
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Gazi
1926

# ERGENLERİN YEME DAVRANIŞLARI İLE ÖZ-DUYARLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**Nergis Altun**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**
**AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**HAZİRAN, 2025**

# TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 (altı) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

## YAZARIN

Adı : Nergis

Soyadı : Altun

Bölümü : Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı

İmza :

Teslim tarihi :

## TEZİN

Türkçe Adı : Ergenlerin Yeme Davranışları ile Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İngilizce Adı : Examining the Relationship Between Adolescents' Eating Habits and Self-Compassion

# ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Nergis Altun

İmza: ……

# JÜRİ ONAY SAYFASI

Nergis Altun tarafından hazırlanan "Ergenlerin Yeme Davranışları ile Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

**Danışman:** Prof. Dr. Leyla ÖZGEN
(Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, Gazi Üniversitesi) ……

**Başkan:** Prof. Dr. Özden DEMİRKAN ….
(Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi) ……

**Üye:** Prof. Dr. Özden DEMİRKAN
(Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi) ……

**Üye:** Doç. Dr. Tufan SÜREN
(Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı,
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi) ……

Tez Savunma Tarihi: 01/07/2025

Bu tezin Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı'nda yüksek lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü
Prof. Dr. Osman ÇİMEN ……

# TEŞEKKÜR

Araştırmamın bütün aşamalarında ilgisini, bilgisini, tecrübelerini esirgemeyen ve manevi desteğiyle yanımda olan değerli danışman hocam Prof. Dr. Leyla ÖZGEN'e saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmama görüş ve önerileriyle katkı sağlayan sayın jüri üyelerim Prof. Dr. Özden DEMİRKAN ve Doç. Dr. Tufan SÜREN hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışması sürecinde bilgisini ve desteğini esirgemeyen mesai arkadaşım Erkan YAVUZGÜL'e teşekkürlerimi sunarım.

Tüm eğitim hayatım boyunca her zaman yanımda ve destekçim olan babam Hasan BABAÇ ve annem Hayriye BABAÇ'a, varlığıyla her zaman bana güç olan kardeşim Murat BABAÇ'a, tez çalışması süreci boyunca hem bilgi hem de maddi-manevi desteğiyle beni yalnız bırakmayan kardeşim Elif AŞIK BABAÇ'a ve dostlarım Ayşen GİRGİN DURMAZ'a ve Zeynep KÖSE DENİZ'e tüm katkı ve destekleri için teşekkürlerimi sunarım.

Varlıklarıyla hayatımda karanlık kalmış tüm noktaları aydınlatan, koşulsuz sevgileriyle beni donatan, tez çalışması sürecinde hayat akışında yaşanan tüm aksaklıkları hoşgörüyle karşılayan ve gideren, hayatımda aldığım en doğru karar olarak nitelendirdiğim eşim Selçuk ALTUN, oğlum Yusuf Talha ALTUN ve kızım Zeynep ALTUN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

# ERGENLERİN YEME DAVRANIŞLARI İLE ÖZ- DUYARLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**(Yüksek Lisans Tezi)**

**Nergis Altun**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**Haziran 2025**

## ÖZ

Araştırmanın amacı ergenlerin yeme davranışları ile öz-duyarlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışma grubunu Bursa ili Osmangazi İlçesine bağlı ortaöğretim kurumlarından 15 yaş altı (13,14 ve 15), 15 yaş ve üzeri (15,16,17) öğrenciler alınmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılarak, 202 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak: "Hollanda Yeme Davranışı Anketi", "Öz-Duyarlık Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Ergenlerin %87,6'sının kız, %12,4'ünün ise erkek olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerin yeme davranışı ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarına ilişkin puanlar ile öz-duyarlık ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarına ilişkin puanlar arasında, öz-sevecenlik ile duygusal yeme ve kısıtlayıcı yeme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Öz-yargılama alt boyutu ile kısıtlayıcı ve dışsal yeme alt boyutları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ile duygusal yeme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken bilinçli farkındalık alt boyutu ile kısıtlayıcı yeme, dışsal yeme alt boyutları ve yeme davranışları toplam puanları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İzolasyon alt boyutu ile duygusal yeme alt boyutu arasındaki ilişki anlamsız iken, kısıtlayıcı, dışsal yeme alt boyutu ve yeme davranışları toplam puanı arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bilinçlilik alt boyutu ile duygusal yeme alt boyutu arasında ise kısıtlayıcı yeme alt boyutu ve yeme davranışları toplam puanları arasındaki ilişki anlamsız, iken dışsal yeme alt boyutu arasında ise anlamlı, bir ilişki olduğu saptanmıştır. Öz-duyarlığı yüksek bireyler, yaşadıkları yetersizlik ya da başarısızlık durumlarında kendilerine yargısız bir kabulle karşıladıkları, yeme davranışlarında ise daha sağlıklı davranışlar gösterdikleri bulunmuştur. Sonuçta, ergenlerin yeme davranışları ile öz-duyarlık arasındaki ilişkiyi inceleyecek çalışmalarda alan yazını olması açısından önemlidir.

Anahtar Kelimeler : Ergenler, Hollanda Yeme Davranışı, Öz-Duyarlık (Öz-Şefkat)
Sayfa Adedi : 80
Danışman : Prof. Dr. Leyla ÖZGEN

# EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN ADOLESCENTS' EATING HABITS AND SELF-COMPASSION

**(M.S. Thesis)**

**Nergis Altun**

**GAZI UNIVERSITY**

**GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES**

**June 2025**

## ABSTRACT

The aim of the study was to examine the relationship between adolescents' eating habits and their self-awareness. The study group consisted of students under the age of 15 (13, 14 and 15) and 15 and over (15, 16, 17) from secondary education institutions in Osmangazi District of Bursa province. Using criterion sampling, one of the purposive sampling methods, 202 students were included in the study. As data collection tools: “Dutch Eating habits Questionnaire”, “Self-Sensitivity Scale” and “Personal Information Form” were used. It was determined that 87.6 % of the adolescents were girls and 12.4% were boys. No significant relationship was found between the total score and sub-dimensions of the eating behavior scale and the total score and sub-dimensions of the self-compassion scale, and between self-compassion and emotional eating and restrictive eating sub-dimensions. A significant relationship was found between self-judgment sub-dimension and restrictive and externalizing eating sub-dimensions. While there was no significant relationship between mindfulness and emotional eating sub-dimensions, a significant relationship was found between mindfulness sub-dimension and restrictive eating, external eating sub-dimensions and total scores of eating behaviors. While the relationship between the isolation sub-dimension and the emotional eating sub-dimension was not significant, there was a significant relationship between the restrictive and external eating sub-dimensions and the total score of eating habits. The relationship between the mindfulness sub-dimension and the emotional eating sub-dimension was found to be insignificant, while the relationship between the restrictive eating sub-dimension and the total scores of eating habits was insignificant, and there was a significant relationship between the external eating sub-dimension. Individuals with high self-awareness have been found to accept themselves with non-judgmental acceptance in cases of inadequacy or failure, and to show healthier behaviors in eating habits. As a result, it is important in terms of the literature in studies that will examine the relationship between adolescents' eating habits and self-awareness.

Key Words : Adolescent’s, ducth eating habits, self-sensitivity, self-compassion,
Page Number : 80
Supervisor : Prof. Dr. Leyla ÖZGEN

# İÇİNDEKİLER

**TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU** ..... i
**ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI** ..... ii
**JÜRİ ONAY SAYFASI** ..... iii
**TEŞEKKÜR** ..... iv
**ÖZ** ..... v
**ABSTRACT** ..... vii
**İÇİNDEKİLER** ..... ix
**TABLOLAR LİSTESİ** ..... xii
**SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ** ..... xiii
**BÖLÜM 1** ..... 1
**GİRİŞ** ..... 1
**1.1. Problem Durumu** ..... 1
**1.2. Araştırmanın Amacı** ..... 3
**1.3. Araştırmanın Önemi** ..... 4
**1.4. Varsayımlar** ..... 5
**1.5. Sınırlılıklar** ..... 5
**1.6. Tanımlar** ..... 5
**BÖLÜM 2** ..... 7
**KAVRAMSAL ÇERÇEVE** ..... 7
**2.1. Ergenlik Dönemi (Adölesan Dönem)** ..... 7
**2.2. Yeme Davranışı** ..... 8
**2.2.1. Yeme Davranışı ile İlgili Teoriler** ..... 9
***2.2.1.1. Psikosomatik Teori*** ..... *9*
**2.2.2. Duygusal Yeme Davranışı** ..... 12
**2.2.3. Kısıtlayıcı Yeme Davranışı** ..... 14

2.2.4. Dışsal Yeme Davranışı ..... 14
2.3. Öz-Duyarlık (Öz-Şefkat) ..... 15
2.3.1. Öz Sevecenlik ..... 17
2.3.2. Öz Yargılama ..... 17
2.3.3. Bilinçli Farkındalık ..... 18
2.3.4. İzolasyon ..... 18
2.3.5. Bilinçlilik ..... 19
2.3.6. Aşırı Özdeşleştirme ..... 20
BÖLÜM 3 ..... 21
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ..... 21
3.1. Yurt İçi Araştırmalar ..... 21
3.2. Yurt Dışı Araştırmalar ..... 22
BÖLÜM 4 ..... 25
YÖNTEM ..... 25
4.1. Araştırma Modeli ..... 25
4.2. Çalışma Grubu ..... 25
4.3. Veri Toplama Araçları ..... 27
4.3.1. Hollanda Yeme Davranışları Anketi Formu ..... 27
4.3.2. Öz-Duyarlık Ölçeği ..... 28
4.3.3. Kişisel Bilgi Formu ..... 29
4.4. Verilerin Toplanması ..... 30
4.5. Verilerin Analizi ..... 30
BÖLÜM 5 ..... 31
BULGULAR VE TARTIŞMA ..... 31
5.1. Ergenlerin Yeme Davranışları Düzeyleri Ile Öz-Duyarlık Düzeylerinin İncelenmesi ..... 31
5.2. Ergenlerin Yeme Davranışları Ve Bu Davranışların Alt Boyutları Ile Öz-Duyarlık Düzeyleri Ve Öz-Duyarlığın Alt Boyutları Arasındaki Ilişkinin Incelenmesi ..... 34
5.3. Ergenlerin Yeme Davranışlarının Ve Öz-Duyarlık Düzeylerinin Yaş Gruplarına Göre İncelenmesi ..... 37

**5.4. Ergenlerin Yeme Davranışı Ve Öz-Şefkat Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi ..... 44**
**5.5. Ergenlerin Yeme Davranışı Ölçeği Toplam Puanı Ve Boyutlarına İlişkin Puanların Beden Kitle Endeksi (BKI)'ne Göre İncelenmesi ..... 50**
**BÖLÜM 6 ..... 55**
**SONUÇ VE ÖNERİLER ..... 55**
**KAYNAKLAR ..... 60**
**EKLER ..... 73**
**Ek 1. Gönüllü Olur Formu ..... 74**
**Ek 2. Veri Toplama Araçları ..... 75**
**Ek 3. Yeme Alışkanlıkları Anketi (DEBQ) ..... 76**
**Ek 4. Yeme Tutum Testi (YTT 26) ..... 78**
**Ek 5. Öz Duyarlık Ölçeği ..... 79**
**Ek 6. Kişisel Bilgi Formu ..... 80**

# TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. *Örnekleme İlişkin Genel Bilgiler* ..... 26
Tablo 2 .*Yeme Davranışı Ölçeğine İlişkin Güvenirlik Değerleri* ..... 28
Tablo 3. *Öz-Duyarlık Ölçeğine İlişkin Güvenirlik Katsayıları* ..... 29
Tablo 4. *Yeme Davranışları Düzeyleri Ile Öz-Duyarlık Düzeyleri Sonuçları* ..... 31
Tablo 5. *Yeme Davranışı ve Öz-Duyarlık Ölçeğine İlişkin Normallik Testi Sonuçları* ..... 33
Tablo 6. *Yeme Davranışları ve Alt Boyutları ile Öz-Duyarlık Düzeyleri ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki* ..... 34
Tablo 7. *Yeme Davranışlarının ve Öz-Duyarlık Düzeylerinin Yaş Gruplarına Göre Betimsel İstatistikleri* ..... 37
Tablo 8. *Duygusal Yeme Alt Boyutunun ve Yeme Davranışlarının ve Öz-Duyarlık Alt Boyutlarının Yaş Gruplarına Göre Normallik Testi Sonuçları* ..... 40
Tablo 9. *Duygusal Yeme Davranışları Alt Boyutu, Yeme Davranışları Toplam Puanı ile Öz-Duyarlılık Ölçeği Düzeylerinin Yaş Gruplarına Göre t Testi Sonuçları* ..... 41
Tablo 10. *Yeme Davranışı Alt Boyutlarının Yaş Gruplarına Göre Mann Whitney U Sonuçları* ..... 43
Tablo 11. *Yeme Davranışı ve Öz-Şefkat Düzeylerinin Cinsiyete Göre Betimsel İstatistikleri* ..... 44
Tablo 12. *Yeme Davranışı ve Öz-Şefkat Düzeylerinin Cinsiyete Göre Normallik Testi Sonuçları* ..... 46
Tablo 13. *Yeme Davranışı ve Öz-Şefkat Düzeylerinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları* ... 47
Tablo 14. *Yeme Davranışı Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Mann Whitney U Sonuçları* ..... 48
Tablo 15. *Yeme Davranışları Ölçeğinin Alt Boyutlarının BKI'ne Göre Betimsel İstatistikleri* ..... 50
Tablo 16. *Duygusal Yeme Alt Boyutuna İlişkin Normallik Testi Sonuçları* ..... 51
Tablo 17. *Duygusal Yeme Alt Boyutunun BKI'ne Göre Varyans Analizi Sonuçları* ..... 52
Tablo 18. *Yeme Davranışı Ölçeğinin BKI'ne Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları* ..... 53

# SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

| | |
|---|---|
| % | Yüzde |
| DSÖ | Dünya Sağlık Örgütü |
| WHO | World Health Organization |
| BKI | Beden Kitle Indeksi |

# BÖLÜM 1

# GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları belirtilmiş ve konuyla bağlantılı bazı kelimelerin tanımları yapılmıştır.

## 1.1. Problem Durumu

Bu araştırmada "Ergenlerin yeme davranışları ile öz-duyarlık arasındaki ilişkinin farklı değişkenlere göre nasıldır?" problemine cevap aranmaktadır.

Ergenlik dönemi, bireyleri yetişkinliğe hazırlayan, sosyal, psikolojik ve fiziksel değişimlerin yaşandığı bir süreçtir. Bu dönemdeki hızlı duygusal ve fiziksel değişimler, gencin kimlik arayışını hızlandırır, toplumsal kabul kaygısını artırır ve başkalarınca kabul görme isteği, bedensel özelliklere odaklanmalarına yol açabilir (Gilman ve Huebner, 2003). Ancak, ergenlik sadece zorluklar ve riskler barındıran bir dönem değil, aynı zamanda olumlu gelişim ve refah için büyük bir potansiyele sahip bir süreçtir (Gomez ve ark., 2019). Ergenlik, bireyin kendini keşfetmeye başladığı bir döneme işaret eder. Bu keşif süreci, ergenin kendini kabul etmesine olanak tanır ve böylece sağlıklı bir yetişkinliğe geçişi kolaylaştırır. Ergenler, varlıklarını, duygularını, davranışlarını ve bedenlerini sorgular ve kendilerini diğerleriyle kıyaslarlar. Bu sorgulama ve karşılaştırmalar sonucunda bazı ergenler kendilerini kabul ederken, diğerleri varlıklarını reddeder ve bu da sağlıklı bir yetişkinlik geçişine engel oluşturabilir. Bu süreç, duygusal dalgalanmalar, düşük beden algısı gibi zorluklarla kendini gösterebilir ve duygusal huzursuzluklar, olumsuz yeme davranışlarına yol açabilir (Amada ve Shane, 2019; Demir, 2021).

Ergenlik dönemi, yaşam boyu sürecek birçok beceri ve alışkanlığın temelini atmaktadır. Bu dönemde sağlıklı beslenme alışkanlıkları, özellikle önem taşıyan davranışlardan biridir. Zira ergenin bedeniyle özdeşleşmeye yönelik çabaları, yeme davranışlarını sınırlama, aşırı yeme

ya da sağlıksız gıdalara yönelme gibi olumsuz alışkanlıklara yol açabilir (Çamkerten, 2022). Yetersiz ve dengesiz beslenme, ergenlik dönemindeki fiziksel ve zihinsel gelişimi olumsuz yönde etkilerken, bu durum yetişkinlikte kronik hastalıkların ortaya çıkmasına da zemin hazırlamaktadır (WHO, 2016).

Ülkemizde yeme bozukluklarının yaygınlığı %20.0 olduğu saptanmıştır (Harmancı, Akdeniz, Ahçı Gültekin, 2021), dünya genelinde ise ergenlerde yeme bozuklukları %19,8 oranında artış göstermektedir (Hilbert, 2020). Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) verilerine göre, 2000 yılında % 2,9 olan 5-19 yaş arası obez çocuk ve ergen oranı, 2010 yılında % 4,9'a, 2016 yılında ise % 6,8'e yükselmiştir. Bu artışın nedenlerinden biri, COVID-19 pandemisinin obezite oranlarını artırmasıdır. Ayrıca, 15-49 yaş arası erkeklerde yüksek sosyo-ekonomik düzeyin obezite oranını artırdığı, aynı yaş grubundaki düşük sosyo-ekonomik gelirli kadınlarda ise obezite prevalansının arttığı belirtilmiştir.

Ergenlik döneminde kötü beslenme alışkanlıklarının sonraki yıllarda osteoporoz, obezite, hiperlipidemi, cinsel gelişimde gecikme ve kalp-damar hastalıkları gibi sağlık sorunlarına zemin oluşturduğu belirtilmektedir (Lister, Baur, Felix ve ark., 2023). Bu nedenle, ergenlik döneminde bilinçli farkındalığın artırılması, duygusal becerilerin güçlendirilmesi, yeme davranışlarının düzenlenmesi ve beden algısının iyileştirilmesi bakımından önemlidir.

Ergenler, kültür, sosyal çevre ve modanın etkisiyle, bedenlerini istendik yönde yeniden şekillendirme çabası, ideal bedenle karşılaştırarak olumlu bir beden algısı geliştirmeye çalışmaktadırlar. İdeal bedene ulaşamadıklarında, sosyal ilişkilerden uzaklaşabilir, aşırı yeme ya da yemeyi reddetme gibi davranışlar görülebilmekte, kendilerini değersiz ve yetersiz hissetmektedirler. Bu durum bedene daha çok zarar verme eğilimini artırmaktadır (Erenoğlu, 2014; Haynes, Kersbergen, Sutin, Daly, Robinson, 2018; Lombardo, 2018). Thompson ve Bardone-Cone (2020) ise yapılan araştırmada, ergenlik çağındaki kızların beden imajlarıyla ilgili endişe duyduklarını ve kendilerini daha küçük yaşlardaki gençlerle kıyasladıkları belirtilmiştir.

Öz-duyarlık, bireyin deneyimlerini insan olmanın temel bir parçası olarak değerlendirerek, insan olmanın evrensel yönlerini kabul etmesine olanak tanımaktadır (Atalay, 2024). Bu bağlamda, öz-duyarlık, her bireyin merhamete layık olduğu fikrini benimsemeyi ve kendisine ve başkalarına yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşmayı uygun görmektedir (Neff, 2003a). Öz yeterlik ise, bireyin zorlayıcı yaşam koşullarıyla başa çıkabilme becerisini ifade eder ve kişinin zorluklarla karşılaştığında ne hissettiği ve nasıl davrandığı üzerinde

belirleyici bir etkendir (Bandura, 1977; 1982). Öz yeterliği yüksek olan bireyler, problemlerle başa çıkma konusunda daha açık fikirli olup çözüm odaklı yaklaşırken, öz yeterlikleri düşük olanlar ise olumsuz çevrelerden kaçınma eğilimindedir ve duygusal olarak kendilerini mutlu edecek ortama gitmeyi seçmektedir (Atalay, Aydın, Bulgan, Taylan ve Özgülük, 2017; Varaona, Alvarez-Mon, Serrano-Garcia, Díaz-Marsá, Looi, & Molina-Ruiz, 2024).

Ergenlik dönemi, bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal gelişiminde önemli dönüşümlerin yaşandığı, aynı zamanda beden algısının ve benlik saygısının şekillendiği kritik bir gelişim evresidir. Bu dönemde bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmeleri ve tutumları, davranış örüntülerini doğrudan etkileyebilmektedir (Bocci Benucci, Fioravanti, Silvestro, Spinelli, Brogioni, Casalini, Allegrini, Altomare, Castellini, Ricca, & Rotella, 2024). Öz-duyarlık, bireyin kendine karşı anlayışlı, kabul edici ve destekleyici bir yaklaşım sergilemesi olarak tanımlanmakta; düşük öz-duyarlık düzeyinin ise kendini suçlama, aşırı eleştirme ve olumsuz duygularla baş edememe gibi eğilimleri artırdığı belirtilmektedir. Bu tür olumsuz içsel süreçlerin, ergenin sağlıksız yeme davranışlarına yönelmesine neden olabilmektedir (Varaona vd., 2024).

Ergenlerin öz-duyarlık düzeyleri ile yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki olabileceği varsayılmakta; bu ilişkinin ortaya konulması, hem psikolojik iyilik halinin desteklenmesi hem de sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi açısından önemlidir. Bu bağlamda, araştırmanın temel problemi, ergenlerin yeme davranışlarıyla öz-duyarlık arasındaki ilişkiyi incelemektir.

### 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin yeme davranışları ile öz-duyarlık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu temel amaca ulaşmak için şu alt sorulara cevap aranmıştır:

1. Ergenlerin yeme davranışları düzeyleri ile öz-duyarlık düzeyleri nasıldır?
2. Ergenlerin yeme davranışı ve öz duyarlık ölçeğine ilişkin normallik testlerinin sonuçları nasıldır?
3. Ergenlerin yeme davranışları ve alt boyutları ile öz-duyarlık ve alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
4. Ergenlerin yeme davranışları ile öz-duyarlık arasında yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

5. Duygusal yeme alt boyutunun ve yeme davranışlarının ve öz duyarlık alt boyutlarının yaş gruplarına gmre normallik testleri nasıldır?
6. Ergenlerin yeme davranışı ile öz-duyarlık arasında cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Ergenlerin yeme davranışı ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarına ilişkin puanların Beden Kitle Endeksi (BKI)'ne göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi, gelişim ve değişimin yoğun olduğu bir süreçtir. Bu dönemde ergen bireylerde, mutsuzluk, özellikle kendisiyle ve çevresiyle sık sık yaşanan çatışmalar, beden imgesine dikkat etme, haz odaklı yeme alışkanlıkları görülebilmektedir. Bazen, birey sıkıntıdan ya da duygu durumundaki değişimlere bağlı olarak yemek yiyebilir ve bu durum, tok olduğu hâlde yemek yemeye devam etmesine yol açabilmektedir (Holden vd., 1998). Yeme bozuklukları, bireylerin stres ve duygu durum bozukluklarıyla başa çıkmaya çalıştıkları bir davranış biçimi olarak tanımlanmakta ve bireyin ruh sağlığı süreçlerinde karşılaştığı zorluklardan biri olarak kabul edilmektedir (Turan, 2021). Yeme bozuklukları; ağırlık ve besin tüketimiyle ilgili yoğun düşünceler ve davranışlarla birlikte, duygu durum dengesizliklerine neden olabilecek aşırı duygusal tepkilerle kendini gösterir. Bu durum, her iki cinsiyet için geçerli olmakla birlikte, yeme bozukluklarının yaygın olarak yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerde görülse de, günümüzde daha düşük sosyo-ekonomik gruplarda da görülmektedir (Baş, Sağlam, 2014). Kapitalizmin etkisiyle şekillenen güzellik algısı, özellikle ergenler arasında davranış değişikliklerine yol açmakta ve bu değişiklikler çoğunlukla sağlıksız yeme alışkanlıkları ve sağlıksız beden imgesi ve düşük öz benlik olarak ortaya çıkmaktadır. Ergenler arasında "ideal beden ölçüleri"ne ulaşma isteği, diyet yapan birey sayısının artmasına ve yeme bozukluklarının bilinçsiz bir şekilde artmasına yol açmıştır (Bocci Benucci, Fioravanti, Silvestro, Spinelli, Brogioni, Casalini, Allegrini, Altomare, Castellini, Ricca, Rotella, 2024).

Ergenler, akranları arasında beden ağırlıklarını obez olarak değerlendirebilir ve bu duygusal karmaşalarla baş edebilmek için aşırı yeme davranışlarına yönelebilmektedirler. Bu durum, beden ağırlığının artmasından ve obezite korkusundan kaynaklanan bir zayıflama isteğiyle ilişkilidir. Yeme bozuklukları, bedensel ağırlık ve besinle ilgili bilişsel çarpıtmalar şeklinde tanımlanmaktadır (Baş, Sağlam, 2014).

