

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

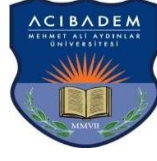
**SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE DUYGUSAL YEME
ARASINDA ALGILANAN STRESİN ROLÜ**

SENA AKGÖZ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Olga Selin Hünler Çıdam

İSTANBUL-2024



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE DUYGUSAL YEME
ARASINDA ALGILANAN STRESİN ROLÜ**

SENA AKGÖZ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Olga Selin Hünler Çıdam

İSTANBUL-2024

BEYAN

“Sosyal Medya Bağımlılığı ile Duygusal Yeme arasında Algılanan Stresin Rolü” başlıklı tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

__.__.2024

Sena Akgöz

TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca karşılaştığım tüm zorluklarda beni sonsuz destekleyerek zihnimi açan, büyük bir hoşgörü gösteren, çok değerli tez danışmanım Doç. Dr. Olga Selin Hünler Çıdam'a bu süreçte bana eşlik etmeyi kabul ettiği için çok teşekkür ederim. Yüksek lisansımın en başından süpervizyon sürecimin sonuna kadar olan tüm zamanlarda, tüm kaybolmalarına ve dalgalı duygu durumlarına ışık olan, bilgisini, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen canım süpervizyon hocam Klinik Psikolog Alagün Belçe Bahşi'ye çok teşekkür ederim. Lisans eğitimi dönemimde tanıştığım mesleki bilgisine, yaptığı işlere gıpta ile baktığım, uzun süre boyunca kendisiyle çalışma fırsatı bulduğum ve mesleğe dair çok şey öğrendiğim sevgili hocam Klinik Psikolog Ersin Bayramkaya'ya çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecinde tahminimden fazla zorlanırken bu zorlu süreci keyifli geçirmeme ve zaman geçtiğinde yaşanan zorlukları gülerek hatırlamama olanak sağlayan meslektaşlarıma, her şey önce 20'lerimde kazandığım 20 yıllık hissettiren canım arkadaşlarımla Fulya Koçlu ve Gizem Beyazıt'a çok teşekkür ederim. Sizinle bu süreci geçirmek çok keyifliydi. Birbirimizi anlamak ve sonsuz destek olmak, beraber zorlanıp beraber gülmek çok kıymetliydi.

Canım ailem... hikayemin başladığı ailemin varlığı için minnettarım. Annem, babam, kardeşim. Her hayalimi destekleyerek bana alan açmanız, duygularımı bir bakışından anlayıp yanımda olmanız, aile olmanın ne demek olduğunu öğretmeniz ne yaparsam yapayım hep arkamda olmanız, koşulsuz sevmeniz... Hangi birini sayayım. Saymaya devam etsem bir tez daha yazarım sanıyorum ki. Tüm

yaptıklarınız ve yapmadıklarınızla bugün ben oldum ve olduğum kişiyle çok mutluyum. Teşekkür ederim. Sizi çok seviyorum. İyi ki varsınız.

16 yaşında hayata dair çoğu şeyden habersiz lise öğrencisiyken tanışarak meslek yaşamına atılmış 27 yaşındaki bir kadın olana kadarki süreçte her günüme eşlik ederek hayatın öğrettiklerini beraber deneyimlediğimiz hayat arkadaşım... Hayatta karşılaşabileceğim tüm olayları, tüm heyecanlarımı, tüm korkularımı koşarak paylaşmaya geldiğim, hayatı seninle paylaşmaya gönüllü olduğum için kendimi çok şanslı hissediyorum. Tez sürecinde her gün “Bugün tez için ne yaptın?” diye sorarak bana tezin her an üstesinden gelmem için bana motivasyon oldun. Hâkim olmadığın konularda bile konu ile ilgili bilgi edinmeye çalışıp bana yardımcı olmaya çalışman benim için çok kıymetli. Yanımda olman hayata dair beni daha güçlü kılıyor. Seni çok seviyorum. Bu hayatı benimle deneyimlemek istediğin için çok teşekkür ederim.

Ve bana dünyada böyle bir sevginin olabileceğini öğreten, hayatımdaki kocaman boşluğu minicikliği ile dolduran, konuşmadan da anlaşılabilceğini gösteren minik oğlum, köpeğim Duke sana da çok teşekkür ederim annecim. Bir bakışınla, bir pati atışınla benim hep yanımda oldun. Tez sürecinde bunaldığım, masada oturmaktan yorulduğum anlarda bana verdiğin enerji inanılmazdı. Tüm şartlarda ve durumlarda kaygılarımdan sıyrılıp anda kalmamı kolaylaştırdığın için çok teşekkür ederim. İyi ki varsın benim sarı fırtınam.

İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	ix
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
ÖZET.....	1
SUMMARY	2
GİRİŞ	3

BİRİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Sosyal Medya	6
1.1.1. Sosyal medya bağımlılığı.	7
1.2. Yeme Davranışı	11
1.2.1. Duygusal yeme.....	12
1.2.2. Duygusal yeme ile ilgili psikolojik açıklamalar.....	15
1.2.2.1. Psikosomatik teori.	15
1.2.2.2. Dışsal teori.....	16
1.2.2.3. Kısıtlama teorisi.....	17
1.2.2.4. Kaçış teorisi.	18
1.3. Stres.....	19
1.3.1. Stresle ilgili kuramlar.	20
1.3.1.1. Homeostazi.....	20
1.3.1.2. Savaş-kaç modeli.....	21
1.3.1.3. Selye sendromu / genel adaptasyon sendromu.	22
1.3.1.4. Etkileşimsel-transaksiyonel stres ve başa çıkma modeli	24
1.4. Sosyal Medya Bağımlılığı, Duygusal Yeme, Algılanan Stres değişkenlerinin birbirleri ile ilişkileri	26

1.4.1. Sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme arasındaki ilişki.....	26
1.4.2. Sosyal medya bağımlılığı ve algılanan stres arasındaki ilişki.....	28
1.4.3. Algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişki	29

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Örneklem	31
2.2. Veri Toplama Araçları.....	35
2.2.1. Bilgilendirilmiş onam formu.	36
2.2.2. Demografik bilgi formu.....	36
2.2.3. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği- yetişkin formu.....	37
2.2.4. Duygusal yeme ölçeği.	37
2.2.5. Algılanan stres ölçeği.	38
2.3. İşlem	39
2.4. Verilerin Analizi	39

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Tanımlayıcı Analizler	41
3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	43
3.3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular	54
3.4. Sosyal Medya Bağımlılığı'nın Duygusal Yeme ile İlişkisinde Algılanan Stres'in Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular	56

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygusal Yeme arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması.....	59
--	----

4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Algılanan Stres arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması.....	60
4.3. Duygusal Yeme ve Algılanan Stres arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması	61
4.4. Sosyal Medya Bağımlılığı, Duygusal Yeme, Algılanan Stres Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması	62
4.4.1. Sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme, algılanan stres değişkenlerinin eğitim durumu değişkenine dair bulguların tartışılması.	62
4.4.2. Sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme, algılanan stres değişkenlerinin çalışma durumu değişkenine dair bulguların tartışılması.	63
4.4.3. Sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme, algılanan stres değişkenlerinin beraber yaşanılan kişi değişkenine dair bulguların tartışılması.....	64
4.4.4. Sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme, algılanan stres değişkenlerinin ilişki durumu değişkenine dair bulguların tartışılması.	65
4.4.5. Sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme, algılanan stres değişkenlerinin günlük internet kullanım süresi değişkenine dair bulguların tartışılması. 66	
4.4.6. Sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme, algılanan stres değişkenlerinin günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenine dair bulguların tartışılması.	68
4.4.7. Sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme, algılanan stres değişkenlerinin diyet programı uygulayıp, uygulamama durumu değişkenine dair bulguların tartışılması.....	69
4.4.8. Sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme, algılanan stres değişkenlerinin tartılma sıklığı değişkenine dair bulguların tartışılması.	71
4.4.9. Sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme, algılanan stres değişkenlerinin normalden daha fazla iştahlı dönemlerinin olup, olmama durumu değişkenine dair bulguların tartışılması.	72
4.5. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması	73

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇLAR

5.1. Sınırlılıklar ve Öneriler	79
KAYNAKÇA	83
EKLER.....	109
Ek A. Bilgilendirilmiş Onam Formu	109
Ek B. Demografik Bilgi Formu.....	110
Ek C. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği - Yetişkin Formu (SMBÖ-YF).....	113
Ek D. Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)	114
Ek E. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ).....	115
Ek F. Etik Kurul Kararı	116

KISALTMALAR

- ASÖ** : Algılanan Stres Ölçeği
DSM-V : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V
DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü
DYÖ : Duygusal Yeme Ölçeği
SMBÖ-YF : Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu



TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1. <i>Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin Dağılımı</i>	32
Tablo 3.1. <i>Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Ait Betimsel İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık, Cronbach Alpha Katsayılarının Değerlendirilmesi</i>	41
Tablo 3.2. <i>Eğitim Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması</i>	43
Tablo 3.3. <i>Çalışma Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması</i>	44
Tablo 3.4. <i>Beraber Yaşanılan Kişiyeye Göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması</i>	45
Tablo 3.5. <i>İlişki Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması</i>	46
Tablo 3.6. <i>Günlük İnternette Harcanan Zamana Göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması</i>	47
Tablo 3.7. <i>Günlük Sosyal Medyada Harcanan Zamana Göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması</i>	48
Tablo 3.8. <i>Diyet Programı Uygulayıp, Uygulamama Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması</i>	50
Tablo 3.9. <i>Tartılma Sıklığına Göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması</i>	52

Tablo 3.10. <i>Normalden Daha Fazla İştahlı Dönemlerinin Olup, Olamama Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması</i>	53
Tablo 3.11. <i>Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Arasındaki İlişki</i>	54
Tablo 3.12. <i>Sosyal Medya Bağımlılığı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular</i>	57



ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1.1. *Duygusal Yeme İlkesi* 14
- Şekil 3.1. *Sosyal Medya Bağımlılığı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Aracı Rolüne İlişkin Grafik*..... 58



ÖZET

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolü incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 20-39 yaş aralığında yeme bozukluğu tanısı almamış ve sosyal medyadan gelir kazanmayan 260 kişiden oluşmaktadır. 260 katılımcının cinsiyet dağılımı 244'ü kadın, 16'sı erkek şeklindedir. Araştırmaya katılım göstermeye gönüllü kişilere öncelikle Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Demografik Bilgi Formu ardından Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF), Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ) ve Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) uygulanmıştır. Çevrimiçi anketler aracılığıyla veriler elde edilmiş, istatistiksel analizler için SPSS 27 yazılımı ve Process Macro 4.2 programı kullanılmıştır. Bulgulara göre, katılımcıların yükselen sosyal medya bağımlılığı puanlarının, algılanan stres ve duygusal yeme puanları ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır. Son olarak yapılan aracılık analiz sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide algılanan stres değişkeninin aracı rolü tespit edilmiştir. Araştırmanın bulguları konu ile ilişkili mevcut literatür ışığında tartışılmıştır. Çalışmanın sonunda araştırmanın sınırlılıklarına ve gelecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Bağımlılığı, Algılanan Stres, Duygusal Yeme.

SUMMARY

The Role of Perceived Stress Between Social Media Addiction and Emotional Eating

This study examined the mediating role of the perceived stress variable in the relationship between social media addiction and emotional eating. The study sample consisted of 260 individuals between the ages of 20-39 who were not diagnosed with an eating disorder and did not earn income from social media. The gender distribution of the 260 participants was as follows: 244 female and 16 male. First, the Informed Consent Form and Demographic Information Form were applied to the individuals who volunteered to participate in the study, followed by the Social Media Addiction Scale- Adult Form (SMAS-AF), Emotional Eating Scale (EES) and Perceived Stress Scale (PSS). Data were obtained through online surveys, and SPSS 27 software and Process Macro 4.2 program were used for statistical analyses. According to the findings, it was determined that the increasing social media addiction scores of the participants were positively and significantly related to perceived stress and emotional eating scores. Finally, according to the results of the mediation analysis, the mediating role of the perceived stress variable in the relationship between social media addiction and emotional eating was determined. The findings of the study were discussed in the light of the existing literature on the subject. At the end of the study, the limitations of the study and suggestions for future studies were included.

Keywords: Social Media Addiction, Perceived Stress, Emotional Eating.

GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesi kişilerin günlük yaşam aktivitelerinde ve alışkanlıklarında değişime neden olmaktadır. Teknolojideki gelişimin etkilediği alanlardan biri de iletişim kanallarıdır (Røpke, 2001). Sosyal medya, kullanıcılarının kişilerarası ve kitlesel iletişimini kolaylaştıran iletişim kanalı olarak tanımlanabilir (Obar ve Wildman, 2015). Kişilerin sosyal medya kullanımlarında gelişen aşırılık çalışmalarına konu olarak sosyal medyaya yönelik bağımlılık davranışı literatürde daha fazla yer almaya başlamıştır (Şentürk, 2017). Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medya platformları üzerinde oldukça uzun süre vakit geçirmeleriyle birlikte karşımıza çıkan, kişinin bedensel, zihinsel, duygusal olmak üzere birçok alanını etkileyen bir internet bağımlılığı türüdür (Griffiths, 2000; Starcevic, 2013). Sosyal medyanın sorunlu kullanımı kişilerde davranışsal ve psikolojik sorunlara neden olmakla birlikte sonucunda ortaya çıkan davranışsal bozukluklar işlevsiz yeme tutumlarını da içermektedir (Esen, 2010; He ve Yang, 2022). Literatürde yer alan bulgular sorunlu sosyal medya kullanımı ile duygusal yeme arasında pozitif yönde bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır (Eşer Durmaz ve ark., 2023; Seslikaya ve Arslan, 2023). Bu ilişki, kişilerde sosyal medya bağımlılığı arttıkça duygusal yeme davranışın da arttığını göstermektedir (Ayyıldız ve Şahin, 2022; Cansız, 2019; Esen, 2010). Duygusal yemenin nedenleri arasında duyguları yönetme güçlüğü, duyguları tanımlayamamak ve kişisel farkındalığın yeterli olmaması gösterilebilir (Chesler ve ark., 2009). Literatürde duygusal yeme ile ilgili psikolojik açıklamalar yer almaktadır. Bruch'ın (1996) ortaya koyduğu Psikosomatik Teoriye göre kişi bebeklik döneminde yeme yoluyla sakinleşmeyi öğrenerek yaşamının ilerleyen dönemlerinde yaşadığı

olumsuz duyguları öğrendiği yemek yeme yoluyla yatıştırmaya çalışmaktadır (Ünal, 2018). Schacter ve ark. (1968) Dışsal teoriyi geliştirmişlerdir. Bu teoride kişiler yeme konusunda besinlerin dışsal özelliklerine karşı duyarlıdır. Kısıtlama teorisi Herman ve Mack (1975) tarafından ileri sürülmüş, Herman ve Polivy (1980) tarafından geliştirilmiştir. Yiyeceklere karşı yoğun istek ve kısıtlama davranışı bu teorinin temelini oluşturmaktadır. Kaçış teorisine göre, duygusal yeme kişide kaçış mekanizması görevi görmektedir (Heatherton ve Baumeister, 1991). Duygusal yeme üzerinde sıkıntı (Galan, 2018), öfke (Match, 2008), anksiyete (Heaton ve ark., 2013), stres (Tan ve Chow, 2014), depresyon (Konttinen ve ark., 2010) gibi duyguların etkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında duygusal yeme ile stres ilişkisi incelenecektir. Literatürde birçok stres tanımı olmakla birlikte evrensel bir stres tanımına rastlanmamıştır. Hans Selye'ye (1976) göre stres, bedenin çevresel taleplere verdiği belirsiz tepkidir. Cohen, Kamarck ve Mermelstein'e göre (1983) kişi için kafa karıştırıcı, olumsuz olay veya durum ile başa edecek kaynak kişide yok ise bu durum stres olarak adlandırılır. Lazarus (1984) tarafından stres, insan ve hayvan adaptasyonunda önemli rol oynayan düzenleyici bir kavram olarak tanımlanmıştır. Her birey olumsuz durum ve olayları farklı deneyimleyebilir. Kişilerin yaşadıkları olaylarla ilgili stres düzeylerini nasıl belirledikleri algılanan stres kavramı ile açıklanmıştır ve literatürde stres ile ilgili psikolojik açıklamalar yer almaktadır. Savaş ya da kaç modeli stresi tanımlayan ilk modellerdendir. Cannon (1932) ortaya koyduğu savaş ya da kaç modeline göre, insan beyni bir uyarana karşılaştığında hipotalamus yoluyla bedene sinyaller gönderilir ve bedensel tepkiler oluşur. Selye (1976) stres kavramını kronik ve akut şeklinde ikiye ayırarak Selye Sendromu kavramını literatüre kazandırmıştır ve bu süreci 3 aşamada ele almaktadır; Alarm dönemi, Direnme dönemi, Tükenme dönemi.

Sosyal medyanın aşırı kullanımı, sağlık, iş, sosyal alanda çeşitli problemleri beraberinde getirebilmektedir (Kesici ve Şahin, 2010). Sosyal medya bağımlılığı değişkeni ile algılanan stres değişkeni arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda ise yine pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır (Akın ve İskender, 2016; Kavaklı ve Yalçın, 2019; Younes ve ark., 2016). Hayatta karşılaşılan bu problemlerin kişideki stres düzeyini arttırabileceği düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmadan elde edilen bulgular, algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi daha da desteklemekte ve duygusal yeme davranışının yalnızca kilo problemi yaşayan kişiler ile ilgili olmadığını vurgulamaktadır (Nguyen-Rodriguez ve ark., 2008). Literatür incelendiğinde son yıllarda sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme değişkenleriyle yürütülen çeşitli araştırmalara rastlanmıştır. Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığının ve stresin kişilerin duygusal yeme tutumlarını etkileyen faktörler arasında yer aldığı görülmüştür. Ancak bu çalışma kapsamında ele alınacak değişkenlerin aynı anda çalışıldığı bir araştırma henüz yürütülmemiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme ilişkisinde aracılık etki çalışmalarının nispeten az olduğu görülmüştür. Bu çalışma kapsamında sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolü incelenecektir. Sosyal medya bağımlılığının duygusal yeme üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulduğunda, bu ilişkide algılanan stresin aracı rolünün çalışılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Sosyal Medya

Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesiyle teknolojinin bireylerin yaşamlarındaki konumu yeni bir boyut kazanmakta ve bu gelişim bireylerin yaşamlarında daha görünür etkiler yaratmaktadır (Nie ve Erbring, 2002). Sosyal medya, “herkesin bilgi yayınlamasını ve bilgilere erişmesini, ortak bir çaba üzerinden iş birliği yapmasını veya ilişki kurmasını kolaylaştıran çok sayıda nispeten ucuz ve yaygın olarak erişilebilir elektronik araç” olarak tanımlanabilir (Siddiqui ve Singh, 2016). İnsanların anlık iletişim kurabildikleri, fikirlerini, paylaşabildiği sosyal medya, insan hayatındaki etki alanını gün geçtikçe büyütmektedir. Öyle ki sosyal medya uygulamaları ilk başlarda paylaşımın bir aracıyken şimdilerde alışverişten işe, eğitimden eğlenceye kadar birçok yeni alanda da kendini göstermektedir (Drahošová ve Balco, 2017; Kalia, 2013; Neelamalar ve Chitra, 2009).

Hayatın her alanına dahil olan sosyal medya, insan deneyimini de değiştirmektedir (Correa ve ark., 2010). Günümüzde de sosyal medya platformlarına üye olan kişi sayısı oldukça fazladır ve dünya üzerindeki insanların %64’ü sosyal medya kullanmaktadır (Wearesocial, 2020). Yaşamın büyük bir paydasını kaplayan sosyal medyanın hem birey hem de toplum üzerinde olumlu ve olumsuz etkilerinden bahsetmek mümkündür. Teknolojinin özellikle akıllı telefon ve internet teknolojilerinin gelişmesiyle sosyal medya kullanımında bir artış yaşanmış olsa da sosyal medya kullanımının son yıllarda artma sebeplerinden biri de tüm dünyada yaşanan COVID-19 pandemisi olabilir (Aggarwal ve ark., 2020). Pandeminin etkisiyle

çevrimiçi sosyalleşmenin artması ve tüketim alışkanlıklarımızın değişmesiyle sosyal medya platformları pandemi sürecinde bilginin yayılması için kilit bir rol üstlenmiştir (González-Padilla ve Tortolero-Blanco, 2020). Sosyal medyanın, fikirlerin coğrafi sınırların ötesinde paylaşılmasını kolaylaştırması, belirli hedeflere ulaşmak için insanları devasa bir platformda birleştirmesi gibi olumlu etkileri olabilir. Öyle ki sosyal medyada yer alan kampanyalar, reklam yazıları, promosyonlar toplumun güncel bilgilerden haberdar olmasına yardımcı olarak toplumda farkındalık sağlamaktadır. Sosyal medyanın hayatımıza kazandırdığı birçok kolaylık olmasına rağmen olumsuz etkilerinden de bahsetmek mümkündür (He ve Yang, 2022). Sosyal medyanın sorunlu kullanımı kişilerde sosyal medya bağımlılığının gelişmesine neden olabilir (Correa ve ark., 2010).

1.1.1. Sosyal medya bağımlılığı.

Bağımlılık davranışı, davranışa yönelik duygu durum düzenleme, davranışın tekrarlanması, davranışa tolerans, davranış sonrası çatışma ve davranıştan çekilme belirtileri olmak üzere bağımlılık davranışının temel bileşenleri ile açıklanmaktadır (Goodman, 1990). Bu bileşenler bağımlılığa kayan aşırı sosyal medya kullanımı için de geçerlidir (Şentürk, 2017). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-V) içinde mevcut olan Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya platformlarına ulaşabilmek için internetin gerekliliğinden dolayı internet bağımlılığı ile aynı başlık altında değerlendirilmektedir (Calado ve Griffiths, 2016).

Young (1996) tarafından internet bağımlılığı için ilk tanı ve ölçütler oluşturulmuştur. Bu ölçütler; internet ile zihinsel ve fiziksel uğraş içinde olma, internet kullanımında artış, kullanımını kontrol etmek için başarısız deneme girişimleri,

hedeflenenden daha uzun süre internette zaman geçirme, internet kullanımı nedeniyle günlük yaşamda aksama, aşırı kullanım nedeniyle ilişkilerde sorunlar, sorunlardan kaçış amaçlı internet kullanma şeklindedir (Young, 1996). Sosyal medya bağımlılığı; sosyal medyayı aşırı kullanma, kullanımda kontrolsüzlük, diğerleri tarafından beğenilme isteği, paylaşımında süreklilik ve bir şey kaçıracağım korkusu ile karakterize bir bağımlılıktır (Andreassen ve ark., 2012). Sosyal medya bağımlısı kişiler zaman, mekân fark etmeksizin sosyal medya platformlarında vakit geçirmeye yönelik aşırı istek hissetmektedir (Deniz ve Gürültülü, 2018).

Sosyal medyanın aşırı kullanımı bireylerin bazı problemlerle karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır (Griffiths ve ark., 2014; Ryan ve ark., 2014; Yılmaz ve ark., 2022). Bu problemler; yüksek düzeyde depresyon (Fernandes, 2021) ve kaygı (Duan ve ark., 2020; Masi 2020), kiloda artış (Chen ve ark., 2021), sosyal ilişkilerde zayıflama (Guo ve ark., 2021), akademik başarıda düşüş (Chen ve ark., 2015) ve diğer duygusal ve davranışsal sorunlardır (Kaya ve Dalgıç 2021; Yılmaz ve ark., 2022). Olumsuz yaşam olayları ile tetiklenen kaygı, belirsizlik, stres gibi kişinin baş etmekte güçlük çektiği duyguların yoğunlaştığı dönemlerde, sosyal medya kullanımının artması, sosyal medya bağımlılığı açısından her zamankine kıyasla daha fazla risk faktörü olarak görülmektedir (Arcan, 2023). Bu çalışma özelinde belirlenen çalışma durumu, günlük sosyal medyada geçirilen süre ve normalden fazla iştahlı olup olmama durumu demografik değişkenleri de sorunlu sosyal medya kullanımını açıklarken risk faktörü sayılabilir. Öyle ki yapılan araştırmalar sonucunda çalışmayan (Uslu, 2021), günlük sosyal medyada fazla zaman geçiren (Oyinbo, 2024; Taş, 2022) ve normalden daha fazla iştahlı dönemleri olan (Tan ve Chow, 2014) kişilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden yüksek puan aldığı görülmüştür.

Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi sosyal medya bağımlılığının kişinin bedeni ve yaşamı üzerindeki etkilerinden bahsetmek mümkündür (Griffiths, 2000; Starcevic, 2013). Kişinin fiziksel sağlığında olumsuz etkilere yol açabildiği gibi genel olarak kişinin günlük yaşamındaki sorumluluklarını yerine getirememesine ve işlevselliğinde aksamalara da neden olmaktadır (Yılmaz ve ark., 2022). Bunun nedeni olarak kişilerin planladıkları süreden daha uzun sosyal medya mecralarında vakit geçirmeleri gösterilebilir. Sosyal medyanın aşırı kullanımı, göz yorgunluğuna, baş ağrısına, vücudun farklı bölgelerinde ağrılara ve uyku problemlerine neden olabilmekte ve bunlara ek olarak kişilerin yeme düzeninde yeme sorunlarına varabilen yeme değişikliklere neden olmaktadır (Esen, 2010). Aşırı internet kullanımının araştırıldığı öğrencilerle çalışılan bir araştırmada kişilerarası ilişkilerin aşırı internet kullanımından en çok etkilenen alan olduğu bulunmuştur (Suhail ve Bargess, 2006). Kişiler sosyal medyada aktif olarak çevrimiçi ilişkilerle vakit geçirse de sosyal yaşamdan uzaklaşarak kişilerarası ilişkilerde daha az vakit geçirmeleri kişilerin yalnız hissetmelerine neden olabilir (Deniz ve Gürültü, 2018). Bu durum internet kullanımının potansiyel kötü amaçlı bir döngüye sahip olabileceğini göstermektedir (Kim ve ark., 2009). Günlük işlerdeki aksama ve kişilerarası ilişkilerde bozulma değil sosyal medyayı kullanmayı sürdürme kişiler için öncelikli olmaktadır. Bu nedenle kullanıcılar kullanımlarını gizleyerek kullanım detayları hakkında yakınlarına yalan söyleyebilirler (Greenfield, 1999). Zaman kısıtlamalarına uymamaları, sosyal yaşamdan uzak kaldıkları için çatışmaya neden olabilir (Young, 1998). Kişilerin zayıf sosyal bağlar nedeniyle mi sorunlu sosyal medya kullanımına yöneldikleri yoksa sorunlu sosyal medya kullanımlarının mı zayıf sosyal bağlara neden olduğu konusunda bir sonuca ulaşılmamıştır (Sanders ve ark., 2000).

Yapılan araştırmalar sosyal medyanın yoğun kullanımının olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğunu ve bu sorunlu kullanımının genellikle genç yetişkinlerde daha yüksek olduğunu göstermektedir (Holmgren ve Coyne, 2017; Masthi ve ark., 2017). Bu nedenle, genç yetişkinlerin yetişkin yaşamının birçok yönünü keşfederken sorunlu sosyal medya kullanımı ve ilişkili olumsuz sonuçları deneyimleme olasılığı yüksek olabilir (Holmgren ve Coyne, 2017). Genç yetişkinlerde sorunlu sosyal medya kullanımının fazla olması, bu çalışmanın katılımcılarının yaş grubunu belirlemede etkili olmuştur ve Arnett'in "beliren" olarak tanımladığı genç yetişkinlik dönemi dikkate alınmıştır. Beliren yetişkinlik, ergenlik ve yetişkinlik dönemi arasında bağımsızlığı çeşitli şekillerde keşfetme zamanı olarak tanımlanmıştır (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik dönemi, yetişkinlik dönemi için yalnızca bir geçiş değil, yaşamın ayrı bir dönemi olarak kabul edilmektedir (Arnett, 2007).

Beliren yetişkinlikteki kişilerin çoğunluğunun geliştiği doğru olsa da bu dönemin büyüme ve olasılıkları keşfetme zamanı olduğu fikri çeşitli zorlantıların ve bocalamaların olabilme olasılığını ortaya koymaktadır (Coyne ve ark., 2013). Beliren yetişkinlikte sorunlu sosyal medya kullanımının araştırıldığı bir çalışmada bulgular, sorunlu sosyal medya kullanımlarının zayıf öz düzenleme becerileri, depresyon, işlevsiz yeme davranışları, ilişkisel zorlantılar gibi olumsuz sonuçlar ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Holmgren ve Coyne, 2017). Bu bulgulardan yola çıkarak 20-39 yaş arası genç yetişkin kişiler bu çalışmanın katılımcıları olarak belirlenmiştir. Belirlenen yaş grubunda sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme ilişkisinin araştırılmasının önemli olduğunu düşünülmektedir.

1.2. Yeme Davranışı

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlığı mevcut sakatlık ve hastalık durumunun yanı sıra fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarda bir iyilik hali olarak tanımlamıştır (WHO, 2017). Bu tanıma bakıldığında yeterli ve dengeli besin alımı sağlıklı olmak için gerekliliktir. O nedenle yeme davranışı hayati bir önem taşımaktadır. Ancak yeme davranışı her ne kadar kişi için hayati bir gereklilik ve otomatik bir eylem olsa da bilinçli yapılması gereken bir eylemdir (Baysal, 2007). Çünkü bireysel faktörler, fizyolojik ve psikolojik süreçler yeme eylemini ve yemek seçimini etkileyebilmektedir (LaCaille, 2020). Fizyolojik, psikolojik süreçlerden etkilenen yeme davranışı, besin seçimini, beslenme tutumlarını, diyet uygulamalarını ve obezite gibi yeme ile ilgili sorunları içeren geniş bir davranış türüdür (Kumcağız ve ark., 2017). Dengeli ve yeterli beslenme sağlanmadığında aşırı yeme, yetersiz beslenme ve yeme bozuklukları gibi sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Yeme davranışındaki bir bozukluk klinik tabloda anoreksiya nevroza, bulimia nevroza, tıknırcasına yeme bozukluğu olarak karşımıza çıkmaktadır (Keel, 2017). Bu yönüyle yeme davranışının fizyolojik bir gerekliliğin yanı sıra psikolojik açıdan da incelenmesi önemlidir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Yeme davranışı kişinin bulunduğu çevreyi ve çevresindeki kişileri gözlemlemesiyle sosyal bağlamdan şekillenebilir (Beck, 2010). Örneğin yemek yeme çoğu zaman besin alımına artı olarak kutlama, özel gün, sosyal çevre ile beraber olma aracı olarak dopamin sistemini harekete geçirmek için de kullanılmaktadır (Rodin ve ark., 2002). Yeme davranışı bu yolla farklı duygularla eşleştirilmektedir ve duygulanımdan fazlaca etkilenebilir. Duygusal yeme, duygulara tepki olarak gelişen işlevsiz yeme davranışıyla sıklıkla ilişkilendirilen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (van Strien, 2007). Kişiler öfkelendiklerinde, üzülüklerinde ve

kendilerini baskı altında hissettiklerinde normalden çok yemek yiyebildikleri gibi, heyecanlı ve aşırı stresli duyguları yaşarken yeme davranışlarında azalmalar görülebilmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Literatürde duygusal yeme tanımı için belirsiz görüşler yer almaktadır. Duygusal yemeyi bir yeme bozukluğu olarak kabul eden görüşler vardır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Bu görüşten farklı olarak duygusal yeme davranışının bir bozukluktan ziyade yeme bozukluğu için bir risk faktörü oluşturduğu görüşü literatürde yer almaktadır (Stark, 2001).

1.2.1. Duygusal yeme.

Bireyin stres, kaygı, öfke gibi deneyimlediği olumsuz duyguları düzenleyebilmesi için yeme davranışı gerçekleştirilmesine duygusal yeme denebilir (Bruch, 1964; Kaplan ve Kaplan, 1957; Slochower, 1983). Duygusal Yeme kavramı ilk olarak 1957 yılında Kaplan ve Kaplan tarafından ortaya atılmıştır (Ganley, 1989). Duygusal yeme, kişide olumsuz duygulara karşı gelişen, kişinin normal yeme davranışının fazlasının görülmesiyle karakterizedir. Duygusal yemenin, olumsuz duygularla başa çıkmak için başlatıldığı düşünülmektedir (Bruch, 1973; Kaplan ve Kaplan, 1957).

Kaplan ve Kaplan'ın (1957) geliştirdiği obezite kuramında, kişi fiziksel açlık hissine göre değil olumsuz duygu durumunu düzenleyebilmek için aşırı besin tüketmektedir. Böylece duygusal yeme davranışı gösteren kişiler baş etmekte güçlük çektikleri duygulardan bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde uzaklaşmak amacıyla yeme davranışı göstererek rahatlama yaşamaktadırlar ancak rahatlamak için bulunan bu çözüm kişi için işlevsiz ve sağlıksızdır (Ay, 2020). Kişilerin çözüm yolu olarak duygusal yeme davranışı göstermelerine neden olabilecek birçok sebep ortaya

koyulabilmektedir. Duygusal yemenin nedenleri arasında, duyguları yönetememek, duyguları tanımlayamamak gösterilebilir. (Chesler ve ark., 2009). Duygusal yeme davranışının can sıkıntısı (Bennett ve ark., 2013), öfke (Macht, 2008), kaygı (Hearon ve ark., 2013), stres (Tan ve Chow, 2014), depresyon (Konttinen ve ark., 2010) gibi duygularla ilişkili olduğu bulunmuştur. Literatürde duygusal yeme ile yapılan bir çalışma, depresyon ve anksiyetenin kişilerin yemek yeme yoluyla regüle etmeye çalıştıkları olumsuz duyguları ortaya çıkardığını ve bunun da duygusal yeme riskini arttırdığını göstermektedir (Goossens ve ark., 2009). Duygusal yeme davranışı ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında ise yapılan bir araştırmada stresin neden olduğu yeme davranışının cinsiyete göre farklılaştığı ve bu farklılığın erkeklerin stresi regüle etme yöntemi olarak alkol ve sigara alımının artması, kadınlarda ise yeme davranışının artması olarak gözlemlendiği belirtilmiştir (Laitinen ve Sovio, 2002). Diğer yandan stresin, yemek yeme davranışını iki şekilde etkilediği görülmektedir. Akut durumlarda iştahı baskılanması, kronikleşmiş durumlarda daha fazla yeme davranışı ile sonuçlanabilir (Torres ve Nowson, 2007).

Bruch tarafından tanımlanan Duygusal Yeme Teorisi (Bruch, 1973; Slochower, 1983), iki varsayımda bulunur: İlki, olumsuz duygudurum yemek yeme isteğini artırır ve bu istek sonucunda yemek yeme davranışı meydana gelir. İkincisi, kişi yemek yeme davranışı sonucunda olumsuz duyguların yoğunluğunun azalmasını deneyimler. Bu iki varsayım, öğrenme kuramı açısından da dikkat edilmeye değerdir (Booth, 1994). Olumsuz duygu durumu, klasik olarak şartlandırılmış tepkileri (örneğin, aşerme) ortaya çıkarır ve bunu, olumsuz duygunun yoğunluğunun azalmasıyla pekiştirilen edimsel bir yeme tepkisi izler. Bu yönüyle kişi duygusal yeme davranışını içinde

bulunduğu şartlarla tecrübe ederek öğrenebilir. Aşağıda yer alan Şekil 1. Duygusal yeme ilkesini göstermektedir.

U	KY	EY	S
Olumsuz → duygular	İştah açıcı istek → Hedonik açlık	Yeme → davranışı	Doyurulmuş Hedonik açlık Bastırılmış olumsuz duygular

Şekil 1.1. *Duygusal Yeme İlkesi*

U uyaran; KY koşullu yanıt; VEYA edimsel yanıt; S sonucu

Duygusal yeme, deneyimlenen olumsuz duygular nedeniyle sergilenen aşırı yeme davranışı ile karakterizedir (Heatherton ve ark., 1991). Duygusal yeme davranışında kişi fizyolojik açlık nedeniyle değil duygusal açlık nedeniyle yemeye yönelmektedir. Fizyolojik açlık ve duygusal açlık birbirinden farklı iki kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Fizyolojik açlık, kişide enerji ihtiyacı sonucu ortaya çıkan ve bedeni homeostatik dengeye ulaştırmayı amaçlayan besin alma ihtiyacıdır (Stroebe ve ark., 2008). Enerji ihtiyacı olmaksızın haz odaklanma ihtiyacına ise duygusal açlık “hedonik açlık” adı verilmektedir (Lowe ve Butryn, 2007). Lowe ve Butryn (2007), insanların yeme alışkanlıklarının homeostatik açlıktan ziyade hedonik açlıktan aşırı derecede etkilenmesi nedeniyle kilo sorunları yaşadıklarını ileri sürmüştür. O nedenle yemek yeme ihtiyacını sağlıklı değerlendirebilmek için fizyolojik açlık ve duygusal açlık ayrımını yapmak önemli olmaktadır. Fizyolojik açlık ve duygusal açlık belirtileri kişide farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Duygusal açlık aniden belirerek, olumsuz bir duygunun genellikle eşlik ettiği bir açlıktır (Ünal, 2018). Açlık tokluk kavramlarından oldukça uzak olan duygusal açlık durumu, kişinin kendiliğinden veya farkında olmadan yemek yeme davranışıyla ilerlemektedir. Farkında olmadan normal tüketimden fazlasını tüketme ise kişinin pişmanlık ve suçluluk duygularını

deneyimlemesine neden olmaktadır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Fizyolojik açlık ise fiziksel bir ihtiyaçtan ortaya çıkar. Kişide mide kazınması, şeker düşüklüğü gibi belirtilere neden olabilmektedir (Serin ve Şanlıer, 2018). Açlık dindirildiğinde kişide tokluk hissi meydana gelmektedir.

Duygusal açlıkta yiyeceklerin çoğu zaman farkında olmadan ve kendiliğinden yenmesi duygusal yeme davranışı ile kontrolsüz yeme davranışı arasındaki benzerliğe dikkat çekmektedir. İki durumda da kişiler yiyecekler üzerinde kontrollerini kaybederek normal yeme miktarlarının daha fazlasını tüketirler ve bu durum kişilerde obezite riskini ortaya çıkarabilir. Kaplan ve Kaplan (1957) tarafından geliştirilen obezite kuramında, kişiler olumsuz duygudurumunda iken bu duyguları azaltmak için aşırı besin tüketmektedirler. Bu nokta duygusal yeme ve obezitenin birbirini tetikleyerek etkileyen iki kavram olabileceğini gözler önüne sermektedir. Araştırmalar da obez ve obeziteye yakın kişilerde duygusal yeme davranışının zayıf ve normal kiloda olan kişilere oranla daha fazla gözlemlenebileceği yönündedir (Selen, 2021). Öyle ki duygusal yeme birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu araştırmalar normal ve obez kişiler olmak üzere farklı vücut kitle endeksine sahip çeşitli kişilerle yapılmış ve bu araştırmalar sonucunda duygusal yeme davranışı ile ilgili psikolojik açıklamalar ortaya çıkmıştır.

1.2.2. Duygusal yeme ile ilgili psikolojik açıklamalar.

1.2.2.1. Psikosomatik teori.

Bruch'ın (1996) ortaya koyduğu Psikosomatik Teoriye göre duygusal yeme bedenden gelen açlık uyarılarına karşı düşük farkındalık ile ilişkilidir ve temelinde kişinin bebeklik döneminde yeme yoluyla sakinleşmeyi öğrenmesi ve yaşamının

ilerleyen dönemlerinde yaşadığı olumsuz duyguları öğrendiği yemek yeme yoluyla yatıştırmaya çalışması olabilir. (Ünal, 2018). Bu teoriye göre kişiler açlık-tokluk gibi fizyolojik ihtiyaçlarının farkında değildir. Yemek yeme davranışını bir fizyolojik açlık ihtiyacı için değil duygudurumlarına cevap niteliğinde sergilemektedirler. Bu kişilerdeki fizyolojik açlığa yönelik farkındalık eksikliği, kişilerin besinleri ne zaman ve ne miktarda alacakları konusunda dışsal sinyallere ihtiyaç duymasına neden olmaktadır (Canetti ve ark., 2002). Açlık sinyallerini ayırt etmede yaşanan bu karışıklık kişinin ihtiyacından fazla enerji alımıyla birlikte birçok yeme bozukluğu ile ilişkili olabilir. Psikosomatik yaklaşıma göre, duygusal yeme davranışı, obezite ile ilişkili olabilir (Kaplan ve Kaplan, 1957). Literatürde duygusal yeme, obezitenin tek nedeni olarak yer almamakla birlikte, vücut kitle endeksi yüksek kişilerin duygusal ve dışsal yemeye daha yatkın olduğuna dair kanıtlar yer almaktadır (Koball ve ark., 2012).

1.2.2.2. Dışsal teori.

Duygusal yeme etiyojisini açıklamaya yönelik geliştirilen teorilerden bir diğeri Schachter ve ark., (1968) tarafından ortaya konan dışsal teoridir. Psikosomatik teorideki gibi dışsal teoride de kişi içsel açlık ve tokluklarına duyarlı değildir. Bu içsel uyarılara karşı duyarsızlık hali kişiyi yeme konusunda besinlerin görüntüsü, kokusu ve dokusu gibi dışsal uyarılara karşı etkilenmeye açık kılmaktadır (Bilgen, 2018; Masheb ve Grilo, 2006). Dışsal teori ve psikosomatik teori yeme davranışının sürekliliği açısından birbirinden ayrılır. Dışsal teoriye göre kişinin yemek odaklı algısı besinle aynı ortamda olduğu zamanla sınırlıdır (Van Strien ve ark., 1995). Kişiler farklı duyu organları yoluyla besinden etkilenir ve beraberinde normalden aşırıya kaçan yeme davranışı gözlemlenir (Schachter, 1971). İçsel uyarılara kayıtsız kalmakla

beraber fizyolojik açlığa yönelik duyarsızlık kişinin yeme davranışlarında ve besin seçimlerinde sağlıksız seçimlerle sonuçlanabilir (Tüzen, 2019).

1.2.2.3. Kısıtlama teorisi.

Kısıtlama teorisi, duygusal yeme davranışıyla ilişkili bir diğer teoridir. Kısıtlama Teorisini Herman ve Mack (1975) tarafından ileri sürülmüş, Herman ve Polivy (1980) geliştirilmiştir. Herman ve Mack tarafından ortaya çıktığı şekliyle Kısıtlama teorisine göre, kişiler ulaşmak istedikleri “ideal kilo” değerlerine ulaşabilmek için yeme davranışlarını kısıtlamaktadır (Herman ve Mack, 1975). Herman ve Polivy'nin (1980) geliştirdiği versiyonunda ise, kişilerin toplumsal normlar tarafından oluşturulan ideal vücut ölçülerine ulaşabilmek için yaptığı kısıtlayıcı diyetler ve dengesiz beslenme sonucunda, bu eksikliği gidermek için sergiledikleri aşırı yeme davranışından bahsedilir. Kısıtlama teorisinin temelinde yiyeceklere karşı aşırı istek ve bu isteği bilişsel olarak kısıtlamak yer alsa da yemek yeme davranışını kısıtlayan kişilerin zihinleri sürekli ne yedikleri ne kadar yedikleri konusuyla meşguldür (Gözegir, 2020). Uzun süreli yeme davranışlarını kısıtlayarak kontrol etmeye çalışan kişilerde kısıtlama hali ortadan kalktığında yeme atakları ortaya çıkabilmektedir (Braet ve ark., 2008). Kısıtlayıcı yeme davranışı sergileyen kişilerin yeme davranışı üzerindeki kontrolleri kaygı, depresyon, stres gibi durumlarda geçici olarak bozulabilmektedir (Herman ve Mack, 1975). Kontrolün bozulmasıyla kişinin yeme davranışındaki artma ve kişide meydana gelen suçluluk duygusu kişinin yeni bir diyet sürecine başlamasına neden olur ve kişi kendini tekrardan aynı döngüde bulur (Canetti ve ark., 2002). Öyle ki duygusal yeme davranışını açıklarken diyet programı uygulama ve normalden iştahlı olma durumu gibi demografik değişkenler risk faktörü sayılabilir (Herman ve Polivy, 1980; Masheb ve Grilo, 2006). Araştırmalar kısıtlayıcı

yiyeenlerin olumsuz ruh hali durumlarına tepki olarak kısıtlanmamış yiyeenlere göre daha fazla yiyecek tükettiğini göstermiştir (Rotenberg ve Flood, 1999).

Konuyla ilgili bir diğler araştırma ise stres gibi kişide rahatsızlık uyandıran duygularda aşırı yeme davranışının hem yüksek duygusal yeme puanına sahip hem de besin alımını kısıtlayan kişilerde ortaya çıktığını göstermektedir (Williams ve ark., 2002). Bir diğler araştırmada ise duygusal yeme puanı düşük ancak yeme davranışını kısıtlayan kişilerin olumsuz duygular karşısında aşırı yeme davranışı gösterdikleri ortaya çıkmıştır (Sevinçer ve Konuk, 2013). Kısıtlama Ölçeğinde yüksek puan alan kişilerin yeme davranışlarını inceleyen araştırmaların sonucunda, Kısıtlama Ölçeği tarafından tanımlanan diyeti uygulayanların, kısıtlamaları kadar kısıtlamayı ihmal etmelerinin de dikkate değeri olduğunu göstermektedir (Herman ve Mack, 1975; Herman ve Polivy, 1980).

1.2.2.4. Kaçış teorisi.

Duygusal yeme davranışıyla ilişkili son teori ise kaçış teorisidir. Heatherton ve Baumeister'ın (1991) Kaçış Modeli, aşırı yemenin kişi için hizmet ettiği işlevi vurgulayarak, aşırı yemenin altında yatan nedensel mekanizmaların anlaşılmasına bir katkı sunmaktadır. Kaçış teorisi, öz-farkındalık teorilerinden ve kişinin ideal benliğiyle karşılaştırmalarından alınan kavramlar üzerine inşa edilmiştir ve aşırı yeme dahil bir dizi kendini baltalayıcı davranışa uygulanmıştır (Blackburn ve ark., 2006). Öz-farkındalık, doğası gereği olumlu etkileri olabilecek bir kavram olsa da özellikle bir kişi yüksek talepkâr, hatta mükemmeliyetçi standartlara sahip olduğunda ve kişisel amaç ve ideallerini gerçekleştirmekte başarısız olduğunun farkına vardığında olumsuz sonuçlar doğurabilir (Duval ve Wicklund, 1972). Bu tutarsızlıklar dış etkenlerden

ziyade benliğin içsel yönlerine atfedilirse, bireyin olumsuz duygulanım yaşaması muhtemeldir (Tanrıverdi, 2020). Kaçış teorisine göre, kişi olumsuz duygulardan aşırı yeme davranışıyla uzaklaşır ve duygusal yeme kişide kaçış mekanizması görevi görmektedir (Heatherton ve Baumeister, 1991). Bu teori, duygusal yeme davranışının rahatsızlık yaratan olumsuz ortamlardan bir kaçış mekanizması olarak kullanıldığını ileri sürmektedir (Walter ve Osman, 1998). Yapılan araştırmalarda da kişilerin duygusal yeme davranışı aracılığı ile olumsuz duyguları deneyimlemekten uzaklaştığı görülmektedir (Leehr ve ark., 2015; Witte ve ark., 2018). Olumsuz duygular ile baş etmek için duygusal kaçınmayı kullanma durumunun, sıklıkla diyet yapma ve bozuk yeme tutumları ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Spoon ve ark., 2007).

Duygusal yeme davranışının bir bozukluktan ziyade olumsuz duygular ve davranış kalıpları ile ilişkili olması göz önünde bulundurularak bu çalışmaya dahil edilmiştir. Bu çalışmada duygusal yemeye katkı sağlayan faktörler incelenecektir. İşlevsiz yeme tutumlarını anlama ve duygusal yemeyi önleme amacıyla duygusal yemenin bu yönüyle incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

1.3. Stres

Strese yapılan atıf modern toplumda karşımıza çıkabilmektedir. Popüler tanımların çoğu muhtemelen tamamen psikolojik olguları tanımlamaktadır, ancak 100 yıldan daha kısa bir süre önce, psikolojik bir olgu olarak stres terimi mevcut değildi. Stres terimi psikolojik bir kavram olmanın öncesinde sıklıkla çeşitli fiziksel baskı türlerini tanımlamada kullanılıyordu (Robinson, 2018). Günümüzde stres kavramı hem popüler hem de akademik literatürde oldukça yaygındır. Yaygınlığına rağmen stres, anlaşılması zor bir kavram olmaya devam etmektedir. Birçok stres tanımı

olmasına rağmen stres teriminin ve kelimesinin fizyoloji, sosyoloji ve psikoloji alanlarında anlam bulması evrensel bir stres tanımından bahsedilmemesine neden olmaktadır.

Stres tanımı ilk kez 1956 yılında Selye tarafından yapılmıştır. Hans Selye'nin (1976) tanımına göre stres, bedenin çevresel taleplere verdiği belirsiz tepkidir. Herhangi bir tehlike karşısında organizmanın verdiği bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım, 1991). Alanyazın incelendiğinde stres terimine katkı sağlayan birçok isim vardır. Bernard (1872), “içerideki çevre” olarak tercüme edilen intérieur teorisiyle vücudun istikrarlı ve dengeli bir iç ortamı sürdürmek için sürekli çalıştığı fikrini öne sürmüştür. Cohen, Kamarck ve Mermelstein'e göre (1983) stres, olumsuz olay veya durum ile başa edecek kaynağın kişide olmaması ile açıklanmıştır. Lazarus (1984) tarafından stres, insan ve hayvan adaptasyonunda önemli bir rol oynayan düzenleyici bir kavram olarak tanımlanmıştır.

Bireyler olumsuz durum ve olayları farklı deneyimleyebilir. Bu nedenle kişinin deneyimlediği durum ve olaylarda ne düzeyde stres algıladığı önemlidir. Kişilerin yaşadıkları olaylarla ilgili değişkenlik gösteren stres düzeyleri algılanan stres kavramı ile açıklanmıştır (Cohen ve ark., 1983). Bu araştırmada deneyimlenen stres düzeylerinin tespit edilmesi için algılanan stres değişkeni ölçülecektir. Literatürde stresin kuramcılar tarafından ortaya atılan farklı teoriler ile kavramsallaştırıldığı görülmektedir.

