



Duygusal Yeme ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Beden İmajının Aracı Rolü¹

The Mediating Role of Body Appreciation in the Relationship between Emotional Eating and Social Anxiety¹

Beyza İSLAMOĞLU² / Sema YAZICI KABADAYI³

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Manuscript

Başvuru Tarihi / Application Date: 29.04.2025

Kabul Tarihi / Accepted Date: 29.05.2025

Atıf İçin / To Cite This Article: İslamoğlu, B. ve Yazıcı-Kabadayı, S. (2025). Duygusal yeme ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide beden imajının aracı rolü. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (REFAD)*, 5(1), 1-14.

ÖZ: Bu çalışmada ergenlerde duygusal yeme, sosyal kaygı ve beden değeri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca ergenlerin duygusal yeme davranışları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide beden imajının aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya yaş ortalaması 17,92 olan 43'ü erkek, 404'ü kadın olmak üzere 447 katılımcı dâhil edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Ergenler İçin Beden Değeri Ölçeği, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği, Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS v.18 ve JASP paket yazılımları kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi ve aracılık testinden yararlanılmıştır. Bulgular duygusal yemenin beden değeri ve sosyal kaygı ile anlamlı bir şekilde ilişki olmadığını; fakat beden değerinin sosyal kaygı ile negatif yönde anlamlı ilişkiye olduğunu göstermiştir. Yapılan aracılık analizi sonucunda, duygusal yeme ile sosyal kaygı arasında doğrudan anlamlı bir ilişki bulunmamış ve beden imajının bu ilişkide aracı bir rol üstlenmediği belirlenmiştir. Doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler istatistiksel olarak anlamsız çıkmış, böylece varsayılan aracılık modelinin desteklenmediği görülmüştür. Bulgular, ergenlik döneminde olumsuz beden algısının sosyal kaygı ile ilişkili olduğunu ancak duygusal yeme davranışının sosyal kaygıyı beden imajı üzerinden etkilemediğini göstermiştir. Bulgular değişkenler arasındaki ilişkilerde farklı bireysel ve çevresel faktörlerin etkisi olabileceğini göstermektedir. Sonuçlar literatür doğrultusunda tartışılarak araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar sözcükler: duygusal yeme, sosyal kaygı, beden değeri, ergen

ABSTRACT: This study investigated the relationships between emotional eating, social anxiety, and body appreciation among adolescents, as well as the mediating role of body appreciation in the relationship between emotional eating behaviors and social anxiety levels. The sample consisted of 447 participants (43 males and 404 females) with a mean age of 17.92. Data were collected using the Body Appreciation Scale for Adolescents, the

¹Bu çalışma TÜBİTAK BİDEB tarafından 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında 1919B012313769 başvuru numarasıyla desteklenmiştir.

²Lisans Öğrencisi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi/ Eğitim Fakültesi/ beyza_islamoglu21@erdogan.edu.tr, ORCID [0009-0001-5386-8394](https://orcid.org/0009-0001-5386-8394)

³Dr. Öğretim Üyesi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi/ Eğitim Fakültesi/ sema.yazici@erdogan.edu.tr, ORCID [0000-0002-5221-6829](https://orcid.org/0000-0002-5221-6829) (Başlıca yazar)

Social Anxiety Scale for Adolescents, and the Emotional Eating Scale for Children and Adolescents. The data were analyzed utilizing SPSS v.18 and JASP software packages. Pearson Correlation Coefficient analyses and mediation tests were conducted. The findings indicated that emotional eating was not significantly associated with either body appreciation or social anxiety, whereas body value was negatively and significantly related to social anxiety. Mediation analysis revealed that body appreciation did not mediate the relationship between emotional eating and social anxiety, and direct, indirect, and total effects were statistically nonsignificant. Consequently, the hypothesized mediation model was not supported. Overall, the results suggest that while negative body appreciation is associated with increased social anxiety during adolescence, emotional eating does not impact social anxiety through body appreciation. These findings highlight the potential influence of various individual and environmental factors on the relationships among the studied variables. Implications for future research and practice are discussed.

Keywords: emotional eating, social anxiety, body appreciation, adolescent

1. GİRİŞ

İnsanlar, doğumdan ölüme kadar hayatları boyunca birçok gelişim ve değişim süreci yaşarlar. Bu süreçler, fizyolojik ve psikolojik farklılıklar içerdiğinden belirli dönemlere ayrılır (Genç, 1989). Bu dönemler; çocukluk, ergenlik/gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak adlandırılır (Kahraman & Atalan Ergin, 2019). Ancak her bireyin gelişimsel farklılıklar göstermesi nedeniyle, bu dönemler kesin sınırlarla belirlenemez ve yalnızca ortalama özellikleri temsil eder (Dinçel, 2022). Dönemler arasında gelişim özellikleri ve değişim hızları farklılık gösterir. Yapılan araştırmalar, en hızlı gelişimin ergenlik/gençlik döneminde yaşandığını ortaya koymaktadır (Kılıç, 2021; Yavuzer, 2013). Ayrıca yapılan bazı çalışmalar ergenlik döneminin yaklaşık olarak 14 yaşında başladığını ve bireysel, psikososyal ve nörolojik gelişmeler dikkate alındığında 25 yaşına kadar devam edebileceğini göstermektedir (Arnett, 2000; Doğan & Cebioğlu, 2011). Ergenlik, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçtiği ve hızla değişen bedenine uyum sağlamaya çalıştığı bir süreçtir (Kılıç vd., 2022). Bu dönem, bireyin karakteristik özelliklerinin belirginleşmesiyle birlikte tanınan ve kalıcı izler bırakan önemli bir gelişim evresi olarak kabul edilir (Kolay, 2021). Aynı zamanda, ergenlik dönemi; kimlik arayışı, özerklik kazanma ve sosyal ilişkiler geliştirme gibi çeşitli etkinliklerle de karakterizedir (Derman, 2008). Bu dönemde bireyler, bedensel, psikolojik ve sosyal anlamda büyük değişimler yaşarlar (Talu, 2020). Ancak bu hızlı değişim ve yeni deneyimlerle başa çıkmakta zorlanmaları, duygusal krizlere ve psikolojik sorunlara yol açabilir (Koç, 2004). İçsel ve dışsal faktörlerin olumsuz etkilerine maruz kalan bireylerde, aynı zamanda çevrenin desteği yeterli olmadığında kişisel gelişimlerinde aksaklıklar ve sorunlar ortaya çıkabilir (Kolay, 2021).

