

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİN BİREYLERDE PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMI, DUYGUSAL YEME VE BENLİK SAYGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Şeyda Nur YAVUZ

İstanbul, 2024

T.C
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİN BİREYLERDE PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMI, DUYGUSAL YEME VE BENLİK SAYGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Şeyda Nur YAVUZ

Öğrenci No
2020039027

ORCID NO
0000-0003-2501-6562

Danışman
Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT

İstanbul, 2024

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum“**Yetişkin Bireylerde Poblemlı İnternet Kullanımı, Duygusal Yeme ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 24.01.2024

Şeyda Nur YAVUZ

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

24/01/2024

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 2020039027 numaralı *Şeyda Nur YAVUZ'un* "İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Yetişkin Bireylerde Problemlı İnternet Kullanımı, Duygusal Yeme ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 26/12/2023 tarih ve 2023/51 sayılı toplantısında seçilen ve yüz yüze toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğininin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "*OYBİRLİĞİ*" ile "*KABUL*" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Doç. Dr. Ne*** GÜ*** DO***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Hü*** EB*
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Fa*** BA***
(Sakarya Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Şeyda Nur YAVUZ
Danışmanı : Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT
Derecesi ve Tarihi : Yüksek Lisans (Tezli), 2024
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Problemlı İnternet Kullanımı, Duygusal Yeme, Benlik Saygısı

ÖZ

YETİŞKİN BİREYLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI, DUYGUSAL YEME VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada; yetişkin bireylerde problemlı internet kullanımı, duygusal yeme ve benlik saygısı arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin sosyodemografik özelliklere göre farklılaşmaları incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 402 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla; Sosyodemografik Bilgi Formu, Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmış olup, araştırma modeli ilişkiisel tarama modelidir. Veriler çevrimiçi anket yoluyla elde edilmiştir. Katılımcılardan elde edilen veriler IBM SPSS Stastistics 25.0 paket programıkullanılarak nicel analiz yöntemleri ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde Pearson Korelasyon Analizi, Bağımsız Örnek T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testleri kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre problemlı internet kullanımı ile duygusal yeme arasında orta düzey, pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Problemlı internet kullanımı ile benlik saygısı arasında orta düzey, pozitif yönlü, anlamlı ilişki bulgusuna ulaşılmıştır. Duygusal yeme ile benlik saygısı arasında orta düzey, pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır. Elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılmış ve çeşitli öneriler sunulmuştur.

Name and Surname : Şeyda Nur YAVUZ
Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT
Degree and Date : Master's (Thesis), 2024
Major : Clinical Psychology
Keywords : Problematic Internet Use, Emotional eating, Self-Esteem

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PROBLEMATIC INTERNET USE, EMOTIONAL EATING AND SELF-ESTEEM IN ADULTS

In this study; the relationship between problematic internet use, emotional eating and self-esteem in adults and the differentiation of these variables according to socio-demographic characteristics were examined. The sample of the study consists of 402 adult individuals. In order to collect data in the research; Sociodemographic Information Form, Problem Internet Usage Scale, Turkish Emotional Eating Scale and Rosenberg Self-Esteem Scale were used, and the research model is relational scanning model. The data were collected by online questionnaire. Data from participants were analyzed using quantitative analysis methods using the IBM SPSS Statistics 25.0 package program. Pearson Correlation Analysis in data analysis, Independent Example T-Test and One Way Variance Analysis (ANOVA) tests were used. According to the findings of the research, a moderate, positive-side, significant relationship was found between problematic internet use and emotional eating. A medium-level, positive-side, significant relationship finding has been reached between problematic internet use and self-esteem. There is a moderate, positive-side, significant relationship between emotional eating and self-esteem. The findings obtained were discussed within the framework of the literature and various suggestions were presented.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖZ	
ABSTRACT	
TABLolar LİSTESİ	iii
KISALTMALAR	iv
SÖZLÜK.....	v
GİRİŞ	1
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	
1.1. Problemlİ İnternet Kullanımı	5
1.1.1. Problemlİ İnternet Kullanımının Alt Türleri	9
1.1.1.1. Oyun Bozukluğu	9
1.1.1.2. Kumar Bozukluğu	10
1.1.1.3. Çevrimiçi Satın Alma-Alışveriş Bozukluğu	10
1.1.1.4. Siberkondri	11
1.1.1.5. Kompulsif Cinsel Davranış Bozukluğu	11
1.1.1.6. Siber zorbalık	12
1.1.1.7. Problemlİ Sosyal Medya Kullanımı	12
1.1.1.8. Dijital İstifleme	13
1.1.2. Problemlİ İnternet Kullanımı ile İlgili Diğer Araştırmalar	13
1.2. Duygusal Yeme.....	14
1.2.1. Duygusal Yeme İle İlgili Teoriler	15
1.2.1.1. Psikosomatik Teori	15
1.2.1.2. Dışsal Teori	16
1.2.1.3. Kısıtlanma Teorisi.....	17
1.2.1.4. Kaçış Teorisi	18
1.2.2. Duygusal Yeme ile İlgili Diğer Araştırmalar	19
1.3. Benlik Saygısı	20
1.3.1. Yüksek Benlik Saygısı	21
1.3.2. Düşük Benlik Saygısı	22
1.3.3. Benlik Saygısı ile İlgili Diğer Araştırmalar	23

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	25
2.2. Evren ve Örneklem	25
2.3. Veri Toplama Araçları	25
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	25
2.3.2. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği	26
2.3.3. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği	27
2.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	27
2.4. Verilerin Analizi	28
3. BULGULAR	30
4. TARTIŞMA	46
SONUÇ	52
KAYNAKÇA	54
EKLER	
Ek-1: Etik Kurul Onayı	76
Ek-2: Bilgilendirilmiş Onam Formu	77
Ek-3: Sosyo-demografik Bilgi Formu	78
Ek-4: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği	79
Ek-5: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği	81
Ek-6: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	83

TABLolar LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	30
Tablo 2. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler.....	32
Tablo 3. Ölçek Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi.....	33
Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	34
Tablo 5. Psikiyatrik Rahatsızlık Değişkenine Göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	36
Tablo 6. Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	37
Tablo 7. Psikiyatrik İlaç Kullanımı Değişkenine Göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	38
Tablo 8. Medeni Durum Değişkenine Göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi	39
Tablo 9. Yaş Değişkenine Göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi.....	40
Tablo 10. Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi	43
Tablo 11. Eğitim Durumu Değişkenine Göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi	44

KISALTMALAR

APA : Amerikan Psikoloji Birliği

DSM : Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı

İB : İnternet Bağımlılığı

PİK : Problemlİ İnternet Kullanımı

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu



SÖZLÜK

Benlik Saygısı: Bireyin kendi değerini, özsaygısını, yeteneklerini, becerilerini, başarılarını değerlendirme şeklidir.

Duygusal Yeme: Duygusal yeme kavramı, olumsuz duygularla mücadele edebilmek için verilen bir başa çıkma sistemini ifade etmektedir.

Problemlı İnternet Kullanımı: Kişinin hayatında psikolojik, sosyal ve/veya işle ilgili güçlükler yaratan internet kullanımı olarak tanımlanır.



GİRİŞ

İnternet yaşamın her alanında birçok uygulama ile bireye eşlik etmektedir. Günümüzde özellikle mobil internet aygıtlarıyla hemen hemen her yerden internete erişilebilmektedir. Günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelerek modern zaman aracı olmuştur. Dünya üzerinde internet kullanmayan ve rutinine yerleştirmeyen çok az insan bulunmaktadır. Son yıllarda evden çalışmayı sunması ve çevrimiçi ortamda sosyalleşme sağlaması gibi birçok yönüyle internet varlığını sürdürmektedir. İnternet iş, eğitim ve sosyal alanda oldukça olumlu deneyimler sunuyor. Ancak bu kadar çok hayatımıza yerleşen bir olgunun aşırı ve faydasız kullanımı zaman zaman durumu zor bir hale sürükleyebiliyor. İnternetin aşırı kullanımı günlük işleyiş için problem teşkil edip, fiziksel ve zihinsel sağlığı olumsuz yönde etkileyebilir. İnternet kullanımı ilk zamanlarda kişilerarası iletişimi, bilgi arayışını ve ticari işlemleri kolaylaştırmış olup daha sonra kimi kullanıcılar için hayatlarının merkezinde ve karşısında direnmenin zor olduğu bir ortam haline almıştır. Bugün pek çok kişi sosyal medyada gezinirken, kendilerini gerçekçi olmayan bir güzellik standardı sunan diğer kişilerin resimlerini görüntülerken bulmaktadır. Dolayısıyla sürekli bu duruma maruz kalan bir insanın kendi bedeniyle ilgili olumsuz düşünceler üretmesi kaçınılmaz görünmektedir. İnsanın bunu yaşarken bir takım baş etme mekanizmalarına başvurması gerecektir. Olumsuz duygularla başa çıkma stratejileri, olumsuz duygusal durumların yaşanmasını azaltmak için aşırı yemek yiyerek bu zor duygulardan kaçma girişimlerine yol açabilir. Duygusal yemeyi açıklayan çeşitli mekanizmalar tanımlanmış olsa da, bu davranışsal fenotipin altında yatan biyolojik faktörler ve düzensiz yeme için varsayılan risk faktörleri hakkında nispeten az şey bilinmektedir. Beden imgesini olumsuz gören bireyin duygusal yeme davranışının artacağı beklenebilir. Dolayısıyla beden imgesini olumsuz görmenin sebep olduğu benlik saygısındaki azalmalar ve buna bağlı olarak olumsuz duygulanımdaki artışlar yoluyla çeşitli türdeki düzensiz yeme davranışlarına dolayısıyla duygusal yemeye katkıda bulunabileceği öngörülmektedir.

Bu noktada problemlili internet kullanımı konusunda yapılacak olan araştırmalarda bireylerde duygusal yeme ve benlik saygısı değişkenine yer verilmesi gerekliliği söz konusudur. Bu araştırmada “Yetişkin Bireylerde Problemlili İnternet Kullanımı, Duygusal Yeme Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki” incelenmiştir.

Problemlı internet kullanımını ile duygusal yeme ve benlik saygısı arasında ve duygusal yeme ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının anlaşılması amaçlanmaktadır. Bu çalışmanın konu ile ilgili daha derin çalışmalara öncülük etmesi hedeflenmektedir.

Araştırma 18 yaş üstü 402 yetişkin katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkişel tarama modeline göre yürütülmüştür. Araştırmadaki kuramsal açıklamalar literatür bilgilerine başvurularak yapılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekler katılımcılara çevrimiçi olarak Google Formlar aracılığıyla iletilmiştir. Veri toplamak üzere Instagram, Facebook ve WhatsApp isimli sosyal medya uygulamaları kullanılmıştır. Veriler Türkiye’de yaşayan 18 yaş üstü bireylerden toplanmıştır. Araştırmada kullanılmak üzere elde edilen veriler IBM SPSS Statistics Versiyon 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Değişkenler arası ilişkinin anlamlı olup olmadığına bakılmış ve verilerin literatür ile uyumluluğu tartışılmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde problemlı internet kullanımını, duygusal yeme ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bununla beraber problemlı internet kullanımını, duygusal yeme davranışı ve benlik saygısının katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim durum, sosyoekonomik düzey, psikiyatrik ilaç kullanımını, psikolojik destek alma ve psikiyatrik bir hastalık varlığına göre farklılık gösterip göstermediğine bakılacaktır.

Araştırmanın Önemi

Literatürde duygusal yeme ve problemlı internet kullanımına yönelik kanıtlara rastlanmaktadır ancak bu araştırmalar genellikle ergenler ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Yetişkin bireylerde problemlı internet kullanımını ve duygusal yemeyi veya benlik saygısını birlikte ele alan kaynaklar çok kısıtlıdır. Dolayısıyla problemlı internet kullanımını, duygusal yeme ve benlik saygısı ile ilgili ayrı ayrı çalışmalara yapılmasına rağmen bugüne kadar yapılan hiçbir araştırmada bu üç faktörün aynı anda incelenmediği gözlenmiştir. Bu araştırma ise problemlı

internet kullanımı, duygusal yeme ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi yetişkin bireyler üzerinden ele alıp araştırmaktadır. Bu noktada da psikoloji bilimine ve daha sonra yapılacak araştırmalara katkı sağlayacağı düşüncesiyle önem arz etmektedir.

Araştırma Soruları

1. Problemlili internet kullanımı ile duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Problemlili internet kullanımı ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Duygusal yeme ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Katılımcıların problemlili internet kullanımı, duygusal yeme ve benlik saygısı ölçeği puanları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

5. Katılımcıların problemlili internet kullanımı, duygusal yeme ve benlik saygısı ölçeği puanları yaşa göre farklılaşmakta mıdır?

6. Katılımcıların problemlili internet kullanımı, duygusal yeme ve benlik saygısı ölçeği puanları medeni duruma göre farklılaşmakta mıdır?

7. Katılımcıların problemlili internet kullanımı, duygusal yeme ve benlik saygısı ölçeği puanları eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

8. Katılımcıların problemlili internet kullanımı, duygusal yeme ve benlik saygısı ölçeği puanları sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmakta mıdır?

9. Katılımcıların problemlili internet kullanımı, duygusal yeme ve benlik saygısı ölçeği puanları psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmamaya göre farklılaşmakta mıdır?

10. Katılımcıların problemlili internet kullanımı, duygusal yeme ve benlik saygısı ölçeği puanları psikolojik destek alıp almamaya göre farklılaşmakta mıdır?

11. Katılımcıların problemlili internet kullanımı, duygusal yeme ve benlik saygısı ölçeği puanları herhangi bir psikiyatrik hastalıkları olup olmasına göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

H1:Problemlı internet kullanımını ile duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H2:Problemlı internet kullanımını ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H3:Duygusal yeme ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın Sayılıları

- 1.Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılacaktır.
2. Araştırmaya katılan bireylerin, ölçme araçlarındaki sorulara yansız ve içtenlikle cevap vereceği varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmaya katılacak olan bazı bireylerin soruları içtenlikle cevaplamayacak olması bu araştırmanın sınırlılıklarındandır.
2. Araştırmanın örneklemini gönüllü olarak katılım gösteren yetişkin bireylerin online bir platformda çevrimiçi olarak katılım sağlamaları ile elde edilen verileriyle sınırlıdır.
3. Veriler kolayda örnekleme yöntemiyle toplandığı için veri toplama yöntemi bu çalışmanın sınırlılığı olarak nitelendirilmektedir.
- 4.Araştırmada katılımcıların problemlı internet kullanımının belirlenmesi “Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği” verileri ile sınırlıdır.
5. Araştırmada katılımcıların duygusal yeme davranışlarının belirlenmesi “Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği” verileri ile sınırlıdır.
6. Araştırmada katılımcıların benlik saygılarının belirlenmesi “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” verileri ile sınırlıdır.

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın değişkenlerine ait kuramsal bilgiler yer almaktadır.

1.1. Problemlı İnternet Kullanımı

Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) 2022 verilerine göre internet kullanım oranı, 16-74 yaş grubundaki bireylerde 2021 yılında %82,6 iken 2022 yılında %85,0 olduğu belirtilmiştir. Erkeklerin internet kullanım oranının 2022 yılında %89,1; kadınların ise %80,9 olduğu belirtilmiştir.

İnternet kullanımı hayatı kolaylaştırırsa da bazı durumlarda oldukça sağlıksız hale gelebilmektedir; internetle ilgili takıntılı düşünceler, tolerans, azalan dürtü kontrolü, interneti kullanmayı bırakamama ve geri çekilme gibi belirtilerin internetin sağlıksız kullanımını karakterize ettiği belirtilmektedir (Odacı ve Kalkan, 2010, s. 1091).

Özellikle de internet boş zamanları değerlendirmek için kullanıldığında insanların sorumlulukları ve öncelikleri arasında çatışmalara sebep olmaktadır (Alshakhsiavd., 2022, s.2405). Bireylerin çoğunluğu internet kullanımıyla ilgili herhangi bir sorun göstermezken bazı insanlar interneti bozulma veya sıkıntıya yol açacak şekilde kullanırlar (Weinstein vd., 2014, s. 99). İnternet; aşırı ve zorlayıcı video oyunları, zorlayıcı cinsel davranış, satın alma, kumar oynama, akış veya sosyal ağ kullanımı dahil olmak üzere işlevsel olarak zarar verici davranışlar için bir kanal görevi görebilir ve bunlara katkıda bulunabilir (Fineberg vd., 2018, s. 1232). İnternet kullanıcılarının yaklaşık %5 ila 10'u internet bağımlısı olarak kabul edilebilir ve kullanıcıların çoğunluğu ergendir. Gençler için internet ana bilgi, eğlence ve iletişim kaynağı olarak görülmektedir (Cernia vd., 2019, s. 388).

Davis (2001, s. 188) "Sağlıklı İnternet kullanımı"nı; internetin kavramsal ve davranışsal herhangi bir komplikasyon olmaksızın, yeterli bir zaman dilimi içerisinde belirli bir hedefe ulaşmayı mümkün kılan internet kullanımı olarak tanımlamaktadır.

İnternet Bağımlılığı (İB) veya Problemlı İnternet Kullanımı (PİK), 1990'ların ortalarından bu yana, özellikle bazı Batı ve Asya ülkelerinde kapsamlı bir şekilde araştırılmaktadır. Problemlı internet kullanımı; davranışsal, duygusal ve gelişimsel

sorunların önemli bir nedeni haline gelmiştir, bununla birlikte problemlili internet kullanımının literatürde net bir tanımı yoktur ve çeşitli fenotiplerinin nasıl teşhis edileceği konusunda da net bir fikir birliği bulunmamaktadır (Cash vd., 2012, s. 292). Ayrıca problemlili internet kullanımı; internet bağımlılığı, patolojik internet kullanımı, bilgisayar bağımlılığı, zorunlu internet kullanımı ve daha birçok farklı kavramla literatürde yer almaktadır (Cash vd., 2012, s. 292). Problemlili internet kullanımı, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının (DSM - V) son baskısında resmi olarak klinik bir bozukluk olarak sınıflandırılmamıştır (APA, 2013). "Problemlili internet kullanımı" terimi, giderek daha fazla kontrol kaybı, olumsuz sonuçların ortaya çıkması ve olumsuz sonuçların ortaya çıkması ile karakterize edilen uyumsuz bir internet kullanım modeline atıfta bulunan bir şemsiye terim olarak kullanılmaktadır (Fineberg vd., 2018, s. 1232).

DSM-5'te problemlili internet kullanımının belirtileri şu şekilde belirtilmiştir (APA, 2013):

- İnternet ile meşgul olma.
- İnternetin elinden alınması durumunda yoksunluk belirtileri gösterme.
- İnternette geçirilen zamanı gittikçe artırma ihtiyacı duyma.
- İnternet kullanımını kontrol etmede başarısız girişimlerde bulunma.
- Olumsuz psiko-sosyal sorunları hakkında bilgisi olmasına rağmen aşırı internet kullanımına devam etme.
- İnternet kullanımının dışında, bunun bir sonucu olarak daha önce zevk aldığı hobi ve eğlencelere karşı ilgi kaybının olması.
- Disforik duygudurumdan kaçmak ya da rahatlamak için internet kullanma.
- İnternet kullanım süresi konusunda çevresindekileri aldatma.
- İnternet kullanımı nedeniyle sosyal ilişkilerin, iş hayatının, eğitim ya da kariyer fırsatlarının tehlikeye girmesi.

Problemlili internet kullanımı kavramı, 'bireyin internet kullanımını kontrol edememesi ve bunun sonucunda sıkıntı duygularına ve günlük aktivitelerde fonksiyonel bozulmaya yol açması' olarak belirtilmektedir (Shapira vd., 2000, s. 268). Problemlili internet kullanımı; internet kullanımı üzerindeki kontrolün

bozulması, diğer yaşam alanlarının ihmal edilmesine yol açan internet kullanımının artan önceliği ve olumsuz sonuçlara rağmen internet kullanımının devam etmesi veya artması ile karakterize edilir (Augner vd., 2023, s. 2). Olumsuz duygusal durumları yönetme girişiminde, problemlili internet kullanımı artar, yüz yüze ilişkiler veya diğer hoş aktiviteler için ayrılan süre azalır ve aynı zamanda daha güçlü yalnızlık ve stres duygularına neden olur (Kussve Lopez-Fernandez, 2016, s. 143).

Problemlili internet kullanımı, internet kullanımında olumsuz sonuçlara yol açan kontrol eksikliği olarak kavramsallaştırılmıştır (Spada, 2014, s. 3). Blinka vd. (2014) ve Müller vd. (2016, s.172) problemlili internet kullanımını, aşırı internet kullanımı adıyla ele alıp bilgisayar oyunları ve sosyal ağ sitelerinin kullanımı gibi sorunlu kullanım kalıplarıyla bağlantılı olduğunu göstermişlerdir. İnterneti kullanım kalıpları cinsiyetler için farklılık göstermektedir; erkekler oyun oynamayı tercih ederken, kadınlar sosyal ağları kullanmaya yönelir (Kuss ve Griffiths, 2017). Prevalansı, yüksek kaliteli çalışmalar için % 2.6 olarak bildirilmektedir (Müller vd. 2016, s. 172).

