerginlik Anında Yeme Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406)= 5,85; p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= -2,13; p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,81)}= 4,53; p<0,05$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,05 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Kilolu kabul edilenlerde Duygusal Yemenin Gerginlik Anında Yeme Alt Boyutunun yaklaşık %5'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemenin Gerginlik Anında Yeme Alt Boyutunun 0,35 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer



değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKİ'ye göre Obez kabul edilen katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yememin Gerginlik Anında Yeme Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406)= 2,49$ ;  $p<0,05$ ); Alışverişten Kaçınma Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= 2,52$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,16)}= 6,34$ ;  $p<0,05$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,28 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler obez olarak kabul edilenlerde Duygusal Yememin Gerginlik Anında Yeme Alt Boyutunun yaklaşık %28'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Alışverişten Kaçınma alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yememin Gerginlik Anında Yeme Alt Boyutunu 4,47 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 47).

**Tablo 48. BKİ Gruplarında Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

BKİ	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Normal (18,55-24,94 arası)	Sorumluluk	-0,56	0,09	-0,42	-6,64***	0,18	15,26
	Alışkanlık	0,80	0,22	0,20	3,60***		
	Fiyat Odaklılık	0,90	0,36	0,14	2,54*		
	Uyumluluk	0,21	0,10	0,13	2,05*		
	Sabit (a)	20,36	4,33	-	4,70***		
Kilolu (24,95-29,94 arası)	Duygusal Denge	-0,31	0,13	-0,25	-2,31*	0,06	5,34
	Sabit (a)	30,50	4,27	-	7,15***		
Obez (29,95 ve üstü)	Alışverişten Kaçınma	2,19	0,86	0,53	2,53*	0,29	6,39
	Sabit (a)	12,51	6,06	-	2,06*		

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$ ; \*\*\* $p<0,001$

BKİ'ye göre Normal kabul edilen katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(403)= 4,70$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= -6,64$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 3,60$ ;  $p<0,001$ ); Fiyat Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 2,54$ ;  $p <0,05$ ); Uyumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(403)= 20,5$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(4,273)}= 15,26$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,06 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler normal kabul edilenlerde Duygusal Yememin alt boyutunun yaklaşık %6'sını açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yememin alt boyutunu 0,56 azaltacaktır; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yememin alt boyutunu 0,80; Fiyat Odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yememin alt boyutunu 0,90; Uyumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yememin alt boyutunu 0,21 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKİ'ye göre Kilolu kabul edilen katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406)= 7,15$ ;  $p<0,001$ ); Duygusal Denge Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= -2,31$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,82)}= 5,34$ ;  $p<0,05$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,05 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Kilolu kabul edilenlerde Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yememin yaklaşık %5'ini açıklamaktadır ve ayrıca

diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Duygusal Denge alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yememin Alt Boyutunun 0,31 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKİ'ye göre Obez kabul edilen katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yeme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406)= 2,06; p<0,05$ ); Alışverişten Kaçınma Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= 2,53; p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,16)}= 6,39; p<0,05$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlik katsayısının 0,29 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler obez olarak kabul edilenlerde Duygusal Yememin Alt Boyutunun yaklaşık %29'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Alışverişten Kaçınma alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yememin Alt Boyutunu 2,19 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 48).

**Tablo 49. BKİ Gruplarında Duygusal Yeme Kendini Kontrol Edebilme Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

BKİ	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Zayıf (18,54 ve altı)	Kararsızlık	0,94	0,25	0,60	3,82**	0,36	14,59
	Sabit (a)	9,57	1,56		6,15***		
Normal (18,55-24,94 arası)	Sorumluluk	-0,23	0,04	-0,35	-6,44***	0,18	20,30
	Fiyat Odaklılık	0,61	0,17	0,19	3,49**		
	Moda Odaklılık	0,22	0,10	0,11	2,08*		
	Sabit (a)	19,71	1,83		10,80***		
Kilolu (24,95-29,94 arası)	Toplam Puan	-0,04	,011	-0,38	-3,81***	0,20	9,90
	Dikkatsizlik	0,44	,215	0,21	2,06*		
	Sabit (a)	23,71	2,89	-	8,21***		
Obez (29,95 ve üstü)	Moda Odaklılık	-1,14	0,30	-0,69	-3,77**	0,53	8,41
	Bilgi Karmaşası Yaşama	0,59	0,23	0,47	2,53*		
	Sabit (a)	21,13	1,54	-	13,73***		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

BKİ'ye göre Zayıf kabul edilen katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yememin Kendini Kontrol Edebilme Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(406)= 6,15$ ;  $p<0,001$ ); Kararsızlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(406)= 3,82$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(1,26)}= 14,59$ ;  $p<0,01$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,36 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler zayıf kabul edilenlerde Duygusal Yememin Alt Boyutunun yaklaşık %36'sını açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Kararsızlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yememin Alt Boyutunu 0,94 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKİ'ye göre Normal kabul edilen katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yememin Kendini Kontrol Edebilme Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu

( $t(404)= 10,80$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= -6,44$ ;  $p<0,001$ ); Fiyat Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametrenin ( $t(404)= 3,49$ ;  $p<0,01$ ); Marka Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametrenin ( $t(404)= 2,08$ ;  $p <0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,274)}= 20,30$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,18 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler normal kabul edilenlerde Duygusal Yemenin alt boyutunun yaklaşık %18'ini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemenin alt boyutunu 0,23 azaltacaktır; Fiyat Odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemenin alt boyutunu 0,61; Marka Odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemenin alt boyutunu 0,22 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKİ'ye göre Kilolu kabul edilen katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yemenin Kendini Kontrol Edebilme Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(405)= 8,21$ ;  $p<0,001$ ); Beden İmgesi Toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= -3,81$ ;  $p<0,001$ ); Dikkatsizlik Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= 2,06$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,81)}= 9,90$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,20 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Kilolu kabul edilenlerde Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemenin yaklaşık %20'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden İmajı Toplam Puanındaki 1 birimlik artış Duygusal Yemenin Alt Boyutunu 0,04 azaltacaktır; Dikkatsizlik alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemenin Alt Boyutunu 0,44 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKİ'ye göre Obez kabul edilen katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yememin Kendini Kontrol Edebilme Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(405)= 13,73$ ;  $p<0,05$ ); Moda Odaklılık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= -3,77$ ;  $p<0,01$ ); Bilgi Karmaşası Yaşama Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= 2,53$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,15)}= 8,41$ ;  $p<0,01$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,53 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler obez olarak kabul edilenlerde Duygusal Yememin Alt Boyutunun yaklaşık %53'ünü açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Moda Odaklılık alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yememin Alt Boyutunu 1,13 azaltacaktır; Bilgi Karmaşası Yaşama alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yememin Alt Boyutunu 0,59 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 49).

**Tablo 50. BKİ Gruplarında Duygusal Yeme Uyarın Karşında Kontrol Puanının Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzları Puanları ile Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

BKİ	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
Normal (18,55- 24,94 arası)	Alışkanlık	0,29	0,08	0,22	3,80***	0,12	11,94
	Sorumluluk	-0,12	0,03	-0,26	-4,27***		
	Zeka/Hayal Gücü	0,09	0,03	0,18	2,88**		
	Sabit (a)	7,07	1,28	-	5,52***		
Kilolu (24,95- 29,94 arası)	Beden İmgesi	0,58	0,14	0,43	4,12***	0,19	9,60
	Dikkatsizlik	-0,02	0,01	-0,26	-2,53*		
	Sabit (a)	9,08	1,82	-	5,00***		

$p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$ ; \*\*\* $p<0,001$

BKİ'ye göre Normal kabul edilen katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yememin Uyarınlar Karşında Kontrol Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu

( $t(404)= 5,52$ ;  $p<0,001$ ); Alışkanlık Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(404)= 3,80$ ;  $p<0,001$ ); Sorumluluk Alt Boyutu puanına ait eğimin parametrenin ( $t(404)= -4,27$ ;  $p<0,001$ ); Zeka / Hayal Gücü Alt Boyutu puanına ait eğimin parametrenin ( $t(404)= 2,88$ ;  $p <0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(3,274)}= 11,94$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,12 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler normal kabul edilenlerde Duygusal Yemenin alt boyutunun yaklaşık %12'sini açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Sorumluluk alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemenin alt boyutunu 0,12 azaltacaktır; Alışkanlık alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemenin alt boyutunu 0,29; Zeka / Hayal Gücü alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemenin alt boyutunu 0,09 arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKİ'ye göre Kilolu kabul edilen katılımcılarda Kişilik Özellikleri, Beden Algısı ve Tüketici Karar Verme Tarzı puanlarının Duygusal Yemenin Uyarılar Karşında Kontrol Alt Boyutu üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(405)= 8,21$ ;  $p<0,001$ ); Beden İmgesi Toplam puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)= 4,12$ ;  $p<0,001$ ); Dikkatsizlik Alt Boyutu puanına ait eğimin parametresinin ( $t(405)=- 2,53$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucuna göre ( $F_{(2,81)}= 9,60$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,19 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; modele alınan değişkenler Kilolu kabul edilenlerde Duygusal Yeme Olumsuz Duygular ile Başa çıkma için Yemenin yaklaşık %19'unu açıklamaktadır ve ayrıca diğer değişkenler sabit tutulduğunda; Beden İmajı Toplam Puanındaki 1 birimlik artış Duygusal Yemenin Alt Boyutunu 0,58 arttıracaktır; Dikkatsizlik alt boyutundaki 1 birimlik artış Duygusal Yemenin Alt Boyutunu 0,02 azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Tablo 50).