Ergenlik dönemi, bireyler için hızlı fiziksel değişimlerin yaşandığı kritik bir süreçtir (Derman, 2008). Aynı zamanda, ergenler bu dönemde dış etkenlere karşı daha savunmasız hale gelir ve çevresel faktörler duygusal durumları üzerinde önemli etkiler yaratabilir (Oktan ve Şahin, 2010). Kimliklerini bulma ve kendilerini tanıma sürecinde oldukları için, çevrelerindeki olaylara ve ilişkilere karşı büyük bir hassasiyet gösterebilirler (Parman, 2008). Bu yoğun duygusal deneyimler ve hassasiyetler, ergenlerin bir dizi psikolojik sorunla karşılaşma olasılığını artırır (Haspolat ve Kağan, 2017). Bu sorunlar arasında anksiyete, depresyon, yeme bozuklukları, özsaygı eksikliği ve kimlik krizleri sayılabilir (Erdoğan vd., 2019). Dolayısıyla, ergenlik dönemindeki bireylerin duygusal sağlıklarını ve psikolojik iyi oluşlarını korumak adına desteklenmeleri son derece önemlidir (Doğan, 2020).

Ergenlik dönemi, bireylerin hayatlarında büyük değişimlerin yaşandığı ve belirsizliklerin arttığı bir süreçtir (Gözegir, 2020). Bu dönemdeki belirsizlikler, kişilerde kontrol kaybı hissini tetikleyebilir ve stres düzeylerinin yükselmesine neden olabilir (Özkan, 2017). Bu kontrol kaybı hissiyle başa çıkmak isteyen ergenler, yeme davranışlarına yönelerek kısa süreli bir kontrol hissi elde etme eğiliminde olabilirler (Gözegir, 2020; Talu, 2020). Yapılan çalışmalara göre bireyler, psikolojik değişimlerini kontrol altına alabilmek için yeme davranışına yönelebilmektedir (Şen ve Kabaran, 2021; Ünal, 2018; Tüzen, 2019). Bu durum, ergenlerin duygusal yeme olarak adlandırılan bir davranış biçimine yönelmelerine yol açabilir.

Ergenlerde yoğun olarak karşılaşılan duygusal yeme, duygusal dalgalanmaların yoğunlukla ortaya çıktığı dönemlerde kendini göstermektedir (Kalabaş, 2021). Bu davranış herhangi bir açlık durumu veya sosyal gereksinim olmaksızın duygusal değişimlere tepki olarak ortaya çıkan sık ve mantıksız yeme örüntüleridir (Duran ve Adabalı, 2023). Duygusal yeme davranışına sahip bireyler farklı duygusal değişimlere göre farklı yeme davranışları ortaya çıkarmaktadır (Duran ve Adabalı, 2023). Örneğin birey mutsuz hissettiği anlarda yeme davranışını en az şekilde gerçekleştirirken, mutlu ruh halindeyken yeme davranışını sıklıkla gerçekleştirebilmektedir (Kalabaş, 2021). Bu durum bireyin duygusal değişimlere göre yeme davranışını şekillendirdiğini göstermektedir. Yapılan çalışmalara göre bireyin aşırı yeme eğilimi gösterdiği dönemlerde genellikle yüksek kalorili ve sağlıksız yiyeceklere yöneldiği görülmüştür (Çakar ve Arslan, 2023). Ergenlerin duygusal durumlarına bağlı olarak değişen bu yeme davranışı, uzun vadede hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Bu süreçte, ergenlerin duygusal yeme davranışları yalnızca fiziksel sağlıklarını etkilemekle kalmaz, aynı zamanda beden imajlarını algılama biçimlerini de şekillendirerek benlik saygıları ve psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli bir rol oynayabilir.

Özellikle ergenliğin başlangıcında, bireyler hızla değişen bedenlerine uyum sağlamaya çalışırken, sosyal çevrelerinde kabul görmek, akranlarından daha iyi görünmek ve toplumun güzellik standartlarına uymak için fiziksel özelliklerine büyük önem verirler (Archer, 1989). Bu durum, beden imajı kavramını ortaya çıkarır (Güney vd., 2020). Beden imajı, bireyin bedeninin dışarıdan nasıl görüldüğü ve kendi vücudu hakkındaki bakış açıları, algıları, duyguları ve tavırlarını içeren temel bir kavramdır (Aslan & Koç, 2018). Başka bir deyişle, beden imajı, kişinin zihninde oluşturduğu ideal beden ile sahip olduğu beden arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkiye nasıl bir tavır takındığını ifade eder (Yıldırım, 2021). Beden imajı, bireyin karakteristik özellikleri ile sosyal, duygusal ve psikolojik deneyimlerinin sonucu olarak zihinde oluşan bir imgedir (Haspolat ve Kağan, 2017). Birey, zihninde tasarladığı bedensel imgeden uzaklaştıkça, bedenine yönelik bakış açısı olumsuz yönde etkilenebilir (Arslangiray, 2013). Gündoğan (2006), beden imajını, bireyin kendi bedenini olumlu ya da olumsuz yönleriyle değerlendirip, bu değerlendirmelere dayalı olarak geliştirdiği tutumlar şeklinde tanımlar. Beden imajı, bireyin kendi vücuduyla ilgili algılarını, duygularını ve düşüncelerini yansıtan, çok boyutlu ve öznel bir kavramdır (Haspolat & Kağan, 2017). Genellikle olumlu ve olumsuz olmak üzere ikiye ayrılır (Arslangiray, 2013). Olumlu beden imajı, bireyin kendi bedenini olumlu ya da olumsuz yönleriyle kabul etmesi, memnuniyet duyması, kendisiyle barışık olması ve bedenine karşı olumlu duygular beslemesi olarak tanımlanır (Yıldırım, 2021). Buna karşılık, olumsuz beden imajı, bireyin zihninde oluşturduğu ideal beden imajı ile sahip olduğu beden arasındaki farkı kabul etmeyip, bedenine karşı olumsuz duygular beslemesi durumunu ifade eder (Wood-Barcalow, 2010).

Özellikle ergenlik döneminde, iç ve dış etkenlerin diğer gelişim dönemlerine oranla bireyi daha fazla etkilemesi nedeniyle, ergenlerin zihninde oluşturduğu ideal beden imajı, bulundukları kültürün güzellik anlayışına göre şekillenme eğilimindedir (Oktan & Şahin, 2010). Eğer ergenler, bu güzellik anlayışının dışında kaldıklarını hissedersen, zihninde oluşturdukları ideal bedenden uzaklaşarak beden imajlarında bozulmalar yaşayabilirler (Oktan & Şahin, 2010). Yapılan çalışmalar, ergenlerde bozulmuş beden imajının yaygın bir sorun olduğunu göstermektedir (Doğan, 2011). Beden imajına dair olumsuz algılar, vücut imajı ve kendilik saygısıyla ilgili duygusal zorluklara neden olabilir (Stice, 2018).