1.3.1. Stresle ilgili kuramlar.

1.3.1.1. Homeostazi.

Walter B. Cannon (1929) Fransız fizyolog Claude Bernard'in (1872), “içerideki çevre” teorisini temel alarak modern stres kavramının gelişiminde önemli

bir yere sahip olan Homeostazis kavramını tanıtmıştır. Stresli uyaranların iç ortamın istikrarını bozabileceğini fark etmiş ve adrenal medulladan epinefrin salgısının merkezi kontrolünün homeostatik dengenin yeniden kurulmasında önemli olduğunu göstermiştir. Birinci Dünya Savaşı sonrası, askerler fiziksel yaralanmalarla kolayca açıklanamayacak baş dönmesi, baş ağrısı, yorgunluk, hafıza kaybı, kulak çınlaması, terleme ve titreme gibi belirtiler göstermiştir (Myers, 1916). Şokun uzun vadeli sonuçlarıyla ilgilenen Myers'ın aksine Cannon, savaş sırasında tepki olarak ortaya çıkan akut bedensel değişikliklere odaklanmıştır (Cannon, 1929a). Cannon, organizmaların homeostazi olarak tanımladığı istikrarlı iç denge durumlarını korumak için duyu organlarının ve otonom sinir sisteminin birlikte çalıştığını öne sürmüştür (Robinson, 2018). Öyle ki kişinin algılanan bir tehditle karşı karşıya gelmesi sonucunda epinefrin hormonunun salgılanması ve artan kan basıncı ile koordineli bir tepki meydana gelmektedir (Cummins, 2024).

1.3.1.2. Savaş-kaç modeli.

Savaş ya da kaç modeli stresi tanımlayan modellerdendir. Cannon'un (1932) ortaya koyduğu savaş ya da kaç modeline göre, insan beyni bir uyarana karşılaştığında hipotalamus yoluyla bedene sinyaller gönderilir ve bedensel tepkiler oluşur. Kişi tehdit içeren bu uyarana ya savaşacak ya da uyarandan kaçacaktır (Taylor, 2003). Laboratuvar hayvanlarının adrenal medullasından epinefrin salgılanması üzerine yaptığı çalışmalar sırasında geliştirilen bu kavram, özellikle sempatik-adrenal medulla sistemiyle ilgili olan homeostatik mekanizmalara ilişkin çalışmalarının bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (McCarty, 2016). Cannon'ın ortaya koyduğu "savaş ya da kaç" tepkisi fiziksel acil durumlara ve psikolojik strese verilen tepkinin fizyolojik mekanizmalarını keşfetmenin ötesinde organizmanın stres etkeniyle karşı karşıya

kaldığında gözlemlenen bedensel değişikliklerin nedenlerine cevap niteliğinde bir model olarak karşımıza çıkmaktadır (Robinson, 2018). Artık genel olarak stresli durumların, otonom sinir sisteminin aktivasyonu ile birlikte kaygı veya öfke duygularını uyandırdığı ve savaş veya kaç reaksiyonlarını motive etmek için temel içsel itici gücü sağladığı kabul edilmektedir (Spielberger, 1979).

1.3.1.3. Selye sendromu / genel adaptasyon sendromu.

Hans Selye (1976) stres kavramını kronik ve akut şeklinde ikiye ayırarak Selye Sendromu kavramını literatüre kazandırmıştır. Strese neden olan herhangi bir şey, yeterli uyum sağlayıcı tepkilerle karşılanmadığı sürece yaşamı tehlikeye atmaktadır; bu nedenle uyum sağlama ve strese dayanıklılık yaşam için temel ön koşullardır (Selye, 1951). Selye'nin çalışmalarının temelinde stresör adını verdiği uyaranlar, bu uyaranlar -bir diğer adıyla stresörler- tarafından ortaya çıkan stres ve bu strese uyum sağlama süreci yatmaktadır (Selye, 1946). Selye Sendromu da kişilerin günlük yaşamın getirdiği değişikliklere ya da karşılaşılan uyaranlara karşı yaşanan adaptasyon sendromu olarak tanımlanmaktadır (Tan ve Yip, 2018). Genel adaptasyon sendromu, uzun süreli strese maruz kalma sonucu ortaya çıkan, vücudun spesifik olmayan, sistemik tepkilerin toplamıdır (Selye, 1946). Selye (1976), stresin uzun süreli etkiler bıraktığını ifade ederek bu tepki sürecini Alarm dönemi, Direnme dönemi ve Tükenme dönemi olarak 3 aşamada ele almaktadır. Bu süreç, yeni karşılaşılan ve stres yaratan duruma karşı bedenin uyum sağlama çabasını da ifade etmektedir. Çalışmalarında dikkatini ise genellikle savaş ya da kaç tepkisini takip eden genel adaptasyonun direnç aşamasına odaklamıştır (Selye, 1976).

Alarm dönemi, genel adaptasyon sendromunun ilk aşamasıdır. Alarm döneminde birey ilk önce bir stresörle karşılaştığının farkına varır ve devamında alarm tepkisi vermektedir. Bireyin vücudunda stresle karşı karşıya kaldığının bilgisi veren birçok fiziksel değişim meydana gelmektedir. Korteks uyarılır, bu uyarı hipotalamusa gelir, hipotalamusa gelen uyarı adrenalin ve kortizol salgılanmasına neden olmaktadır. Salgılanan adrenalin ve kortizol hormonları da sempatik sinir sistemini harekete geçirmektedir. Bu aşamada stres nedeniyle organizmada değişiklik meydana gelmiş ve homeostazik denge bozulmuştur.

Direnme dönemi, Genel adaptasyon sendromunun ikinci aşamasıdır. Bu aşamada organizma bu dengesizliği ortadan kaldırabilmek ve kaybettiği homeostazik dengeye ulaşabilmek için baş etme mekanizmalarını kullanarak uyum sağlamaya çalışacaktır. Bu dönem, organizmanın sürekli maruz kaldığı ve sonucunda uyum sağladığı uyaranlara karşı oluşan tüm spesifik olmayan bütünsel reaksiyonların toplamını temsil etmektedir (Selye, 1946). Direnme dönemi, uyum sağlayabilmek amacıyla stresle savaşılan aşamadır (Bakırcıoğlu, 2012). Sağlık açısından sorunlu hale gelen şey, stres kaynaklı enerjinin içsel mücadelesi ve engellenmesidir (Pennebaker, 1990). O nedenle direnme döneminde bireyin enerjisi, kalıtsal özellikleri, strese yönelik deneyimleri önemli olabilir. Birey, strese neden olan durumla ilgili ne kadar çok tecrübeye sahipse direnci de o kadar çok olacaktır (Bozkurt ve ark., 2010).

Tükenme dönemi, genel adaptasyon sendromunun son aşamadır. Bireyin enerjisi uyum sağlamaya yetmediğinde kişi genel adaptasyon sendromunun son aşaması olan tükenme aşamasına geçmiştir. Son evrede stresle baş etme süresi arttıkça baş etmek için gerekli olan enerji de aynı oranda azalmaktadır. Birey tükenme

dönemiyle birlikte çeşitli psikolojik ve bedensel rahatsızlıklar yaşayabilmektedir (Bozkurt ve ark., 2010). Adaptasyonun geliştirildiği ancak artık sürdürülemediği uyarılara çok uzun süre maruz kalmanın sonucu olarak sonuçta gelişen tüm spesifik olmayan sistemik tepkilerin toplamını temsil etmektedir (Selye, 1946). Kişinin enerjisinin tükenmesiyle karakterizedir. Selye genel adaptasyon sendromunu insan hayatıyla; Birinci aşamayı çocukluk dönemi, direnme dönemini yetişkinlik dönemi, tükenme dönemini ise kişinin hayatını kaybetmesi ile ilişkilendirmiştir (Selye, 1974).

Selye stres kavramını kronik ve akut stres şeklinde ikiye ayırdığı gibi iyi ve kötü olmak üzere de iki farklı şekilde tanımlamıştır (Selye, 1956). İyi stres kişiyi motive ederek ve yararlı şekilde etkilerken kötü stres negatif duygulanıma sebep olarak kişiyi olumsuz şekilde etkilemektedir (Selye, 1956).

1.3.1.4. Etkileşimsel-transaksiyonel stres ve başa çıkma modeli

Richard Lazarus (1984) stresi, insan ve hayvan adaptasyonunda önemli bir rol oynayan düzenleyici bir kavram olarak tanımlamış ve stresin kişinin çevreye uyumunu zorlaştıran içsel ve çevresel talepler sonucunda ortaya çıktığını ortaya koymuştur (Aydın, 2008). Stresin bir diğer tanımı, “İç ve dış ortamdan kaynaklanan etkenlerin, birey tarafından tehdit edici veya zararlı olarak değerlendirilmesinin ardından bedensel ve psikolojik boyutlarda ortaya çıkan aşırı uyarılma hali” şeklinde yapılabilir (Lazarus ve Folkman, 1988).

Transaksiyonel model, strese neden olan bir uyarı ile karşılaşıldığında bir aracı olarak bilişsel değerlendirme sürecini vurgular; bir kişinin bir olay hakkında düşünme süreçleri veya onu nasıl değerlendirdiği, stres tepkisine aracılık etmektedir (Robinson,

2018). Bu süreç birincil ve ikincil değerlendirme olmak üzere iki çeşit değerlendirme sürecini içermektedir (Lazarus, 1966).

Kişi birincil değerlendirmede karşılaştığı durumun kendisi için tehdit içerip içermediğini değerlendirdiği aşamadır. İkincil değerlendirme, kişinin zararın üstesinden gelmek/önlemek için neler yapılabileceğine ilişkin değerlendirme sürecini ve olayla ilgili mevcut başa çıkma becerilerinin değerlendirdiği aşamadır (Lazarus, 1984). Lazarus ve Folkman (1988), Psikolojik stresi “stres ve başa çıkma” çerçevesi ile kavramsallaştırmıştır. Başa çıkma, bireyin stresli olarak algılanan talepleri ve ortaya çıkan duyguları yönetmeye çalıştığı bir süreçtir (Endler ve Parker, 1994).

Folkman ve Lazarus'a (1985) göre başa çıkma Problem odaklı baş etme ve Duygu odaklı baş etme olmak üzere iki genel biçimde olabilir. Problem odaklı baş etme stratejisinde kişiler, durumu kendilerine sunulan kaynakları kullanarak çözülebilecek bir şey olarak tanımlamakta ve durumu iyileştirmek için harekete geçmektedir (Robinson, 2018). Duygu odaklı baş etme stratejisinde kişiler, stres yaratan duruma karşılık duygusal bir tepki vermeyi engellemeye çalışırlar (Lazarus, 1984). Duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin örnekleri, tehditten (yani stres etkeninden) kaçınma, inkâr, dikkati dağıtma, erteleme, uzaklaşma olabilir (Robinson, 2018). Duygu odaklı başa çıkma bir ego savunma mekanizması olarak tanımlanmıştır (Folkman ve Lazarus, 1980). Aynı zamanda duygu odaklı başa çıkma, duyguları düzenlemenin bir yoludur ve özellikle sorunla ilişkili olumsuz duyguları kişiden uzaklaştırmayı amaçlamaktadır (Sporer ve ark., 2007).

Duygu düzenleme stratejilerinin yeme davranışını etkilediğine dair bulgular literatürde yer almaktadır (Evers ve ark., 2010). Bireyler stresle karşı karşıya kaldığı

durumlarda stresi bedeninden uzaklaştırabilmek -çoğunlukla tatmin duygusu hissetmek ve haz duygusunu ortaya çıkarmak amacıyla- aşırı yemek yeme, alkol kullanma gibi durumlar ile bedenlerine sağlıklı olmayan besin ve maddeleri alabilirler (Ng ve Jeffery, 2013). Böylece duygusal yeme, duygu düzenleme ve olumsuz duygudurumundan kaçınma ile meydana gelebilir (Spoor ve ark., 2007).

Literatür bulguları, duygu odaklı başa çıkma ve kaçınmanın diyet programlarını uygulama, tıknırcasına yeme, duygusal yeme ve yeme bozuklukları ile ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Denisoff ve Endler, 2000; Freeman ve Gil, 2004). Konu ile ilgili yapılan bir başka araştırmada ise strese ilişkin duygu odaklı başa çıkma stratejisini kullanan kişilerin daha yüksek duygusal yeme puanları bildirdikleri saptanmıştır (Lee, 2018).

Algılan stres değişkenini açıklarken bu çalışma özelinde belirlenen çalışma durumu, ilişki durumu, günlük internet ve sosyal medya kullanma süreleri gibi demografik değişkenler risk faktörü sayılabilir. Yapılan araştırmalar sonucunda işsiz olmak (Frasquilho ve ark., 2016), romantik ilişkinin içinde olmamak (Brown, 2018), internette ve sosyal medyada fazla zaman geçirmek (Gülнар, 2016; Oyinbo, 2024) yüksek algılanan stres düzeyiyle ilişkili bulunmuştur.

1.4. Sosyal Medya Bağımlılığı, Duygusal Yeme, Algılanan Stres değişkenlerinin birbirleri ile ilişkileri

1.4.1. Sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme arasındaki ilişki

Sosyal medya kullanımının artmasıyla sosyal medya bağımlılığının psikolojik sağlık ve yeme davranışları ile ilişkisi daha fazla çalışmaya konu olmaktadır. Olumsuz duygulara psikolojik bir tepki olarak aşırı yemek yeme, duygusal yeme olarak

tanımlanmakta ve sosyal medya bağımlılığının sonucu kişinin deneyimlediği olumsuz duygular ile ilişkili görülmektedir (Serin ve Şanlıer 2018). Yeme tutumlarındaki işlevsiz davranışlar ile ilişkili olabilecek faktörlerden biri de ideal beden imajı hakkında medya maruziyetidir (Culbert ve ark., 2015; Striegel-Moore ve Bulik, 2007). Alan yazına bakıldığında sosyal medya aracılığıyla, görünüm karşılaştırmaları yapan kişilerin olumsuz duyguları deneyimleme oranları yüksek bulunmuştur (Fardouly ve ark., 2015). Sosyal medyanın bu yönüyle beden memnuniyetsizliği ve düzensiz beslenme davranışındaki artışla ilişkili olabileceği bildirilmiştir (Hummel ve Smith, 2015; McLean ve ark., 2017). Bu anlamda, sosyal medyanın geleneksel medyaya benzer bir şekilde kişilerde ideal vücut baskısı oluşturduğu söylenebilir (Keser ve ark., 2020).

Daha fazla sosyal medya kullanan bireylerin daha fazla görüntü ve mesajla maruz kalması, yeme kaygılarının gelişimi için risk faktörü oluşturabilir (Hilbert ve ark., 2014). Araştırmalar ideal beden imajı hakkında medya maruziyetinin yeme bozukluğuna ve olumsuz duygu duruma neden olabileceğini göstermektedir (Culbert ve ark., 2015; Marks ve ark., 2020; Striegel-Moore ve Bulik, 2007). Literatürde yer alan benzer bir bulguda, duygusal yemenin risk faktörleri arasında sosyal medya bağımlılığının neden olduğu olumsuz duygular olduğu bildirilmiştir (Ding ve Xu, 2023; Van Strien, 2018). Bu bulgu, sorunlu sosyal medya kullanımının duygusal yeme davranışlarına etki edebileceğini düşündürmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışma sonucunda sosyal medya kullanımının genellikle genç yetişkinlerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Masthi ve ark., 2017). Sosyal

medyanın yaygınlaşması ve yoğun kullanımıyla birlikte genç yetişkinler arasında beden imajı kaygıları, yeme bozuklukları ve duygusal yeme davranışları ön plana çıkmaktadır (Lee ve Lee, 2015).

1.4.2. Sosyal medya bağımlılığı ve algılanan stres arasındaki ilişki

Çalışmalar sosyal medyanın sorunlu kullanımıyla birlikte kişilerin bir dizi olumsuz sonucu deneyimlediğini göstermektedir (Vally ve D'Souza, 2019). Bu olumsuz sonuçlardan biri sosyal medyanın aşırı kullanımı ile kişilerde meydana gelen aşırı yüklemidir (Thompson, 2005). Sosyal medya aşırı yüklenmesi, sosyal medyadan gelen taleplerin kişinin başa çıkma kaynaklarını aştığı durumlar için kullanılmaktadır (Zhang ve ark., 2016). Aşırı yükleme ile etkili bir şekilde baş edemeyen kişilerde bu durum strese neden olmaktadır (Lee ve ark., 2016). Strese ek olarak sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalarda kişilerin kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygudurumlarını deneyimlediği bildirilmektedir (D'Arienzo ve ark., 2019). Literatürde yer alan bir diğer çalışmanın bulguları, sosyal medyada maruz kalınan olumsuz deneyimlerin sosyal etki nedeniyle kişilerde olumsuz duygulara neden olduğunu göstermektedir (Lin ve ark., 2017). Aynı zamanda sosyal medyanın gelişmeleri kaçırma korkusunu (FoMO) tetikleyebileceği ve bu durumun kişilerde stresle sonuçlanabileceği literatürde yer alan bulgular arasındadır (Chua ve Chang, 2016). Benzer şekilde stres gibi olumsuz duygudurumları deneyimlemek bir yönüyle sorunlu sosyal medya kullanımı ile açıklanabilir (Zhao ve Zhou, 2021). Literatürde yer alan bu bulgular sosyal medya bağımlılığı ve algılanan stres ilişkisinin varlığını göstermektedir (Zhao, 2023).

1.4.3. Algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişki

Duygusal yeme davranışının olumsuz duygular ile ilişkisi araştırmalara konu olmaktadır. Literatür bulguları olumsuz duygudurumları, diyet öyküleri ve travmatik geçmiş yaşantıların yeme bozuklukları için risk faktörü olduğunu göstermektedir (Fairburn ve ark., 1997; Fairburn ve ark., 1998; Fairburn ve ark., 1999; Pike ve ark., 2008; Striegel-Moore ve ark., 2005). Özellikle stres ve başa çıkma becerilerinin duygusal yeme ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, stres seviyesinde artışın ve baş etme becerilerindeki eksikliğin duygusal yeme davranışı için risk faktörü oluşturabileceği saptanmıştır (Wilson ve ark., 2015). Ancak yeme tutumlarındaki yeme bozukluğuna varmayan değişimler ve düzensizlikler stres olmak üzere çeşitli duygular ile ilişkilendirilmiştir (Adam ve Epel, 2007; Dallman ve ark., 2003; Macht, 2008). Öyle ki kişilerin strese yanıt olarak yeme alışkanlıklarında değişiklikler yaşadığı söylenebilir (Macht, 2008). Kontrol edilemeyen stres zamanla HPA eksenini bozabilir ve bu da enerji homeostazını ve yeme davranışını etkilemektedir (Yau ve Potenza, 2013).

Çalışmalar, günlük yaşamdaki olumsuz duygusal durumların bir duygu düzenleme stratejisi olarak yeme eğilimiyle ilişkili olabileceğini göstermektedir (Macht ve Simons, 2000; Macht ve ark., 2005). Konu ile ilgili yapılan hayvan çalışmalarında gıda alımına neden olan duygusal stresin yoğunluğu incelenmiştir. Sıçanların yoğun gürültü, kronik stres anlarında yiyecek alımını azaltırken, düşük ve orta düzeyde yiyecek alımını ve alma hızını arttırdığı gözlemlenmiştir (Sampson ve ark., 1992). İnsanlarla yapılan bir çalışmanın sonuçları da bu verilerle tutarlıdır. Yüksek uyarılma veya yoğun duyguların yiyecek alımını azalttığı, düşük ve orta düzeydeki olumsuz duyguların ise yiyecek alımını artırabileceği bilgisi literatürde yer

almaktadır (Macht, 2008; Mehrabian, 1980). Stres, bir organizmanın doğal homeostazına bir meydan okumadır; buna karşılık organizma, stres etkisiyle kaybolan dengeyi yeniden kazanmak için fizyolojik bir yanıt üreterek strese tepki verebilir (Yau ve Potenza, 2013). Bu tepkilerden bir tanesi çalışma değişkeni olarak belirlenen duygusal yeme davranışıdır.

Bu çalışma kapsamında "Sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye algılanan stres aracılık etmekte midir?" sorusuna yanıt aranacaktır. Sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme davranışı ve algılanan stresin ele alınacağı bu araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme davranışı arasında yer alan ilişkide algılanan stres değişkeninin aracı rolü incelenecektir. Sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme ilişkisinde algılanan stresin rolünü incelemenin, ortaya konan ilişkiyi anlamada farklı bir perspektif sunacağı ve bu anlamda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yürütülecek çalışmayla kişilerin stres gibi rahatsızlık yaratan duygular ile baş etmek için daha uyumlu baş etme becerileri kullanabilmeleri için yeni uygulamalar geliştirilebilir. Bu yeni uygulamalar göz önünde bulundurulduğunda araştırmanın klinik alan için öneminden söz edilebilir. Hipotezlere bakıldığında ise;

1. Sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Sosyal medya bağımlılığı ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Algılanan stres ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki vardır.
4. Sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolü vardır.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini, genç yetişkinlik dönemine ait 20-39 yaş aralığındaki sağlıklı, gönüllü 260 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında katılımcılara öğrenci ve ders grupları olmak üzere kapalı gruplara iletilen bağlantı adresi ile çevrimiçi bir şekilde ulaşılmıştır. Araştırmaya dahil edilme kriterleri; 20-39 yaş aralığında ve gönüllü olmaktır. Dışlama kriterleri ise herhangi bir yeme bozukluğu tanısı almamış olmak ve sosyal medyayı gelir kaynağı olarak kullanmıyor olmaktır. Örneklem büyüklüğü, g power analizi kullanılarak hesaplanmıştır. Ölçeklerin toplam madde sayısına ve yürütülecek araştırma analizine göre etki büyüklüğü 0,15 olarak girilmiştir. Bu analiz sonucuna göre ve araştırmanın sürdürülebilmesi için toplam 453 kişiden veri toplanmıştır. Araştırmada demografik sorulara ve ölçeklere yanıt vermeyen, yaş kriterine uymayan, dışlama kriterine uymayan yeme bozukluğu tanısı almış kişilerden elde edilen veriler eksik ve yanlış olarak değerlendirilmiş ve formlardan çıkarılmıştır. Daha sonrasında temizlenen veri ile analizler SPSS üzerinden hesaplanmıştır. Araştırma için yapılan analizler temizlenmiş 260 katılımcı ile yapılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 26.53 ± 3.88 , en küçük yaş 20, en büyük yaş 39'dur. Katılımcılardan elde edilen demografik bilgilerin dağılımı Tablo 2.1'de gösterilmektedir.