Pratarelli ve diğerleri (1999) problemlili internet kullanımının dört faktörlü bir modelini tanımladılar. Birinci faktör, çeşitli problemlili davranış tarzlarıyla özetlendiği gibi, internetin aşırı kullanımıyla ilişkili işlevsiz davranışlara odaklandı. İkinci faktör, internetin anlamlı ve üretken bir şekilde kullanılmasını içeren, internetin işlevsel kullanımını tanımlamaktadır. Üçüncü faktör, internetin cinsel tatmin ve/veya sosyal kazanç için kullanılmasına odaklanmıştır. Bu, fantezilerini ifade etmek için internete güvenen utangaç veya içe dönük kullanıcıyı tanımlamaktadır. Son olarak dördüncü faktör, internete ilgisiz olan veya teknolojiden biraz uzak duran bireyleri tanımlamaktadır. İnternete çok az bağımlılık gösterirler veya hiç bağımlılık göstermezler (Pratarelli vd., 1999, s. 305).

Problemlili internet kullanımı, tüm dünya çapında tartışılan ve giderek de büyüyen toplumsal bir konudur. İnternet bağımlılığı psikolojik bozukluklar, nörolojik komplikasyonlar ve sosyal problemlere yol açarak yaşamı yok etmektedir (Cash vd., 2012, s. 292). Problemlili internet kullanımının; azalmış refah, duygusal ve davranışsal zorluklar, okul sorunları, uyku bozuklukları ve diyet sorunları da dahil olmak üzere oldukça geniş bir zorluk yelpazesi ile ilişkili olduğu gösterilmiştir

(Skarupova vd., 2015, s. 118; Ho vd., 2014, s. 183). Adambegan ve diğerkleri (2012, s. 120) de araştırmalarında problemlı internet kullanımının sosyal geri çekilme, depresif belirtiler, sinirlilik, yalnızlık, aşağılık duyguları ve suçluluk duygusu ile ilişkili olduğunu gstermişlerdir.

Problemlı internet kullanımının belirtileri kolayca maskelenebilir ve bazı araştırmalar, bir hastanın depresyon gibi başka bir bozukluğun semptomlarıyla başvurabileceğini gstermektedir (Bisen ve Deshpande, 2018, s. 165).Ayrıca bir araştırmada davranış sorunları yaşadıkları (Wartberg vd., 2016, s. 272) gsterilmiştir. Problemlı internet kullanımının çok sayıda fiziksel hastalıkla da ilişkili olduğu gsterilmiştir, fiziksel zorluklar arasında egzersiz eksikliği, kgtu beslenme, yetersiz uyku ve yorgunluk yer alır; (Alimoradi vd., 2019, s. 51; Sung vd., 2013, s. 115; Bener vd., 2019, s. 959) ayrıca kendini uyku bozukluklarında da gsterebilir (Farsani vd., 2016, s. 1531).

Problemlı internet kullanımı olan bireylerin ruh sağlığı problemleri arasında anksiyete (Bernardi ve Pallanti, 2009, s. 137), depresyon (Müller vd., 2014, s. 770),sosyal fobi (Carli vd., 2013, s. 1), yeme bozuklukları (Hinojo-Lucena vd., 2019, s. 2151), kumar bozukluğu (Karlsson vd., 2019, s. 2), obsesif kompulsif bozukluk (de Vriesvd., 2018, s. 222) yer alır. Benzer şekilde, problemlı internet kullanımı dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Wang vd., 2017, s. 1), otizm spektrum bozukluğu (Kawabe vd., 2019, s. 22) ve kişilik bozuklukları (Floros vd., 2014, s. 1839) ile de ilişkilidir. Sorunların ve zorlukların problemlı internet kullanımının bir sonucu olarak mı yoksa bunun öncüsü olarak mı ortaya çıktığının hala bilinmediği belirtilmelidir (Cash vd., 2012, s. 295). Araştırmacılar, anksiyete bozukluklarının problemlı internet kullanımından önce ortaya çıktığını ve emosyonel bozuklukların sıradanlığın tanıyı takiben ortaya çıkabileceğini ileri sürmüşlerdir (Floros vd., 2014, s. 1839). Problemlı internet kullanımı olan bireylerin %86'sından fazlasının başka bir komorbid tanıya sahip olduğu öne sürülmüştür, bu da bu tartışmayı daha da artırmaktadır (Block, 2008, s. 306). Problemlı internet kullanımının kişinin davranışsal, duygusal ve bilişsel düzenlemesindeki zorluklarla ilgili olması muhtemeldir (Caplan, 2010, s. 1089; Davis, 2001, s. 187).

Yakın tarihli epidemiyolojik çalışmalar, problemlı internet kullanımı yaygınlık oranlarında %4-%71 gibi geniş değişkenliği doğrulanıştır (Lopez-Fernandez ve Kuss, 2020, s. 2797). Bu tutarsızlığı açıklayan değişkenler arasında anavatan, sosyokültürel ve dijital ortam (Kuss, 2013, s. 125), ekonomik gelişme (Li vd., 2018, s. 120) gibi bağlamsal değişkenler ve yerleşik tanı kriterlerinin olmaması (Bisen ve Deshpande, 2018, s. 165), örnekleme yöntemleri (Li vd., 2018, s. 611) yer alır. Bununla birlikte, değişkenliğe rağmen problemlı internet kullanımının zaman içinde arttığı doğrulanmıştır (Lopez-Fernandez ve Kuss, 2020, s. 3797; Shao vd., 2018, s. 4).

1.1.1. Problemlı İnternet Kullanımının Alt Türleri

Problemlı internet kullanımının iki ana alt tipi öne sürölmüştür: biri görünüşte dürtüsel davranışlarla ilgili olan oyun oynama, kumar, çevrimiçi satın alma/alışveriş, siberseks/pornografi kullanımı, sosyal medya kullanımınıdır. İkinisi de görünüşte daha güçlü bir şekilde kompölsif davranışlarla ilgili olan siberkondri, siber taciz, dijital istiflemedir. Ancak tüm bu problemlı internet kullanımı türlerinde bağımlılık yaratan, dürtüsel ve zorlayıcı özelliklerin yer alması konusunda önemli bir anlaşma vardır (Ioannidis vd., 2018, s. 157). Davis (2001, s. 190) de patolojik internet kullanımını iki türe ayırmıştır: İnternetin aşırı kullanımının tek bir faaliyet üzerinde yoğunlaşmadığı genel bir tür ve tam tersine bağımlılığın belirli internet işlevlerine veya uygulamalarına bağlı olduğu özel bir tür: çevrimiçi oyun veya kumar.

1.1.1.1. Oyun Bozukluğu

Aşağıdakilerin tümü ile karakterize edilen sürekli oyun oynama davranışı modeli:

- Oyun üzerinde bozulmuş kontrol bulunur (örneğin, başlama, durma, sıklık, süre).
- Diğer yaşam ilgi alanları ve faaliyetleri (beslenme, kişisel hijyen, okul veya iş) yerine oyuna verilen öncelik artar.
- Olumsuz sonuçlara (aile çatışması, zayıf okul performansı, sağlık üzerindeki olumsuz etki) rağmen oyun oynamaya devam edilir veya arttırılır.

- Oyun oynamak, kişisel, ailevi, sosyal, eğitimsel, mesleki veya diğer önemli işlevsellik alanlarında önemli sıkıntı veya bozulmaya neden olur.
- Oyun, sürekli veya epizodik ve tekrarlayıcı olabilir, ancak uzun bir süre boyunca (genellikle ≥ 12 ay) kendini gösterir.
- Kumar oynama, başka bir ruhsal bozuklukla ve bir maddenin veya ilacın etkisiyle daha iyi açıklanamaz. Ağırlıklı olarak çevrimiçi veya çevrimdışı davranış için belirticiler içerir (Fineberg vd., 2018, s. 1237).

1.1.1.2. Kumar Bozukluğu

Aşağıdakilerin tümü ile karakterize edilen sürekli kumar oynama örüntüsü: Kumar üzerinde bozulmuş kontrol bulunur (örneğin, zamanlama, sıklık, süre, bahis miktarı)

- Diğer yaşam ilgi alanları ve faaliyetleri yerine kumara öncelik verilir.
- Olumsuz sonuçlara (örneğin, evlilik çatışması, önemli mali kayıplar veya borç, ihmal edilen sorumluluklar) rağmen kumar oynamaya devam edilir veya artırılır.
- Uzun süredir devam eden kumar alışkanlığı vardır (genellikle >12 ay) (sürekli veya aralıklı olabilir)
- Kişisel, ailevi, sosyal, eğitimsel, mesleki veya diğer önemli işlevsellik alanlarında önemli sıkıntı veya bozulmaya neden olur.
- Başka bir ruhsal bozuklukla veya bir madde veya ilacın etkileriyle daha iyi açıklanamaz.

Ağırlıklı olarak çevrimiçi veya çevrimdışı davranış için belirticiler içerir (Fineberg vd., 2018, s. 1237).

1.1.1.3. Çevrimiçi Satın Alma-Alışveriş Bozukluğu

Aşağıdakilerin tümü ile karakterize edilen sürekli satın alma/alışveriş modeli:

- İnternette satın alma/alışveriş yapma ile ilgili meşguliyetler ve istek duymak.
- İnternette satın alma/alışveriş yapma üzerindeki kontrolün azalması.

- İnternet alışveriş uygulamalarının kullanımına ve/veya tüketim mallarının amacına uygun kullanılmadan aşırı miktarda satın alınmasına öncelik verilmesi.
- Kalıcı ve tekrarlayan işlevsiz satın alma/alışveriş, aşırı sıkıntıya ve/veya kişisel, ailevi, sosyal veya ilişkinin bozulması, birikmiş mallardan kaynaklanan dağınıklık, borçluluk ve finansal olmasına rağmen aşırı harcamaya devam etmek için diğer önemli işlevsellik alanlarında önemli bozulmaya neden olur.
- Olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına rağmen satın alma/alışverişin sürdürülmesi veya yükseltilmesi.
- Başka bir durumla (örneğin, yalnızca manik epizod sırasında meydana gelen) veya bir maddenin veya ilacın etkisiyle daha iyi açıklanamaz (Fineberg vd., 2018, s. 1237; Müller vd., 2021, s. 494; Müller vd., 2021, s. 208).

1.1.1.4. Siberkondri

- Aşağıdakilerle kendini gösteren, hastalıkla ilgili bilgiler için aşırı, tekrarlanan çevrimiçi arama: İnternette hastalıkla ilgili bilgileri aşırı derecede aramaya yönelik dürtü güdümlü bir eğilim.
- Her ne kadar güvence sağlamayı amaçlasa da, arama kaygısı, belirsizliği artırır ve siberkondriyi güçlendirir.
- Hastalıkla ilgili artan kaygı veya korku olarak kendini gösteren ve/veya kişisel, ailevi, sosyal veya diğer işlevsellik alanlarında bozulma ile kendini gösteren önemli bir sıkıntıya neden olur (Vismara vd., 2020, s. 3).

1.1.1.5. Kompulsif Cinsel Davranış Bozukluğu

Aşağıdakilerle kendini gösteren, tekrarlayan cinsel davranışlarla sonuçlanan yoğun, tekrarlayan cinsel dürtüleri veya dürtüleri kontrol etmekte ısrarlı başarısızlık - 1-3. maddelerden bir veya daha fazlası gereklidir:

- Cinsel davranış, diğer önemli ilgi alanlarının, etkinliklerin veya kişisel sorumlulukların ihmal edilmesiyle kişinin yaşamının merkezi odak noktasıdır.

- Cinsel davranışı durdurmak veya azaltmak için çok sayıda başarısız girişim vardır.
- Olumsuz sonuçlara (ilişki çatışması, finansal/yasal sonuçlar, cinsel yolla bulaşan enfeksiyon) veya çok az tatmin olmasına veya hiç tatmin olmamasına rağmen bağlılık devam eder.
- Cinsel davranış, uzun bir süre boyunca (örneğin, 6 ay veya daha fazla) kendini gösterir.
- Başka bir ruhsal bozukluk veya başka bir tıbbi durumla daha iyi açıklanamaz ve bir maddenin veya ilacın etkisinden kaynaklanamaz.
- Birey için belirgin bir sıkıntıya veya kişisel, ailevi, sosyal, eğitimsel, mesleki veya diğer önemli işlevsellik alanlarında önemli bir bozulmaya neden olmalıdır (Fineberg vd., 2018, s. 1237).

1.1.1.6. Siber zorbalık

Aşağıdaki özelliklerle başka bir bireye yönelik tehdit edici veya aşağılayıcı mesajların tekrar tekrar dijital olarak gönderilmesi:

- Seçilmiş ortam olarak elektronik teknolojiyi kullanarak zorbalık yapma dürtüleri üzerinde bozulmuş kontrol bulunur.
- Olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına rağmen davranışın devam eder veya arttırılır.
- Davranış, kendine veya başkalarına aşırı sıkıntı verme ve/veya kişisel, ailevi, sosyal veya diğer önemli işlevsellik alanlarında önemli ölçüde bozulma ile sonuçlanır (Schneider vd., 2012, s. 171).

1.1.1.7. Problemlili Sosyal Medya Kullanımı

Sosyal medya kullanımını kontrol etmede sürekli başarısızlık, şu belirtilerle kendini gösterir:

- Sosyal medya siteleriyle etkileşim üzerinde kontrol bozukluğu bulunur (örneğin, zamanlama, sıklık, süre açısından).
- Diğer yaşam ilgi alanları ve faaliyetleri yerine sosyal medyada vakit geçirmeye öncelik verilir.

- Olumsuz sonuçlara (örneğin, zayıf okul performansı, sağlık üzerindeki olumsuz etki, sosyal izolasyon, kişilerarası çatışma, ihmal edilen sorumluluklar) rağmen sosyal medya kullanımı devam eder veya arttırılır.
- Sosyal medya kullanımı, kişisel, ailevi, sosyal, eğitimsel, mesleki veya diğer önemli işlevsellik alanlarında önemli sıkıntı veya bozulma ile sonuçlanır.
- Sosyal medya kullanımı sürekli veya epizodik ve tekrarlayıcı olabilir ancak uzun bir süre boyunca (en az 12 ay) kendini gösterir (Fineberg vd., 2018, s. 1237).

1.1.1.8. Dijital İstifleme

E-postalar, dosyalar, medya ve yazılım gibi aşırı dijital malzeme birikimi. Birikim aşağıdakilerden biri veya her ikisi nedeniyle oluşur:

- Pasif (örneğin, biriktirme) veya aktif (örneğin, aşırı edinme) olabilen, dijital öğeleri biriktirmeye ilişkin yineleyici dürtüler veya davranışlar bulunur.
- Dijital materyalleri kaydetme ihtiyacı nedeniyle dijital materyalleri atmada zorluk ve onları atmaktan kaynaklanan sıkıntı vardır.
- Semptomlar önemli sıkıntıya veya işlevsellikte bozulmaya neden olur, örneğin, kişisel organizasyon veya üretkenlik üzerindeki etkiler, psikolojik sağlık, siber güvenlik sorunları, fiziksel biriktirme ile bağlantılar ortaya çıkabilir (Thorpe vd., 2019, s. 3).

1.1.2. Problemlı İnternet Kullanımı ile İlgili Diğer Araştırmalar

Bangladeş'teki genç yetişkinlerde internet bağımlılığının genel yaygınlığı %27,1, bağımlılık oranları 19-24 yaş alt grubunda %28,6 ve 25-35 yaş alt grubunda %23,5 olarak bulunmuştur (Hassan vd., 2020, s. 3). Suudi Arabistan Jouf üniversitesinde gerçekleştirilen kesitsel bir çalışmada öğrencilerin %49,5'inin orta ve şiddetli internet bağımlılığı olduğu görülmüştür (Abdel-Salam vd., 2019, s. 4).

İtalya'da üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada da öğrencilerin %30'unun problemlı internet kullanıcıları olduğu gösterilmiştir (Bianchini vd., 2017, s. 90).

Filistinli üniversite öğrencileri arasında siyasi şiddet, medyaya maruz kalma ve problemlili internet kullanımı gibi farklı psikososyal faktörlerle ilişkili yeme bozukluklarının daha yüksek yaygınlığının, gençlerin vücut ağırlığı ve beden imajıyla ilgili tutumlarını etkileyebileceğini göstermiştir (Badrasawi vd., 2021, s. 5; Damiri vd., 2021, s. 1633; Radwan vd., 2021, s. 6).

1.2. Duygusal Yeme

Duygusal yeme, güncel literatürde “stres veya olumsuz duygularla karşı karşıya kalındığında yemeğin başa çıkma mekanizması olarak kullanılması” olarak tanımlanmaktadır (Devonport vd., 2017, s. 3; Macht, 2008, s. 2). Özellikle öfke, korku veya endişe gibi olumsuz duygusal durumlardan etkilenen anormal bir tepkidir (Van Strien vd., 2013, s. 20; Van Strien ve Ouwens, 2007, s. 251). Gonzalez ve diğerlerinin (2022, s. 8) araştırması, duygusal yemenin olumlu duyguların varlığı ile de ilişkili olabileceğini de göstermektedir.

Önceki çalışmaların çoğu, üzüntü veya öfke gibi olumsuz etkilere tepki olarak duygusal yemeyi rapor ederken, yakın tarihli bir sistematik inceleme, bireylerin neşe veya heyecan gibi olumlu duygular yaşadıklarında da duygusal yemeyle meşgul olabileceklerini öne sürüyor (Devonport vd., 2017, s. 7; Evers vd., 2010, s. 796). Bireylerin tepki verdiği etkinin türü ne olursa olsun, duygusal yeme, daha fazla yağlanma ve daha yüksek Vücut Kitle İndeksi (VKİ) ile ilişkilendirilmiştir (Shriver vd., 2019, s. 7; Van Strien vd., 2016, s. 222). Duygusal yeme aynı zamanda, aşırı yemek yeme ve yeme üzerindeki kontrolün kaybedilmesi dahil olmak üzere fazla mesai obezite riskinin artmasına katkıda bulunabilecek davranışlarla ilişkilendirilmiştir (Katterman vd., 2014, s. 198). Duygusal yeme kilo vermenin zorluğunu ifade eder (Braden vd., 2016, s. 727). Duygusal yemenin önemli fiziksel ve psikolojik etkileri vardır. Örneğin, duygusal yeme; yüksek kiloya (Geliebter ve Aversa, 2003, s. 341), yeme bozukluklarına (örneğin; aşırı yeme, bulimianervoza; Allen vd., 2008, s. 438) ve depresyona (Ouwens vd., 2009, s. 245) sebebiyet verebilir. Ayrıca depresyon ve obezite arasında anahtar bir arabulucu olarak tanımlanmaktadır (Van Strien, 2018, s. 4).

Daha yüksek ilave şeker ve yağ alımı da dahil olmak üzere, zayıf diyet alımı sonuçlarıyla güçlü bir şekilde ilişkilidir. Duygusal yiyciler, duygularına yanıt olarak

yüksek enerjili ve düşük besin yoğunluğuna sahip yiyeceklere yönelme eğilimindedirler (Baños vd., 2014, s. 77; Michels vd., 2012, s. 762; Nguyen-Michel vd., 2007, s. 495). Duygusal olmayan yiyicilerle karşılaştırıldığında, duygusal yiyiciler tatlı ve yüksek yağlı yiyecekleri tüketmeye daha yatkındır (Camilleri vd., 2014, s. 1265). Genellikle şeker ve yağ bakımından zengin, aşırı lezzetli, enerji bakımından zengin gıdaların aşırı tüketimi ile karakterizedir (Gonzalez vd, 2022, s. 6).

Stresin veya olumsuz duyguların etkisi altında duygusal yemeye katılımının ardındaki mekanizmaları açıklamak için çeşitli teoriler öne sürülmüştür ve toplu olarak uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yiyicilerde aşırı yemeye katkıda bulunduğunu öne sürmektedir. Heatherton ve Baumeister (1991, s. 87) bazı insanların yüksek ve itici bir benlik algısına sahip olduklarını ve kendilerinin farkında olmayı külfetli bulduklarını savunmuşlardır. Bu duruma genellikle, bu tür hoş olmayan duygulardan kaçmanın bir yolu olarak bu bireyleri aşırı yemeye veya duygusal yemeye motive eden duygusal sıkıntı eşlik eder. Başka bir model, duygusal bir başa çıkma mekanizması veya dikkati olumsuz duygulardan uzaklaştırma olarak yemeye odaklanır (Deroost ve Cserjési, 2018, s. 172; Spoor vd., 2007, s. 369). Ek olarak, son bulgular, anoreksiya nervoza ve bulimianervoza dahil olmak üzere klinik popülasyonlarda stres veya olumsuz ruh hali indüksiyonu sırasında artan kaygı tepkilerini yeme bozukluğu semptomatolojisine bağlamıştır (Monteleone vd., 2020a, s. 162 ; Monteleone vd., 2020b, s. 25 ; Wildes vd., 2012, s. 877).