Ergenlik dönemindeki fiziksel ve yaşam koşullarındaki değişiklikler, stresi tetikleyerek (Steinberg, 2007) bireyde düzensiz yeme davranışlarını teşvik edebilir ve kilo kontrol sorunlarına yol açabilir (Bennet et al., 2013; Oktan ve Şahin, 2010). Ortaya çıkan kilo kontrol problemleri, bireyin beden imajında olumsuz değişimlere neden olabilir (Gür, 2020). Bozulan beden imajı bireyde stres ve endişeye yol açarak duygusal ruminasyonları tetikleyebilmektedir (Aslan ve Koç, 2018). Ortaya çıkan bu durumda birey tekrar duygusal yemeye yönelterek kısır bir döngüye girmesine neden olabilmektedir (Nernekli, 2017). Bu durum, olumsuz beden imajını beraberinde getirerek bireyin yaşam kalitesinde de negatif değişikliklere yol açabilir (Heatherston et al., 1991). Ergenlik döneminde beden algısına duyarlılığın yüksek olması, ergenlerin sosyal ortamlardaki rahatlığını doğrudan etkileyerek sosyal kaygı gibi problemlerin artmasına ve ergenlerin sosyal ortamlardan kaçınmasına yol açabilir.

Sosyal kaygı; bir bireyin rezil olma, toplum içinde küçük düşme, utanç duyma, aşağılanma ve olumsuz değerlendirilme korkusundan kaynaklanan yoğun bir kaygı durumunu ifade eder (Dilbaz, 1997). Sosyal kaygı yaşayan bireyler, genellikle toplu bir ortama girdiklerinde titreme, terleme ve yüz kızarması gibi fiziksel değişiklikleri aşırı bir şekilde hissedebilirler (Dilbaz, 2000). Bu durum bireylerde, stres yaratabilecek ortamlardan kaçınma eğilimi yaratabilir. Sosyal kaygı genellikle geç çocukluk ve erken ergenlik dönemlerinde ortaya çıkabilir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994). Bu durumun nedeni, ergenlik döneminde duygu düzenleme becerilerinin henüz tam olarak gelişmemiş olması, içsel ve dışsal faktörlerin genç bireyler için daha fazla önemli olması olabilir (Kring et al., 2015). Ergenlerde kaygı, sıklıkla görülen bir sorun olarak kabul edilir ve bu durum bilimsel çalışmalarla doğrulanmıştır (Butcher et al., 2013; Stein ve Stein, 2008).

Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel ve duygusal değişimlerle birlikte, bireyin toplumda sosyal kimlik kazanma çabası da önem kazanmaktadır (Talu, 2020). Ergenlik döneminde beden algısına duyarlılığın yüksek olması, akran değerlendirmelerinin bireyin özgüvenini ve sosyal ortamlardaki rahatlığını doğrudan etkilemesine neden olabilir. Bu durum, ergenlerde sosyal kaygının artmasına ve

sosyal ortamlardan kaçınma eğilimine yol açabilir. Ergenlerde sıkça görülen beden imajı bozulmaları, yani olumsuz beden imajı, bireylerin özgüvenini azaltarak sosyal ortamlarda rahat hissetmemelerine ve olumsuz değerlendirilme kaygılarına yol açmaktadır (Güney ve vd., 2020). Bu durum, ergenlerde daha az girişken olma, sosyal ortamlardan uzaklaşma ve arkadaş grupları içinde geri plana çekilerek yalnızlaşma eğilimlerine neden olabilir (Kara, 2016). Kısacası, olumsuz beden imajının tetiklediği bu tür sorunlar, bireylerde çeşitli psikolojik problemlere zemin hazırlayabilir (Nernekli, 2017). Örneğin, sosyal ortamlarda rahat hissetmeme, bireylerin özsaygısını olumsuz etkileyebilir ve bu da sosyal kaygı ile ilişkilendirilebilir (Gür, 2020; Aldan, 2013; Haspolat & Kağan, 2017; Kring vd., 2015). Ergenlerde sıklıkla görülen olumsuz beden imajı sosyal kaygıyı da beraberinde getirerek (Güney vd., 2020) bireyin sosyal gelişimi açısından olumsuz sonuçlar doğurabilir (Güney ve vd., 2020). Dolayısıyla, beden imajı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi anlamak, ergenlerin psikososyal uyumunu desteklemek ve olası olumsuz sonuçları önlemek açısından büyük önem taşımaktadır.

Ergenlik, insan yaşamında en uzun vadeli etkilere sahip olabilecek bir dönemdir ve bu dönemde ortaya çıkabilen sorunlar büyük önem taşır (Kolay, 2021). Ergen bireylerde yaşanan fizyolojik ve psikolojik değişimler, birey için kritik bir dönemi temsil eder (Özkan, 2017) ancak bu değişimlere sağlıklı bir şekilde uyum sağlanmaz ise ve ergenlerin çevresindeki destek olumlu düzeyde olmazsa, çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir (Çakar ve Kılınç, 2020). Bu durumda, bireyin stres düzeyi artarak ergenlik döneminin, birey için ciddi bir kriz dönemine dönüşmesine neden olabilir (Carr-Gregg et al., 2003). Birey, bu stres durumlarına tepki olarak duygusal yeme davranışı geliştirebilir (Ünal 2018). Bu durum, kilo kontrol problemlerine ve beden imajının bozulmasına yol açabilir. Ayrıca, bu sorunlar bireyin özsaygısının düşmesine, özgüven eksikliğine ve sosyal olarak geri çekilmesine neden olabilir (Öztürk vd., 2015). Literatürde yapılan araştırmalarda; duygusal yeme, sosyal anksiyete ve beden imajı gibi farklı değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir (Özkan, 2017; Hacıabdurrahmanoğlu, 2019; Özkan vd., 2021; Soylu vd., 2017; Güney, 2018; Özdemir, 2015; Nernekli, 2017). Bu bağlamda, literatürde duygusal yeme ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar bulunmakla birlikte, beden imajının bu ilişki üzerindeki aracı rolü yeterince incelenmemiştir. Oysa beden imajı, bireyin kendisini nasıl algıladığı ve sosyal çevresinde nasıl kabul gördüğü ile doğrudan bağlantılıdır. Olumsuz beden algısı, bireyin sosyal kaygı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide önemli bir rol üstlenebilir ve bu durumun ortaya konulması bireyin psikososyal uyumunu ele almak açısından önemlidir. Bu çalışma, ergenlerde duygusal yeme ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide beden imajının aracı rolünü inceleyerek, literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Özellikle ergenler arasında yoğun bir şekilde görülen ve stresle ilişkilendirilen duygusal yeme, kilo kontrol problemleriyle ilişkilidir (Gür, 2020). Bu durum, bireyin beden imajında olumsuz değişikliklere yol açarak olumsuz beden imajının oluşmasına neden olabilir. Ayrıca, olumsuz beden imajı, bireyin sosyal ortamlarda rahat hissedememesine ve sosyal görünüş kaygısına neden olabilir (Doğan 2011). Bu da sosyal kaygıya işaret edebilir. Bu nedenle, yaşanan bu sorunlar, duygusal yeme ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide beden imajının bir aracı rolünü göstermektedir.

Bu çalışma, özellikle ergenler için önemli olan duygusal yeme, sosyal anksiyete ve beden imajına odaklanarak bu tür sorunların anlaşılmasına yardımcı olmayı ve bu konuda önleyici ve birincil müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, ergenlerin yaşamlarında karşılaştıkları alternatif problem alanlarını ve problemlerin çözümüne katkı sağlayacak derinlemesine ilişkileri ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda çalışmanın hipotezleri şu şekildedir:

1. Beden imajı, duygusal yeme ve sosyal anksiyete arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Duygusal yeme ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkide beden imajının aracı bir rolü vardır.