**Tablo 51. Duygusal Yeme, Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkma İçin Yeme, Kendini Kontrol Edebilme ve Uyaran Karşısında Kontrol Regresyon Tablosu Özeti**

Değişken	Örneklem	Yordayan Değişken
Duygusal Yeme	Tüm	Sorumluluk (-), Duygusal Denge (-), Alışkanlık (+), Fiyat Odaklılık (+)
	Kadın	Sorumluluk (-), Görünüm (-), Alışkanlık (+)
	Erkek	Kararsızlık (+)
	Bekar	Sorumluluk (-), Zeka / Hayal Gücü (+), Alışkanlık (+), Mükemmeliyetçilik (-)
	Evli	Sorumluluk (-)
	Dul / Boşanmış	Sorumluluk (-)
	Lisan Öncesi	Sorumluluk (-)
	Lisans	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Kararsızlık (+), Fiyat Odaklılık (+), Yaş (+)
	Lisansüstü / Doktora	İşlev (-), Duygusal Denge (-), Uyumluluk (+)
	Kötü	Sorumluluk (-)
	Orta	Kararsızlık (+), İşlev (-), Alışkanlık (+), Sorumluluk (-), Fiyat Odaklılık (+)
	İyi	Dikkatsizlik (+), Sorumluluk (-), Dışa Dönüklük (+)
	Çalışan	Sorumluluk (-), Duygusal Denge (-), Alışkanlık (+), İşlev (-)
	Çalışmayan	Sorumluluk (-), Zeka / Hayal Gücü (+), Kararsızlık (+)
	Kilo için Çabalayanlar	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+),
	Kilo için Çabalamayanlar	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Fiyat Odaklılık (+)
	Beslenme Yardımı Alanlar	Sorumluluk (-)
	Beslenme Yardımı Almayanlar	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Duygusal Denge (-)
	BKİ Zayıf	Dışa Dönüklük (+), Bilgi Karmaşası Yaşama (-)
	BKİ Normal	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Fiyat Odaklılık (+)
BKİ Kilolu	Sorumluluk (-), Duygusal Denge (-)	
BKİ Obez	Alışverişten Kaçınma (+)	
Gerginlik Durumlarında Yeme Değişken	Tüm	Sorumluluk (-), Duygusal Denge (-), Alışkanlık (+), Fiyat Odaklılık (+), Uyumluluk (+), Kararsızlık (+)
	Kadın	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+)
	Erkek	Kararsızlık (+)
	Bekar	Sorumluluk (-), Zeka / Hayal Gücü (+), Alışkanlık (+), Bilgi Karmaşası Yaşama (+)
	Evli	Sorumluluk (-)
	Dul / Boşanmış	Sorumluluk (-)
	Lisan Öncesi	Sorumluluk (-)
	Lisans	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Kararsızlık (+), Fiyat Odaklılık (+), Uyumluluk (+)
	Lisansüstü / Doktora	Duygusal Denge (-)
	Kötü	Sorumluluk (-)
	Orta	Kararsızlık (+), İşlev (-), Alışkanlık (+), Sorumluluk (-)
	İyi	Alışkanlık (+), Sorumluluk (-)
	Çalışan	Sorumluluk (-), Duygusal Denge (-), Alışkanlık (+), İşlev (-)
	Çalışmayan	Sorumluluk (-), Zeka / Hayal Gücü (+), Kararsızlık (+)
	Kilo için Çabalayanlar	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+),
	Kilo için Çabalamayanlar	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Fiyat Odaklılık (+)
	Beslenme Yardımı Alanlar	Sorumluluk (-)
	Beslenme Yardımı Almayanlar	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Duygusal Denge (-)
	BKİ Zayıf	Dışa Dönüklük (-), İşlev (+)
	BKİ Normal	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Fiyat Odaklılık (+)
BKİ Kilolu	Sorumluluk (-)	
BKİ Obez	Alışverişten Kaçınma (+)	



Olumsuz Duygularla Başa Çıkma İçin Yeme	Tüm	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Fiyat Odaklılık (+)
	Kadın	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Fiyat Odaklılık (+)
	Erkek	Kararsızlık (+)
	Bekar	Sorumluluk (-), Zeka / Hayal Gücü (+), Alışkanlık (+), Mükemmeliyetçilik (-)
	Evli	Duygusal Denge (-)
	Dul / Boşanmış	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Görünüm (-)
	Lisan Öncesi	Sorumluluk (-)
	Lisans	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Dikkatsizlik (+), Yaş (+)
	Lisansüstü / Doktora	İşlev (-), Fiyat Odaklılık (+)
	Kötü	Sorumluluk (-), Uyumluluk (+)
	Orta	Kararsızlık (+), İşlev (-), Alışkanlık (+)
	İyi	Dikkatsizlik (+), Sorumluluk (-), Dışa Dönüklük (+)
	Çalışan	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), İşlev (-), Dikkatsizlik (+)
	Çalışmayan	Sorumluluk (-), Zeka / Hayal Gücü (+), Kararsızlık (+)
	Kilo için Çabalayanlar	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+)
	Kilo için Çabalamayanlar	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+)
	Beslenme Yardımı Alanlar	Sorumluluk (-), Alışverişten Kaçınma (+), Alışkanlık (+)
	Beslenme Yardımı Almayanlar	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Mükemmeliyetçilik (-)
	BKİ Zayıf	-
	BKİ Normal	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Fiyat Odaklılık (+), Uyumluluk (+)
BKİ Kilolu	Duygusal Denge (-)	
BKİ Obez	Alışverişten Kaçınma (+)	
Kendini Kontrol Edebilme	Tüm	Sorumluluk (-), Fiyat Odaklılık (+), Beden İmgesi (-)
	Kadın	Sorumluluk (-), Beden İmgesi (-), Fiyat Odaklılık (+)
	Erkek	Dikkatsizlik (+), Mükemmeliyetçilik (-), Yaş (-)
	Bekar	Sorumluluk (-), Duygusal Denge (-)
	Evli	Fiyat Odaklılık (+), İşlev (-)
	Dul / Boşanmış	Sorumluluk (-), Beden İmgesi (-), Marka Odaklılık (+)
	Lisan Öncesi	Sorumluluk (-), Fiyat Odaklılık (+)
	Lisans	Sorumluluk (-), Görünüm (-)
	Lisansüstü / Doktora	İşlev (-), Duygusal Denge (-)
	Kötü	Sorumluluk (-)
	Orta	Kararsızlık (+), İşlev (-), Sorumluluk (-), Fiyat Odaklılık (+)
	İyi	Dikkatsizlik (+), Görünüm (-)
	Çalışan	İşlev (-), Dikkatsizlik (+), Zeka/Hayal Gücü (-), Fiyat Odaklılık (+)
	Çalışmayan	Sorumluluk (-), Kararsızlık (+)
	Kilo için Çabalayanlar	Sorumluluk (-), Görünüm (-)
	Kilo için Çabalamayanlar	Sorumluluk (-), İşlev (-)
	Beslenme Yardımı Alanlar	Sorumluluk (-), İşlev (-), Marka Odaklılık (+)
	Beslenme Yardımı Almayanlar	Sorumluluk (-), Duygusal Denge (-)
	BKİ Zayıf	Kararsızlık (+)
	BKİ Normal	Sorumluluk (-), Fiyat Odaklılık (+), Moda Odaklılık (+)
BKİ Kilolu	Beden İmgesi (-), Dikkatsizlik (+)	
BKİ Obez	Moda Odaklılık (-), Bilgi Karmaşası Yaşama (+)	
Uyaran Karşında Kontrol	Tüm	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Yaş (-), Zeka/Hayal Gücü (+), İşlev (-)
	Kadın	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Yaş (-), Zeka/Hayal Gücü (+)
	Erkek	Alışkanlık (+), Yaş (-), Bilgi Karmaşası Yaşama (-)
	Bekar	Sorumluluk (-), Zeka / Hayal Gücü (+), Alışkanlık (+), Moda Odaklılık (-)
	Evli	Zeka/Hayal Gücü (+), İşlev (-), Alışkanlık (+), Moda Odaklılık (+)
	Dul / Boşanmış	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Yaş (-)
	Lisan Öncesi	Sorumluluk (-), Yaş (-), Alışkanlık (+), Marka Odaklılık (-)
	Lisans	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Zeka / Hayal Gücü (+)

Lisansüstü / Doktora	İşlev (-), Duygusal Denge (-), Uyumluluk (+)
Kötü	Sorumluluk (-)
Orta	Yaş (-), İşlev (-), Alışkanlık (+), Sorumluluk (-), Zeka / Hayal Gücü (+)
İyi	Bilgi Karmaşası Yaşama (-), Alışkanlık (+), Yaş (-)
Çalışan	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), İşlev (-) Yaş (-)
Çalışmayan	Sorumluluk (-), Zeka / Hayal Gücü (+), Yaş (-), Alışkanlık (+)
Kilo için Çabalayanlar	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Marka Odaklılık (-), Yaş (-)
Kilo için Çabalamayanlar	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Yaş (-), İşlev (-), Zeka / Hayal Gücü (+)
Beslenme Yardımı Alanlar	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Dikkatsizlik (-)
Beslenme Yardımı Almayanlar	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Yaş (-), Zeka / Hayal Gücü (+)
BKİ Zayıf	-
BKİ Normal	Sorumluluk (-), Alışkanlık (+), Zeka / Hayal Gücü (+)
BKİ Kilolu	Beden İmgesi (+), Dikkatsizlik (-)
BKİ Obez	-

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. TARTIŞMA

Beslenme davranışı genellikle fizyolojik temel bir ihtiyaç olarak sayılsa da başka birçok faktörden etkilenmektedir. Yemek yemek, sosyalleşme ihtiyacı ya da psikolojik ihtiyaçları gidermek için bir araç haline gelebilir. Beslenme davranışı birçok değişkenle ilgili olabildiği gibi duygusal süreçlerden de etkilenmektedir. Duygusal yeme, ifade edilememiş duyguların yemekle anlam bularak psikolojik ihtiyaçları gidermesi olarak ifade edilmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Kişinin hem doğuştan getirdiği hem de çevresi sayesinde oluşturduğu kişilik kavramı, bazı durumlarla karşılaştığında nasıl tepkiler verileceğini öngörebildiği gibi bireyin duygusal yeme yapıp yapmama durumunu da öngörmektedir. Kişiliğin beslenme davranışı ve duygusal yemeyle ilişkisi olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Heaven, Mulligan, Merrilees, Woods ve Fairouz, 2001; Elfhag ve Morey, 2008; Keller ve Siegrist, 2015). Bireyler kişiliklerinin gelişim aşaması ve sonrasında beden görünümleriyle de ilgilidirler çünkü dünyayla ilk iletişim kurma şekli beden sayesinde olmaktadır. Ve aynı şekilde kişiler tüketim yaparken de tüketim tarzlarını, doğal olarak da kişiliklerini beden vasıtasıyla yansıtmaktadırlar (Belk, 1988; Solomon, 2004; Bock, 2008). Bu çalışmada da kişilik özellikleri, beden algısı ve tüketici karar verme tarzlarının duygusal yeme üzerindeki etkisini incelemek amacıyla her bir sosyo-demografik değişken için ayrı ayrı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon modelleri sosyo-demografik değişkenler açısından değerlendirileceğinden demografik değişkenlerin dağılımı önemli bir yer tutmaktadır. Genel olarak bu çalışmaya katılanların üniversite eğitim seviyesinde, orta gelir durumuna sahip bekar ve normal kilolu bireylerden oluştuğu görülmektedir.