1.2.1. Duygusal Yeme İle İlgili Teoriler

Duyguların yeme davranışına etkilerini açıklayan dört farklı psikolojik teori bulunmaktadır. Bunlar; psikosomatik teori, içsel-dışsal obezite teorisi, kısıtlama teorisi ve kaçış teorisidir. Bu teorilerden ikisi, psikosomatik teori ve dışsallık teorisi, aşırı yeme ile ilgilidir. Üçüncü bir teori olan kısıtlama teorisi, diyet yapmayı vurgular. Dördüncü teori ise kaçış teorisidir (Ouwens vd., 2003, s. 292).

1.2.1.1. Psikosomatik Teori

Psikosomatik teori, duygusal yeme olgusuna odaklanır. Öfke, korku veya kaygı gibi bir uyarılma durumuna verilen normal tepki, iştah kaybıdır. Bununla

birlikte, bazı kişiler uyarılmaya aşırı yemek yiyerek yanıt verir (Ouwens vd., 2003, s. 292).

Kaplan ve Kaplan'a (1957: Akt., Canetti vd., 2002, s. 159) göre yemek yeme ve yoğun korku ya da kaygı ile fizyolojik uyumsuzluklar bir aradadır ve yemek yerken bu duygular geçici olarak azalır. Yemeğin anksiyeteyi azalttığı mekanizma tam olarak anlaşılammıştır, ancak beyin nörotransmitterlerinin, özellikle serotoninin sentezini etkileyen protein ve karbonhidrat alımlarının farklı etkilerini içerebileceğini belirtmişlerdir.

Bruch'un (1973: Akt., Canetti vd., 2002, s. 159)teorisine göre aşırı yeme; erken öğrenme deneyimlerinden kaynaklanan, yiyecek ihtiyacı ile diğer rahatsız edici hisler ve hisler arasında ayırım yapamamaya bağlıdır, aşırı yeme ile açlık bilinci ilişkilendirmiş olup, 'açlık' deneyiminin doğuştan gelmemektedir. Obez insanlar söz konusu olduğunda, beslenme ve diğer bedensel ihtiyaçların karşılanmasını çevreleyen deneyimsel ve kişilerarası süreçte bir şeyler ters gitmiştir. Yanlış ve erken deneyimlerin karıştırılması, açlığı ve doyumunu tanıma becerilerini etkilemiştir. Bu erken deneyimler aynı zamanda açlık yani yeme dürtüsü ayırt etme yeteneğine de müdahale etmiştir. Bu bireyler ne zaman aç veya tok olduklarını ya da bu yiyecek ihtiyacının diğer rahatsız edici duyum ve duygulardan kaynaklanıp kaynaklanmadığını ayırt edememektedirler. Ne zaman yemek yiyeceğini ve ne kadar olduğunu bilmek için dışarıdan gelen sinyallere ihtiyaç duyarlar; çünkü kendi iç farkındalıkları 'programlanmamış'tır. Bu nedenle, bu teoriye göre, bir kişi 'duygusal gerginlik' ve 'rahatsız edici duyumlara ve duygulara' yanıt olarak aşırı yemek yiyecektir. Hem Kaplan hem de Kaplan ve Bruch'un teorileri aynı tahmine ulaşır: obez bireylerin rahatsız edici duygusal durumlara tepki olarak aşırı yemek yiyeceklerdir (Canetti vd., 2002, s. 159).

1.2.1.2. Dışsal Teori

Dışsal yeme, içsel açlık veya tokluk durumundan ziyade, gıdayla ilgili görme, koku ve tat alma gibi dışsal ipuçlarına yanıt olarak yemek yemeyi ifade eder (Schahter vd.,1968, s. 92).

Dışsal teoriye göre beslenme davranışını etkileyen ana faktör dışsal faktörlerdir. Birey besinlerin dışsal özelliklerini dikkate alır ve o şekilde beslenme eğilimi ilerler. Bu kişiler fiziksel açlık hissinden dolayı yemek yemezler. Besinin kokusu, görüntüsü, tadı, yemek yenilen ortam ve zaman gibi dış uyarcıların etkisi altında kalarak yemek yemeye karar verirler ve bu dışsal uyaranlar fiziksel açlık hissinden çok daha önemlidir (Ouwens vd., 2003, s. 292).

Ouwens ve diğerlerinin araştırmasında (2009)duygusal ve dışsal yemenin birlikte ortaya çıktığı görülmektedir. Her ikisinin de nevrotilikle, özellikle de depresyonla ilişkili olduğu gösterilmiştir. Ancak duygusal ve dışsal yemenin bağımsız yapılar olduğunu gösteren kanıtlar bulunmuştur.Hem duygusal hem de dışsal yemenin yüksek enerji alımı ve obezite ile pozitif ilişkili olduğu bilinmektedir (Canetti vd., 2002, s. 158; Delahanty vd., 2002, s. 1993).

1.2.1.3. Kısıtlanma Teorisi

Kısıtlama hipotezi ilk olarak 1975 yılında Herman ve Mack tarafından geliştirilmiş ve kısıtlı yemeyi, kiloyu korumak veya azaltmak için gıda alımını kısıtlamak için kronik olarak kendi kendine başlatılan bir eğilim olarak tanımlamışlardır. Kısıtlama teorisi, insan yeme davranışının bilişsel kontrolünün, tokluk için iç ipuçlarına karşı duyarlılığın azalmasına yol açtığını ve bunun da bilişsel kontrolün zayıfladığı durumlarda engellenmemiş yeme (yani aşırı yeme) ile sonuçlanabileceğini ileri sürer (Herman ve Mack, 1975, s 648).

Yemek yeme arzusu ile bu arzuya direnme çabası arasındaki denge, yeme davranışlarını etkiler. Bu denge sonucunda oluşan kısıtlama davranışı, bu arzuya direnmek için bilişsel bir çabadır. Kısıtlı yiyiciler, ne yedikleri konusunda sürekli endişe duyarlar ve yağlanmamak için yiyecek alımlarını kronik olarak kısıtlarlar(Canetti vd., 2002, s. 159).

Polivy ve Herman (1985, s. 194) ; diyet yapmanın, bilişsel olarak düzenlenmiş bir yeme tarzının benimsenmesini teşvik ederek, aşırı yemeye neden olduğunu ileri sürmektedir.

Kısıtlama hipotezi, herhangi bir güçlü duygunun kısıtlanmış yiyicileri dezenfekte edeceğini öngörmesine rağmen, araştırmalar esas olarak anksiyete ve

depresyonun yeme üzerindeki etkilerine odaklanmıştır (Ruderman, 1986, s 248). Herman ve Polivy (1975, s. 667) ilk çalışmalarında, beklendiği gibi, sınırsız yiyenlerin yüksek anksiyete durumundan önemli ölçüde daha az yediklerini bulmuşlardır.

Ruderman (1986, s. 248), negatif duygusal durumların genellikle kısıtlanmış yiyicilerin tüketimini artırdığı sonucuna varır, ancak sınırsız yiyiciler üzerindeki etkileri belirsizdir: Korkutucu filmleri izleyerek ortaya çıkan olumsuz etkiler üzerine daha yeni bir Schotte vd. (1990, s. 318) çalışması, kısıtlanmış deneklerde aşırı yemeyi tetikledikleri bulgusunu çoğaltmıştır. Yine, sınırsız yiyicilerde, bu tür olumsuz etkiler gıda alımını önemli ölçüde etkilemedi. Son zamanlarda, alandaki araştırmalar da anksiyete ve depresyon dışındaki etkileri incelemiş ve benzer sonuçlara ulaşmıştır: Cools vd. (1992, s. 349) çalışması, eğlenceli bir komedi filminden bir sahneye maruz kalmanın kısıtlanmış yiyicilerde yemek yemeyi engellediğini göstermiştir. Sheppard-Sawyer vd. (2000, s. 216) film kaynaklı üzüntü yüksek negatif değerlik ile karakterize edilmiş, ancak kısıtlanmış yiyicilerde düşük uyarılma - gelişmiş gıda alımı ile karakterize olup olmadığını test etti. Üzücü bir film sahnelerine maruz kalmanın, sınırsız yiyicilerdeki gıda alımını önemli ölçüde azalttığını, ancak sadece kısıtlanmış yiyicilerde önemsiz bir şekilde artırdığını buldular.

1.2.1.4. Kaçış Teorisi

Heatherton ve Baumeister (1991, s. 86) tarafından duygusal yiyicilerin dikkatlerini olumsuz duygulanımlarından daraltarak uzaklaştırdıkları öz-farkındalıktan kaçış teorisi ile açıklanmıştır. Aşırı yiyenler, yüksek standartlardan ve beklentilerden, özellikle de başkalarının zor (algılanan) taleplerine karşı şiddetli bir hassasiyetten muzdariptir. Bu standartların altında kaldıklarında, kendilikleriyle ilgili aşağılayıcı görüşler ve başkaları tarafından nasıl algılandıklarına dair endişelerle karakterize edilen, yüksek bir öz-farkındalığı tiktendirici bir modelini geliştirirler. Bu kendilik algılarına, genellikle kaygı ve depresyonu içeren duygusal sıkıntı eşlik eder. Bu durumdan kaçmak için, tıknırcasına yiyenler, dikkatlerini anlık uyaran ortamına daraltmak ve geniş anlamda anlamlı düşüncelerden kaçınmak gibi bilişsel tepkileri denerler. Dikkatin bu şekilde daraltılması, yemeye karşı normal

engellemeleri ortadan kaldırır ve akıl dışı inanç vedüşüncelerin eleştirel olmayan bir şekilde kabul edilmesini teşvik eder. Kaçış modeli,aşırı yeme ile ilgili mevcut kanıtların çoğunu entegre etme yeteneğine sahiptir(Heatherton ve Baumeister, 1991, s. 87).

Kaçış teorisine göre;aşırı yemeye doğru ilk adım, bireyin gerçekçi olmayan yüksek standartlardan (örneğin mükemmeliyetçi standartlar) veya ciddi talihsiz durumlardan (örneğin işten çıkarılma) kaynaklanan bir başarısızlık veya ciddi hayal kırıklığı yaşamasıyla başlar.Bu nedenle, kaçış teorisi, kendi standartlarının gerisinde kalmaya daha duyarlı bireylerin (yani yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerin), göreceli olarak daha düşük düzeyde mükemmeliyetçiliğe sahip olan bireylere göre tıkmırcasına yemeye daha yatkın olduklarını öngörmektedir. Ayrıca teori, bireyin standartlarının gerisinde kaldığını algıladığında, tıkmırcasına yemeye doğru ilerleyebilmesi için bu tutarsızlıktan dolayı kendisini suçlaması gerektiğini de öngörmektedir. Bireyin standartlarının karşılanamaması, kendini suçlama ile birleşir. Bu durum algılanan yetersizlik, suçluluk ve/veya beceriksizlik konusunda artan farkındalığa yol açar. Bu agresif öz farkındalık daha sonra, bireyin güçlü olumsuz etki ile aşırı yemesine yol açar.Birey, olumsuz düşünceleri uzaklaştırarak, acı veren duygu durumundan kaçmaya çalışır ve bilişsel yapısöküm adı verilen psikolojik olarak “uyuşmuş” bir duruma girer (Gordon, 2008, s. 2).

1.2.2. Duyusal Yeme ile İlgili Diğer Araştırmalar

Yiyecek seçimlerinin ruh hallerini etkilemesi muhtemeldir ve ruh hallerinin de yiyecek seçimlerini etkilemesi muhtemeldir. Yiyecek seçimleri ve ruh hali arasında sürekli bir ilişki olduğunda, birinin etkisinin diğeri üzerinde güçlendirici bir etkisi olması muhtemeldir. Bunun nedeni, kötü bir ruh halindeki azalmadan kaynaklanıyor olabilir (yani, açlığı tatmin ederek veya duyusal hazzın bir sonucu olarak kişinin ruh halinde bir iyileşme göstererek) (Leigh Gibson, 2006, s. 54). Duyusal yiyiciler, duygularıyla başa çıkmalarına etkili bir şekilde yardımcı olan daha az duygu düzenleme stratejisine sahip olabilirler (Meule vd., 2018, s. 2). Duyusal yemenin oluşmasında rol oynayan bazı faktörler bebeklik döneminde düşük ebeveyn kalitesi (Spoon vd., 2007, s. 369;Van vd., 2019, s. 3) ve duyusal reaktivitedir (Vandewalle vd., 2016, s. 220). Buna ek olarak, koronavirüs hastalığı

2019 (COVID-19) pandemisi sırasında, psikolojik sıkıntı belirtileri ve olumsuz etki (vanStrien, 2018, s. 4), belirsizliğe karşı isteksizlik, COVID-19 korkusu ve depresyon (Bemania vd., 2021, s. 7) duygusal yemeye katkıda bulunmuştur.

1.3. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, bir kişinin genel öz-değer veya kişisel değer duygusunu tanımlamak için kullanılır. Başka bir deyişle, insanın kendisini ne kadar takdir ettiği ve sevdiği ile ilgilidir (Zayed ve El-Hadidy, 2020, s. 2). Kendine saygı duymayı, öz şefkati ve kişinin hayatındaki rollere ve alanlara dayanarak kendini değerli olarak görmeyi ifade eder. Bu roller ve alanlar çeşitli beceri, yetenek ve niteliklerle ilgilidir (Mann vd., 2004, s. 358).

Benlik saygısı beden ve ruh sağlığı için etkili bir faktör olarak kabul edilir, bundan dolayıdır ki özellikle ruh sağlığının geliştirilmesinde önemli bir odak noktası haline gelmektedir. Olumlu benlik saygısı sadece ruh sağlığının temel bir özelliği olarak değil, aynı zamanda olumsuz etkilere karşı tampon rolü üstlenerek daha iyi sağlık ve olumlu sosyal davranışa katkıda bulunan koruyucu bir faktör olarak da görülmektedir (Mann vd., 2004, s. 359). Yetersiz benlik saygısı ise riskli davranışlara neden olabilir (Knox vd., 2017, s. 622).

Benlik saygısı, bireylerin dayanıklılık düzeylerini geliştirmelerine yardımcı olabilir, böylece başarısızlığa direnmelerine ve stresle daha iyi başa çıkmalarına olanak tanır (Lan vd., 2019, s. 2).

Farklı tanı grupları arasında benlik saygısı düzeyi farklılık gösterse de, azalmış benlik saygısı, ruhsal bozuklukların çoğunda temel bir bileşendir (Silverstone ve Salsali, 2003, s. 2). Artırılması, hastalar tarafından en sık bahsedilen terapötik hedeflerden biridir (Brockmann vd.,2003, s. 164).

Kendini Organize Eden Öz Saygı (SOSE) modeli, benlik saygısı geliştirme mekanizmasını anlamak için bütünleştirici bir çerçeve sağlar (De Ruiter vd., 2017, s. 50). Bu model benlik saygısının üç yönünü önerir: sürekli benlik saygısı, durum benlik saygısı ve ayrık benlik deneyimleri. Özellikle öz saygısı, bağlamsal bilginin yokluğunda zaman içinde kolayca değişmeyen öz saygının özüdür, oysa durum öz saygısı sosyal ilişkiler ve çevre ile etkileşimler yoluyla değişir. Ayrık kendilik

deneyimleri, kişinin gerçek zamanlı olarak farklı duygu ve düşüncelere sahip olmasını ifade eder (Brown ve Marshall, 2006, s. 3; De Ruiter vd., 2017, s. 50; De Ruiter vd., 2018, s. 3).

SOSE modelinde, benlik saygısının gelişimsel yörüngelerindeki farklılıklar, benlik saygısının her bir yönü ile etkileşime girerek oluşturulur. Örneğin, benlik saygısının istikrarsızlığı, bireylerin artan benlik saygısı değişkenliğine ve çevreye karşı yüksek duyarlılığa boyun eğerek sürekli benlik saygısında bir değişiklik yaşamaları durumunda ortaya çıkar. Buna karşılık, benlik saygısının istikrarı, çevreden çok fazla etkilenmez çünkü kim olduklarına dair net bir anlayışa ve yaşamda daha büyük bir anlam duygusuna sahiptirler (De Ruiter vd., 2017, s. 50; De Ruiter vd., 2018, s. 3).

Zeigler-Hill (2011, s.159) Benlik saygısının güvenli ve kırılabilir biçimlerinin bir modelini önermektedir. Benlik saygısının düzeyi ve istikrarı arasındaki ilişkiye dayanan ve depresyona karşı savunmasızlıkla ilişkilendirilen dört öz saygı yörüngesi vardır: zamanla yüksek benlik saygısı ve depresyona karşı en düşük savunmasızlığa sahip olduğu varsayılır; (2) gerçek düşük benlik saygısı yörüngesi, düşük düzeyde bir özsaygıyı sürdürür ve depresyona karşı yüksek bir savunmasızlığa sahip olduğu varsayılır; (3) belirsiz düşük benlik saygısı, düşük benlik saygısının zamanla değiştiği ve depresyona karşı savunmasız olduğu varsayılan bir yörüngedir; ve (4) kırılabilir yüksek benlik saygısı, yüksek benlik saygısı zamanla değişen ve istikrarsızlığı nedeniyle depresyona karşı savunmasız olduğu varsayılan bir yörüngedir (Zeigler-Hill, 2011, s.159).

Yüksek benlik saygısı, kendine olan güçlü güven ve inanç ve kendinden yüksek memnuniyet ile karakterize edilirken (Baumeister ve Vohs, 2018, s. 138); düşük benlik saygısı, aksine, güven eksikliği ve kendisi hakkında kötü hissetme eğilimi ile karakterize edilir (Bajaj vd., 2016, s. 128).

1.3.1. Yüksek Benlik Saygısı

Benlik saygısı, bireylerin benlik kavramının değerlendirici bir bileşenini temsil eder ve kendilerine ne kadar öznel değer verdiklerini gösterir, bununla birlikte

iyi benlik saygısı, sağlığı teŖvik edici davranıŖlarda bulunmayı ve sağlığı korumayı kolaylaŖtırır(Baumeister vd., 2003, s. 5).

Yüksek benlik saygısı, kiŖisel kimlik (Usborne ve Taylor, 2010, s. 884) ile iliŖkilendirilen bilinçli bir olumlu öz-değer tutumunu ifade eder.Benlik saygısı yüksek olan insanlar kendilerine karŖı daha güvenli, daha olumlu birinanca sahiptir (Campbell, 1990, s. 539).

Literatürün kapsamlı bir incelemesi, aşırı yüksek benlik saygısının sınırlı faydalarını ortaya koymaktadır; bu, benlik saygısı hareketinin faydasını ve daha genel bir yapı olarak benlik saygısının geçerliliğini sorgulamaktadır (Baumeister vd., 2003, s. 5).

1.3.2. Düşük Benlik Saygısı

Düşük benlik saygısı, kiŖinin genel ruhu ve esenliği ile ilgili zararlı sonuçlarla bağlantılıdır (Orth ve Robins, 2013, s. 456; Sowislo ve Orth, 2013, s. 214).

Düşük benlik saygısı depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları, yüksek riskli davranıŖlar ve sosyal işlevsellik için nedensel bir faktör olabilir (McClure vd., 2010, s. 6).

Birkaç spesifik çalıŖma, düşük benlik saygısı düzeylerinin sağlıksız davranıŖlarla iliŖkili olduğunu bulmuŖtur: Ramiro vd. (2013, s. 186) ve daha yakın zamanda Bermudez vd. (2019, s. 142), benlik saygısı düşük olan kiŖilerin yüksek riskli cinsel davranıŖlarda bulunma eğiliminde olduğunu göstermiŖtir. Bununla birlikte, olumsuz davranıŖsal sonuçlar her zaman düşük benlik saygısının sonucu değildir; aynı zamanda olumlu öz değerlendirmenin ve kibir, hak sahipliği, aşırı inatçılık ve aşırı güven gibi özelliklerin sonucudur (Baumeister ve Vohs, 2018, s. 139).

Düşük benlik saygısı, bir ruhsal bozukluğun gelişmesine ve devam etmesine yardımcı olabilir ve bir kırılđanlık olarak görülebilir (Drapalski vd., 2013, s. 268),ayrıca ruhsal hastalıklar da benlik saygısını azaltabilir (McClure vd., 2010, s. 6 ; West vd., 2011, s. 5). ÇeŖitli boylamsal çalıŖmaların Sowislo ve Orth (2013) düşük benlik saygısını, depresyon için tersinden daha yüksek bir risk faktörü olarak tanımlayarak, benlik saygısını artırmaya yönelik müdahalelerin önleyici

potansiyeli ve koruyucu bir başa çıkma faktörü olarak istikrarlı bir benlik saygısı hakkında varsayımlara izin verir ve böylece depresyon ve nüks riskini azaltır.