Bireylerin iç dünyalarındaki sorunlar çözülmeden, yeme alışkanlıklarını değiştirmeleri kolay değildir. Bireylerin bu değişimi gerçekleştirmelerinde en önemli yardımcı faktörlerden biri, öz-duyarlık kavramıdır. Öz-duyarlık, bireylerin kendilerini ve çevresindeki insanları olduğu gibi kabul etmeleri, kendilerine ve başkalarına nezaket ve anlayışlı yaklaşmalarıdır. Ergenlerin, ruhsal, bedensel ve sosyal yönden sağlıklı bireyler olabilmeleri için öncelikle öz-duyarlıklarını geliştirmeleri gerektiği ve sağlıklı yeme tutumlarını kazanmaları açısından bu sürecin büyük önem taşıdığı düşünülmektedir. Bu şekilde, bedenleriyle barışık ve özgüveni yüksek olan ergenlerin, sağlıklı yeme alışkanlıkları kazanarak, kronik olmayan birçok hastalığın oluşumunu engellemeleri mümkün olmaktadır (Atalay, 2024).

Ergenlik dönemi, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan yoğun duygular yaşadığı hassas bir dönemdir. Bu süreçte gelişen yeme davranışları, yaşam boyu sağlık üzerinde önemli etkiler oluşturabilmektedir. Öz-duyarlık ise, bireyin kendine karşı tutumunu olumlu yönde etkileyerek stres ve olumsuz duygularla başa çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Ergenlerde yeme davranışları ile öz-duyarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi, ruhen ve bedenen sağlıklı iyilik halinin artırılmasına katkı sağlamaktadır. Bu çalışmada hem ergenlerin beslenme alışkanlıklarını hem de öz duyarlık ile ergenin psikolojik destekliğini artırmada etkili önemli bir konunun ele alındığı düşünülmektedir.

### 1.4. Varsayımlar

- Veri toplama araçları çalışmanın amacını ortaya koyduğu,
- Araştırmanın örneklem grubunun çalışma grubunu temsil ettiği varsayılmaktadır.

### 1.5. Sınırlılıklar

- Veri toplama araçları Bursa İli Osmangazi ilçesindeki lise öğrencileri ile sınırlıdır.

### 1.6. Tanımlar

Ergen: Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından basılan Psikiyatri Sözlüğünde “kişinin duygusal ve fizyolojik olarak gelişimini ve olgunlaşmasını kapsayan, başlangıç ve bitiş zamanı kesin olarak belirlenemeyen, özgüven ve sosyalleşme sağlayan psikolojik ve fiziksel değişimlerin beraber yaşandığı değişimler” şeklinde tanımlanmıştır (Gündüz, 2017).

Öz-duyarlık (Öz-şefkat): Bireyin acılarına karşı derin hisler beslemesi, duruma şeffaf yaklaşması, sorumluluğunu alması veya uzak olmamasıdır (Vigna vd., 2020).

Yeme Davranışı: Bireyin yeme üzerine düşüncelerini, duygularnıı ve davranışlarını ortaya koyan bir eğilimdir (Garner ve Garfinkelf, 1979).

# BÖLÜM 2

# KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde ergenlik dönemi, yeme davranışı ve alt boyutlarına, öz-duyarlık (öz-şefkat) ve alt boyutlarına ilişkin bilgilere ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

## 2.1. Ergenlik Dönemi (Adölesan Dönem)

Ergenlik dönemi, büyüme ve gelişmenin hızla gerçekleştiği, çocukluktan yetişkinliğe geçişin yaşandığı önemli bir yaşam sürecidir (Demirezen ve Coşansu, 2005). Bu dönem, bireyin kendisini ve çevresindekileri etkileyen hızlı bedensel ve psikolojik değişimlerin yaşandığı, kimlik arayışının başladığı, karmaşık bir dönemdir (Geçkil ve Yıldız, 2006).

Dünya Sağlık Örgütü, ergenlik dönemi 10-19 yaş aralığında tanımlamaktadır (Anonim, 2018a). Dünya nüfusunun her beş kişisinden biri ergen olup, gelecekte ergenlerin toplam nüfusun büyük bir kısmını oluşturmaya devam edeceği öngörülmektedir. Türkiye'de de nüfusun yaklaşık %20.0'si ergenlerden oluşmaktadır (Akbaba ve Demirhindi, 2017).

Ergen dönemi üç grupta ele alınmaktadır;

- Erken ergenlik dönemi (9-13 yaş)
- Orta ergenlik dönemi (14-17 yaş)
- Geç ergenlik dönemi (18- 21 yaş) (Köse, 2011).

Ergenlik dönemindeki gelişim ve değişim süreçleri göz önüne alındığında, bu dönemin en zorlayıcı evresinin orta ergen dönemi olduğu söylenebilir. Bu dönemde soyut düşünce yeteneği gelişir ve ergenler, bir önceki döneme göre daha gerçekçi bir bakış açısına sahip olmaktadırlar (Kollar, 2005; Çuhadaroğlu, 2010). Ayrıca, bağımsızlık duygusunun en yüksek seviyelere ulaştığı bir dönemdir (Anonim, 2002).

Yaşam boyu sağlıklı bir yaşam sürmenin temelleri, gençlik döneminde atılmaktadır. Bu sağlıklı yaşam biçimini şekillendiren en önemli etmenlerden biri, bireyin yeme tutum ve davranışlarıdır. Yeme bozuklukları her yaşta görülebilse de ergen dönemi, bu bozukluklar için önemli bir risk grubunu oluşturmaktadır (Akman, 2012; Özmen, 2016).

Yeterli ve dengeli beslenmenin insan yaşamındaki önemi, çocukluk dönemi ile olgunluk dönemi arasındaki geçiş dönemi olan ergenlik döneminde de önemlidir (Kaşıkçı, 2010; Balkış, 2011).

### 2.2. Yeme Davranışı

Yeme davranışı, fizyolojik temellere dayansa da öğrenme süreçleriyle şekillenebilen ve bireyin gelişimiyle değişebilen bir davranıştır. Bireyin psikolojik durumu, yeme davranışının miktarını, sıklığını ve tercihlerini doğrudan etkileyebilir. Mutluluk, hüzün, depresyon, öfke ve sıkıntı gibi duygular yeme davranışlarında değişikliğe yol açabilmektedir. Bu değişim üzerinde bireyin duygusal, sosyal, fizyolojik ve kültürel çevresi önemli bir rol oynamaktadır (Bozoklu, 2014). Yeme davranışı, bireyin fiziksel, duygusal ve sosyal durumu çok yönlü bir şekilde yansıtan karmaşık bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Beslenme alışkanlıklarının oluşumunda biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörler etkili olmakta, bu faktörlerin etkisi toplumlar arasında belirgin farklılıklar gösterebilmektedir (Stice, Presnell, Spangler, 2002).

Yeme bozukluklarının gelişiminde bireyin bazı psikolojik ve kişilik özelliklerinin önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Özellikle düşük öz güven, olumsuz duyguların ifade edilmesinde zorluk, çatışmaları çözmede güçlük yaşama, suçluluk ve endişe gibi duyguların yoğunluğu, mükemmeliyetçilik eğilimi, yüksek başarı beklentisi ve bedensel görünümden duyulan memnuniyetsizlik gibi etkenler yeme bozukluklarıyla ilişkili olabilmektedir (Varaona vd., 2024). Batı kültüründe kadın bedenine yönelik sosyal baskı dikkat çekici düzeydedir. Özellikle ince beden yapısı üzerinden tanımlanan kadın güzelliği ideali; aerobik, fitness ve jogging gibi uygulamalarla desteklenmekte ve norm haline getirilmektedir. Kadın haklarında yaşanan gelişmelere karşın, toplumsal cinsiyet rollerinde önemli bir değişim yaşanmadığı; kadın için "güzellik", erkek için ise "akıl" ve "güç" kavramlarının ön planda tutulduğu ifade edilmektedir. Modern toplumlarda kadının değerinin genç, zayıf ve çekici kalma üzerine kurulmuş olması, medya aracılığıyla bu baskının daha da artmasına neden olmaktadır (Bocci Benucci vd.,2024; Soygül, 2003).

Bireylerin, mesleklerinin gereği olarak zayıf bir beden yapısını korumak zorunda olmaları, onları yeme bozukluklarına karşı daha savunmasız hale getirmektedir. Dansçılar, modeller ve atletler bu gruba örnek olarak verilmektedir. Bununla birlikte, psikiyatrik bozuklukları olan ergenlerin yanı sıra ailesinde alkolizm, yeme bozukluğu veya depresyon geçmişi olan bireylerin de risk grubunda yer aldığı belirtilmektedir (Doğan, 2016). Yeme bozukluklarının genellikle genç kızlar ve ergenlerde ortaya çıktığı, bu durumun daha çok orta sosyoekonomik düzeye sahip bireylerde, beyaz ırkta ve zayıflığın çekicilikle ilişkilendirildiği endüstrileşmiş toplumlarda yaygın olduğu ifade edilmektedir (Berry vd., 2000).

Bireyin yeme davranışlarının altında yatan nedenleri doğru bir şekilde tespit etmek, sağlıksız beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi sürecinde büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle öncelikle yeme davranışlarının kendisi doğru tanımlanmalı, ardından bu davranışı etkileyen nedenler ayrıntılı bir şekilde analiz edilmeli ve davranışın hangi yollarla pekiştirildiği belirlenmelidir (Bozoklu, 2014, s.4).

### 2.2.1. Yeme Davranışı ile İlgili Teoriler

Yeme davranışı, bireyin içinde bulunduğu kültürden, kişinin ruh halinden etkilenmektedir. Bu konuda geliştirilen teoriler (Özdoğan, 2013), psikosomatik teori, dışsal teori, kısıtlama teorisi, kaçış teorisi olarak bilinmektedir.

#### *2.2.1.1. Psikosomatik Teori*

Özdemir (2015) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, "duygusal yeme" kavramı ve bu konuyla ilgili geliştirilen teoriye yer verilmiştir. Birey stresli olduğunda daha fazla yemek yeme eğilimindedir ve bu davranış, küçük yaşlardan itibaren öğrenilmektedir. Birey, bu öğrenmeyi yaşamının diğer dönemlerine aktararak, stres anlarında yeme davranışını tetiklemektedir.

Aşırı yemek yeme davranışı sergileyen bireyler, açlık hissini stres nedeniyle duydukları duygusal ihtiyaçla karıştırabilir ve bu durum, stresli anlarda yeme davranışının ortaya çıkmasına neden olur. Sevinçer ve Konuk (2013, s.173) tarafından yapılan araştırmada yer alan Bruch'ın (1997) teorisi de gerçek olmayan açlık duygusu ile aşırı yeme arasında bir ilişki kurarak bu düşünceyi desteklemektedir. Birey, yemek yiyerek içinde bulunduğu olumsuz duyguların etkisini azaltmaya çalışsa da sonuç olarak obezite gibi başka sağlık

sorunlarıyla karşılaşabilmektedir. Özdemir (2015, s.6,7) stresin yeme davranışını artırdığı, ancak diğer teorilerden farklı olarak, bazı bireylerin stresli anlarda daha fazla yemek yerken, bazı bireylerin ise daha az yemek yediğini belirtmiştir.

#### *2.2.1.2. Kısıtlama Teorisi*

Kısıtlama teorisi, bireyin fazla besin tüketme arzusunu engelleme sürecine dayanır. Serin ve Şanlıer'in (2018, s.136) yaptığı araştırmada, Lowe ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen bu teorinin, bireylerde aşırı yeme arzusu sonucu gelişen obeziteden duyulan kaygıyı ve bu kaygıya bağlı olarak yeme tüketiminde kısıtlamaların uygulanmasını açıklığa kavuşturduğu tespit edilmiştir. Kilolu bireylerin zayıflama isteği, normal ağırlıktaki bireylerin ise vücut ağırlığını koruma isteğiyle yemek tüketimlerini kısıtlayabildikleri bulunmuştur.

Kısıtlayıcı yeme, kişinin kilo kontrolü sağlamak amacıyla besinlerden ne zaman ve ne kadar uzak durduğunu belirten bir davranış şeklidir. Besinlere yönelik arzu, iştah kontrolü üzerinde önemli bir etki yaratır. Bazı bireyler, uzun süreler boyunca besin alımını sınırlandırmakta ve bu durumu bir yaşam biçimi haline getirmektedirler. Bu bireyler, vücut ağırlıklarını belirli bir düzeyde tutmaya çalışırken, küçük kilo değişiklikleri bile yeme aralıkları ve miktarlarını azaltmalarına neden olabilmektedir. Besin tüketimine dikkat eden bireyler normal vücut ağırlıklarını koruyabilmekte iken, bazıları ise vücut ağırlığının aşırı olması, sık sık vücut ağırlıklarının dalgalanmasına neden olmaktadır (Braden, Musher-Eizenman, Watford, & Emley, 2018). Kilo kaybı amacıyla uygulanan beslenme programlarında, yeme arzusunun artması, fazla besin tüketimi, Beden Kitle İndeksi (BKI), abur cubur atıştırma, tıkınırcasına yeme ve bulimiya arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Nagata, Chu, Cervantez, Ganson, Testa, Jackson, Murray, & Weiser, 2023).

Bazı çalışmalar, çok düşük kalorili/yağlı diyetlerle beslenen bireylerde anlamlı bir kilo kaybı olduğunu, ancak diyet sonrasında (hatta bazen diyet sırasında) besine yönelik artan arzu, tıkınırcasına yeme atakları ve kilo alımının görüldüğünü ortaya koymuştur. Bu nedenle, bireylere besin alımını aşırı derecede kısıtlayan diyetler önerilmemekte ve doğru beslenme şekilleri ile sağlıklı diyet programlarının önemi vurgulanmaktadır (Larsen, Munk-Olsen, Bulik, Thornton, Koch, Mortensen, & Petersen, 2017). Cools ve arkadaşlarının (1992) kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren bireyler üzerinde yaptığı bir araştırmada ise, besin

çeşitliliğinin artmasının, bireylerde besin alımını artırarak, normalden daha fazla besin tüketmelerine neden olduğu bulunmuştur.

#### *2.2.1.3. Dışsal Teori*

Dışsal teoride, birey dışarıdan gelen uyarıcılara tepki olarak yeme davranışı sergiler. Bu bireyler, yiyeceğin kokusundan, görüntüsünden veya sunumundan etkilenerek yemeye yönelirler. Bu durumda, yemeği görmedikleri sürece herhangi bir ihtiyaç duymadıkları, ancak gördüklerinde aç olmasalar dahi yeme isteği duydukları ifade edilmiştir. Psikosomatik teoride olduğu gibi, dışsal teoride de bireyler açlık ve tokluk hissini karıştırabilirler. Ayrıca, aşırı yeme davranışının obezite ile sonuçlanabileceği ifade edilmiştir (Güzey, 2014, s. 23).

Yeme alışkanlıkları, çevresel faktörlerden büyük ölçüde etkilenmektedir. Bireyler, bulundukları toplumun beslenme kültüründen ve coğrafi konumlarına göre yetişen besinlerden etkilenerek kendi yeme tutumlarını geliştirirler. Beslenme, nöronlarla ilişkilidir; besinin görünümü, kokusu ve lezzeti bu davranışları etkileyen önemli faktörlerdir (Braden, Musher-Eizenman, Watford, & Emley, 2018).

#### *2.2.1.4. Kaçış Teorisi*

Bireyin olumsuz duygu durumları ile başa çıkabilmek için gereğinden fazla besin tüketme davranışı, "duygusal yeme" mekanizması olarak tanımlanmaktadır (Serin ve Şanlıer, 2018, s.136). Bu bağlamda, bireylerin olumsuz duygusal durumlardan kaçmak için aşırı yeme davranışı sergiledikleri ifade edilmiştir. Diğer bir çalışmada ise, duygusal yeme davranışı sergileyen ergenlerin, bu kaçış mekanizması ile daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdikleri ve bunun sonucunda obezite ile karşı karşıya kaldıkları belirtilmiştir (Özdemir, 2015, s.8).

Yeme davranışlarını anlamada kullanılan teorik yaklaşımlar arasında Psikosomatik Teori, Kısıtlama Teorisi ve Dışsal Yeme Teorisi öne çıkmaktadır. Psikosomatik teori, bireylerin duygusal durumlarının yeme davranışlarını nasıl şekillendirdiğini açıklamaktadır. Kısıtlama teorisi, bireylerin bilişsel kontrol çabalarının başarı ya da başarısızlıkla nasıl sonuçlanabileceğini ele alırken, dışsal yeme teorisi çevresel faktörlerin bireylerin yeme alışkanlıkları üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Yeme davranışlarını anlamak için, yeme davranışının alt boyutlarını incelemek gereklidir. Bu alt boyutlar arasında duygusal yeme,

kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme yer almaktadır. Duygusal yeme, bireylerin olumsuz duygusal durumlarla başa çıkabilmek için yiyeceklere yönelmeleri olarak tanımlanmaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1957; Macht ve Simons, 2000). Örneğin, Van Strien ve Ouwens (2007) tarafından yapılan araştırmalar, bu davranışın vücut ağırlığı artışı ve obezite ile ilişkilendirildiği ifade edilmiştir. Kısıtlayıcı yeme, bireylerin kilo alma kaygısıyla bilinçli olarak yeme davranışlarını sınırlama çabasını ifade etmektedir (Herman ve Polivy, 1980). Snoek vd. (2006), kısıtlayıcı yemenin genç bireyler arasında yaygın olduğunu ve sıklıkla yeme bozuklukları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Son olarak, dışsal yeme, bireylerin çevresel uyaranlara, örneğin yiyeceklerin kokusuna, sunumuna veya görünüşüne tepki olarak yemek yemesi anlamına gelir (Van Strien ve ark., 1986). Modern fast food ortamlarının, dışsal yeme davranışlarını artırdığı belirtilmiştir (Larsen vd., 2007).

### 2.2.2. Duygusal Yeme Davranışı

Duygusal yeme, bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek amacıyla aşırı yemek yemesi olarak tanımlanmaktadır. Kaplan ve Kaplan (1957) tarafından geliştirilen psikosomatik teori, duygusal yemenin stres ve kaygı gibi olumsuz duyguları azaltma rolü gördüğünü öne sürmektedir. Macht ve Simons (2000), bu davranışın genetik yatkınlık ve öğrenme süreçleri ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Yapılan bir araştırma ise, duygusal yeme davranışının bireylerin stresle başa çıkma becerilerini etkileyerek uzun sürede kilo alımına neden olduğu belirtilmiştir (Van Strien ve Ouwens, 2007).

Duygusal yeme davranışında bireylerin, genellikle şeker ve yağ oranı yüksek, enerji yoğunluğu yüksek gıdaları tercih ettiği belirtilmiştir (Macht, 2008). Bu tercihler, uzun sürede obezite riskini artırmakta, bireyin metabolik sağlığını olumsuz etkilemektedir (Jansen vd., 2008). Ayrıca, Van Strien (2018), duygusal yeme davranışının, bireylerin öz düzenleme mekanizmalarındaki yetersizlikler ve çevresel stres faktörleriyle güçlendiği ileri sürülmüştür. Bireylerin ruh halleri, yeme davranışlarını etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Duygulara tepki olarak ortaya çıkan yeme davranışı, duygusal yeme olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, gerçek açlık hissi ile duyguların yönlendirdiği açlık hissi arasındaki fark önemlidir. Duygusal yeme davranışında iki temel varsayım bulunmaktadır: Birincisi, olumsuz duyguların yeme davranışını artırdığı, ikincisi ise yeme davranışının duyguların yoğunluğunu azalttığıdır (Bilgen, 2018, s. 8).

Bireyin yalnızlık, depresyon veya kendine yönelik negatif duygular gibi psikolojik problemler yaşaması, onu yeme davranışına yöneltebileceği gibi, bu davranıştan uzaklaşmasına da neden olabilir. Birey, yeme tutumu ile ruhsal problemlerini kontrol altında tutabileceğini düşünmektedir. Kaygı, bunalım, öfke gibi duyguların, besin tüketiminde duygusal yeme davranışını artırdığı ve abur cubur gibi ambalajlı gıdaların tüketimini artırdığı saptanmıştır. Öte yandan, mutluluk, huzur ve memnuniyet gibi pozitif duygular ise sağlık yönünden zengin besinlerin tüketimini artırmaktadır. Olumsuz duyguların duyusal yeme ile daha çok ilişkili olduğu, korku, öfke ve hüzün gibi duyguların ise hızlı yeme veya genellikle tüketilmeyen bir gıdaya yönelme gibi dürtüsel beslenmeyi artırdığı görülmektedir. Bu tip duygular altında bireyler, besinden zevk almazlar ve bu nedenle besin ihtiyaçlarını abur cubur ile geçiştirmektedirler (Seven, 2013, s. 6,7).

Seven (2013, s.7) tarafından yapılan bir araştırmada, Robbin ve Fray (1980) tarafından yapılan bir çalışmaya atıfta bulunulmuş ve çalışmada bireylerden farklı duygularda olduklarını hayal etmeleri istenmiştir. Bireylere, kendilerini en yakın hissettikleri besinleri tüketmeleri istenmiştir. Korku ve gerilim duygusu içinde olan bireylerin, mutlu ve rahat duygulara sahip bireylere kıyasla daha az besin tükettikleri saptanmıştır.

Duygusal yeme davranışının nitelikli beslenme ile arasındaki farklar şu şekildedir: Fizyolojik olarak meydana gelen açlık, aşama aşama ortaya çıkarken, duygusal açlığın aniden geliştiği, olumsuz duygular karşısında gıda tüketimine yönelen kişilerde duygusal açlık söz konusudur. Fizyolojik açlık ise duygulardan bağımsızdır. Duygusal yeme davranışında genellikle hazır ve paketlenmiş gıdalar tercih edilir. Bireyler yeme isteğinin önüne geçemedikleri, yeme sonrası tokluk hissi yerine pişmanlık, rahatsızlık ve suçluluk duygusu yaşayabilmektedirler (Bilgen, 2018, s.9,10).

Yemek yeme işlevi, etkili ve önemli bir yöntem olsa da duyguların yemeyi nasıl etkilediğini kavramak zordur. Duygular, belirleyici bir şekilde motivasyonel farklılıklar gösterir ve temel davranış şeklinin kontrolü içinde temel oluştururlar. Bazı duygular, örneğin anksiyete, korku, üzüntü ve mutluluk, uzun süre devam eder ve daha karmaşık olabilmektedir. Bu duyguların yeme tutumu ve tüketim üzerindeki etkileri; yeme motivasyonu, besinlere verilen tepkiler, besin seçimi, çiğneme, yemek yeme hızı ve tüketim miktarı gibi faktörlerle ilişkilidir (Macht, 2008). Epidemiyolojik araştırmalar, stresle ilişkili yemek yeme davranışının kilo alımına yol açtığını göstermektedir (Laitinen vd., 2002). Bir grup insan, duygusal faktörler nedeniyle besin alımını artırırken, diğer grup besin alımını azaltmaktadır. Örneğin, can sıkkınlığı iştahı artırırken, üzüntü iştahı azaltabilir. Yoğun duygular yemek yeme isteğini baskılayabilirken,

negatif duygular besin alımını da azaltabilir. Pozitif duyguların yemek yeme üzerindeki etkisi ile negatif duyguların etkisi arasındaki fark ise hâlâ tam olarak anlaşılmamıştır (Macht, 2008). Klinik çalışmalar, anksiyetenin yüksek olması ile tıkınırcasına yemek yemeyi tetikleyen en önemli faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Arnow vd., 1992). Nefret gibi duygular ise anormal yeme davranışlarını sürekli hale getirerek, normal yeme alışkanlıklarını engellemektedir (Troop vd., 2002).

Duygusal yeme alışkanlığı, bireyin tokluk hissi için değil, duygusal sebeplerle yeme davranışı sergilemesidir. Duygularıyla yemeye yönelen birey, bu duygularla başa çıkamadığı sürece yeme davranışını sürdürmektedir. Bu nedenle, bireyi bu davranışa iten duyguların tespit edilmesi büyük önem taşımaktadır. Ancak, bireylerin kendi duygularını tanımlamada zorlandığı da bilinmektedir. Aleksitimi olarak bilinen bu durum, bireyi yeme davranışına daha çok itebilmektedir. Duygusal yeme davranışı, çeşitli yeme bozukluklarına yol açabilir. Bu bozukluklar arasında anoreksiya nervoza, bulimia nervoza ve tıkanırcasına yeme bozukluğu bulunmaktadır (Bilgen, 2018, s.14).

### 2.2.3. Kısıtlayıcı Yeme Davranışı

Kısıtlayıcı yeme, bireylerin kilo kontrolü amacıyla bilinçli bir şekilde yiyecek alımını sınırlama çabası olarak belirtilmektedir. Herman ve Polivy (1980) tarafından geliştirilen İçsel Kısıtlama Teorisi, bu tür yeme davranışlarının öz-kontrol mekanizmaları ve bireyin yeme üzerindeki bilişsel kontrolüyle ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Ancak, kısıtlayıcı yeme davranışları sıklıkla "yeme krizleri" ile sonuçlanabilir ve bu durum, bireylerde suçluluk ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygulara yol açmaktadır (Serin ve Şanlıer, 2018).