Tablo 2.1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	244	93.8
	Erkek	16	6.2
Eğitim durumu	Lise	41	15.8
	Üniversite	182	70.0
	Yüksek Lisans	37	14.2
Çalışma durumu	Evet	168	64.6
	Hayır	92	35.4
Gelir düzeyiniz (Aylık)	4250 TL ve altı	55	21.2
	4250 - 7000 TL	24	9.2
	7000 - 10000 TL	21	8.1
	10000 TL ve üzeri	160	61.5
Yaşadığınız kişi	Yalnız	40	15.4
	Aile	125	48.1
	Arkadaş	9	3.5
	Yurt	13	5.0
	Eş / Partner	68	26.2
	Diğer	5	1.9
Partneriniz durumu	Evet	174	66.9
	Hayır	86	33.1
İnternette geçirilen süre (gün)	4 saatten az	80	30.8
	4-8 saat arası	157	60.4
	8 saat üzeri	23	8.8
İnternet Kullanım Amaçları			
Sosyal medya platformlarını takip etmek için	Evet	254	97.7
	Hayır	6	2.3
E-postaları kontrol etmek için	Evet	176	67.7
	Hayır	84	32.3
Alışveriş yapmak için	Evet	205	78.8
	Hayır	55	21.2
Oyun oynamak için	Evet	38	14.6
	Hayır	222	85.4
TV programlarını izlemek için	Evet	86	33.1
	Hayır	174	66.9
Haber sitelerini okumak için	Evet	102	39.2
	Hayır	158	60.8
Bilimsel gelişmeleri takip etmek için	Evet	110	42.3
	Hayır	150	57.7
Dizi/Film izlemek için	Evet	201	77.3
	Hayır	59	22.7
Gazete veya dergi okumak için	Evet	63	24.2
	Hayır	197	75.8
Sosyal medyada geçirilen süre (gün)	3 saatten az	122	46.9
	3-6 saat arası	126	48.5
	6 saat üzeri	12	4.6
Kullanılan Sosyal Medya			
Facebook	Evet	25	9.6
	Hayır	235	90.4
Instagram	Evet	257	98.8
	Hayır	3	1.2
Twitter	Evet	173	66.5
	Hayır	87	33.5
Swarm	Evet	1	0.4

Hayır 259 99.6

Tablo 2.1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin Dağılımı (devam)

		n	%
Snapchat	Evet	44	16.9
	Hayır	216	83.1
Youtube	Evet	216	83.1
	Hayır	44	16.9
TikTok	Evet	69	26.5
	Hayır	191	73.5
Diğer	Evet	18	6.9
	Hayır	242	93.1
Sosyal Medyada Takip Edilen İçerik			
Eğlence	Evet	191	73.5
	Hayır	69	26.5
Bilim	Evet	141	54.2
	Hayır	119	45.8
Motivasyon	Evet	155	59.6
	Hayır	105	40.4
Moda	Evet	182	70.0
	Hayır	78	30.0
Yemek	Evet	203	78.1
	Hayır	57	21.9
Sanat/Kültür	Evet	201	77.3
	Hayır	59	22.7
Influencer Hesapları	Evet	183	70.4
	Hayır	77	29.6
Sosyal Medya Kullanım Amacı			
Bilgi edinme	Evet	216	83.1
	Hayır	44	16.9
Gündemi takip etmek	Evet	242	93.1
	Hayır	18	6.9
Fotoğraf/video paylaşmak	Evet	148	56.9
	Hayır	112	43.1
Yeni arkadaş edinmek	Evet	18	6.9
	Hayır	242	93.1
Arkadaşlarını takip etmek	Evet	165	63.5
	Hayır	95	36.5
Diyet uygulama durumu			
	Evet	117	45.0
	Hayır	143	55.0
Diyet uygulama sıklığı			
	Nadiren	65	25.0
	Sıklıkla	38	14.6
	Sürekli	14	5.4
Tartılma sıklığı			
	Hergün	13	5.0
	Haftada 3-6 kez	12	4.6
	Haftada 1-2	38	14.6
	Haftada 1 veya daha az	93	35.8
	Tartılmıyorum	104	40.0
Psikiyatrist tarafından yeme bozukluğu tanısı alma durumu			
Normalden daha fazla iştahlı olduğunuz dönem	Evet	238	91.5
	Hayır	22	8.5

Total

260

100.0



Tablo 2.1’de yer alan katılımcılara ait bulgular incelendiğinde, araştırmaya katılan kişilerin 244’ü (%93,8) kadın, 16’sı (%9,2) erkektir. 182 katılımcı sayısı ile çoğunluğu üniversite (%70,0) mezunudur. 168’i (%64,6) çalışıyor. 125 katılımcı sayısı ile çoğunluğu (%48,1) ailesi ile yaşıyor. 174’ünün (%66,9) partneri var. Çoğunluğu bir günde internette (%60,4) 4-8 saat arası zaman harcıyor. Katılımcıların tamamına yakını (%97,7) sosyal medya platformlarını takip etmek için interneti kullanıyor. Çoğunluğu bir günde internette geçirdiği sürenin (%48,5) 3-6 saat arasını sosyal medyada kullanmaktadır. Katılımcıların tamamına yakını (%98,8) Instagram kullanıyor, büyük çoğunluğu (%78,1) yemek içeriklerini takip ediyor, tamamına yakını (%93,1) yeni arkadaş edinmek ve gündemi takip etmek için sosyal medyayı kullanıyor. 143 katılımcı diyet programı (%55,0) uygulamıyor. Uygulayan katılımcıların 65’i nadiren diyet programları (%25,0) uyguluyor. 104 katılımcı sayısı ile çoğunluğu (%40,0) tartılmıyor. Çoğunluğu daha önce psikiyatrist tarafından (%100,0) yeme bozukluğu tanısı almamış. Bu da çalışmanın dışlayıcı kriterlerine uyularak katılımcı seçildiğini göstermektedir. 238 kişi ile katılımcıların çoğunun normalden daha iştahlı (%91,5) dönemleri oluyor.

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, veri toplama için katılımcılara ilk olarak Bilgilendirilmiş Onam Formu (bkz. Ek A) ve Demografik Bilgi Formu (bkz. Ek B) sunulmuş, sonrasında Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu (bkz. Ek C), Duygusal Yeme Ölçeği (bkz. Ek D), Algılanan Stres Ölçeği (bkz. Ek E) uygulanmıştır. Veri toplama araçları katılımcılara çevrimiçi olarak internet aracılığıyla iletilmiştir. Ölçek sahiplerine e-posta yolu ile ulaşılarak ölçeklerin kullanımı için izin alınmıştır.

2.2.1. Bilgilendirilmiş onam formu.

Sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide algılanan stres değişkeninin aracı rolü incelenmek üzere sürdürülen bu çalışma için araştırmacı tarafından olası katılımcılara sunulmak üzere bilgilendirilmiş onam formu hazırlanmıştır. Bu formda araştırmanın genel amacı, araştırmanın bir yüksek lisans programına bağlı yürütüldüğü, araştırmanın süresi hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca çalışmaya katılabilmek için 20-39 yaş koşulunun karşılanması gerektiği bilgisi verilmiştir. Katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır ve katılımcılar araştırmanın herhangi bir aşamasında yarıda bırakabileceklerdir. Bu bilgilerin de yer aldığı katılımcıların bilgilendirilmesine yönelik hazırlanan Bilgilendirilmiş Onam Formu Ek A'de yer almaktadır.

2.2.2. Demografik bilgi formu.

Araştırma kapsamında ölçülecek olan değişkenler arasındaki ilişkiler açısından önemli olabileceği düşünülen demografik bilgi formu 20 soru olarak hazırlanmıştır. Demografik Bilgi Formu çalışmanın amacı dikkate alınarak katılımcıların demografik bilgileri hakkında bilgi sahibi olmak için hazırlanmıştır. Katılımcılara cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki durumu, mesleği, gelir düzeyi, aileyle beraber yaşayıp yaşamadıkları gibi konularda çeşitli sorular sorulmuştur. Bu soruların yanı sıra, interneti kullanma amaçları, internette geçirdikleri süre, kullandıkları sosyal medya platformları, diyet programları uygulayıp uygulamadıkları, daha önce tanısı konmuş bir yeme bozukluğuna sahip olup olmadıkları gibi araştırmaya özgü bazı soruları da içermektedir. Araştırmada kullanılan demografik bilgi formuna Ek B'de yer verilmiştir.

2.2.3. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği- yetişkin formu.

Şahin ve Yağcı (2017) tarafından 18-60 yaş grubundaki yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını belirlemek amacıyla geliştirilen bir ölçektir. Ölçek beşli Likert tipinde 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin sanal tolerans ve sanal iletişim olmak üzere 2 alt boyutu vardır. Sanal tolerans alt boyutu 1-11'inci maddeler, sanal iletişim ise 12-20'nci maddelerden oluşmaktadır. 5. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. "Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.", "Sabah uyandığında ilk işim sosyal medyaya girmek olur." ve "Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum." şeklinde maddeler içermektedir. Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ,94; alt boyutlardan sanal tolerans için ,92 ve sanal iletişim için ,91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları geneli için ,93; alt boyutlardan sanal tolerans için ,91 ve sanal iletişim için ,90 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Puanın yüksek olması bireyin kendisini "sosyal medya bağımlısı" olarak algıladığı biçiminde değerlendirilmektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğine dair yapılan analizler sonucunda, yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını ölçmek için SMBÖ-YF'nun kullanılabilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. SMBÖ-YF Ek C'de yer almaktadır.

2.2.4. Duygusal yeme ölçeği.

Bu ölçek Garaulet ve çalışma arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (Garaulet ve ark., 2012). Ölçeğin Türkçe 'ye adaptasyon çalışmaları Arslantaş, Dereboy, Yüksel ve İnalkaç (2019) tarafından yapılmıştır. Duygusal Yeme Ölçeğinde 10 madde ve üç alt boyut yer almaktadır. Alt boyutlar yeme isteğini engelleyememe-disinhibiton, yiyecek türleri-type of food, suçluluk hissi-quilt şeklindedir. Sorular 4lü ("0" Asla, "1"

Bazen, “2” Genellikle ve “3” Her zaman) Likert tipi skala üzerinden yanıtlanmaktadır. “Belirli yiyecekleri arzuladığınız olur mu?”, “Sıkılmış, gergin veya kızgın hissettiğiniz zamanlarda bir şeyler yer misiniz?” ve “Sizin yediklerinizi değil, yediklerinizin sizi kontrol ettiği hissine ne sıklıkla kapılırsınız?” şeklinde sorular yer almaktadır. Ölçekte ters madde yer almamaktadır. Ölçekten en düşük “0” en yüksek “30” puan alınmaktadır. Ölçeğin alfa iç tutarlık katsayısı 0,84 olarak hesaplanmıştır. Duygusal Yeme Ölçeği Ek D’de yer almaktadır.

2.2.5. Algılanan stres ölçeği.

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe ‘ye adaptasyon ile geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Eskin, Harlak, Demirkıran Dereboy (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 14 madde içermektedir. Katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ilâ “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirmektedir. “Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?”, “Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?” ve “Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?” şeklinde maddeler içermektedir. Maddelerden 7’si olumlu ifade içermekte ve tersten puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13 maddeleri ters puanlanmıştır. 14 maddelik uzun formuna ek olarak ASÖ’nün 10 ve 4 maddelik iki formu daha bulunmaktadır. Bu çalışma kapsamında Algılanan Stres Ölçeği’nin 14 maddelik uzun formu kullanılacaktır. Algılanan Stres Ölçeği’nin iç tutarlık katsayısı 0.84, test-tekrar-test güvenilirlik katsayısı ise 0.87 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular, Türkçe ASÖ’nün öznel stres algılarını ölçmek için gerekli nitelikte geçerli ve güvenilir özellikleri taşıdığıının bilgisini vermektedir. Algılanan Stres Ölçeği Ek E’de yer almaktadır.

2.3. İşlem

Araştırmanın yürütülmesi için Acıbadem Üniversitesi ve Acıbadem Sağlık Kuruluşları Tıbbi Araştırma Etik Kurulu (ATADEK) tarafından 2022-11/24 karar numarası ile etik kurul izni alınmıştır (Ek F). Katılımcı verileri Qualtrics programı kullanılarak çevrim içi anket yöntemi ile elde edilmiştir. Araştırmaya katılım kriterini karşılayan ve gönüllü katılım gösterecek bireylere çalışma hakkında bilgi verebilmek adına “Bilgilendirilmiş Onam Formu” sunulmuştur. “Bilgilendirmiş Onam Formu” ve veri toplama araçları yoluyla verilerin toplanması yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür. Katılımcılar Demografik Bilgi Formu ve ardından Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu, Duygusal Yeme Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeğini doldurmuşlardır. Her katılımcıya ölçeklerin sıralaması rastgele atanmıştır. Çalışmanın sonunda katılımcıdan doldurması talep edilen soruları yanıtlamak kişide rahatsızlık oluşturduysa bir ruh sağlığı uzmanından destek alabileceği bilgisi ve uyarısı paylaşılmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada çevrimiçi bir şekilde toplanan verilerin istatistiksel analizleri IBM SPSS Statistics 27.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Algılanan stres, sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme değişkenleri arasındaki korelasyonun düzeyi ve yönünü incelemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi tercih edilmiştir. Ayrıca, algılanan stres, sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme puanlarının çalışma durumu, ilişki durumu, diyet programı uygulama, normalden iştahlı olma durumu gibi iki gruba sahip değişkenlere göre karşılaştırmak için Bağımsız Gruplar t-testi, eğitim durumu, yaşanılan kişi, internette ve sosyal medyada harcanılan süre, tartılma sıklığı gibi 3 ve

daha fazla gruba sahip değişkenlere göre karşılaştırmak için ANOVA testi tercih edilmiştir. ANOVA testi varsayımlarını karşılamadığında Kruskal Wallis-H testi kullanılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolünü incelemek amacıyla için Hayes Process Macro (Model 4) kullanılmıştır. Toplam ölçek puanı ile aracılık analizi yapılmıştır. Tüm bu istatistiksel analizler, %95 güven aralığında gerçekleştirilmiş ve anlam düzeyi olarak p değeri .05 kabul edilmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümde ölçeklerin tanımlayıcı analizleri yer almaktadır. Katılımcılardan elde edilen demografik bilgiler ile çalışmaya dahil edilen ölçekler doğrultusunda araştırma hipotezlerini test etmek üzere yapılan sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme ilişkisinde algılanan stresin aracı rolüne dair istatistiksel analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir.

3.1. Tanımlayıcı Analizler

İlk olarak araştırmanın ölçeklerine ait betimsel istatistikler Tablo 3.1’de gösterilmektedir.

Tablo 3.1. *Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Ait Betimsel İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık, Cronbach Alpha Katsayılarının Değerlendirilmesi*

	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>Bask.</i>	<i>Çarpk.</i>	(α)
Algılanan Stres Ölçeği	260	10	50	30.27	7.68	-0.18	-0.01	0.88
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	260	0	24	13.03	4.20	-0.11	0.09	0.82
Stres Algısı	260	4	27	17.24	4.61	-0.25	-0.28	0.85
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	260	28	85	51.77	11.65	-0.37	0.17	0.85
Sanal Tolerans	260	13	51	32.55	7.47	-0.57	-0.10	0.78
Sanal İletişim	260	9	38	19.22	5.84	0.14	0.64	0.77
Duygusal Yeme Ölçeği	260	1	30	10.94	6.09	0.03	0.73	0.88
Yeme İsteğini Engellemememe	260	0	18	6.44	4.11	0.08	0.71	0.85
Yiyecek Türleri	260	0	6	2.62	1.38	-0.07	0.68	0.61
Suçluluk	260	0	6	1.87	1.48	0.22	0.75	0.64

Tablo 3.1’de çalışmada kullanılan ölçeklere ve alt boyutlarına ilişkin betimleyici istatistikler yer almaktadır. Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygusal Yeme Ölçeği için minimum- maximum değerler, ortalama ve standart sapma, basıklık, çarpıklık ve Cronbach alpha katsayı değerleri verilmiştir.

Tablo 3.1 incelendiğinde Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) toplam puan ortalaması 30.27 ± 7.68 çarpıklık=-0.01, basıklık=-0.18 olarak bulunmuştur. Yetersiz Öz Yeterlik Algısı alt boyutuna ait ortalama puan $\bar{x} = 13.03 \pm 4.20$ çarpıklık=0.09, basıklık=-0.11 olarak hesaplanmıştır. Stres Algısı alt boyutuna ait ortalama puan $\bar{x} = 17.24 \pm 4.61$ çarpıklık=- 0.28, basıklık=-0.25 olarak hesaplanmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) toplam puan ortalaması 51.77 ± 11.65 çarpıklık= 0.17, basıklık= -0.37 olarak bulunmuştur. Sanal Tolerans alt boyutuna ait ortalama puan $\bar{x} = 32.55 \pm 7.47$ çarpıklık= -0.10, basıklık= -0.57 olarak hesaplanmıştır. Sanal İletişim alt boyutuna ait ortalama puan $\bar{x} = 19.22 \pm 5.84$ çarpıklık= 0.64 basıklık= 0.14 olarak hesaplanmıştır.

Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ) toplam puan ortalaması 10.94 ± 6.09 çarpıklık= 0.73, basıklık= 0.03 olarak bulunmuştur. Yeme İsteğini Engelleymeme alt boyutuna ait ortalama puan $\bar{x} = 6.44 \pm 4.11$ çarpıklık= 0.71, basıklık= 0.08 olarak hesaplanmıştır. Yiyecek Türleri alt boyutuna ait ortalama puan $\bar{x} = 2.62 \pm 1.38$ çarpıklık= 0.68 basıklık= -0.07 olarak hesaplanmıştır. Suçluluk alt boyutuna ait ortalama puan $\bar{x} = 1.87 \pm 1.48$ çarpıklık= 0.75, basıklık= 0.22 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık katsayıları HahsVaughn ve Lomax (2020) tarafından önerilen -2 ile +2 aralığındaki referans değerleri ile uyumlu tespit edilmiştir. Yine Tablo 3.1’de Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği’ne ilişkin Cronbach Alpha katsayısı değerleri verilmiştir. Güvenirlik analizi sonuçlarına göre, Algılanan Stres Ölçeği’ne ait Cronbach Alpha katsayısı 0.88 yani yüksek güvenirdikte bulunmuştur. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’nin Cronbach Alpha katsayısına bakıldığında 0.85 değeri bulunmuştur. Sosyal

Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin yüksek güvenilirlikte olduğunu göstermektedir. Duygusal Yeme Ölçeği'ne ait Cronbach Alpha katsayısı 0.88 olarak hesaplanmıştır. Analizler sonucunda araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin Kılıç (2016) referansına göre yüksek güvenilirlikte olduğu söylenebilmektedir.

3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik bulgular yer almaktadır.

Tablo 3.2. Eğitim Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Eğitim Durumu						F (2,257)	p	Post-Hoc
	Lise ¹ (n=41)		Üniversite ² (n=182)		Yüksek Lisans ³ (n=37)				
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Algılanan Stres Ölçeği	31.44	7.88	30.03	7.55	30.11	8.14	0.57	0.567	-
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	13.61	4.72	12.94	4.05	12.81	4.40	0.48	0.618	-
Stres Algısı	17.83	4.68	17.09	4.64	17.30	4.42	0.43	0.652	-
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	55.44	12.12	51.18	11.48	50.62	11.51	2.48	0.086	-
Sanal Tolerans	35.07	7.49	32.10	7.44	31.92	7.19	2.84	0.060	-
Sanal İletişim	20.37	6.03	19.07	5.90	18.70	5.30	0.99	0.371	-
Duygusal Yeme Ölçeği	10.95	6.30	11.01	6.20	10.59	5.47	0.07	0.933	-
Yeme İsteğini Engelleymeme	6.78	4.32	6.42	4.17	6.16	3.63	0.23	0.798	-
Yiyecek Türleri	2.61	1.16	2.63	1.41	2.59	1.48	0.01	0.987	-
Suçluluk	1.56	1.55	1.95	1.50	1.84	1.24	1.18	0.309	-

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 3.2'te yer alan sonuçlar incelendiğinde, Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres Algısı, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans, Sanal İletişim, Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme İsteğini Engelleymeme, Yiyecek Türleri, Suçluluk alt boyutundan aldıkları puanlar eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > .05$).

Tablo 3.3. Çalışma Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Evet (n=168)		Hayır (n=92)		t	Sd.	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Algılanan Stres Ölçeği	28.83	7.46	32.89	7.41	-4.21	258	<.001***
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	12.19	3.95	14.55	4.23	-4.50	258	<.001***
Stres Algısı	16.64	4.64	18.34	4.36	-2.89	258	0.004**
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	50.45	11.87	54.18	10.91	-2.50	258	0.013*
Sanal Tolerans	31.29	7.39	34.85	7.09	-3.77	258	<.001***
Sanal İletişim	19.16	6.13	19.34	5.28	-0.23	258	0.816
Duygusal Yeme Ölçeği	11.01	6.59	10.82	5.09	0.24	258	0.810
Yeme İsteğini Engelleyememe	6.38	4.36	6.55	3.62	-0.32	258	0.746
Yiyecek Türleri	2.68	1.49	2.52	1.14	0.88	258	0.381
Suçluluk	1.95	1.57	1.74	1.29	1.08	258	0.280

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Sanal İletişim, Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme İsteğini Engelleyememe, Yiyecek Türleri, Suçluluk alt boyutu çalışma durumuna göre karşılaştırıldığında, karşılaştırılan grupların ortalamaları arasında bir fark tespit edilmedi ($p > .05$).

Algılanan Stres Ölçeğinden ($t(258) = -4.21$, $p < .01$), Yetersiz Öz Yeterlik Algısı alt ölçeğinden ($t(258) = -4.50$, $p < .01$), Stres Algısı alt ölçeğinden ($t(258) = -2.89$, $p < .01$), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden ($t(258) = -2.50$, $p < .05$), Sanal Tolerans alt ölçeğinden ($t(258) = -3.77$, $p < .01$) aldıkları puanlar çalışma durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan grupların ortalamalarında bir fark tespit edildi. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde çalışmayan katılımcıların puanlarının çalışanlara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Çalışmıyor olmanın kişide Sanal İletişim alt boyut değişkenini, Duygusal Yeme ve alt boyut değişkenlerini olumsuz bir şekilde etkilemediği, ancak Algılanan Stres, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres Algısı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sanal Tolerans gibi değişkenleri olumsuz etkilediği analiz bulgularına göre söylenebilir.

Tablo 3.4. Beraber Yaşanılan Kişiyeye Göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Kiminle yaşıyorsunuz?												X ²	p	Fark
	Yalnız ¹ (n=40)		Aile ² (n=125)		Arkadaş ³ (n=9)		Yurt ⁴ (n=13)		Eş / Partner ⁵ (n=68)		Diğer ⁶ (n=5)				
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Algılanan Stres Ölçeği	31.73	6.54	30.41	7.97	30.78	6.00	35.08	8.29	28.32	7.56	28.00	5.15	10.10	0.073	-
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	13.20	3.90	13.30	4.25	13.89	4.14	14.85	5.03	12.13	4.08	10.80	3.19	6.27	0.280	-
Stres Algısı	18.53	3.86	17.11	4.75	16.89	4.81	20.23	4.73	16.19	4.50	17.20	3.27	12.16	0.033*	5>1,4 4>2
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	52.53	11.36	52.10	12.14	52.22	10.12	57.85	7.10	49.91	11.70	46.20	9.34	8.47	0.132	-
Sanal Tolerans	33.15	7.07	32.58	7.62	31.67	6.06	37.31	4.89	31.43	7.95	31.40	4.10	6.85	0.232	-
Sanal İletişim	19.38	5.66	19.52	6.32	20.56	6.11	20.54	3.82	18.49	5.17	14.80	6.57	6.27	0.281	-
Duygusal Yeme Ölçeği	11.60	5.81	10.87	6.13	11.00	6.24	12.23	4.71	10.69	6.56	7.20	4.21	4.61	0.466	-
Yeme İsteğini Engelleyememe	6.93	3.81	6.42	4.28	6.44	4.33	7.54	2.90	6.16	4.23	4.20	2.68	5.28	0.383	-
Yiyecek Türleri	2.75	1.35	2.61	1.37	2.89	1.54	2.69	1.11	2.59	1.47	1.80	0.84	3.20	0.669	-
Suçluluk	1.93	1.64	1.85	1.41	1.67	1.12	2.00	1.41	1.94	1.59	1.20	1.30	1.19	0.946	-

*** $p < .001$. ** $p < .01$. * $p < .05$ Kullanılan Test: Kruskal Wallis-H

Yukardaki bulguların sonuçları incelendiğinde, Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans, Sanal İletişim, Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme İsteğini Engelleyememe, Yiyecek Türleri, Suçluluk değişkenleri beraber yaşanılan kişiye göre ele alındığında, gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı bir düzeyde fark tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Stres Algısı skoru beraber yaşanılan kişiye göre ele alındığında, gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı bir düzeyde fark tespit edilmiştir ($X^2 = 12.16$, $p < .05$). Grupların karşılaştırılmasına ait bulgular incelendiğinde, eş/partneri ile yaşayanların puanları yalnız yaşayanlar ve yurttan yaşayanların puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde yüksektir, yurttan yaşayanların puanları ailesi ile yaşayanların puanları kıyaslandığında ise yine anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 3.5. İlişki Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Evet (n=174)		Hayır (n=86)		t	Sd.	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Algılanan Stres Ölçeği	29.67	7.52	31.48	7.88	-1.80	258	0.074
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	12.83	4.15	13.42	4.29	-1.06	258	0.291
Stres Algısı	16.83	4.59	18.06	4.55	-2.03	258	0.043*
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	51.38	11.99	52.56	10.97	-0.77	258	0.444
Sanal Tolerans	32.37	7.73	32.91	6.94	-0.55	258	0.585
Sanal İletişim	19.01	5.72	19.65	6.07	-0.83	258	0.407
Duygusal Yeme Ölçeği	10.95	6.03	10.92	6.27	0.04	258	0.971
Yeme İsteğini Engellemememe	6.41	4.10	6.51	4.16	-0.19	258	0.849
Yiyecek Türleri	2.67	1.41	2.53	1.31	0.73	258	0.469
Suçluluk	1.87	1.44	1.87	1.56	0.01	258	0.994

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans, Sanal İletişim, Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme İsteğini Engellemememe, Yiyecek Türleri, Suçluluk alt boyutu partner durumuna göre karşılaştırıldığında, karşılaştırılan grupların ortalamaları arasında bir fark tespit edilmedi ($p > .05$).

Stres Algısı alt ölçeğinden ($t(258) = -2.03$, $p < .05$) aldıkları puanlar partner durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan grupların ortalamalarında bir fark tespit edildi. Bulgulara göre partneri olmayan kişilerin stres algısı puanları partneri olan kişilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 3.6. *Günlük İnternette Harcanan Zamana Göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Bağımlı Değişkenler	Günlük İnternette Harcanan Zaman						F (2,257)	p	Post- Hoc
	4 saatten az ¹ (n=80)		4-8 saat arası ² (n=157)		8 saat ve üzeri ³ (n=23)				
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Algılanan Stres Ölçeği	29.18	7.74	30.39	7.44	33.22	8.53	2.56	0.079	-
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	12.80	4.29	12.82	4.10	15.22	4.06	3.50	0.032*	3>1,2
Stres Algısı	16.38	4.68	17.57	4.40	18.00	5.48	2.14	0.120	-
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	47.96	12.32	53.59	10.93	52.57	11.41	6.51	0.002**	2>1
Sanal Tolerans	29.81	7.61	33.78	6.87	33.61	8.63	8.18	<.001***	2>1
Sanal İletişim	18.15	5.94	19.81	5.85	18.96	4.99	2.19	0.114	-
Duygusal Yeme Ölçeği	10.53	5.58	10.97	6.26	12.17	6.72	0.66	0.519	-
Yeme İsteğini Engelleymeme	6.15	3.59	6.38	4.27	7.91	4.55	1.71	0.184	-
Yiyecek Türleri	2.61	1.31	2.63	1.43	2.61	1.31	0.01	0.994	-
Suçluluk	1.76	1.43	1.96	1.50	1.65	1.50	0.76	0.467	-

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tabloda yer alan bulgular incelendiğinde, Algılanan Stres Ölçeği, Stres Algısı, Sanal İletişim, Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme İsteğini Engelleymeme, Yiyecek Türleri, Suçluluk alt boyutundan aldıkları puanlar katılımcıların günlük internette harcadığı zamana göre değerlendirildiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Yetersiz Öz Yeterlik Algısı alt boyutundan, ($F(2.257)=3.50$, $p<.05$) aldıkları puanlar katılımcıların günlük internette harcadığı zamana göre incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı düzeyde fark saptanmıştır. Tukey bulgularına göre, 8 saat ve daha fazla zaman harcayanların aldığı puanlar 4 saatten az ve 4- 8 saat arası zaman harcayanların aldığı puanlarına kıyasla anlamlı seviyede daha yüksek tespit edilmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden ($F(2.257)=6.51$, $p<.05$) aldıkları puanlar katılımcıların günlük internette harcadığı süreye göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark saptanmıştır. Tukey bulgularına göre, 4-8 saat arası zaman harcayanların aldığı puanlar 4 saatten az zaman harcayanların puanlarına kıyasla anlamlı seviyede daha yüksektir.