Çoklu Doğrusal Regresyon analizi tüm örneklem, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu, çalışma durumu gibi sosyo-demografik değişkenlerle yapılmıştır. Bu değişkenler haricinde, literatüre göre araştırmanın sonucu açısından önemli ve konuyla ilgili olacağı düşünülen sorular da sorulmuştur. Demografik

özelliklerde olduğu gibi bu sorular için de tüm kategoriler için regresyon modelleri oluşturulmuştur. Elde edilen tüm sonuçlar literatür ışığında tartışılmıştır. Bu sorulardan biri olan “Kilo almak ya da kilo vermek için şu anda bir çabada bulunuyor musunuz?” sorusudur. Bu soru literatürde bahsedilen bir kuram üzerine sorulmuştur. Bu kuram duygusal yemenin kısıtlama kuramında varsayılan, yemekle ilgili bir kısıtlama ve kiloyla ilgili bir çabanın olması durumunda kısıtlama ve çaba bittikten sonra yemenin aşırı olacağıdır (Herman ve Mack, 1975; Herman ve Polivy, 1980). Literatürdeki bu bilginin bu çalışmada paralellik gösterip göstermeyeceğini ve kilo vermek için çabalamanın duygusal yemede hangi değişkenleri yordadığını anlamak için bu soru sorulmuştur. Bu soruya evet diyen 155 kişi katılımcıların %38’ini, hayır diyen 253 kişi katılımcıların %62’sini oluşturmaktadır. “Daha önce bir uzmandan beslenme/diyet yardımı aldınız mı?” sorusuna evet diyen 107 kişi katılımcıların %26,2’sini, hayır diyen 301 kişi katılımcıların %73,8’ini oluşturmaktadır. İçsel-dışsal kurama göre farkındalık düzeyi düşük olanlar ve kişilik özelliklerinden öz disiplini düşük olanlar daha çok duygusal yeme yapmaktadırlar (Schachter, 1968; Heaven, Mulligan, Merrilees, Woods ve Fairouz, 2001). Bu bilgiye dayanılarak diyetisyen yardımı alanların kendi beslenme sorumluluğunu alamayacağı düşünülerek uzman birine başvuracaktır hipotezi kurulmuştur ve bu soru bu sebeple sorulmuştur. Bir diğer önemli soru ise “Daha önce bir uzmandan yemeyle ilgili psikolojik yardım aldınız mı?” sorusuna evet diyen 15 kişi katılımcıların %3,7’sini, hayır diyen 393 kişi katılımcıların %96,3’ünü oluşturmaktadır. Ancak önemli olduğu düşünülen bu soruda psikolojik yardım alanların sayısı oldukça düşük olduğu için analize dahil edilmemiştir. Bu soru da yine aynı sebeple öz disiplini, sorumluluğu ya da farkındalığı olmayan insanların psikolojik yardımla iç görü kazanacağı öngörüsü düşünülerek sorulmuştur.

Duygusal yemeyle ilişkili olduğu bilinen Beden Kitle İndeksi (BKİ), ankette yer alan kilo ve boy sorularına verilen yanıtlarla hesaplanmıştır ve çalışmaya öyle dahil edilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)’ne göre, “Zayıf” olan (BKİ 18,54’ün altında) kişiler katılımcıların %6,9’unu, “Normal” olanlar (BKİ 18,55- 24,94 arası) %68,1’ini, “Fazla Kilolu” olanlar (BKİ 24,95- 29,94 arası) %20,6’sini ve “Obez” olanlar ise (BKİ 29,95 ve üstü) %4,4’ünü oluşturmaktadır. Aynı zamanda

katılımcılara kendilerini algıladıkları kilo sorulmuş ve alınan cevaplara göre katılımcıların, %11' i kendini “Zayıf”, %55,1'i kendini “Normal”, %30,6'si kendini “Kilolu” ve %3,2'si ise kendini “Fazla Kilolu” olarak değerlendirmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün belirlediği kategoriler ile kişilerin kendi kilo algıları karşılaştırılmış ve bunun sonucunda karşılaştırmaların yüzde yüz birbirine uymadığı görülmüştür. BKİ'ye göre toplamda 28 kişi zayıf iken, kendini zayıf olarak algılayıp o kategoriye koyan toplam 40 kişi vardır; BKİ'ye göre toplamda 278 kişi normal kiloda iken, kendini normal kiloda algılayan toplam 225 kişi vardır; BKİ'ye göre toplamda 84 kişi kilolu iken, kendini kilolu olarak algılayan toplam 125 kişi vardır; BKİ'ye göre toplamda 18 kişi fazla kilolu iken, kendini fazla kilolu kategorisine koyan toplam 13 kişi vardır. Bu da gösteriyor ki kişilerin kendilerini algıladıkları kilolarıyla BKİ'leri arasında farklar vardır ve beden algılarıyla asıl sahip olunan vücutları arasındaki farkın beden memnuniyetsizliğine işaret ettiği düşünülmektedir.

Çalışmada tüm örneklem ele alındığında; kişilik, beden algısı ve tüketici karar verme tarzları ölçeklerinin alt boyut puanlarının tamamının duygusal yeme puanının yordayıcıları olup olmadığının incelenmesi için adına kurulan regresyon modelinde, Sorumluluk, Alışkanlık, Fiyat Odaklılık, Duygusal Denge puanlarının anlamlı olarak modelde yer aldığı görülmüştür. Sorumluluk ve Duygusal Denge genel olarak duygusal yemeyi negatif yönde etkilerken diğer puanların pozitif yönde etkilediği gözlenmiştir. Tüm örneklemde duygusal yemenin alt boyutları için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizlerinde; gerginlik durumlarında yeme puanını sorumluluk, alışkanlık, fiyat odaklılık, duygusal denge, uyumluluk ve kararsızlık puanları; olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanını sorumluluk, alışkanlık, fiyat odaklılık puanları; kendini kontrol edebilme puanını sorumluluk, beden imgesi, fiyat odaklılık puanları; uyaran karşısında kontrol puanını alışkanlık, yaş, sorumluluk, zeka / hayal gücü, işlev puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde; duygusal yeme puanı ile sorumluluk ve duygusal denge puanları arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Heaven, Mulligan, Merrilees, Woods ve Fairouz, 2001; Elfhag ve Morey, 2008). Bu çalışma bu konuda literatürle paralellik göstermektedir ve sorumluluk ve duygusal denge alt

boyutunda düşük puana sahip bireyler duygusal yemeye karşı daha duyarlıdır. Duygusal dengelilik ve duygusal yeme ile ilgili yapılan yorumlara göre depresif özellikler, endişe ve duygusal kırılma eğilimi, kişide olumsuz duygular yaratmaktadır. Duygusal dengelilik puanının düşük olması rahatlamak için yemek yeme eğilimine sebep olduğundan duygusal yeme ile ilişkilendirilmektedir. Bu yüzden duygusal dengelilik azaldıkça duygusal yeme artmaktadır. Sorumluluk ve duygusal yeme ile ilgili yapılan yorumlara göre düşük öz disiplini olan, kendine verdiği sözleri tutamayan ve cesareti kolay kırılan kişiler gerginlik, stres gibi olumsuz duyguları daha fazla deneyimlemektedir. Bu rahatsız edici duyguları rahatlatmak için kişi yemek yeme eğiliminde ve duygusal yeme davranışında bulunmaktadır. Bu durumda sorumluluk azaldıkça duygusal yeme artmaktadır (Heaven, Mulligan, Merrilees, Woods ve Fairouz, 2001; Elfhag ve Morey, 2008). Sorumluluk alt boyutu yüksek olan bireylerin yemek yiyerek ulaşacakları hazzı erteleme süresi artabilir ve ertelenen hazzın dürtüsellik ile ilişkisi düşünüldüğünde sorumluluk puanı yüksek olan bireyler daha az dürtüsel davranabilir yorumu yapılabilir.

Tüm örnekleme duygusal yemeyi pozitif yönde etkileyen Fiyat Odaklılık alt boyutu incelendiğinde, fiyat odaklılık puanı ortalamadan üstünde olan her dört kişiden üçü gelir durumunun iyi olmadığını belirtmiştir. Bu oran (%74,9) göz önüne alındığında fiyat odaklı alışveriş yapmanın duygusal yemenin yordayıcısı olarak çıkması ekonomik durumdan kaynaklanıyor olabilir. Çünkü indirim arayışında olan bireyler ekonomik olarak stres ve kaygı yaşayabilirler ve bu olumsuz duygular kişileri duygusal yeme davranışına yönlerebilir. Bu durumda indirim kovalayan ve daha ucuz ürün arayan bireyler daha çok duygusal yeme davranışı gösterme eğilimindedirler. Duygusal yemeyi pozitif yönde etkileyen diğer bir değişken olan Alışkanlık alt boyutuna bakıldığında sevdikleri alışkanlıkları bırakamayan, görece deneyime daha kapalı olan, sevdikleri markaları / mağazaları olan ve bunlardan satın almayı alışkanlık haline getiren bireyler otomatik bir satın alma davranışı sergilemektedirler (Sproles ve Kendall, 1986). Duygusal yeme ve Alışkanlık değişkenleri literatürde daha önce incelenmemiştir. Bu çalışmada incelendiğinde ise birey o ürünü / yiyeceği her gördüğünde ihtiyacının olup olmadığını düşünmeden

hareket edebilir. Ürünü / yiyeceği tekrar tekrar satın aldığı için de herhangi bir duygu yaşadığında, ürün çevresinde bulunduğu ve ulaşılabilirliği kolay olduğu için kişi daha kolay duygusal yeme eğiliminde bulunabilir. Örneğin; kişinin küçüklüğünden beri bildiği ve yıllardır alışkın olduğu bir tat olan paketli bir abur cuburu, alışkanlığından dolayı satın almayı bırakmadığı için her gördüğünde satın alması ve duygusal yemeye duyarlı olduğu bir sırada bu alışkın olduğu tadı çevresinde görmesi onu duygusal yemeye daha duyarlı hale getirebilir.

Uyumluluk alt boyutu incelendiğinde bu özellikteki kişiler genel olarak hoşgörülü ve anlayışlı insanlardır (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). Bu kişiler gerginlik yaşadıklarında bu gerginliği başkalarına ya da gerginlik sebebine yöneltmedikleri için duyguyla baş edebilmek adına duygusal yeme yapabilirler. Örneğin; trafikte saatlerce bekleyen ve bu durum karşısında hissettiği gerginliği ya da can sıkıntısını trafiğe ya da trafikteki diğer bireylere yansıtılmayı, duruma ayak uydurmayı seçen uyumlu bir birey, yansıtmadığı ve ifade edemediği bu duyguyu yemeklere yöneltip duygusal yeme yapabilir. Kararsızlık alt boyutuna bakıldığında bu özellikte satın alma davranışında bulunanlar çok fazla seçenek olmasından dolayı ve hangi mağazadan alışveriş yapacağına karar veremediği için satın alma sürecini uzatmaktadırlar (Sproles ve Kendall, 1986). Süreç uzadıkça da gerginlik artabilir ve kişiler bu gerginlikle başa çıkmak için duygusal yeme yapıyor olabilirler.

Keller ve Siegrist'e göre kişilik ile yeme şekilleri ve yemek tercihleri arasında bir bağlantı vardır. Yaptıkları bir çalışmaya göre sorumluluk seviyelerinin yüksek olması duygusal yemeyi azaltmış olup bununla birlikte tatlı ve tuzlu yiyeceklerin tüketimini de engellediği bulunmuştur. Sorumluluk puanı düşük olanların daha kalorili besinlere yöneldiği görülmektedir. Bu kişiler uyaran karşısında kontrol yapamadıkları için sağlıklı olmayan besinlere yönelmektedirler (Keller ve Siegrist, 2015). Yani uyaran karşısında kontrol yapabilen sorumluluk puanı yüksek bireyler meyve, sebze gibi daha sağlıklı besinler tüketmektedir. Bu tez çalışmasında tüm örnekleme uyaran karşısında kontrol puanının yordayıcıları olup olmadığının incelendiği regresyon modelinde, kişilik özelliklerinden Sorumluluk negatif yönde ve Zeka / Hayal Gücü ise pozitif yönde anlamlı olarak modelde yer almaktadır. Uyaran karşısında kontrol ve sorumluluk literatürle paralellik göstermektedir. Keller ve

Siegrist'in 2015'te yaptıkları çalışmalarında Zeka / Hayal Gücünün daha kalorili ve daha sağlıksız besinleri tercih etmeyecekleri hipotezi ortaya atılmış fakat çalışmalarının sonucunda bu hipotezi doğrulayacak bir bilgiye ulaşılamamıştır. Bu tez çalışmasında ise duygusal yemenin uyaran karşısında kontrol puanı arttıkça Zeka / Hayal Gücünün de arttığı bulunmuştur. Bu sonuca göre bu çalışmaya katılan deneyime açık bireylerin yemek konusunda daha çeşitli tatları bilmesinden kaynaklı olarak diğer bireylere göre daha fazla uyaranla baş etmek zorunda olduklarından sonucu etkilediği düşündürmektedir.