Yapılan araştırmalarda, kısıtlayıcı yemenin özellikle kadınlar arasında yaygın olduğunu ve bu davranışın beden imajı kaygılarıyla doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir (Larsen, Munk-Olsen, Bulik, Thornton, Koch, Mortensen, & Petersen, 2017). Ayrıca, kısıtlayıcı yeme ile artan stres seviyeleri arasında çift yönlü bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir (Herman ve Polivy, 2008).

### 2.2.4. Dışsal Yeme Davranışı

Dışsal yeme, bireylerin çevresel uyaranlara tepki olarak yemek yemesi olarak tanımlanmaktadır. Bu davranış, genellikle fiziksel açlık hissinden bağımsız olarak,

yiyeceklerin kokusu, görünüşü veya sunumu gibi dışsal faktörlere dayanmaktadır (Van Strien vd., 1986). Dışsal yeme davranışının özellikle hızlı tüketim gıdalarının sunulduğu ortamlarda arttığını göstermektedir (Larsen, Munk-Olsen, Bulik, Thornton, Koch, Mortensen, & Petersen, 2017).

### 2.3. Öz-Duyarlık (Öz-Şefkat)

Öz-duyarlık kavramı, temelini şefkatin kendisinden alır ve bu duygunun bireyin kendisine yöneltilmiş hâlini ifade eder. Duyarlık; başkalarının acılarına karşı duyarlı olmayı, onların yaşadığı zorlukları empatiyle karşılamayı ve bu durumlara açık, yargısız bir farkındalıkla yaklaşmayı içerir. Duyarlı yaklaşım, yalnızca başkalarının acılarını fark etmekle kalmaz, aynı zamanda bu acıya aktif biçimde dahil olmayı ve yardım etmeye yönelik bir niyeti de beraberinde getirir (Wispe, 1991). Bu anlayış, yargılayıcı olmadan, hatalı ya da başarısız olan bireylere karşı anlayış geliştirmeyi gerektirir. Böylece bireyler, herkesin zaman zaman hata yapabileceğini ve zorluklarla karşılaşabileceğini kabul ederek insan olmanın doğasında bulunan kusurluluğu fark eder (Neff, 2003a).

Bu çerçevede öz-duyarlık, kişinin kendisine de aynı anlayışla yaklaşmasını, zorlayıcı durumlarda kendisini eleştirmek yerine desteklemesini, kendi hatalarını ve yetersizliklerini kabullenmesini sağlar. İnsanın başkalarına gösterdiği şefkati, aynı ölçüde kendisine de sunabilmesi öz-duyarlığın temelini oluşturur.

Öz-duyarlık, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimleri yalnızca kendine özgü bir başarısızlık olarak değil, insan olmanın doğal bir parçası olarak görmesini sağlar. Bu bakış açısı, kişinin yalnız olmadığını ve duygusal zorlukların tüm insanlar tarafından deneyimlendiğini fark etmesine olanak tanır. Üzüntü, yetersizlik ya da başarısızlık gibi duyguların evrenselliğini kabul etmek, bireyin hem kendisine hem de başkalarına karşı daha anlayışlı ve hoşgörülü bir yaklaşım geliştirmesine yardımcı olur. Neff'in (2003a) vurguladığı üzere, öz-duyarlık, yargılamadan uzak, merhametli bir farkındalık hâliyle hem bireyin kendisini hem de başkalarını insan olmanın kusurları içinde kabul etmesini sağlar.

Öz-duyarlık (kendine şefkat göstermek) ise, bireyin yaşadığı zorluklar karşısında eleştirel ya da suçlayıcı bir tutum takınmak yerine, kendisine anlayış ve şefkatle yaklaşmasını ifade eder. Bu tutum, bireyin sorunlarını inkâr etmeden ya da küçümsemeden, onları nazik bir şekilde kabul ederek çözüm arayışına girmesini sağlar. Özellikle stresin bedensel olarak da hissedildiği anlarda, bireyin içsel bir şefkat diliyle kendisine yönelmesi gerektiği

belirtilmektedir (Vigna vd., 2020). Böyle bir yaklaşım, duygusal yüklerin hafiflemesine, bireyin ruhsal dayanıklılığının artmasına ve genel yaşam kalitesinin iyileşmesine katkıda bulunmaktadır.

Öz-duyarlık, bireyin yaşamında karşılaştığı olumsuz duygulara karşı açık olma ve bu duyguları bastırmadan deneyimleyebilme becerisini ifade etmektedir (Dalai Lama, 2001). Bu yaklaşım yalnızca duygularla yüzleşmeyi değil, aynı zamanda bu zorlukları hafifletme yönünde bilinçli çabalar göstermeyi ve bireyin içsel deneyimleriyle derinlemesine ilişki kurabilme cesaretini de kapsamaktadır (Gilbert, 2014). Öz-duyarlığı yüksek bireyler, yaşadıkları yetersizlik ya da başarısızlık durumlarında kendilerini sert biçimde yargılamak yerine, bu deneyimleri yargısız bir kabulle karşılar ve yaşamın doğal akışı içerisinde değerlendirirler (Bayramoğlu, 2011). Böylece, olumsuz yaşantılar birer öğrenme ve gelişim fırsatı olarak görülmektedir. Bireyler, her zaman olmak istedikleri ideal benliğe ulaşamayacaklarını fark ettiklerinde, bu durumu içsel bir şefkatle karşılayarak kendilerine daha nazik ve anlayışlı bir yaklaşım geliştirirler. Bu farkındalık, bireyin yaşamı olduğu haliyle kabul etmesini ve içsel çatışmalar yerine huzur ve kabulle hareket etmesini kolaylaştırır (Neff, 2008, 2009). Bu sayede birey, sınırlılıklarını görerek onları genişletme yönünde bir alan açar ve yaşamla daha bütünlüklü bir ilişki kurar.

Öz-duyarlık, birbiriyle yakından ilişkili üç temel alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlardan ilki, öz sevecenliktir. Öz sevecenlik, bireyin sert öz eleştiri ve yargılamalar yerine kendisine karşı anlayışlı ve nazik bir tutum sergilemesini ifade eder. Bu yaklaşım, kişinin her istediğini yapmasına izin vermesi ya da tüm davranışlarını sorgusuzca affetmesi anlamına gelmez. Aksine, bireyin kendi sınırlarını tanıyarak, geleneksel normların ve kültürel baskıların bastırdığı ya da direnç gösterdiği durumları fark edip kabul etmesi ve bu sayede yeni zorlukların üstesinden daha sağlıklı yollarla gelebilmesini öğrenmesi sürecini kapsamaktadır (Jannazzo, 2009).

İkinci alt boyut, bilinçli farkındalıktır. Bu boyut, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimleri izole bir şekilde yalnızca kendine özgü olarak görmek yerine, bu deneyimlerin insan olmanın doğal bir süreci olduğunu fark etmesidir. Birey, acı çekmenin sadece kendisine özgü olmadığını, başkalarının da benzer sıkıntılı süreçler yaşadığını kabul ederek insanlık durumuyla bağ kurduğu belirtilmiştir.

Üçüncü alt boyut ise bilinçliliktir. Bu boyut, bireyin acı verici düşünce, duygu ve tutumlara aşırı şekilde kapılmak ya da onları bastırmak yerine, bu deneyimlere dengeli bir farkındalıkla

yaklaşmasını sağlar. Bilinçlilik, duyguların ne bastırılması ne de abartılarak sahiplenilmesi anlamına gelir; aksine, mevcut deneyimi olduğu haliyle yargılamadan gözlemlemeyi ve kabul etmeyi içerir (Neff, 2003a).

Bu bağlamda, öz-duyarlık kendine acıma ile karıştırılmamalıdır. Kendine acıma durumunda birey, sorunlarını abartarak yalnızca kendi acısına odaklanır ve diğer insanlardan kopuk bir şekilde kendini mağdur olarak görme eğilimindedir. Öz-duyarlık, bireyin hem kendi yaşantısına hem de başkalarınınkine anlayış ve merhametle yaklaşmasını gerektirir (Goldstein ve Kornfield, 1987). Birey başkalarına acıma duygusu beslediklerinde, genellikle kendilerini onlardan ayrı ve bağlantısız hissetmektedir. Acıma, yardım edilen kişiyle bir mesafe kurarak, bireyin kendisini üstün ya da farklı bir konumda görmesine neden olmaktadır. Şefkat, diğer insanlarla bağ kurma ve acının tüm insanlara özgü ortak bir deneyim olduğunu fark etmesidir. Benzer şekilde birey, kendine karşı acıma hissettiğinde de yaşadığı sorunlar içinde boğulmuş hisseder; başkalarının da benzer problemlerle karşılaştığını unutur. Bu durum, bireyin ortak insanlık duygusundan uzaklaşmasına ve yalnızlaştığını hissetmesine yol açmaktadır. Kişi, tüm sıkıntıları sadece kendi başına geliyormuş gibi algılar ve bu da bireydeki izolasyon duygusunu derinleştirir. Bu süreç, bireyin düşünce, duygu ve yaşantılarına aşırı derecede odaklanarak olaylarla özdeşleşmesi anlamına gelen "aşırı özdeşleşme" kavramıyla açıklanır (Neff, 2003a). Aşırı özdeşleşme, bireyin alternatif duygusal tepkiler geliştirmesini ve olaylara farklı açılardan bakmasını zorlaştırır. Sonuç olarak, kişi duruma daha nesnel, sağlıklı ve dengeli bir bakış açısıyla yaklaşamaz hale gelir (Bennett-Goleman, 2001).

### 2.3.1. Öz Sevecenlik

Öz-sevecenlik, bireylerin kendilerini ön yargıdan uzak bir şekilde tanımaya çalışmalarıdır (Kirkpatrick, 2005, s.5). Kişiler, hatalarına karşı daha hoşgörülü ve destekleyici bir yaklaşım gösterir. Başarısızlık durumunda, kişi kendisini sert bir şekilde eleştirmek yerine, sevecenlik ve nezaketle karşılar (Özpeynirci ve Kırmızı, 2020).

### 2.3.2. Öz Yargılama

Öz-yargılama, bireyin bir öğrenme çabasının ardından kendisini değerlendirmesidir. Kişi, çabasını bir başkasının performansıyla veya belirli bir standartla kıyaslayarak öz-

değerlendirme (self-evaluation) yapabilir. Öz-yargılamanın bir diğer yolu ise öğrencinin, hataları veya başarılarıyla ilgili inançlarına dayalı olarak yaptığı nedensel yorumlamadır (causal attribution). Örneğin, bir öğrenci matematik sınavından aldığı düşük notu öğrendikten sonra başarısızlığın nedeni olarak "matematiğe karşı yeteneğinin olmaması" yerine, "o sınavda yanlış çözüm yolları ya da stratejiler kullanması" gibi bir açıklama yaparsa, bu durumda gayretinin azalmadığı söylenebilir. Bu yaklaşım, öz-eleştiri yaparken durumu çözebilecek bir strateji geliştirmeyi kolaylaştırır ve böylece motivasyonun kaybolmasını engeller (Sarı ve Akınoğlu, 2009).

### 2.3.3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, bireyin deneyimlerini başkalarından ayrılmadan, soyutlamadan ve ayrıştırmadan, insanların ortak bir deneyimi olarak görmesini ifade eder (Tan, & Chow, 2014). Bu kavram, kişinin deneyimlerini sadece kendisine ait bir izole durum olarak görmektense, bunları insanlığın genel deneyimlerinin bir parçası olarak kabul etmesini içerir. Bilinçli farkındalık aksine, izolasyon ise bireyin acı veya başarısızlık durumlarını yalnızca kendi yaşantısı olarak görmesiyle tanımlanır. Örneğin, kişi, "acı duyan ya da hatalı olan sadece benmişim" düşüncesine kapıldığında, bu bir izolasyon hissi yaratır (Tan, & Chow, 2014).

Neff (2011) bilinçli farkındalığı, başarısızlık, hatalı davranışlar gibi yaygın insan deneyimlerinin kabul edilmesi olarak tanımlar. Bu deneyimler, yalnızca bireye özgü değil, toplumdaki herkes tarafından zaman zaman yaşanabilir ve bu da ortak insanlık duygusunu güçlendirir. Zorlu yaşam koşulları bu bağlamda ele alındığında, kişi acı çekse de başkalarından ayrı kalmaz, aksine bu acıyı paylaşılan bir deneyim olarak görür ve bu da aidiyet duygusunu geliştirir. Hem olumlu hem de olumsuz deneyimler karşısında kendini soyutlayarak derin bir yalnızlığa düşmek yerine, kişi yalnız olmadığının, başka insanların da benzer deneyimler yaşadığının bilincinde olur (Neff ve Dahm, 2015; Tel ve Sarı, 2016).

### 2.3.4. İzolasyon

Birey, kendisinden kaynaklanan eksiklikler veya zorlayıcı süreçler söz konusu olduğunda, izole bir yaşam hissine kapılabilir ve mantıklı bir karar almadan "neden ben?" sorusunu sormaya başlar. Bu durum, kişinin kendisini yalnızca "ben" olarak görebilmesine yol açar ve

yetersizlik duygusu ile çabaların karşısında yaşanan zorluklar, gerçekçi olmayan bir düşünce yapısını tetikleyebilir. Germer ve Neff (2013) bu durumu "tünel bakış açısı" olarak tanımlar; bu, kişinin yalnızca kendi perspektifinden bakarak toplumsal bağlarını unutmasına neden olabilir. Ancak, acıyı derinleştirmenin yerine, yetersizlik ve eksikliklerin insan hayatının doğal bir parçası olduğunu kabul etmek, bu izolasyon hissini aşmanın ve daha sağlıklı bir bakış açısı geliştirilmesinin yolu olabilir.

### 2.3.5. Bilinçlilik

Bilinçlilik kişinin yaşadığı deneyimi ne bastırarak görmezden gelmesini ne de bu deneyimle tamamen özdeşleşerek içine hapsolmasını içerir. Bunun yerine, duyguları ve düşünceleri yargılamadan, olduğu haliyle kabul etmesini ve onlara bilinçli bir farkındalıkla yaklaşmasını sağlar. Bu denge, bireyin olumsuz deneyimlerden yeterli zihinsel mesafeyle durarak öz-sevecenliği ve bilinçli farkındalık geliştirmesi için gereklidir (Neff, 2003a). Öz-duyarlık, öz-sevecenlik, öz-yargılama, bilinçli farkındalık, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme olarak alt boyutlardan oluşmaktadır.

Amerikan Psikoloji Birliği'ne göre de, bilinçlilik, bireyin duygu durumunu ve sosyal çevresini fark etme durumudur. Bu, bireylerin düşünce ve hislerini yargılamadan, tepki vermeden gözlemleyerek, zararlı ya da alışılmış tutum ve müdahalelerden uzak durmalarını teşvik eden bir iyileştirme yaklaşımını içerir (URL-1). Bilinçlilik, bireyin duygu ve düşüncelerini baskılamadan ya da reddetmeden fark etmesi ve bunlara karşı yargısız bir anlayışla yaklaşmasıdır. Bununla birlikte, acıyı yok saymak veya göz ardı etmek yerine, bilinçli bir şekilde acıyla yüzleşmek ve bu duygularla aşırı özdeşleşmekten kaçınmak önemlidir (URL-2).

Neff ve Germer (2013) araştırmalarında, bireyin kendisine ve başkalarına yönelik şefkat ve bilinçlilik uygulamalarının, kişisel ruh sağlığını önemli ölçüde iyileştirdiği, depresyon, kaygı ve stres seviyelerini ise azalttığını saptamıştır. Öz-duyarlık ve bilinçlilik, bireyin günlük yaşamında ne kadar deneyimlediğiyle doğrudan ilişkilidir. Neff (2003a), bireylerin sosyal çevrelerine sevgi dolu bir şekilde yaklaşarak, izole bir yaşam yerine ortak insanlık duygusuna duyarlı bir biçimde kendilerine yönelik şefkatli bir tutum geliştirmeleri gerektiğini ifade etmektedir.

### 2.3.6. Aşırı Özdeşleştirme

Özdeşleşme, bireyin kendini bir kişi veya olayla aşırı özdeşleştirmesi olarak tanımlanır (URL-3). Psikanaliz alanında, özdeşleşme, başka insanlarla kurulan duygusal bağların en eski ve temel tanımlarından biri olarak belirtilir (Freud, 2016). Özdeşleşme, sevilen ya da nefret edilen bir kişinin bir ya da birkaç özelliğini benimsemek, ona sahip çıkmak anlamına gelir. Bu süreçte, özdeşleşen kişi, kendisini özümseyen nesnenin kaybını duygusal olarak yaşar ve bu kayıpla başa çıkmaya çalışır. Hatta bu kişi, özdeşleştiği kişiyi kaybetmeyi göze alacak kadar derin bir bağ kurabilir.

Bu özdeşleşme, insanın gelişimi için de önemli bir rol oynar. Küçük bir insan, çevresindeki nesnelerle ve kişilerle özdeşleşerek bireyleşme sürecini başlatır (Habip, 2016). Ancak burada kritik olan, bireyin özümseme yaparken, özdeşleştiği nesneden (anne, öğretmen, sanatçı, politikacı vb.) kimlik oluştururken ayrışmasıdır. Yani, birey, özdeşleştiği nesne ile kendini tanımlasa da bu özdeşleşmenin ötesine geçip kendi kimliğini oluşturmalıdır (Haspolat, 2022).

# BÖLÜM 3

# İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

## 3.1. Yurt İçi Araştırmalar

Bozan (2009) tarafından yürütülen çalışmada bireylerin yeme davranışları; duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme olarak sınıflandırılmıştır. Bu davranış biçimlerinin, bireyin yaşadığı endişe, stres, kaygı ve günlük psikolojik durumlarla ilişkili olabileceği belirtilmiştir.

Annagür ve arkadaşlarının (2012) çalışmasında ise obezite ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin, dürtüsel eğilimlerden daha güçlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada, depresyon yaşayan bireylerin dürtüsellik düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuş, bu nedenle obezite-dürtüsellik ilişkisindense depresyon-dürtüsellik ilişkisine bakılmıştır.

Özgen, Kınacı ve Arlı'nın (2012), ergenler üzerinde yaptığı araştırmada, bireylerin beden imgelerine dair düşüncelerinin ve duygusal durumlarının, yeme davranışlarını anlamlı ölçüde etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyet ve beden kütle indeksi değişkenlerine göre bu etkide farklılıklar olduğu saptanmıştır.

Korkmaz (2018), öz-duyarlığın psikolojik iyi oluşla pozitif; depresyon, kaygı, yeme bozuklukları, travma ve diğer bazı psikolojik belirtilerle negatif yönde anlamlı ilişkiler taşıdığını belirtmiştir. Yazar, öz-duyarlık kavramının psikoterapi uygulamaları bağlamında ele alınması gerektiğini ve bu yaklaşımın yeme bozukluklarının azaltılmasında işlevsel olabileceğini vurgulamıştır. Öz-duyarlığın geliştirilmesi, bireyin benliğine karşı daha uzlaşmacı bir tavır sergilemesini sağlamakta ve psikolojik iyilik halini desteklemektedir.

Uyanık ve Çevik (2020) ise öz- duyarlığı, bireyin acı, başarısızlık ve olumsuzluklar karşısında kendini yargılayıcı ve sert bir biçimde eleştirmesi yerine, nazik, anlayışlı ve yargılayıcı olmayan bir tutum sergilemesi; yaşadığı deneyimin evrenselliğini kabul etmesi ve bu duygularla aşırı özdeşleşmektense onlarla dengeli bir bilinçle başa çıkabilmesi olarak

tanımlamaktadır. Bu çalışmada öz-duyarlığın temel bileşenleri ve bilişsel davranışçı kuram çerçevesinde nasıl ele alınabileceği incelenmiştir.

Özpeynirci ve Kırmızı'nın (2020) çalışması ise, öz-duyarlığın umut, mutluluk ve yaşam doyumu gibi olumlu psikolojik değişkenlerle olan ilişkisini ortaya koymaktadır. Araştırmacılar, öz-duyarlığın bireysel iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerinin, örgütsel davranış alanına da aktarılabileceğini öne sürmektedir.

Yurtören (2021), öz-duyarlığın yeme davranışları, dış görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile ilişkisini incelemiştir. 18–31 yaş aralığındaki bireylerle gerçekleştirilen çalışmada, beden algısı ile yeme tutumu ve dış görünüş kaygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Öte yandan, beden algısı ile fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ve öz-duyarlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Araştırmada, kadınların erkeklere kıyasla dış görünüşe dair kaygılarının daha yüksek olduğu, bu doğrultuda sosyal karşılaştırmalarının daha olumsuz olduğu ve yeme tutumlarının daha olumsuz eğilimler gösterdiği tespit edilmiştir.

### 3.2. Yurt Dışı Araştırmalar

Morris (2002), 1982 yılında Harvard Üniversitesi'nden mezun olan bireyler üzerinde 1992 yılında yapılan bir taramada, geçen on yıllık süreçte yeme bozukluklarının kadınlarda yarı yarıya azaldığını, buna karşın erkeklerde iki katına çıktığını belirtmiştir. Bu durumun nedenlerinden biri olarak, erkeklerin yardım istemekten kadınlara göre daha fazla kaçınmaları gösterilmiştir.

Van Strein ve diğerleri (1986), ergenler arasında duygusal yeme davranışları üzerine yaptıkları araştırmada, bu davranışların stres, düşük benlik algısı ve olumsuz duygularla bağlantılı olduğunu ortaya koymuşlardır.

Shillak ve Crago (1995), farklı ülkelerde gerçekleştirilen 26 çalışmayı inceleyerek yeme bozukluklarıyla ilişkili sekiz risk faktörü saptanmıştır. Beden algısının ve vücut ağırlığının fazlalığının kaygısı, şişmanlık başlangıcı, beden memnuniyetsizliği ve diyetsel kısıtlama gibi faktörler yeme bozukluklarına özgü riskler olarak belirlenirken, erken matürasyon, düşük benlik saygısı, depresyon ve negatif duygusallık ise ek risk faktörleri arasında yer almıştır.

Kontinnen ve diğerlerinin (2019) çalışmasında, stres ve anksiyete düzeylerinin duygusal yeme davranışlarını etkilediği bulunmuştur. Anksiyete ve stresin düşük olduğu durumlarda bireylerin daha sağlıklı besinler tercih ettiği, ancak bu belirtiler arttıkça yüksek kalorili ve düşük besin değerli yiyeceklerin tüketiminin arttığı tespit edilmiştir.

Hill ve diğerleri (2018) tarafından çocuklar üzerine yapılan bir çalışmada, 8–18 yaş arasındaki çocuklarda yüksek stres düzeylerinin sağlıksız yeme alışkanlıklarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Tylka ve diğerleri (2015), öz-duyarlığın yeme bozukluklarıyla ilişkili olumsuz tutum ve davranışlarla negatif duygularla bağlantılı olduğunu göstermiştir. Öz-duyarlığın bireyin zayıf olma baskılarını içselleştirme düzeyini azalttığını ve koruyucu bir rol oynadığını belirtmişlerdir.

Albertson ve diğerlerinin (2014) üç haftalık bir öz-duyarlık meditasyonu uygulamasını içeren çalışmasında, katılımcılarda beden memnuniyetsizliği, bedensel utanç ve dış görünüşe dayalı öz-değerde anlamlı azalmalar gözlemlenmiştir. Ayrıca bu olumlu etkilerin üç ay sonra da sürdüğü ifade edilmiştir.

Vigna ve diğerleri (2020), öz- duyarlığı bireyin kendi acılarına açık olması, onlardan kaçmaması, onlarla yüzleşme ve onları merhametle hafifletme arzusu olarak tanımlamaktadır. Bu doğrultuda öz-duyarlık, bireyin psikolojik sağlamlığı açısından önemli bir bileşen olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda, öz-duyarlık ile vücut algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar, bu iki değişken arasında anlamlı bir bağlantı olduğunu ortaya koymuştur (Koç ve Korkut-Owen, 2019). Alanyazında, öz-duyarlığın sıklıkla psikolojik iyi oluş, depresyon, kaygı ve stres gibi değişkenlerle ilişkili olarak incelendiği; ancak beden imajı ve yeme davranışları bağlamında daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu ifade edilmiştir.

Cash ve diğerleri (2004), kadın ve erkek örneklemler üzerinde yaptıkları çalışmada, olumlu vücut imajının iyimserlik, sosyal destek ve yüksek özgüvenle ilişkili olduğunu ve bu özelliklerin özellikle kadınlarda yeme bozukluğu riskini azalttığını belirtmişlerdir.

Jansen, Zayed ve Kittsteiner (2021) tarafından yapılan bir çalışmada ise, öz-duyarlık düzeyinin artmasıyla birlikte ergenlerin beden algılarına ilişkin kaygılarının azaldığı, dış görünüşe dair sosyal karşılaştırmalara daha az başvurdukları ve bu nedenle daha sağlıklı yeme tutumları sergiledikleri ifade edilmiştir. Bu alan yazın taramasına göre, ergen bireylerin yeme davranışlarıyla öz-duyarlık ilişkisini araştıran çalışmaların sınırlı olduğu

görülmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı, “ergenlerin yeme davranışları ile öz-duyarlık arasındaki ilişkiyi” incelemektir.