Sanal Tolerans alt ölçeğinden ($F(2,257)=8.18, p<.05$) aldıkları puanlar katılımcıların günlük internette harcadığı süreye göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Games-Howell bulgularına sonuçları ele alındığında, 4-8 saat arası zaman harcayanların aldığı puanları 4 saatten az zaman harcayanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 3.7. *Günlük Sosyal Medyada Harcanan Zamana Göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Bağımlı Değişkenler	Günlük Sosyal Medyada Harcanan Zaman						X ²	p	Fark
	3 saatten az ¹ (n=122)		3-6 saat arası ² (n=126)		6 saat üzeri ³ (n=12)				
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Algılanan Stres Ölçeği	28.33	7.25	31.74	7.65	34.50	7.69	16.67	<.001***	2,3>1
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	12.11	3.97	13.75	4.30	14.83	3.59	13.13	0.001**	2,3>1
Stres Algısı	16.22	4.53	17.99	4.50	19.67	4.42	12.52	0.002**	2,3>1
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	48.14	11.17	54.62	11.35	58.75	8.24	25.37	<.001***	2,3>1
Sanal Tolerans	29.97	7.17	34.42	6.81	39.08	7.70	30.85	<.001***	2,3>1
Sanal İletişim	18.17	5.47	20.20	6.21	19.67	3.31	7.05	0.029*	2>1
Duygusal Yeme Ölçeği	10.67	5.78	11.11	6.24	11.83	7.84	0.25	0.884	-
Yeme İsteğini Engelleymeme	6.25	3.76	6.55	4.34	7.25	5.21	0.49	0.782	-
Yiyecek Türleri	2.53	1.34	2.69	1.39	2.83	1.64	0.79	0.675	-
Suçluluk	1.89	1.48	1.87	1.44	1.75	1.91	0.42	0.811	-

*** $p<.001$. ** $p<.01$. * $p<.05$ Kullanılan Test: Kruskal Wallis-H

Yukardaki bulguların sonuçları incelendiğinde, Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme İsteğini Engelleymeme, Yiyecek Türleri, Suçluluk değişkenleri günlük sosyal medyada harcanan zamana göre ele alındığında, gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı bir düzeyde fark saptanmamıştır ($p>.05$).

Algılanan Stres Ölçeği skoru günlük sosyal medyada harcanan zamana göre ele alındığında, gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı bir seviyede fark tespit edilmiştir ($X^2=16.67$, $p<.05$). Grupların karşılaştırılmasına ait bulgular incelendiğinde, sosyal medyada günlük 3-6 saat arası ve 6 saatten fazla zaman harcayanların aldığı puanları 3 saatten az zaman harcayanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Yetersiz Öz Yeterlik Algısı skoru günlük sosyal medyada harcanan zamana göre ele alındığında, gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı bir seviyede fark saptanmıştır ($X^2=13.13$, $p<.05$). Grupların karşılaştırılmasına ait bulgularda, sosyal medyada günlük 3-6 saat arası ve 6 saatten fazla zaman harcayanların aldığı puanlar 3 saatten az zaman harcayanların puanlarına kıyasla anlamlı seviyede yüksek tespit edilmiştir.

Stres Algısı skoru günlük sosyal medyada harcanan zamana göre ele alındığında, gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı bir düzeyde fark tespit edilmiştir ($X^2=12.52$, $p<.05$). Grupların karşılaştırılmasına ait bulgular incelendiğinde, sosyal medyada günlük 3-6 saat arası ve 6 saatten fazla zaman harcayanların aldığı puanlar 3 saatten az zaman harcayanların puanlarına kıyasla anlamlı seviyede yüksek tespit edilmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği skoru günlük sosyal medyada harcanan zamana göre ele alındığında, gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı bir düzeyde fark tespit edilmiştir ($X^2=25.37$, $p<.05$). Grupların karşılaştırılmasına ait bulgular incelendiğinde, sosyal medyada günlük 3-6 saat arası ve 6 saatten fazla zaman

harcayanların aldığı puanları 3 saatten az zaman harcayanlarla kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldıkları gözlemlenmiştir.

Sanal Tolerans skoru günlük sosyal medyada harcanan zamana göre ele alındığında, gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı bir düzeyde fark tespit edilmiştir ($X^2=30.85, p<.05$). Grupların karşılaştırılmasına ait bulgular incelendiğinde, sosyal medyada günlük 3-6 saat arası ve 6 saatten fazla zaman harcayanların aldığı puanları 3 saatten az zaman harcayanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Sanal İletişim skoru günlük sosyal medyada harcanan zamana göre ele alındığında, gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı bir düzeyde fark tespit edilmiştir ($X^2=7.05, p<.05$). Grupların karşılaştırılmasına ait bulgular incelendiğinde, sosyal medyada günlük 3-6 saat arası zaman harcayanların aldığı puanları 3 saatten az zaman harcayanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 3.8. *Diyet Programı Uygulayıp, Uygulamama Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Bağımlı Değişkenler	Evet (n=117)		Hayır (n=143)		t	Sd.	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Algılanan Stres Ölçeği	30.72	7.76	29.90	7.62	0.86	258	0.391
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	13.15	4.25	12.93	4.17	0.41	258	0.682
Stres Algısı	17.57	4.60	16.97	4.61	1.06	258	0.291
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	50.87	11.65	52.50	11.65	-1.12	258	0.262
Sanal Tolerans	32.79	7.83	32.34	7.18	0.49	258	0.628
Sanal İletişim	18.08	5.48	20.16	5.97	-2.90	258	0.004**
Duygusal Yeme Ölçeği	12.78	6.14	9.43	5.65	4.57	258	<.001***
Yeme İsteğini Engellemememe	7.62	4.02	5.48	3.94	4.30	258	<.001***
Yiyecek Türleri	2.73	1.41	2.54	1.35	1.10	258	0.274
Suçluluk	2.44	1.58	1.41	1.21	5.76	213.101	<.001***

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres Algısı, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans, Yiyecek Türleri alt boyutu diyet programı uygulayıp, uygulamama durumuna göre karşılaştırıldığında, karşılaştırılan grupların ortalamaları arasında bir fark tespit edilmedi ($p>.05$).

Sanal İletişim alt ölçeğinden ($t(213.101)=-2.90, p<.01$) aldıkları puanlar diyet programı uygulayıp, uygulamama durumuna göre karşılaştırıldığında, karşılaştırılan grupların ortalamaları bir fark tespit edildi. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde diyet programı uygulamayanların puanlarının diyet programı uygulayanlara kıyasla daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Duygusal Yeme Ölçeğinden ($t(258)=4.57, p<.01$), Yeme İsteğini Engelleymeme alt ölçeğinden ($t(258)=4.30, p<.01$), Suçluluk alt ölçeğinden ($t(213.101)=5.76, p<.01$) aldıkları puanlar diyet programı uygulayıp, uygulamama durumuna göre karşılaştırıldığında, karşılaştırılan grupların ortalamaları bir fark tespit edildi. Ölçeklerden elde edilen ortalama puanlar incelendiğinde diyet programı uygulayan kişilerin puanlarının diyet programı uygulamayanlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.9. *Tartılma Sıklığına Göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Bağımlı Değişkenler	Tartılma Sıklığı										X ²	p	Fark
	Her gün ¹ (n=13)		Haftada 3-6 kez ² (n=12)		Haftada 1-2 ³ (n=38)		Haftada 1 veya daha az ⁴ (n=93)		Tartılmıyorum ⁵ (n=104)				
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Algılanan Stres Ölçeği	30.31	6.34	29.58	8.21	29.92	7.09	29.63	8.17	31.03	7.59	1.44	0.837	-
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	13.31	3.50	13.67	4.05	12.68	3.82	12.73	4.38	13.31	4.31	1.76	0.779	-
Stres Algısı	17.00	4.38	15.92	4.80	17.24	4.08	16.90	4.90	17.72	4.55	1.98	0.739	-
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	50.54	10.97	57.92	11.01	49.63	11.72	51.87	12.19	51.90	11.23	4.99	0.288	-
Sanal Tolerans	31.92	7.77	35.75	5.89	31.29	6.83	32.31	7.89	32.92	7.42	3.61	0.462	-
Sanal İletişim	18.62	6.02	22.17	5.97	18.34	6.41	19.56	5.75	18.98	5.64	5.35	0.254	-
Duygusal Yeme Ölçeği	14.92	6.58	12.92	7.54	11.63	6.58	10.73	6.27	10.14	5.32	7.52	0.111	-
Yeme İsteğini Engellemememe	8.23	4.66	7.58	5.45	6.76	4.36	6.35	4.21	6.05	3.65	3.44	0.487	-
Yiyecek Türleri	3.00	1.08	2.50	1.38	2.82	1.37	2.61	1.50	2.53	1.30	3.16	0.532	-
Suçluluk	3.69	1.75	2.83	1.80	2.05	1.58	1.76	1.35	1.57	1.27	20.60	<.001***	3,4,5>1 5>2

*** $p < .001$. ** $p < .01$. * $p < .05$ Kullanılan Test: *Kruskal Wallis-H*

Yukardaki bulguların sonuçları incelendiğinde, Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres Algısı, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans, Sanal İletişim, Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme İsteğini Engellemememe, Yiyecek Türleri değişkenleri tartılma sıklığına göre ele alındığında, gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı bir düzeyde fark tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Suçluluk skoru tartılma sıklığına göre ele alındığında, gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı bir düzeyde fark saptanmıştır ($X^2=20.60$, $p < .05$). Grupların karşılaştırılmasına ait bulgular incelendiğinde, haftada 1-2 kez, haftada 1 veya daha az tartılanların ve hiç tartılmayanların aldığı puanları her gün tartılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, hiç tartılmayanların aldığı

puanları haftada 3-6 kez tartılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 3.10. *Normalden Daha Fazla İştahlı Dönemlerinin Olup, Olmama Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Bağımlı Değişkenler	Evet (n=238)		Hayır (n=22)		t	Sd.	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Algılanan Stres Ölçeği	30.60	7.59	26.64	7.81	2.34	258	0.020*
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	13.16	4.23	11.55	3.65	1.74	258	0.084
Stres Algısı	17.44	4.53	15.09	4.95	2.31	258	0.022*
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	52.21	11.71	47.00	10.01	2.02	258	0.045*
Sanal Tolerans	32.82	7.48	29.55	6.72	1.98	258	0.049*
Sanal İletişim	19.39	5.89	17.45	5.07	1.49	258	0.138
Duygusal Yeme Ölçeği	11.46	6.04	5.27	3.10	8.05	37.857	<.001***
Yeme İsteğini Engelleymeme	6.76	4.08	2.95	2.46	6.49	32.894	<.001***
Yiyecek Türleri	2.71	1.38	1.64	0.95	4.86	29.763	<.001***
Suçluluk	1.98	1.48	0.68	0.72	7.21	40.326	<.001***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Sanal İletişim alt boyutu normalden daha fazla iştahlı dönemlerinin olup, olmama durumuna göre karşılaştırıldığında, karşılaştırma gruplarının ortalamaları arasında bir fark tespit edilmedi ($p > .05$).

Algılanan Stres Ölçeğinden ($t(258)=2.34$, $p < .05$), Stres Algısı alt ölçeğinden ($t(258)=2.31$, $p < .05$), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden ($t(258)=2.02$, $p < .05$), Sanal Tolerans alt ölçeğinden ($t(258)=1.98$, $p < .05$), Duygusal Yeme Ölçeğinden ($t(37.857)=8.05$, $p < .01$), Yeme İsteğini Engelleymeme alt ölçeğinden ($t(32.894)=6.49$, $p < .01$), Yiyecek Türleri alt ölçeğinden ($t(29.763)=4.86$, $p < .01$), Suçluluk alt ölçeğinden ($t(40.326)=7.21$, $p < .01$) aldıkları puanlar normalden daha fazla iştahlı dönemlerinin olup, olmama durumuna göre karşılaştırıldığında, karşılaştırılan grupların ortalamaları bir fark saptandı. Ölçeklerden elde edilen ortalama puanlar incelendiğinde, normalden daha fazla iştahlı dönemleri olan kişilerin

puanlarının normalden daha fazla iştahlı dönemleri olmayanların puanlarına göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

3.3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın ana hipotezlerini test etmek için uygulanan korelasyon analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği arasındaki ilişkiye dair korelasyon analizi bulguları aşağıda yer alan Tablo 3.11’de gösterilmektedir.

Tablo 3.11. Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-Algılanan Stres Ölçeği	1									
2-Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	.86**	1								
3-Stres Algısı	.88**	.52**	1							
4-Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	.35**	.28**	.33**	1						
5-Sanal Tolerans	.40**	.31**	.38**	.90**	1					
6-Sanal İletişim	.19**	.16**	.17**	.84**	.53**	1				
7-Duygusal Yeme Ölçeği	.26**	.18**	.27**	.34**	.35**	.24**	1			
8-Yeme İsteğini Engelleme	.27**	.20**	.27**	.33**	.34**	.22**	.96**	1		
9-Yiyecek Türleri	.15*	.09	.17**	.28**	.26**	.23**	.75**	.61**	1	
10-Suçluluk	.18**	.10	.21**	.24**	.24**	.17**	.76**	.61**	.48**	1

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Yukarıda yer alan tabloya ait bulgular incelendiğinde, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile Algılanan Stres Ölçeği değişkenleri ($r=.35$, $p < 0.01$) arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyon saptanmıştır. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’nin alt boyutları Sanal Tolerans ile Algılanan Stres Ölçeği ($r=.40$, $p < 0.01$) ve Sanal İletişim ile Algılanan Stres Ölçeği ($r=.19$, $p < 0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta derece pozitif korelasyonlar tespit edilmiştir.

Duygusal Yeme Ölçeği ile Algılanan Stres Ölçeği ($r=.26$, $p<0.01$) arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır. Duygusal Yeme Ölçeği'nin alt boyutları olan Yeme İsteğini Engelleme ile Algılanan Stres Ölçeği ($r=.27$, $p<0.01$), Yiyecek Türleri ile Algılanan Stres Ölçeği ($r=.15$, $p<0.05$), Suçluluk ile Algılanan Stres Ölçeği ($r=.18$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta derece pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği alt boyutu Yetersiz Öz Yeterlik Algısı değişkenleri ile korelasyon analizine tabii tutulmuştur. Bunun sonucunda Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ($r=.28$, $p<0.01$), Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ile Sanal Tolerans ($r=.31$, $p<0.01$), Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ile Sanal İletişim ($r=.16$, $p<0.01$), Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ile Duygusal Yeme Ölçeği ($r=.18$, $p<0.01$), Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ile Yeme İsteğini Engelleme ($r=.20$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği alt boyutu Stres Algısı değişkenleri ile korelasyon analizine tabii tutulmuştur. Analiz bulguları Stres Algısı ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ($r=.33$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Sanal Tolerans ($r=.38$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Sanal İletişim ($r=.17$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Duygusal Yeme Ölçeği ($r=.27$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Yeme İsteğini Engelleme ($r=.27$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Yiyecek Türleri ($r=.17$, $p<0.01$), Stres Algısı ile Suçluluk ($r=.21$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Duygusal Yeme Ölçeği ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ($r=.34$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif ilişki saptanmıştır. Duygusal Yeme Ölçeği alt boyutları Yeme İsteğini Engelleme ile Sosyal Medya Bağımlılığı

Ölçeği ($r=.33$, $p<0.01$), Yiyecek Türleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ($r=.28$, $p<0.01$), Suçluluk ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ($r=.24$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği alt boyutu Sanal Tolerans, Duygusal Yeme Ölçeği ve alt boyutları ile korelasyon analizi uygulanmıştır. Sanal Tolerans ile Duygusal Yeme Ölçeği ($r=.35$, $p<0.01$), Sanal Tolerans ile Yeme İsteğini Engelleyememe ($r=.34$, $p<0.01$), Sanal Tolerans ile Yiyecek Türleri ($r=.26$, $p<0.01$), Sanal Tolerans ile Suçluluk ($r=.24$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif ilişki bulunmuştur.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği alt boyutu Sanal İletişim, Duygusal Yeme Ölçeği ve alt boyutları ile yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, Sanal İletişim ile Duygusal Yeme Ölçeği ($r=.24$, $p<0.01$), Sanal İletişim ile Yeme İsteğini Engelleyememe ($r=.22$, $p<0.01$), Sanal İletişim ve Yiyecek Türleri ($r=.23$, $p<0.01$), Sanal İletişim ile Suçluluk ($r=.17$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif ilişki vardır.

3.4. Sosyal Medya Bağımlılığı'nın Duygusal Yeme ile İlişkisinde Algılanan Stres'in Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular

Bu çalışmada Sosyal Medya Bağımlılığı ile Duygusal Yeme ilişkisinde Algılanan Stresin aracı rolü PROCESS (Model 4) makrosu ile test edilmiştir. Araştırmada sosyal medya bağımlılığı bağımsız değişken (X), duygusal yeme bağımlı değişken (Y), aracı değişken ise algılanan stres (M) olarak belirlenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Duygusal Yeme ilişkisinde Algılanan

Stresin aracı rolü analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Aşağıda yer alan Tablo 3.12’de analiz bulguları yer almaktadır.

Tablo 3.12. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Model	B	SH	β	t	p	%95 Güven Aralığı		F	R ²
						Alt Sınır	Üst Sınır		
1 Sosyal Medya Bağımlılığı (Toplam Etki)	0.18	0.03	0.34	5.89	<.001***	0.12	0.24	34.63***	.11
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (Doğrudan Etki)	0.15	0.03	0.29	4.65	<.001***	0.09	0.21	21.12***	.13
2 Algılanan Stres	0.13	0.05	0.16	2.61	0.010**	0.03	0.22		
Dolaylı Etki (Aracı)	0.03	0.01				0.01	0.06		

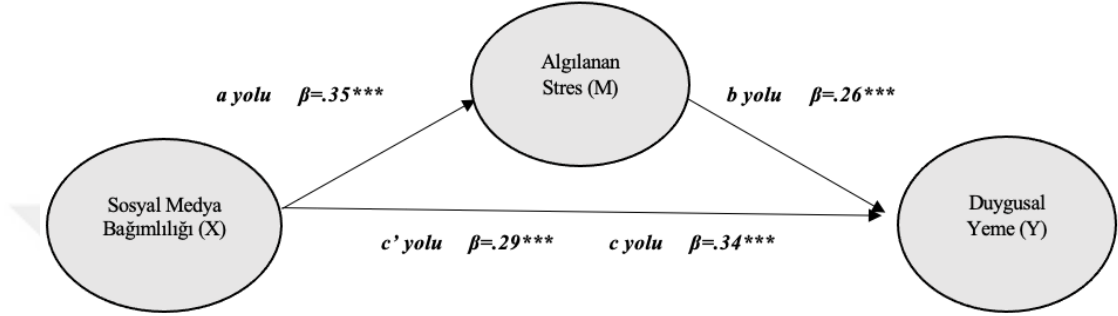
*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan test: Process Macro 4.2

Tablo 3.12’te yer alan aracı rol analizi sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığının duygusal yeme üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir (*c yolu*; $\beta = .34$; $SH = .03$; $t = 5.89$; $p < .001$; %95 CI [.12, .24]). Sosyal Medya Bağımlılığı değişkeni Duygusal Yemeyi pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ve R² değeri .11’dir, bu da yordayıcıların bağımlı değişkenindeki varyansın %11’ini açıkladığını göstermektedir ($\beta = .34$, $t = 5.89$, $p < .001$). Bu ilişkiye aracı değişken olarak algılanan stres değişkeni dahil edildiğinde, sosyal medya bağımlılığının duygusal yeme üzerinde doğrudan etkisi devam etmektedir (*c’ yolu*; $\beta = .29$; $SE = .03$; $t = 4.65$; $p < .001$; %95 CI [.09, .21]).

Analiz sonucunda ortaya çıkan dolaylı etki, sosyal medya bağımlılığının algılanan stres aracılığıyla duygusal yemeyi etkilediği yoldur (sosyal medya bağımlılığı → algılanan stres → duygusal yeme). Dolaylı etkiye dair bootstrap değer aralıklarına bakıldığında, %95 güven aralığında ilgili aracılıkların sıfır (0)

değerini içermediği dolaylı etkinin (a.b) ($\beta = .05$, %95 GA [.01, .06]) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı ile Duygusal Yeme ilişkisinde Algılanan Stres aracı rolü Şekil 2 de verilmiştir.



Şekil 3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Aracı Rolüne İlişkin Grafik

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygusal Yeme arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmada değişkenlerin birbirleri ile ilişkisi incelenmiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgular ilk hipotezi doğrulamıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme arasında anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu sosyal medya bağımlılığı arttıkça duygusal yeme davranışının da arttığına işaret etmektedir. Analiz sonucunda elde edilen bulgu literatür ile tutarlıdır. Son yıllarda, beden imajı üzerine yapılan araştırmaların çoğunluğu, sorunlu sosyal medya kullanımının işlevsiz yeme tutumları ile ilişkili olduğu fikrini desteklemektedir ve bu, sosyal medya kullanımı ile görünümün karşılaştırılmasına atfedilmektedir (Hawkins ve ark., 2020). Argyrides ve Kkeli (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada sorunlu sosyal medya kullanımının kişilerin beden imajı üzerinde olumsuz etkileri olabileceği ve bu olumsuz etkilerin duygusal yeme davranışı ile sonuçlanabileceği ifade edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, kişilerin beden imajı algılarının sosyal medya aracılığıyla manipülasyona duyarlı olduğunu ve bunun sonucunda duygusal yeme davranışında artış meydana geldiğini göstermektedir (Gordon ve ark., 2013). Özetle, sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkinin varlığı literatürde yer almaktadır. Sosyal medya kullanımının artması, bireylerin duygusal yeme davranışlarında artışa neden olabilmektedir (Göbel ve ark., 2023). Bu durum, sağlıksız beslenme alışkanlıklarının devam etmesine ve obezite gibi kronik hastalıkların gelişmesine yol açabilir (Göbel ve

ark., 2023). Bu nedenle, duygusal yeme davranışının ve duygusal yeme davranışı ile ilişkili olabilecek faktörlerin araştırılması gerekli görünmektedir. Bulgular göz önünde bulundurularak önleme ve iyileştirme çalışmaları sürdürülebilir.

4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Algılanan Stres arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Çalışmada elde edilen bulgular araştırmanın ikinci hipotezini doğrulamıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile algılanan stres arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların sosyal medya bağımlılık davranışı arttıkça algılanan stres seviyesinin de arttığı söylenebilmektedir. Literatüre bakıldığında sosyal medya bağımlılığının kişide olumsuz duygulara neden olduğuna, duygusal ve davranışsal sorunlarla sonuçlanabileceğine dair çalışmanın hipotezi destekleyici bulgular yer almaktadır (Kaya ve Dalgıç 2021; Yılmaz ve ark., 2022). Hipotezi destekleyen bir diğer araştırmada ise sosyal medya bağımlılığının stresle pozitif yönde ilişkili olduğu bulgusu yer almaktadır (Maftai ve Pătrăuşanu, 2024). Öyle ki sosyal medya kullanımı, stres ve başa çıkmanın çalışıldığı bir çalışmada sosyal medyanın kişilerde stres etkeni olabileceği saptanmıştır (Wolfers ve 2022). Bununla birlikte sosyal medyanın kişilerde onay kaygısını tetikleyebileceği ve onay kaygısının stresle sonuçlanabileceği literatürde yer almaktadır (Fox ve Vendemia 2016). Sosyal medya ile stresin çalışıldığı bir diğer araştırmada ise sosyal medyanın COVID-19 hakkında kişileri yanlış bilgiye maruz bırakması sonucu kişilerde stresin arttığı saptanmıştır (Brailovskaia ve ark., 2021).

Sosyal medya ve algılanan stresin çalışıldığı bir başka çalışmada kişilerin aşırı sosyal medya kullanımını kontrol altında tutmaları istenmiş ve beraberinde algılanan

stres düzeylerinde azalma olduğu saptanmıştır (Turel ve ark., 2018). Bu bulgular sosyal medyanın stres seviyesinde artışa neden olabileceğini göstermektedir. Sonuçlar, geçici sosyal medyadan uzak durmanın kişilerde faydasını göstermekte ve sosyal medya bağımlılığı için önleyici çalışmalara önemli bilgiler sağlamaktadır.