Cinsiyet açısından incelendiğinde kadınlarda duygusal yeme puanını sorumluluk, alışkanlık ve görünüm puanları; gerginlik durumlarında yeme puanını sorumluluk ve alışkanlık puanları; olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanını sorumluluk, alışkanlık, fiyat odaklılık puanları; kendini kontrol edebilme puanını sorumluluk, beden imgesi, fiyat odaklılık puanları; uyaran karşısında kontrol puanını sorumluluk, alışkanlık, yaş, zeka / hayal gücü puanları anlamlı bir şekilde yordarken; erkeklerde duygusal yeme, gerginlik durumlarında yeme ve olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanlarını kararsızlık puanı; kendini kontrol edebilme puanını yaş, dikkatsizlik, mükemmeliyetçilik puanları; uyaran karşısında kontrol puanını, alışkanlık, yaş, bilgi karmaşası yaşama puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Bu sonuçlara göre duygusal yemenin söz konusu değişkenler tarafından açıklanmasında cinsiyetin farklılığa neden olan bir faktör olduğu söylenebilir. Yapılan bir çalışmada kadınlarda algılanan stres ve kaygı ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki vardır; erkeklerde ise sadece karışık ruh hali duygusal yeme ile ilişkili bulunmuştur (Nguyen-Rodriguez, Unger ve Spruijt-Metz, 2009). Bu tez çalışmasındaki erkeklerin duygusal yeme puanlarına bakıldığında kadınlardan farklı olarak bulgular genel olarak kararsızlığın duygusal yemeyi arttırdığı yönündedir. Bu sonuçlar göz önüne alınarak karışık ruh halinin bireylerde kararsızlık yarattığı düşünülürse literatürle bu çalışma benzerlik göstermektedir. Yapılan başka çalışmalarda ise kadınlar erkeklere göre stres gibi olumsuz bir duygu yaşadığında daha az duygusal yeme yapmaktadırlar. Bunun sebebinin ise stresin erkeklerde daha çok iştah açtığına yönelik bulgulardan kaynaklanmaktadır (Camilleri, Méjean, Kesse-Guyot, Andreeva, Bellisle, Hercberg ve Péneau, 2014; Alexandrino-Silva,



Wang, Viana, Bulhões, Martins ve Andrade; 2013). Kadınların menstural döngülerinde duygusal yeme yapma oranlarını araştıran bir çalışma, menstural döngünün duygusal yemede artışa sebep olduğunu doğrulamaktadır. Kadınlarla erkekler arasındaki bu fark yumurtalık hormonlarındaki değişimlerden kaynaklanmaktadır (Klump, Keel, Racine, Burt, Neale, Sisk ve Hu, 2013).

Kadınların duygusal yeme puanlarına bakıldığında erkeklerden farklı olarak bedensel görünümündeki memnuniyetsizlik duygusal yemeyi arttırmaktadır. Kadın ve erkeklerin beden memnuniyetsizliğini ölçmek isteyen bir çalışmada beden memnuniyetsizliği heteroseksüel erkeklere kıyasla heteroseksüel kadınlarda ve homoseksüel erkeklerde daha fazla bulunmuştur. Heteroseksüel kadınların daha minik ve zayıf ideal vücut şekilleri vardır. Kısıtlayıcı yeme ise heteroseksüel erkeklerde diğer gruplara göre daha düşük bulunmuştur (Conner, Johnson ve Grogan, 2004). Her iki cinsiyette de uyaran karşısında kontrol puanında yaş arttıkça duygusal yeme azalmaktadır. Yaşla gelen olgunlukla birlikte dışardaki koşullardan etkilenme oranının azalması yemek ve beslenme üzerinde de etkili olmuş olabilir.

Medeni durum açısından incelendiğinde bekarlarda duygusal yeme puanını sorumluluk, zeka / hayal gücü, alışkanlık ve mükemmeliyetçilik puanları; gerginlik durumlarında yeme puanını sorumluluk, zeka / hayal gücü, alışkanlık, bilgi karmaşası yaşama puanları; olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanını sorumluluk, zeka / hayal gücü, alışkanlık, mükemmeliyetçilik puanları; kendini kontrol edebilme puanını sorumluluk ve duygusal denge puanları; uyaran karşısında kontrol puanını sorumluluk, zeka / hayal gücü, alışkanlık ve moda odaklılık puanları anlamlı bir şekilde yordarken; evlilerde duygusal yeme ve gerginlik durumlarında yeme puanını sorumluluk puanı; olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanını duygusal denge puanı; kendini kontrol edebilme puanını fiyat odaklılık ve işlev puanları; uyaran karşısında kontrol puanını zeka / hayal gücü, işlev, alışkanlık ve moda odaklılık puanları anlamlı bir şekilde yordarken; dul / boşanmışlarda duygusal yeme ve gerginlik durumlarında yeme puanını sorumluluk puanı; olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanını sorumluluk, alışkanlık ve görünüm puanları; kendini kontrol edebilme puanını sorumluluk, beden imgesi ve marka odaklılık puanları;

uyaran karşısında kontrol puanını yaş, sorumluluk ve alışkanlık puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Duygusal yeme ve medeni durumla ilgili direkt olarak yapılmış çalışmalar yoktur ancak benzer çalışmalara örnek verilmiştir. Yapılan bir tarama çalışmasında BKİ'ye göre fazla kilolu olmak evlilerde bekarlara göre iki kat, BKİ'ye göre obez olmak ise evlilerde bekarlara oranla üç kat fazla olduğu bulunmuştur (Jonghorbani, Amini, Rezvanian, Gouya, Delevari, Alikhani ve Mahdavi, 2008). Yapılan diğer çalışmalarda evli bireylerin fazla kilolu ve obez olma yüzdesi bekarlara oranla daha yüksek bulunmuştur (Frederiksen, Jensen ve Kjaer, 2014; Asil, Surucuoglu, Cakiroglu, Ucar, Ozcelik, Yilmaz ve Akan, 2014). Fazla kilolu olmanın ve obezitenin, duygusal yemeyle ilişkilendirildiği çalışmalardan yola çıkarak (Kaplan ve Kaplan, 1957; Canetti, Bachar ve Berry, 2002; Greeno ve Wing, 1994; Ganley, 1989) duygusal yeme yaptıkları çıkarımı yapılabilir. Obezitenin nedenleri arasında medeni durum araştırılması fakat duygusal yemeye odaklanılmaması literatürde bir boşluk olduğunu göstermektedir.

Eğitim durumu açısından incelendiğinde lisans öncesi derecesi olan katılımcılarda duygusal yeme, gerginlik durumlarında yeme ve olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanlarını sorumluluk puanı; kendini kontrol edebilme puanını sorumluluk ve fiyat odaklılık puanları; uyaran karşısında kontrol puanını, sorumluluk, yaş, alışkanlık ve marka odaklılık puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Katılımcılardan lisans derecesi olanların duygusal yeme puanını sorumluluk, alışkanlık, yaş, kararsızlık ve fiyat odaklılık puanları; gerginlik durumlarında yeme puanını sorumluluk, alışkanlık, kararsızlık, fiyat odaklılık ve uyumluluk puanları; olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanını sorumluluk, alışkanlık, yaş ve dikkatsizlik puanları; kendini kontrol edebilme puanını sorumluluk ve görünüm puanları; uyaran karşısında kontrol puanını sorumluluk, alışkanlık ve zeka / hayal gücü puanları anlamlı bir şekilde yordarmaktadır. Lisansüstü / doktora derecesi olan grupta duygusal yeme puanını sorumluluk, alışkanlık, yaş, kararsızlık ve fiyat odaklılık puanları; gerginlik durumlarında yeme puanını duygusal denge puanı; olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanını işlev ve fiyat odaklılık

puanları; kendini kontrol edebilme puanını işlev ve duygusal denge puanları; uyaran karşısında kontrol puanını işlev, duygusal denge ve uyumluluk puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Gelir durumu açısından incelendiğinde gelir durumu kötü olanların duygusal yeme, gerginlik durumlarında yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol puanlarını sorumluluk puanı; olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanını sorumluluk ve uyumluluk puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Katılımcılardan gelir durumu orta olanların duygusal yeme puanını kararsızlık, işlev, alışkanlık, sorumluluk ve fiyat odaklılık puanları; gerginlik durumlarında yeme puanını kararsızlık, işlev, alışkanlık ve sorumluluk puanları; olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanını kararsızlık, işlev ve alışkanlık puanları; kendini kontrol edebilme puanını kararsızlık, işlev, sorumluluk ve fiyat odaklılık; uyaran karşısında kontrol puanını yaş, işlev, alışkanlık, sorumluluk ve zeka / hayal gücü puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Gelir durumu iyi olan grupta duygusal yeme ve olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanlarını dikkatsizlik, sorumluluk ve dışadönüklük puanları; gerginlik durumlarında yeme puanını alışkanlık ve sorumluluk puanları; kendini kontrol edebilme puanını dikkatsizlik ve görünüm puanları; uyaran karşısında kontrol puanını yaş, bilgi karmaşası yaşama ve alışkanlık puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Çalışma durumu açısından incelendiğinde çalışanlarda duygusal yeme ve gerginlik durumlarında yeme puanlarını sorumluluk, duygusal denge, alışkanlık ve işlev puanları; olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanını sorumluluk, alışkanlık, işlev ve dikkatsizlik puanları; kendini kontrol edebilme puanını işlev, dikkatsizlik, zeka / hayal gücü ve fiyat odaklılık puanları; uyaran karşısında kontrol puanını sorumluluk, alışkanlık, yaş ve işlev puanları anlamlı bir şekilde yordamakta; çalışmayanlarda duygusal yeme, gerginlik durumlarında yeme ve olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanlarını sorumluluk, zeka / hayal gücü ve kararsızlık puanları; kendini kontrol edebilme puanını sorumluluk ve kararsızlık puanları; uyaran karşısında kontrol puanını sorumluluk, zeka / hayal gücü, yaş ve alışkanlık puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

İspanya’da yapılan bir çalışmada çalışmayan işsiz grupta iştahın daha fazla olduğu bulunmuştur. İşsizlik kaygısının iştahı açmada etkili olduğu düşünülmektedir (Van Strien, Winkens, Toft, Pedersen, Brouwer, Visser ve Lähteenmäki, 2016). İş sahibi olmayan grubun geçim kaygısı, gelecek kaygısı gibi olumsuz duyguları diğer gruba göre daha fazla yaşadığı düşünülürse, çalışmayan grup bu olumsuz duygularla baş etmek için yemek yeme gibi işlevsel olmayan bir beslenme davranışı tercih ediyor olabilir.