# BÖLÜM 4

# YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu ve özellikleri, veri toplama araçları ile verilerin toplanması ve analiz edilme süreçleri açıklanmıştır.

## 4.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma ergenlerin yeme davranışları ile öz-duyarlık arasındaki ilişki durumunu belirlemek üzere hazırlanan, ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ya da değişim derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2020).

## 4.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 eğitim öğretim yılında Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı Bursa ili Osmangazi İlçesine bağlı ortaöğretim kurumlarına devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemde yer alan katılımcıların belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Ergenler üzerinde yürütülen bu çalışmada, 15 yaş altı (13,14 ve 15), 15 yaş ve üzeri (15,16,17) örneklemde yer almalarının temel gerekçesi, ergenlik özelliklerinin bu dönemde belirginleşmesidir. Bunun yanı sıra, bu yaş düzeyindeki öğrencilerin bir önceki yıl ortaöğretim kurumu belirleme sınavı stresini yaşamış olmaları ve yeni bir öğrenim kurumuna başlamış olmaları, yeni bir sosyal çevreye uyum sağlama gibi sosyo-duygusal becerilerini kullanma ihtiyaçlarının olması da önemli bir faktördür (Özer, Gençtanirim ve Ergene, 2011). Bilinçli farkındalığın sosyal uyumu kolaylaştırıcı etkisi, bu dönemde öğrenciler üzerinde daha belirgin bir şekilde ortaya çıkabilir. Ayrıca, 15 yaş altı (13,14 ve 15), 15 yaş ve üzeri (15,16,17) sonrasında okuldan terk oranlarının artması da göz önüne alınarak, bu sınıf düzeyindeki 202 öğrenci ile çalışmaya devam edilmiştir.

Tablo 1
*Örnekleme İlişkin Genel Bilgiler*

| Değişkenler | Kategoriler | Frekans (f) | Yüzde (%) |
|---|---|---|---|
| Cinsiyet | Erkek | 25 | 12,4 |
| | Kız | 177 | 87,6 |
| Yaş* | 15 yaş altı | 96 | 48,7 |
| | 15 yaş ve üzeri | 101 | 51,3 |
| Beden Kitle İndeksi (BKI) | | | |
| 18.49 ve altı kg/$m^2$ (1) | Zayıf | 53 | 26,2 |
| 18.50 -24.99 kg/$m^2$ (2) | Normal ağırlık | 115 | 56,9 |
| 25.00-30 kg/$m^2$ (3) | Hafif şişman | 26 | 12,9 |
| 30.00-34.9 kg/$m^2$ (4) | 1.Derece Obez | 8 | 4,0 |
| Anne eğitim düzeyi | Okuryazar değil | 15 | 7,4 |
| | İlkokul | 47 | 23,3 |
| | Ortaokul | 48 | 23,8 |
| | Lise | 47 | 23,3 |
| | Önlisans | 30 | 14,9 |
| | Lisans | 15 | 7,4 |
| Baba eğitim düzeyi | Okuryazar değil | 6 | 3,0 |
| | İlkokul | 51 | 25,2 |
| | Ortaokul | 46 | 22,8 |
| | Lise | 40 | 19,8 |
| | Önlisans | 43 | 21,3 |
| | Lisans | 16 | 7,9 |
| Doğum sırası | 1 | 68 | 33,7 |
| | 2 | 94 | 46,5 |
| | 3 | 27 | 13,4 |
| | 4 | 13 | 6,4 |
| Kardeş sayısı | 1 | 48 | 23,8 |
| | 2 | 62 | 30,7 |
| | 3 | 56 | 27,7 |
| | 4 | 22 | 10,9 |
| | 5 | 11 | 5,4 |
| | 6 | 2 | 1,0 |

*Yaş 15 yaş ve altı: (13, 14 ve 15 yaş grubu), 15 yaş ve üzeri: (15,16 ve 17 yaş grubu) olarak gruplanmıştır.

Tablo 1 incelendiğinde, örneklemde yer alan ergenlerin %87,6'sının kız, %12,4'ünün ise erkektir. Öğrencilerin yaşları incelendiğinde 15 yaş altı (%48,7) ile 15 yaş ve üzeri (%51,3) öğrenci sayısının birbirine yakın olduğu tespit edilmiştir. Bu durum da örneklemin yaş olarak

dengeli oluşturulduğunu göstermektedir. Öğrencilerin Beden Kitle İndeksi (BKİ) % 56.9'u normal ağırlıkta, % 26.2'si zayıf ve % 4.0'ü ise birinci dereceden obez olduğu belirlenmiştir. Anne eğitim düzeyine bakıldığında, okuryazar olmayan annelerin oranı %7,4'tür. İlkokul mezunu anneler %23,3, ortaokul mezunu anneler %23,8, lise mezunu anneler %23,3 oranındadır. Önlisans mezunu anneler %14,9, lisans mezunu anneler ise %7,4'dir. Bu dağılım, annelerin eğitim düzeylerinin genellikle ilkokul, ortaokul ve lise seviyelerinde yoğunlaştığını göstermektedir. Baba eğitim düzeyi ise okuryazar olmayan babaların oranı %3, ilkokul mezunu babalar %25,5, ortaokul mezunu babalar %22,8 lise mezunu babalar %19,8'dur. Önlisans mezunu babalar %21,3, lisans mezunu babalar ise %7,9'dur. Baba eğitim düzeyleri de benzer şekilde ilkokul, ortaokul ve lise seviyelerinde yoğunlaşmaktadır.

Doğum sırasına bakıldığında, ilk doğan çocuklar %33,7, ikinci doğanlar %46,5, üçüncü doğanlar %13,4 olduğu ve dördüncü doğan çocukların %6,4 şeklinde olduğu tespit edilmiştir. Bu veriler, ergenlerin çoğunluğunun ilk veya ikinci doğan çocuklar olduğunu göstermektedir. Kardeş sayısı verilerine göre, tek çocuk olanların oranı %23,8'dir. İki kardeşi olanların oranı %30,7, üç kardeşi olanların oranı %27,7, dört kardeşi olanların oranı %10,9, beşkardeşi olanların oranı %5,4 ve altı kardeşi olanların oranı %1'dir. Bu dağılım, katılımcıların genellikle bir veya iki kardeşe sahip olduğunu göstermektedir.

### 4.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama araçları olarak "Hollanda Yeme Davranışı Anketi", "Öz-Duyarlık Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

#### 4.3.1. Hollanda Yeme Davranışları Anketi Formu

Van Strein vd., tarafından (1986) "Hollanda Yeme Davranışları Anketi DEBQ- (Dutch Eating Behaviour Questionnaire)" ne ilişkin güvenirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Yeme davranışı anket olarak isimlendirilmesine karşın aslında Likert tipi bir ölçektir. Ölçek duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme olarak üç boyuttan toplamda ise 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin, Türk kültürüne uyarlaması Bozan (2009) tarafından yapılmıştır. Yeme davranışları ölçeğinden elde edilen puanların araştırma örneklemindeki geçerliğini belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Yapılan DFA sonucunda modelin ($\chi 2 = 1007$,[df=490], $p < 0.001$, CFI = 0.86, TLI=0.85, RMSEA=0.07)

iyi uyum verdiği belirlenmiştir (Browne & Cudeck, 1993; Byrne & Campbell, 1999; Carlback & Wong, 2018). Bu sonuçlara göre ölçek puanlarının geçerli olduğu saptanmıştır. Ölçekten elde edilen puanların güvenilirliğini belirlemek için Cronbach alfa ve McDonald's Omega katsayıları kullanılmıştır. Cronbach Alpha (α) katsayısı, ölçek maddelerinin tek bir boyutta toplanabilirliği, normal dağılım ve madde sayısına duyarlıdır. McDonald's Omega bu durumlara karşı daha dirençlidir. Bu nedenle, güvenilirliği daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmek için Cronbach Alpha katsayısına ek olarak McDonald's Omega katsayısı da hesaplanmış ve karşılaştırmalı olarak yorumlanmıştır. Güvenirlik katsayılarının 0.70'in üzerinde olması (DeVellis, 2023), ölçekten alınan puanların güvenilir olduğu saptanmıştır.

Tablo 2

*Yeme Davranışı Ölçeğine İlişkin Güvenirlik Değerleri*

| Alt boyutlar | Cronbach alpha (α) | Mcdonald's Omega (ω) | Madde sayısı |
|---|---|---|---|
| Duygusal yeme | 0.937 | 0.940 | 13 |
| Kısıtlayıcı yeme | 0.900 | 0.902 | 10 |
| Dışsal yeme | 0.856 | 0.862 | 10 |
| Yeme davranışı ölçeği toplam puanı | 0.907 | 0.910 | 23 |

Tablo 2 incelendiğinde, Cronbach Alpha (α) ve McDonald's Omega (ω) değerlerinin birbirine yakın olduğu bununla birlikte Omega değerlerinin göreceli olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedeni daha önce de belirtildiği üzere Cronbach Alpha'nın tek boyutluluk, madde sayısı vb. durumlara karşı duyarlılığıdır. Güvenirlik katsayıları detaylı olarak incelendiğinde en yüksek güvenirliğin duygusal yeme boyutuna (ω=0.940; α=0.937) ait olduğu belirlenmiştir. Bunu sırasıyla, yeme davranışı ölçeği toplam puanları (ω=0.907; α=0.910), kısıtlayıcı yeme boyutu puanları (ω=0.902; α=0.900) ve dışsal yeme boyutu puanları (ω=0.856; α=0.862) takip etmektedir. Hem yeme davranışı ölçeğine ilişkin toplam puanın hem de boyutlarına ilişkin puanların tamamında DeVellis (2023)'in belirttiği 0.70 kesme noktasının geçildiği görülmüştür. Sonuç olarak yeme davranışı ölçeğine ilişkin puanların araştırma örnekleminden yeterli güvenirliğe sahip olduğu söylenebilir.

### 4.3.2. Öz-Duyarlık Ölçeği

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-duyarlık Ölçeği, Akın vd., (2007) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılmıştır. Öz duyarlık ölçeği Likert tipi bir ölçek olup öz sevecen,

öz yargılama, bilinçli farkındalık, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme olarak altı boyut toplamda ise 26 maddeden oluşmaktadır. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin puanlanması her bir alt boyut için ayrı yapılmaktadır. Ölçekte toplamda bir öz-duyarlık puanı da vermektedir. Öz-duyarlık ölçeğinden elde edilen puanların araştırma örneklemindeki geçerliğini belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Yapılan DFA sonucunda modelin ($\chi 2$ = 526, [df=254], $p < 0.001$, CFI = 0.90, TLI=0.88, RMSEA=0.07) iyi uyum verdiği belirlenmiştir (Browne & Cudeck, 1993; Byrne & Campbell, 1999; Carlback & Wong, 2018). Bu sonuçlara göre ölçekten elde edilen puanların araştırma kapsamında geçerliği sağlanmıştır.

Tablo 3

*Öz-Duyarlık Ölçeğine İlişkin Güvenirlik Katsayıları*

| Alt boyutlar | Cronbach alpha ($\alpha$) | Mcdonald's Omega ($\omega$) | Madde sayısı |
|---|---|---|---|
| Öz sevecen | 0.753 | 0.766 | 5 |
| Öz yargılama | 0.866 | 0.867 | 5 |
| Bilinçli Farkındalık | 0.961 | 0.965 | 4 |
| İzolasyon | 0.809 | 0.810 | 4 |
| Bilinçlilik | 0.733 | 0.741 | 4 |
| Aşırı özdeşleşme | 0.792 | 0.796 | 4 |
| Öz duyarlık ölçeği toplam puanı | 0.780 | 0.830 | 26 |

Tablo 3'te, öz-duyarlık ölçeğinin boyutlarına ve tamamına ilişkin puanlarının Cronbach Alpha ($\alpha$) ve McDonald's Omega ($\omega$) değerlerinin her ikisiyle de yüksek olduğu (DeVellis, 2023) görülmektedir. Öz-duyarlık ölçeğinden elde edilen puanların araştırma örnekleminde yeterli güvenirliğe sahip olduğu belirlenmiştir.

### 4.3.3. Kişisel Bilgi Formu

"Kişisel Bilgi Formu", öğrencilerin sınıfı, cinsiyeti, yaş, kg, boy, doğum tarihi, kardeş sayısı, doğum sırası, öğrenim durumu gibi demografik bilgileri kapsamaktadır. Ergenlerin

antropometrik ölçümlerinin belirlenmesinde, boy uzunluğu (cm) ve ağırlık (kg) ölçümleri uygulanarak tespit edilmiştir. Beden Kitle Indeksi (BKI=Ağırlık(kg)/Boy($cm^2$) hesaplanmış olup, Beden Kitle Indeksi'nin gruplandırılması: 1- Zayıf (18.44 ve altı $kg/m^2$), 2-Normal ağırlık (18.50-24.99 $kg/m^2$), 3- Hafif şişman (25.00-29.99 $kg/m^2$) ve 4- I. Derece obez (30-34.99 $kg/m^2$) olarak tanımlanmıştır (URL-4).

### 4.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yapılabilmesi için Gazi Üniversitesi Etik Komisyonundan sayı ve tarihli E-77082166-302.08.01-922243 Bilimsel ve Eğitim Amaçlı araştırma Kod No: 2024-550 nolu öncellikle onay alınıp, Milli Eğitim Müdürlüğü Bursa ARGE'den 15.05.2024 tarih E.947905 sayılı izinler alındıktan sonra, ilgili il Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı orta öğrenim kurumlarında öğrenim görmekte olan öğrenciler ile "Google form" hazırlanarak çevrimiçi veriler toplanmıştır. Veri toplama araçlarının bir öğrenciye çevrim içi uygulaması yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür. Öğrencilerin gönüllülük esasına dayalı olarak devam verilerin toplanması tamamlanmıştır.

### 4.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın amacı doğrultusunda değişkenler arasındaki ilişkiler ve farklılıklar esas alınarak analizler yürütülmüştür. Araştırma sorularının yanıtlanması sürecinde ilk olarak değişkenlerin dağılımları ve ölçek düzeyleri değerlendirilmiştir. Değişkenlerin dağılımlarına ve ölçek düzeylerine uygun korelasyon hesaplama yöntemleri seçilmiştir. Normal dağılımın karşılandığı durumda ilişkinin belirlenmesinde Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanırken, karşılanmadığı durumda Spearman Brown Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Benzer şekilde, yeme davranışı ölçeğine ilişkin puanlarının bağımsız değişkenler olan demografik özellikler dikkate alınarak incelenmesinde fark analizleri kullanılmıştır. Bu değerlendirmelerde, değişkenlerin ölçek düzeyleri ve parametrik test varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığı belirlenerek uygun istatistiksel yöntemler seçilmiştir. Parametrik varsayımların sağlanmadığı durumlarda farklılıklar Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H testi ile belirlenirken, parametrik varsayımların sağlandığı durumlarda t testi ve varyans analizi yöntemleri kullanılmıştır. Tüm analizler istatistik programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

# BÖLÜM 5

# BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu çalışma da ergenlerin yeme davranışları ile öz-duyarlık arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan araştırma soruları için toplanan verilerin çözümlenmesi sonucunda elde edilen bulgular tablo, açıklamalarıyla ve tartışmayla birlikte yer almaktadır.

## 5.1. Ergenlerin Yeme Davranışları Düzeyleri Ile Öz-Duyarlık Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4'te her iki ölçeğin toplam puanına ve alt boyutlarının dağılımları verilmiştir.

Tablo 4
*Yeme Davranışları Düzeyleri Ile Öz-Duyarlık Düzeyleri Sonuçları*

| Alt boyutlar | Min. | Max. | Arit. Ort. | Mod | Medyan | SS. | Çarpıklık | Basıklık |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Duygusal yeme | 13 | 63 | 26.28 | 13 | 24.00 | 11.76 | 1.01 | 0.60 |
| Kısıtlayıcı yeme | 10 | 47 | 23.19 | 26 | 22.50 | 8.49 | 0.53 | -0.12 |
| Dışsal yeme | 10 | 50 | 24.87 | 32 | 25.00 | 7.71 | 0.20 | -0.16 |
| Yeme davranışları toplam puanı | 33 | 133 | 74.33 | 62 | 71.00 | 19.54 | 0.70 | 0.28 |
| Öz sevecen | 5 | 25 | 12.92 | 11 | 13.00 | 5.05 | 0.29 | -0.69 |
| Öz yargılama | 5 | 25 | 16.68 | 25 | 18.00 | 6.13 | -0.37 | -0.96 |
| Bilinçli Farkındalık | 4 | 20 | 10.02 | 4[a] | 9.00 | 4.28 | 0.54 | -0.45 |
| İzolasyon | 4 | 20 | 12.97 | 20 | 14.00 | 4.94 | -0.24 | -1.09 |
| Bilinçlilik | 4 | 20 | 10.30 | 8 | 10.00 | 4.12 | 0.32 | -0.75 |
| Aşırı özdeşleşme | 4 | 20 | 13.00 | 20 | 13.00 | 4.83 | -0.12 | -1.10 |
| Öz-duyarlık toplam puanı | 37 | 115 | 75.87 | 78 | 78.00 | 14.98 | -0.30 | 0.76 |

Tablo 4’te duygusal yeme alt boyutu, minimum 13 ve maksimum 63 aralığında olup, aritmetik ortalaması 26.28'dir. Mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri birbirine yakındır. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım varsayılabilecek aralıklardadır (Byrne, 2010).

Kısıtlayıcı yeme alt boyutu, minimum 10 ve maksimum 47 aralığında olup, aritmetik ortalaması 23.19'dur. Mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri birbirine yakındır. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım aralığındadır (Byrne, 2010).

Dışsal yeme alt boyutu, minimum 10 ve maksimum 50 aralığında olup, aritmetik ortalaması 24.87'dir. Mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri birbirine yakındır. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım göstermektedir (Byrne, 2010).

Yeme davranışları toplam puanları, minimum 33 ve maksimum 133 aralığında olup, aritmetik ortalaması 74.33'tür. Mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri birbirine yakındır. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım göstermektedir (Byrne, 2010).

Öz sevecen alt boyutu, minimum 5 ve maksimum 25 aralığında olup, aritmetik ortalaması 12.92'dir. Mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri birbirine yakındır. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım göstermektedir (Byrne, 2010).

Öz yargılama alt boyutu, minimum 5 ve maksimum 25 aralığında olup, aritmetik ortalaması 16.68'dir. Mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri birbirine yakındır. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım göstermektedir (Byrne, 2010).

Bilinçli farkındalık alt boyutu, minimum 4 ve maksimum 20 aralığında olup, aritmetik ortalaması 10.02'dir. Mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri birbirine yakındır. Bununla birlikte dağılımın birden fazla modu bulunmaktadır. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım varsayılabilecek aralıklarda olmasına karşın dağılımın birden fazla modu olması nedeniyle paylaşım bilinci puanlarının normal dağılmamaktadır.

İzolasyon alt boyutu, minimum 4 ve maksimum 20 aralığında olup, aritmetik ortalaması 12.97'dir. Mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri birbirine yakındır. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım göstermektedir (Byrne, 2010).

Bilinçlilik alt boyutu, minimum 4 ve maksimum 20 aralığında olup, aritmetik ortalaması 10.30'dur. Mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri birbirine yakındır. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım göstermektedir (Byrne, 2010).

Aşırı özdeşleşme alt boyutu, minimum 4 ve maksimum 20 aralığında olup, aritmetik ortalaması 13.00'dur. Mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri birbirine yakındır. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım göstermektedir (Byrne, 2010).

Öz-duyarlık toplam puanları, minimum 37 ve maksimum 115 aralığında olup, aritmetik ortalaması 75.87'dir. Mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri birbirine yakındır. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım göstermektedir (Byrne, 2010). Betimsel istatistiklere ek olarak normallik testleri de incelenmiştir. Örneklem büyüklüğünün 50'den fazla olması nedeniyle normallik testi olarak Kolomogorv Smirnov kullanılmıştır. Tablo 5'de yeme davranışı ve öz şefkat ölçeğine ilişkin normallik testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 5
*Yeme Davranışı ve Öz-Duyarlık Ölçeğine İlişkin Normallik Testi Sonuçları*

| Alt boyutlar | KS | SS | p |
|---|---|---|---|
| Duygusal yeme | 0.130 | 200 | 0.000* |
| Kısıtlayıcı yeme | 0.075 | 200 | 0.008* |
| Dışsal yeme | 0.057 | 200 | 0.200 |
| Yeme davranışları ölçeği toplam puanı | 0.102 | 200 | 0.000* |
| Öz sevecen | 0.073 | 200 | 0.012* |
| Öz yargılama | 0.111 | 200 | 0.000* |
| İzolasyon | 0.100 | 200 | 0.000* |
| Bilinçlilik | 0.094 | 200 | 0.000* |
| Aşırı özdeşleşme | 0.085 | 200 | 0.001* |
| Öz-duyarlık ölçeği toplam puanı | 0.127 | 200 | 0.000* |

*p<0.05

Tablo 5 incelendiğinde, sadece dışsal yeme alt boyutu puanlarının dağılımının normal dağılımdan farklılığının anlamlı olmadığı saptanmıştır. Normallik testlerinin örneklem büyüklüğünden etkilenmektedir (Yap ve Sim, 2011).

Bilinçli Farkındalık alt boyutuna ilişkin puan dağılımı dışındaki puan dağılımların normal dağılım aralığında olduğu söylenebilir. Bilinçli farkındalık alt boyutuna ilişkin puanların birden fazla modu olması nedeniyle normal dağılım kesin olarak ihlal edilmiştir. Yeme davranışı ölçeğine ve öz-duyarlık ölçeğinin diğer boyutlarına ilişkin puanlarının betimsel istatistikleri ise normal dağılmaktadır.

### 5.2. Ergenlerin Yeme Davranışları Ve Bu Davranışların Alt Boyutları Ile Öz-Duyarlık Düzeyleri Ve Öz-Duyarlığın Alt Boyutları Arasındaki Ilişkinin Incelenmesi

Ergenlerin yeme davranışları ile öz-duyarlıkları arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Bu ilişkinin detaylı incelenebilmesi amacıyla hem yeme davranışları ölçeği alt boyutlar hem de öz-duyarlık ölçeği alt boyutlar da korelasyona dâhil edilmiştir. Korelasyon analizinin türüne karar verilebilmesi için öncelikle yeme davranışları ölçeği ve öz-duyarlık ölçeğine ilişkin puanların ölçek türü ve dağılımı incelenmiştir. Yeme davranışları ölçeği ve öz-duyarlık ölçeği eşit aralıklı puanlara sahip ölçeklerdir. Bu incelemeler sonucunda paylaşım bilinci boyutuna ilişkin puanlar dışındaki puanların normal dağıldığı varsayılmıştır. Bu nedenle paylaşım bilinci alt boyut ile kurulacak ilişkilerde Spearman Brown korelasyon analizi kullanılırken normal dağılım gösteren ölçek alt boyutları ile Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır (Tablo 6).

Tablo 6
*Yeme Davranışları ve Alt Boyutları ile Öz-Duyarlık Düzeyleri ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki*

| Alt boyutlar | Duygusal yeme | Kısıtlayıcı yeme | Dışsal yeme | Yeme davranışları toplam puanı |
|---|---|---|---|---|
| Öz sevecen | 0.052 | 0.002 | 0.143* | 0.089 |
| Öz yargılama | -0.117 | -0.193** | -0.180* | -0.225** |
| Bilinçli Farkındalık | 0.111 | 0.143* | 0.208** | 0.193** |
| İzolasyon | -0.091 | -0.182** | -0.163* | -0.198** |
| Bilinçlilik | 0.056 | -0.053 | 0.211** | 0.094 |
| Aşırı özdeşleşme | -0.061 | -0.174* | -0.174* | -0.181* |
| Öz-duyarlık toplam puanı | -0.044 | -0.185** | -0.026 | -0.117 |

*p<.001;**p<0.05; not: Paylaşım bilincine ilişkin korelasyon katsayıları Spearman Brown korelasyon değerleridir.

Tablo 6'da öz sevecenlik ile duygusal yeme alt boyutları arasındaki ilişki (r=0.052) ve kısıtlayıcı yeme arasındaki ilişki (r=0.002) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Öz sevecenlik ve dışsal yeme alt boyutu arasında pozitif ilişki olduğu (r=0.143; Hinkle vd., 2003), istatistiksel olarak anlamlı (p<0.001) ve etki büyüklüğü düşük (Cohen,1988; Cohen,1988) düzeydedir. Öz sevecenlik alt boyutu ile yeme davranışları toplam puanı arasındaki ilişki (r=0.089) de istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Öz yargılama alt boyutu ile duygusal yeme arasındaki ilişki (r=-0.117) istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Öz yargılama ve kısıtlayıcı yeme alt boyutları arasında negatif ve düşük düzeyde ilişki (r=-0.193; Hinkle vd., 2003), istatistiksel olarak anlamlı ($p<0.05$) ve etki büyüklüğü düşüktür (Cohen,1988). Dışsal yeme alt boyutu ile negatif düşük düzeyde ilişki olduğu (r=-0.180; Hinkle vd., 2003), istatistiksel olarak anlamlı ($p<0.001$) ve etki büyüklüğü küçüktür (Cohen,1988; Cohen,1988). Öz yargılama alt boyutu ile yeme davranışları toplam puanı arasındaki ilişki negatif ve düşük düzeyde (r=-0.225; Hinkle vd., 2003), istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$) ve etki büyüklüğü düşüktür (Cohen,1988). Bu durumun hem ergenler arasında hem de okullarda öz yargılamanın ve beden algısının bozulması ile de ilişkili olduğu söylenebilir.