2. YÖNTEM

Bu çalışma ergenlerin duygusal yeme davranışları ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkide beden imajının aracı rolünü ortaya koymak amacıyla nicel yöntemlerin kullanıldığı bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden betimsel araştırma deseni tercih edilmiştir. Betimsel araştırmalarda olan durumu olabildiğince doğal ve var olduğu gibi aktarır (Büyüköztürk vd.,

2008). Çalışmada betimsel desenlerde ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. İlişkisel tarama modelleri, en az iki değişkenin arasındaki ilişki ve bağlantıları saptamayı hedefleyen modellerdir (Büyüköztürk vd., 2008). Bu doğrultuda bu çalışmada da ergenler için duygusal yeme, sosyal anksiyete ve beden imajı arasındaki ilişkiler betimlenecektir.

2.1. Araştırma Grubu

Araştırmanın katılımcıları lise ve üniversite eğitimi görmekte olan ergenlerden oluşmaktadır. Çalışma grubu belirlenirken uygun örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Bu örneklem yöntemi ile araştırmacı en ulaşılabilir örneklem grubundan başlayarak ihtiyaç duyulan örneklem ulaşana dek veri toplar, böylelikle zaman para ve iş gücü açısından maksimum tasarruf elde etmiş olur (Cohen ve Manion, 1989; Ravid, 1994). Bu amaçla ekonomik ve pratik olması açısından kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi ile araştırma grubu oluşturulmuştur.

Araştırmada 478 ergen katılımcı yer almıştır. Verilerin analize hazırlanması sırasında uç değer olduğu tespit edilen 31 veri araştırmadan çıkarılmıştır. Araştırmaya 43'ü erkek, 404'ü kadın olmak üzere toplam 447 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcıların yaşları 14 ile 25 arasında değişmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 17.92 (ss=3.25) olarak belirlenmiştir. Sosyo-ekonomik düzey değişkeni ele alındığında katılımcıların %10'unun düşük, %86'sının orta ve %0.4'ünün kendilerini yüksek sosyoekonomik düzeyde algıladığı görülmüştür.

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Ergenler İçin Beden Değeri Ölçeği

Beden Değeri Ölçeği-2 (Body Appreciation Scale-2) Tylka ve Wood-Barcalow (2015) tarafından bireylerin kendi bedenlerine yönelik ne derece olumlu düşünceleri olduğunu ve bu düşüncelere saygı duyup duymadıklarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışması Oktan ve Saylan (2020) tarafından yapılmıştır. Beden Değeri Ölçeği-2, 5'li Likert (1 = Asla, 5 = Her zaman) türü bir ölçme aracı olup 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türk kültüründe tek faktörlü bir yapı sergilediği görülmüştür. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 10, en düşük puan ise 50'dir. Ölçeğin uyarlama çalışmalarında tespit edilen Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .90 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin mevcut örneklemde Cronbach alfa değerleri .91; McDonald's ω değeri ise .92 olarak bulunmuştur.

2.2.2. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

Ölçeğin Türk kültüründe üç faktörlü bir yapı sergilediği görülmüştür. Ölçek Beşli Likert tipinde (1 = Hiçbir zaman, 5 =Her zaman) olan ölçme aracı ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 90, en düşük puan ise 18'dir. Ölçeğin uyarlama çalışmalarında tespit edilen Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .88 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin mevcut örneklemde Cronbach alfa değerleri .89; McDonald's ω değeri ise .89 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği

10-18 yaş aralığında çocuk ve adölesanlarda duygusal yeme durumunu değerlendirmek için geliştirilmiş özel bir ölçektir. Ölçek Tanofsky-Kraff vd. (2007) tarafından yetişkin duygusal yeme ölçeğinin çocuk/adölesanlara uyarlanması ile geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik güvenirliği de Bektaş vd. (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek duygusal durum ile ilişkili yeme davranışlarını tanımlayan 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türk kültüründe üç faktörlü bir yapı sergilediği görülmüştür. Beşli Likert tipi (1 = Çok az yemek isterim, 5 = Aşırı yemek isterim) olarak yapılandırılan ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 125, en düşük puan ise 25 'dir. Ölçeğin mevcut örneklemde Cronbach alfa değerleri .89; McDonald's ω değeri ise .89 olarak bulunmuştur.

2.3. İşlem

Çalışmaya başlamadan önce ölçme araçlarının bu çalışmada kullanılabilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Ardından Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan

20/03/2024 tarihli karar (2024/110) ile gerekli izinler alınmıştır. Veri toplama sürecinde Millî Eğitim Bakanlığında 17/05/2025 tarihli ve E-57774812-605.01-102563849 sayılı karar kapsamında alınan izin doğrultusunda veri toplama aşaması gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar gerçekleştirilmeden önce katılımcılar araştırma hakkında kısaca bilgilendirilerek, bilgilendirilmiş onamları alınmıştır ve katılımcılardan ölçme araçlarını bağımsız bir şekilde, doğru ve eksiksiz olarak doldurmaları istenmiştir. 2024 yılı içinde çalışmaya katılmaya gönüllü katılımcılara ulaşılarak veriler online ve yüz yüze uygulamalarla toplanmıştır. Katılımcıların ölçek maddelerini yanıtlamaları yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS v.18 ve JASP paket programları kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz öncesinde veri seti, eksik ve uç değerler açısından değerlendirilmiştir. 31 katılımcıdan elde edilen veri uç değer olduğu için veri setinden çıkarılmıştır. Ardından normal dağılım için betimsel istatistikler ile çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 veya -2 aralığında olduğu durumlarda veri setinin normal dağılımdan geldiği ifade edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2012). Analizler sonucunda veri setinin normal dağılıma sahip olduğu görüldü ve değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak için parametrik testlerden Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve aracılık testi ile analizler gerçekleştirildi. Aracılık modeli ve modelin %95 güven aralığında 5000 Bootstrapping yöntemi kullanılarak belirlendi.