Güvenlik açığı modeli, olumsuz kendilik algısının veya düşük benlik saygısının bir tür bilişsel savunmasızlığı temsil ettiğini varsayar; düşük benlik saygısına sahip olanlar, daha müdahaleci düşüncelere veya işlevsel olmayan bilgi işlemeye sahip olma eğilimindedir ve bu da onları daha yüksek bir depresyon riskine sokar (Sowislo ve Orth, 2013, s. 218; Zeigler-Hill, 2011, s. 159).

1.3.3. Benlik Saygısı ile İlgili Diğer Araştırmalar

Rossi vd. (2020, s. 11), benlik saygısının insanları yalnızlığın ve korkunun kaygı ve depresyon üzerindeki etkisinden koruduğunu göstermiştir.

Crocker ve Park (2003, s. 292) göre, benlik saygısı peşinde koşma, örneğin öz-değer duygularını koruma, sürdürme ve geliştirme arzusu, özellikle Batı toplumlarında yaygındır. Bu toplumlarda benlik ve benlik saygısı, üzerinde fazlasıyla durulan ve değer verilen kavramlardır.

Araştırmalar, benlik saygısının; bireylerin, evlilik ve yakın ilişkilerdeki memnuniyeti, fiziksel ve zihinsel sağlığı ve yaşam memnuniyeti gibi geniş bir yelpaze ile ilgili olabileceğini göstermiştir (Orth ve Robins, 2014, s. 384). Bununla birlikte beden memnuniyeti ve memnuniyetsizliği ile de ilişkilidir (Frost ve McKelvie, 2005, s. 42).

Wuvd. (2016, s.4), Kanada örnekleminde temel bileşen analizi yapılarak benlik saygısının dört bileşeni tanımlamıştır. Bunlar; kendilik algısı, dışsallaştırma sorunları, içselleştirme sorunları ve sosyal algıdır.

Kavanagh vd. (2023, s. 5), yaptıkları meta-analiz çalışmasında; düşük benlik saygısının, kültür veya yaştan bağımsız olarak oyun oynama bozukluğu için bir risk faktörü olduğunu göstermişlerdir. Aynı meta-analiz çalışmasında otuz bir çalışmada, düşük benlik saygısı ile internette oyun oynama bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiş olup dört çalışmada da, düşük benlik saygısı ile internette oyun oynama bozukluğu arasında anlamlı olmayan bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Aggarwal vd., 2020, s. 5; Barger ve Hormes, 2017, s. 390; Fernandes vd., 2020, s. 63) ve iki çalışma, yüksek benlik saygısı ile internette oyun oynama bozukluğu

arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir (Wichstrøm vd., 2019, s. 78; Zhou ve Leung, 2012, s. 45).

Çeşitli kesitsel araştırmalar, benlik saygısı yüksek kişilerde stresin depresyon üzerindeki etkisinin daha zayıf olduğunu bildirmiştir (Orth ve Robins, 2013, s. 457). Öte yandan, benlik saygısı düşük olan kişilerin depresyondan muzdarip olma olasılığı, normal benlik saygısına sahip olanlardan beş kat daha fazladır (Nguyen vd., 2019, s. 4). Çok sayıda çalışma, yaş, cinsiyet, etnik köken, gelir, eğitim, kişilik, öz yeterlilik, ilişki ve sağlığın benlik saygısı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (de Moor vd., 2021, s. 175; El Ghaziri ve Darwiche, 2018, s. 100;Zhang vd., 2018, s. 27).



2. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada yetişkin bireylerde problemlili internet kullanımı, duygusal yeme ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler incelenmiş olup, araştırmayı yaparken de nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim bulunup bulunmadığını ve bulunduğu takdirde açığa çıkan değişimlerin düzeyini belirlemeyi hedefleyen bir araştırma modelidir (Karasar, 2012).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2023 yılında Türkiye Cumhuriyeti'nde yaşayan 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini gönüllülük esasına dayanarak internet üzerinden Google Form anketlerine katılım gösteren 402 yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcıların %74,1'i (n=298) kadın, %25,9'u (n=104) erkektir. Araştırmanın örnekleme modeli, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden olan uygun (kolayda) örnekleme modelidir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, ölçeklerin elektronik ortamda Google Formlar aracılığıyla düzenlenmesiyle çevrimiçi olarak elde edilmiştir. Verilerin toplanması 150 günde tamamlanmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş aralığı, cinsiyet, boy, kilo, sosyoekonomik düzey, eğitim durumu ve medeni hal bilgileri istenmiş olup bunu yanı sıra mevcut psikiyatrik rahatsızlıklarının olup olmadığı, herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmadıklarını ve daha önce psikolojik destek alıp almadıklarını sorgulayan

maddelerin yer aldığı, araştırmacı tarafından içeriği araştırmada kullanılmak üzere gerekli görülen sorulardan oluşmaktadır. Bireylerin çalışmaya dahil edilme kriterleri; katılımcıların 18 yaş üzerinde olmaları ve çalışmaya gönüllü olarak katılmalarıdır.

2.3.2. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği

Problemlı internet kullanım ölçeği 2007 yılında Ceyhan ve diğerleri tarafından bireylerin internet kullanım davranışlarını betimlemek için hazırlanmıştır. Ölçek 33 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li likert tipine sahiptir. Ölçekteki maddeler “Hiç uygun değil” (1 puan), “Nadiren uygun” (2 puan), “Biraz uygun” (3 puan), “Oldukça uygun” (4 puan), ve “Tamamen uygun” (5 puan) biçiminde puanlanmaktadır. Birinci alt boyut 17 maddede (9,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,27,28,29,31) internetin olumsuz sonuçlarını, ikinci alt boyut 10 maddede (3,4,5,8,10,11,13,26,32,33) sosyal fayda/sosyal rahatlığı ve üçüncü alt boyut da 6 maddede (1,2,6,7,12,30) internetin aşırı kullanımını ölçmektedir. 7. ve 12. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam puanı, bu maddelere verilen yanıtların puanlarının toplanmasıyla elde edilir ve toplam puan 33 ile 165 arasında değişmektedir. Toplam 33 maddeden oluşan bu üç faktör birlikte toplam varyansın % 48,96'sını açıklamıştır. Ölçek ile Davis'in İnternette Bilişsel Durum Ölçeği Türkçe adaptasyonu arasındaki korelasyon 0.61 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı ise (α) 0.94 olarak elde edilmiştir. Madde toplam puan güvenilirliği kat sayıları ise 0.31 ile 0.70 arasında ($p < .001$) değişmektedir. Testin tekrar güvenilirlik kat sayısı 0.81 ve iki parçası arasındaki korelasyon 0.83 olarak bulunmuştur. Ölçek, problemlı internet kullanım davranışını ölçerek bireylere “internet bağımlılığı” teşhisi koymayı amaçlayan bir ölçek olarak değerlendirilmemelidir. Bu ölçek, internetin sağlıklı ve sağlıksız olarak kullanım düzeylerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu çerçevede, ölçekten alınabilecek yüksek puanlar, bireylerin internet kullanımlarının sağlıksızlaştığının, internetin yaşamlarını olumsuz bir şekilde etkilediğinin ve bağımlılık gibi bir patolojiye eğilim oluşturabileceğinin işareti olarak değerlendirilmelidir. Bu araştırma için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ise ölçeğin güvenilirlik katsayısı (Cronbach's Alpha değeri) .931 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, 2018 yılında Bilgen tarafından hazırlanmıştır. Ölçek 2 bölüm olmak üzere toplam 35 sorudan oluşmaktadır. İlk 5 soruda, sosyodemografik bilgiler sorgulamaktadır. İkinci bölümde ise kişilerin duygusal yeme düzeylerini ölçmeye yönelik sorular bulunmaktadır. TDYÖ içinde yer alan cevaplama sisteminde "(5) Neredeyse Her zaman", "(4) Sıklıkla", "(3) Bazen", "(2) Nadiren", "(1) Asla" olmak üzere beş farklı likert kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 30, maksimum puan 150'dir. 26., 28. ve 29. sorular ters puanlanmaktadır. TDYÖ'nin 4 alt boyutu bulunmaktadır. 1.alt boyu olan "Gerginlik Durumlarında Yeme" alanı 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 12, 17, 18, 21. maddeleri; 2 .alt boyu olan "Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme" alanı 6, 11, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 22, 30. maddeleri; 3. Alt boyut olan "Kendini Kontrol Edebilme" alanı 8, 23, 26, 27, 28, 29. Maddeleri ve son olarak 4. Alt boyut olan "Uyaran Karşısında Kontrol" alanı 7, 24, 25. maddeleri kapsamaktadır. Ölçeğin güvenilirlik hesaplanması sonucunda, testin tamamı için Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,96 olarak bulunmuştur. Faktör puanlarına bakıldığında güvenilirlik katsayıları; "gerginlik durumlarında yeme" faktörü için 0,944, "olumsuz duygular ile başa çıkabilme için yeme" faktörü için 0,926, "kendini kontrol edebilme" faktörü için 0,794 ve "uyaran karşısında kontrol" faktörü için 0,636 olarak belirlenmiştir (Bilgen, 2018). Bu araştırma için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ise ölçeğin güvenilirlik katsayısı (Cronbach's Alpha değeri) .930 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), 1965 yılında Rosenberg tarafından geliştirilmiştir ve Çuhadaroğlu tarafından 1986 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. RSMÖ, benlik saygısını ölçen 10 sorundan oluşan bir alt ölçek ve benlik saygısı ile bağlantılı psikolojik 35 süreçleri içeren diğer 11 alt ölçekleri içeren 53 soru olmak üzere, toplamda 12 alt boyut ve 63 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin ilk 10 maddesi "Benlik Saygısı" boyutunu ölçmektedir. Bu çalışmada bireylerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek amacıyla ölçeğin "Benlik Saygısı" alt boyutuna ait 10 maddesi kullanılmıştır. Ölçek 4'lü likert tipinde oluşturulmuş olup verilebilecek cevaplar şöyledir: "Çok doğru", "Doğru", "Yanlış" ve "Çok yanlış"tır. Ölçekte

olumsuz ifade taşıyan 5 madde (3, 5, 8, 9 ve 10) ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puanı 10 ile 40 aralığında değişmektedir. Ölçekten yüksek puan almak kişilerde benlik saygısının azaldığını göstermektedir. Ölçekte artan puanların benlik saygısının azaldığını göstermesi sonucunda 0-1 puan arasında alan bireyin benlik saygısının yüksek, 2-4 puan arasında orta, 5-6 arasında düşük olduğu kabul edilmiştir. Rosenberg (1965) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında, ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı $\alpha=0,84$ olarak bulunmuştur. Çuhadaroğlu (1986) tarafından RBSÖ'nin Türkçe formu için yapılan güvenilirlik çalışmasında, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha=0,71$ olarak elde edilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısının da 0,75 olduğu vurgulanmıştır (Çuhadaroğlu, 1986). Bu araştırma için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ise ölçeğin güvenilirlik katsayısı (Cronbach's Alpha değeri) .927 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmanın verilerinin analizi yapılırken IBM SPSS Statistics 25 programı kullanılmıştır.

Verilerin normallik dağılımını incelemek üzere “skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık)” değerlerine bakılmıştır. Araştırmamızda bu değerlerin 1,369 ile 1,024 aralığında olduğu görülmüş olup normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Skewness ve kurtosis (çarpıklık ve basıklık) değerleri -2 ile +2 arasında değer aldığı takdirde değişkenlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilir (George ve Mallery, 2010). Analizler sonucunda elde edilen bulgular değerlendirilerek verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılması gerektiğine karar verilmiştir. Verilerin analizinde Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA, Bağımsız Gruplar T-Testi ve Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Örneklemdaki katılımcıların yaş, cinsiyet, durum, sosyoekonomik düzey, eğitim durumu ile ilgili demografik bilgiler frekans ve yüzdeler halinde tablolara aktarılmıştır. Araştırmada problemler internet kullanımı, duygusal yeme ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

Problemlerli internet kullanımı, duygusal yeme ve benlik saygısı puanlarının; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, sosyoekonomik düzey, psikiyatrik rahatsızlık ve psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA ve Bağımsız Grup T-testi kullanılmıştır.



3. BULGULAR

Bu bölümde, katılımcılardan Sosyodemografik Bilgi Formu, Problemler İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ), Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) kullanılarak toplanan verilerin analiz edilmesi neticesinde elde edilen bulgular ve bu bulgular temel alınarak yapılan açıklamalar yer almaktadır.

Tablo 1. PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	n	Min	Maks	\bar{x}	ss	Çarpıklık	Basıklık		
PİKÖ Toplam	402	44	141	78,63	23,49	0,767	0,122	0,482	0,243
İnternetin Olumsuz Sonuçları	402	22	76	38,56	14,194	1,038	0,122	0,141	0,243
Sosyal Rahatlık İnternetin Aşırı Kullanımı	402	10	39	20,55	7,486	0,906	0,122	0,308	0,243
	402	6	30	19,52	5,015	0,159	0,122	0,234	0,243
TDYÖ Toplam	402	47	143	80,78	24,15	0,787	0,122	0,439	0,243
Gerginlik Durumlarında Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme Kendini Kontrol Edebilme Uyarı Karşısında Kontrol	402	19	55	29,56	8,265	1,369	0,122	1,024	0,243
	402	10	50	24,21	12,05	0,584	0,122	0,968	0,243
	402	7	30	17,23	4,622	0,206	0,122	0,218	0,243
	402	3	15	9,38	3,152	0,114	0,122	0,783	0,243
RBSÖ	402	10	40	20,93	6,915	0,351	0,122	0,537	0,243

PİKÖ:Problemler İnternet Kullanım Ölçeği, TDYÖ:Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, RBSÖ:Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Tablo 1’de araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. PİKÖ toplam için ortalaması 78.63, minimum değeri 44, maksimum değeri 141, standart sapması 23.490, çarpıklık değerleri 0,767/0,122, basıklık değerleri -0,482/0,243 olarak hesaplanmıştır. İnternetin olumsuz sonuçları alt boyutu için ortalaması 38.56, minimum değeri 22, maksimum değeri 76, standart sapması 14.194, çarpıklık değerleri 1,038/0,122, basıklık değerleri -0,141/0,243 olarak

hesaplanmıştır.Sosyal Rahatlık alt boyutu için ortalaması 20.55, minimum değeri 10, maksimum değeri 39, standart sapması 7.486, çarpıklık değerleri 0,906/0,122, basıklık değerleri -0,308/0,243 olarak hesaplanmıştır. İnternetin Aşırı Kullanımı alt boyutu için ortalaması 19.52, minimum değeri 6, maksimum değeri 30, standart sapması 5.015, çarpıklık değerleri -0,159/0,122, basıklık değerleri -0,234/0,243 olarak hesaplanmıştır.

TDYÖ toplam için ortalaması 80.78, minimum değeri 47, maksimum değeri 143, standart sapması 24.15, çarpıklık değerleri 0,787/0,122, basıklık değerleri -0,439/0,243 olarak hesaplanmıştır.Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyutu için ortalaması 29.56, minimum değeri 19, maksimum değeri 55, standart sapması 8.490, çarpıklık değerleri 1,369/0,122, basıklık değerleri 1,024/0,243 olarak hesaplanmıştır. Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme alt boyutu için ortalaması 24.21, minimum değeri 10, maksimum değeri 50, standart sapması 12.05, çarpıklık değerleri 0,584/0,122, basıklık değerleri -0,968/0,243 olarak hesaplanmıştır. Kendini Kontrol Edebilme alt boyutu için ortalaması 17.23, minimum değeri 7, maksimum değeri 30, standart sapması 4.622, çarpıklık değerleri 0,206/0,122, basıklık değerleri -0,218/0,243 olarak hesaplanmıştır. Uyarıcı Karşısında Kontrol alt boyutu için ortalaması 9.38, minimum değeri 3, maksimum değeri 15, standart sapması 3.152, çarpıklık değerleri -0,114/0,122, basıklık değerleri -0,783/0,243 olarak hesaplanmıştır.

RBSÖ için ortalaması 20.93, minimum değeri 10, maksimum değeri 40, standart sapması 6.915, çarpıklık değerleri 0,351/0,122, basıklık değerleri -0,537/0,243 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	298	74,1
	Erkek	104	25,9
Yaş	18-24	148	36,8
	25-30	113	28,1
	31-35	55	13,7
	36-40	32	8,0
	40+	54	13,4
Medeni Durum	Evli	133	33,1
	Bekâr	238	59,2
	Boşanmış	31	7,7
Eğitim Bilgisi	Lise ve altı	60	14,9
	Üniversite	291	72,4
	Lisansüstü	51	12,7
Sosyoekonomik Düzey	Düşük	31	7,7
	Orta	323	80,3
	Yüksek	48	11,9
Psikolojik Destek Alma	Evet	141	35,1
	Hayır	261	64,9
Psikiyatrik Rahatsızlık Varlığı	Evet	38	9,5
	Hayır	364	90,5
Psikiyatrik İlaç Kullanımı	Evet	32	8,0
	Hayır	370	92,0
		\bar{x}	ss
Boy		167,44	8,970
Kilo		68,95	17,494

PIKÖ:Problemler İnternet Kullanım Ölçeği, TDYÖ:Tükçe Duygusal Yeme Ölçeği, RBSÖ:Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Tablo 2’de çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler verilmiştir. Katılımcıların % 74.1’i (298) kadın, % 25.9’u (104) erkektir. Katılımcıların % 36.8’i 18-24 yaş, % 28.1’i 25-30 yaş, % 13.7’si 31-35 yaş, % 8’i 36-40 yaş ve % 13.4’ü 40 ve üstü yaş aralığındadır. Katılımcıların % 33.1’i evli, % 59.2’si bekâr ve % 7.7’si boşanmıştır. Katılımcıların % 14.9’u lise ve altı, % 72,4’ü üniversite, % 12.7’si lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların % 7.7’si düşük, % 80,3’ü orta, % 11.9’u da yüksek sosyoekonomik düzeye sahiptir. Katılımcıların %35.1’i psikolojik destek almıştır, % 64.9’u almamıştır. Katılımcıların % 9.5’i bir psikiyatrik rahatsızlığa sahiptir, % 90.5’inin yoktur. Katılımcıların % 8’inin psikiyatrik ilaç

kullanımı olup, % 92'sinin ise yoktur. Katılımcıların boy ortalamaları 167,44 ve standart sapmaları 8,970'dir. Katılımcıların kilo ortalamaları 68,95 ve standart sapmaları 17,494'tür.

Tablo 3. Ölçek Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. PİKÖ Toplam	r	1	,968**	,896**	,607**	,587**	,563**	,572**	,270**	,434**	,612**
2. İnternetin Olumsuz Sonuçları	r		1	,830**	,463**	,587**	,568**	,573**	,272**	,421**	,576**
3. Sosyal Rahatlık	r			1	,358**	,551**	,541**	,545**	,240**	,368**	,567**
4. İnternetin Aşırı Kullanımı	r				1	,263**	,222**	,245**	,138**	,295**	,389**
5. TDYÖ Toplam	r					1	,914**	,956**	,637**	,677**	,397**
6. Gerginlik Durumlarında Yeme	r						1	,833**	,460**	,523**	,384**
7. Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	r							1	,486**	,605**	,379**
8. Kendini Kontrol Edebilme	r								1	,345**	,213**
9. Uyarın Karşısında Kontrol	r									1	,273**
10. RBSÖ	r										1

PİKÖ: Problemler İnternet Kullanım Ölçeği, TDYÖ: Tükçe Duygusal Yeme Ölçeği, RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

** p<,01; * p<,05

Tablo 3'de araştırmada kullanılan ölçek puanlarına ilişkin korelasyon analizi verilmiştir. Buna göre;

PİKÖ Toplam ile TDYÖ Toplam ($r=,587$; $p<,01$), Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyutu ($r=,563$; $p<,01$), Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme alt boyutu ($r=,572$; $p<,01$), Kendini Kontrol Edebilme alt boyutu ($r=,270$; $p<,01$), Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ($r=,434$; $p<,01$) ve RBSÖ ($r=,612$; $p<,01$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

TDYÖ Toplam ile İnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyutu ($r=,587$; $p<,01$), Sosyal Rahatlık alt boyutu ($r=,551$; $p<,01$), İnternetin Aşırı Kullanımı alt boyutu ($r=,263$; $p<,01$) ve RBSÖ ($r=,397$; $p<,01$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

RBSÖ ile İnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyutu ($r=,576$; $p<,01$), Sosyal Rahatlık alt boyutu ($r=,567$; $p<,01$), İnternetin Aşırı Kullanımı alt boyutu ($r=,389$; $p<,01$), Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyutu ($r=,384$; $p<,01$), Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme alt boyutu ($r=,379$; $p<,01$), Kendini Kontrol Edebilme alt boyutu ($r=,213$; $p<,01$) ve Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu ($r=,273$; $p<,01$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

Cinsiyet		n	\bar{x}	ss	t	sd	p
PİKÖ Toplam	Kadın	298	73,67	18,672	-6,223	133,03	0,000
	Erkek	104	92,86	29,448			
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Kadın	298	35,15	10,532	-6,977	127,66	0,000
	Erkek	104	48,36	18,276			
Sosyal Rahatlık	Kadın	298	18,81	5,851	-6,951	132,87	0,000
	Erkek	104	25,54	9,249			
İnternetin Aşırı Kullanımı	Kadın	298	19,71	5,273	1,471	226,12	0,143
	Erkek	104	18,96	4,162			
TDYÖ Toplam	Kadın	298	77,4	21,763	-4,334	149,12	0,000
	Erkek	104	90,45	27,882			
Gerginlik Durumlarında Yeme	Kadın	298	28,78	7,362	-4,372	146,12	0,000
	Erkek	104	33,34	9,702			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Kadın	298	22,61	10,972	-4,147	151,16	0,000
	Erkek	104	28,8	13,766			
Kendini Kontrol Edebilme	Kadın	298	16,89	4,616	-2,491	400	0,013
	Erkek	104	18,19	4,524			
Uyarın Karşısında Kontrol	Kadın	298	9,12	3,101	-2,812	400	0,005
	Erkek	104	10,13	3,192			
RBSÖ	Kadın	298	20,31	6,418	-2,756	152,45	0,007
	Erkek	104	22,69	7,949			

PİKÖ:Problemli İnternet Kullanım Ölçeği, TDYÖ:Tükçe Duyusal Yeme Ölçeği, RBSÖ:Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Tablo 4’de cinsiyet değişkenine göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre PİKÖ Toplam puanlarında erkekler lehine anlamlı fark olduğu

bulunmuştur ($t=-6,223$; $p=,000$). İnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyut puanlarında erkekler lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-6,977$; $p=,000$). Sosyal Rahatlık alt boyut puanlarında erkekler lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-6,951$; $p=,000$).TDYÖ Toplam puanlarında erkekler lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-4,334$; $p=,000$).Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyut puanlarında erkekler lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-4,372$; $p=,000$).Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme alt boyut puanlarında erkekler lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-4,147$; $p=,000$).Kendini Kontrol Edebilme alt boyut puanlarında erkekler lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-2,491$; $p=,013$).Uyaran Karşısında Kontrol alt boyut puanlarında erkekler lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-2,812$; $p=,005$).RBSÖ puanlarında erkekler lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-2,756$; $p=,007$).