Bilinçli farkındalık alt boyutu ile duygusal yeme alt boyutu arasında ilişki (r=0.111) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bilinçli farkındalık ve kısıtlayıcı yeme alt boyutu arasında pozitif ve düşük ilişki olduğu (r=0.143; Hinkle vd., 2003), istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.001$) ve etki büyüklüğü düşüktür (Cohen,1988). Bu durum bilinçli farkındalık ve kısıtlayıcı yeme davranışının kültürel ve sosyal etkilerine bağlı olarak, kısıtlayıcı yemek davranışlarının kültürel normlarla veya sosyal baskılarla ilişkili olduğu düşünülebilir.

Dışsal yeme alt boyutu ile pozitif ilişkisi düşük düzeyde (r=0.208; Hinkle vd., 2003), istatistiksel olarak anlamlı ($p<0.05$) ve etki büyüklüğü düşüktür (Cohen, 1988; Cohen,1988). Bilinçli farkındalık alt boyutu ile yeme davranışları toplam puanı arasındaki ilişki pozitif ve düşük düzeyde (r=0.193; Hinkle vd., 2003), istatistiksel olarak anlamlı ($p<0.05$) ve etki büyüklüğü düşüktür (Cohen, 1988; Cohen,1988). Bu durum, ergenler arasında bilinçli farkındalık düzeyinin artmasıyla dışsal yeme davranışının azaldığından kaynaklı olduğu söylenebilir.

İzolasyon ile duygusal yeme alt boyutları arasındaki ilişki (r=-0.091) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. İzolasyon ve kısıtlayıcı yeme alt boyutları ile ilişkisi negatif ve düşük düzeyde (r=-0.182; Hinkle vd., 2003), istatistiksel olarak anlamlı ($p<0.05$) ve etki büyüklüğü düşük (Cohen,1988; Cohen,1988) olarak belirlenmiştir. Bu durum ergenler arasında izolasyon davranışı arttıkça kısıtlayıcı yeme davranışının da azalma eğilimi gösterdiği söylenebilir.

Dışsal yeme alt boyut ile negatif ilişkisi düşük düzeyde (r=-0.163; Hinkle vd., 2003), istatistiksel olarak anlamlı ($p<0.001$) ve etki büyüklüğü düşük (Cohen,1988) olarak tespit

edilmiştir. İzolasyon alt boyut ile yeme davranışları toplam puanı arasındaki ilişki negatif ve düşük düzeyde (r=-0.198; Hinkle vd., 2003), istatistiksel olarak anlamlı (p<0.05) ve etki büyüklüğü düşüktür (Cohen,1988; Cohen,1988). Bu bağlamda dışsal yeme alt boyutu ile izolasyon alt boyutu arasında ki durum dışsal yemenin dış faktörlere ve çevresel etkilere bağlıyken, izolasyon daha çok bireysel özelliklerden ve içsel faktörlerden kaynaklı olduğu söylenebilir.

Bilinçlilik ve duygusal yeme alt boyutları arasındaki ilişki (r=0.056) ve kısıtlayıcı yeme alt boyutları arasındaki ilişki (r=-0.053) istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bilinçlilik ve dışsal yeme alt boyutları arasındaki ilişkisi pozitif ve düşük düzeyde (r=0.211; Hinkle vd., 2003), istatistiksel olarak anlamlı (p<0.05) ve etki büyüklüğü düşük (Cohen,1988) düzeydedir. Bu durum bilinçlilik ergenler arasında yeme ihtiyaçlarını içsel uyaranları ile değerlendirilmesinden ve dışsal uyaranlara daha az tepki vermesinden kaynaklı olabileceği ifade edilebilir.

Aşırı özdeşleşme ile duygusal yeme alt boyutu arasındaki ilişki (r=-0.061) istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. Aşırı özdeşleşme ve kısıtlayıcı yeme alt boyut arasında negatif ve düşük düzeyde ilişki olduğu (r=-0.174; Hinkle vd., 2003), istatistiksel olarak anlamlı (p<0.001) ve etki büyüklüğü düşük (Cohen,1988) olduğu belirlenmiştir. Dışsal yeme alt boyutta negatif ilişkisi düşük düzeyde (r=-0.174; Hinkle vd., 2003), istatistiksel olarak anlamlı (p<0.001) ve etki büyüklüğü küçüktür (Cohen,1988). Aşırı özdeşleşme alt boyut ile yeme davranışları toplam puanı arasındaki ilişki negatif ve düşük düzeyde (r=-0.181; Hinkle vd., 2003), istatistiksel olarak anlamlı (p<0.001) ve etki büyüklüğü küçüktür (Cohen,1988). Bu duruma sebep olarak ergenlerin aşırı özdeşleşme davranışı gösterdiklerinde oluşan stesin daha çok yeme davranışı eğilimi olduğu söylenebilir.

Öz-duyarlık toplam puanı ile duygusal yeme arasındaki ilişki (r=-0.044) ve dışsal yeme alt boyutu arasındaki ilişki (r=-0.026) istatistiksel olarak anlamlı belirlenmemiştir. Öz-duyarlık toplam puanlarının kısıtlayıcı yeme alt boyut arasında negatif ve düşük düzeyde ilişki olduğu (r=-0.185; Hinkle vd., 2003), istatistiksel olarak anlamlı (p<0.05) ve etki büyüklüğü düşüktür (Cohen,1988). Öz-duyarlık toplam puanı ile yeme davranışları toplam puanı arasındaki ilişki (r=-0.117) istatistiksel olarak anlamlı tespit edilmemiştir. Bu durum ergenler arasında öz-duyarlık, duygusal yeme ve dışsal yeme alt boyutların da yeme davranışlarına dikkat edilmezken, öz duyarlık ile kısıtlayıcı yeme alt boyutlarında ise sosyal medya, ideal beden algısı, yaşıt baskısı gibi etkenler, öz-duyarlığı dengeleyerek yeme davranışını daha karmaşık hale getirmiş olabileceği söylenebilir.

### 5.3. Ergenlerin Yeme Davranışlarının Ve Öz-Duyarlık Düzeylerinin Yaş Gruplarına Göre İncelenmesi

Bağımsız değişken olan yaşın kategorilerinde (Field vd., 2012) yeme davranışları ölçeğinden aldıkları toplam puan ve alt boyutlardan aldıkları puanların dağılımı incelenerek, kayıp verinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Verideki uç değerler standart z puanlarının incelenmesi ile belirlenmiştir. Veri setinde duygusal yeme alt boyutuna ait ±3 aralığının dışında (Mertler ve Reinhart, 2017) yer alan iki uç değer silinerek veriden uzaklaştırılmıştır. Veri seti temizlenip sonrasında ise normallik testleri incelenmiştir (Tablo 7).

Tablo 7
*Yeme Davranışlarının ve Öz-Duyarlık Düzeylerinin Yaş Gruplarına Göre Betimsel İstatistikleri*

| Alt boyutlar | Yaş | Ort. | Medyan | Mod | SS. | Çarpıklık | Basıklık |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Duygusal yeme | 15 yaş altı | 25,39 | 21,50 | 13 | 12,28 | 1,11 | 0,57 |
| | 15 yaş ve üzeri | 26,98 | 26 | 13 | 11,35 | 0,98 | 0,85 |
| Kısıtlayıcı yeme | 15 yaş altı | 23,05 | 21 | 21[a] | 9,06 | 0,57 | -0,19 |
| | 15 yaş ve üzeri | 23,35 | 23 | 19[a] | 8,06 | 0,47 | -0,11 |
| Dışsal yeme | 15 yaş altı | 24,48 | 24 | 26[a] | 8,05 | 0,29 | -0,03 |
| | 15 yaş ve üzeri | 25,23 | 25 | 24[a] | 7,47 | 0,13 | -0,31 |
| Yeme davranışı toplam puanı | 15 yaş altı | 72,92 | 68,5 | 62 | 20,39 | 0,60 | -0,05 |
| | 15 yaş ve üzeri | 75,55 | 72 | 62 | 18,87 | 0,89 | 0,70 |
| Öz sevecen | 15 yaş altı | 12,08 | 11,5 | 11 | 5,11 | 0.499 | -0.494 |
| | 15 yaş ve üzeri | 13,55 | 13 | 13 | 4.82 | 0.107 | -0.782 |
| Öz yargılama | 15 yaş altı | 13,08 | 12 | 13 | 6,42 | 0,369 | -1.133 |
| | 15 yaş ve üzeri | 13,43 | 12 | 12 | 5,81 | 0,416 | -0,722 |
| Bilinçli Farkındalık | 15 yaş altı | 8,30 | 8 | 9 | 4,28 | 0,721 | -0,407 |
| | 15 yaş ve üzeri | 10,72 | 10 | 11 | 4,08 | 0,437 | -0,273 |
| İzolasyon | 15 yaş altı | 10,31 | 9 | 10 | 4,90 | 0,391 | -1,155 |
| | 15 yaş ve üzeri | 11,57 | 11 | 11 | 4,85 | 0,137 | -0,928 |
| Bilinçlilik | 15 yaş altı | 9,54 | 9 | 10 | 4,02 | 0,432 | -0,743 |
| | 15 yaş ve üzeri | 10,91 | 11 | 10 | 4,07 | 0,193 | -0,783 |
| Aşırı özdeşleşme | 15 yaş altı | 10,39 | 10 | 10 | 5,02 | 0,242 | -1,200 |
| | 15 yaş ve üzeri | 11,41 | 11 | 10 | 4,52 | 0,044 | -0,932 |
| Öz-duyarlık ölçeği toplam puanı | 15 yaş altı | 64,59 | 65,5 | 64 | 22,90 | 0,018 | -0,825 |
| | 15 yaş ve üzeri | 71,61 | 73 | 70 | 21,71 | -0,220 | -0,082 |

Tablo 7 incelendiğinde; duygusal yeme alt boyutuna ilişkin puanların hem 15 yaş altı hem de 15 yaş ve üzeri gruptaki ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda dağılımların tek modlu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım sağlamaktadır (Byrne, 2010).

Kısıtlayıcı yeme alt boyut puanların 15 yaş altı hem de 15 yaş ve üzeri gruptaki ortalama ve medyan değerlerinin birbirine yakın fakat her iki dağılımın birden fazla modu olduğu saptanmıştır. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım göstermiştir (Byrne, 2010).

Dışsal yeme alt boyutta puanların 15 yaş altı hem de 15 yaş ve üzeri gruptaki ortalama ve medyan değerlerinin birbirine yakın fakat her iki dağılımın birden fazla modu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım göstermiştir (Byrne, 2010).

Yeme davranışları ölçeğine ilişkin toplam puanının dağılımı hem 15 yaş altı hem de 15 yaş ve üzeri gruptaki ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda dağılımların tek modlu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım sağlamıştır (Byrne, 2010).

Öz-duyarlık ölçeği, sevecen boyutuna ilişkin puan dağılımı hem 15 yaş altı hem de 15 yaş ve üzeri gruptaki ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda dağılımların tek modlu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım sağladığı belirlenmiştir (Byrne, 2010).

Öz-duyarlık ölçeği, öz yargılama boyutuna ilişkin puan dağılımı hem 15 yaş altı hem de 15 yaş ve üzeri gruptaki ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda dağılımların tek modlu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım varsayılabilecek aralıklarda olduğu tespit edilmiştir (Byrne, 2010).

Öz-duyarlık ölçeği, paylaşım bilinci boyutuna ilişkin puan dağılımı hem 15 yaş altı hem de 15 yaş ve üzeri gruptaki ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda dağılımların tek modlu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım sağladığı bulunmuştur (Byrne, 2010).

Öz-duyarlık ölçeği, izolasyon boyutuna ilişkin puan dağılımı hem 15 yaş altı hem de 15 yaş ve üzeri gruptaki ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda

dağılımların tek modlu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım sağlamıştır (Byrne, 2010).

Öz-duyarlık ölçeği, bilinçlilik boyutuna ilişkin puan dağılımı hem 15 yaş altı hem de 15 yaş ve üzeri gruptaki ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda dağılımların tek modlu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım sağlamaktadır (Byrne, 2010).

Öz-duyarlık ölçeği, aşırı özdeşleşme boyutuna ilişkin puan dağılımı hem 15 yaş altı hem de 15 yaş ve üzeri gruptaki ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda dağılımların tek modlu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım göstermiştir (Byrne, 2010).

Öz-duyarlık ölçeği toplam puan dağılımı hem 15 yaş altı hem de 15 yaş ve üzeri gruptaki ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda dağılımların tek modlu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım göstermiştir (Byrne, 2010).

Betimsel istatistiklere göre duygusal yeme alt boyutuna ve yeme davranışları toplam puanına ilişkin dağılımlar normaldir. Bununla birlikte, kısıtlayıcı yeme alt boyutu ve dışsal yeme alt boyuta ilişkin dağılımlar ise normal dağılım koşulu olan tek modluluğu sağlayamamıştır. Betimsel istatistiklere göre normal dağılım gösteren duygusal yeme alt boyutunun ve yeme davranışlarının ve öz-duyarlık alt boyutlarının yaş gruplarına göre normallik testi sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8
*Duygusal Yeme Alt Boyutunun ve Yeme Davranışlarının ve Öz-Duyarlık Alt Boyutlarının Yaş Gruplarına Göre Normallik Testi Sonuçları*

| Değişkenler | Kategoriler | KS | SS. | p |
|---|---|---|---|---|
| Duygusal yeme | 15 yaş altı | 0,157 | 96 | ,000* |
| | 15 yaş ve üzeri | 0,109 | 101 | ,005* |
| Yeme davranışı toplam puanı | 15 yaş altı | 0,112 | 96 | ,005* |
| | 15 yaş ve üzeri | 0,118 | 101 | ,001* |
| Öz sevecen | 15 yaş altı | 0,102 | 96 | ,016* |
| | 15 yaş ve üzeri | 0,080 | 101 | ,106 |
| Öz yargılama | 15 yaş altı | 0,122 | 96 | ,001* |
| | 15 yaş ve üzeri | 0,122 | 101 | ,001* |
| Bilinçli Farkındalık | 15 yaş altı | 0,150 | 96 | ,000* |
| | 15 yaş ve üzeri | 0,105 | 101 | ,008* |
| İzolasyon | 15 yaş altı | 0,150 | 96 | ,000* |
| | 15 yaş ve üzeri | 0,073 | 101 | ,200 |
| Bilinçlilik | 15 yaş altı | 0,121 | 96 | ,001* |
| | 15 yaş ve üzeri | 0,095 | 101 | ,025* |
| Aşırı özdeşleşme | 15 yaş altı | 0,121 | 96 | ,001* |
| | 15 yaş ve üzeri | 0,088 | 101 | ,050 |
| Öz-duyarlık ölçeği toplam puanı | 15 yaş altı | 0,051 | 96 | ,200 |
| | 15 yaş ve üzeri | 0,068 | 101 | ,200 |

*p<0.05

Tablo 8 incelendiğinde öz-duyarlılık ölçeği toplam puanı ile izolasyon boyutu 15 yaş ve üzeri grup dışında puanlarının yaşa göre dağılımlarının normal dağılımdan farklılığının anlamlı olduğu belirlenmiştir. Normallik testlerinin örneklem büyüklüğünden etkilendiği bilinmektedir (Yap ve Sim, 2011). Duygusal yeme alt boyut ve yeme davranışı toplam puanlarına ilişkin betimsel istatistikler normal dağılıma işaret etmektedir. Ayrıca parametrik testler normallikten ayrılmalara karşı güçlü (robust) testlerdir (Rasch ve Guiard, 2004).

Duygusal yeme alt boyutu, yeme davranışı toplam puanlarının ve öz-duyarlılık ölçeğinin tüm alt boyutları ile toplam puan dağılımlarının normal dağılıma işaret etmesi ve parametrik testlerin güçlü (robust) olması nedeniyle yaşa göre incelemelerde bağımsız örneklemler t testi kullanılmıştır.

Bu durumun aksine normal dağılımı çok modlu olmaları nedeniyle ihlal eden kısıtlayıcı yeme alt boyutu ve dışsal yeme alt boyuta ilişkin incelemelerde ise nonparametrik testlerden Mann Whitney U testi kullanılmıştır (Tablo 9).

Tablo 9
*Duygusal Yeme Davranışları Alt Boyutu, Yeme Davranışları Toplam Puanı ile Öz-Duyarlılık Ölçeği Düzeylerinin Yaş Gruplarına Göre t Testi Sonuçları*

| Değişkenler | Kategoriler | N | Ort. | ss. | *t* | Sd. | p | Cohen d |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Duygusal yeme | 15 yaş altı | 96 | 25.38 | 12.27 | -0.947 | 195 | 0.345 | -0,135 |
| | 15 yaş ve üzeri | 101 | 26.98 | 11.35 | | | | |
| Yeme davranışı toplam puanı | 15 yaş altı | 96 | 72.91 | 20.39 | -0.943 | 195 | 0.347 | -0.134 |
| | 15 yaş ve üzeri | 101 | 75.55 | 18.87 | | | | |
| Öz sevecen | 15 yaş altı | 96 | 12,08 | 5,11 | -2,077 | 195 | 0.039* | -0.296 |
| | 15 yaş ve üzeri | 101 | 13,55 | 4,82 | | | | |
| Öz yargılama | 15 yaş altı | 96 | 13,08 | 6,42 | -,404 | 195 | 0.687 | -0.058 |
| | 15 yaş ve üzeri | 101 | 13,43 | 5,81 | | | | |
| Bilinçli Farkındalık | 15 yaş altı | 96 | 9,17 | 4,28 | -2,592 | 195 | 0.010* | -0.370 |
| | 15 yaş ve üzeri | 101 | 10,72 | 4,08 | | | | |
| İzolasyon | 15 yaş altı | 96 | 10,31 | 4,91 | -1,814 | 195 | 0.071 | -0.259 |
| | 15 yaş ve üzeri | 101 | 11,57 | 4,85 | | | | |
| Bilinçlilik | 15 yaş altı | 96 | 9,54 | 4,02 | -2,372 | 195 | 0.019* | -0.338 |
| | 15 yaş ve üzeri | 101 | 10,91 | 4,07 | | | | |
| Aşırı özdeşleşme | 15 yaş altı | 96 | 10,39 | 5,02 | -1,500 | 195 | 0.135 | -0.214 |
| | 15 yaş ve üzeri | 101 | 11,41 | 4,51 | | | | |
| Öz duyarlık ölçeği toplam puanı | 15 yaş altı | 96 | 64,59 | 22,90 | -2,208 | 195 | 0.028* | -0.315 |
| | 15 yaş ve üzeri | 101 | 71,61 | 21,71 | | | | |

*p<0.05

Tablo 9'da, 15 yaş altı ergenlerin duygusal yeme puan ortalaması 25.38 (SS=12.27), 15 yaş ve üzeri ergenlerin ise 26.98 (SS=11.35) olarak bulunmuştur. Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, t(195) = -0.947;p = 0.345, iki yaş grubu arasında duygusal yeme puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Cohen d değeri -0.135 olarak hesaplanmış olup, bu da etki büyüklüğünün düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Yeme davranışı toplam puanı incelendiğinde, 15 yaş altı ergenlerin yeme davranışı toplam puan ortalaması 72.91 (SS=20.39), 15 yaş ve üzeri ergenlerin ise 75.55 (SS=18.87) olarak saptanmıştır. Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, t(195) = -0.943;p = 0.347, iki yaş grubu arasında yeme davranışı toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark

bulunmamıştır. Cohen d değeri -0.134 olarak hesaplanmış olup, bu da etki büyüklüğünün çok düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu durum, 15 yaş altı ve 15 yaş ve üzeri ergenler arasında hem duygusal yeme alt boyutu hem de yeme davranışı toplam puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Her iki durumda da etki büyüklüğü düşük düzeyde (Cohen, 1988) olup, yaş faktörünün bu değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı söylenebilir. Elagöz & Çenesiz (2022) adlı araştırma, algılanan stresin duygusal yeme üzerinde olumsuz etkisini ortaya koyarken, stresle baş etme de kendine güvenli**,** çaresiz/kaçınan ya da boyun eğici yaklaşımların stres ile duygusal yeme arasındaki ilişkide etkisi olduğunu göstermektedir. Bu durum ergenlerin stres ve kaygı ile başa çıkma yöntemlerinin (yüzme, enstrüman çalmak vb.) farklı olmasından kaynaklı yeme davranışlarını etkilemediği söylenebilir. Ergenlerin yeme alışkanlıkları birçok etmenden etkilenmektedir. Yeme alışkanlıklarını oluşturmada birçok etkenin bulunmasından kaynaklı olarak duygusal yeme alt boyutu ve yeme davranışı toplam puanlarında anlamsız fark saptandığı ifade edilebilir.

Öz-duyarlılık ölçeğine ilişkin puanlar incelendiğinde; öz sevecenlik (t=-2.077, p=0.039) ve bilinçli farkındalık (t=-2.592, p=0.010) puanlarının, yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Her iki boyutta da fark 15 yaş ve üzeri grubun lehinedir. Diğer bir ifadeyle 15 yaş ve üzeri grubun hem öz sevecenlik hem de bilinçli farkındalık puanları anlamlı derecede yüksektir. Etki büyüklükleri incelendiğinde orta düzeyde (Cohen d: -0.296 ve -0.370) olduğu belirlenmiştir. Bilinçlilik boyutu puanları da istatistiksel olarak yaşa göre anlamlı farklılık (t=-2.372, p=0.019; Cohen d=-0.338) göstermektedir. Bu farklılığın benzer şekilde, 15 yaş üstü lehine olduğu saptanmıştır. Öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon puanlarında ise gruplar arasında fark bulunmamıştır. "Öz-yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon puanlarında gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu durum, ergenlerin yaşa bağlı bilişsel ve duygusal gelişim süreçlerinin henüz tamamlanmamış olmasıyla ilişkili olabilir (Steinberg, 2005).

Bu durum ergenler arasında yaşa bağlı bilişsel ve duygusal süreçlerinin gelişemeyeceğinden kaynaklanmış olabilir. Ancak, öz duyarlılık ölçeği toplam puanları incelendiğinde, yaşa göre puanların istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği (t=-2.208, p=0.028; Cohen d=-0.315) belirlenmiştir. Ergenler arasında öz duyarlık ölçeğinin yaşa göre anlamlı farklılık göstermesi, duygusal olgunlaşma süreçlerinden kaynaklı olabilir.

Kısıtlayıcı yeme alt boyutu ve dışsal yeme alt boyutuna ilişkin Mann Whitney U testi yapılmıştır. Mann Whitney U testinin uygulanabilmesi için bağımlı değişkenin en az

sıralama ölçeğinde ve bağımsız değişkenin iki kategoriye sahip olması gerekmekte ve kategorilerdeki gözlemlerin birbirinden bağımsız ve kategori başına düşen veri sayısının ise beşten fazla olması gerekmektedir (Green ve Salkind, 2008).

Buna göre, kısıtlayıcı yeme alt boyutu ve dışsal yeme alt boyutu puanlarının eşit aralık ölçeğinde olduğu, cinsiyet ise iki kategoriye sahiptir. Tablo 10'da Mann Whitney U testine ilişkin sonuçlar verilmiştir.

Tablo 10
*Yeme Davranışı Alt Boyutlarının Yaş Gruplarına Göre Mann Whitney U Sonuçları*

| Alt boyutlar | Yaş | N | Ort. sırası | U istatistiği | Z istatistiği | p | Etki büyüklüğü (r) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kısıtlayıcı yeme | 15 yaş altı | 96 | 97,12 | 5028,500 | 0,452 | 0,652 | 0,032 |
| | 15 yaş ve üzeri | 101 | 100,79 | | | | |
| Dışsal yeme | 15 yaş altı | 96 | 95,94 | 5142,00 | 0,736 | 0,462 | 0,033 |
| | 15 yaş ve üzeri | 101 | 101,91 | | | | |

*p<0.05

Tablo 10'da, kısıtlayıcı yeme alt boyutu için, 15 yaş altı ergenlerin ortalama sırası 97.12, 15 yaş ve üzeri ergenlerin ise 100.79 olarak tespit edilmiştir.15 yaş ve üzeri ergenlerin kısıtlayıcı yeme boyutu puanları 15 yaş altı ergenlerden daha yüksektir. Bu durumda yaş arttıkça dış görünüş kaygısının yeme davranışı üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Bununla birlikte Mann-Whitney U istatistiği sonucu incelendiğinde iki yaş grubu arasında kısıtlayıcı yeme boyutu puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Etki büyüklüğü (r) 0.032 olup, bu da etkisinin çok düşük düzeyde (Cohen, 1988) olduğunu göstermektedir. Dışsal yeme alt boyut için, 15 yaş altı ergenlerin ortalama sırası 95.94, 15 yaş ve üzeri ergenlerin ise 101.91 olarak tespit edilmiştir. 15 yaş ve üzeri ergenlerin dışsal yeme alt boyutu puanları 15 yaş altı ergenlerden daha yüksektir. Bununla birlikte Mann-Whitney U istatistiği sonucu incelendiğinde iki yaş grubu arasında dışsal yeme alt boyutları arasında farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Etki büyüklüğü (r) 0.033 olup, bu da etkisinin çok düşük düzeyde (Cohen, 1988) olduğunu göstermektedir.

Hem kısıtlayıcı yeme alt boyutu hem de dışsal yeme alt boyutu açısından 15 yaş altı ve 15 yaş ve üzeri ergenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Yapılan araştırmalarda, beden algısı, tutuma ilişkin çok boyutlu bir yapı olmasından kaynaklı olarak, beden algısı ile ilgili olumsuz durumların oluşumu ergenlik döneminde başlar, ancak daha

küçük yaşlarda da ortaya çıkabileceği ifade edilmiştir (Özenoğlu, 2015; Güleç vd, 2008). Bu çalışmanın sonucunda yaş değişkeninin 15 yaş altı ve 15 yaş üstü ergenlerin kısıtlayıcı yeme alt boyutu ve dışsal yeme alt boyutunda anlamlı fark çıkmamasının nedeni, ergenlerin çok beslenme alışkanlıklarına sınav kaygılarından kaynaklı dikkat etmedikleri söylenebilir.

### 5.4. Ergenlerin Yeme Davranışı Ve Öz-Şefkat Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Ergenlerin yeme davranışları ölçeğinden aldıkları toplam puan ve boyutlarından aldıkları puanların cinsiyete göre farklılığının belirlenmesinden önce puanların dağılımının belirlenmesi için bağımsız değişken olan cinsiyetin kategorilerinde (Field vd., 2012), yeme davranışları ölçeğinden aldıkları toplam puan ve alt boyutlarından aldıkları puanların dağılımı incelenmiştir. Kayıp veri bulunmadığı, verideki uç değerler standart z puanlarının incelenmesi ile belirlenmiştir. Veri setinde duygusal yeme boyutuna ait ±3 aralığının dışında (Mertler ve Reinhart, 2017) yer alan iki uç değer silinerek veriden uzaklaştırılmıştır. Tablo 11'de yeme davranışı ve öz-şefkat düzeylerinin cinsiyete göre betimsel istatistikler verilmiştir.

Tablo 11
*Yeme Davranışı ve Öz-Şefkat Düzeylerinin Cinsiyete Göre Betimsel İstatistikleri*

| Alt boyutlar | Cinsiyet | Ort. | Medyan | Mod | SS. | Çarpıklık | Basıklık |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Duygusal yeme | Erkek | 22.7 | 20 | 13 | 9.82 | 0.99 | 0.16 |
| | Kız | 26.8 | 25 | 13 | 11.95 | 0.99 | 0.54 |
| Kısıtlayıcı yeme | Erkek | 20 | 21 | 21[a] | 7.29 | 1.16 | 2.81 |
| | Kız | 23.6 | 23 | 18[a] | 8.57 | 0.45 | -0.25 |
| Dışsal yeme | Erkek | 23.9 | 25 | 20 | 7.98 | -0.15 | -1.11 |
| | Kız | 25.01 | 25 | 24[a] | 7.68 | 0.26 | -0.04 |
| Yeme davranışı toplam puanı | Erkek | 66.6 | 67 | 48[a] | 15.99 | 0.36 | -0.21 |
| | Kız | 75.4 | 72 | 62 | 19.79 | 0.69 | 0.19 |
| Öz sevecen | Erkek | 11.56 | 11 | 12 | 4.60 | 0.43 | -0.85 |
| | Kız | 13.01 | 13 | 13 | 5.05 | 0.25 | 0.76 |
| Öz yargılama | Erkek | 11.52 | 11 | 11 | 4.93 | 0.73 | -0.99 |
| | Kız | 11.43 | 12 | 11 | 6.21 | 0.32 | -1.02 |
| Bilinçli Farkındalık | Erkek | 9.30 | 9 | 8.5 | 3.80 | 0.76 | 1.40 |
| | Kız | 10.05 | 9 | 10 | 4.30 | 0.50 | -0.59 |
| İzolasyon | Erkek | 9.52 | 8 | 8 | 4.54 | 0.62 | -0.43 |
| | Kız | 11.14 | 11 | 11 | 4.93 | 0.20 | -1.11 |
| Bilinçlilik | Erkek | 10.39 | 10 | 10 | 4.06 | 0.23 | -1.18 |
| | Kız | 10.22 | 10 | 11 | 4.11 | 0.38 | -0.79 |
| Aşırı özdeşleşme | Erkek | 9.30 | 8 | 9 | 4.82 | 0.88 | -0.16 |
| | Kız | 11.13 | 11 | 10 | 4.75 | 0.035 | -1.10 |
| Öz-duyarlık ölçeği toplam puanı | Erkek | 61.60 | 57 | 59 | 22.59 | 0.57 | -0.06 |
| | Kız | 69.06 | 71 | 68 | 22.43 | -0.20 | -0.47 |

[a]Birden fazla modu bulunmaktadır. En küçük mod rapor edilmiştir.

Tablo 11 incelendiğinde; duygusal yeme alt boyutuna ilişkin puanların hem erkekler hem de kızlar grubundaki ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda dağılımların tek modlu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım varsayılabilecek aralıklarda olduğu belirlenmiştir (Byrne, 2010).

Kısatlayıcı yeme alt boyutuna ilişkin puanların hem erkekler hem de kızlar grubundaki ortalama ve medyan değerlerinin birbirine yakın fakat her iki dağılımın birden fazla modu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım varsayılabilecek aralıklarda olduğu belirlenmiştir (Byrne, 2010).

Dışsal yeme alt boyutuna ilişkin puanların hem erkekler hem de kızlar grubundaki ortalama ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda kızlar grubunda dağılımı birden fazla modu olduğu belirlenmiştir Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım varsayılabilecek aralıklarda olduğu tespit edilmiştir (Byrne, 2010).

Yeme davranışları ölçeğine ilişkin toplam puanının dağılımı hem erkekler hem de kızlar grubundaki ortalama ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda erkekler grubunda dağılımı birden fazla modu olduğu saptanmıştır. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım varsayılabilecek aralıklarda olduğu belirlenmiştir (Byrne, 2010).

Öz duyarlılık ölçeği, öz sevecen boyutuna ilişkin puan dağılımı hem erkekler hem de kızlar grubundaki ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda dağılımların tek modlu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım varsayılabilecek aralıklarda olduğu tespit edilmiştir (Byrne, 2010).

Öz duyarlılık ölçeği, öz yargılama boyutuna ilişkin puan dağılımı hem erkekler hem de kızlar grubundaki ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda dağılımların tek modlu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım varsayılabilecek aralıklarda olduğu tespit edilmiştir (Byrne, 2010).

Öz duyarlılık ölçeği, paylaşım bilinci boyutuna ilişkin puan dağılımı hem erkekler hem de kızlar grubundaki ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda dağılımların tek modlu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım varsayılabilecek aralıklarda olduğu tespit edilmiştir (Byrne, 2010).

Öz duyarlılık ölçeği, izolasyon boyutuna ilişkin puan dağılımı hem erkekler hem de kızlar grubundaki ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda

dağılımların tek modlu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım varsayılabilecek aralıklarda olduğu tespit edilmiştir (Byrne, 2010).

Öz duyarlılık ölçeği, bilinçlilik boyutuna ilişkin puan dağılımı hem erkekler hem de kızlar grubundaki ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda dağılımların tek modlu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım varsayılabilecek aralıklarda olduğu tespit edilmiştir (Byrne, 2010).

Öz duyarlılık ölçeği, aşırı özdeşleşme boyutuna ilişkin puan dağılımı hem erkekler hem de kızlar grubundaki ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda dağılımların tek modlu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım varsayılabilecek aralıklarda olduğu tespit edilmiştir (Byrne, 2010).

Öz duyarlılık ölçeği toplam puan dağılımı hem erkekler hem de kızlar grubundaki ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda dağılımların tek modlu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım varsayılabilecek aralıklarda olduğu tespit edilmiştir (Byrne, 2010).

Betimsel istatistiklere göre yalnızca duygusal yeme alt boyutuna ilişkin puanların normal dağıldığı söylenebilir. Bununla birlikte, kısıtlayıcı yeme alt boyutu, dışsal yeme alt boyutu ve yeme davranışları toplam puanına ilişkin dağılımlar ise normal dağılım koşulu olan tek modluluğu sağlayamamıştır. Betimsel istatistiklere göre normal dağılım gösteren duygusal yeme alt boyutuna ilişkin normallik testi sonuçları Tablo 12' de verilmiştir.

Tablo 12
*Yeme Davranışı ve Öz-Şefkat Düzeylerinin Cinsiyete Göre Normallik Testi Sonuçları*

| Değişken | Kategoriler | KS | Sd. | p | SW | Sd. | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Duygusal yeme | Erkek | - | - | - | 0.865 | 25 | 0.003* |
| | Kız | 0.124 | 175 | 0.000* | - | - | - |
| Öz sevecen | Erkek | - | - | - | 0.932 | 23 | 0.122 |
| | Kız | 00.63 | 174 | 0.086 | - | - | - |
| Öz yargılama | Erkek | - | - | - | 0.920 | 23 | 0.068 |
| | Kız | 0.101 | 174 | 0.000* | - | - | - |
| Bilinçli Farkındalık | Erkek | - | - | - | 0.935 | 23 | 0.142 |
| | Kız | 0.115 | 174 | 0.000* | - | - | - |
| İzolasyon | Erkek | - | - | - | 0.906 | 23 | 0.033* |
| | Kız | 0.099 | 174 | 0.000 | - | - | - |
| Bilinçlilik | Erkek | - | - | - | 0.892 | 23 | 0.017* |
| | Kız | 0.094 | 174 | 0.001* | - | - | - |
| Aşırı özdeşleşme | Erkek | - | - | - | 0.893 | 23 | 0.018* |
| | Kız | 0.095 | 174 | 0.001* | - | - | - |
| Öz-duyarlık ölçeği toplam puanı | Erkek | - | - | - | 0.961 | 23 | 0.489 |
| | Kız | 0.056 | 174 | 0.200 | - | - | - |

*p<0.05

Tablo 12'de, kızlar grubunda 50'den az kişi olması nedeniyle (Elliott ve Woodward, 2007) Shapiro Wilks sonuçları incelendiğinde, kızlar grubunda duygusal yeme puanlarının normal dağılımda farklılığın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Erkekler grubunda 50'den fazla kişi olması nedeniyle Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenerek, erkekler grubunda duygusal yeme alt boyut puanlarının dağılımının da normal dağılımdan farklılığının anlamlı olduğu belirlenmiştir. Normallik testlerinin örneklem büyüklüğünden etkilendiği bilinmektedir (Yap ve Sim, 2011). Parametrik testler normallikten ayrılmalara karşı güçlü (robust) testlerdir (Rasch ve Guiard, 2004).

Cinsiyete göre duygusal yeme alt boyutunun ve öz-duyarlılık ölçek boyutlarının normal dağılıma işaret etmesi ve parametrik testlerin güçlü olması nedeniyle cinsiyete göre incelemelerde bağımsız örneklemler t testi kullanılmıştır. Bu durumun aksine normal dağılımı çok modlu olmaları nedeniyle ihlal eden kısıtlayıcı yeme alt boyutu, dışsal yeme alt boyutu ve yeme davranışları toplam puanına ilişkin incelemelerde ise nonparametrik testlerden Mann Whitney U testi kullanılmıştır (Tablo 13).

Tablo 13
*Yeme Davranışı ve Öz-Şefkat Düzeylerinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları*

| Değişken | Kategoriler | N | Ortalama | ss. | *t* | Sd. | p | Cohen d |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Duygusal yeme | Erkek | 25 | 22.68 | 9.82 | -1.641 | 198 | 0,102 | -0,351 |
| | Kız | 175 | 26.78 | 11.95 | | | | |
| Öz sevecen | Erkek | 25 | 11.56 | 4.60 | -1.298 | 195 | 0.196 | -0.288 |
| | Kız | 175 | 13.06 | 5.05 | | | | |
| Öz yargılama | Erkek | 25 | 11.52 | 4.93 | -1.461 | 195 | 0.146 | -0.324 |
| | Kız | 175 | 13.49 | 6.21 | | | | |
| Bilinçli Farkındalık | Erkek | 25 | 9.30 | 3.80 | -0.799 | 195 | 0.425 | -0.177 |
| | Kız | 175 | 10.05 | 4.30 | | | | |
| İzolasyon | Erkek | 25 | 9.52 | 4.54 | -1.500 | 195 | 0.135 | -0.333 |
| | Kız | 175 | 11.15 | 4.93 | | | | |
| Bilinçlilik | Erkek | 25 | 10.39 | 4.06 | 0.183 | 195 | 0.855 | 0.041 |
| | Kız | 175 | 10.22 | 4.11 | | | | |
| Aşırı özdeşleşme | Erkek | 25 | 9.30 | 4.82 | -1.730 | 195 | 0.085 | -0.384 |
| | Kız | 175 | 11.13 | 4.75 | | | | |
| Öz-duyarlık ölçeği toplam puanı | Erkek | 25 | 61.60 | 22.59 | -1.497 | 195 | 0.136 | -0.332 |
| | Kız | 175 | 69.06 | 22.43 | | | | |

Tablo 13'te erkeklerin duygusal yeme alt boyut puan ortalaması 22.68 (SS=9.82), kızların ise 26.78 (SS=11.95) olarak bulunmuştur. Yapılan t testi sonucunda, t(198) = -1.641, p = 0.102 cinsiyetler arasında duygusal yeme alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Cohen'in d değeri -0.351 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, etki

büyüklüğünün orta düzeyde (Cohen, 1988) ve cinsiyetin duygusal yeme üzerindeki etkisinin de orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Öz duyarlılık ölçeğine ilişkin öz sevecen [t(195) = -1.298, p = 0.196], öz yargılama [t(195) = -1.461, p = 0.146], paylaşım bilinci [t(195) = -0.799, p = 0.425], izolasyon [t(195) = -1.500, p = 0.135], ve aşırı özdeşleşme [t(195) = -1.730, p = 0.085], boyutlarına ilişkin puanlar arası farklılıklar erkek öğrenciler lehine olsa da bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu durumun aksine bilinçlilik boyutuna [t(195) = 0.183, p = 0.855], ilişkin puanlar kızların lehinedir ve benzer şekilde bu farklılık da istatistiksel olarak anlamlı değildir. Öz duyarlılık ölçeğine ilişkin toplam puanlar [t(195) = -1.497, p = 0.136] ise kızlar ve erkekler arasında anlamalı farklılık oluşturmamıştır. Ergenlerde öz duyarlık ölçeği ve alt boyutları arasında hem bireysel hem de sosyo-kültürel etmenlerin puanlarda anlamlı fark yaratmadığı söylenebilir (Rescorla vd., 2019). Bu durum, ergenler arasında öz duyarlık ölçeği ve alt boyutları arasında hem bireysel hem de sosyo kültürel etmenlerden kaynaklı anlamsız fark oluşturduğu söylenebilir.

Kısıtlayıcı yeme alt boyutu, dışsal yeme alt boyutu ve yeme davranışları toplam puanına ilişkin Mann Whitney U testi yapılmıştır. Mann Whitney U testinin uygulanabilmesi için bağımlı değişkenin en az sıralama ölçeğinde ve bağımsız değişkenin ise iki kategoriye sahip olması gerekmektedir. Kategorilerdeki gözlemlerin birbirinden bağımsız ve kategori başına düşen veri sayısının ise beşten fazla olması gerekmektedir (Green ve Salkind, 2008). Kısıtlayıcı yeme boyutu, dışsal yeme boyutu ve yeme davranışları toplam puanları eşit aralık ölçeğinde cinsiyet ise iki kategoriye sahiptir. Ayrıca cinsiyetin kategorilerindeki gözlemler bağımsız ve kategorilerdeki kişi sayısı beşten fazla olması nedeniyle varsayımlar sağlanmıştır.

Tablo 14
*Yeme Davranışı Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Mann Whitney U Sonuçları*

| Alt boyutlar | Cinsiyet | N | Ortalama sırası | U istatistiği | Z istatistiği | p | Etki büyüklüğü (r) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kısıtlayıcı yeme | Erkek | 25 | 78,02 | 2749,500 | 2,078 | 0,038* | 0,147 |
| | Kız | 175 | 103,71 | | | | |
| Dışsal yeme | Erkek | 25 | 95,70 | 2307,500 | 0,444 | 0,657 | 0,031 |
| | Kız | 175 | 101,19 | | | | |
| Yeme davranışı toplam puanı | Erkek | 25 | 78,80 | 2370,000 | 2,005 | 0,045* | 0,142 |
| | Kız | 175 | 103,60 | | | | |

*p<0.05

Tablo 14'te, kısıtlayıcı yeme alt boyutunda cinsiyete göre, erkeklerin ortalama sırası 78.02, kızların ise 103.7'dir. Kızların ortalama sırası erkeklerden büyüktür, kısıtlayıcı yeme alt boyut puanları kızlarda daha yüksek olduğu, bu farklılığın istatistiksel olarak da anlamlı ($p<0.05$) olduğu belirlenmiştir. Etki büyüklüğü (r) 0.147 olup, bu etkinin küçük düzeyde olduğunu göstermektedir. Dışsal yeme alt boyutunda ise, erkeklerin ortalama sırası 95.70, kızların ise 101,19'dir. Dışsal yeme alt boyut puanları kızlarda daha yüksektir. Mann-Whitney U istatistiği sonucu incelendiğinde ise bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($p>0.05$) belirlenmiştir. Etki büyüklüğü (r) 0.031 olup, bu etkinin ihmal edilebilir (Cohen, 1988) düzeyde olduğunu göstermektedir. Yeme davranışı toplam puanı için, erkeklerin ortalama sırası 78.80, kızların ise 103,60'tır. Kızların yeme davranışı toplam puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Mann Whitney U istatistiği incelendiğinde bu farklılığın istatistiksel olarak da anlamlı ($p<0.05$) olduğu belirlenmiştir. Etki büyüklüğü (r) 0.142 olup, bu etkinin düşük düzeyde (Cohen, 1988) olduğunu göstermektedir. Kısıtlayıcı yeme alt boyutu ve yeme davranışı toplam puanı açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklar saptanmıştır. Yapılan bir araştırmada da benzer sonuçlar bulunmuştur. Genç kızlarda medya ve çevresel baskılar nedeniyle ideal ince beden algısının, beden memnuniyetini olumsuz etkileyerek stres düzeyini artırdığı söylenebilir; erkeklerde ise baskının daha çok kaslı-fit beden ideallerine yönelmesi nedeniyle bu etkilerin daha farklı biçimde ortaya çıktığı ifade edilebilir (Örnek: sosyal medya etkisi kızlarda daha güçlü; kaslı-ideal etkisi erkeklerde)(Knauss vd., 2007; Jankauskiene & Baceviciene, 2023). Bu durum özellikle genç kızlarda, ideal beden algısı nedeniyle baskı altında hissetmeleri olabilir iken, erkeklerde ise bu davranış daha azdır çünkü sadece kaslı görünme gibi farklı beden algılarından kaynaklandığı söylenebilir. Ancak, dışsal yeme alt boyutu açısından cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu araştırma bulgusunda, cinsiyete göre anlamsız olmasının nedeni dışsal yeme davranışının çevresel uyaranlara bağlı olarak geliştiği ifade edilebilir. Yapılan araştırmalarda, kızların duygusal anlamda stresini ve duygularını yönetebilmek ve olumsuz duygularının üstesinden gelebilmek için erkeklerden daha çok yemeğe yöneldikleri belirtilmiştir (Van Strien vd., 2005). Özgen vd. (2012) ergen dönemdeki hem kız hem erkek öğrencilerin kilolarıyla yakından ilgilendikleri ve bu dönemde öğrencilerin mutsuz, stresli, öfkeli, üzgün, mutlu olma gibi değişen duygu durumlarının yeme davranışları üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

### 5.5. Ergenlerin Yeme Davranışı Ölçeği Toplam Puanı Ve Boyutlarına İlişkin Puanların Beden Kitle Endeksi (BKI)'ne Göre İncelenmesi

Ergenlerin yeme davranışları ölçeğinden aldıkları toplam puan ve boyutlarından aldıkları puanların BKI'ne göre farklılığının belirlenmesinden önce puanların dağılımının belirlenmesi gerekmektedir. Bunun için ise bağımsız değişken olan cinsiyet kategorilerinde (Field vd., 2012) yeme davranışları ölçeğinden aldıkları toplam puan ve boyutlarından aldıkları puanların dağılımı incelenmiştir. Puan dağılımlarının incelenmesine geçilmeden önce kayıp veriler bulunmuştur. Böylece, veri setinde kayıp verinin bulunmadığı saptanmıştır. Sonrasında verideki uç değerler standart z puanlarının incelenmesi ile tespit edilmiştir. Veri setinde duygusal yeme boyutuna ait ±3 aralığının dışında (Mertler ve Reinhart, 2017) yer alan iki uç değer silinerek veriden uzaklaştırılmıştır. Veri seti temizlendikten sonra öncelikle betimsel istatistikler sonrasında ise normallik testleri incelenmiştir. Tablo 15'de BKI'nin kategorilerine göre yeme davranışları puanlarına ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir.

Tablo 15
*Yeme Davranışları Ölçeğinin Alt Boyutlarının BKI'ne Göre Betimsel İstatistikleri*

| Alt boyutlar | BKI | Ortalama | Medyan | Mod | Standart Sapma | Çarpıklık | Basıklık |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Duygusal yeme | 1 | 24.83 | 22.5 | 13 | 10.93 | 1.38 | 2.21 |
| | 2 | 26.83 | 25 | 13 | 12.24 | 0.99 | 0.50 |
| | 3 | 26.64 | 26 | 15 | 11.44 | 0.56 | -0.74 |
| Kısıtlayıcı yeme | 1 | 19.19 | 18.5 | 10[a] | 8.08 | 1.13 | 1.56 |
| | 2 | 23.93 | 2 | 18 | 8.21 | 0.47 | -0.25 |
| | 3 | 26.88 | 26 | 26 | 7.86 | 0.49 | 0.31 |
| Dışsal yeme | 1 | 26.77 | 26 | 20 | 8.11 | 0.40 | 0.23 |
| | 2 | 24.38 | 25 | 32 | 7.56 | 0.05 | -0.36 |
| | 3 | 23.58 | 22 | 17[a] | 7.22 | 0.15 | -1.02 |
| Yeme davranışı toplam puanı | 1 | 70.79 | 69.5 | 62 | 15.90 | 0.54 | 0.81 |
| | 2 | 75.14 | 71 | 62[a] | 20.10 | 0.68 | 0.10 |
| | 3 | 77.09 | 73 | 54[a] | 22.44 | 0.58 | -0.13 |

[a]Birden fazla modu bulunmaktadır. En küçük mod rapor edilmiştir.

Tablo 15'te duygusal yeme alt boyutuna ilişkin puanların BKI'nin tüm kategorilerindeki ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda dağılımların tek modlu

olduğu saptanmıştır. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım varsayılabilecek aralıklarda olduğu tespit edilmiştir (Byrne, 2010).

Kısatlayıcı yeme alt boyutuna ilişkin puanların BKI'nin tüm kategorilerindeki ortalama ve medyan değerlerinin birbirine yakın fakat ilk kategorideki dağılımın birden fazla modu olduğu saptanmıştır. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım varsayılabilecek aralıklarda olduğu belirlenmiştir (Byrne, 2010).

Dışsal yeme alt boyutuna ilişkin puanların BKI'nin tüm kategorilerindeki ortalama ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda son kategorideki dağılımın birden fazla modu olduğu bulunmuştur. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım varsayılabilecek aralıklarda olduğu tespit edilmiştir (Byrne, 2010).

Yeme davranışları ölçeğine ilişkin toplam puanının dağılımı BKI'nin tüm kategorilerindeki ortalama ve medyan değerlerinin birbirine yakın aynı zamanda son iki kategorideki dağılımı birden fazla modu olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (±2) ve basıklık değerlerinin (±7) normal dağılım varsayılabilecek aralıklarda olduğu saptanmıştır (Byrne, 2010).

Betimsel istatistiklere göre yalnızca duygusal yeme alt boyutuna ilişkin puanların normal dağıldığı ifade edilebilir. Kısıtlayıcı yeme ile dışsal yeme alt boyutu ve yeme davranışları toplam puanına ilişkin dağılımlar ise normal dağılım koşulu olan tek modluluğu sağlayamamıştır. Betimsel istatistiklere göre normal dağılım gösteren duygusal yeme alt boyutuna ilişkin normallik testi sonuçları Tablo 16' da verilmiştir.