4.3. Duygusal Yeme ve Algılanan Stres arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Yapılan analizlerin devamında ortaya çıkan sonuçlar araştırmanın üçüncü hipotezini de doğrulamıştır. Duygusal Yeme Ölçeği ile Algılanan Stres Ölçeği değişkenleri arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre algılanan stres arttığında duygusal yeme davranışının da arttığı söylenebilir. Öyle ki yapılan araştırmalar sonucunda algılanan stresin duygusal yeme ile pozitif bir ilişkisi tespit edilmiş ve stres duygusunun duygusal yeme davranışı üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Carpio-Arias ve ark., 2022; Tan ve Chow, 2014).

Bir başka araştırma bulgusu, hafif stres faktörlerinin hiperfajiye, daha şiddetli stres faktörünün ise hipofajiye neden olabileceğini göstermektedir (Robbins ve Fray, 1980). Akut stresle ilişkili sempatik uyarılma savaş ya da kaç tepkisini desteklemektedir ve bu tepkiyle çatışabilecek enerji harcaması gerektiren aktiviteler (örneğin, besin alımı, sindirim ve üreme) engellenmektedir (Torres ve Nowson, 2007). Yüksek uyarılma durumunun yiyecek alımını baskılaması, Cannon (1932) ortaya koyduğu savaş ya da kaç modelinde insan beyninin bir uyarı ile karşılaştığında hipotalamus yoluyla bedene sinyaller göndermesi sonucu ortaya çıkan bedensel tepkilerle ilişkili olabilmektedir. Böyle ki stres tepkisinin bir kısmı iştahın ve yiyecek alımının baskılanmasını içermektedir (Torres ve Nowson, 2007).

Duygusal yeme ve stresle baş etmenin çalışıldığı bir çalışmada duygusal yeme davranışı sergileyen öğrencilerin stresle baş etme becerilerinin zayıf olduğu saptanmıştır (Yönder Ertem ve Karakaş 2021). Literatürde yer alan bu bulgular duygusal yeme ve algılanan stres ilişkine dair çalışma sonuçlarını desteklemektedir. Kişilerin stresi yönetmek için yeme davranışı yerine koyabileceği daha işlevsel başa çıkma becerileri kazanmaları önemini korumaktadır. (Nguyen-Rodriguez ve ark., 2008).

4.4. Sosyal Medya Bağımlılığı, Duygusal Yeme, Algılanan Stres Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

4.4.1. Sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme, algılanan stres değişkenlerinin eğitim durumu değişkenine dair bulguların tartışılması.

Eğitim durumuna göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının karşılaştırma sonuçlarında alınan puanların eğitim durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Literatürde yer alan algılanan stresin değişken olduğu bir çalışmada algılanan stres ile eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir etkileşim olmadığı görülmektedir (Mæhlisen ve ark., 2018). Farklı olarak sosyal medya kullanımının yalnızlık algısına olan etkisinin değerlendirildiği bir çalışmada ön lisans-lisans mezunlarının, lisansüstü ve lise mezunlarına kıyasla sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Zeybek, 2021). Bu bulgu ise sosyal medya bağımlılığına yönelik alınacak önlemlerde eğitim seviyesinin iyileştirmesine yönelik net bir ihtiyacın olmadığını göstermektedir. Bulgularla tutarlı olarak duygusal yeme, anksiyete ve stres belirtileri

değişkenleri ile çalışılan bir araştırmada eğitim durumu ile duygusal yeme arasındaki ilişkide anlamlı sonuçlara ulaşılamamıştır (Özdemir, 2015).

4.4.2. Sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme, algılanan stres değişkenlerinin çalışma durumu değişkenine dair bulguların tartışılması.

Sanal İletişim, Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme İsteğini Engelleyememe, Yiyecek Türleri, Suçluluk alt boyutu çalışma durumuna göre karşılaştırıldığında, karşılaştırılan grupların ortalamaları arasında bir fark saptanmamıştır. Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı alt ölçeği, Stres Algısı alt ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans alt ölçeği çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Ölçeklerden elde edilen ortalama puanlar incelendiğinde çalışmayan kişilerin puanları çalışan kişilere kıyasla daha fazla tespit edilmiştir. Türkiye’de sorunlu sosyal medya kullanımının araştırıldığı bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı puanları en yüksek işsiz (çalışmayan) kesimde çıkmıştır (Uslu, 2021). Literatürde Algılanan stres değişkeni çalışmalarına bakıldığında işsiz bireyler, özellikle mali sıkıntı yaşayanlarda yüksek düzeyde stresin ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Frasquilho ve ark., 2016). Literatürde yer alan bulgular çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Literatür incelendiğinde Duygusal yeme değişkeninin çalışma durumu özelinde karşılaştırma bulgusuna rastlanmamıştır. İspanya’da duygusal yemenin depresyon ve vücut kitle endeksi arasındaki aracılık etkisinin araştırıldığı bir çalışmada duygusal yemenin aracılık etkisinin istihdam durumuna da bağlı olabileceği saptanmıştır (van Strien, 2016). Bunun nedeni olarak literatürde yer alan işsizlik durumunun psikolojik sıkıntı ve depresyonla ilişkili olduğunu söyleyen bulgular gösterilmektedir (Bartoll ve ark., 2014). Bu durumun

işsizliğin statü ve prestij kaybı (ego tehdidi), daha yüksek finansal baskı ve azalan kişisel kontrol ile ilişkili olabileceğini belirten araştırmalar vardır (Price ve ark., 2002). Literatürde yer alan bulgular istihdam durumunun kişilerde stres gibi olumsuz duygu durumu ve sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. İşsizliğin neden olduğu olumsuz durumlar ile baş etmede istihdam sağlamaya yönelik çalışmaların, önleyici bir çalışma olabileceği düşünülmektedir.

4.4.3. Sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme, algılanan stres değişkenlerinin beraber yaşanılan kişi değişkenine dair bulguların tartışılması.

Beraber yaşanılan kişiye göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanları karşılaştırılmıştır. Bulgular incelendiğinde, Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans, Sanal İletişim, Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme İsteğini Engelleme, Yiyecek Türleri, Suçluluk değişkenlerinin beraber yaşanılan kişiye göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Ancak Stres Algısı puanı beraber yaşanılan kişiye göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmıştır. Eşi/partneri ile yaşayanların aldığı puanlar yalnız yaşayanlara ve yurttan yaşayanlara kıyasla anlamlı seviyede yüksek tespit edilmiştir, yurttan yaşayanların aldığı puanlar ailesi ile yaşayanlara kıyasla anlamlı seviyede yüksek tespit edilmiştir. Aile ile yaşama ve aile ile ayrı yaşama durumunun öğrencilerin yaşam kalitesi, depresyon, anksiyete ve stres seviyelerindeki etkilerini araştıran bir çalışmada öğrencilerin farklı düzeylerde anksiyete, stres, depresyon belirtileri göstermesinin nedeninin aileden ayrı yaşamak ve yaşanılan ortam şartları ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Naz, 2019). Eşi/ partneri ile yaşayanların stres algısının diğer gruplara kıyasla yüksek olduğu sonucunu aile içi

şiddet perspektifinden de incelemek farklı bir bakış açısı kazandırabilir. Aile içi şiddet, aynı ev içinde yaşamı ve ilişkiyi paylaştığı kişiye partnerine karşı uyguladığı şiddet veya bedeninin, psikolojik sağlığının tehlikeye uğratılması olarak tanımlanmaktadır (Stewart ve Robinson, 1998). Aile içi şiddetin ruh sağlığına etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada aile içi şiddet ile karşılaşan kadınlarda depresyon, anksiyete ve posttravmatik stres bozukluğu belirtileri tespit edilmiştir (Almış, 2020). Eş/ partner ile yaşayan kişilerin aldıkları yüksek stres algısı puanı aile içi şiddet başlığı ile ilişkili olabilir. Eş/ partner ile yaşayan kişilerdeki stres algısının iyileştirilmesine yönelik Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ile koruyucu çalışmalar yürütülebilir. Düzenli periyodlar ile görüşmeler sağlanabilir.

4.4.4. Sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme, algılanan stres değişkenlerinin ilişki durumu değişkenine dair bulguların tartışılması.

Partner durumuna göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği puanları karşılaştırıldığında Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans, Sanal İletişim, Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme İsteğini Engelleymeme, Yiyecek Türleri, Suçluluk alt boyutu değişkenleri için bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Farklı olarak Stres Algısı alt ölçeğinden alınan puanlar partner durumuna göre kıyaslandığında farklılık göstermektedir. Partneri olmayanların stres algısı puanları partneri olanlara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Yalnızlık ve akut stres tepkisinin incelendiği bir çalışmada yalnızlık ile akut stres tepkileri arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir (Brown, 2018). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve alt boyutları partner durumuna göre bu çalışmada farklılık göstermese de sorunlu internet kullanımının yalnızlık ve stresle

ilişkinin incelendiği çalışmada kişilerin interneti bilişsel görevlerden kaçınmak ve dikkati dağıtma amaçlı aktivitelere katılarak stresle başa çıkmak için kullandığı söylenebilmektedir (Panicker ve Sachdev, 2014). Bu sonuç ise yalnız olma durumunun sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi ihtiyacını ortaya koyabilir. COVID-19 döneminde gençlerde yalnızlık ve duygusal yemeyi inceleyen bir araştırmada yalnızlık hissi gibi olumsuz duyguların, duygusal yeme ile ciddi bir derecede ilişkili olduğu ve gençlerin olumsuz duyguları düzenlemek ve azaltmak için bir başa çıkma mekanizması olarak yeme davranışı üzerinde kontrolü kaybettikleri ve aşırı içki içtikleri bulunmuştur (Jamshed ve Arslan, 2022). Levine'e göre (2013) yiyecekler duygusal bir nitelik kazanarak yalnızlık da dahil olmak üzere duyguları uyandırmak için kullanılabilir. Literatürde yer alan bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda gelecek çalışmalarda mevcut değişkenlerin partner durumuna göre karşılaştırılması yenilenebilir.

4.4.5. Sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme, algılanan stres değişkenlerinin günlük internet kullanım süresi değişkenine dair bulguların tartışılması.

Bağımlılık yapıcı internet kullanımını tanımlamanın en önemli bileşenlerinden biri, gereksiz aşırı internet kullanım süresidir (Kwak, 2022). Günlük internette harcanan zamana göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanları karşılaştırıldığında Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres Algısı, Sanal İletişim, Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme İsteğini Engelleme, Yiyecek Türleri, Suçluluk alt boyutundan alınan puanlar farklılaşmamıştır. Ancak Algılanan Stres Ölçeğinden elde edilen puanlar farklılaşmıştır. Daha uzun süreler internette

zaman harcayan katılımcılarda algılanan stres anlamlı seviyede yüksek tespit edilmiştir.

İnternet kullanımı ile depresyon, yalnızlık, stres gibi psikolojik sorunların ilişkisi hem akademik çevrelerde hem de kitle iletişim araçlarında sıklıkla tartışılmaktadır. Psikolojik iyilik hal, stres düzeyi ve internet kullanım türleri değişkenlerinin araştırıldığı bir çalışmada, internet kullanım süresi arttıkça iyilik halinin azaldığı ve stres düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Gülner, 2016). Koreli ergenlerin internet kullanım süreleri ile ruh sağlıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışmada ortalamanın üzerinde internet kullanımı olan grubun, ortalamanın altında internet kullanımı olan gruba kıyasla daha kötü öznel sağlık durumu, daha yüksek stres düzeyi ve üzüntü duyguları ve intihar düşüncesi olduğu tespit edilmiştir (Kwak, 2022). Bu tez çalışmasında ve literatürde yer alan konu ile ilgili çalışmalarda internette geçirilen sürenin ortalamadan fazla olmasının stresle ilişkili olduğuna dair bulgular yer almaktadır. Ancak çalışma bulgularında internette geçirilen süre ile algılanan stresin doğrusal bir ilişki içinde olmadığı görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin stres, başa çıkma ve internet kullanımlarını araştıran bir çalışmada, internet kullanımının stresle ilişkili olduğu ancak bu ilişkiyi açıklayan nedenin internette geçirilen süre değil internette vakit geçirmeye neden olan motivasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Deatherage, 2014). Katılımcılara internet kullanım amaçları sorulduğunda en yüksek oranla cevap sosyal medya platformlarını takip etmek olmuştur. Bulgularla tutarlı olarak bu çalışmada günlük internette harcanan zamana göre farklılaşan diğer değişkenler Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Sanal Tolerans alt ölçeği olmuştur. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden alınan puanlar günlük internette harcanan süreye göre incelendiğinde, anlamlı düzeyde farklılaşmıştır.

Günlük internette geçirilen süre arttikça sanal tolerans yani daha fazla sosyal medya kullanmaya ihtiyaç duyma da artmiştir. Literatürde yer alan bulgular ve çalışmanın sonuçları incelendiğinde internette geçirilen süre artış gösterdikçe sosyal medya bağımlılığı düzeyindeki artıştan da bahsedilmektedir.

4.4.6. Sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme, algılanan stres değişkenlerinin günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenine dair bulguların tartışılması.

Araştırmada katılımcılara yöneltilen sorulardan bir tanesi olan internet kullanım amaçları göstermektedir ki kullanıcılar farklı amaçlar nedeniyle internette vakit geçirebilmektedir. Katılımcılardan alınan yanıtlar incelendiğinde internet kullanımının motivasyonu olarak en fazla tercih edilen seçenek sosyal medya platformlarını takip etmek olmuştur. Bu sonuç ve değişkenlerden birinin sosyal medya bağımlılığı olması günlük internette geçirilen süreye ek günlük sosyal medyada geçirilen sürenin de gruplara göre karşılaştırılmasını gerekli kılmaktadır. Ölçeklerden elde edilen puanlar günlük sosyal medya kullanım süresine göre karşılaştırıldığında, Duygusal Yeme Ölçeği ve alt boyutları olan Yeme İsteğini Engellemememe, Yiyecek Türleri, Suçluluk değişkenleri gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı bir düzeyde farklılaşmamıştır. Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres Algısı, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans ve Sanal İletişim skorları günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre ele alındığında, gruplara ait ortalamalar anlamlı bir düzeyde farklılaşmıştır. Tüm bu farklılaşan değişkenlerin puanları incelendiğinde, sosyal medyada günlük daha fazla zaman harcayan katılımcıların anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. ABD'li üniversite öğrencileri arasında sosyal medyada geçirilen günlük süre ile algılanan stres arasındaki ilişkiyi inceleyen bir

araştırmada daha fazla sürelerle sosyal medyayı kullanan niversite ğrencilerinin, daha yüksek stres düzeyleri olduğu tespit edilmiştir (Oyinbo, 2024). Yapılan araştırma sonucunda bulgular, mevcut çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. COVID-19 döneminde öğrencilerde algılanan stres, sosyal destek ve sosyal medya bağımlılığını inceleyen bir çalışmada ise öğrencilerin %86,9'unun pandemi döneminde evrimii olarak geçirdikleri süreyi arttığı ve algılanan stres, sosyal destek ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Taş, 2022). Çevrimiçi geçirilen sürenin artmasıyla algılanan stres ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde artış yaşandığı sonucuna varılmıştır (Taş, 2022). Tahran'daki gençler arasında sanal sosyal ağların kullanımı ve sosyal tolerans değişkenlerinin incelendiği çalışmada gençler arasında sanal ağlardaki kullanım miktarı, kullanım türü ve sosyal diyalog alanının gerçekleştirilmesi ile sosyal tolerans arasındaki ilişki tespit edilmiştir (Roozbehani, 2020). Aynı çalışmada sonuçlar sosyal medya bağımlılığının da rolünü ortaya koymaktadır.

4.4.7. Sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme, algılanan stres değişkenlerinin diyet programı uygulayıp, uygulamama durumu değişkenine dair bulguların tartışılması.

Çalışmada Algılanan Stres leği, Sosyal Medya Bağımlılığı leği, Duygusal Yeme leği ve alt ölçeklerinden elde edilen puanlar diyet programı uygulayıp, uygulamama durumuna göre karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonucunda katılımcıların Sanal İletişim alt leğinden aldıkları puanların farklılaştığı tespit edilmiştir. Alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde diyet programı uygulamayanların puanları diyet programı uygulayanlara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Diyet programı uygulamayan kişilerin sosyal medya bağımlılığı

ölçeği alt boyuttu sanal iletişimden aldığı puanların yüksek olduğu söylenebilir. Ancak literatür incelendiğinde diyet programı uygulama durumunun sosyal iletişimle ilişkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Beden algısı ve benlik saygısı ilişkisinin medya üzerinden incelendiği bir araştırmada ekran süresi ile benlik saygısı arasında ve diyet uygulama durumu ile benlik saygısı ve beden algısı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Özbey ve Gültekin, 2021). Ancak bu çalışmada yer alan sanal iletişim alt boyutu ile ilişkileri çalışmaya konu olmamıştır. Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme İsteğini Engelleymeme alt ölçeği, Suçluluk alt ölçeği puanları diyet programı uygulayıp, uygulamama durumuna göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları farklılaşmıştır. Diyet programı uygulayanların puanları diyet programı uygulamayanlara göre daha yüksek tespit edilmiştir. Öyle ki sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygıları ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu değişkenlerinin pozitif bir şekilde ilişkili olduğu ve sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısının yeme tutumlarını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir (Yiğit, 2022). Ergenlerle yapılan bir başka çalışmada sosyal medyanın ergenlerdeki beden imajını, öz saygıyı, stresi, kişisel ilişkileri ve yalnızlığı, kaygıyı ve depresif belirtileri olumsuz etkilediği ve bu sonucunda diyet uygulamalarını arttırdığı tespit edilmiştir (Blanchard ve ark., 2023). Yine benzer bir çalışmada ise sosyal medya ile vücut memnuniyetsizliği, diyet yapma/yiyecekleri kısıtlama, kompulsif aşırı yeme ve sağlıklı yiyecekleri seçme arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Rounsefell ve ark., 2019). Duygusal yeme davranışında, besin alımını etkileyen faktörlerin incelendiği bir çalışmada duygusal yeme, kiloyu kontrol etmede risk faktörü olarak belirlenmiştir (Serin ve şanlıer, 2018). Yine aynı çalışmada kilosu normalin üzerinde olan, duygusal

yeme tutumu sergileyen, sürekli diyet yapan, diyet uygulamalarına devam etmesine karşın kilo veremeyen ya da kilo verememe kaygısı deneyimleyen kişilerde duygusal yemenin ilişkili olabileceği ifade edilmiştir (Serin ve Şanlıer, 2018). Literatürde yer alan bu ifade, bu tez çalışmasında Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme İsteğini Engelleymeme alt ölçeği ve Suçluluk alt ölçeği puanlarının diyet programı uygulayan katılımcılarda fazla olduğu sonucu ile birbirini destekler niteliktedir. Bulgularla tutarlı olarak duygusal yeme davranışı sergileyen ve diyet uygulamalarına devam etmesine karşın kilo verememe durumu suçluluk alt boyutu ile ilişkilendirilebilir. Bu yönüyle kısıtlayıcı diyet uygulamaları duygusal yeme davranışı için risk faktörü oluşturabilmektedir (Herman ve Polivy, 1980).

4.4.8. Sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme, algılanan stres değişkenlerinin tartılma sıklığı değişkenine dair bulguların tartışılması.

Tartılma sıklığına göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği puanları karşılaştırıldığında Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres Algısı, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans, Sanal İletişim, Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme İsteğini Engelleymeme, Yiyecek Türleri değişkenleri gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Her ne kadar çalışma bulguları tartılma sıklığına göre Algılanan Stres Ölçeği ve Yetersiz Öz Yeterlik Algısı puanlarında farklılık ortaya koymasa da literatürde sık tartılmanın stres, depresyon, özgüven düşüklüğü ve beden memnuniyetsizliği gibi olumsuz etkileri yer almaktadır (Neumark-Sztainer, 2006). Suçluluk skoru tartılma sıklığına göre ele alındığında, gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı bir düzeyde fark tespit edilmiştir. Bu çalışma kapsamında hiç tartılmama ve

çok sık tartılma sıklığının suçluluk ile ilişkili olduğu söylenebilmektedir. Ancak bilgimiz dahilinde literatürde bu bulguyu destekleyecek ilgili değişkenlerle ilgili bulguya rastlanamamıştır.

4.4.9. Sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme, algılanan stres değişkenlerinin normalden daha fazla iştahlı dönemlerinin olup, olmama durumu değişkenine dair bulguların tartışılması.

Karşılaştırma analizlerinin sonucusu, normalden daha fazla iştahlı dönemlerinin olup, olmama durumuna göre Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasıdır. Analiz bulguları incelendiğinde, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Sanal İletişim alt boyutundan elde edilen puanlar normalden daha fazla iştahlı dönemlerinin olup, olmama durumuna göre değerlendirildiğinde gruplar arasında bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Algılanan Stres Ölçeği, Stres Algısı alt ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans alt ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme İsteğini Engelleymeme alt ölçeği, Yiyecek Türleri alt ölçeği, Suçluluk alt ölçeği puanları normalden daha fazla iştahlı dönemlerinin olup, olmama durumuna göre karşılaştırıldığında, gruplar arasında farklılaşmıştır. Normalden daha fazla iştahlı dönemleri olan katılımcıların ölçek puanları normalden daha fazla iştahlı dönemleri olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde yer alan bulgular normalden daha fazla iştahlı olma durumu ve normalden daha fazla besin alma durumunun nedenlerinden biri olarak duygusal yemeyi göstermektedir (Masheb ve Grilo, 2006). Duygusal yeme davranışının ise stres, sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu literatürde yer almaktadır (Tan ve Chow, 2014; Treuer ve ark., 2001). Konu ile ilgili çalışma bulguları literatürü desteklemektedir.

4.5. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada, sosyal medya bağımlılığının duygusal yeme üzerindeki etkisinde algılanan stresin aracı rolü incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda bulgular, sosyal medya bağımlılığı toplam puanının, duygusal yeme ile ilişkisinde algılanan stres toplam puanının aracılık etkisi olduğuna işaret etmektedir. Bu araştırmadan elde edilen sonuca göre, sosyal medya bağımlılığı duygusal yeme davranışını etkilemekte, algılanan stres ise bu etkide aracılık rolü üstlenmektedir. Duygusal yeme davranışının araştırılması kritik öneme sahiptir çünkü duygusal yeme, yeme bozuklukları için risk faktörü taşımaktadır (Van Strien ve ark., 1986). Araştırmada elde edilen bulgular literatür ile uyumludur. Literatürdeki bulgular göz önünde bulundurulduğunda duygusal yeme davranışına katkı sağlayan değişkenlerin incelenmesi bu çalışmanın konusunu oluşturmaktadır. Duygusal yeme davranışı ile ilişkili bir diğer değişken sorunlu sosyal medya kullanımı ve duygusal yeme ile ilişkisidir. Sorunlu internet kullanımı tolerans, yoksunluk semptomları ve kontrol kaybı açısından bir bağımlılık olarak kabul edilmektedir (Park ve ark., 2022). Kontrol kaybı ile sosyal medya mecralarında aşırı zaman geçirmenin eşlik ettiği sosyal medya bağımlılığı, beslenme, uyku gibi alanlarda işlevsiz davranışlara neden olmaktadır (Spada, 2014).

Sosyal medya bağımlılığı birçok olumsuz sonuçla ilişkili olduğu gibi stres semptomlarının ortaya çıkmasında bir risk faktörü sayılmaktadır (Shannon ve ark., 2022). Sorunlu sosyal medya kullanımının stres, depresyon ve anksiyete ile ilişkisini inceleyen bir araştırmada sorunlu sosyal medya kullanımı olan kişilerin yüksek stres, depresyon ve anksiyete semptomlarına sahip olduğu tespit edilmiştir (Peng ve Liao 2023). Literatürde sosyal medyanın neden olduğu stres semptomlarının kişinin baş

edemediği aşırı yüklemekten kaynaklandığına dair sonuçlar yer almaktadır (Lee ve ark., 2016). Literatür bu çalışmanın bulguları ile tutarlı olarak sorunlu sosyal medya kullanımının stres ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir.

Bu araştırmaya konu olan stresle ilişkili bir diğer değişken duygusal yeme davranışıdır. Duygusal yeme kavramının teorik alt yapısını oluşturan psikosomatik teorinin test edildiği çalışmalarda daha fazla stresin duygusal yeme davranışlarıyla ilişkili olduğuna bulunmuştur (Sims, 2008). Öyle ki algılanan stresin yeme tutumları ile ilişkisini inceleyen araştırmaların çoğu stres deneyimlerinin, artan besin tüketimine, duygusal yemeğe ve hareketsiz davranışa katkıda bulunabileceğini göstermektedir (Diggins ve ark., 2015). Literatür bu ilişki zemininin stresli hissetmekle yiyecekleri tükettikten sonra daha iyi hissetmek arasında öğrenilmiş bir ilişki varlığını öne sürmektedir (Frag ve ark., 2008). Bu öğrenilmiş ilişki kişilerde stresli bir deneyim sonrası daha az bilinçli farkındalığın eşlik ettiği yeme alışkanlıklarına dönüşebilmektedir (Diggins ve ark., 2015).