3. BULGULAR

3.1. Betimsel İstatistikler ve Korelasyonlar

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri olan beden değeri, duygusal yeme ve sosyal kaygı değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler ile Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Betimsel İstatistikler ile Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar

	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	1	2	3
1. Beden Değeri	37.71	7.85	-0.42	-0.42	1		
2. Duygusal Yeme	54.02	14.42	0.03	-0.42	-0.06	1	
3. Sosyal Kaygı	44.28	14.74	0.56	0.11	-0.43**	0.03	1

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, Ss = Standart Sapma

Tablo 1’de görüldüğü üzere duygusal yeme ile beden değeri ($r = -0.06$, $p > .05$) ve duygusal yeme ile sosyal kaygı ($r = 0.03$, $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Beden değeri ile sosyal kaygı arasında negatif yönde ($r = -.43$, $p < .01$) anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

3.2. Duygusal Yeme ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Beden İmajının Aracı Rolü

Araştırmanın ikinci hipotezi doğrultusunda duygusal yeme ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide beden imajının aracı rolünü test ettik. Yapılan aracılık analizine ilişkin bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

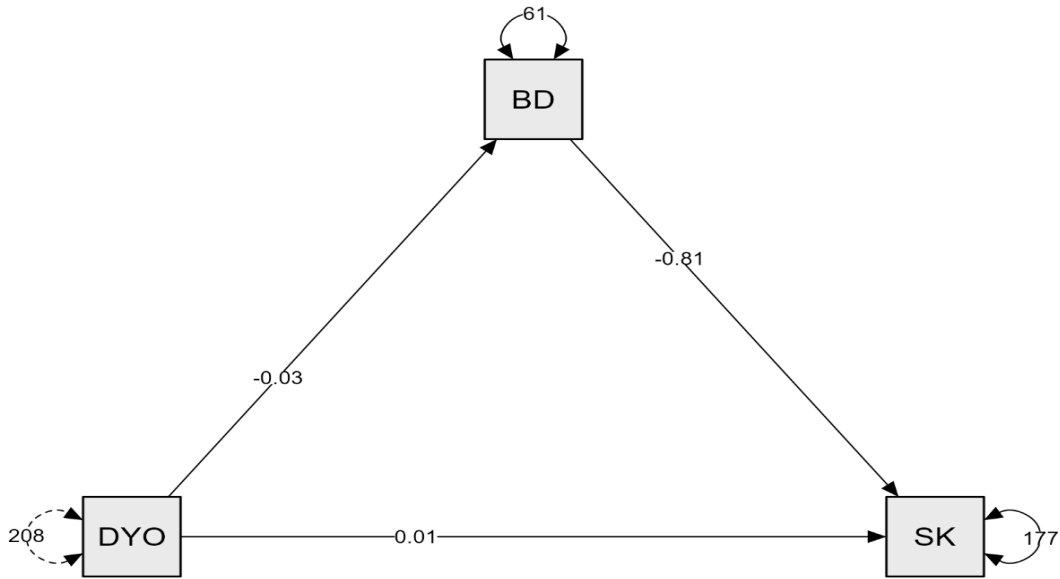
Tablo 2. Aracılık Modeline İlişkin Etkiler

Etkiler	Yollar	Tahmin	Standart Hata	z-değeri	p	95% GA	
						Alt Limit	Üst Limit

Doğrudan Etki	DYO→SK	.00	.04	0.12	.89	-.08	.09
Dolaylı Etki	DYO→BD→SK	.02	.02	1.27	.20	-.01	.06
Toplam Etki	DYO→SK	.03	.04	0.67	.50	-.06	.13

Not. Standartlaştırılmış Katsayılar Gösterilmektedir. DYO = Duygusal Yeme Ölçeği, SK = Sosyal Kaygı, BD = Beden Değeri

Model %95 güven aralığında 5000 Bootstrapping yöntemi kullanılarak test edildi. Analizler sonucunda doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamsız olduğu görüldü (Tablo 3). Duygusal yemenin sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamsızdı ($B = .00$, $SH = .04$, %95 GA = $[-.08, .09]$). Duygusal yeme ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide beden değerinin aracılık rolü de istatistiksel olarak anlamsızdı ($B = .02$, $SH = .02$, %95 GA = $[-.01, .06]$). Bulgular, duygusal yemenin sosyal kaygı üzerindeki toplam etkisinin istatistiksel olarak anlamsız olduğunu gösterdi ($B = .03$, $SH = .04$, %95 GA = $[-.50, .13]$). Elde edilen bulgulara ilişkin yol diyagramı Şekil 2’de verilmiştir. Sonuç olarak bulgular duygusal yeme ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide beden imajının aracılık rolü olmadığı görülmüştür. Varsayılan aracılık modelde doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamsız olduğu görülmüştür.



Şekil 1: Yol Diyagramı

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, ergenlerde duygusal yeme ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide beden imajının aracı rolü incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda, öncelikle değişkenler arasındaki etkileşimler araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre, duygusal yeme ile beden değeri arasında ve duygusal yeme ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ancak, beden değeri ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Ergenlik dönemi, bireylerin gelişim sürecinde kritik bir evre olup, çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecini kapsamaktadır (Kolay, 2021). Bu dönemde bireyler, hızla değişen bedenlerine uyum sağlama çabası içerisinde olurken, aynı zamanda benlik gelişimini de gerçekleştirmektedirler (Kılıç vd., 2022). Yalnızca fiziksel değişimlerle sınırlı kalmayıp, psikososyal ve nörolojik gelişimi de kapsayan ergenlik

döneminin yaklaşık 25 yaşına kadar sürebildiği vurgulanmaktadır (Arnett, 2000; Doğan & Cebioğlu, 2011; Steinberg, 2014). Bu süreçte dışsal etkilere karşı daha duyarlı hale gelen ergenler, duygusal ve psikolojik açıdan diğer gelişim dönemlerine kıyasla daha yoğun etkilenebilirler (Gözegir, 2020). Bu durum bedenlerindeki değişimlere uyum sağlama sürecindeki bireylerin, kontrol duygularını kaybetme riski yaşamalarına neden olabilir (Şen ve Kabaran, 2021; Ünal, 2018; Tüzen, 2019) ve bu his, bireylerde stres yaratarak bu stresle başa çıkmak için yeme davranışına yönelmelerine neden olabilir (Şen ve Kabaran, 2021). Yeme davranışı, bireylere kısa süreli bir kontrol hissi sağlayarak anlık olarak streslerinden uzaklaşmalarına yardımcı olmakla birlikte (Şen ve Kabaran, 2021; Ünal, 2018; Tüzen, 2019) ergenlerin duygusal yeme davranışına yönelmesine neden olarak bir döngü oluşturabilir (Nernekli, 2017). Bu döngü sonucunda bireylerde kilo problemlerinin ortaya çıkması da olasıdır ve bu durum beden imajında bozulmalara neden olmaktadır (Doğan, 2011). Buna karşın araştırmamızda, duygusal yeme ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Literatüre bakıldığında, duygusal yeme ve beden imajı arasındaki ilişkiyi destekleyen bir çalışma olan Herman ve Polivy (2008) genel anlamda duygusal yemeye yatkın bireylerin yeme tutumlarının kısa vadede rahatlatma hissi verip, uzun vadede gelişen kilo problemleriyle beden imajında bozulmalara neden olduğunu ortaya koymuştur. Literatürde, duygusal yeme ile beden imajı arasında her zaman anlamlı bir ilişki bulunmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Elkin ve Kalabaş (2023) tarafından Türkiye’de COVID-19 pandemisi döneminde 210 kadın katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmada, genel olarak duygusal yeme ile beden imajı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş olsa da, duygusal yemenin alt boyutlarından biri olan dışsal yeme ile beden imajı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum, duygusal yeme davranışının farklı boyutlarının beden imajı ile ilişkisinde değişkenlik gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, daha kapsamlı literatür taramaları beden imajı ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye etki eden çeşitli değişkenlerin bulunduğunu göstermektedir. Özkan’ın (2017) çalışmasına göre, vücut kitle indeksi, cinsiyet, yaş ve sosyal görünüş kaygısı gibi demografik ve psikososyal faktörler bu ilişkiyi belirleyen unsurlar arasındadır. Özellikle sosyal görünüş kaygısının beden algısı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ve bu durumun yeme davranışlarını etkilediği belirtilmektedir (Altıntaş & Gençöz, 2006). Bununla birlikte, bazı çalışmalarda duygusal yeme yerine daha kapsayıcı bir kavram olan “yeme tutumu” kavramı kullanılmakta, bu da bireylerin psikolojik ve bilişsel süreçlerinin yeme davranışları üzerindeki etkisini vurgulamaktadır (Eker & Arkar, 2001). Ayrıca, yaş ve cinsiyet gibi demografik faktörlerin de beden imajı ve yeme davranışları üzerinde önemli bir rol oynadığı, kadınların beden algısı konusunda daha eleştirel tutumlar geliştirdiği literatürde sıkça ifade edilmektedir (Cash & Pruzinsky, 2002). Bulgular, duygusal yeme ve beden imajı arasındaki ilişkinin sanıldığı kadar doğrudan ve güçlü olmadığını, araya giren çeşitli bireysel ve çevresel değişkenlerin bu ilişkiyi zayıflatabileceğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla duygusal yeme ile beden imajı arasındaki ilişkinin bağlamsal faktörlere bağlı olarak değişebileceği ve bu iki değişken arasında her zaman doğrudan bir bağlantı kurulamayabileceği ifade edilebilir.