İnternetin Aşırı Kullanımı alt boyut puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>,05$).

Tablo 5. Psikiyatrik Rahatsızlık Değişkenine Göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

Psikiyatrik Rahatsızlık		n	\bar{x}	ss	t	sd	p
PİKÖ Toplam	Evet	38	74,421	19,833	-1,348	48,87	0,184
	Hayır	364	79,071	23,82			
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Evet	38	36,289	11,685	-1,231	49,581	0,224
	Hayır	364	38,802	14,424			
Sosyal Rahatlık	Evet	38	19,026	5,9706	-1,606	50,488	0,115
	Hayır	364	20,709	7,6156			
İnternetin Aşırı Kullanımı	Evet	38	19,105	5,2288	-0,532	400	0,595
	Hayır	364	19,56	4,9974			
TDYÖ Toplam	Evet	38	78,526	22,518	-0,604	400	0,546
	Hayır	364	81,014	24,331			
Gerginlik Durumlarında Yeme	Evet	38	29,447	7,7099	-0,4	400	0,690
	Hayır	364	30,011	8,329			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Evet	38	23,053	11,138	-0,668	46,689	0,507
	Hayır	364	24,332	12,149			
Kendini Kontrol Edebilme	Evet	38	16,632	5,2629	-0,833	400	0,405
	Hayır	364	17,288	4,5535			
Uyaran Karşısında Kontrol	Evet	38	9,3947	2,9732	0,024	400	0,981
	Hayır	364	9,3819	3,1735			
RBSÖ	Evet	38	20,868	7,1553	-0,056	400	0,956
	Hayır	364	20,934	6,9000			

PİKÖ:Problemli İnternet Kullanım Ölçeği, TDYÖ:Tükçe Duygusal Yeme Ölçeği, RBSÖ:Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Tablo 5’te psikiyatrik rahatsızlık değişkenine göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ölçekleri ve alt boyutlarında psikiyatrik rahatsızlık değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>,05$).

Tablo 6. Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

Gruplar		n	\bar{x}	ss	t	sd	p
PİKÖ Toplam	Evet	141	70,92	17,247	-5,557	379,088	0,000
	Hayır	261	82,80	25,321			
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Evet	141	34,05	9,914	-5,464	388,951	0,000
	Hayır	261	41,00	15,518			
Sosyal Rahatlık	Evet	141	17,69	4,933	-6,743	394,963	0,000
	Hayır	261	22,10	8,153			
İnternetin Aşırı Kullanımı	Evet	141	19,18	5,486	-0,937	253,598	0,350
	Hayır	261	19,70	4,742			
TDYÖ Toplam	Evet	141	76,21	22,045	-2,919	318,197	0,004
	Hayır	261	83,25	24,907			
Gerginlik Durumlarında Yeme	Evet	141	28,24	7,362	-3,238	326,415	0,001
	Hayır	261	30,89	8,585			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Evet	141	21,97	10,992	-2,865	318,586	0,004
	Hayır	261	25,42	12,437			
Kendini Kontrol Edebilme	Evet	141	16,83	4,893	-1,265	400	0,206
	Hayır	261	17,44	4,464			
Uyaran Karşısında Kontrol	Evet	141	9,16	3,155	-1,029	400	0,304
	Hayır	261	9,50	3,150			
RBSÖ	Evet	141	20,06	6,803	-1,862	400	0,063
	Hayır	261	21,40	6,943			

PİKÖ:Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği, TDYÖ:Tükçe Duygusal Yeme Ölçeği, RBSÖ:Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Tablo 6’da psikolojik destek alma değişkenine göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre PİKÖ Toplam puanlarında psikolojik destek almayanların lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-5,557$; $p=,000$). İnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyut puanlarında psikolojik destek almayanların lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-5,464$; $p=,000$). Sosyal Rahatlık alt boyut puanlarında psikolojik destek almayanların lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-6,743$; $p=,000$). TDYÖ Toplam puanlarında psikolojik destek almayanların lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-2,919$; $p=,004$). Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyut puanlarında psikolojik destek almayanların lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-3,238$; $p=,001$). Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme alt boyut puanlarında psikolojik destek almayanların lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-2,865$; $p=,004$).

RBSÖ, İnternetin Aşırı Kullanımı, Kendini Kontrol Edebilme ve Uyarın Karşısında Kontrol alt boyut puanlarında psikolojik destek alma değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>,05$).

Tablo 7. Psikiyatrik İlaç Kullanımı Değişkenine Göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

Gruplar		n	\bar{x}	ss	t	sd	p
PİKÖ Toplam	Evet	32	66,53	16,745	-4,100	42,578	0,000
	Hayır	370	79,68	23,712			
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Evet	32	31,78	9,694	-3,942	43,783	0,000
	Hayır	370	39,15	14,378			
Sosyal Rahatlık	Evet	32	17,41	5,357	-3,329	42,577	0,002
	Hayır	370	20,82	7,586			
İnternetin Aşırı Kullanımı	Evet	32	17,34	4,981	-2,574	400	0,010
	Hayır	370	19,71	4,980			
TDYÖ Toplam	Evet	32	77,91	22,266	-0,701	400	0,484
	Hayır	370	81,03	24,318			
Gerginlik Durumlarında Yeme	Evet	32	28,63	7,286	-0,951	400	0,342
	Hayır	370	30,07	8,343			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Evet	32	22,56	11,071	-0,807	400	0,420
	Hayır	370	24,35	12,134			
Kendini Kontrol Edebilme	Evet	32	17,91	5,924	0,867	400	0,386
	Hayır	370	17,17	4,563			
Uyarın Karşısında Kontrol	Evet	32	8,81	2,956	-1,068	400	0,286
	Hayır	370	9,43	3,167			
RBSÖ	Evet	32	21,41	7,999	0,407	400	0,684
	Hayır	370	20,89	6,824			

PİKÖ:Problemli İnternet Kullanım Ölçeği, TDYÖ:Tükçe Duygusal Yeme Ölçeği, RBSÖ:Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Tablo 7’de psikiyatrik ilaç kullanımı değişkenine göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre PİKÖ Toplam puanlarında psikiyatrik ilaç kullanmayanların lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-4,100$; $p=,000$). İnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyut puanlarında psikiyatrik ilaç kullanmayanların

lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-3,942$; $p=,000$). Sosyal Rahatlık alt boyut puanlarında psikiyatrik ilaç kullanmayanların lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-3,329$; $p=,002$). İnternetin Aşırı Kullanımı alt boyut puanlarında psikiyatrik ilaç kullanmayanların lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-2,574$; $p=,010$).

TDYÖ Toplam, RBSÖ, Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme, Kendini Kontrol Edebilme ve Uyarın Karşısında Kontrol alt boyut puanlarında psikiyatrik ilaç kullanımı değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>,05$).

Tablo 8. Medeni Durum Değişkenine Göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi

	Grup	n	\bar{x}	ss	f	p	Fark
PİKÖ Toplam	1-Evli	133	72,28	24,188	8,372	0,000	2>1
	2-Bekâr	238	82,43	22,796			
	3-Boşanmış	31	76,74	19,967			
İnternetin Olumsuz Sonuçları	1-Evli	133	35,62	14,456	4,843	0,008	2>1
	2-Bekâr	238	40,32	14,043			
	3-Boşanmış	31	37,71	12,324			
Sosyal Rahatlık	1-Evli	133	19,42	7,697	4,121	0,017	2>1
	2-Bekâr	238	21,42	7,443			
	3-Boşanmış	31	18,71	5,962			
İnternetin Aşırı Kullanımı	1-Evli	133	17,24	4,716	22,791	0,000	2,3>1
	2-Bekâr	238	20,68	4,773			
	3-Boşanmış	31	20,32	4,881			
TDYÖ Toplam	1-Evli	133	77,17	23,681	2,239	0,108	
	2-Bekâr	238	82,54	24,180			
	3-Boşanmış	31	82,74	24,955			
Gerginlik Durumlarında Yeme	1-Evli	133	28,88	7,697	1,715	0,181	
	2-Bekâr	238	30,53	8,512			
	3-Boşanmış	31	30,23	8,496			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	1-Evli	133	22,59	12,035	2,024	0,133	
	2-Bekâr	238	24,84	11,800			
	3-Boşanmış	31	26,32	13,566			
Kendini Kontrol Edebilme	1-Evli	133	17,27	4,411	0,295	0,745	
	2-Bekâr	238	17,28	4,768			
	3-Boşanmış	31	16,61	4,462			
Uyarın Karşısında Kontrol	1-Evli	133	8,43	3,255	9,647	0,000	2>1
	2-Bekâr	238	9,89	2,949			
	3-Boşanmış	31	9,58	3,364			
RBSÖ	1-Evli	133	18,68	6,710	12,469	0,000	2>1
	2-Bekâr	238	22,29	6,879			
	3-Boşanmış	31	20,13	5,451			

PİKÖ: Problemler İnternet Kullanım Ölçeği, TDYÖ: Tükçe Duygusal Yeme Ölçeği, RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Tablo 8'demedeni durumdeğişkenine göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre PİKÖ Toplam($F_{(2,399)}=8,372$; $p=.000$), Problemler İnternet Kullanımı Ölçeğinin; İnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyutu ($F_{(2,399)}= 4,843$; $p=.008$), Sosyal Rahatlık alt boyutu($F_{(2,399)}=4,121$; $p=.017$), İnternetin Aşırı Kullanımı alt boyutu ($F_{(2,399)}=22,791$; $p=.000$), Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Uyarıcı Karşısında Kontrol alt boyutu ($F_{(2,399)}=9,647$; $p=.000$), RBSÖ($F_{(2,399)}=12,469$; $p=.000$) puanlarında anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$).

Bekâr bireylerin Problemler İnternet Kullanımı Ölçeğinin İnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyutu, Sosyal Rahatlık alt boyutu, PİKÖ toplam, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Uyarıcı Karşısında Kontrol alt boyutu ve RBSÖ puanları evlilere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Bekâr ve boşanmış bireylerin Problemler İnternet Kullanımı Ölçeğinin İnternetin Aşırı Kullanımı alt boyutu puanları evli bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Diğer ölçek puanlarında medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılaşma tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 9. Yaş Değişkenine Göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi

	Grup	n	\bar{x}	ss	f	p	Fark
PİKÖ Toplam	1) 18-24	148	80,20	18,384	15,535	0,000	1>2,5
	2) 25-30	113	71,64	19,031			3>1,2,5
	3) 31-35	55	96,33	28,922			
	4) 36-40	32	83,53	26,910			
	5) 40+	54	68,04	25,119			
İnternetin Olumsuz Sonuçları	1) 18-24	148	38,44	10,890	15,991	0,000	1>2
	2) 25-30	113	34,38	11,271			3>1,2,5
	3) 31-35	55	50,49	18,793			
	4) 36-40	32	41,28	15,899			
	5) 40+	54	33,91	14,416			
Sosyal Rahatlık	1) 18-24	148	20,43	6,026	13,846	0,000	1>2
	2) 25-30	113	18,26	5,908			3>1,2,5
	3) 31-35	55	26,27	9,017			
	4) 36-40	32	22,69	9,299			
	5) 40+	54	18,59	8,008			

İnternetin Aşırı Kullanımı	1) 18-24	148	21,34	4,989	15,688	0,000	1>2,5
	2) 25-30	113	19,00	4,590			1,2,3,4>5
	3) 31-35	55	19,56	3,915			
	4) 36-40	32	19,56	4,905			
	5) 40+	54	15,54	4,588			
TDYÖ Toplam	1) 18-24	148	79,22	22,656	8,904	0,000	3>1,2,5
	2) 25-30	113	79,88	22,733			
	3) 31-35	55	96,35	26,661			
	4) 36-40	32	81,41	21,970			
	5) 40+	54	70,72	22,961			
Gerginlik Durumlarında Yeme	1) 18-24	148	29,67	8,067	6,353	0,000	3>1,2,5
	2) 25-30	113	29,28	7,429			
	3) 31-35	55	34,67	9,638			
	4) 36-40	32	29,94	7,098			
	5) 40+	54	27,37	8,031			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	1) 18-24	148	23,14	11,337	9,021	0,000	3>1,2,5
	2) 25-30	113	23,88	11,261			
	3) 31-35	55	31,95	12,692			
	4) 36-40	32	25,41	12,170			
	5) 40+	54	19,24	11,482			
Kendini Kontrol Edebilme	1) 18-24	148	16,76	4,714	2,660	0,032	
	2) 25-30	113	17,39	4,925			
	3) 31-35	55	18,87	4,583			
	4) 36-40	32	17,41	4,023			
	5) 40+	54	16,39	3,693			
Uyararı Karşısında Kontrol	1) 18-24	148	9,65	3,059	7,964	0,000	1,2>5
	2) 25-30	113	9,32	2,913			3>4,5
	3) 31-35	55	10,85	2,909			
	4) 36-40	32	8,66	3,229			
	5) 40+	54	7,72	3,310			
RBSÖ	1) 18-24	148	21,60	6,597	5,997	0,000	1,3>5
	2) 25-30	113	20,25	6,366			
	3) 31-35	55	23,22	7,798			
	4) 36-40	32	22,09	8,046			
	5) 40+	54	17,48	5,920			

PIKÖ:Problemler İnternet Kullanım Ölçeği, TDYÖ:Tükçe Duygusal Yeme Ölçeği, RBSÖ:Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Tablo 9’da yaş değişkenine göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre PİKÖ Toplam ($F_{(4,397)}= 15,535$; $p=.000$), Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin; İnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyutu ($F_{(4,397)}= 15,991$; $p=.000$), Sosyal Rahatlık alt boyutu($F_{(4,397)}= 13,846$; $p=.000$), İnternetin Aşırı Kullanımı alt boyutu ($F_{(4,397)}= 15,688$; $p=.000$), TDYÖ Toplam ($F_{(4,397)}= 8,904$; $p=.000$), Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin; Gerginlik Durumlarında Yemealt boyutu ($F_{(4,397)}= 6,353$; $p=.000$), Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme alt boyutu ($F_{(4,397)}= 9,021$; $p=.000$), Kendini Kontrol Edebilme alt boyutu ($F_{(4,397)}= 2,660$; $p=.032$), Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu($F_{(4,397)}= 7,964$; $p=.000$), RBSÖ ($F_{(4,397)}= 5,997$; $p=.000$) puanlarında anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$).

31-35 yaş aralığında olan bireylerin Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğininİnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyutu, Sosyal Rahatlık alt boyutu, PİKÖ toplam, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Gerginlik Durumlarında Yeme alt boyutuOlumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme alt boyutu puanları 18-24, 25-30 ve 40 yaş üstü bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir.18-24 ve 25-30 yaş aralığında olanbireylerin Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin İnternetin Aşırı Kullanımı alt boyutu, PİKÖ toplam, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Uyarın Karşısında Kontrolalt boyutu puanları 40 yaş üstü bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir.18-24 yaş aralığında olan bireylerin Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğininİnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyutu, Sosyal Rahatlık alt boyutupuanları 25-30 yaş aralığında olan bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir.18-24, 25-30, 31-35 ve 36-40 yaş aralığında olanbireylerin Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin İnternetin Aşırı Kullanımı alt boyutu puanları 40 yaş üstü bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir.18-24 ve 25-30 yaş aralığında olanbireylerin Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin Uyarın Karşısında Kontrolalt boyutu puanları 40 yaş üstü bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir.31-35yaş aralığında olanbireylerin Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin Uyarın Karşısında Kontrolalt boyutu puanları 36-40 ve 40 yaş üstü bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir.18-24 ve 31-35yaş aralığında olanbireylerin RBSÖ puanları 40 yaş üstü bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 10. Sosyoekonomik DüzeyDeğişkenine Göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi

	Grup	n	\bar{x}	ss	f	p	Fark
PİKÖ Toplam	1-Düşük	31	97,65	25,154	12,045	0,000	1>2,3
	2-Orta	323	76,62	22,141			
	3-Yüksek	48	79,92	26,019			
İnternetin Olumsuz Sonuçları	1-Düşük	31	49,32	15,441	10,766	0,000	1>2,3
	2-Orta	323	37,35	13,375			
	3-Yüksek	48	39,79	15,913			
Sosyal Rahatlık	1-Düşük	31	26,29	8,125	10,48	0,000	1>2,3
	2-Orta	323	19,99	6,980			
	3-Yüksek	48	20,58	8,851			
İnternetin Aşırı Kullanımı	1-Düşük	31	22,03	4,673	4,356	0,013	1>2
	2-Orta	323	19,27	5,096			
	3-Yüksek	48	19,54	4,257			
TDYÖ Toplam	1-Düşük	31	88,52	30,174	3,742	0,025	
	2-Orta	323	79,17	23,219			
	3-Yüksek	48	86,58	24,694			
Gerginlik Durumlarında Yeme	1-Düşük	31	33,58	10,314	5,251	0,006	
	2-Orta	323	29,33	7,808			
	3-Yüksek	48	31,83	9,070			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	1-Düşük	31	27,55	14,649	3,843	0,022	
	2-Orta	323	23,39	11,616			
	3-Yüksek	48	27,56	12,410			
Kendini Kontrol Edebilme	1-Düşük	31	17,65	5,358	0,145	0,865	
	2-Orta	323	17,18	4,537			
	3-Yüksek	48	17,27	4,770			
Uyararı Karşısında Kontrol	1-Düşük	31	9,74	3,255	1,1	0,334	
	2-Orta	323	9,27	3,149			
	3-Yüksek	48	9,92	3,093			
RBSÖ	1-Düşük	31	24,61	5,982	5,862	0,003	1>2,3
	2-Orta	323	20,81	6,879			
	3-Yüksek	48	19,33	7,024			

PİKÖ:Problemler İnternet Kullanım Ölçeği, TDYÖ:Tükçe Duygusal Yeme Ölçeği, RBSÖ:Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Tablo 10’da sosyoekonomik düzeydeğişkenine göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre PİKÖ Toplam($F_{(2,399)}=12,045$; $p=.000$),Problemler İnternet Kullanımı Ölçeğinin; İnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyutu ($F_{(4,397)}=10,766$; $p=.000$), Sosyal Rahatlık alt boyutu($F_{(4,397)}=10,48$; $p=.000$), İnternetin Aşırı

Kullanımı alt boyutu ($F_{(4,397)}=4,356$; $p=.013$), TDYÖ Toplam ($F_{(4,397)}=3,742$; $p=.025$), Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin; Gerginlik Durumlarında Yemealt boyutu ($F_{(4,397)}=5,251$; $p=.006$), Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme alt boyutu ($F_{(4,397)}=3,843$; $p=.022$), RBSÖ ($F_{(4,397)}=5,862$; $p=.003$) puanlarında anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$).

Düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan bireylerin Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeğinin İnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyutu, Sosyal Rahatlık alt boyutu, PİKÖ toplam ve RBSÖ puanları orta ve yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olan bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan bireylerin Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeğinin İnternetin Aşırı Kullanımı alt boyutu puanları orta düzey sosyoekonomik duruma sahip olan bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Diğer ölçek puanlarında sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı farklılaşma tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 11. Eğitim Durumu Değişkenine Göre PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi

	Grup	n	\bar{x}	ss	f	p	Fark
PİKÖ Toplam	1-Lise ve altı	60	75,25	23,136	3,157	0,044	2>3
	2- Üniversite	291	80,39	23,994			
	3-Lisansüstü	51	72,59	19,633			
İnternetin Olumsuz Sonuçları	1-Lise ve altı	60	36,68	13,389	2,95	0,053	
	2- Üniversite	291	39,58	14,501			
	3-Lisansüstü	51	34,96	12,693			
Sosyal Rahatlık	1-Lise ve altı	60	19,82	7,110	1,748	0,176	
	2- Üniversite	291	20,96	7,819			
	3-Lisansüstü	51	19,06	5,591			
İnternetin Aşırı Kullanımı	1-Lise ve altı	60	18,75	5,559	2,238	0,108	
	2- Üniversite	291	19,84	5,010			
	3-Lisansüstü	51	18,57	4,173			
TDYÖ Toplam	1-Lise ve altı	60	73,48	20,039	3,322	0,037	2>1
	2- Üniversite	291	82,26	24,791			
	3-Lisansüstü	51	80,92	23,712			
Gerginlik Durumlarında Yeme	1-Lise ve altı	60	28,02	6,537	2,876	0,058	
	2- Üniversite	291	30,55	8,624			
	3-Lisansüstü	51	28,86	7,637			
Olumsuz	1-Lise ve altı	60	20,18	10,515	4,048	0,018	2>1

Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	2- Üniversite	291	24,84	12,216		
	3-Lisansüstü	51	25,39	12,052		
Kendini Kontrol Edebilme	1-Lise ve altı	60	16,93	4,528	0,539	0,584
	2- Üniversite	291	17,37	4,652		
	3-Lisansüstü	51	16,75	4,599		
Uyaran Karşısında Kontrol	1-Lise ve altı	60	8,35	3,293	4,242	0,015 2,3>1
	2- Üniversite	291	9,50	3,130		
	3-Lisansüstü	51	9,92	2,897		
RBSÖ	1-Lise ve altı	60	19,30	5,953	2,649	0,072
	2- Üniversite	291	21,40	7,197		
	3-Lisansüstü	51	20,18	6,022		

PIKÖ:Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği, TDYÖ:Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, RBSÖ:Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Tablo 11’de eğitim durumu değişkenine göre PIKÖ, TDYÖ, RBSÖ ve Alt Boyutları puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir.Buna göre PIKÖ Toplam($F_{(2,399)}=3,157$; $p=.044$),TDYÖ Toplam ($F_{(2,399)}=3,322$; $p=.037$), Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin;Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme alt boyutu ($F_{(2,399)}=4,048$; $p=.018$) ve Uyaran Karşısında Kontrol alt boyutu ($F_{(2,399)}=2,649$; $p=.015$)puanlarında anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$).

Üniversite düzeyinde eğitim gören bireylerin Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği toplam puanı lisansüstü düzeyinde eğitim gören bireylere göre daha yüksektir. Üniversitedüzeyinde eğitim gören bireylerin Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı, Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme alt boyut puanı lise ve altı düzeyde eğitim gören bireylere göre daha yüksektir. Üniversiteve lisansüstü düzeyde eğitim gören bireylerin Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği’ninUyaran Karşısında Kontrol alt boyut puanı lise ve altı düzeyde eğitim gören bireylere göre daha yüksektir.

Diğer ölçek puanlarında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılaşma tespit edilmemiştir ($p>.05$).

4. TARTIŞMA

Bu bölümde ilk olarak problemlili internet kullanımı, duygusal yeme ve benlik saygısı değişkenleri arasında bulunan ilişkilere yönelik bulgular tartışılmıştır. Daha sonra bireylerin problemlili internet kullanımı, duygusal yeme ve benlik saygısının cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey, psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama, psikolojik destek alıp almama ve herhangi bir psikiyatrik hastalıkları olup olmama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı tartışılmıştır.

Yapılan literatür taramasında problemlili internet kullanımı, duygusal yeme ve benlik saygısı ilişkisi ayrı ayrı incelenmiş olup üç değişkeni bir çalışmada işleyen bir araştırmaya rastlanılamamıştır.

Yapılan araştırma sonucunda problemlili internet kullanımı ile duygusal yeme arasında orta düzey, pozitif, anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Mahmid vd. (2021) Filistin örneklemlili araştırmasının sonuçları, bu sonucu destekler nitelikte olup, problemlili internet kullanımının yeme bozukluğu davranışlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Hinojo-Lucena vd., (2019) problemlili internet kullanımının çocukluk, ergenlik ve genç yetişkinlikte yeme bozukluklarının bir göstergesi olduğunu göstermiştir. Problemlili internet kullanımı ile bağlantılı yeme bozukluklarının türüne ilişkin olarak, anoreksiya nervoza, bulimianervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu, yemekle meşgul olma, yeme kontrolünün kaybı ve diyet yapma varlığı tespit edilmiştir (Ivezaj vd., 2017; Sevelko vd., 2018; Velasquez vd., 2015). Eve yemek sipariş etme olanağı, kullanıcının yemek pişirmek için zaman harcamasını önler, böylece onu ağa bağlanmaya ayırabilirsiniz. Bu, yeme kontrolünün kaybı, diyet yapma ve aşırı yeme bozukluğu gibi farklı yeme bozukluklarının olasılığını arttırmaktadır (Oved vd., 2017; Said vd., 2018). Problemlili internet kullanımı ile ilgili bir tehlike de sosyal ağlara sürekli danışılmasıdır. Bu olgunun bireylerin yaşam tarzı ve davranışları üzerinde doğrudan etkisi olmaktadır. Instagram gibi sosyal ağlar, her gün farklı kullanıcıları etkileyen binlerce görsel-işitsel içerik yayınlamaktadır. Tehlikelerden biri, yüksek bir izleyici kitlesine sahip olan ve stilize bir vücut figürü sunan bu tür kullanıcılarla sosyal karşılaştırmanın tekrarlanmasıdır (Chae, 2018; de Vries vd.,2018). Sosyal ağların sık kullanımı ve ünlü kişileri takip etme olasılığı, kişinin öz algısını etkilemektedir

(Chae, 2018). Bu durum, kullanıcının duygusal ruh halini etkileyebilecek sosyal karşılaştırma yoluyla gerçekleşir (de Vries vd.,2018). Sosyal ağlarda etkili insanlara benzeme arzusu, anoreksiya nervoza, bulimianervoza ve yemek takıntısı gibi yeme bozukluklarının varlığını etkileyebilir (Velasquez vd., 2015). Bu bilgilerden hareketle literatüdeki çalışmaların bulgularının bu araştırmanın bulgularıyla örtüştüğü görülmüştür.

Yapılan araştırma sonucunda problemlili internet kullanımı ile benlik saygısı arasında orta düzey, pozitif, anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Benlik saygısı düşük olan bireylerin problemlili internet kullanımı davranışlarını kontrol etmede, gerçekler ve idealler arasındaki farklılıklarla yüzleşmede ve problemlili internet kullanımının olası olumsuz sonuçlarını anlamada zorluk yaşamaları mümkündür (Mei vd., 2016). Düşük benlik saygısı, bireylerin zihin değiştiren faaliyetler yoluyla geçici bir rahatlama aramasına yol açabilir (Greenberg vd, 1999). Düşük benlik saygısı problemlili internet kullanımı için bir risk faktörünü temsil edebilir (Yang ve Tung, 2007, Kim ve Davis, 2009). Bazı çalışmalar düşük benlik saygısının problemlili internet kullanımı için bir risk faktörü olduğunu göstermiştir (Kim ve Davis, 2009 ; Mei vd., 2016 ; Stieger ve Burger, 2010). Ayrıca benlik saygısının genel psikolojik iyi oluşun güvenilir bir ölçüsü olduğu ileri sürülmüştür ve araştırmalar bunun problemlili internet kullanımı ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu da göstermiştir (El Asam vd., 2019). Dengeç (2020) de araştırmasında benlik saygısının problemlili internet kullanımını yordadığı sonuçlarına ulaşmıştır.

Yapılan araştırma sonucunda duygusal yeme ile benlik saygısı arasında orta düzey, pozitif, anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuç literatürdeki diğer araştırmalarla tutarlılık göstermektedir. Vücut hakkındaki olumsuz duyguların ve daha düşük kendini koruma seviyelerinin düzensiz yeme davranışlarıyla ilişkili olduğunu öne sürülmektedir (Vieira vd., 2020). Cella ve diğerlerinin (2021) verileri de bu görüşü doğrulamaktadır. Benlik saygısı ve olumsuz duygulanımın, kişilerarası sorunlar ve çeşitli bozuk yeme davranışları arasındaki eş zamanlı ilişkileri açıkladığı bulunmuştur (Ansell vd., 2012; Elliott vd., 2010).

Elde edilen bulgularda, problemlı internet kullanımı toplam ve alt boyutları puanlarında cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Mei ve diğerlerinin (2016) araştırması da erkeklerin kadınlara göre problemlı internet kullanımı açısından daha yüksek risk altında olabileceğini göstermiş olup bu araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir. Su vd. (2019) erkeklerin kadınlara kıyasla problemlı internet kullanımı semptomlarını daha çok barındırdıklarını ve genel olarak daha savunmasız olduklarını göstermiştir. Başka bir çalışmada da erkek cinsiyetinin problemlı internet kullanımı için risk faktörü olduğunu göstermektedir (Bakken, 2009). Dıngeç (2020) de araştırmasında erkek cinsiyetinin problemlı internet kullanımını yordadığı sonucuna ulaşarak bu sonuçları desteklemektedir.

Elde edilen bulgularda, duygusal yeme toplam ve alt boyutları puanlarında cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularının aksine sonuçlarla karşılaşmıştır. Söz konusu araştırmalar, kadınların erkeklere göre duygusal yemeye daha çok başvurduklarını göstermektedir (Özdemir, 2015; Cansız, 2019). Bilici ve diğerlerinin, (2020) çalışmasında da erkeklerin olumsuz durumlarda yemeye daha fazla yöneldiği bulunarak bu araştırmayı destekler sonuçlar bulunmuştur.

Elde edilen bulgularda, benlik saygısı puanlarında cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Kiviruusu vd., (2015) ve Robins ve Trzesniewski, (2005) araştırmalarında benlik saygısında ergenlikte cinsiyet farklılıklarının mevcut olabileceğini, erkeklerin kadınlara kıyasla orta derecede daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu göstermiş ve genç yetişkinlik döneminde aradaki boşluğun kademeli olarak daralabileceğini ifade etmişlerdir.

Bu araştırmanın bulgularına göre, yaş değişkeni istatıksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Genel anlamıyla 18-35 yaş arası kişilerin tüm ölçek puanları 40 yaş üstü gruba göre anlamlı bir şekilde yüksektir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularıyla örtüşen sonuçlara rastlanmaktadır. Problemlı internet kullanımının erkekler arasında ve daha genç yaşta kişiler arasında daha yaygın olduğu görülmektedir (Ioannidis vd., 2018; Mei vd., 2016; Tsai vd., 2009).

Yapılan araştırma sonucunda bekâr bireylerin Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin İnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyutu, Sosyal Rahatlık alt boyutu, PİKÖ

toplam puanları evlilere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Bekâr ve boşanmış bireylerin Problemlî İnternet Kullanımı Ölçeğinin İnternetin Aşırı Kullanımı alt boyutu puanları evli bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Kaya'nın (2018) yetişkin bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada bekâr bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının evli bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çakır'ın (2018) yetişkinler üzerinde yapmış olduğu çalışmada bekâr yetişkinlerin boşanmış ve evli olan bireylerden daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlısı olduğuna yönelik bulgu da araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Yapılan araştırma sonucunda bekâr bireylerin Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinin Uyarıcı Karşısında Kontrol alt boyutu puanları evlilere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Bilgen (2018) ve Çobanoğlu (2020) da çalışmalarında bekârların, evli olanlara kıyasla daha fazla duygusal yeme davranışı sergilediğini belirterek benzer sonuçlar ifade etmişlerdir.

Yapılan araştırma sonucunda bekâr bireylerin benlik saygısı puanları evlilere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Literatür taramasında bu sonucu destekler nitelikte bir bulguya rastlanmamıştır. Ancak şu bilgi dikkat çekmektedir; aile ve sosyal ilişkilerden duyulan tatmin ne kadar yüksekse, benlik saygısının da o kadar yüksek olduğunu gösteren bulgular bulunmaktadır (Li vd., 2018).

Elde edilen bulgularda, düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan bireylerin Problemlî İnternet Kullanımı Ölçeğinin İnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyutu, Sosyal Rahatlık alt boyutu ve PİKÖ toplam puanları orta ve yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olan bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan bireylerin Problemlî İnternet Kullanımı Ölçeğinin İnternetin Aşırı Kullanımı alt boyutu puanları orta düzey sosyoekonomik duruma sahip olan bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Mason vd., (2014) problemlî internet kullanımı olan ergenlerin düşük aile sosyoekonomik durumuna sahip olma olasılığının daha yüksek olduğunu belirten bir rapor sunmuştur. Yang vd. (2020) internet bağımlılığının risk faktörleri arasında düşük sosyoekonomik duruma sahip olmayı belirtmektedir. Dolayısıyla araştırma sonuçları ile literatürde karşılaşılan sonuçlar örtüşmektedir.

Elde edilen bulgularda, düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan bireylerin benlik saygısı puanları orta ve yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olan bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir, Gil ve Kim (2022) tarafından yapılan Güney Kore yetişkin örneklemlili çalışma da araştırmayı destekler niteliktedir.

Araştırma sonucuna göre üniversitedüzeyinde eğitim gören bireylerin problemlili internet kullanımı ölçeği toplam puanı lisansüstü düzeyinde eğitim gören bireylere göre daha yüksektir. Hinojo-Lucena vd., (2019) problemlili internet kullanımı açısından en fazla risk altındaki nüfusun üniversite öğrencileri olduğunu belirtmiştir.Kuss ve Lopez-Fernandez, (2016) tarafından da ergenler ve genç yetişkinler, internetin en üretken kullanıcıları oldukları için en savunmasız gruplar olarak kabul edilmektedir.

Araştırma bulgularında PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ölçekleri ve alt boyutlarında psikiyatrik rahatsızlık değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Literatür gözden geçirildiğinde bu sonucu destekler nitelikte bir bulguya rastlanamamıştır.

Bu araştırmayla ilgili önerilere bakacak olursak, aşağıdaki şekilde ifade edilebilir:

Problemlili internet kullanımı, duygusal yeme ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin doğrulanması, bu değişkenleri birbirine bağlayan yeni çalışmalarda araştırılmaya devam edilmesi gerektiğini göstermektedir. Araştırmacılar ve profesyoneller sorunları tespit etmeye yardımcı olabilir ve bu sorunlu davranışlardan kaçınmak için önlemler önerebilir.

Teknolojinin her geçen gün ilerlediği ve dünya üzerinde obezite oranının arttığı bu dönemde iki değişkenin birbiri üzerine etkileri ayrıntılı olarak incelenip belirlenmeli ve uzun vadede çözüm planları ile desteklenmelidir.

Ayrıca bu sonuçlardan sonra, problemlili internet kullanımı önlenmesi ve duygusal yeme davranışının fark edilmesi için üniversitelere uygun stresle başa çıkma stratejilerini ve genel olarak ruh sağlığını geliştirmeye yönelik uygulamaların yapılması önerilmektedir.

Literatürde bu konuyla ilgili az sayıda çalışma yer almaktadır. Araştırmanın; katılımcı sayısı daha geniş bir evrende, farklı ölçeklerle ve verilerin yüz yüze elde edilerek tekrar yapılması kaydedilen sonuçları ve bulguları değiştirebilir. Her bir değişkenin güncel kavramlar olması itibarıylaliteratürde daha geniş bir çerçeveye sahip olması gerektiği düşünülmektedir.



SONUÇ

Problemlı internet kullanımı ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Problemlı internet kullanımı ile duygusal yeme alt boyutu olan gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ve uyaran karşısında kontrol arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal yeme ile problemlı internet kullanımı alt boyutu olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal rahatlık ve internetin aşırı kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Problemlı internet kullanımı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı ile problemlı internet kullanımı alt boyutu olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal rahatlık ve internetin aşırı kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Duygusal yeme ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı ile duygusal yeme alt boyutu olan gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Erkeklerin problemlı internet kullanımı toplam ve alt boyutları puanları anlamlı bir şekilde kadınlardan daha yüksektir. İnternetin Aşırı Kullanımı alt boyut puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Duygusal yeme toplam ve alt boyutları puanları anlamlı bir şekilde erkeklerin kadınlardan daha yüksektir. Benlik saygısı puanları da anlamlı bir şekilde erkeklerin kadınlardan daha yüksektir.

Bekâr bireylerin Problemlı İnternet Kullanımı leğinin İnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyutu, Sosyal Rahatlık alt boyutu, PİKÖ toplam puanları evlilere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Bekâr ve boşanmış bireylerin Problemlı İnternet Kullanımı leğinin İnternetin Aşırı Kullanımı alt boyutu puanları evli bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Bekâr bireylerin Türkçe Duygusal Yeme leğinin Uyarın Karşısında Kontrol alt boyutu puanları evlilere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Bekâr bireylerin benlik saygısı puanları evlilere göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Üniversitedzeyinde eğitim gören bireylerin Problemlı İnternet Kullanımı leği toplam puanı lisansüstü düzeyinde eğitim gören bireylere göre daha yüksektir.

Üniversite düzeyinde eğitim gören bireylerin Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı, Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme alt boyut puanı lise ve altı düzeyde eğitim gören bireylere göre daha yüksektir. Üniversite ve lisansüstü düzeyde eğitim gören bireylerin Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin Uyarıcı Karşısında Kontrol alt boyut puanı lise ve altı düzeyde eğitim gören bireylere göre daha yüksektir.

Düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan bireylerin Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeğinin İnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyutu, Sosyal Rahatlık alt boyutu ve PİKÖ toplam puanları orta ve yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olan bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan bireylerin Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeğinin İnternetin Aşırı Kullanımı alt boyutu puanları orta düzey sosyoekonomik duruma sahip olan bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan bireylerin benlik saygısı puanları orta ve yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olan bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. TDYÖ ölçeği ve alt boyutlarında sosyoekonomik düzeydeğişkenine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Problemlili İnternet Kullanımı toplam ve tüm alt boyut puanlarında psikiyatrik ilaç kullanmayanların lehine anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. TDYÖ, RBSÖ ölçekleri ve alt boyutlarında psikiyatrik ilaç kullanımı değişkenine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Psikolojik destek almayan bireylerin problemlili internet kullanımı toplam, internetin olumsuz sonuçları alt boyutu ve sosyal rahatlık alt boyut puanları alan bireylere göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Duygusal yeme toplam, gerginlik durumlarında yeme alt boyutu ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt boyut puanlarında psikolojik destek almayanların lehine anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. RBSÖ, İnternetin Aşırı Kullanımı, Kendini Kontrol Edebilme ve Uyarıcı Karşısında Kontrol alt boyut puanlarında psikolojik destek alma değişkenine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır.

PİKÖ, TDYÖ, RBSÖ ölçekleri ve alt boyutlarında psikiyatrik rahatsızlık değişkenine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır.