Tablo 16
*Duygusal Yeme Alt Boyutuna İlişkin Normallik Testi Sonuçları*

| Değişken | Kategoriler | KS | Sd. | p |
|---|---|---|---|---|
| Duygusal yeme | 1 | 0.140 | 52 | 0.013 |
| | 2 | 0.129 | 115 | 0.000 |
| | 3 | 0.142 | 33 | 0.091* |

*p<0.05

Tablo 16'da, duygusal yeme alt boyutunun sadece BKI'nin son kategorisindeki dağılımın normal dağılımdan farklılığı anlamlı bulunmamıştır. BKI'nin ilk iki kategorisinde ise normal dağılımdan farklılığının anlamlı olduğu saptanmıştır. Normallik testlerinin örneklem büyüklüğünden etkilendiği bilinmektedir (Yap ve Sim, 2011). Duygusal yeme alt boyutuna

ilişkin betimsel istatistikler normal dağılıma işaret etmektedir. Ayrıca parametrik testler normallikten ayrılmalara karşı güçlü testlerdir (Rasch ve Guiard, 2004).

Tablo 17
*Duygusal Yeme Alt Boyutunun BKI'ne Göre Varyans Analizi Sonuçları*

| Varyansın kaynağı | Kareler toplamı | sd | Kareler ortalaması | F | p | Etki büyüklüğü ($\eta^{2)}$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Gruplar arası | 148.275 | 2 | 74.137 | | | |
| Gruplar içi | 27377.600 | 197 | 138.973 | 0.533 | 0.587 | 0.005 |
| Toplam | 27525.875 | 199 | | | | |

Tablo 17'de BKI'ne göre duygusal yeme alt boyut arasında [F(2,197)=0.533, p=0.587] istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Etki büyüklüğü ($\eta^2$) 0.005 olarak elde edilmiş olup, bu değer oldukça düşük (Tomczak ve Tomczak, 2014) bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir. BKİ'nin duygusal yeme boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Yapılan bir araştırmada, duygusal yemenin BKİ ile tutarlı ve güçlü bir şekilde ilişkili olmadığını göstermektedir. Özellikle kesitsel çalışmalarda sadece bir tanesi bu ilişkiyi anlamlı bulmuştur; geri kalan çoğunluk BKİ ve duygusal yeme arasında net bir ilişki olmadığı belirtilmiştir (Limbers, & Summers, 2021). Bu durum ergenler arasında duygusal yemenin psikolojik bir süreç olması nedeniyle (örneğin stres, kaygı, sıkıntı gibi duygularla başa çıkmak için yeme davranışı) anlamsız olduğu düşünülmektedir.

BKI'ye göre, kısıtlayıcı yeme alt boyutu, dışsal yeme alt boyutu ve yeme davranışları toplam puanına ilişkin incelemelerde Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Tablo 18'da Kruskal Wallis H testine ilişkin sonuçlar verilmiştir.

Tablo 18

*Yeme Davranışı Ölçeğinin BKI'ne Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları*

| Değişkenler | BKI | N | Ortalama sırası | H istatistiği | Sd. | ρ | Etki Büyüklüğü $\eta^2$ | Gruplar arası farklılıklar |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kısıtlayıcı yeme | 1 | 52 | 71,28 | 21.151 | 2 | 0,001* | 0,108 | 1-2<br>1-3 |
| | 2 | 115 | 106,13 | | | | | |
| | 3 | 33 | 126,91 | | | | | |
| Dışsal yeme | 1 | 52 | 112,65 | 3.353 | 2 | 0.187 | 0.008 | - |
| | 2 | 115 | 97,50 | | | | | |
| | 3 | 33 | 91,80 | | | | | |
| Yeme davranışı toplam puanları | 1 | 52 | 92,41 | 1.506 | 2 | 0.471 | -0.003 | - |
| | 2 | 115 | 102,41 | | | | | |
| | 3 | 33 | 106,59 | | | | | |

*p<0.05

Tablo 18'de Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, kısıtlayıcı yeme alt boyutu puanlarının BKI'ne göre farklılığının istatiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Kısıtlayıcı yeme alt boyutu için, BKI 1, BKI 2 ve BKI 3 kategorilerinin ortalama sıraları sırasıyla 71.28, 106.13 ve 126.91 olarak bulunmuştur. Gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p>0,05). Hangi kategoriler arası farklılığın olduğunu belirlemek amacıyla ikili karşılaştırma testi yapılmıştır. Bunun sonucunda 1. ve 2. kategori arasında 2. kategori lehine, 1. ve 3. kategoriler arasında ise 3. kategori lehine kısıtlayıcı yeme alt boyutuna göre farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı saptanmıştır. Hesaplanan etki büyüklüğünün (η2=0,108) orta düzeyde (Tomczak ve Tomczak, 2014) olduğu tespit edilmiştir.

Dışsal yeme alt boyutu için, BKI 1, BKI 2 ve BKI 3 gruplarının ortalama sıraları sırasıyla 112.65, 97.50 ve 91.80 olarak belirlenmiştir. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır (p>0,05). Yeme davranışı toplam puanı için, BKI 1, BKI 2 ve BKI 3 gruplarının ortalama sıraları sırasıyla 92.41, 102.41 ve 106.59 olarak bulunmuştur. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Bjørklund vd., (2022) tarafından yürütülen araştırmada, bireylerin dışsal yeme davranışları ve diğer obezojen yeme eğilimleri incelenmiştir. Yeme davranışlarının dışsal yeme, duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme, BKI'daki artış olmadığı aksine, daha yüksek BKİ, sonraki zamanlarda daha yüksek dışsal yeme ve diğer yeme eğilimlerine yol açtığı belirtilmiştir. Yani dışsal yeme, ağırlığı etkilemesi beklenen bir davranış biçimi olmasına rağmen, BKİ üzerinde doğrudan kısa vadeli etkisi tespit edilmemiştir. Bu durum, ergenlerin BKİ düzeyleri ile dışsal yeme alt

boyutu arasında anlamsız ilişki olmasının nedeni, dışsal yeme davranışının anlık ve çevresel uyaranlara tepki göstermeleriyle beden ağırlığı üzerinde doğrudan ve kısa sürede etkili olmadığından olabilir. Snoek, van Strien, Janssens, & Engels, 2008; Snoek, Engels, van Strien, & Otten, (2013) tarafından yapılan araştırmalarda, BKİ'nin kısıtlayıcı yeme alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu, ancak dışsal yeme alt boyutu ve yeme davranışı toplam puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Kısıtlayıcı yeme ile BKİ arasında anlamlı ilişki; dışsal ve emosyonel yeme boyutlarında ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Dışsal ve duygusal yeme alt boyutlarında ise BKİ ile anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

BKİ'nin kısıtlayıcı yeme alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu, ancak dışsal yeme alt boyutu ve yeme davranışı toplam puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu durum BKI'ye göre kısıtlayıcı yeme alt boyutunda anlamlı fark olmasının sebebi yüksek BKİ'ye sahip ergenlerin beden imajı ile ilgili yaşadığı memnuniyetsizlikler ve toplumsal baskılar nedeniyle bilinçli yeme kısıtlamasına yöneldikleri söylenebilir. Yapılan bir çalışmada kısıtlayıcı yeme alt boyutu davranışına sahip olan bireylerin, vücut ağırlığının artışından kaçınmak için sürekli diyet yapma halinde olan bireyler olduğu ve kısıtlayıcı yeme alt boyutu davranışının bir süre sonra tıkınırcasına yeme davranışlarına yatkınlık oluşturduğu tespit edilmiştir (Burton vd., 2019).

# BÖLÜM 6

# SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde devlet okullarında öğrenim gören ergenlerin yeme davranışları ile öz-duyarlık arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan çalışmanın sonuçları ve önerileri yer almaktadır.

Ergenlerin yeme davranışı ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarına ilişkin puanlar ile öz-duyarlık ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Yeme davranışları ölçeği ve öz-duyarlık ölçeği eşit aralıklı puanlara sahip ölçeklerdir. Dağılım türlerinin belirlenmesi amacıyla ise yeme davranışları ölçeğine ait üç alt boyut, öz-duyarlık ölçeği ise altı boyut ve toplam puanlar için dağılımlar incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda paylaşım bilinci alt boyutun dışındaki puanların normal dağıldığı varsayılmıştır.

Yeme davranışları ölçeği ile öz-duyarlık ölçeği arasındaki ilişkilerde; öz-duyarlık alt boyutu olan öz sevecenlik ile duygusal yeme alt boyutları arasındaki ve kısıtlayıcı yeme alt boyutu arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Öz sevecenlik alt boyutu ile yeme davranışları toplam puanı arasındaki ilişki anlamlı değildir. Bu durum ergenlerin öz duyarlık, öz sevecenlik alt boyutunun farkında olmadıkları ifade edilebilir.

Öz yargılama alt boyutu puanlarının kısıtlayıcı yeme alt boyutu puanı ile ilişkisi negatif ve düşük düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı ve etki büyüklüğü düşük düzeydedir. Dışsal yeme alt boyutu ile negatif ilişkisi ise düşük düzeyde, anlamlı ve etki büyüklüğü düşük düzeydedir.

Bilinçli farkındalık alt boyutu ile duygusal yeme alt boyutu arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır. Bilinçli farkındalık, kısıtlayıcı yeme alt boyutu ile olan ilişkisi pozitif ve düşük düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı ve etki büyüklüğü düşük düzeydedir. Bilinçli farkındalık alt boyutu ile yeme davranışları toplam puanı arasındaki ilişki pozitif ve düşük düzeyde, anlamlı ve etki büyüklüğü düşüktür.

İzolasyon alt boyutu ile duygusal yeme alt boyut arasında ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. İzolasyon alt boyutu puanlarının kısıtlayıcı yeme alt boyutu puanı ile negatif ve düşük düzeyde, anlamlı ve etki büyüklüğü düşüktür. Dışsal yeme alt boyut ile negatif ilişki düşük düzeyde, anlamlı ve etki büyüklüğü düşük düzeydedir. İzolasyon alt boyutu ile yeme davranışları alt boyutu toplam puanı arasındaki ilişki negatif ve düşük düzeyde, anlamlı ve etki büyüklüğü düşük düzeydedir.

Bilinçlilik alt boyutu ile duygusal yeme alt boyutu arasında ilişki ve kısıtlayıcı yeme alt boyutu arasında ilişki anlamlı bulunmamıştır. Bilinçlilik alt boyutu puanlarının dışsal yeme alt boyutu puanı ile olan ilişkisi pozitif ve düşük düzeyde, anlamlı ve etki büyüklüğü düşük düzeydedir. Bilinçlilik ile yeme davranışları alt boyutu toplam puanı arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır.

Aşırı özdeşleşme ile duygusal yeme alt boyutu arasındaki ilişki anlamlı tespit edilmemiştir. Aşırı özdeşleşme ve kısıtlayıcı yeme alt boyutu puanı ile olan ilişkisi negatif ve düşük düzeyde, anlamlı ve etki büyüklüğü düşük düzeydedir. Dışsal yeme alt boyutu ile negatif ilişkisi düşük düzeyde, anlamlı ve etki büyüklüğü düşük düzeydedir. Aşırı özdeşleşme ile yeme davranışları alt boyutu toplam puanı arasındaki ilişki negatif ve düşük düzeyde, anlamlı ve etki büyüklüğü düşük düzeydedir.

Öz-duyarlık toplam puanı ile duygusal yeme arasındaki ilişki ve dışsal yeme arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır. Öz-duyarlık toplam puanlarının kısıtlayıcı yeme puanı ile olan ilişkisi negatif ve düşük düzeyde, anlamlı ve etki büyüklüğü düşük düzeydedir. Öz-duyarlık toplam puanı ile yeme davranışları toplam puanı arasındaki ilişki anlamlı tespit edilmemiştir.

Ergenlerin yeme davranışları ve öz-duyarlık düzeyleri yaş gruplarına göre incelendiğinde;

Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, iki yaş grubu arasında duygusal yeme puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu da etki büyüklüğünün düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Yeme davranışı toplam puanı incelendiğinde, iki yaş grubu arasında yeme davranışı toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durumda, 15 yaş altı ve 15 yaş ve üzeri ergenler arasında hem duygusal yeme alt boyutu hem de yeme davranışı toplam puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Öz-duyarlılık ölçeğine ilişkin puanlar incelendiğinde; öz sevecenlik ve bilinçli farkındalık puanlarının, yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Her iki boyutta da fark 15 yaş ve üzeri grubun lehinedir. Bilinçlilik boyutu puanları yaşa göre

anlamlı farklılık göstermektedir. Bu farklılığın benzer şekilde, 15 yaş üstü lehine olduğu saptanmıştır. Öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon puanlarında ise gruplar arasında fark bulunmamıştır. Bu durum ergenler arasında yaşa bağlı bilişsel ve duygusal süreçlerinin gelişemeyeceğinden kaynaklanmış olabilir. Ancak, öz duyarlılık ölçeği toplam puanları incelendiğinde, yaşa göre puanların istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ergenler arasında öz duyarlık ölçeğinin yaşa göre anlamlı farklılık göstermesi, duygusal olgunlaşma süreçlerinden kaynaklı olabilir.

15 yaş ve üzeri ergenlerin kısıtlayıcı yeme boyutu puanları 15 yaş altı ergenlerden daha yüksektir. Bu durumda yaş arttıkça dış görünüş kaygısının yeme davranışı üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

15 yaş ve üzeri ergenlerin dışsal yeme alt boyutu puanları 15 yaş altı ergenlerden daha yüksektir. Bununla birlikte iki yaş grubu arasında dışsal yeme alt boyutları arasında farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Hem kısıtlayıcı yeme alt boyutu hem de dışsal yeme alt boyutu açısından 15 yaş altı ve 15 yaş ve üzeri ergenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Ergenlerin yeme davranışı ve öz-duyarlık düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde,

Kızlar grubunda duygusal yeme puanlarının normal dağılımda farklılığın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Erkekler grubunda duygusal yeme alt boyut puanlarının dağılımının da normal dağılımdan farklılığının anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Cinsiyetler arasında duygusal yeme alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Öz duyarlılık ölçeğine ilişkin öz sevecen, öz yargılama, paylaşım bilinci, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarına ilişkin puanlar arası farklılıklar erkek öğrenciler lehine olsa da bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu durumun aksine bilinçlilik boyutuna ilişkin puanlar kızların lehinedir ve benzer şekilde bu farklılık da istatistiksel olarak anlamlı değildir. Öz duyarlılık ölçeğine ilişkin toplam puanlar ise kızlar ve erkekler arasında anlamalı farklılık oluşturmamıştır.

Kısıtlayıcı yeme alt boyutunda cinsiyete göre kızların ortalama sırası erkeklerden büyüktür, kısıtlayıcı yeme alt boyut puanları kızlarda daha yüksek olduğu, bu farklılığın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu belirlenmiştir. Etki büyüklüğü küçük düzeydedir. Dışsal yeme alt boyut puanları kızlarda daha yüksektir. Bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Kızların yeme davranışı toplam puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kısıtlayıcı yeme alt boyutu ve yeme davranışı toplam puanı açısından cinsiyete

göre istatistiksel olarak anlamlı farklar saptanmıştır. Bu durum özellikle genç kızlarda, ideal beden algısı nedeniyle baskı altında hissetmeleri olabilir iken, erkeklerde ise bu davranış daha azdır çünkü sadece kaslı görünme gibi farklı beden algılarından kaynaklandığı söylenebilir. Ancak, dışsal yeme alt boyutu açısından cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu araştırma bulgusunda, cinsiyete göre anlamsız olmasının nedeni dışsal yeme davranışının çevresel uyaranlara bağlı olarak geliştiği ifade edilebilir.

Ergenlerin yeme davranışı ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarına ilişkin puanlar BKI'ne göre incelendiğinde,

BKI'ne göre duygusal yeme alt boyut arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. BKİ'nin duygusal yeme boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu durum ergenler arasında duygusal yemenin psikolojik bir süreç olması nedeniyle (örneğin stres, kaygı, sıkıntı gibi duygularla başa çıkmak için yeme davranışı) anlamsız olduğu düşünülmektedir.

Kısıtlayıcı yeme alt boyutu puanlarının BKI'ne göre farklılığının istatiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Hangi kategoriler arası farklılığın olduğunu belirlemek amacıyla ikili karşılaştırma testi yapılmıştır. Bunun sonucunda 1. ve 2. kategori arasında 2. kategori lehine, 1. ve 3. kategoriler arasında ise 3. kategori lehine kısıtlayıcı yeme alt boyutuna göre farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı saptanmıştır. Dışsal yeme alt boyutu için, BKI 1, BKI 2 ve BKI 3 grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Yeme davranışı toplam puanı için, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, ergenlerin BKİ düzeyleri ile dışsal yeme alt boyutu arasında anlamsız ilişki olmasının nedeni, dışsal yeme davranışının anlık ve çevresel uyaranlara tepki göstermeleriyle beden ağırlığı üzerinde doğrudan ve kısa sürede etkili olmadığından olabilir. BKİ'nin kısıtlayıcı yeme alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu, ancak dışsal yeme alt boyutu ve yeme davranışı toplam puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu durum BKI'ye göre kısıtlayıcı yeme alt boyutunda anlamlı fark olmasının sebebi yüksek BKİ'ye sahip ergenlerin beden imajı ile ilgili yaşadığı memnuniyetsizlikler ve toplumsal baskılar nedeniyle bilinçli yeme kısıtlamasına yöneldikleri söylenebilir.

Bu çalışma sonunda şu öneriler yapılabilir;

Öz-duyarlığın yeme davranışlarıyla ilişkisi göz önüne alındığında, ergenlerde öz-duyarlığı artırmak amacıyla eğitim ve farkındalık programları geliştirilebilir. Bu programlar, ergenlere

kendilerine karşı daha öz duyarlı olmayı öğretmek için benlik saygısı arttıkça kendileri ile daha barışık olabilecekleri, olumsuz düşünce ve duyguları yönetebilecekleri ifade edilebilir.

Duygusal yemenin ergenlerde yaygın bir davranış olduğu tespit edilmiştir. Bu davranışla başa çıkabilmek için ergenlere duygu farkındalığı kazandıran ve stres yönetimi tekniklerini içeren müdahale programları önerilebilir.

15 yaş altı ve 15 yaş ve üzeri ergenler arasında duygusal yeme ve kısıtlayıcı yeme davranışlarının benzer olduğu görülse de cinsiyet farkları özellikle kısıtlayıcı yeme davranışında belirgindir. Kızlarda daha fazla kısıtlayıcı yeme davranışı gözlemlenmiştir. Bu nedenle, cinsiyete göre özelleştirilmiş farkındalık ve terapi programları düzenlenebilir. Erkekler için de duygusal yeme ile ilişkili ruh halindeki değişimleri ele alan eğitim ve terapi süreçleri önerilebilir.

BKI'nin kısıtlayıcı yeme alt boyut boyutunu etkilediği gözlemlenmiştir. BKI oranı yüksek olan ergenlere yönelik, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteyi teşvik eden programlar oluşturulabilir.

Ergenlerin psikolojik durumlarını iyileştirecek psikolojik danışmanlık hizmetleri sağlanabilir. Özellikle stres, kaygı ve depresyon gibi duygusal durumların yeme davranışları üzerindeki etkisi göz önünde bulundurularak, duygusal destek ve psikolojik danışmanlık programları önerilebilir. Okullarda yeme davranışları ve psikolojik sağlık ile ilgili danışmanlık hizmetleri artırılabilir ve grup terapileri düzenlenebilir. Yüksek öz-duyarlık, başka bir deyişle benlik saygısının yüksek olması bireyde veya ergende daha dengeli ve sağlıklı yeme alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olurken, düşük öz-duyarlık yani düşük benlik saygısının ise duygusal veya kısıtlayıcı yeme davranışlarına daha çok yönelinmesine yol açtığı ifade edilebilir. Ergenlerin yeme davranışları ile öz-duyarlık arasındaki daha bilinçlendirmek ve uygulamaya dahil etmeleri için programlar hazırlanabilir. Bunun için,

Milli Eğitim Bakanlığı'nın ilkokuldan itibaren müfredata 'yeme davranışları ve psikolojik sağlamlık' ismi ile bir ders ilave etmesi önemlidir.

# KAYNAKLAR


Akbaba, M. & Demirhindi, H., (2017). *Temel Halk Sağlığı*. Ankara: Akademisyen.

Akın, Ü., Akın, A. & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.

Akman, M. (2012). *Adölesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu*, Nobel Medicus, 2012; 8(1): 24-29.

Albertson, E. R., Neff, K. D. & Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. https://doi.org/10.1007/s12671-014- 0277-3

Amada, N. M. & Shane, J. (2019). Mindfulness as a promoter of adaptive development in adolescence. *Adolescent Research Review*, 4, 93-112. https://doi.org/10.1007/s40894-018-0096-1

Annagür, B.B., Orhan, F,Ö., Özer, A., Tamam, L., vd. (2012). Obezitede dürtüsellik ve emosyonel faktörler: Bir ön çalışma. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 49:14-9.

Anonim, (2002). Adolescent Friendly Health Services. Geneva: World Health Organization. http://www.searo.who.int/en/section13/section1245_4980.htm sayfasından erişilmiştir.

Anonim, (2018). *Body Mass Index BMI*. http://www.euro.who.int/en/ health-topics/diseaseprevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi.

Arnow, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1992). Binge eating among theobese: A descriptive study. *Journal of Behavioral Medicine*,15,155–170.

Atalay, Z. (2024). *Şefkat, zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı*. 13. Baskı, İstanbul: İnkilap.

Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, Taylan, R.D. & Özgülük, S.B. (2017). Bilinçli-farkındalık temelli öz-yeterlik ölçeği-yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye uyarlama çalışması. *İlköğretim Online*, 16(4), 1803-1815. https://doi.org 10.17051/ilkonline.2017.342994

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1982). The assessment and predictive generality of self-percepts of efficacy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 13(3), 195-199.

Baş M., Sağlam D. (2014). Yetişkinlerde Ağırlık Yönetimi. Hastalıklarda beslenme tedavisi. Alphan E.T. (Ed), Ankara: Hatipoğlu Basım ve Yayıncılık, 2.Baskı, 137-275.

Bayramoğlu, A. (2011). Self-compassion in relation to psychopathology. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: how the mind can heal the heart*. Three Rivers Press.

Bilgen, Ş.S. (2018). Türkçe duygusal yeme ölçeği geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenirlik çalışması, (Yüksek lisans tezi), http://tez.yok.gov.tr.sayfasından erişilmiştir.

Bjørklund, O., Wichstrøm, L., Llewellyn, C., & Steinsbekk, S. (2022). The prospective relation between eating behaviors and BMI from middle childhood to adolescence: A 5-wave community study. *Preventive medicine reports*, *27*, 101795. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.101795

Bocci Benucci, S., Fioravanti, G., Silvestro, V., Spinelli, M. C., Brogioni, G., Casalini, A., Allegrini, L., Altomare, A. I., Castellini, G., Ricca, V., & Rotella, F. (2024). The Impact of Following Instagram Influencers on Women's Body Dissatisfaction and Eating Disorder Symptoms. *Nutrients*, *16*(16), 2730. https://doi.org/10.3390/nu16162730

Bozan, N. (2009). Hollanda Yeme Davranışı Anketinin Türk üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenirliğinin sınanması, (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T. & Emley, E. (2018). Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates? *Appetite*, 125, 410-417.

Browne, M.W. & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In: Bollen, K.A. and Long, J. S. (Eds.) Testing structural equation models, Sage.

Bruch, H. (1997). Obesity in childhood and personality development. *19 Obes Res*., 5:157-161.

Byrne, B. M. & Campbell, T. L. (1999). Cross-cultural comparisons and the presumption of equivalent measurement and theoretical structure: A look beneath the surface. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30,557-576. https://doi.org/10.1177/0022022199030005001

Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with amos: basic concepts, applications, and programming.* New York: Routledge.

Carlback, J. & Wong, A. (2018). A study on factors influencing acceptance of using mobile electronic identification applications in Sweden. https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1214313&dswid=-6173 sayfasından erişilmiştir.

Cash, T.F., Jakatdar, T. A. & Williams, E.F. (2004). The Body image quality of life inventory: further validation with college men and women. *Body Image*, 1, 279- 287.

Cohen J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge Academic.

Cools, J., Schotte, D.E., Mcnally, R.J. (1992). Emotional arousal and overeating in restrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 101:348-51.

Çamkerten, Ö. (2022). Duygusal yemenin yordayıcıları olarak üstbiliş, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkat. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Çuhadaroğlu, F. E., Hasanoğlu, R., Düşünsel, A. & Bideci (Eds.) (2010). *Adölesanlarda psikososyal gelişim*. Temel Pediatri. Ankara: Güneş.

Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., Pavlidou, E., Mantzorou, M., & Giaginis, C. (2023). The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*, 15(5), 1173.

Dalai Lama, H. H. (2001). *An open heart: Practising compassion in everyday life.* Hodder & Stoughton.