Geçiş döneminde olan ergen bireyler, çocukluk dönemine ait fiziksel özelliklerden sıyrılarak yetişkin beden yapısına evrilirken, fiziksel görünümüne karşı daha hassas hale gelmektedir (Kılıç vd., 2022). Bireylerin, kendi ideal beden algısına ulaşamamaları durumunda, sosyal ortamlarda kendilerini geri çekme eğilimi göstererek sosyal kaygı yaşayabilecekleri görülmektedir (Güney vd., 2020). Yapılan araştırma sonucunda, beden algısı ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, literatürdeki genel eğilimle uyumlu olup, özellikle ergenlik döneminde olumsuz beden imajının sosyal kaygı düzeyi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir (Haspolat ve Kağan, 2017; Güney vd., 2020; Sert, 2022). Bireylerin bedenlerinden memnun olmadıklarında sosyal ortamlarda değerlendirilme ve olumsuz yargılanma korkusunu daha yoğun yaşadıkları (Rosenberg, 1965) ve ergenlik döneminde fiziksel görünümün sosyal kabul açısından belirleyici hale gelmesi, beden algısındaki olumsuzlukların sosyal kaygıyı artırmasına neden olmaktadır (Yıldız ve Akin, 2013). Aynı zamanda düşük beden memnuniyeti, ergenlerin sosyal etkileşimlerden kaçınmasına ve sosyal becerilerinin gelişimini olumsuz etkilemesine yol açabilmektedir (Altıntaş ve Gençöz, 2006). Bulgularımız, ergenlerde beden algısının ne denli önemli olduğunu vurgulamakta ve olumsuz beden imajının sosyal yaşantı üzerindeki olası etkilerine dikkat çekmektedir. Beden imajı ile sosyal kaygı arasındaki negatif ilişki, bir kişinin kendini fiziksel olarak nasıl gördüğünün, sosyal ortamlarda nasıl

hissettiğini etkilediğini göstermektedir. Olumsuz beden imajına sahip bireyler, başkalarının kendilerini eleştireceğini ya da beğenmeyeceğini düşündükleri için sosyal ortamlardan uzak durabilirler (Tiggemann ve Slater, 2014). Bu da olumsuz beden algısının sosyal kaygıyı artırabileceği anlamına gelebilir. Özellikle ergenlik döneminde fiziksel görünüm çok daha önemli hale geldiği için, bu ilişki daha güçlü hissedilebilir (Büyüköztürk ve Demirtaş, 2013).

Araştırmada sosyal anksiyete ve duygusal yeme arasındaki ilişkide beden imajının aracı rolü üstlendiğine dair bir diğer hipotez de test edilmiştir ve hipotez desteklenmemiştir. Araştırmada beden imajının, sosyal anksiyete ile duygusal yeme arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamadığı bulgusu, bu üç değişkenin birbirinden farklı psikolojik süreçlerle ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Sosyal anksiyete genellikle başkaları tarafından değerlendirilme korkusu ve sosyal ortamlarda performans kaygısı gibi dışa dönük stres etkenleriyle bağlantılıyken (Büyüköztürk ve Demirtaş, 2013), duygusal yeme daha çok içsel duygularla başa çıkma stratejisi olarak tanımlanmaktadır (Özkan, 2011). Bu bağlamda, beden imajı ile sosyal anksiyete ilişkili olsa da, beden algısının duygusal yeme davranışı üzerindeki doğrudan etkisi beklenenden daha zayıf olabilir. Ayrıca duygusal yeme davranışının bireysel baş etme stilleri (Özkan, 2011), duygusal farkındalık düzeyi (Yıldız ve Akin, 2013) ya da ailevi yeme tutumları (Vitousek & Manke, 2010) gibi başka aracı ya da düzenleyici değişkenlerle daha güçlü ilişkiler gösteriyor olması da beden imajının bu ilişkideki etkisini sınırlandırmış olabilir. Ayrıca, duygusal yeme ile beden imajı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunamaması, duygusal yeme davranışını anlamada beden imajından ziyade daha farklı değişkenlere odaklanmak gerektiğini göstermektedir. Sosyal kaygı ve duygusal yeme arasındaki ilişkide kültürel ve demografik özellikler, çevresel faktörler ve psikolojik etmenler belirleyici bir rol oynayabilir (Wardle & Steptoe, 2001). Özellikle akran etkisi, aile baskısı, kişilik özellikleri ve çevresel faktörlerin bu ilişkide önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir (Seki- Öz ve Bayam, 2022; İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Sonuç olarak, elde edilen bulgular beden imajının sosyal anksiyete ile duygusal yeme arasındaki ilişkide doğrudan bir aracı rol üstlenmediğini, bu ilişkiyi anlamlandırmada daha çok bireysel, çevresel ve duygusal düzenleme gibi faktörlerin dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Bu araştırma, ergenlerde duygusal yeme, sosyal kaygı ve beden imajı arasındaki ilişkileri incelemiş ve beden imajının, sosyal kaygı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamadığını ortaya koymuştur. Ayrıca duygusal yeme ile beden imajı arasında doğrudan anlamlı bir ilişki bulunmazken, beden imajı ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgular, ergenlik döneminin bireylerin beden algısı ve sosyal etkileşimleri üzerinde kritik bir etkisi olduğunu, ancak duygusal yeme davranışlarının daha farklı bireysel ve çevresel etmenlerle şekillendiğini göstermektedir.

Bu çalışmanın literatüre sunduğu katkıların yanı sıra bulguları değerlendirilirken ele alınması gereken bazı sınırlılıkları söz konusudur. Öncelikle bu araştırmanın verileri katılımcıların öz bildirimine dayanmaktadır. Bu durum sosyal beğenirlik yanlılığı, yanlış hatırlama, öz farkındalık eksikliği gibi sorunlara neden olabileceğinden dikkatle ele alınmalıdır. Ayrıca çalışmanın kesitsel araştırma desenine uygun olarak yapılması bir diğer önemli sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Bu araştırma deseninde veriler sadece belirli bir zaman diliminde toplanır ve değişkenler arasında neden sonuç ilişkisi kurulmasına olanak tanımaz. Bu araştırmada test edilen bazı hipotezler desteklenmemiştir. Bu durum analizlerin ölçme araçlarının ölçtüğü yapıyla sınırlı olması bağlamında değerlendirilebilir. Kullanılan ölçekler ölçülen özelliklerin belirli yönlerini kapsadığı takdirde analizler sadece bu yönler üzerinden yapılarak araştırmanın kavramın tüm boyutlarına ilişkin yorum yapması kapasitesini sınırlayabilir. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise katılımcı grubunun büyük oranda kadınlardan oluşmasıdır. Katılımcı grubundaki bu cinsiyet dengesizliği elde edilen bulguların genellenebilirliği açısından araştırmayı sınırlandırabilir. Araştırmanın son sınırlılığı ise çalışma grubunun 14-25 yaş aralığını kapsamıyla ilgilidir. Güncel literatürde her ne kadar ergenlik döneminin 14-25 yaş aralığına kadar sürdüğü belirtilmiş olsa da, bu yaş grubunun hem ergenlik hem de beliren yetişkinlik dönemlerini kapsamı gelişimsel olarak heterojen bir örneklem oluşturduğu için bir sınırlılık teşkil edebilir. Bu

bağlamda, yaş aralığının genişliği elde edilen bulguların gelişimsel dönemler açısından genellenebilirliğini sınırlayabilir.

Araştırmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurularak elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmacılara da bazı öneriler getirilebilir. Öncelikle bu araştırmada kesitsel bir tasarımın kullanılması değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkilerinin ortaya konulamamasına neden olmuştur. Gelecek araştırmalarda değişkenler arasındaki ilişkileri ele alan boylamsal çalışmalar gerçekleştirilebilir. Ayrıca ilerleyen çalışmalarda kadın ve erkek katılımcı dengesi sağlanarak cinsiyetler arası karşılaştırmalar yapılabilir. Bu durum değişkenlerin cinsiyet açısından nasıl farklılaştığını ortaya koyarak ergen popülasyonunda değişkenlere ilişkin daha genellenebilir bulgular elde edilmesini sağlayabilir. Araştırmada duygusal yeme ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi açıklarken beden imajının aracı rolü incelenmiştir. Bulgular beden imajının aracı rolünü desteklememiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklarken duygu düzenleme becerileri, benlik saygısı, sosyal destek algısı gibi bireysel ve çevresel değişkenler araştırılarak daha bütüncül modeller geliştirilebilir. Gelecek araştırmalarda nitel araştırma yöntemleri kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyan derinlemesine bilgiler elde edilebilir. Son olarak bu çalışma, ergenlik döneminin erken ergenlik safhasında bulunan bireylere odaklanmaktadır. Bu durum göz önünde bulundurularak farklı yaş grupları ile farklı kültürel alt yapıya sahip bireylerde beden imajı, duygusal yeme ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin değişimini ortaya koyan çalışmalar yapılabilir.

Araştırmanın sınırlılıklarına rağmen elde edilen bulgular psikolojik danışmanlar, eğitimciler ve aileler için de bazı önemli içgörüler sağlamaktadır. Sonuçlar özellikle okul psikolojik danışmanlığı uygulamaları açısından yol gösterici olabilir. Beden algısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişki ergenlik dönemindeki bireylerle çalışan psikolojik danışmanların ruh sağlığını artırmaya yönelik önleyici ve müdahaleye yönelik hizmetlerinde beden imajını güçlendirmeye, olumsuz beden imajını azaltmaya yönelik müdahalelere ağırlık vermesi gerektiğini göstermektedir. Okul psikolojik danışmanları bireysel danışmanlık hizmetlerinde, grupla psikolojik danışma uygulamalarında veya sınıf rehberliği etkinliklerinde beden imajı ve sosyal kaygı temelli müdahaleler oluşturabilir. Bu doğrultuda olumlu beden algısı geliştirmeye yönelik psiko-eğitsel programların geliştirilmesi ve uygulanması öğrencilerin olumsuz beden algılarını azaltarak sosyal kaygı düzeylerini de kontrol altında tutmaya hizmet edebilir. Ayrıca akran danışmanlığı gibi uygulamalar geliştirilerek ergenlerin olumsuz beden algılarının neden olabileceği problemler karşısında sosyal destek mekanizmaları harekete geçirilebilir. Okullarda konsültasyon çalışmalarıyla birlikte okul personeli, öğretmenler ve aileler bilinçlendirilerek öğrencilerin beden imajı ve sosyal kaygı temelli sorunlarında olumlu okul iklimi geliştirilerek önleyici hizmetler devreye sokulabilir.

KAYNAKLAR

- Aldan, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinde beden imajı ve ilişkili değişkenlerin üçlü etki modeli kapsamında incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Altıntaş, S., & Gençöz, T. (2006). Social appearance anxiety, body image, and self-esteem in individuals with eating disorders. *Eating Disorders*, 14(4), 345–355. <https://doi.org/10.1080/10640260600827052>
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994). *Mental bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı* (4. baskı). Hekimler Yayın Birliği.
- Archer, S. L. (1989). The status of identity: Reflections on the need for intervention. *Journal of Adolescence*, 12, 345–359.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arslangiray, N. (2013). *Üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aslan, H., & Koç, Z. (2018). Ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeyleri. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 65–77. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ekud/issue/41379/500208>