Kilo almak ya da vermek için çabalama açısından değerlendirildiğinde çabalayanlarda duygusal yeme, gerginlik durumlarında yeme ve olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanlarını sorumluluk ve alışkanlık puanları; kendini kontrol edebilme puanını sorumluluk ve görünüm puanları; uyarın karşısında kontrol puanını sorumluluk, alışkanlık, yaş ve marka odaklılık puanları anlamlı bir şekilde yordamakta; çabalamayanlarda duygusal yeme ve gerginlik durumlarında yeme puanlarını sorumluluk, alışkanlık ve fiyat odaklılık puanları; olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanını sorumluluk ve alışkanlık puanları; ; kendini kontrol edebilme puanını sorumluluk ve işlev puanları; ; uyarın karşısında kontrol puanını sorumluluk, alışkanlık, yaş, işlev ve zeka / hayal gücü puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Beslenme yardımı alma durumuna göre incelendiğinde yardım alan katılımcılarda duygusal yeme ve gerginlik durumlarında yeme puanlarını sorumluluk puanı; olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanını sorumluluk, alışverişten kaçınma ve alışkanlık puanları; kendini kontrol edebilme puanını sorumluluk, işlev ve marka odaklılık puanları; uyarın karşısında kontrol puanını sorumluluk, alışkanlık ve dikkatsizlik puanları anlamlı bir şekilde yordamakta; yardım almayan katılımcılarda duygusal yeme ve gerginlik durumlarında yeme puanlarını sorumluluk, alışkanlık ve duygusal denge puanları; olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanını sorumluluk, alışkanlık ve mükemmeliyetçilik puanları; kendini kontrol edebilme puanını sorumluluk ve duygusal denge puanları; uyarın karşısında kontrol puanını sorumluluk, alışkanlık, yaş ve zeka / hayal gücü puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

BKİ grupları açısından bakıldığında BKİ'ye göre zayıf olanlarda duygusal yeme puanını dışadönüklük ve bilgi karmaşası yaşama puanları; gerginlik durumlarında yeme puanını dışadönüklük ve işlev puanları; kendini kontrol edebilme puanını kararsızlık puanı yordamakta iken; olumsuz duygularla başa çıkma için yeme ve uyaran karşısında kontrol puanlarında model anlamlı çıkmamıştır. BKİ'ye göre normal olanlarda duygusal yeme ve gerginlik durumlarında yeme puanlarını sorumluluk, alışkanlık ve fiyat odaklılık puanları; olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanını sorumluluk, alışkanlık, fiyat odaklılık ve uyumluluk puanları; kendini kontrol edebilme puanını sorumluluk, fiyat odaklılık ve moda odaklılık puanları; uyaran karşısında kontrol puanını sorumluluk, alışkanlık ve zeka / hayal gücü puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır. BKİ'ye göre kilolu olanlarda duygusal yeme puanını sorumluluk ve duygusal denge puanları; gerginlik durumlarında yeme puanını sorumluluk; olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanını duygusal denge; kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol puanlarını beden imgesi ve dikkatsizlik puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır. BKİ'ye göre obez olanlarda duygusal yeme, gerginlik durumlarında yeme ve olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanlarını alışverişten kaçınma puanı; kendini kontrol edebilme puanını moda odaklılık ve bilgi karmaşası yaşama puanları anlamlı bir şekilde yordamakta iken; uyaran karşısında kontrol puanında model anlamlı çıkmamıştır.

Yapılan bir çalışmada obez bireylerde duygusal yemenin dışadönüklük alt boyutu ile pozitif yönde ve güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Elfhag ve Morey, 2008). Bu tez çalışmasında ise BKİ'ye göre zayıf olan bireylerde duygusal yemenin dışadönüklük alt boyutu ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur böylece literatürden farklı bir sonuç elde edilmiştir. Bunun sebebi ise iki çalışmanın İsveç ve Türkiye örneklemleri gibi farklı kültürlerde yapıyor olması olabilir. BKİ'ye göre normal kiloda olanların Kendini kontrol edebilme alt boyutuna bakıldığında moda odaklılık puanıyla diğerlerinden farklılaştığı görülmektedir. Bunun sebebi de yemek karşısında kendini kontrol edebilen iradeli bireylerin tüketim kültürünün dayattığı ürünleri alıp bedenlerine uydurmakta daha kolaylık yaşamasından kaynaklı olabilir. Ürdünlü kadınların BKİ ile batı reklam ve medyasının onlar üzerindeki

beslenme davranışlarını ve beden imgesi üzerindeki etkisini incelemek için yapılan bir çalışmada, kadınlar duygusal durumlarına göre yemek yeme eğiliminde oldukları, %42,1'inin diyet gibi kısıtlayıcı yeme davranışları sergiledikleri ve beden algılarının beklenenden yüksek çıktığı bulunmuştur. Bununla birlikte BKİ'ye göre obez olmakla ilişkilendirilmişlerdir, batı reklamcılığının da kısıtlayıcı ve duygusal yemeleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür (Madanat, Brown ve Hawks, 2007). Bu tez çalışmasında ise BKİ'ye göre obez olanlarda genel olarak alışverişten kaçınma puanı pozitif yönde modelde anlamlı çıkmıştır. Alışverişten kaçınma, tüketim alışkanlığını keyifli bulmamak ve alışverişten haz almamakla ilişkilendirilmektedir (Sproles ve Kendall, 1986). Obez bireyler kilolarından dolayı alışverişe gitmekte, ayakta durmakta ya da kendilerine uygun giyim ürünleri bulmakta zorlanıyor olabilirler ve bu da alışveriş deneyimini onlar için keyifsiz hale getirip alışverişten kaçınma davranışını sergilemelerine sebep olmaktadır.

Kişilerdeki olumsuz beden algısının yeme bozukluklarıyla ve duygusal yeme ile pozitif bir ilişkisi vardır (Cash ve Fleming, 2002; Polivy ve Herman 2002; Moradi ve Samari, 2017). Genel olarak bu tez çalışmasına bakıldığında beden imgesi ve onun görünüm ile işlev boyutu duygusal yemeyi negatif yönde etkilemektedir. Bu da beden memnuniyeti arttıkça duygusal yemenin azalacağına dair bir bulgu vermektedir. Ayrıca beden imgesinin işlev alt boyutu görünüm alt boyutundan %14,55 daha fazla anlamlı olarak modellerde yer almıştır. Yani bu çalışmaya katılanların duygusal yeme puanlarını dış görünümünden çok enerji düzeyi, denge yeteneği, görme/işitme yeteneği, dayanıklılık gibi vücutlarının daha işlevsel özellikleri etkilemektedir. Beden algısı erkekleri pek etkilemezken özellikle çalışan, yüksek eğitim seviyesine sahip orta düzeyde geliri olan kadınları etkilemektedir.

Yapılan bu tez çalışmasında modelde %72,72 oranıyla çoğunlukta en anlamlı çıkan alt boyut kişilik özelliklerinin sorumluluk alt boyutudur. Bunu %45,45 ile tüketici karar verme tarzlarının alışkanlık alt boyutu takip etmektedir. Ardından %19,09 ile beden algısının işlev alt boyutu ve %18,18 ile fiyat odaklılık alt boyutu anlamlı olma oranı yüksek çıkan alt boyutlardır. Genel olarak sorumluluk, alışkanlık, işlev ve fiyat odaklılık boyutlarının, duygusal yeme ve alt boyutlarını diğer değişkenlere göre daha çok yordayacağı öngörülmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu tez çalışmasında 408 katılımcı yer almıştır ve kişilik özellikleri, beden algısı ve tüketici karar verme tarzlarının duygusal yeme üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilen verilerin analiz sonuçlarına göre kişinin sahip olduğu özellik, beden memnuniyetinin düzeyi ve tüketim tarzının duygusal yemeyi etkilediğini ifade etmek mümkündür.

Bu tez çalışması duygusal yemenin daha önce çalışıldığı kişilik ve beden algısı konularına ek olarak tüketim konusu üzerine de eğilmiştir. Kişilik, beden algısı ve tüketici tarzlarının duygusal yeme üzerinde ne kadar etkili olduğunu araştırmayı amaçlamıştır. Literatürde duygusal yeme ile tüketici karar verme tarzları arasında nasıl bir ilişki olduğuna dair çalışma yok denecek kadar azdır. Araştırmanın sonuçlarına göre bazı yorum ve çıkarımlarda bulunulabilir. Araştırmada yordayıcı olarak en çok karşılaşılan değişken sorumluluk değişkenidir. Sorumluluk özelliği düşük olan bireylerin daha çok duygusal yeme yaptığı görülmektedir. Öz disiplinin oluşması ve artırılması gelecekte oluşabilecek duygusal yeme eğilimini azaltacaktır. Çocuk yetiştirirken bakım verenlerin sürekli korumacı tavırları yerine, çocuğa da sorumluluk verilerek çocuk yetiştirilirse; özellikle çocuğun beslenmesi konusunda çocuğun ağzına yemek götürmek yerine, o yemeği yerken çocuğun masada oturması, kaşığı kendinin tutması, yemeği dökse bile buna izin verilmesi gibi onun aktif olacağı şekilde bir yemek ortamı sağlanırsa çocuk özellikle yemek konusunda öz disiplini öğrenmiş olacak ve kendi yiyeceği besine duygusal durumların ya da çevrenin değil, kendi karar vermeyi öğrenecektir. Böylece ileriki yaşlarda duygusal yeme ile daha az karşılaşacağı öngörülebilecektir. Yetişkin bireylerde ise sorumluluk özelliğini arttırmak üzerine çalışmak, yaşadıkları duygularla baş etmede ve onları yönetmede etkili olacak psikolojik destekle olumsuz durumlarda ve duygularda yiyerek rahatlama gibi işlevsel olmayan yeme tutumlarını değiştirebileceği düşünülebilir. Öz disiplini gelişmiş bireylerde, yemekle ilgili yaşanan hazzı erteleme

süresinin artması onların daha az dürtüsel davranışlarda bulunmasını sağlayabilir. Dürtüsellikle ilgili yapılan bu çıkarımdan yola çıkarak bundan sonraki çalışmalarda dürtüsellik kavramı incelenebilir.