Demir, P. (2021). Algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişki: duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aracı rolü, (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Demirezen, E. & Coşansu, G. (2005). *Evaluating Dietary Pattern In Adolescence*. Sted , 28:174–8.

DeVellis, R.F. (2023). *Scale development: theory and application*. 2nd Edition, Sage.

Doğan, O. (2016). Dünden bugüne Türkiye'de sosyal psikiyatri uygulamaları. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17(2), 136-142.

Elagöz, F, Ö., Çenesiz, G. Z. (2022). The Mediator Role of Ways of Coping in the Relationship Between Perceived Stress and Emotional Eating Behaviour, *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 46(1): 75-83.

Elliott, A. C. & Woodward, W. A. (2007). *Statistical analysis quick reference guidebook*: with SPSS examples. Sage.

Erenoğlu, N. (2014). Obez ve obez olmayan bireylerde etik açıdan beden algısı ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi, (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Field, A., Miles, J. & Field, Z. (2012). *Discovering statistics using* R. Sage publications.

Freud, S. (2016). *Grup psikolojisi ve ego analizi* (Çev. Hasan ilhan). İstanbul: Yason.

Garner, D.M.& Garfinkel, P.E. (1979) The eating attitudes test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychol Medicine*, 9(2):273-9. https://doi.org/10.1017/S0033291700030762

Geçkil, E., & Yıldız, S. (2006). Adolescent health behaviors and problems. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 3, 26-34.

Germer, C. K. & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice, *Journal of Clinical Psychology*, 69(8):856-67 https://doi.org/10.1002/jclp.22021.

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology,* 53(1), 6–41. https://doi.org/10.1111/bjc.12043.

Gilman, R. & Huebner, S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents, *School Psychology Quarterly*, 18(2), 192-205. https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.192.21858

Goldstein, J., & Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation.* Shambhala Publications.

Gomez-Baya, D., Reis, M., & Gaspar de Matos, M. (2019). Positive youth development, thriving and social engagement: An analysis of gender differences in Spanish youth. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(6), 559–568. https://doi.org/10.1111/sjop.12577

Green, S.B. & Salkind, N. J. (2008). *Using SPSS for windows and macintosh: analyzing and understanding data* (5th ed). Prentice Hall.

Güleç M, Yabancı N., Göçgeldi N. & Bakır, B. (2008). Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50: 102-109.

Gündüz, E. (2017). Ergenlik döneminde futbol oynayan sporcuların sportif performans düzeylerinin incelenmesi, (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Güzey, M. (2014). Kadınlarda ağırlık yönteminin yeme tutum davranışı üzerine etkisinin değerlendirmesi, (Yüksek lisans tezi), http://tez.yok.gov.tr.sayfasından erişilmiştir.

Habip, B. (2016). *Psikanalizin içinden*. İstanbul: Yapı Kredi.

Harmancı, H., Akdeniz, S. & Ahçı Gültekin, Z. (2021). Prevalence of eating disorders: ıts relationship with alexithymia and mental complaints. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(1): 30-36. https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.1.02

Haspolat, N. K. (2022). Psikanalizin içinden bir kavram "özdeşleşme". *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 1-9.

Haynes, A., Kersbergen, I., Sutin, A., Daly, M. & Robinson, E. (2018). A systematic review of the relationship between weight status perceptions and weight loss attempts, strategies, behaviors, and outcomes, *Obesity Reviews*. 19(3), 347–363. https://doi.org/10.1111/obr.12634

Herman, C. P., & Polivy, J. (1980). *Restrained eating in obesity* (pp. 208-225). Springer.

Herman, C.P., Polivy, J. (2008). External cues in the control of food intake in humans: the sensory-normative distinction. *Physiology & Behavior*. August 6;94(5):722-8. doi: 10.1016/j.physbeh.2008.04.014.

Hilbert, A. (2020). Childhood eating and feeding disturbances, *Nutrients*, 12(4):972 https://doi.org/10.3390/nu12040972

Hill, D.C., Moss, R.H., Sykes-Muskett, B., Conner, M. & O'Connor, D.B. (2018). Stress and eating behaviors in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Appetit,* 1:123:14-22 https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.109

Hinkle, D. E., Wiersma, W. & Jurs, S. G. (2003). Rule of thumb for interpreting the size of a correlation coefficient. Applied statistics for the behavioral sciences, 5.

Holden, G. W., Stein, J. D., Ritchie, K. L., Harris, S. D., & Jouriles, E. N. (1998). Parenting behaviors and beliefs of battered women. In G. W. Holden, R. Geffner, & E. N. Jouriles (Eds.), Children exposed to marital violence: Theory, research, and applied issues (pp. 289–334). *American Psychological Association*. https://doi.org/10.1037/10257-009

Jankauskiene, R., & Baceviciene, M. (2023). Internalisation of stereotyped body appearance standards and body dissatisfaction in adolescent boys: Moderating role of sports participation. *Journal of Sports Sciences*, *41*(1), 8–19. https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2193459

Jannazzo, E. S. (2009). An examination of self-compassion in relation to process group psychotherapy, Doktora Tezi, The University of Texas, Texas.

Jansen, A., vd., (2008). Emotional eating and its implications for obesity. *Current Opinion in Psychiatry*, 21(3), 312-315.

Jansen, P., Zayed, K. & Kittsteiner, J. (2021). Body image and the relation to mindfulness and self-compassion in physical education students a cross-cultural study, *Health Psychology Research,* 8(3):9172. https://doi.org/10.4081/hpr.2020.9172

Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *The Journal of nervous and mental disease,* 125(2), 181–201.

Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler* (35. Basım). Ankara: Nobel.

Kaşıkçı S. (2010). Edirne ili merkez ilköğretim okullarında okuyan 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention, University of Texas at Austin, Unpublished doctoral dissertation.

Knauss, C., Paxton, S. J., & Alsaker, F. D. (2007). Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body image*, *4*(4), 353–360. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.06.007

Koç, M. S. & Korkut Owen, F. (2019). Öz-duyarlığın vücut algısı, beden kitle indeksi, yaş ve ebeveyn tutumları ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(1):130-144. https://doi.org/10.16986/HUJE.2019053979

Kollar, L.M., (2005). *Health Promotion of the Adolescent and Family*. İçinde M.J. Hockenberry, D. Wilson, M. L. Winkelstein (Eds), Wong's Essentials of Pediatric Nursing, Seventh Edition, Mosby, 494-506.

Konttinen H, Van Strien T, Männistö S, Jousilahti P, Haukkala A. (2019). Depression, emotional eating and long-term weight changes: a population-based prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1, 6(1):1-11.

Korkmaz, L. (2018). Stres kaynağı ve stresten koruyucu faktör olarak sosyal kimlik [Social Identity as a source of and as a protective factor from stress]. In A. Örs Gevrekci (Eds.), Hücreden topluma stres [Stress from cell to society] (pp. 117-128). *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.

Köse, D. (2011). Orta ve geç adölesanlarda beslenme alışkanlıklarının beden kitle indeksi ve kan basıncı üzerine etkisi. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Laitinen, J., Ek, E., Savio, U. (2002). Stress-related eating and drinking behaviour and body mass index and predictors of this behaviour. *Preventive Medicine*. 34:29-39.

Larsen, J. K., Van strein, T., Eisinga, R., Herman, P., Engels, R.C.M.E. (2007). Dietary restraint: Intention versus behaviour to restrict food intake. *Appetite*. 49:100-108.

Larsen, J. T., Munk-Olsen, T., Bulik, C. M., Thornton, L. M., Koch, S. V., Mortensen, P. B., & Petersen, L. (2017). Early childhood adversities and risk of eating disorders in women: A Danish register-based cohort study. *The International journal of eating disorders*, 50(12), 1404–1412.

Limbers, C. A., & Summers, E. (2021). Emotional Eating and Weight Status in Adolescents: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, *18*(3), 991. https://doi.org/10.3390/ijerph18030991

Lister, N.B., Baur, L.A., Felix, J.F. & et al. (2023). Child and adolescent obesity, *Nature Reviews Disease Primers*", 9(1):24 https://doi.org/10.1038/s41572-023-00435-4

Lombardo, C. (2018). Studies on Body Image in Children and Adolescents with Overweight/Obesity, *In Body Image, Eating, and Weight*, 193-205. https://doi.org/ 10.1007/978-3-319-90817-5_14

Lowe, M.R, Butryn, M.L. (2007). Hedonic hunger: a new dimension of appetite? *Physiol Behav*, 91:432–9.

Macht, M. (2008). How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model. *Appetite*, 50 (1), 1–11.

Macht, M., & Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35, 65–71.

Marshall, C. & Rossman, G. B. (2014). *Designing Qualitative Research*. New York: Sage.

Mertler, C. A. & Reinhart, R. V. (2017). *Advanced and multivariate statistical methods: practical application and interpretation*. Taylor ve Francis Group.

Morris, J.B. (2002). *Food, Industrial, Nutraceutical, and Pharmaceutical Uses of Sesame Genetic Resources.* •cabidigitallibrary.org

Nagata, J. M., Chu, J., Cervantez, L., Ganson, K. T., Testa, A., Jackson, D. B., Murray, S. B., & Weiser, S. D. (2023). Food insecurity and binge-eating disorder in early adolescence. *The International journal of eating disorders*, 56(6), 1233–1239.

Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2: 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860390129863.

Neff, K. D. & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program, *Journal of Clinical Psychology*, 69(1):28-44 https://doi.org/10.1002/jclp.21923

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2: 223–250. https://doi.org/10.1080/15298860390209035

Neff, K. D. (2008). *Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept.* In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.) Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego (95-105). APA Books, Washington DC.

Neff, K. D. (2009). *Self-Compassion*. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), Handbook of Individual Differences in Social Behavior (pp. 561-573). New York: Guilford Press.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass,* 5(1), 1–12. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). *Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness.* In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), Handbook of mindfulness and self-regulation (pp. 121–137). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10

Özdemir, S. (2015). Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Özdoğan, Y. (2013). Adölesanların yeme davranışı ve beslenme bilgilerini saptamaya yönelik ölçek geliştirme çalışması (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özer, A., Gençtanırım, D., & Ergene, T. (2011). Türk lise öğrencilerinde okul terkinin yordanması: Aracı ve etkileşim değişkenleri ile bir model testi. Education in Science: *The Bulletin of the Association for Science Education,* 36(161), 302.

Özgen, L., Kınacı, B. & Arlı, M. (2012). Eating attitudes and behaviors of adolescents. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 45(1), 229-248. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001243

Özmen, H. (2016). Adölesan bireylerde diyet kalitesinin sağlıklı yeme indeksi ile değerlendirilmesi. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Özpeynirci, R., & Kırmızı, C. (2020). Öz şefkat kavramı ve örgütsel yansımaları, *BMIJ*, 8(3): 2924-2952, http://dx.doi.org/10.15295/bmij.v8i3.1559

Rasch, D., & Guiard, V. (2004). The robustness of parametric statistical methods. *Psychology Science*, 46(2), 175–208.

Rescorla, L., Ivanova, M. Y., Achenbach, T. M. vd., (2019). Effects of individual differences, society, and culture on youth-rated problems and strengths in 38 societies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28, 1107–1127.

Robbins, T.W., Fray, P.J. (1980). Stress-induced eating: Fact, fiction or misunderstanding? *Appetite,*1:103-33.

Sarı, A. & Akınoğlu, O. (2009). Öz-düzenlemeli öğrenme: modeller ve uygulamalar, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (29): 139-154. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1835

Serin, Y. & Şanlıer, N. (2018). Duygusal Yeme, Besin Alımını Etkileyen Faktörler ve Temel Hemşirelik Yaklaşımları, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 9(2), 135-146.

Seven, H. (2013). Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi, (Yüksek lisans tezi), http://tez.yok.gov.tr.sayfasından erişilmiştir.

Sevinçer, G. M.,& Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178.

Shillak, C.M., Crago, M., Estes, L.S. (1995). The spectrum of eating disturbances. *International Journal of Eating Disorders*. 18:209-219.

Snoek, H. M., Engels, R. C., van Strien, T., & Otten, R. (2013). Emotional, external and restrained eating behaviour and BMI trajectories in adolescence. *Appetite*, *67*, 81–87. https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.014

Snoek, H. M., Van Strien, T., Janssens, J. M., & Engels, R. C. (2008). Restrained eating and BMI: A longitudinal study among adolescents. Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, *American Psychological Association*, *27*(6), 753–759. https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.6.753.

Snoek, H.M., Engels, R.C., Janssens, J.M., van Strien, T. (2007). Parental behaviour and adolescents' emotional eating. *Appetite*, 49: 223-30.

Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74. https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005

Stice, E., Presnell, K., Spangler, D. (2002) Risk factors for binge eating onset in adolescent girls: A 2-year prospective investigation, *Health Psychology*, 21(2), 131–138.

Tan, C.C., Chow, C.M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 66:1–4.

Thompson, K. A. & Bardone-Cone, A. M. (2022). Self-oriented body comparison and self-compassion: Interactive models of disordered eating behaviors among postpartum women. *Behavior Therapy*, 53(4), 751-761.

Tomczak, M. & Tomczak, E. (2014). The need to report effect size estimates revisited. An overview of some recommended measures of effect size. *Trends in Sport Sciences*. 1(21):19-25.

Troop, N. A., Treasure, A. L., Serpell, l. (2002). A further exploration of disgust in eating disorders. *European Eating Disorders Review*. 10:218-226.

Turan, İ. (2021). Yeme Bozukluklarında Eştanı Psikiyatrik Hastalıklar (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Tylka, T. L., Russell, H. L., & Neal, A. A. (2015). Self-compassion as a moderator of thinness-related pressures' associations with thin-ideal internalization and disordered eating. *Eating Behaviors*, 17, 23-26. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.12.009.

URL-1: OED (Oxford English Dictionary),"Well-Being", https://www.oed.com/search/dictionary/?scope=Entries&q=well-being, sayfasından erişilmiştir.

URL-2.: NEFF, K., "About Self-Compassion", https://self-compassion.org/, sayfasından erişilmiştir.

URL-3: "Over identification",https://tureng.com/en/turkish-english/over%20identification/ sayfasından erişilmiştir.

URL-4: Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) (2022). https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/*Turkiye_Beslenme_Rehber*_TUBER_min.pdf (Erişim tarihi 30.01.2025).

Uyanık, N. & Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. Uluslararası Dil, *Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi* (CALESS), 2(2), 660-674. : https://doi.org/10.35452/caless.2020.35.

Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current Diabetes Reports,* 18(6), 1-8.

Van Strien, T., & Ouwens, M. A. (2007). Effects of distress, alexithymia and impulsivity on eating. *Eating Behaviors*, 8(2), 251–257.

Van Strien, T., Engels, R. C., Van Leeuwe, J., & Snoek, H. M. (2005). The Stice model of overeating: tests in clinical and non-clinical samples. *Appetite*, 45(3), 205–213. https://doi.org/10.1016/j.appet.2005.08.004.

Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). The Dutch eating behavior questionnaire for assessment of restrained, emotional and external eating behaviour. *International Journal of Eating Disorders*, 5, 295-315.

Varaona, A., Alvarez-Mon, M. A., Serrano-Garcia, I., Díaz-Marsá, M., Looi, J. C. L., & Molina-Ruiz, R. M. (2024). Exploring the Relationship Between Instagram Use and Self-Criticism, Self-Compassion, and Body Dissatisfaction in the Spanish Population: Observational Study. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e51957. https://doi.org/10.2196/51957.

Vigna, A. J., Poehlmann-Tynan, J., & Koenig, B. W. (2020). Is self-compassion protective among sexual- and gender-minority adolescents across racial groups? *Mindfulness*, 11(3), 800–815. https://doi.org/10.1007/s12671-019-01294-5.

Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. US: Springer.

World Health Organization. (2016). Regional Office for the Eastern Mediterranean. 2019. Depression. World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean. https://apps.who.int/iris/handle/10665/333464. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Yap, B. W., & Sim, C. H. (2011). Comparisons of various types of normality tests. *Journal of Statistical Computation and Simulation*, 2141-2155. https://doi.org/10.1080/00949655.2010.520163.

Yurtören, D. D. (2021). Öz şefkat, yeme tutumu, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile vücut algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

# EKLER

**Ek 1. Gönüllü Olur Formu**

Değerli katılımcılar,

Bu çalışma Gazi Üniversitesi **Eğitim Bilimler Enstitüsü Aile Ekonomisi Ve Beslenme Anabilim Dalı** yüksek lisans öğrencisi **Nergis ALTUN'ın** tez çalışması olup çalışmada **Ergenlerin Yeme Davranışları İle Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** amaçlanmıştır. Bu çalışma sizinle ilgili kimlik bilgilerinizi içermemektedir. Bu bilgiler araştırma dışında herhangi bir neden için kullanılmayacak ve gizli tutulacaktır. Gönüllü olarak katılacağınız bu çalışmada sizinle ilgili bilgileri doğru vermekle sorumlu olacaksınız. Araştırma sonuçlarının, eğitim ya da bilimsel amaçlarla kullanılması sırasında mahremiyetinize saygı gösterilecektir. Araştırmaya katılmayı reddedebilirsiniz veya çalışma yürütücüsü ile iletişime geçerek araştırmadan ayrılabilirsiniz. Çalışmama katkılarınızdan dolayı teşekkür eder, size ve ailenize sağlıklı, huzurlu bir yaşam dilerim. **Nergis ALTUN** tarafından bana araştırmanın amacı, özelliği, yararları ve yöntemi açıklandı. Bu açıklamaları anladım ve gönüllülükle kabul ettim. Gönüllünün;

Tanık/Vekil;

| | |
|---|---|
| Adı Soyadı: | Adı/Soyadı: |
| İmzası: | İmzası: |
| Telefon: | Telefon: |
| Açıklamaları yapan araştırmacının Adı Soyadı, imzası, | Tarih : |

**Ek 2. Veri Toplama Araçları**

**Konu: Ergenlerin Yeme Davranışları İle Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

**Değerli Öğrencilerim,**

Yüksek lisans çalışmamda kullanılmak üzere sizlerin görüşlerine ihtiyaç duymaktayım. Verdiğiniz cevaplar sadece bilimsel çalışmada kullanılacak olup başka kurum ve kişilerle paylaşılmayacaktır. Aşağıdaki ifadelere katılım düzeyinizi göstermek için size göre uygun seçeneği lütfen (X) şeklinde işaretleyiniz.

Yapmış olduğunuz katkı ve desteklerden dolayı teşekkür eder, saygılar sunarım.

Nergis ALTUN

Yüksek Lisans Öğrencisi

## Ek 3. Yeme Alışkanlıkları Anketi (DEBQ)

Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve tüm sorulara cevap veriniz. Hiçbir sorunun doğru ve yanlış cevabı yoktur. Her bir soru için size uygun cevabın altındaki daireyi işaretleyin**.**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 2. | Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 3. | Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek yada içeceği ne sıklıkla reddedersiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 4. | Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 5. | Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz ? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 6. | Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 7. | Kilo almamak için az yemeye dikkat eder misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 8. | Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla yemek aralarında bir şey yememeye çalışırsınız? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 9. | Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 10. | Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 11. | Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 12. | Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 13. | Depresyonda olduğunuzda yada hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 14. | Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 15. | Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 16. | Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 17. | İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 18. Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 19. Bir şeyler ters yada yanlış gittiğinde yemek ister misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 20. Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 21. Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 22. Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 23. Huzursuz olduğunuzda yada canınız sıkkın olduğunda yemek ister misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 24. Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 25. Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 26. Lezzetli bir şey gördüğünüzde yada kokladığınızda onu yemek ister misiniz ? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 27. Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 28. Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 29. Eğer bir kafe yada büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 30. Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 31. Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 32. Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |
| 33. Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz? | Hiçbir zaman ○ | Nadiren ○ | Bazen ○ | Sık ○ | Çok sık ○ |

# Ek 4. Yeme Tutum Testi (YTT 26)

Açıklama: Bu ölçek, profesyonel dikkat gerektiren bir yeme bozukluğunuz olup olmadığını belirlemede size yardımcı olan bir tarama ölçeğidir. Bu tarama ölçeği yeme bozukluğu tanısı konulması veya profesyonel danışmanlığın yerini alması için geliştirilmemiştir. Aşağıda yer alan formu doğru, dürüstçe ve mümkün olduğunca eksiksiz doldurunuz. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Tüm cevaplarınız gizli kalacaktır.

**A. Bölümü: Aşağıdaki soruları tamamlayınız.**

1) Doğum Tarihiniz Ay: Gün: Yıl:

2) Cinsiyetiniz Erkek Kadın

3) Boyunuz Cm.

4) Şuanki kilonuz:

5) En Yüksek Kilonuz (Hamilelik Hariç):

6) Yetişkinlikteki En Düşük Kilonuz:

7) İdeal Kilonuz:

| **B. Bölümü: Aşağıda yer alan her bir ifade için size uygun gelen bir şıkkı işaretleyiniz.** | Daima | Çok sık | Sık sık | Bazen | Nadiren | Hiçbir zaman |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Şişmanlamaktan ödüm kopar. | | | | | | |
| 2. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım. | | | | | | |
| 3. Kendimi sürekli yemek düşünürken bulurum. | | | | | | |
| 4. Yemek yemeyi durduramadığımı hissettiğim zamanlar olur. | | | | | | |
| 5. Yiyeceğimi küçük parçalara bölerim. | | | | | | |
| 6. Yediğim yiyeceklerin kalorisini bilirim. | | | | | | |
| 7. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım. | | | | | | |
| 8. Başkaları, benim daha fazla yememi tercih ediyorlar gibi gelir. | | | | | | |
| 9. Yemek yedikten sonra kusarım. | | | | | | |
| 10. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım. | | | | | | |
| 11. Zayıf olma arzusu zihnimi meşgul eder. | | | | | | |
| 12. Egzersiz yaptığımda, harcadığım kalorileri düşünürüm. | | | | | | |
| 13. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür. | | | | | | |
| 14. Vücudumda yağ birikeceği (şişmanlayacağım) düşüncesi zihnimi meşgul eder. | | | | | | |
| 15. Yemeklerimi yemek, başkalarınınkinden daha uzun sürer. | | | | | | |
| 16. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım. | | | | | | |
| 17. Diyet (perhiz) yemekleri yerim. | | | | | | |
| 18. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm. | | | | | | |
| 19. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim. | | | | | | |
| 20. Yemek yeme konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissederim. | | | | | | |
| 21. Yiyecekle ilgili düşünceler çok fazla zamanımı alır. | | | | | | |
| 22. Tatlı yedikten sonra rahatsız hissederim. | | | | | | |
| 23. Diyet yaparım. | | | | | | |
| 24. Midemin boş olmasından hoşlanırım. | | | | | | |
| 25. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir. | | | | | | |
| 26. Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım. | | | | | | |

| **C. Bölümü: Davranışsal Sorular: Geçtiğimiz 6 ayda;** | | Hiçbir zaman | Ayda bir ya da daha az | Ayda 2-3 kez | Haftada bir kez | Haftada 2-6 kez | Günde bir ya da daha çok kez |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | Durduramayacağınızı hissettiğiniz tıkınırcasına yeme ataklarınız oldu mu?* | | | X | X | X | X |
| B | Kilonuzu ve beden şeklinizi kontrol etmek içinkendinizi kusturdunuz mu? | | X | X | X | X | X |
| C | Kilonuzu ve beden şeklinizi kontrol etmek için laksatif (barsak söktürücü), diyet hapları veya idrarsöktürücü kullandınız mı? | | X | X | X | X | X |
| D | Kilo vermek ya da kilonuzu kontrol etmek için birgünde 60 dakikadan fazla egzersiz yaptınız mı? | | | | | | X |
| E | Geçtiğimiz 6 ayda 9 kilodan fazla verdiniz mi? | Evet X | | | Hayır | | |

**Tıkınırcasına yeme ataklarıyla aynı şartlarda pek çok kişinin yiyebildiğinden çok daha fazla yemek ve yeme kontrolünü kaybettiğiniz hissi olarak tanımlanmaktadır.*

© Copyright: EAT-26: (Garner et al. 1982, *Psychological Medicine*, *12*, 871-878); D. Garner'ın izniyle adaptasyonu yapılmıştır.

## Ek 5. Öz Duyarlık Ölçeği

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Ek 6. Kişisel Bilgi Formu**

1- Yaşınızı (belirtiniz)….

2- Cinsiyetiniz: 1) Erkek ( ) 2) Kız ( )

3- Vücut ağırlığınızı belirtiniz (kg):

4- Boy uzunluğunuzu belirtiniz (cm):

5) Anne /Baba eğitim durumunu ayrı ayrı belirtiniz, lütfen!

| Soru | No | Durumu | Anne | Baba |
|---|---|---|---|---|
| S | 1 | Okur-yazar değil | | |
| S | 2 | Okur-yazar | | |
| S | 3 | İlkokul | | |
| S | 4 | Ortaokul | | |
| S | 5 | Lise | | |
| S | 6 | Ön lisans | | |
| S | 7 | Lisans | | |
| S | 8 | Lisans üstü | | |

7) Kardeş sayısını belirtiniz, Lütfen!

8) Ailede kaçıncı çocuksunuz?

1) İlk çocuk 2) İkinci çocuk 3) Üçüncü çocuk 4) Dördüncü çocuk



*GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...*