- Bekker, M. H. J., van den Meerendonk, C., & Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461–469. <https://doi.org/10.1002/eat.20041>
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior: A qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187–192.
- Butcher, J. N., Mineka, S., & Hooley, J. M. (2013). *Abnormal psychology*. Pearson.
- Büyüköztürk, Ş., & Demirtaş, H. (2013). Ergenlerde beden imajı ve sosyal kaygı ilişkisi. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 19(2), 70–80.
- Carr-Gregg, M. R. C., Enderby, K. C., & Grover, S. R. (2003). Risk-taking behaviour of young women in Australia: Screening for health-risk behaviours. *Medical Journal of Australia*, 178(12), 601–604. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2003.tb05381.x>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Clark, L., & Tiggemann, M. (2006). Appearance culture in nine- to 12-year-old girls: Media and peer influences on body dissatisfaction. *Social Development*, 15(4), 628–643.
- Çakar, F. S., & Kılınç, M. (2020). Ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (54), 488–508. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/53827/655097>
- Deniz, V. (2019). *Lise öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının farklı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adölesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 19–21.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18–24.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: Tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Journal of Clinical Psychiatry*, 3(2), 3–21.
- Dinçel, E. (2022). *10-25 yaş arası bireylerin gelişimsel görevleri yerine getirme düzeyleri ile psikolojik problemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü). YÖK Tez Merkezi. <https://hdl.handle.net/20.500.12812/521859>
- Doğan, A., & Cebioğlu, S. (2011). *Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem*. Türk Psikoloji Yazıları, 14(28), 11–21. <https://psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120110000m000110.pdf>
- Doğan, S. Ü. (2020). *Ergenlerde duygu farkındalığı ve duygu düzenleme: Duygu farkındalığının yordayıcı rolünün ve Ters-Yüz filmi temelli psikoeğitim programının etkililiğinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151–159.
- Doğan, T. (2011). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin ergenlerden oluşan bir örnekleme incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 12–19. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ilkonline/issue/8593/106843>
- Eker, D., & Arkar, H. (2001). Body image and eating attitudes among Turkish women: The roles of body mass index and social comparison. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(2), 134–152. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.2.134.22210>
- Elkin, N., & Kalabaş, S. (2023). The relationship between emotional eating behavior awareness and body image of women in Turkey during the Covid-19 pandemic period. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 5(4), 339–343.
- Erdoğan, İ., Eryürek, S., & Ünübol, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social Science*, 2(2), 85–94.

- Erdoğan, Ö., & Tütüncü, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinin beden algısı, yeme tutumu ve yakın ilişki kurma düzeyleri arasındaki ilişki. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, (17), 89–115.
- Ganley, R. M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 8(3), 343–361. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198905\)8:3<343::AID-EAT2260080310>3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198905)8:3<343::AID-EAT2260080310>3.0.CO;2-C)
- Genç, G. (1989). Ergenlik (puberte)’te fizyolojik değişiklikler. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 5(2), 59–67. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/egehemsire/issue/49659/636664>
- Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological Bulletin*, 115(3), 444–464. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.3.444>
- Gözegir, E. (2020). *Ergenlerde dürtüsellik ve duygusal yeme arasındaki ilişkide ebeveyn tutumunun aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi.
- Güney, C., Aktan, Z., & Yardımcı, E. (2020). Beden imgesi ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin biçimlendirici etkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 139–147. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.20.03.22>
- Gür, T. (2020). *Yetişkin kadınlarda öz duyarlılık ile beden algısının duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Haspolat, N. K., & Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139–152. <https://doi.org/10.17556/erziefd.322327>
- Heatherton, T. F., Herman, C. P., & Polivy, J. (1991). Effect of physical threat and ego threat on eating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 138–143.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (2008). External cues in the control of food intake in humans: The sensory-normative distinction. *Physiology & Behavior*, 94(5), 722–728. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2008.01.024>
- Kalafat, T. (2006). *Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karaman, N., & Atalan Ergin, D. (2019). *Erinlik ve ergenlik döneminde gelişim*. İçinde G. Yüksel & H. Ertürk (Ed.), *Gelişim psikolojisi* (s. 201–230). Ankara Üniversitesi Yayınları. <https://avesis.ankara.edu.tr/yayin/7ef87568-e53e-4f16-94f6-502936139011/erinlik-ve-ergenlik-doneminde-gelisim>
- Kılıç, E. Z. (2021). *Ergenlik döneminde psikososyal gelişim*. Türkiye Klinikleri Çocuk Psikiyatrisi- Özel Sayı, 17(1), 1–7. <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/tr-ergenlik-doneminde-psikososyal-gelisim-64940.html>
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (17), 231–238. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erusosbilder/issue/23750/253040>
- Kolay, İ. (2021). *5–17 yaş arası ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Kring, A. M., Davison, G. C., Neale, J. M., & Johnson, S. (2015). *Anormal psikolojisi* (M. Şahin, Çev., 12. bs.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Matera, C., Nerini, A., & Stefanile, C. (2013). The role of peer influence on girls’ body dissatisfaction and dieting. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, 63(2), 67–74.
- Nernekli, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve emosyonel yeme arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Noyan, H., & Sertel-Berk, Ö. (2012). Ergenlerde sosyal fobi, içe ve dışa dönük kişilik özellikleri ve okul başarı durumu. *Psikoloji Çalışmaları*, 27(0), 31–50. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iupcd/issue/9406/117943>
- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543–556.

- Özbay, M. H., Örsel, S., Akdemir, A., Cinemre, B., & Aktaş, A. M. (2002). Psikiyatri polikliniğine başvuran ergenlerde kendilik algısı ile demografik değişkenlerin etkileşimi: Kontrollü bir çalışma. *3P Dergisi*, 14(1), 23–32.
- Özkan, A. (2017). Duygusal yeme ile beden imajı arasındaki ilişkide sosyal görünüş kaygısının rolü [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Özkan, Y. (2017). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Öztürk, A., Kara, A., & Sönmez, K. (2015). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, cinsiyet rolleri ve yüz kızarma eğilimlerinin sosyal görünüm kaygılarını yordama gücü ve aralarındaki ilişki. *Turkish Studies – International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(10), 733–748. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.8693>
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(4), 10–16.
- Parman, T. (2008). *Ergenlik ya da merhaba hüznü*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sevinçer, G. M., & Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171–178. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130926052526>
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *Lancet*, 29, 1115–1125.
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Steinberg, L. (2007). Ergenlikte psikososyal sorunlar. In E. G. Kapçı (Çev.), *Ergenlik içinde* (F. Çok, Çev. Ed.). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Tarhan, S. (1995). Lise öğrencilerinin beden imajlarından hoşnut olma düzeylerinin özsayıgıları ve akademik başarıları üzerindeki etkisi [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). Body image and social comparison in adolescent girls: The role of media and peer influences. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(7), 566–579. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.7.566>
- Ünal, S. G. (2018). Duygusal yeme ve obezite. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 30–47.
- Vitousek, K., & Manke, F. (2010). Family dynamics and eating disorders: The role of parental attitudes toward food and body image. *Journal of Family Therapy*, 32(2), 111–129. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2009.00494.x>
- Wardle, J., & Steptoe, A. (2001). Socioeconomic differences in attitudes and beliefs about healthy lifestyles. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 55(6), 440–447. <https://doi.org/10.1136/jech.55.6.440>
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). But I like my body: Positive body image characteristics and a holistic model for young adult women. *Body Image*, 7(2), 106–116.
- Yavuzer, H. (2013). Gelişim psikolojisi. Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, E. (2021). Geç ergenlik dönemindeki bireylerde duygusal yemenin yordayıcıları olarak irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Yıldız, B., & Akın, A. (2013). Beden imajı, sosyal kaygı ve benlik saygısının ergenlerdeki rolü. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 20(3), 180–190.
- Yılmaz, N. (2015). Obez bireylerde benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı [Uzmanlık tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İzmir.