KAYNAKÇA

- Abdel-Salam, D. M., Alrowaili, H. I., Albedaiwi, H. K., Alessa, A. I. ve Alfayyadh, H. A. (2019). Prevalence of Internet addiction and its associated factors among female students at Jouf University, Saudi Arabia. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 94(12), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s42506-019-0009-6>.
- Adambegan, M., Wagner, G., Nader, I.W., Fernandez-Aranda, F., Treasure, J. ve Karwautz, A. (2012). Internalizing and externalizing behaviour problems in childhood contribute to the development of anorexia and bulimia nervosa a study comparing sister pairs. *European Eating Disorders Review*, 20, 116-120. <https://doi.org/10.1002/erv.1152>.
- Aggarwal, S., Saluja, S., Gambhir, V., Gupta, S. ve Satia, S.P.S. (2020). Predicting likelihood of psychological disorders in Player Unknown's Battle grounds (PUBG) players from Asian countries using supervised machine learning. *Addictive Behaviors*, 101, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106132>
- Alimoradi, Z., Lin, C.Y., Broström, A., Bülow, P.H., Bajalan, Z., Griffiths, M.D., Ohayon, M.M. ve Pakpour, A.H. (2019). Internet addiction and sleep problems: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47(2019), 51-61. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.06.004>
- Allen, K.L., Byrne, S.M., La Puma, M., McLean, N. ve Davis, E.A. (2008). The onset and course of binge eating in 8- to 13-year-old healthy weight, overweight and obese children. *Eating Behaviors*, 9, 438–446. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2008.07.008>
- Alshakhsia, S., Chemnad, K., Basel Almourad, M., Altuwairiqic, M., McAlaneyd, J. ve Alia, R. (2022). Problematic internet usage: the impact of objectively recorded and categorized usage time, emotional intelligence components and subjective happiness about usage. *Heliyon*, 8(11), 2405-8440. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11055>

- Ansell, E.B., Grilo, C.M. ve White, M.A. (2012). Examining the interpersonal model of binge eating and loss of control overeating in women. *International Journal of Eating Disorders*, 45 (1), 43-50. <https://doi.org/10.1002/eat.20897>
- APA. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5 (5th ed.). Washington DC: *American Psychiatric Association*.
- Augner, C., Vlasak, T. ve Barth, A. (2023). The relationship between problematic internet use and attention deficit, hyperactivity and impulsivity: A meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 168, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.10.032>.
- Badrasawi, M. M., Zidan, S. J., Natour, N., Sharif, I., Atrash, S., Abueid, G. ve Al-Jounde, S. (2021). Binge eating symptoms are associated with the severity of premenstrual symptoms among university students, cross sectional study from Palestine. *Journal of Eating Disorders*, 9(68), 2-9. <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00425-5>
- Bajaj, B., Robins, R.W. ve Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127-131. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.085>
- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Gøtestam, K. G., Johansson, A. ve Øren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50(2), 121–127. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2008.00685.x>
- Baños, R.M., Cebolla, A., Moragrega, I., Van Strien, T., Fernández-Aranda, F., Agüera, Z., de la Torre, R., Casanueva, F.F., Fernández-Real, J.M., Fernández-García, J.C., et al. (2014). Relationship between eating styles and temperament in an Anorexia Nervosa, Healthy Control, and Morbid Obesity female sample. *Appetite*, 76, 76-83. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.012>.

- Bargeron, A.H. ve Hormes, J.M. (2017). Psychosocial correlates of internet gaming disorder: Psychopathology, life satisfaction, and impulsivity. *Computers in Human Behavior*, 68, 388-394, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.029>
- Baumeister, R.F. ve Vohs, K.D. (2018). Revisiting our reappraisal of the (surprisingly few) benefits of high self-esteem. *Perspectives on Psychological Science*, 13 (2) , 137-140.
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I. ve Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier life styles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Bemanian, M., Maeland, S., Blomhoff, R., Rabben, Å.K., Arnesen, E.K., Skogen, J.C., Fadnes, L.T. (2021). Emotional Eating in Relation to Worries and Psychological Distress Amid the COVID-19 Pandemic: A Population-Based Survey on Adults in Norway. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(130), 2-10. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010130>
- Bener, A., Yildirim, E., Torun, P., Çatan, F., Bolat, E., Alıç, S., Akyel, S. ve Griffiths, M.D. (2019). Internet addiction, fatigue, and sleep problems among adolescent students: a large-scale study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 959-969. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9937-1>
- Bermudez, L.G., Yu, G., Lu, L., Falb, K., Eomkham, J., Abdella, G. ve Stark, L. (2019). HIV risk among displaced adolescent girls in Ethiopia: the role of gender attitudes and self-esteem. *Prevention Science*, 20(1) ,137-146. <https://doi.org/10.1007/s11121-018-0902-9>
- Bernardi, S. ve Pallanti, S. (2009). Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 50, 510-516. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.11.011>
- Bianchini, V., Cecilia, M. R., Roncone, R. ve Cofini, V. (2017). Prevalence and factors associated with problematic internet use: An Italian survey

- among L'Aquila students. *Rivista Di Psichiatria*, 52 (2), 90–93.
<https://doi.org/10.1708/2679.27445>
- Bilgen, S. Ş. (2018). *Türkçe duygusal yeme ölçeği geliştirilmesi geçerlilik ve güvenilirliği çalışması* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Bilici, S., Ayhan, B., Karabudak, E. ve Köksal, E. (2020). Factors affecting emotional eating and eating palatable food in adults. *Nutrition Research and Practice*, 14(1), 70-75. <https://doi.org/10.4162/nrp.2020.14.1.70>
- Bisen, S.S. ve Deshpande, Y.M. (2018). Understanding internet addiction: a comprehensive review. *Mental Health Review Journal*, 23, 165-184.
<https://doi.org/10.1108/MHRJ-07-2017-0023>
- Blinka, L., Škařupová, K., Ševčíková, A., Wölfling, K., Müller, K.W. ve Dreier, M. (2014). Excessive internet use in European adolescents: What determines differences in severity. *International Journal Public Health*, 23, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s00038-014-0635-x>.
- Block, J.J. (2008). Issues for DSM-5: internet addiction. *Am Journal Psychiatry*, 165, 306-307. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>.
- Braden, A., Flatt, S.W., Boutelle, K.N., Strong, D., Sherwood, N.E. ve Rock, C.L. (2016). Emotional eating is associated with weight loss success among adults enrolled in a weightloss program. *Journal of Behavioral Medicine*, 39, 727–732. <https://doi.org/10.1007/s10865-016-9728-8>.
- Brockmann, J., Schlüter, T. ve Eckert, J. (2003). Therapieziele, Zieländerungen und Zielerreichung im Verlauf psychoanalytisch orientierter und verhaltenstherapeutischer Langzeittherapie. *Psychother Psych Med*, 53 (3/4), 163-170. <https://doi.org/10.1055/s-2003-38006>
- Brown, J.D. ve Marshall, M.A. (2006). The three faces of self-esteem. Kernis, M. (Ed.), *Self-esteem: Issues And Answers*, Psychology Press, New York, 10, 4-9.
- Camilleri, G.M., Méjean, C., Kesse-Guyot, E., Andreeva, V., Bellisle, F., Hercberg, S. ve Péneau, S. (2014). The Associations between Emotional Eating and Consumption of Energy-Dense Snack Foods Are Modified by Sex and

- Depressive Symptomatology. *Journal Nutrition*, 144, 1264–1273. <https://doi.org/10.3945/jn.114.193177>.
- Campbell, J.D. (1990). The network of self-esteem and self-esteem. In Social psychological assistance, ed. R. Baumeister. *Psychology Press*, 59(3), 538-549. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.3.538> .
- Canetti, L., Bachar, E., ve Berry, E.M. (2002). Food and emotion. *Behavioural processes*, 60 (2), 157-164. [https://doi.org/10.1016/S0376-6357\(02\)00082](https://doi.org/10.1016/S0376-6357(02)00082)
- Cansız, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Caplan, S.E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26 (5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Carli, V., Durkee, T., Wasserman, D., Hadlaczky, G., Despalins, R., Kramarz, E., Wasse rman, C., Sarchiapone, M., Hoven, C.W., Brunner, R. ve Kaess, M. (2013). The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: a systematic review. *Psychopathology*, 46, 1-3. <https://doi.org/10.1159/000337971>.
- Cash, H., Rae, C.D., Steel, A.H. ve Winkler, A. (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry and Reviews*, 8, 292-298. <https://doi.org/10.2174/157340012803520513>.
- Cella, S., Cipriano, A., Aprea, C. ve Cotrufo, P. (2021). Self-Esteem and Binge Eating among Adolescent Boys and Girls: The Role of Body Disinvestment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147496>
- Cernia, I., Vejmelka, L. ve Rajter, M. (2019). Internet Addiction Test: Croatian Preliminary Study. *BMC Psychiatry*, 19(388), 2-11. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2366-2>

- Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. ve Gürcan, A., (2007). Problemlerli internet kullanımı ölçęęi'nin geçerlik ve güvenirlilik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387-416.
- Chae, J. (2018). Reexamining the relationship between social media and happiness: The effects of various social media platforms on reconceptualised happiness. *Telematics and Informatics*, 35,1656–1664. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.04.011>.
- Cools, J., Schotte, D.E. ve McNally, R.J. (1992). Emotional arousal and overeating in restrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 101,348-351.
- Crocker, J., ve Park, L. E. (2003). Seeking self-esteem: Construction, maintenance, and protection of self-worth. In M. Leary & J. Tangney (Eds.), *Handbook of Self and Identity*, New York: Guilford Press, 5, 291-313.
- Çakır, B. (2018). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, narsisizm ve empati düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi].Üsküdar Üniversitesi.
- Çobanoğlu, B. (2020). *Çocukluk çağında travmaya uğramış bireylerin, beliren yetişkinlik döneminde duygusal yeme davranışı ve benlik saygısı oluşumu arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans tezi] İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı* [Uzmanlık Tezi]. Ankara Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakóltesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Damiri, B., Safarini, O. A., Nazzal, Z., Abuhassan, A., Farhoud, A., Ghanim, N., Al Ali, R., Suhail, M., Qino, M., Zamareh, M., Thabaleh, A. ve Zahran, J. (2021). Eating Disorders and the Use of Cognitive Enhancers and Psychostimulants Among University Students: A Cross-Sectional Study. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 17, 1633–1645. <https://doi.org/10.2147/NDT.S308598>.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8).

- De Ruiter, N.M.P., Hollenstein, T., vanGeert, P.L.C. ve Saskia Kunnen, E. (2018). Self-esteem as a complex dynamic system: intrinsic and extrinsic microlevel Dynamics. *Complexity*, 12, 1-19. <https://doi.org/10.1155/2018/4781563>
- De Ruiter, N.M.P., Van Geert, P.L.C. ve Kunnen, E.S. (2017). Explaining the “how” of self-esteem development: the self-organizing self-esteem model. *Review of General Psychology*, 21, 49-68. <https://doi.org/10.1037/gpr0000099>
- de Vries D.A., Möller A.M., Wieringa M.S., Eigenraam A.W. ve Hamelink K. (2018). Social Comparison as the Thief of Joy: Emotional Consequences of Viewing Strangers’ Instagram Posts. *Journal Media Psychology*, 21, 222–245. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1267647>.
- de Vries, H.T., Nakamae, T., Fukui, K., Denys, D. Ve Narumoto, J. (2018). Problematic internet use and psychiatric co-morbidity in a population of Japanese adult psychiatric patients. *BMC Psychiatry*, 18 (1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1588-z>
- Delahanty, L.M., Meigs, J.B., Hayden, D., Williamson, D.A. ve Nathan, D.M. (2002). Diabetes Prevention Program (DPP) Research Group Psychological and behavioral correlates of baseline BMI in the diabetes prevention program (DPP) *Diabetes Care*, 25, 1992–1998. <https://doi.org/10.2337/diacare.25.11.1992>.
- de Moor, E.L. Denissen, J.J.A., Emons, W.H.M., Bleidorn, W., Luhmann, M., Orth, U. ve Chung, J.M. (2021). Self-esteem and satisfaction with social relationships across time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120, 173-191. <https://doi.org/10.1037/pspp0000379>
- Deroost, N. ve Cserjési, R. (2018). Attentional avoidance of emotional information in emotional eating. *Psychiatry Research*, 269, 172–177. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.053>
- Devonport, T.J., Nicholls, W. ve Fullerton, C. A (2017). Systematic review of the association between emotions and eating behaviour in normal and overweight adult populations. *Journal of Health Psychology*, 24(1), 3-24. <https://doi.org/10.1177/1359105317697813>.

- Dingeç, İ.Ö. (2020). *Problemlili İnternet Kullanımı, Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının İlişkisi* [Yüksek Lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Drapalski, A.L., Lucksted, A., Perrin, P.B., Aakre, J.M., Brown, C.H., DeForge, B.R. ve Boyd, J.E. (2013). A model of internalized stigma and its effects on people with mental illness. *Psychiatric Service*, 64, 264-269. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.001322012>
- El Asam, A., Samara, M. ve Terry, P. (2019). Problematic Internet use and mental health among British children and adolescents. *Addictive Behaviours*, 90, 428-436.
- El Ghaziri, N. ve Darwiche, J. (2018). Adult self-esteem and family relationships. *Swiss Journal of Psychology*, 77, 99-115. <https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000212>
- Elliott, C.A., Tanofsky-Kraff, M., Shomaker, L.B., Columbo, K.M., Wolkoff, L.E. ve Ranzenhofer, L.M. (2010). An examination of the interpersonal model of loss of control eating in children and adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 48 (5), 424-428. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.12.012>
- Evers, C., Stok, F. ve de Ridder, D.T.D. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792-804. <https://doi.org/10.1177/0146167210371383>.
- Farsani, S.I., Allahbakhshi, K., Valipour, A.A. ve Mohammadian-Hafshejani, A. (2016). Some facts on problematic Internet use and sleep disturbance among adolescents. *Iran Journal Public Health*, 45, 1531-1532.
- Fernandes, B., Biswas, U.N., Mansukhani, R.T., Casarín, A.V. ve Essau, C.A. (2020). The impact of COVID-19 lock down on internet use and escapism in adolescents. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 7(3), 59-65. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2056>
- Fineberg, N.A., Demetrovics, Z., Stein, D.J., Ioannidis, K., Potenza, M.N. ve Grünblatt, E. et al. (2018). Manifesto for a European research network into

problematic usage of the internet. *Eur Neuropsychopharmacol*, 28, 1232-1246. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2018.08.004>.

Floros, G., Siomos, K., Stogiannidou, A., Giouzevas, I. ve Garyfallos, G. (2014). Comorbidity of psychiatric disorders with Internet addiction in a clinical sample: the effect of personality, defense style and psychopathology. *Addictive Behaviors*, 39, 1839-1845. <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.07.031>

Frost, J. ve McKelvie, S. J. (2005). The relationship of self-esteem and body satisfaction to exercise activity for male and female elementary school, highschool, and university students. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 7(4), 36–49.

Geliebter, A. ve Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and under weight individuals. *Eating Behav.* 3, 341–347. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(02\)00100-9](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(02)00100-9)

George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.

Gil, M. ve Kim, S. (2022). Develop mental trajectories of self-esteem, the related predictors, and depression: A growth mixture modeling approach, *Journal of Affective Disorders*, 311, 622-630. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.05.117>.

Gonzalez, C.E.F., Chávez-Servín, J.L., de la Torre-Carbot, K., Gonzalez, D.R., de los Angeles Aguilera Barreiro, M. ve Navarro, L.R.O., (2022). Relationship between Emotional Eating, Consumption of Hyperpalatable Energy-Dense Foods, and Indicators of Nutritional Status: A Systematic Review. *Journal of Obesity*, 2022, 1-11. <https://doi.org/10.1155/2022/4243868>

Gordon, K. (2008). *An Experimental Test of the Escape Theory of Binge Eating*. Florida State University College Of Arts And Sciences.

Greenberg, J.L., Lewis, S.E. ve Dodd, D.K. (1999). Overlapping Addiction And self-esteem among college men and women. *Addictive Behaviors*, 24 (4), 565-571.

- Hassan, T., Alam, M. M., Wahab, A. ve Hawlader, M. D. (2020). Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 95(3), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s42506-019-0032-7>.
- Heatherton, T. F. ve Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86-108. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>.
- Herman, C. V. ve Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal Of Personality*, 43, 647-660.
- Herman, C.P. ve Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 84, 666-672.
- Hinojo-Lucena, F. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, M. P., Trujillo-Torres, J. M. ve Romero-Rodríguez, J. M. (2019). Problematic internet use as a predictor of eating disorders in students: A systematic review and meta-analysis study. *Nutrients*, 11(9), 1-11. <https://doi.org/10.3390/nu11092151>.
- Ho, R.C., Zhang, M.W., Tsang, T.Y., Toh, A.H., Pan, F., Lu, Y. ve Mak, K.-K. (2014). The association between internet addiction and psychiatric comorbidity: A meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 14(183), 1-11. <https://doi.org/10.1186/1471-244x-14-183>.
- Ioannidis, K., Treder, M.S., Chamberlain, S.R., Kiraly, F., Redden, S.A. ve Stein, D.J. (2018). Problematic internet use as an age-related multifaceted problem: evidence from a two-site survey. *Addictive Behaviours*, 81, 157-166. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.02.017>
- Ioannidis, K., Treder, M.S., Chamberlain, S.R., Kiraly, F., Redden, S.A. ve Stein, D.J. et al. (2018). Problematic Internet use as an age-related multifaceted problem: Evidence from a two-site survey. *Addictive Behaviours*, 81, 157-166. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.02.017>
- Ivezaj, V., Potenza, M.N., Grilo, C.M. ve White, M.A. (2017). An exploratory examination of At-Risk/Problematic Internet Use and disordered eating in

- adults. *Addictive Behaviours* , 64,301–307.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.015>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (23. Basım). Nobel yayıncılık.
- Karlsson, J., Broman, N. ve Håkansson, A. (2019). Associations between problematic gambling, gaming, and internet use: a cross-sectional population survey. *Journal of Addiction*, 2019, 1-8.
<https://doi.org/10.1155/2019/1464858>
- Katterman, S.N., Kleinman, B.M., Hood, M.M., Nackers, L.M. ve Corsica, J.A. (2014). Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: A systematic review. *Eating Behaviors* 15, 197–204. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.005>.
- Kavanagh, M., Brett, C. ve Brignell, C. (2023). What is the reported relationship between self-esteem and gaming disorder? A systematic review and meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 145, 0747-5632.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107776>.
- Kawabe, K., Horiuchi, F., Miyama, T., Jogamoto, T., Aibara, K., Ishii, E. ve Ueno, S.I. (2019). Internet addiction and attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms in adolescents with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 89, 22-28.
<https://doi.org/10.1016/j.ridd.2019.03.002>
- Kaya, G. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile İnternet kullanım amaçları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* [Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Kim, H.K. ve Davis, K.E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25 (2), 490-500. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.11.001>
- Kiviruusu, O., Huurre, T., Aro, H., Marttunen, M. ve Haukkala A. (2015). Self-esteem growth trajectory from adolescence to mid-adulthood and its

- predictors in adolescence. *Advances in Life Course Research*, 23, 29-43, <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2014.12.003>
- Knox, E. ve Muros, J.J. (2017). Association of lifestyle behaviours with self-esteem through health-related quality of life in Spanish adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 176, 621–628. <https://doi.org/10.1007/s00431-017-2886-z>.
- Kuss, D.J. ve Griffiths, M.D. (2017). Social networking sites and addiction: ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(311), 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D.J. ve Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143-176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>. PMID: 27014605; PMCID: PMC4804263.
- Kuss, D.J. (2013). Internet gaming addiction: Current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, 6, 125-137. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S39476>
- Lan, T., Jia, X., Lin, D. ve Liu X. (2019). Stressful life events, depression, and non-suicidal self-injury among Chinese left-behind children: moderating effects of self-esteem. *Frontiers in Psychiatry*, 10(244), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00244>
- Leigh Gibson, E. (2006). Emotional influences on food choice: Sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & Behavior*, 89, 53–61. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.01.024>.
- Li, L., Xu, D.D., Chai, J.X., Wang, D., Li, L., Zhang, L., Y.T. Xiang, *et al.* (2018). Prevalence of Internet addiction disorder in Chinese university students: A comprehensive meta-analysis of observational studies. *Journal of Behavioral Addictions*, 7 (3), 610-623. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.53>
- Li, J., Han, X., Wang, W., Sun, G. ve Cheng, Z. (2018). How social support influences university students' academic achievement and emotional

- exhaustion: the mediating role of self-esteem. *Learning and Individual Differences*, 61, 120-126. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.11.016>
- Lopez-Fernandez, O. ve Kuss, D.J. (2020). Preventing harmful internet use-related addiction problems in europe: A literature review and policy options. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1-20. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113797>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>.
- Mahmid, F., Bdier, D. ve Chou, P. (2021). The association between problematic Internet use, eating disorder behaviors, and well-being among Palestinian university students. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(32), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00198-5>
- Mann, M., Michelle, Hosman, C.M.H., Schaalma, H.P. ve de Vries, N.K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19 (4), 357-372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>
- Mason, M.J., Mennis, J., Linker, J., Bares, C. ve Zaharakis, N. (2014). Peer attitudes effects on adolescent substance use: The moderating role of race and gender. *Prevention Science*, 15 (1), 56-64. <https://doi.org/10.1007/s11121-012-0353-7>
- McClure, A.C., Tanski, S.E., Kingsbury, J., Gerrard, M. ve Sargent, J.D. (2010). Characteristics Associated with Low Self-Esteem Among US Adolescents. *Academic Pediatrics*, 10, 238–244. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2010.03.007>.
- Mei, S., Yau, Y.H.C., Chai, J., Guo, J. ve Potenza, M.N. (2016). Problematic internet use, well-being, self-esteem and self-control: data from a high-school surveyin China. *Addictive Behaviors*, 61, 74-79. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.05.009>