Son olarak araştırmanın dördüncü hipotezini test etmek için uygulanan aracılık analizi sonuçlarında ise sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolü tespit edilmiştir. Araştırmanın dördüncü hipotezi elde edilen analiz sonucu ile desteklenmiştir. Bulgular sosyal medya bağımlılığının algılanan stres düzeyini arttırarak duygusal yeme davranışına katkı sağladığına işaret etmektedir. Algılanan stres değişkeni çalışmaya aracı değişken olarak dahil edildiğinde, sosyal medya bağımlılığı değişkeninin duygusal yeme üzerindeki etkisi devam etmektedir. Literatür incelendiğinde algılanan stres değişkeninin sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme değişkenleri ile aracı

etkisinin çalışılmadığı görülmüştür. Bu çalışmanın sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide etkili olan mekanizmayı aydınlatması ve literatüre katkı sunması beklenmektedir. Bu tez çalışması ile sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme ilişkisindeki mekanizmalardan birinin algılanan stres değişkeni olduğu araştırma bulgularıyla desteklenmiştir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇLAR

Bu araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide algılanan stres değişkenlerinin aracılık rolü araştırılmıştır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı, algılanan stres ve duygusal yeme değişkenlerinin demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır.

1. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres Algısı, Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme İsteğini Engelleyememe, Yiyecek Türleri, Suçluluk arasında anlamlı düşük ve orta düzey pozitif ilişki bulunmuştur.
2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden alınan puanlar, katılımcıların cinsiyeti, partner durumu, diyet uygulayıp uygulamama durumu, eğitim durumu, beraber yaşanılan kişi, tartılma sıklığına göre farklılık göstermemektedir.
3. Katılımcıların çalışma durumu Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeği puanları kıyaslandığında farklılaşmıştır. Çalışmayanların çalışanlara göre daha fazla Sosyal Medya Bağımlılık davranışı sergiledikleri söylenebilir.
4. Katılımcıların normalden daha fazla iştahlı olup olmama durumu Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeği puanları kıyaslandığında farklılaşmıştır. Çalışmayanların çalışanlara göre normalden daha fazla iştahlı dönemleri olduğu tespit edilmiştir.
5. Günlük internette ve sosyal medyada geçirilen süreye göre Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlar karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde

farklılaşma saptanmıştır. Günlük internette 4-8 saat arası zaman harcayan katılımcıların 4 saatten az zaman harcayanlara göre, Sosyal medyada günlük 3-6 saat arası ve 6 saatten fazla zaman harcayan katılımcıların ise 3 saatten az zaman harcayanlara göre daha fazla Sosyal medya bağımlılık davranışları sergiledikleri söylenebilir.

6. Duygusal Yeme ile Algılanan Stres Ölçeği, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres Algısı, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans, Sanal İletişim arasında anlamlı düşük ve orta düzey pozitif ilişki bulunmuştur.
7. Katılımcıların diyet uygulayıp uygulamama durumu Duygusal Yeme ölçeği puanları kıyaslandığında farklılaşmıştır. Diyet programı uygulayanları diyet programı uygulamayanlara göre daha fazla Duygusal yeme davranışı sergilediği söylenebilir.
8. Katılımcıların normalden daha fazla iştahlı olup olmama durumları yine aynı şekilde Duygusal Yeme ölçeği puanları kıyaslandığında farklılaşmıştır. Normalden daha fazla iştahlı dönemleri olanların normalden daha fazla iştahlı dönemleri olmayanlara göre daha fazla Duygusal Yeme davranışı sergilediği söylenebilir.
9. Algılanan Stres Ölçeği ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans, Sanal İletişim, Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme İsteğini Engelleymeme, Yiyecek Türleri, Suçluluk arasında anlamlı düşük ve orta düzey pozitif ilişki bulunmuştur.
10. Cinsiyete göre Algılanan stres puanları kıyaslandığında, kadınlar ve erkeklerin arasında anlamlı fark saptanmıştır. Kadınlarda erkeklere kıyasla daha fazla algılanan stres gözlemlenmiştir.

11. Algılanan stres puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında, anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Çalışmayan katılımcılarda çalışanlara göre daha fazla algılanan stres gözlemlenmiştir.
12. Algılanan stres puanları normalden daha fazla iştahlı olup olmama durumuna göre kıyaslandığında, anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Normalden daha fazla iştahlı dönemleri olanların normalden daha fazla iştahlı dönemleri olmayanlara göre daha fazla algılanan stres deneyimlediği söylenebilir.
13. Günlük internette ve sosyal medyada geçirilen süreye göre Algılanan stres ölçeği puanları karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmıştır. Günlük internette 4 saatten az ve 4-8 saat arası zaman harcayanların aldığı puanları 8 saat ve daha fazla zaman harcayanlara göre, Sosyal medyada günlük 3-6 saat arası ve 6 saatten fazla zaman harcayan katılımcıların ise 3 saatten az zaman harcayanlara göre daha fazla Sosyal medya bağımlılık davranışları sergiledikleri söylenebilir.
14. Algılanan stres ölçeğinden alınan puanlar, katılımcıların partner durumu, diyet uygulayıp uygulamama durumu, eğitim durumu, beraber yaşanılan kişi, tartılma sıklığına göre farklılık göstermemektedir. Ancak Algılanan Stres Ölçeği'nin Stres alt boyutu için partner ve beraber yaşama durumunda farklılaşma tespit edilmiştir. Stres Algısı puanları partner durumuna göre incelendiğinde partneri olmayanların puanları partneri olanlara göre daha fazla stres belirtileri gösterdiği söylenebilir. Beraber yaşanılan kişiye göre incelendiğinde ise eşi/partneri ile yaşayanların yalnız yaşayanlara ve yurttan dışarıya yaşayanlara göre daha fazla stres algısı

deneyimledikleri yurttta yaşayanların ise ailesi ile yaşayanlara göre daha fazla stres algısı deneyimledikleri söylenebilir.

15. Sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide, algılanan stres değişkeninin aracı rolü tespit edilmiştir.

5.1. Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sınırlılıklarına ve gelecek araştırmalar için önerilere yer verilmiştir. Çalışmanın örneklemini 20-39 yaş arası katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmada katılımcıların 20-39 yaş aralığında olması, çalışmanın popülasyonunun daralmasına neden olmuştur. Gelecek çalışmalarda yaş aralığı kaldırılarak bu çalışmada ele alınan değişkenlerle tekrar çalışılması önerilmektedir. Gelecek çalışmalara mevcut bulguların genellenebilirliği için ihtiyaç duyulmaktadır. Gelecek çalışmalar için farklı yaş grupları ile çalışmanın tekrarlanması bir başka öneri olarak sunulabilir. Böylelikle değişkenlerin farklı yaş gruplarında da çalışılarak, yaş kriterine göre nasıl değişiklik gösterdiğine dair literatüre katkı sağlayabilir.

Mevcut araştırmanın bir diğer sınırlılığı cinsiyet oranlarındaki dengesizliktir. Araştırma her iki cinsiyetten katılımcılara ulaşmayı hedeflese de erkek katılımcıların araştırmaya gönüllü katılımı beklenilenden az olmuştur. Erkeklerin psikolojik araştırmalara katılma ve semptom bildirme oranlarının kadınlara göre daha az olması araştırmanın sınırlılığı olarak söylenebilir. Duygusal ifade üzerine yapılan bir araştırmada kadınların erkeklerden daha fazla ifade gücü puanına sahip olduğu saptanmıştır (King ve Emmons, 1990). Literatürde yer alan bu bulguya göre erkek katılımcı sayısının az olmasının duygusal ifade etme becerisiyle ilgili olabileceği söylenebilir. Erkek katılımcının az olması cinsiyete dair analiz ve çıkarımlarda sınırlı

kalındığını düşündürmektedir. Duygusal yeme konusunda cinsiyet farklılıkları literatürde sürekli rapor edilmiş ve kadınların erkeklere göre daha fazla depresif belirtiler gösterdiği (Nolen-Hoeksema, 2001), daha fazla duygularını ifade ettiği (King ve Emmons, 1990) ve daha fazla duygusal yeme gösterdikleri (van Strien ve ark., 1986) saptanmıştır. Bu araştırma sonucu, çalışmaya gönüllü katılım gösteren erkek katılımcıların çalışmayı tamamlamadan ayrılmış olabileceğini düşündürmektedir.

Katılımcı cinsiyet orantısızlığından dolayı çalışma, daha fazla katılımcı ve erkek katılımcılara daha fazla yer verilerek dengeli cinsiyet dağılımı ile tekrarlanabilir. Sadece erkekler ve sadece kadınlar şeklinde tek bir cinsiyet örnekleme ile çalışılmak üzere tekrarlanabilir. Yapılacak araştırmalarda örneklem genişliğini arttırmak, erkek katılımcılara daha fazla ulaşılması önerilmektedir. Kadın ve erkeklerde yeme belirtilerine neden olan olumsuz duygular arasında dinamiksel farklılıklar vardır, bu araştırmada bunları ölçebilecek değişkenler ele alınmamıştır. Duygusal yemeye yönelik algıların çalışıldığı bir çalışmada kadınlar stresi duygusal yeme için tetikleyici olarak ifade ederken, erkekler can sıkıntısı veya endişe gibi duyguları duygusal yeme ile ilişkilendirmiştir. (Bennett ve ark., 2013). Bulgular kadınların stres duygusu ile daha çok yeme davranışı gösterdiğini, erkeklerin ise daha az yemeye yöneldiği göstermektedir (Bennett ve ark., 2013). Kadın ve erkeklerde stresin yeme davranışını etkilediği ancak yönünün aynı olmadığı söylenebilir. Erkek ve kadınlar arasındaki farklılıkların ölçülebilmesi için daha geniş katılımcı kitlesi ve farklı duygu değişkenleriyle çalışmanın faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Bulgular, duygusal yeme ile ilişkili kilo alma potansiyelini azaltmak için diyet davranışı değişikliğinin yanı sıra duygu ve stres yönetimine odaklanan multidisipliner bir müdahalenin geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Çalışmaya dair bir diğer sınırlılık, katılımcı verilerini çevrim içi ortamda toplamak olabilir. Çevrimiçi sistemler kolaylık sağlayabildiği gibi çalışmanın sorularına yanıt verme oranında problemlere neden olabilmektedir. Çevrimiçi sistemler araştırma için toplanan verilerde yanlış ve eksik veri oranını arttırmış olabilir.

Araştırmanın demografik değişkenlerinden gelir düzeyi ülke ekonomisindeki enflasyondaki değişikliklerle birlikte araştırma için anlamsızlaşmıştır, bu nedenle analize sokulmamıştır. Çalışma kapsamında, sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme ilişkisinde algılanan stresin rolü saptanmıştır. Bu nedenle sosyal medya kullanımına yönelik gerçekleştirilecek psiko-eğitimlerin sağlıklı sosyal medya kullanımları için önemli bir iyileştirici gücünün olacağı düşünülmektedir. Yine aynı şekilde stresin kişilerde nasıl algılandığı ve kişilerin stresi hayatlarında ne şekilde konumlandıklarına dair inceleme yapılabilir. Kişilerde stresi yönetme becerileri kapsamında psikoeğitimler uygulanabilir.

Algılanan stresin sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme ilişkisinde aracı rolünün tespit edildiği bu çalışmada, öncelikle sosyal medya kullanımlarının düzenlenerek stresi yönetme becerilerinin kişilere kazandırılması duygusal yeme davranışı için farkındalık oluşturabilir. Sosyal medya kullanımını kontrol altında tutmak ve yeme davranışı farkındalığı kazanılması için çalışmalar yürütülebilir. Duygusal yeme kavramsallaştırılarak kişilerin bu konuda bilgilendirilmesi, bunlara ek olarak duygu ve stres yönetimine odaklanan müdahaleler gerekmektedir. Klinik alanda

duygusal yiyenlerle çalışan uzmanlar, algılanan stresle başa çıkmanın daha uyarlanabilir yollarına ilişkin önleme/müdahale programları geliştirebilir ve kişilerin algılanan stresini ve başa çıkma stillerini hedeflemeyi düşünebilirler.



KAYNAKÇA

- Aggarwal, K., Singh, S. K., Chopra, M., & Kumar, S. (2022). Role of social media in the COVID-19 pandemic: A literature review. *Data mining approaches for big data and sentiment analysis in social media*, 91-115.
- Almiş, B. H., Gümüştaş, F., ve Kütük, E. K. (2020). Kadına yönelik aile içi şiddetin kadın ve çocukların ruh sağlığına etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(2), 232-242.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
- Arcan, K. (2023). COVID-19 Pandemisinin sosyal medya bağımlılığına etkisi: Üniversite öğrencilerinde bir inceleme. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(2), 187-204. DOI: 10.57127/kpd.26024438.1274637
- Argyrides, M., & Kkeli, N. (2015). Predictive factors of disordered eating and body image satisfaction in Cyprus. *International Journal of Eating Disorders*, 48(4), 431-435.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Arslantaş, H., Dereboy, F., Yüksel, R., ve İnalkaç, S. (2019). Duygusal yeme ölçeği'nin türkçe çevirisinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30, 1-10.

- Ay, F. N. (2020). *Algılanan ebeveynlik biçimleri ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide başa çıkma biçimlerinin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Aydın, H. (2008). Ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü*. İstanbul: Anı.
- Bartoll, X., Palència, L., Malmusi, D., Suhrcke, M., & Borrell, C. (2014). The evolution of mental health in Spain during the economic crisis. *The European Journal of Public Health, 24*(3), 415-418.
- Baysal, A. (2007). *Beslenme*. 11. Baskı, Ankara, Hatiboğlu Basım ve Yayınevi. Beck, J. S. (2010a). *Kilo vermenin avantajlarını kaydedin, beck diyet çözümü* (Birinci Baskı), (Çev.ed.F Köroğlu), Ankara: HYM Yayıncılık, s.64-74.
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite, 60*, 187-192.
- Bernard, C. (1872). La constitution physico-chimique du milieu intérieur [The physicochemical constitution of the environment within]. *Revue Scientifique, 2*, 670 - 672. Retrieved from <http://vlp.mpiwg-berlin.mpg.de>
- Bilgen, S. Ş. (2018). Turkish Emotional Eating Scale development validity and reliability study [Master's thesis]. Üsküdar University Institute of Social Sciences.
- Blackburn, S., Johnston, L., Blampied, N., Popp, D., & Kallen, R. (2006). An application of escape theory to binge eating. *European Eating Disorders Review, 14*(1), 23-31. doi:10.1002/erv.675

- Blanchard, L., Conway- Moore, K., Aguiar, A., Önal, F., Rutter, H., Helleve, A., ... & Knai, C. (2023). Associations between social media, adolescent mental health, and diet: A systematic review. *Obesity Reviews*, 24, e13631.
- Booth, D. A. (1994). *Psychology of nutrition*. London: Taylor & Francis.
- Bozkurt, T., Uluğ, M., Turpoğlu-Çelik, A., Oktuğ, Z., İçellioğlu, S., Özden, M. S., ve Soysal, Ö. (2010). *Stres*. İstanbul: İstanbul Kültür Üniversitesi.
- Braet C, Claus L, Goossens L, Moens E, et al. (2008). Differences in eating style between overweight and normal-weight youngsters. *J Health Psychol*, 13, 733-43.
- Brailovskaia, J., Cosci, F., Mansueto, G., ve Margraf, J. (2021). The relationship between social media use, stress symptoms and burden caused by coronavirus (Covid-19) in Germany and Italy: A cross-sectional and longitudinal investigation. *Journal of Affective Disorders Reports*, 3, 100067.
- Brown, E. G., Gallagher, S., ve Creaven, A. M. (2018). Loneliness and acute stress reactivity: A systematic review of psychophysiological studies. *Psychophysiology*, 55(5), e13031.
- Bruch, H. (1996). *Eating disorders*. New York: Basic Books.
- Calado, F., & Griffiths, M. D. (2016). Problem gambling worldwide: An update and systematic review of empirical research (2000-2015). *Journal of behavioral addictions*, 5(4), 592-613.
- Canetti L, Bachar E, Berry EM. (2002). Food and emotion. *Behavioural Processes*, 60(2), 157-164.
- Cannon, W. B. (1929a). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage* (2nd ed.). New York, NY: Appleton.

- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. New York: Norton. 115-117.
- Cansız, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul. Üsküdar Üniversitesi.
- Carpio-Arias, T. V., Manzano, A. M. S., Sandoval, V., Vinueza-Veloz, A. F., Betancourt, A. R., Ortíz, S. L. B., & Vinueza-Veloz, M. F. (2022). Relationship between perceived stress and emotional eating. A cross sectional study. *Clinical Nutrition ESPEN*, *49*, 314-318.
- Chen, C. Y., Chen, I. H., O'Brien, K. S., Latner, J. D., & Lin, C. Y. (2021). Psychological distress and internet-related behaviors between schoolchildren with and without overweight during the COVID-19 outbreak. *Int J Obes (Lond)*, *45*, 677-686.
- Chen, Y. L., Chen, S. H., & Gau, S. S. F. (2015). ADHD and autistic traits, family function, parenting style, and social adjustment for Internet addiction among children and adolescents in Taiwan: A longitudinal study. *Res Dev Disabil*, *39*, 20-31.
- Chesler, B. E., Harris, B. G., & Oestreicher, P. H. (2009). Implications of emotional eating beliefs and reactance to dietary advice for the treatment of emotional.
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in human behavior*, *55*, 190-197.
- Clendenen, V. I., Herman, P. C., & Polivy, J. (1994). Social facilitation of eating among friends and strangers. *Appetite*, *23*, 1±13.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*(4), 385-396.

- Correa, T., Hinsley, A. W., & De Zuniga, H. G. (2010). Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247-253.
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E. (2013). Emerging in a digital world: A decade review of media use, effects, and gratifications in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(2), 125-137.
- Culbert, K. M., Racine, S. E., & Klump, K. L. (2015). Research Review: What we have learned about the causes of eating disorders—a synthesis of sociocultural, psychological, and biological research. *Journal of child psychology and psychiatry*, 56(11), 1141-1164.
- Cummins, R. A. (2024). Homeostasis. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 3165-3168). Cham: Springer International Publishing.
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: a systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1094-1118.
- De Castro, J. M. (1991). Social facilitation of the spontaneous meal size of humans occurs on both weekdays and weekends. *Physiology and Behavior* 49, 1289±1291.
- De Castro, J. M. (1994). Family and friends produce greater social facilitation of food intake than other companions. *Physiology and Behavior*, 56, 445±455.
- Deatherage, S., Servaty-Seib, H. L., ve Aksoz, I. (2014). Stress, coping, and internet use of college students. *Journal of American College Health*, 62(1), 40-46.
- Deniz, L., & Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367.

- Diggins, A., Woods-Giscombe, C., & Waters, S. (2015). The association of perceived stress, contextualized stress, and emotional eating with body mass index in college-aged Black women. *Eating behaviors, 19*, 188-192.
- Ding, N., & Xu, Z. (2023). China adolescents comparisons on social media and emotional eating: a moderated analysis. *Child and Adolescent Social Work Journal, 40*(1), 107-117.
- Drahořová, M., & Balco, P. (2017). The analysis of advantages and disadvantages of use of social media in European Union. *Procedia Computer Science, 109*, 1005-1009.
- Duan L, Shao X, Wang Y, Huang Y, Miao J, Yang X, Zhu G (2020) An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of Covid-19. *J Affect Disord, 275*, 112-118.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological assessment, 6*(1), 50.
- Erten, S. B. (2020). *Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.

- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., ve Dereboy, Ç. (2013, October). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *In New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Eşer Durmaz, S., Keser, A., & Tunçer, E. (2023). Effect of emotional eating and social media on nutritional behavior and obesity in university students who were receiving distance education due to the COVID-19 pandemic. *Journal of Public Health*, 31(10), 1645-1654.
- Evers, C., Marijn Stok, F., & de Ridder, D. T. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and social psychology bulletin*, 36(6), 792-804.
- Farag, N. H., Moore, W. E., Lovallo, W. R., Mills, P. J., Khandrika, S., & Eichner, J. E. (2008). Hypothalamic-pituitary-adrenal axis function: relative contributions of perceived stress and obesity in women. *Journal of Women's Health*, 17(10), 1647-1655.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). The mediating role of appearance comparisons in the relationship between media usage and self-objectification in young women. *Psychology of Women Quarterly*, 39(4), 447-457.
- Fernandes, B., Uzun, B., Aydin, C., Tan-Mansukhani, R., Vallejo, A., SaldañaGutierrez, A. et al. (2021) Internet use during COVID-19 lockdown among young people in low- and middle-income countries: Role of psychological wellbeing. *Addict Behav Rep*, 14, 100379.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middleaged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
<http://dx.doi.org/10.2307/2136617>

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475. doi:10.1037/0022-3514.54.3.466
- Fox, J., ve Vendemia, M. A. (2016). Selective self-presentation and social comparison through photographs on social networking sites. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 19(10), 593-600.
- Frasquilho, D., de Matos, M. G., Marques, A., Gaspar, T., & Caldas-de-Almeida, J. M. (2016). Distress and unemployment: the related economic and noneconomic factors in a sample of unemployed adults. *International journal of Public Health*, 61, 821-828.
- Freeman, L. M. Y., & Gil, K. M. (2004). Daily stress, coping, and dietary restraint in binge eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(2), 204-212.
- Furst, T., Connor, M., Bisogni, C. A., Sobal, F. J., & Falk, L. W. (1996). Food Choice: A Conceptual Model of the Process. *Appetite*, 26, 247-266.
- Galan, N. (2018). *How do i stop stress eating*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320935.php> Erişim Tarihi: 26.12.2019.
- Ganley, R. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of literature. *International Journal of Eating Disorders*, 8, 343-361.
- Garaulet M, Canteras M, Morales E. et al. (2012) Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity; the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutr Hosp* 27, 645-51.

- Gazi, M. A., Çetin, M., ve Çakı, C. (2017). The research of the level of social media addiction of university students. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(2), 549-559.
- González-Padilla, D. A., & Tortolero-Blanco, L. (2020). Social media influence in the COVID-19 Pandemic. *International Braz J Urol*, 46, 120-124.
- Goossens, L., Braet, C., Van Vlierberghe, L., & Mels, S. (2009). Loss of control over eating in overweight youngsters: the role of anxiety, depression and emotional eating. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 17(1), 68-78.
- Gordon, A. T., Ambegaonkar, J. P., & Caswell, S. V. (2013). Relationships between core strength, hip external rotator muscle strength, and star excursion balance test performance in female lacrosse players. *International journal of sports physical therapy*, 8(2), 97.
- Göbel, P., Sanlier, N., Yilmaz, S., Açikalin, B., & Kocabaş, Ş. (2023). The Correlation between Social Media Addiction and Emotional Eating during the COVID-19 Quarantine Period. *Ecology of Food and Nutrition*, 62(1-2), 60-74.
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PloS one*, 16(8), e0255634.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 403-412.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral Addictions*, 119-141.

- Guo, L., Shi, G., Du, X., Wang, W., Guo, Y., & Lu, C. (2021) Associations of emotional and behavioral problems with Internet use among Chinese young adults: The role of academic performance. *J Affect Disord*, 287, 214-221.
- Glнар, B. (2016). Stres ve internet kullanımı ilişkisi: Türkiye'deki Üniversite ğrencileri arasında bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (42), 37-57.
- Hahs-Vaughn, D. L., ve Lomax, R. G. (2020). *An introduction to statistical concepts*. Routledge.
- Hawkins, L. K., Farrow, C., & Thomas, J. M. (2020). Do perceived norms of social media users' eating habits and preferences predict our own food consumption and BMI?. *Appetite*, 149, 104611.
- He, Z., & Yang, W. (2022). Impulsiveness as potential moderators of the relation between social media dependence and eating disorders risk. *BMC psychology*, 10(1), 1-7.
- Hearon, B. A., Utschig, A. C., Smits, J. A., Moshier, S. J., ve Otto, M. W. (2013). The role of anxiety sensitivity and eating expectancy in maladaptive eating behavior. *Cognitive Therapy and Research*, 37(5), 923-933.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from selfawareness. *Psychological Bulletin*, 110, 86-108.
- Heatherton, T. F., Herman, C. P., & Polivy, J. (1991). Effects of physical threat and ego threat on eating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 138.
- Herman C.P., & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, 43, 647-660.

- Herman, C. P., & Polivy, I. (1980). Restrained eating. In A. Stunkard (Ed.), *Obesity* (pp. 208-225). Philadelphia: Saunders
- Hilbert, A., Pike, K. M., Goldschmidt, A. B., Wilfley, D. E., Fairburn, C. G., Dohm, F. A., ... & Weissman, R. S. (2014). Risk factors across the eating disorders. *Psychiatry research*, 220(1-2), 500-506.
- Holmgren, H. G., & Coyne, S. M. (2017). Can't stop scrolling!: pathological use of social networking sites in emerging adulthood. *Addiction Research & Theory*, 25(5), 375-382.
- İnalkaç S, Arslantaş H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*. 27(1), 70-82.
- Jamshed, H., ve Arslan, J. (2022). Loneliness, emotional eating, and covid-19 in youth. *Current Developments in Nutrition*, 6, 206.
- Kalia, G. (2013). A research paper on social media: An innovative educational tool. *Issues and Ideas in Education*, 1(1), 43-50.
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125, 181-201.
- Kaya A, Dalgıç AI (2021) How does internet addiction affect adolescent lifestyles? results from a school-based study in the mediterranean region of Turkey. *J Pediatr Nurs*, 59, e38-e43.
- Keel, P. K. (2017). *Eating disorders*. Oxford University Press.
- Keser, A., Bayındır-Gümüş, A., Kutlu, H., & Öztürk, E. (2020). Development of the scale of effects of social media on eating behaviour: a study of validity and reliability. *Public health nutrition*, 23(10), 1677-1683.

- Kiliç, S. (2016). Cronbach's alpha reliability coefficient. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 6(1), 47.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 864.
- Koball, A., Meers, M. R., Storfer-Isser, A., Domoff, S. E., & Musher-Eizenman, D. R. (2012). Eating when bored: revision of the emotional eating scale with a focus on boredom. *Health Psychol.* 31, 521-524,.
- Kontinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*, 54(3), 473-479.
- Kumcağız, H., Şahin, C., Alakuş, K., ve Akbaş, M. (2017). Yeme tutumlarını yordamada umut ve olumsuz düşüncelerin rolü. *International Journal of Eurasia Social Sciences/Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(29).
- Kwak, Y., Kim, H., ve Ahn, J. W. (2022). Impact of internet usage time on mental health in adolescents: Using the 14th Korea youth risk behavior web-based survey 2018. *Plos one*, 17(3), e0264948.
- LaCaille, L. (2020). Eating behavior. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 711-712.
- Laitinen, J., Ek, E., & Sovio, U. (2002). Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. *Preventive Medicine*, 34(1), 29-39.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw- Hill.

- Lazarus, R. S. (1975). A cognitively oriented psychologist looks at biofeedback. *American Psychologist*, 30, 553-561. <http://dx.doi.org/10.1037/h0076649>
- Lazarus, R. S. (1984). Puzzles in the study of daily hassles. *Journal of Behavioral Medicine*, 7, 375-389.
- Lazarus, R. S., & Eriksen, C. W. (1952). Effects of failure stress upon skilled performance. *Journal of Experimental Psychology*, 43, 100-105. <http://dx.doi.org/10.1037/h0056614>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (1. Baskı). Dordrecht: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141-169.
- Lee, A. R., Son, S. M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in human behavior*, 55, 51-61.
- Lee, J. ve Lee, Y. (2015). Koreli lise öğrencileri arasında vücut imajı bozulmasının kilo kontrol davranışları, diyet davranışları, fiziksel aktivite, üzüntü ve intihar düşünceleriyle ilişkisi: kesitsel bir çalışma. *BMC halk sağlığı* , 16 , 1-10.
- Lee, S. (2018). The Relationship between coping style for stress and emotional eating behavior by gender difference. *Journal of the Korean Society of Food Culture*, 33(1), 11-17.
- Leehr, E. J., Krohmer, K., Schag, K., Dresler, T., Zipfel, S., & Giel, K. E. (2015). Emotion regulation model in binge eating disorder and obesity-a systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 49, 125-134.
- Levine, M. P. (2013). Loneliness and eating disorders. *Loneliness Updated*, 260-274.

- Lin, H., Jia, J., Qiu, J., Zhang, Y., Shen, G., Xie, L., ... & Chua, T. S. (2017). Detecting stress based on social interactions in social networks. *IEEE Transactions on Knowledge and Data Engineering*, 29(9), 1820-1833.
- Lowe, M. R., & Butryn, M. L. (2007). Hedonic hunger: a new dimension of appetite?. *Physiology & Behavior*, 91(4), 432-439.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50, 1-11.
- Mæhlisen, M. H., Pasgaard, A. A., Mortensen, R. N., Vardinghus-Nielsen, H., Torp-
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.
- Maftai, A., & Pătrăușanu, A. M. (2024). Digital Reflections: Narcissism, stress, social media addiction, and nomophobia. *The Journal of Psychology*, 158(2), 147-160.
- Marks, R. J., De Foe, A., & Collett, J. (2020). The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders. *Children and youth services review*, 119, 105659.
- Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Emotional overeating and its associations with eating disorder psychopathology among overweight patients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 39(2), 141-146.
- Masi, G., Berlofffa, S., Muratori, P., Paciello, M., Rossi, M., & Milone, A. (2020). Internet addiction disorder in referred adolescents: a clinical study on comorbidity. *Addict Res Theory*, 29, 205-211.

- Masthi, N. N. R., Pruthvi, S., & Mallekavu, P. (2017). A comparative study on social media addiction between public and private High School students of urban Bengaluru, India. *Journal of Psychiatry*, 18(2), 206-215.
- McCarty, R. (2016). The fight-or-flight response: A cornerstone of stress research. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, 33-37.
- McCormick, J., Delfabbro, P., & Denson, L. A. (2012). Psychological vulnerability and problem gambling: An application of Durand Jacobs' general theory of addictions to electronic gaming machine playing in Australia. *Journal of Gambling Studies*, 28, 665-690.
- McLean, S. A., Wertheim, E. H., Masters, J., & Paxton, S. J. (2017). A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 50(7), 847-851
- Mehrabian, A. (1980). Basic dimensions for a general psychological theory: Implications for personality, social, environmental, and developmental studies.
- Myers, C. S. (1916). Contributions to the study of shell shock: Being and account of certain disorders of cutaneous sensibility. *Lancet*, 187, 608-613. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(00\)75514-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(00)75514-0)
- Naz, İ., Kol, N., Altıntaş, Ş. Ş., Kırpık, B., Emre, R., Koca, B., & Aygün, S. (2019). Ailesi ile yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinde yaşam kalitesi, depresyon, anksiyete ve stresin karşılaştırılması. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(3), 105-109.
- Neumark-Sztainer, D., van den Berg, P., Hannan, P. J., & Story, M. (2006). Self-weighting in adolescents: helpful or harmful? Longitudinal associations with

- body weight changes and disordered eating. *Journal of Adolescent Health*, 39(6), 811-818.
- Neelamalar, D. M., & Chitra, M. P. (2009). Dept. of Media Sciences, Anna University Chennai, India. *New media and society: A Study on the impact of socialnetworking sites on indian youth, Estudos em Comunicacao no6*, 125-145.
- Ng, D. M., & Jeffery, R. W. (2003). Relationships between perceived stress and health behaviors in a sample of working adults. *Health Psychology*, 22(6), 638-642.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Chou, C. P., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2008). BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents. *Eating behaviors*, 9(2), 238-246.
- Nie, N. H., & Erbring, L. (2002). Internet and society: A preliminary report. *IT & Society*, 1(1), 275-283.
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender differences in depression. *Current directions in psychological science*, 10(5), 173-176.
- Obar, J. A., ve Wildman, S. (2015). Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. *Telecommunications policy*, 39(9), 745-750.
- Oyinbo, A. G., Heavner, K., Mangano, K. M., Morse, B., El Ghaziri, M., & Thind, H. (2024). Prolonged Social Media Use and Its Association with Perceived Stress in Female College Students. *American Journal of Health Education*, 1-10.
- Özbey, H., ve Gültekin, M. (2021). Lise öğrencilerinde beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin medya ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 429-441.

- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Panicker, J., & Sachdev, R. (2014). Relations among loneliness, depression, anxiety, stress and problematic internet use. *International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*, 2(9), 1-10.
- Park, E. J., Hwang, S. S. H., Lee, M. S., & Bhang, S. Y. (2022). Food addiction and emotional eating behaviors co-occurring with problematic smartphone use in adolescents?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 4939.
- Pedersen, C., & Bøggild, H. (2018). Perceived stress as a risk factor of unemployment: a register-based cohort study. *BMC Public Health*, 18, 1-11.
- Peng, P., & Liao, Y. (2023). Six addiction components of problematic social media use in relation to depression, anxiety, and stress symptoms: a latent profile analysis and network analysis. *BMC psychiatry*, 23(1), 321.
- Pennebaker, J. (1990). *Opening up: The healing power of confiding in others*. New York: Morrow.
- Pike, K. M., Hilbert, A., Wilfley, D. E., Fairburn, C. G., Dohm, F. A., Walsh, B. T., & Striegel-Moore, R. (2008). Toward an understanding of risk factors for anorexia nervosa: a case-control study. *Psychological medicine*, 38(10), 1443-1453.
- Price, R. H., Choi, J. N., & Vinokur, A. D. (2002). Links in the chain of adversity following job loss: how financial strain and loss of personal control lead to

- depression, impaired functioning, and poor health. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7(4), 302.
- Quick, J. C., & Spielberger, C. D. (1994). Walter Bradford Cannon: pioneer of stress research. *International Journal of Stress Management*, 1, 141-143.
- Robbins, T. W., & Fray, P. J. (1980). Stress-induced eating: fact, fiction or misunderstanding?. *Appetite*, 1(2), 103-133.
- Robinson, A. M. (2018). Let's talk about stress: History of stress research. *Review of General Psychology*, 22(3), 334-342.
- Rodin, G., Olmsted, M. P., Rydall, A. C., Maharaj, S. I., Colton, P. A., Jones, J. M., ... & Daneman, D. (2002). Eating disorders in young women with type 1 diabetes mellitus. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(4), 943-949.
- Roosbehani, M., Sarookhani, B., & Parvin, S. (2020). Using Virtual Social Networks and Social Tolerance among Youths in Tehran. *Sociological Studies of Youth*, 11(38), 79-100.
- Røpke, I. (2001). New technology in everyday life—social processes and environmental impact. *Ecological economics*, 38(3), 403-422.
- Rotenberg, K. J., & Flood, D. (1999). Loneliness, dysphoria, dietary restraint, and eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 25(1), 55-64.
- Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., & McCaffrey, T. A. (2020). Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 19-40.

- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of facebook: A review of facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148.
- Sampson, D., Muscat, R., Phillips, G., & Willner, P. (1992). Decreased reactivity to sweetness following chronic exposure to mild unpredictable stress or acute administration of pimozide. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 16(4), 519-524.
- Sanders, C. E., Field, T. M., Miguel, D., & Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35(138), 237.
- Sarı, Ö. Y., Üner, S., Büyükakkuş, B., Bostancı, E. Ö., Çeliksöz, A. H., & Budak, M. (2015). Bir üniversitenin yurttan kalan öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen bazı faktörler. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(2).
- Schachter, S. (1968). Obesity and eating. Internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. *Science*. 161, 751-6.
- Schachter, S. (1971). Importance of cognitive control in obesity. *Am Psychol.*, 26, 129-144.
- Selen, M. (2021). *Kadınların duygusal yeme davranışları, stres düzeyleri ve beslenme durumlarının çalışma durumuna göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The Journal of Clinical Endocrinology*, 6(2), 117-230.
- Selye, H. (1951). The general-adaptation-syndrome. *Annual Review of Medicine*, 2(1), 327-342.

- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Selye, H. (1974). Stress without distress. In *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137-146). Springer, Boston, MA.
- Selye, H. (1976). *Stres in health and disease*. London: Butterworths.
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.
- Seslikaya, C., & Arslan, S. (2023). The effect of social media use on emotional eating in women aged 19-45. *Journal of Health Sciences and Medicine*, 6(2), 394-400.
- Sevinçer GM. Konuk N. Emosyonel yeme. (2013). *Journal of Mood Disorders*. 3(4), 171- 8.
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. *JMIR mental health*, 9(4), e33450.
- Siddiqui, S., & Singh, T. (2016). Social media its impact with positive and negative aspects. *International Journal of Computer Applications Technology and Research*, 5(2), 71-75.
- Sims, R., Gordon, S., Garcia, W., Clark, E., Monye, D., Callender, C., & Campbell, A. (2008). Perceived stress and eating behaviors in a community-based sample of African Americans. *Eating behaviors*, 9(2), 137-142.
- Slochower, J. (1983). *Excessive eating: the role of emotions and environment*. New York: Human Sciences Press.
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive behaviors*, 39(1), 3-6.

- Spielberger, C. D. (1979). *Understanding stress and anxiety*. London: Harper & Row Publishers.
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T., & van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368-376.
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T., & van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368-376.
- Starcevic, V. (2013). Is Internet addiction a useful concept? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(1), 16-19. doi:10.1177/0004867412461693
- Stark, M. L. K. (2001). Emotional eating and eating disorder psychopathology. *Eating Disorders*, 9(3), 251-259.
- Stewart, D. E., & Robinson, G. E. (1998). A review of domestic violence and women's mental health. *Archives of Women's Mental Health*, 1, 83-89.
- Stroebe, W., Papies, E. K., & Aarts, H. (2008). From homeostatic to hedonic theories of eating: Self-regulatory failure in food-rich environments. *Applied Psychology*, 57, 172-193.
- Suhail, K., & Bargees, Z. (2006). Effects of excessive Internet use on undergraduate students in Pakistan. *CyberPsychology & Behavior*, 9(3), 297-307.
- Şahin, C., ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.
- Şentürk, E. (2017). *Sosyal medya bağımlılığının, depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında*

karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması.
Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences, 66*, 1-4.
- Tan, S. Y., Yip, A. (2018). Hans Selye (1907-1982): Founder of the stress theory. *Singapore Medical Journal, 59*(4). 170-171.
- Tanrıverdi, E. (2020). Investigation of emotional eating behaviors and emotional appetites of university students [Master's Thesis]. Çağ University.
- Taş, F. (2022). Perceived stress, social support and social media addiction in university students during the COVID-19 pandemic. *Bağımlılık Dergisi, 23*(1), 95-104.
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Thompson, D. V., Hamilton, R. W., & Rust, R. T. (2005). Feature fatigue: When product capabilities become too much of a good thing. *Journal of marketing research, 42*(4), 431-442.
- Torres, S. J., & Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition, 23*(11-12), 887-894.
- Torres, S. J., & Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition, 23*(11-12), 887-894.
- Treuer, T., Fábíán, Z., & Füredi, J. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control disorder: is it a real psychiatric disorder?. *Journal of Affective Disorders, 66*(2-3), 283-283.
- Turel, O., Cavagnaro, D. R., ve Meshi, D. (2018). Short abstinence from online social networking sites reduces perceived stress, especially in excessive users. *Psychiatry research, 270*, 947-953.

- Tüzen, G. (2019). The Mediating Role of Alexithymia in the Relationship of Depression, Anxiety and Stress with Emotional Eating. [Master's Thesis]. Istanbul Medipol University Institute of Social Sciences, Istanbul.
- Uslu, M. (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396.
- Ünal, G. S. (2018). Duygusal yeme ve obezite. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 30-47 .
- Vally, Z., & D'Souza, C. G. (2019). Abstinence from social media use, subjective well- being, stress, and loneliness. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(4), 752-759.
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current diabetes reports*, 18, 1-8.
- van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). *Nederlandse vragenlijst voor eetgedrag*. Swets en Zeitlinger.
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International journal of eating disorders*, 5(2), 295-315.
- Van Strien, T., Schippers, G. M., & Cox, W. M. (1995). On the relationship between emotional and external eating behavior. *Addict Behav.* 20, 585-94.
- van Strien, T., van de Laar, F. A., van Leeuwe, J. F., Lucassen, P. L., van den Hoogen, H. J., Rutten, G. E., & van Weel, C. (2007). The dieting dilemma in patients with newly diagnosed type 2 diabetes: does dietary restraint predict weight gain 4 years after diagnosis?. *Health Psychology*, 26(1), 105.

- van Strien, T., Winkens, L., Toft, M. B., Pedersen, S., Brouwer, I., Visser, M., & Lahteenmaki, L. (2016). The mediation effect of emotional eating between depression and body mass index in the two European countries Denmark and Spain. *Appetite, 105*, 500-508.
- Vesnaver, E., & Keller, H. H. (2011). Social influences and eating behavior in later life: a review. *Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics, 30*(1), 2-23.
- Waller G, Osman S. (1998). Emotional eating and eating psychopathology among non-eating-disordered women. *Int J Eat Disord, 23*, 419-24.
- Wearsocial, (2020). *Global digital overview*. Erişim: 11 Aralık 2020, <https://wearesocial.com/digital-2020>
- Williams, J. M., Healy, H., Eade, J., Windle, G., Cowen, P. J., Green, M. W., & Durlach, P. (2002). Mood, eating behaviour and attention. *Psychological Medicine, 32*(03), 469-481.
- Wilson, S. M., Darling, K. E., Fahrenkamp, A. J., D'Auria, A. L., & Sato, A. F. (2015). Predictors of emotional eating during adolescents' transition to college: does body mass index moderate the association between stress and emotional eating?. *Journal of American College Health, 63*(3), 163-170.
- Witte, T. H., Jordan, H. R., & Michael, M. L. (2018). Posttraumatic stress symptoms and binge eating with mental escape features. *Journal of Loss and Trauma, 23*(8), 684-697.
- Wolfers, L. N., ve Utz, S. (2022). Social media use, stress, and coping. *Current Opinion in Psychology, 45*, 101305.
- World Health Organization (WHO). Erişim tarihi: 1 Ocak 2017. Available from: <http://www.who.int>.

- Yahyagil, M. Y., ve Deniz, Y. (2004). Bir sağlık kuruluğu çalışanlarının örgüt iklimi ile stres unsurlarını algılamaları ve içi bırakma niyetleri. *II. Ulusal Sağlık Kuruluşları Yönetimi Kongresi Kitabı*, 58-73.
- Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva endocrinologica*, 38(3), 255.
- Yıldırım, İ. (1991). “Stres ve stresle başa ıkımda gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 175-189.
- Yılmaz, Y. A., Aydoğdu, F., ve Koçtürk, N. (2022). COVID-19 döneminde ergenlerin akıllı telefon alışkanlıklarına ve internet bağımlılık durumlarına sistematik bir bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(4), 510-517.
- Yiğit, H. (2022). *Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Yilmazturk, N. H., Demir, A., & Celik-Orucu, M. (2023). The mediator role of emotion-focused coping on the relationship between perceived stress and emotional eating. *Trends in Psychology*, 31(2), 383-399.
- Young, K. S. (1996) Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *The 104th Annual Meeting of the American Psychological Association*, 11 August 1996, Toronto.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237-244.
- Ynder Ertem, M., & Karakaş, M. (2021). Relationship between emotional eating and coping with stress of nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 433-442.

Zeybek, E. (2021). *Sosyal medya kullanımının yalnızlık algısına olan etkisinin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Zhang, S., Zhao, L., Lu, Y., & Yang, J. (2016). Do you get tired of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behaviour in social network services. *Information & Management*, 53(7), 904-914.

Zhao, L. (2023). Social media addiction and its impact on college students' academic performance: The mediating role of stress. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 32(1), 81-90.

Zhao, N., & Zhou, G. (2021). COVID-19 stress and addictive social media use (SMU): Mediating role of active use and social media flow. *Frontiers in psychiatry*, 12, 635546. ISO 690

EKLER

Ek A. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın katılımcı,

Bu çalışma, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında, Doç. Dr. Olga Selin HÜNLER danışmanlığında, Klinik Psikolog Yüksek Lisans öğrencisi Sena AKGÖZ tarafından hazırlanan bir tez çalışmasıdır. Bu çalışmanın amacı sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide algılanan stres değişkeninin aracı rolünü incelemektir. Çalışma yaklaşık olarak 15 dakika sürecektir.

Çalışmaya katılabilmeniz için 20-39 yaş aralığında olmanız gerekmektedir. Ölçeklerden elde edilen sonuçlar yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır.

Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz ve içtenlikle cevaplamanızdır. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Çalışma sonuçlarının güvenilirliği için lütfen ölçeklerin başında yer alan yönergeleri ve her soruyu dikkatlice okuyup cevaplardan kendi durumunuza en uygun olanı işaretleyiniz.

Çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama ya da katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Katılımınızı herhangi bir noktada sonlandırmak istiyorsanız, sadece tarayıcı penceresini kapatmanız gerekir. Çalışma süresince sizden hiçbir kimlik bilgisi istenmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve yalnızca bu çalışma kapsamında araştırmacı tarafından kullanılacaktır.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için _____ adresinden iletişime geçebilirsiniz.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Katılım Onayı

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılmayı ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. ()

Ek B. Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:
2. Yaşınız:
3. Son mezun olduğunuz okul?
İlkokul ()
Ortaokul ()
Lise ()
Üniversitesi ()
Yüksek lisans ()
Doktora ()
4. Çalışıyor musunuz?
Evet ()
Hayır ()
5. Mesleğiniz:
6. Gelir düzeyiniz (Aylık)
4250 ve altı ()
4250 - 7000 ()
7000 - 10000 ()
10000 ve üzeri ()
7. Kiminle Yaşıyorsunuz:
Yalnız ()
Aile ()
Arkadaş ()
Yurt ()
Eş/Partner ()
Diğer:.....
8. Partneriniz var mı:
Evet ()
Hayır ()

9. İnterneti hangi amaçla kullanırsınız?
Sosyal medya platformlarını takip etmek için ()
E-postaları kontrol etmek için ()
Alışveriş yapmak için ()
Oyun oynamak için ()
TV programlarını izlemek için ()
Haber okumak için ()
Makale okumak için ()
Bilimsel gelişmeleri takip etmek için ()
10. İnternette ne kadar zaman harcıyorsunuz?
4 saatten az ()
4-8 saat arası ()
8 saat üzeri ()
11. Sosyal medya Kullanıyor musunuz?
Evet ()
Hayır ()
12. (Evetse) Hangi sosyal medya platformlarını kullanıyorsunuz?
Facebook ()
Instagram ()
Twitter ()
Swarm()
Snapchat()
Youtube ()
TikTok ()
Sosyal medya kullanmıyorum ()
13. Sosyal medyada hangi içerikteki hesapları takip ediyorsunuz?
Eğlence () Bilgilendirme () Motivasyon () Moda () Yemek () Bilim ()
14. Sosyal medya kullanma amacınız:
Bilgi edinme ()
Gündemi takip etmek ()
Fotoğraf/video paylaşmak ()
Yeni arkadaş edinmek ()
Arkadaşlarını takip etmek ()

15. İnternette geçirdiğiniz sürenin ne kadarını sosyal medya platformlarına ayırıyorsunuz?
3 saatten az ()
3-6 saat arası ()
6 saat üzeri ()
16. Diyet programları uygular mısınız?
Evet ()
Hayır ()
17. (Evetse) Ne sıklıkla diyet programlarını uygularsınız?
Nadiren ()
Sıklıkla ()
Sürekli ()
18. Ne sıklıkla tartılırsınız?
Hergün ()
Haftada 3-6 kez ()
Haftada 1-2 ()
Haftada 1 veya daha az ()
Tartılmıyorum ()
19. Normalden daha fazla iştahlı olduğunuz dönemleriniz olur mu?
Evet ()
Hayır ()
20. Daha önce bir psikiyatrist tarafından yeme bozukluğu tanısı aldınız mı?
Evet (belirtiniz) (.....)
Hayır ()

Ek C. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği - Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)

AÇIKLAMA: Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine X işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız. ① Bana Hiç Uygun Değil ② Bana Uygun Değil ③ Kararsızım ④ Bana Uygun ⑤ Bana Çok Uygun						
1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	①	②	③	④	⑤
2	Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.	①	②	③	④	⑤
3	Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	①	②	③	④	⑤
4	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.	①	②	③	④	⑤
5	Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.	①	②	③	④	⑤
6	Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.	①	②	③	④	⑤
7	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.	①	②	③	④	⑤
8	Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.	①	②	③	④	⑤
9	Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.	①	②	③	④	⑤
10	Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.	①	②	③	④	⑤
11	Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.	①	②	③	④	⑤
12	Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.	①	②	③	④	⑤
13	Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
14	Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.	①	②	③	④	⑤
15	Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.	①	②	③	④	⑤
16	İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.	①	②	③	④	⑤
17	Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	①	②	③	④	⑤
18	Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
19	Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.	①	②	③	④	⑤
20	Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.	①	②	③	④	⑤

Ek D. Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)

YÖNERGE: Aşağıda duygularınızla yeme davranışlarınız arasındaki ilişkiyi irdeleyen bazı sorular bulunmaktadır. Sizin için en uygun ifadenin karşısına **ÇARPI (X)** işareti koyunuz.

	Asla	Bazen	Genellikle	Her zaman
1. Sizce hayatınızı tartılar mı yönetiyor? Ve sizin üzerinizde ruh halinizi değiştirecek kadar güçlü etkileri var mı?				
2. Belirli yiyecekleri arzuladığınız olur mu?				
3. Tatlı şeyler, özellikle de çikolata yemeye başladığınızda kendinizi durdurmakta güçlük çekermisiniz?				
4. Yemek yerken, yeme miktarını kontrol etmekte sorun yaşadığınız olur mu?				
5. Sıkılmış, gergin veya kızgın hissettiğiniz zamanlarda bir şeyler yer misiniz?				
6. Yalnızken sevdiğiniz yiyecekleri daha çok tüketir ve kendinizi kontrol etmekte daha çok zorlanır mısınız?				
7. Tatlılar veya atıştırılabilirler gibi yasak yiyecekleri yediğiniz için kendinizi suçlu hissettiğiniz olur mu?				
8. Akşamüstü eve yorgun döndüğünüzde yediklerinizi kontrol etmekte daha çok güçlük çekiyor musunuz?				
9. Diyetiniz devam ederken, yemeyi kaçırdığınızda diyetten vazgeçip, özellikle şişmanlatıcı yiyecekleri, kontrolsüzce tükettiğiniz olur mu?				
10. Sizin yediklerinizi değil, yediklerinizin sizi kontrol ettiği hissine ne sıklıkla kapılırsınız?				

Ek E. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

Ek F. Etik Kurul Kararı