Sorumluluk kadar olmasa da alışkanlık, işlev ve fiyat odaklılık da modellerde yordayıcı olarak bulunmuştur. Bundan sonraki çalışmalarda bu değişkenlerin hiyerarşik regresyon modelleri ile incelenerek hangi önem sırasında etkili olduğu incelenip değerlendirilebilir. Belki de bu değişkenler arasında ara değişkenler olabilir ve bunları saptamak için aracı değişken analizleri yapılabilir. Sorumluluktan sonra yordayıcı olarak en çok karşılaşılan değişken olan alışkanlık değişkeni değerlendirildiğinde, duygusal yeme yapan bireylerin daha çok marka sadakati gösterme açısından hassas olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Belli alışkanlıkları olan bireyler otomatik olarak bildikleri ürünlere yöneldikleri gibi, yaşadıkları duygularla başa çıkmak için yine otomatik olarak yeme davranışına yöneliyor olabilirler. Çalışmada bir diğer önemli görülen değişken işlev değişkenidir. Medya ve popüler kültürün baskısı sonucu ideal bedene ulaşma çabası beden algısında memnuniyetsizlik yaratmaktadır ve oluşan bu memnuniyetsizlik sonucu birey olumsuz duygular hissetmektedir. Birey bu olumsuz duygularla baş etmenin yollarını bilemediği zaman duygusal yemeye başvurmaktadır. Duygusal yeme davranışı ön planda olan kişilerde beden algısına yönelik kognisyonların çalışılması duygusal yemeye baş etmeye katkı sağlayacaktır. Küçük çocuklarda oluşabilecek beden algısında memnuniyetsizliğe karşı alınabilecek önlemlerden biri de çocukları severken “tombik, çirkin vb.” gibi kelimelerle sevmemek, ileride beden algısına zarar verecek kelimeler kullanmamak olabilir. Son olarak fiyat odaklılık değişkeni incelendiğinde, ekonomik olarak en iyi düzeyde fayda sağlamaya çalışan bireylerin daha çok duygusal yeme yaptığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu kişiler indirimli fiyatları özellikle ararlar ve satın alma işlemini indirimli olan ürünler arasından seçerler. Yani aslında alabilecekleri şeyler kısıtlıdır ve gelir durumu iyi olmayan grubun fiyat odaklı alışveriş yaptığı bulunmuştur. Gelir durumunun iyi olmamasından kaynaklı oluşabilecek geçim sıkıntısı duygusal yemeye sebep olabilir. Duygusal yeme ile ilgili kuramlara bakıldığında kısıtlama kuramına göre kişiler bedenlerine giren besinleri diyet yoluyla kısıtladığında daha sonrasında daha fazla duygusal yeme yaptıkları



bilinmektedir. Aynı şekilde alışveriş yaparken de sadece fiyatlara odaklanılarak yapılan bir alışverişte kısıtlama vardır. Beslenme yoluyla olmasa da başka bir kısıtlama hissedileceği için kişiler stres altında hissedip bu kısıtlamadan dolayı duygusal yeme yapıyor olabilirler.

Bu çalışmadan elde edilen bulgularla birlikte sınırlılıklar da bulunmaktadır. Çalışma için kişinin kendi bildirimine dayalı anket formlar aracılığıyla veri toplanmıştır. Bu sebeple bazı katılımcıların dikkatsizce ya da gerçeği yansıtmayan cevaplar vermiş olma ihtimalleri bulunmaktadır. Anket formları internet üzerinden uygulanmıştır ve veriler internet ortamından elde edilmiştir. Bu durum sadece internet kullanan bireylere ulaşılabildiğini göstermektedir. Ayrıca katılımcılar anket forumun çok uzun olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılarda kadın ve erkek sayısı dengeli bir şekilde dağılım göstermemiştir. Aynı zamanda katılımcıların yaş aralığının dengeli dağılmadığı, genç yaş grubunda yoğunlaştığı görülmektedir. Benzer bir şekilde medeni durum değişkeninde dul/boşanmış sayısının çok az olması bu çalışmanın sınırlılıkları arasındadır. Beslenme yardımı alanların ya da beslenmeyle ilgili psikolojik yardım alanların ve kilo vermek için çaba gösteren kişilerin az olması da alan yazında belirtilen kitleye ulaşamadığını göstermektedir.

Daha sonraki bireylerin cinsiyet, yaş aralığı ve medeni durumlarında daha dengeli bir dağılım sağlanabilirse özellikle orta yaş ve yaşlı grubunda, erkeklerde ve dul/boşanmış bireylerde de olgunun daha sağlıklı çalışılması mümkün olacaktır. Son olarak araştırmacının karşılaştığı en büyük zorluk, var olan literatürde duygusal yeme ile tüketici karar verme tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların yok denecek kadar az olmasıdır. Yazılan bu tez, alan yazında öncü bir çalışmadır ve duygusal yeme ile tüketici karar verme tarzlarının literatüre katkısı olduğu düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abraham, S. F., & Beumont, P. J. V.** (1982). How patients describe bulimia or binge eating. *Psychological medicine*, 12(3), 625-635.
- Acharya, B., Chauhan, H. S., Bala, I., Kaphle, H. P., & Thapa, S. B.** (2016). Body image satisfaction, weight perception and knowledge of obesity among adolescents in Kaski district, Nepal. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(5), 396-400.
- Adriaanse MA., de Ridder DTD., Evers C.** (2011) Emotional Eating: Eating when emotional or emotional about eating?, *Psychol Health.*, 26: 23-39.
- Akyol, A., Bilgiç, P., & Ersoy, G.** (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve saglikli yasam* (First edition). Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Alberts, H. J., Thewissen, R., & Raes, L.** (2012). Dealing with problematic eating behaviour. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*, 58(3), 847-851.
- Alexandrino-Silva, C., Wang, Y. P., Viana, M. C., Bulhões, R. S., Martins, S. S., & Andrade, L. H.** (2013). Gender differences in symptomatic profiles of depression: results from the Sao Paulo Megacity Mental Health Survey. *Journal of affective disorders*, 147(1-3), 355-364.
- Allport, G. W.; Odbert, H. S.** (1936). *Trait-names: A psycho-lexical study*. Albany, NY: Psychological Review Company.
- Arnould, Eric J. ve Linda L.P.** (2000) Authenticating Acts and Authoritative Performances: Questing for Self and Community in The Why of Consumption: Contemporary Perspectives on Consumers Motives, Goals, and Desires, (ed. S. Ratneshwar, D. G. Mick, C. Huffman), London: Routledge, 140-163.

- Arnow, B., Kenardy, J., & Agras, W. S.** (1992). Binge eating among the obese: A descriptive study. *Journal of behavioral medicine, 15*(2), 155-170.
- Arnow, B., Kenardy, J., & Agras, W. S.** (1995). The emotional eating scale: the development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders, 18*, 79–90.
- Arnow, B., Kenardy, J., & Agras, W. S.** (1995) The emotional eating scale : The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders, 18*, 79-90.
- Ashforth, B. E., & Humphrey, R. H.** (1995). Emotion in the workplace: A reappraisal. *Human relations, 48*(2), 97-125.
- Asil, E., Surucuoglu, M. S., Cakiroglu, F. P., Ucar, A., Ozcelik, A. O., Yilmaz, M. V., & Akan, L. S.** (2014). Factors that affect body mass index of adults. *Pakistan Journal of Nutrition, 13*(5), 255.
- Askegaard, S., Jensen, A. F., & Holt, D. B.** (1999). Lipophobia: A transatlantic concept?. *ACR North American Advances.*
- Aslan, D.** (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *STED (Standart Tıp Eğitim Dergisi), 13*(9), 326-329.
- Ata, A., Vural, A., & Keskin, F.** (2014). Beden algısı ve obezite. *Ankara Medical Journal, 14*(3), 74-78.
- Ata, R. N., Ludden, A. B., & Lally, M. M.** (2007). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 36*(8), 1024-1037.
- Bagozzi, R. P., Gopinath, M., & Nyer, P. U.** (1999). The role of emotions in marketing. *Journal of the academy of marketing science, 27*(2), 184-206.
- Bakewell, C., & Mitchell, V. W.** (2003). Generation Y female consumer decision-making styles. *International Journal of Retail & Distribution Management.*
- Banfield, S. S., & McCabe, M.** (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence, 37*(146), 373-393.
- Banich, M. T.** (1997). *Neuropsychology: The neural bases of mental function.* Houghton Mifflin College Division.

- Barrick, M. R.** (2005). Yes, personality matters: Moving on to more important matters. *Human performance*, 18(4), 359-372.
- Barrick, M. R., Mount, M. K., & Judge, T. A.** (2001). Personality and performance at the beginning of the new millennium: What do we know and where do we go next?. *International Journal of Selection and assessment*, 9(1-2), 9-30.
- Barrick, M. R., Stewart, G. L., Neubert, M. J., & Mount, M. K.** (1998). Relating member ability and personality to work-team processes and team effectiveness. *Journal of applied psychology*, 83(3), 377.
- Baysal, A.** (1998). Sağlıklı Beslenme: Uzmanların Önerisi Tüketicinin Algılaması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 27(2), 1-4.
- Bekker, M. H., Van De Meerendonk, C., & Mollerus, J.** (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469.
- Belk, R. W., Ger, G., & Askegaard, S.** (2003). The fire of desire: A multisited inquiry into consumer passion. *Journal of consumer research*, 30(3), 326-351.
- Belk, R. W.** (1988). Possessions and the Extended Self. *Journal of Consumer Research*, Cilt 15 (Eylül), 139-168.
- Benford, K., & Swami, V.** (2014). Body image and personality among British men: associations between the Big Five personality domains, drive for masculinity, and body appreciation. *Body Image*, 11(4), 454-457.
- Bilgen, S.** (2018). *Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Geliştirilmesi, Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Blair, A. J., Lewis, V. J., & Booth, D. A.** (1990). Does emotional eating interfere with success in attempts at weight control? *Appetite*, 15, 151-157.
- Bocock, R.** (2008). *Consumption*. Routledge.
- Brehm, J. W.** (1999). The intensity of emotion. *Personality and social psychology review*, 3(1), 2-22.
- Brehm, J. W., & Cohen, A. R.** (1962). Explorations in cognitive dissonance.

- Bruch, H.** (1964). Psychological aspects in overeating and obesity. *Psychosomatics*, 5, 269 – 274.
- Bruch, H.** (1996). *Eating disorders*. New York: Basic Books
- Bruch, H.** (1997). Obesity in childhood and personality development. *Obesity Research*, 5(2), 157-161.
- Bruch, H.** (1961). Psychological aspects in overeating and obesity. *Psychosomatics*, 5, 269–274.
- Butters, J. W., & Cash, T. F.** (1987). Cognitive-behavioral treatment of women's body-image dissatisfaction. *Journal of consulting and clinical psychology*, 55(6), 889.
- Cafri, G., & Thompson, J. K.** (2004). Measuring male body image: a review of the current methodology. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(1), 18-29.
- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M., & Thompson, J. K.** (2005). The influence of sociocultural factors on body image: A meta-analysis. *Clinical Psychology: science and practice*, 12(4), 421-433.
- Camilleri, G. M., Méjean, C., Kesse-Guyot, E., Andreeva, V. A., Bellisle, F., Hercberg, S., & Péneau, S.** (2014). The associations between emotional eating and consumption of energy-dense snack foods are modified by sex and depressive symptomatology. *The Journal of nutrition*, 144(8), 1264-1273.
- Canetti, L., Bachar, E., & Berry, E. M.** (2002). Food and emotion. *Behav Processes*, 60:157-64.
- Cash, T. F.** (1994). Body-image attitudes: Evaluation, investment, and affect. *Perceptual and Motor skills*, 78(3\_suppl), 1168-1170.
- Cash, T. F.** (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 334–342). Elsevier Academic Press.
- Cash, T. F., & 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., & Green, G. K.** (1986). Body weight and body image among college women: Perception, cognition, and affect. *Journal of personality assessment*, 50(2), 290-301.
- Cash, T. F., Wood, K. C., Phelps, K. D., & Boyd, K.** (1991). New assessments of weight-related body image derived from extant instruments. *Perceptual and Motor Skills*, 73(1), 235-241.
- Cashel, M. L., Cunningham, D., Landeros, C., Cokley, K. O., & Muhammad, G.** (2003). Sociocultural attitudes and symptoms of bulimia: Evaluating the SATAQ with diverse college groups. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 287.
- Cattell, R. B.** (1945). The description of personality: Principles and findings in a factor analysis. *The American journal of psychology*, 58(1), 69-90.
- Cattell, R. B.** (1988). The meaning and strategic use of factor analysis. In *Handbook of multivariate experimental psychology* (pp. 131-203). Springer, Boston, MA.
- Cattell, R. B.** (1973). *Personality and mood by questionnaire*. San Francisco: JosseyBass.
- Ceylan, H. H.** (2013). Tüketici tipleri envanterinin Türk kültürüne uyarlanması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(2), 41-58.
- Chen, L. J., Fox, K. R., Haase, A. M., & Ku, P. W.** (2010). Correlates of body dissatisfaction among Taiwanese adolescents. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 19(2), 172-179.
- Chesler, B. E.** (2012). Emotional Eating: A virtually untreated risk factor for outcome following bariatric surgery. *The Scientific World Journal*.
- Conner, M., Johnson, C., & Grogan, S.** (2004). Gender, sexuality, body image and eating behaviours. *Journal of health psychology*, 9(4), 505-515.
- Cooley, E., & Toray, T.** (2001). Body image and personality predictors of eating disorder symptoms during the college years. *International Journal of Eating Disorders*, 30(1), 28-36.
- Crowne, D. P.** (2007). *Personality Theory*. Don Mills, ON, Canada: Oxford University Press. ISBN 978-0-19-542218-4.

- Çakar, U., & Arbak, Y.** (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Çalıştır, B., Dereli, F., & Eksen, M.** (2005). Muğla Üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 2(2), 1-8.
- Çeçen, A. R.** (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9), 164-170.
- Danis, A., Jamaludin, A. N., Majid, H. A. M. A., & Isa, K. A. M.** (2016). Body image perceptions among dancers in urban environmental settings. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 222, 855-862.
- Darden, W. R., & Dorsch, M. J.** (1990). An action strategy approach to examining shopping behavior. *Journal of Business Research*, 21(3), 289-308.
- Darwin, C.** (1965). *The expression of the emotions in man and animals*. Chicago: University of Chicago Press. (Original work published 1872).
- Darwin, C. & Kebler, L.** (1859) On the origin of species by means of natural selection, or, The preservation of favoured races in the struggle for life. London: J. Murray. [Pdf] Retrieved from the Library of Congress, <https://www.loc.gov/item/06017473/>.
- Demirezen, E., & Coşansu, G.** (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8), 174-178.
- Dempsey, M., T.** (1996). *Coping and emotional regulation strategies in early adolescence: relationship to behavioral functioning*. Unpublished Doctor Dissertation. Texas University.
- Dewey, J.** (1910). *How We Think*. Boston: D. C. Heath and Company.
- Doğan, T., Sapmaz, F., & Totan, T.** (2011). Beden imgesi baş etme stratejileri ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 121-129.
- Dökmen, Ü.** (2000). *Varolmak gelismek uzlaşmak*. Istanbul: Remzi Kitabevi.

- Dursun, İ., Alnıaçık, Ü., & Kabadayı, E. T.** (2013). Tüketici Karar Verme Tarzları Ölçeği: yapısı ve boyutları. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 9(19), 293-304.
- Duval, S., ve Wicklund, R. A.** (1972). *A Theory of Objective Self Awareness*. Oxford: Academic Press.
- Economy, A. M.** (2013), Exploring the association between emotions and eating behavior. Capstone Project, Winona State University.
- Elfhag, K., & Morey, L. C.** (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating behaviors*, 9(3), 285-293.
- Eysenck, S. B., & Eysenck, H. J.** (1978). Impulsiveness and venturesomeness: Their position in a dimensional system of personality description. *Psychological reports*, 43(3\_suppl), 1247-1255.
- Faith, M., Allison, D. B., & Geliebter, A.** (1997). Emotional eating and obesity. In S. Dalton (Ed.), *Overweight and weight management* (pp. 439–465). Gaithersburg, MD: Aspen Publishers.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R.** (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current opinion in psychology*, 9, 1-5.
- Farrell, C., Shafran, R., & Lee, M.** (2006). Empirically evaluated treatments for body image disturbance: a review. *European Eating Disorders Review*, 14(5), 289-300.
- Festinger, L.** (1957). *A theory of cognitive dissonance* (Vol. 2). Stanford university press.
- Fiske, D. W.** (1949). Consistency of factorial structures for personality ratings from different sources. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 44, 329-34.
- Frederiksen, P., Jensen, K.E., & Kjaer, S.K.** (2014). Sociodemographic factors and risktaking behaviour during adolescence and obesity among more than 40 000 Danes. *Public Health Nutr* 17, 162–9.
- Frijda, N. H.** (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Galton, F.** (1884). Measurement of character. *Fortnightly*, 36(212), 179-185.



- Ganley, R.** (1989). Emotion and eating in obesity: A review of literature. *International Journal of eating disorders*, 8, 343-361.
- Ganley, R. M.** (1989). Emotions and eating: a review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 8, 343–361.
- Garber, J., & Dodge, K. A.** (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. (First Edition). Cambridge University Press.
- Geliebter, A., & Aversa, A.** (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating behaviors*, 3(4), 341-347.
- Gleaves, D. H., Williamson, D. A., Eberenz, K. P., Sebastian, S. B., & Barker, S. E.** (1995). Clarifying body-image disturbance: Analysis of a multidimensional model using structural modeling. *Journal of Personality Assessment*, 64(3), 478-493.
- Gibson, E. L., & Green, M. W.** (2002). Nutritional influences on cognitive function: mechanisms of susceptibility. *Nutrition research reviews*, 15(1), 169-206.
- Goldberg, L. R.** (1983). The magical number five, plus or minus two: Some considerations on the dimensionality of personality descriptors. Paper presented at a Research Seminar, Gerontology Research Center, NIA/NIH, Baltimore, MD.
- Goldberg, L. R.** (1990). An alternative" description of personality": the big-five factor structure. *Journal of personality and social psychology*, 59(6), 1216.
- Goldberg, L. R.** (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4(1): 26-42.
- Goleman, D.** (1996). Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. *Learning*, 24(6), 49-50.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S.** (2008). The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological bulletin*, 134(3), 460.
- Greenberg, L. S.** (2015). *Duygu odaklı terapi: Danışanlara duygu koçluğu yapmak* (SB Çelik, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Greeno CG, Wing RR.** (1994). Stress-induced eating. *Psychological Bulletin*, 115:444-64.
- Grogan, S.** (2016). Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children. Taylor & Francis.
- Gross, J. J. ve John, O. P.** (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Habib, O., Habib, U., & Mehraj, N.** (2016). A comparative study of body image perception and depression among normal women and women who have undergone mastectomy. *International Journal of Applied Research*, 2(2), 507-510.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B., Yeşildağ, Ş.** (2015). The impact of obesity on self esteem and body image. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19(3), 122-129.
- Heatherton, T. F., Herman, C. P., & Polivy, J.** (1991). Effects of physical threat and ego threat on eating behavior. *Journal of personality and social psychology*, 60(1), 138-143
- Heatherton, T.F., & Baumeister, R.F.** (1991). Binge eating as escape from selfawareness. *Psychological Bulletin*, 110, 86-108.
- Heaven, P. C., Mulligan, K., Merrilees, R., Woods, T., & Fairouz, Y.** (2001). Neuroticism and conscientiousness as predictors of emotional, external, and restrained eating behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 30(2), 161-166.
- Hergenhahn, B.R., & Olson, M.H.** (1984). An Introduction to Theories of Personality.
- Herman, C. P. ve Mack, D.** (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*. 43(4), 647-60.
- Herman, C. P., ve Polivy, J.** (1980). Restrained Eating. In A. Stunkard (Ed.), *Obesity* (pp. 208-225). Philadelphia: Saunders.
- Hess, U., & Thibault, P.** (2009). Darwin and emotion expression. *American Psychologist*, 64(2), 120-128.

- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J.** (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341-356
- Hogan, R.** (1983). Socioanalytic theory of personality. In M. M. Page (Ed.), 1982 Nebraska Symposium on Motivation: Personality—current theory and research (pp. 55-89). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Horn, J. L.** (1965). A rationale and test for the number of factors in factor analysis. *Psychometrika*, 30(2), 179-185.
- Horzum, M. B., Ayas, T., & Padır, M. A.** (2017). Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 398-408.
- Howard J. A., Sheth J.N.** (1969), *The Theory of Buyer Behaviour*, J. Wiley and Sons, New York.
- Howarth, E.** (1976). Were Cattell's 'personality sphere' factors correctly identified in the first instance? *British Journal of Psychology*, 67, 213-230.
- Izard, C.E.** (1977). *Human emotions*. New York: Plenum Pres.
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H.** (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- Janghorbani, M., Amini, M., Rezvanian, H., Gouya, M. M., Delavari, A. R., Alikhani, S., & Mahdavi, A.R.** (2008). Association of body mass index and abdominal obesity with marital status in adults. *Archives of Iranian Medicine*, 11(3), 274-281.
- Jarry, J. L., & Cash, T. F.** (2011). Cognitive-behavioral approaches to body image change. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2nd ed.), pp. 415-423. New York: Guilford Press.
- John, O. P., & Srivastava, S.** (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. *Handbook of personality: Theory and research*, 2(1999), 102-138.
- Kaplan, H.I. & Kaplan, H.S.** (1957) The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125, 181-201.

- Keery, H., Van den Berg, P., & Thompson, J. K.** (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body image*, 1(3), 237-251.
- Keller, C., & Siegrist, M.** (2015). Does personality influence eating styles and food choices? Direct and indirect effects. *Appetite*, 84, 128-138.
- Kenrick, D. T., & Stringfield, D. O.** (1980). Personality traits and the eye of the beholder: Crossing some traditional philosophical boundaries in the search for consistency in all of the people. *Psychological Review*, 87, 88-104
- Klages, L.** (1929). *The Science of Character*. London: George Allen & Unwin.
- Kluckhohn, C., & Murray, H. A.** (1953). Personality formation: The determinants. In C. Kluckhohn, H. A. Murray, & D. Schneider (Eds.), *Personality in nature, society, and culture* (pp. 53–67). New York, NY: Knopf.
- Kollat, D. T., Blackwell, R. D., & Engel, J. F.** (1972). The current status of consumer behavior research: Developments during the 1968-1972 period. *ACR Special Volumes*.
- Konttinen H.** (2012) *Dietary habits and obesity: The role of emotional and cognitive factors*. (Academic Dissertation, Helsinki University of Social Research Department). Finland.
- Konttinen, H., Mannisto, S., Lahteenkorva, S. S., Silventoinen, K., & Haukkala, A.** (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*, 54, 473–479.
- Kotler, P.** (2009). *Marketing management: A south Asian perspective*. Pearson Education India.
- Lamiell, J. T.** (1981). Toward an idiographic psychology of personality, *American Psychologist*, 16, 276-289.
- Lastovicka, J. L.** (1982). On the validation of lifestyle traits: a review and illustration. *Journal of Marketing Research*, 19(1), 126-138.
- Lazarus, R. S.** (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A.** (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

- Lewer, M., Nasrawi, N., Schroeder, D., & Vocks, S.** (2016). Body image disturbance in binge eating disorder: a comparison of obese patients with and without binge eating disorder regarding the cognitive, behavioral and perceptual component of body image. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21(1), 115-125.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F.** (2010). *Handbook of emotions* (Third edition). Newyork: Guilford Press.
- Lyman, B.** (1982). The nutritional values and food group characteristics of foods preferred during various emotions. *The Journal of Psychology*, pp 121-127.
- Macht, M.** (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 33(1), 129-139.
- Macht, M.** (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, 50, 1–11.
- Macht, M., & Dettmer, D.** (2006). Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple. *Appetite*, 46(3), 332-336.
- Macht, M., & Simons, G.** (2011). Emotional eating. In *Emotion regulation and well-being* (pp. 281-295). New York: Springer.
- Macht, M., & Mueller, J.** (2007). Increased negative emotional responses in Prop supertasters. *Physiology & Behavior*, 90(2-3), 466-472.
- Madanat, H. N., Brown, R. B., & Hawks, S. R.** (2007). The impact of body mass index and Western advertising and media on eating style, body image and nutrition transition among Jordanian women. *Public Health Nutrition*, 10(10), 1039-1046.
- Maltby, J., Day, L., & Macaskill, A.** (2010). *Personality, individual differences and intelligence*. Pearson Education.
- Markus, C. R., Panhuysen, G., Tuiten, A., Koppeschaar, H., Fekkes, D., & Peters, M. L.** (1998). Does carbohydrate-rich, protein-poor food prevent a deterioration of mood and cognitive performance of stress-prone subjects when subjected to a stressful task?. *Appetite*, 31(1), 49-65.
- Martens, M. J., Rutters, F., Lemmens, S. G., Born, J. M., & Westerberp-Plantenga, M. S.** (2010). Effects of single macronutrients on serum cortisol concentrations in normal weight men. *Physiology & Behavior*, 101(5), 563-567.

- Maslow, A. H.** (1958). A Dynamic Theory of Human Motivation.
- Mayer, J. D.** (2005). A tale of two visions: Can a new view of personality help integrate psychology? *American Psychologist*, 60, 294–307. doi:10.1037/0003-066X.60.4.294
- McCrae, R. R., & Costa, P. T.** (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90.
- McCrae, R. R., & Terracciano, A.** (2005). Universal features of personality traits from the observer's perspective: data from 50 cultures. *Journal of personality and social psychology*, 88(3), 547.
- Mehrabian, A.** (1980). Basic dimensions for a general psychological theory Implications for personality. *Social, Environmental, and Developmental Studies*.
- Meier, E. P., & Gray, J.** (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199-206.
- Miller, G. E.** (1956). The magical number seven, plus-or-minus two: some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*, 63, 81-97.
- Mingoa, J., Hutchinson, A. D., Wilson, C., & Gleaves, D. H.** (2017). The relationship between social networking site use and the internalization of a thin ideal in females: A meta-analytic review. *Frontiers in psychology*, 8, 1351.
- Moradi, M., & Samari, A. A.** (2017). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on clinical syndrome and body image in women with bulimia nervosa. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 19(5), 394-400.
- Morgan, C. T.** (2010). *Psikolojiye giriş*. (Eighteenth edition). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Nernekli, M.** (2017). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve emosyonel yeme arasındaki ilişki (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D.** (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders*, 17(3), 211-224.

- Norman, W. T.** (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), 574.
- Oktan, V., & Şahin, M.** (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Oliver, G., & Wardle, J.** (1999). Perceived effects of stress on food choice. *Physiology & Behavior*, 66, 511–515.
- Oliver, G., Wardle, J., & Gibson, E. L.** (2000). Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic medicine*, 62(6), 853-865.
- Onat, O., & Otrar, M.** (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *M.U. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.
- Orak, S., Akgün, S., & Orhan, H.** (2006). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(2), 5-11.
- Ouwens M. A., van Strien, T., and van der Staak, C.P.** (2003). Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*, pp 291-298
- Parrott, W. G.** (Ed.). (2001). *Emotions in social psychology: Essential readings*. Philadelphia: Psychology Press.
- Partridge, G. E.** (1910). *An Outline of Individual Study*. New York: Sturgis & Walton. pp. 106–111.
- Pekcan, G.** (2008). *Beslenme durumunun saptanması: Diyet el kitabı* (First edition). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Pekcan, G., Şanlier, N., Baş, M., Başoğlu, S., & Acar Tek, N.** (2016). *Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER)*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Perkins, M. L.** (1926). "The teaching of ideals and the development of the traits of character and personality" (PDF). *Proceedings of the Oklahoma Academy of*

Science. 6 (2): 344–347. Archived from the original (PDF) on 3 March 2016.  
Retrieved 27 March 2012.

- Pervin, L. A., & Cervone, D.** (2010). *Personality: Theory and research* (11th ed.). New York: Wiley
- 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.
- Pinheiro, A. P., & Giugliani, E. R. J.** (2006). Body dissatisfaction in Brazilian schoolchildren: prevalence and associated factors. *Revista de Saude Publica*, 40(3), 489-496.
- Plutchik, Robert** (1994), *The Psychology and Biology of Emotion*, Harper & Collins, New York.
- Polivy, J., & Herman, C. P.** (2002). Causes of eating disorders. *Annual Reviews of Psychology*, 53(1), 187-213.
- Klump, K. L., Keel, P. K., Racine, S. E., Burt, S. A., Neale, M., Sisk, C. L., & Hu, J. Y.** (2013). The interactive effects of estrogen and progesterone on changes in emotional eating across the menstrual cycle. *Journal of abnormal psychology*, 122(1), 131.
- Sainsbury, D. C.** (2009). Body image and facial burns. *Advances in Skin & Wound Care*, 22(1), 39-44.
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z.** (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in human behavior*, 101, 259-275.
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M., Has, M., Gonca, T., & Kurt, Y.** (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 43-47.
- Schachter, S., Goldman, R., & Gordon, A.** (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of personality and social psychology*, 10(2), 91.
- Serin, Y., & Şanlıer, N.** (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.



- Sevinçer, G. M., & Konuk, N.** (2013). Emotional eating. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178
- Skrzypek, S., Wehmeier, P. M., & Remschmidt, H.** (2001). Body image assessment using body size estimation in recent studies on anorexia nervosa. A brief review. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 10(4), 215-221.
- Slade, P. D.** (1994). What is body image?. *Behaviour research and therapy*.
- Solomon, M., Russell-Bennett, R., & Previte, J.** (2012). *Consumer behaviour*. Pearson Higher Education AU.
- Solomon, Michael** (2004): *Consumer Behavior: Buying, Having and Being*, 6. basım, USA: Prentice Hall.
- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A.** (2002). Beş Faktör Kişilik Envanterinin geliştirilmesi-I: ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Sproles, G. B., & Kendall, E. L.** (1986). A methodology for profiling consumers decision-making styles. *The Journal of Consumer Affairs*, 20(2), 267-279.
- Steiner, J. E.** (1977). Facial expressions of the neonate infant indicating the hedonics of food-related chemical stimuli. *Taste and development: The genesis of sweet preference*, 173-188.
- Stice, E., Presnell, K., & Spangler, D.** (2002). Risk factors for binge eating onset in adolescent girls: a 2-year prospective investigation. *Health psychology*, 21(2), 131.
- Tanır, F., Şaşmaz, T., Beyhan, Y., & Bilici, S.** (2015). Dogankent beldesinde bir tekstil fabrikasında çalışanların beslenme durumu. *Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi (MSG)*, 2(7), 22-25.
- Tatar, A.** (2017). Büyük Beş-50 Kişilik Testinin Türkçeye çevirisi ve Beş Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formu ile karşılaştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(1), 51-61.
- Tatar, A., Saltukoğlu, G., Aksu, F., Haşlak, F.D., Zekioglu, A., Kılıç, N., & Bekiroğlu, B.** (2017). İki boyutlu beden imgesi ölçeğinin genel örnekleme uyarlanması, psikometrik özelliklerinin madde cevap kuramı ile incelenmesi ve

- cinsiyet farklılıklarının karşılaştırılması. *Researcher: Social Science Studies*, 5(4), 21-40.
- Thompson, J. K.** (2004). The (mis) measurement of body image: ten strategies to improve assessment for applied and research purposes. *Body image*, 1(1), 7-14.
- Thompson, J. K., & Stice, E.** (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current directions in psychological science*, 10(5), 181-183.
- Thompson, J. K., Coovert, M. D., Richards, K. J., Johnson, S., & Cattarin, J.** (1995). Development of body image, eating disturbance, and general psychological functioning in female adolescents: Covariance structure modeling and longitudinal investigations. *International Journal of Eating Disorders*, 18(3), 221-236.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S.** (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, R. A.** (1994). Emotion Regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25- 52.
- Thompson, S. H., & Digsby, S.** (2004). A preliminary survey of dieting, body dissatisfaction, and eating problems among high school cheerleaders. *Journal of School Health*, 74(3), 85-90.
- Tiggemann, M.** (1994). Gender differences in the interrelationships between weight dissatisfaction, restraint, and self-esteem. *Sex roles*, 30(5-6), 319-330.
- Töremen, F., & Çankaya, İ.** (2008). Yönetimde etkili bir yaklaşım: Duygu yönetimi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 1(1), 33-47.
- Traen, B., Markovic, A., & Kvaem, I. L.** (2016). Sexual satisfaction and body image: a cross-sectional study among Norwegian young adults. *Sexual and Relationship Therapy*, 31(2), 123-137.
- Tupes, E. C., & Christal, R. E.** (1961). Recurrent personality factors based on trait ratings (USAF ASD Tech. Rep. No. 61-97). Lackland Air Force Base, TX: U.S. Air Force.

- Türk Dil Kurumu Sözlükleri**, Güncel Türkçe Sözlük:Duygu, <https://sozluk.gov.tr>, Erişim: 1 Ekim 2020).
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri**, Güncel Türkçe Sözlük:Duygu, <https://sozluk.gov.tr>, Erişim: 1 Ekim 2020).
- Uskun, E., & Şabaplı, A.** (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5).
- Van den Berg, P., Thompson, J. K., Obremski-Brandon, K., & Coover, M.** (2002). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of psychosomatic research*, 53(5), 1007-1020.
- Van Strien, T.** (1995). In defense of psychosomatic theory: a critical analysis of Allison and Heshka's critical analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 17, 299–304.
- Van Strien, T., Winkens, L., Toft, M. B., Pedersen, S., Brouwer, I., Visser, M., & Lähteenmäki, L.** (2016). The mediation effect of emotional eating between depression and body mass index in the two European countries Denmark and Spain. *Appetite*, 105, 500-508.
- Vatan, S.** (2017). Duygular ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), 45-62.
- Werner, K., & Gross, J. J.** (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-37). New York: Guilford Press.
- Westbrook, R. A., & Black, W. C.** (1985). A motivation-based shopper typology. *Journal of retailing*.
- Whitney, E., & Rolfes, S. R.** (2018). *Understanding nutrition*. (Fifteenth edition). Cengage Learning.
- Winter, E.** (2014). *Feeling smart: Why our emotions are more rational than we think*. PublicAffairs.