- Meule, A., Reichenberger, J., Blechert, J., et al (2018). Development and preliminary validation of the Salzburg Emotional Eating Scale. *Frontiers in Psychology*, 9(88), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00088>
- Michels, N., Sioen, I., Braet, C., Eiben, G., Hebestreit, A., Huybrechts, I., Vanaelst, B., Vyncke, K. ve De Henauw, S. (2012). Stress, emotional eating behaviour and dietary patterns in children. *Appetite*, 59, 762-769. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.08.010>.
- Monteleone, A.M., Ruzzi, V., Patriciello, G., Cascino, G., Pellegrino, F., Vece, A., Monteleone, P. ve Maj, M. (2020a). Multiple levels assessment of the RDoC "system for social process" in Eating Disorders: Biological, emotional and cognitive responses to the Trier Social Stress Test. *Journal Psychiatry Research*, 130, 160–166. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.07.039>
- Monteleone, A.M., Ruzzi, V., Patriciello, G., Cascino, G., Pellegrino, F., Vece, A., Monteleone, P. ve Maj, M. (2020b). Emotional reactivity and eating disorder related attitudes in response to the trier social stress test: An experimental study in people with anorexia nervosa and with bulimia nervosa. *Journal of Affective Disorders*, 274, 23–30. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.051>
- Müller, A., Laskowski, N.M., Trotzke, P., Ali, K., Fassnacht, D.B. ve Zwaan, M. (2021). Proposed diagnostic criteria for compulsive buying-shopping disorder: a Delphi expert consensus study. *Journal of Behavioral Addictions*, 10,208-222. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00013>
- Müller, K.W., Dreier, M., Beutel, M.E., Duven, E., Giralt, S. ve Wölfling, K.A.(2016). Hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*,55, 172-177. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.007>
- Müller, A., Laskowski, N.M., Wegmann, E., Steins-Loeber, S. ve Brand, M. (2021). Problematic online shopping - is it time to considering the concept of an online subtype of compulsive buying shopping disorder or a specific

- internet-use disorder? *Current Addiction Reports*, 8, 494-499, <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00395-3>
- Müller, K.W., Beutel, M.E. ve Wölfling, K. (2014). A contribution to the clinical characterization of Internet addiction in a sample of treatment seekers: validity of assessment, severity of psychopathology and type of comorbidity. *Comprehensive Psychiatry*, 55, 770-777. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.01.010>
- Nguyen, D.T., Wright, E.P., Dedding, C., Pham, T.T. ve Bunders, J. (2019). Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in Vietnamese secondary school students: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 10(698), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00698>
- Nguyen-Michel, S.T., Unger, J.B. ve Spruijt-Metz, D. (2007). Dietary correlates of emotional eating in adolescence. *Appetite*, 49(2), 494-499. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.03.005>.
- Odacı, H. ve Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers in Education*, 55(3), 1091-1097. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.05.006>
- Orth, U. ve Robins, R.W. (2013). Understanding the link between low self-esteem and depression. *Current Directions in Psychological Science*, 22 (6), 455-460. <https://doi.org/10.1177/0963721413492763>
- Orth, U. ve Robins, R.W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23 (5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Ouwens, M. A., vanStrien T. ve van der Staak C.P. (2003). Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*, 40, 291-298. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(03\)00006-0](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(03)00006-0)
- Ouwens, M.A., vanStrien, T. ve vanLeeuwe, J.F.J. (2009). Possible pathways between depression, emotional and external eating. A structural equation model. *Appetite*, 53, 245-248. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.06.001>

- Oved, I., Vaiman, I.M., Hod, K., Mardy-Tilbor, L., Torban, Y. ve Dagan, S.S. (2017). Poor Health Behaviors Prior to Laparoscopic Sleeve Gastrectomy Surgery. *Obesity Surgery*, 27(2), 469–475. <https://doi.org/10.1007/s11695-016-2358-y>.
- Özdemir, G. S. (2015). Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi [Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Polivy, J. ve Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing: A causal analysis. *American Psychologist*, 40(2), 193–201. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.2.193>
- Pratarelli, M., Browne, B. ve Johnson, K. (1999). The bits and bytes of computer/Internet addiction: a factor analytic approach. *Behavior Research Methods, Instruments, and Computers*, 31(2), 305-314. <https://doi.org/10.3758/bf03207725>.
- Radwan, A., Radwan, E. ve Radwan, W. (2021). Eating habits among primary and secondary school students in the Gaza Strip, Palestine: a cross-sectional study during the COVID-19 pandemic. *Appetite*, 163, 105-222. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105222>.
- Ramiro, M.T., Teva, I., Bermúdez, M.P. ve Buena-Casal, G. (2013). Social support, self-esteem and depression: relationship with risk for sexually transmitted infections/HIV transmission. *International Journal Clinical Health Psychology*, 13 (3), 181-188.
- Robins, R. W. ve Trzesniewski, K. H. (2005). Self-Esteem Development Across the Lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 158–162. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00353.x>
- Rossi, A., Panzeri, A., Pietrabissa, G., Manzoni, G.M., Castelnuovo, G. ve Mannarini, S. (2020). The anxiety-buffer hypothesis in the time of COVID-19: when self-esteem protects from the impact of loneliness and fear on anxiety and depression. *Frontiers Psychology*, 11(2177),1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02177>
- Ruderman, A.J. (1986). Dietary restraint: a theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 99, 247-262.

- Said, M. A., Abdelmoneem, M., Almaqhawi, A., Hamid Kotob, A. A., Alibrahim, M. C. ve Bougmiza, I. (2018). Multidisciplinary approach to obesity: Aerobic or resistance physical exercise? *Journal of exercise science and fitness*, 16(3), 118–123. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2018.11.001>.
- Schachter, S., Goldman, R. ve Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation and obesity on eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10, 91-97. <https://doi.org/10.1037/h0026284>.
- Schneider, S.K., O'Donnell, L., Stueve, A. ve Coulter, R.W.S. (2012). Cyberbullying, schoolbullying, and psychological distress: a regional census of high school students. *Am Journal Public Health*, 102 (1), 171-177. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2011.300308>
- Schotte, D.E., Cools, J. ve Mc Nally, R.J. (1990). Film-induced negative affect triggers overeating in restrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 317-320.
- Sevelko, K., Bischof, G., Bischof, A., Besser, B., John, U., Meyer, C. ve Rumpf, H.J. (2018). The role of self-esteem in Internet addiction with in the context of comorbid mental disorders: Findings from a general population-based sample. *Journal of Behavioral Addiction*, 7, 976–984. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.130>.
- Shao, Y.J., Zheng, T., Wang, Y.Q., Liu, L., Chen, Y. ve Yao, Y.S. (2018). Internet addiction detection rate among college students in the people's Republic of China: A meta-analysis. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 12(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s13034-018-0231-6>
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M. ve McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1–3), 267-272. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X).

- Sheppard-Sawyer, C.L., Mc Nally, R.J. ve Fischer, J.H. (2000). Film-induced sadness as a trigger for disinhibited eating. *International Journal of Eating Disorders*, 28, 215-220.
- Shriver, L., Dollar, J., Lawless, M., Calkins, S., Keane, S., Shanahan, L. ve Wideman, L. (2019). Longitudinal Associations between Emotion Regulation and Adiposity in Late Adolescence: Indirect Effects through Eating Behaviors. *Nutrients*, 11(517), 1-13. <https://doi.org/10.3390/nu11030517>.
- Silverstone, P.H. ve Salsali, M. (2003). Low self-esteem and psychiatric patients: part I – The relationship between low self-esteem an psychiatric diagnosis. *Annals of General Hospital Psychiatry*, 2(2), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1475-2832-2-2>
- Škařupová ,K., Ólafsson, K. ve Blinka, L. (2015). Excessive internet use and its association with negative experiences: quasi-validation of a shortscale in 25 European countries. *Computers in Human Behavior*,53, 118-123. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.047>.
- Sowislo, J.F. ve Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139 (1) , 213-240, <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Spada, M.M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39 (1), 3-6. <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- Spoor, S.T.P., Bekker, M.H.J., Van Strien, T. ve van Heck, G.L. (2007). Relations between negative affect, coping and emotional eating. *Appetite*. 48, 368–376. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.005>.
- Stieger, S. ve Burger, C. (2010). Implicit and explicit self-esteem in the context of Internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(6), 681-688. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0426>
- Su, W., Han, X., Jin, C., Yan, Y. ve Potenza, M.N. (2019). Are males more likely to be addicted to the internet than females? A meta-analysis involving global

- jurisdictions. *Computers in Human Behavior*, 99, 86-100.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.021>
- Sung, J., Lee, J., Noh, H.M., Park, Y.S. ve Ahn, E.J. (2013). Associations between the risk of internet addiction and problem behaviors among Korean adolescents. *Korean Journal of Family Medicine*, 34, 115-122.
<https://doi.org/10.4082/kjfm.2013.34.2.115>
- Thorpe, S., Bolster, A. ve Neave, N. (2019). Exploring aspects of the cognitive behavioural model of physical hoarding in relation to digital hoarding behaviours. *Digit Health*, 5, 1-8. <https://doi.org/10.1177/2055207619882172>
- Tsai, H.F., Cheng, S.H., Yeh, T.L., Shih, C.C., Chen, K.C. ve Yang, Y.C. *et al.*(2009). The risk factors of Internet addiction-a survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167 (3), 294-299.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.01.015>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2022). TÜİK Kurumsal (tuik.gov.tr)
- Usborne, E. ve Taylor, D.M. (2010). The role of cultural identity clarity for self-concept clarity, self-esteem, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36 (7), 883-897.
<https://doi.org/10.1177/0146167210372215>
- Van Strien, T. ve Ouwens, M. A. (2007). Effects of distress, alexithymia and impulsivity on eating. *Eating Behavior*, 8(2), 251–257.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2006.06.004>
- Van Strien, T. (2018). Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. *Current Diabetes Reports*, 18(35), 1-8.
<https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>.
- Van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutiérrez-Maldonado, J., Ferrer-García, M., Botella, C. ve Baños, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66, 20–25.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.016>
- Van Strien, T., Konttinen, H., Homborg, J.R., Engels, R.C.M.E. ve Winkens, L.H.H. (2016). Emotional eating as a mediator between depression and

- weightgain. *Appetite*, 100, 216-224. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.034>.
- Van, S.T., Beijers, R. ve Smeekens, S. (2019). Parenting quality in infancy and emotional eating in adolescence: mediation through emotion suppression and alexithymia. *Appetite*, 141, 104-339. [10.1016/j.appet.2019.104339](https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104339).
- Vandewalle, J., Moens, E., Bosmans, G. ve Braet, C. (2016). The effect of parental rejection on the emotional eating behaviour of youngsters: a laboratory-based study. *Appetite*, 108, 219-225. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.10.007>.
- Velasquez, J.A., Mez, a J.E., Smedts, C., Llerena, E.V., Rivera, D.V., Yupanqui, D.M. ve Huambo, A.C. (2015). Associated factors to eating disorders in first year students of biomedical careers. *Nutricion Clinica y Dietetica. Hospitalaria*, 35, 17–26. <https://doi.org/10.12873/353velasquez>
- Vieira, A.I., Fernandes, J., Machado, P.P.P. ve Gonçalves, S. (2020). The Portuguese Version of the Body Investment Scale: Psychometric Properties and Relationships with Disordered Eating and Emotion Dysregulation. *Journal Eating Disorders*, 8(24), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00302-7>.
- Vismara, M., Caricasole, V., Starcevic, V., Cinosi, E., Dell’Osso, B. ve Martinotti, G. (2020). Is cyberchondria a new trans diagnostic digital compulsive syndrome? A systematic review of the evidence. *Comprehensive Psychiatry*, 99, 152-167. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152167>
- Wang, B.Q., Yao, N.Q., Zhou, X., Liu, J. ve Lv, Z.T. (2017). The association between attention deficit/hyperactivity disorder and internet addiction: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 17, 1-2. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1408-x>
- Wartberg, L., Brunner, R., Kriston, L., Durkee, T., Parzer, P., Fischer-Waldschmidt, G., Resch, F., Sarchiapone, M., Wasserman, C., Hoven, C.W. ve Carli, V. (2016). Psychopathological factors associated with problematic alcohol and problematic Internet use in a sample of adolescents in Germany.

Psychiatry Research, 240, 272-277.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.04.057>

Weinstein, L.C., Feder, K.P. ve Rosenberg, P. Dannon (2014). Internet addiction disorder overview and controversies. *Behavioral Addiction*, 1, 99-117. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00005-7>

West, M.L., Yanos, P.T., Smith, S.M., Roe, D. ve Lysaker, P.H. (2011). Prevalence of internalized stigma among persons with severe mental illness. *Stigma Research Action*, 1, 3-10. <https://doi.org/10.5463/sra.v1i1.9>

Wichstrøm, L., Stenseng, F., Belsky, J., vonSoest, T. ve Hygen, B.W. (2019). Symptoms of internet gaming disorder in youth: Predictors and comorbidity. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47 (1), 71-83. <https://doi.org/10.1007/s10802-018-0422-x>

Wildes, J.E., Marcus, M.D., Bright, A.C., Dapelo, M.M. ve Psychol, M.C. (2012). Emotion and eating disorder symptoms in patients with anorexia nervosa: an experimental study. *International Journal Eating Disorders*, 45, 876-882. <https://doi.org/10.1002/eat.22020>.

Wu, X., Kirk, S., Ohinmaa, A. ve Veugelers, P. (2016). Health behaviours, body weight and self-esteem among grade five students in Canada. *Springer Plus*, 5(1099), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-2744-x>

Yang, S.C. ve Tung, C.J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese highschool. *Computers in Human Behavior*, 23 (1), 79-96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>

Yang, X., Jiang, X., Mo, P.K., Cai, Y., Ma, L. ve Lau, J.T. (2020). Prevalence and interpersonal correlates of internet gaming disorders among Chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(579), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020579>

Zayed, A. ve El-Hadidy, M. (2020). Sexual satisfaction and self-esteem in women with primary infertility. *Middle East Fertility Society Journal*, 25(13), 1-5. <https://doi.org/10.1186/s43043-020-00024-5>.

- Zeigler-Hill, V. (2011). The connections between self-esteem and psychopathology. *Journal Contemp. Psychother*, 41, 157-164. <https://doi.org/10.1007/s10879-010-9167-8>
- Zhang, X., Chen, X., Gao, Y. ve Liu, Y. (2018). Self-promotion hypothesis: the impact of self-esteem on self–other discrepancies in decision making under risk. *Personality and Individual Differences*, 127, 26-30. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.031>
- Zhou, S.X. ve Leung, L. (2012). Gratification, loneliness, leisureboredom, and self-esteem as predictors of SNS-game addiction and usage pattern among Chinese college students. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 2 (4), 34-48. <https://doi.org/10.4018/ijcbpl.2012100103>

EKLER

Ek-1: Etik Kurul Onayı

Tarih ve Sayı: 26.12.2022-86848



BEYKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER İÇİN YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-45778635-050.99-86848
Konu : Şeyda Nur Yavuz'un "Yetişkin
Bireylerde Problemlerle İnternet Kullanımı,
Duygusal Yeme ve Benlik Saygısı
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"
Başlıklı Çalışmasının Etik Kurul Onay
Yazısı Hk.

26.12.2022

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü, 26.12.2022 Tarihli ve 74966756- - 299 Sayılı
Yazı,

Beykent Üniversitesi 2020039027 numaralı Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Şeyda Nur Yavuz'un Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nden gelen "Yetişkin Bireylerde Problemlerle İnternet Kullanımı, Duygusal Yeme ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tezinin 26.12.22 tarihli Sosyal ve Beşeri Bilimler için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu toplantısında etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş ve ekte onay yazısı sunulmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim

Prof.Dr. Akile Reşide GÜRİSOY
ŞATIROĞLU
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSU30DMZLZ Pin Kodu :08503 Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5700&eD=BSU30DMZLZ&eS=86848>
Adres: Beykent Üniversitesi Ayazağa-Maslak Yerleşkesi Ayazağa Mah. Hadimkoru Yolu Cad. No: 19 Sarıyer/İstanbul Bilgi için: Akile Reşide Gürsoy Şatiroğlu
Telefon: 444 1997 Faks: (0 212) 289 64 90 Unvanı: Başkan
e-Posta: info@beykent.edu.tr Web: www.beykent.edu.tr
Kep Adresi: beykentuniv@hs01.kep.tr



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-2: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırma Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT danışmanlığında Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Şeyda Nur YAVUZ tarafından yürütülmektedir. Bu araştırmanın amacı; yetişkin bireylerde problemlili internet kullanımı, duygusal yeme ve benlik saygısı ilişkilerini incelemektir. Araştırmaya katılmak için 18 yaş ve üstü olmak koşulu aranmaktadır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Sizden istenen, araştırmaya tahminen 10 dakika zaman ayırmanız ve çalışmayı kimsenin baskısı olmadan kendinize en uygun olacak şekilde cevaplandırmanızdır. Bu araştırmaya sizden başka 400 kişi daha katılacaktır. ARAŞTIRMADA HİÇBİR İLETİŞİM VE ÖZEL BİLGİNİZ TALEP EDİLMEMEKTEDİR. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. Ancak çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda internet tarayıcınızı kapatarak çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmada vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak ve sadece araştırma için kullanılacaktır.

Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında daha detaylı bilgi almak isterseniz, e-posta adresine mail atabilirsiniz.

Şeyda Nur YAVUZ

Ek-3: Sosyo-demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız: () 18 – 24 () 25 – 30 () 31– 25 () 36 – 40 () 40+

2. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

3. Kilo:..... Boy:

4. Medeni Durum: () Evli () Bekâr () Boşanmış

5. Eğitim Durumu: () İlkokul () Lise () Üniversite () Yüksek lisans () Doktora ve
+

6. Sosyo-Ekonomik Düzey: () Düşük () Orta () Yüksek

7. Daha önce psikolojik yardım aldınız mı? () Evet () Hayır

8. Herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı? () Evet () Hayır

9. Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz? () Evet () Hayır

Ek-4: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği

Her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki ‘‘Tamamen Uygun’’, ‘‘Oldukça Uygun’’, ‘‘Biraz Uygun’’ ‘‘Nadiren Uygun’’, ve ‘‘Hiç Uygun Değil’’ seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen, hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Yanıtlarken kendi internet kullanım davranışlarınızı olduğu gibi yansıtmanız, sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesine katkıda bulunacaktır. Yanıtlarınız ile bu bilimsel araştırmaya katıldığınız için teşekkürler.

	Tamamen Uygun	Oldukça Uygun	Biraz Uygun	Nadiren Uygun	Hiç Uygun Değil
1. İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime ‘‘birkaç dakika daha’’ diyorum					
2. İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor					
3. İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum					
4. İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum					
5. İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor					
6. Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeemiyorum					
7. İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum					
8. Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum					
9. Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz, karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum					
10. Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer internettir					
11. Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum					
12. Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum					
13. İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum					
14. İnternete giremediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum					
15. İnternette, kontrol benden çıkıyor					

16. İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor					
17. İnternette daha fazla vakit geçirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum					
18. Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum					
19. Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerine bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum					
20. İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum					
21. Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor					
22. İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için vazgeçilmez bir araçtır					
23. İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor					
24. İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum					
25. İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda					
26. İnternette kendimi çok özgür hissediyorum					
27. İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için başarım düşüyor					
28. İnternet kullanmayı bırakmadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum					
29. Sabahları uyandığımda bir an önce internete bağlanmak istiyorum					
30. İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum					
31. İnternet beni kendisine esir ediyor					
32. İnternet ortamında genellikle kendimi huzurlu hissediyorum					
33. İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişim kurmaya tercih ediyorum					

Ek-5: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

Aşağıda yaşamınızla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Herhangi teşhisi konmuş BulimiyaNervoza, AnoreksiyaNervoza veya Tıkanırçasına Yeme Bozukluğu'nuz yok ise size uygunluk derecesine göre (asla, nadiren, bazen, sıklıkla, neredeyse her zaman) seçeneklerinden bir tanesini işaretleyiniz.

Bu veriler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır.

S	1	Cinsiyetiniz	Kadın	Erkek					
S	2	Medeni Durumunuz	Evli	Bekâr					
S	3	Fiziksel Bilgiler	Kilo	Boy	BKİ				
S	4	Yaşınız	18-24	25-30	31-35	36-40	40 +		
S	5	Eğitim Durumu	İlkokul	Lise	Üniversite	Yükseklisans	Doktora ve +		
			Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse Her Zaman		
S	6	Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum							
S	7	Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim							
S	8	Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim							
S	9	Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim							
S	10	İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim							
S	11	Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim							
S	12	Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım							
S	13	Aç olmadığımda yerim.							
S	14	Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim							
S	15	Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim							

			Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse Her Zaman
S	16	Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim					
S	17	Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim					
S	18	Canımın sıkın olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S	19	Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim					
S	20	Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim					
S	21	Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim					
S	22	Korktuğum zaman yemek yemek isterim					
S	23	Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S	24	Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim					
S	25	Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim					
S	26	Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim					
S	27	Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim					
S	28	Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum					
S	29	Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim					
S	30	Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim					
S	31	Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim					
S	32	Kilo kontrolünde diyetle istikrarı sağlayamıyorum.					
S	33	Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim					
S	34	Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim					
S	35	Yiyecekler duygularıyla baş etmede bana yardım ediyor.					

Ek-6: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

D – 1

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
A. Çok Doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
A. Çok Doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
A. Çok Doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.
A. Çok Doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış
5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.
A. Çok Doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
A. Çok Doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış
7. Genel olarak kendimden memnunum.
A. Çok Doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
A. Çok Doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.
A. Çok Doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.
A. Çok Doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış