

Geliş Tarihi:
25.06.2022
Kabul Tarihi:
31.05.2023
Yayımlanma Tarihi:
26.06.2023

Kaynakça Gösterimi: Kahraman, S. & Nusel, H. (2023).
Duygusal yemenin yordayıcısı olarak yalnızlık ve
olumsuz beden konuşmalarının incelenmesi. *İstanbul
Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(46),
207-228. doi: 10.46928/iticusbe.1135849

DUYGUSAL YEMENİN YORDAYICISI OLARAK YALNIZLIK VE OLUMSUZ BEDEN KONUŞMALARININ İNCELENMESİ


Araştırma

Süleyman Kahraman 

Sorumlu Yazar (Correspondence)

İstanbul Beykent Üniversitesi

suleymankahraman@beykent.edu.tr

Hande Nusel 

hande_nusel@hotmail.com

Süleyman Kahraman, Beykent Üniversitesi Psikoloji bölümünde öğretim üyesidir. Psikoloji lisans ve klinik psikoloji yüksek lisans alanlarında çeşitli dersler vermektedir. Üstün yetenekliler eğitimi, ebeveyn eğitimi ve yetişkin eğitimi alanlarında uzmanlaşmıştır. Çeşitli çocuk kitaplarının yazarıdır.

Hande Nusel, Tekirdağ'da görev yapmakta olan uzman klinik psikologdur.

DUYGUSAL YEMENİN YORDAYICISI OLARAK YALNIZLIK VE OLUMSUZ BEDEN KONUŞMALARININ İNCELENMESİ

Süleyman Kahraman
suleymankahraman@beykent.edu.tr
Hande Nusel
hande_nusel@hotmail.com

Özet

Amaç: Bu araştırmada yalnızlık ve olumsuz beden konuşmalarının duygusal yeme üzerindeki yordama gücü incelenmiştir. Ayrıca yalnızlık, duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmalarının cinsiyet, eğitim durumu, beden kitle indeksi, psikolojik yardım alma ve vücudu değiştirme isteği değişkenleri bakımından farklılaşp farklılaşmadığı araştırılmıştır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini, çalışmaya katılmaya gönüllü olan 510 yetişkin oluşturmaktadır. Korelasyonel araştırma modeline göre yapılan çalışmada yalnızlığı ölçmek için UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Form, duygusal yeme düzeyini belirlemek için Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, olumsuz beden konuşmalarını belirlemek için Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde çoklu doğrusal regresyon analizi, Bağımsız Gruplar T testi ve ANOVA testi kullanılmıştır.

Bulgular: Yapılan analizler sonucunda yalnızlık, olumsuz beden konuşmaları ve duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yalnızlık ve olumsuz beden konuşmalarının duygusal yemenin yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Yalnızlık puanlarının medeni durum, psikolojik destek alma, vücudunu değiştirme isteği değişkenleri bakımından; duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmaları puanlarının cinsiyet, medeni durum, psikolojik destek alma, vücudunu değiştirme isteği ve BKİ değişkenlerine göre farklılaştığı tespit edilmiştir.

Özgünlük: Duygusal yeme, yalnızlık ve olumsuz beden konuşmaları bir arada inceleyen alanyazındaki nadir araştırmalardan biri olunacağından dolayı bu araştırmanın önemli olacağı düşünülmektedir. Mevcut araştırmada duygusal yeme, yalnızlık ve olumsuz beden konuşmaları değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesiyle alanda çalışan profesyonellere yol göstereceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Duygusal Yeme, Olumsuz Beden Konuşmaları

JEL Sınıflandırması: C1, C8, D83, J12

EXAMINATION OF LONELINESS AND NEGATIVE BODY TALK AS PREDICTORS OF EMOTIONAL EATING

Abstract

Purpose: In this study, the predictive power of loneliness and negative body talk on emotional eating was examined. In addition, it was investigated whether loneliness, emotional eating and negative body talk differ in terms of gender, educational status, body mass index, desire to seek psychological help and body change.

Method: The sample of the study consisted of 510 adults who volunteered to participate in the study. The study was based on a correlational model. The UCLA Loneliness Scale Short Form was used to measure loneliness, the Turkish Emotional Eating Scale to determine the level of emotional eating; the Negative Body Talk Scale and the Demographic Information Form were used to determine negative body talk. Multiple linear regression analysis, Independent Groups T test and, ANOVA test were used in the analyses of the data.

Findings: As a result of the analysis, a statistically significant relationship was found between loneliness, negative body talk and emotional eating. Loneliness and negative body talk were found to be predictors of emotional eating. Significant differences in loneliness scores according to marital status, psychological support, willingness to change body variables and significant differences in emotional eating and negative body talk scores according to gender, marital status, psychological support, desire to change one's body and BMI variables were found.

Originality: It is thought that this research will be important because it will be one of the rare studies in the literature that examines emotional eating, loneliness and negative body talk together. In the present study, with the examination of the relationship between the variables of emotional eating, loneliness and negative body talk, it is thought that it will guide the professionals working in the field.

Keywords: Loneliness, Emotional Eating, Negative Body Talk

JEL Classification: C1, C8, D83, J12

GİRİŞ

İnsanlığın varoluşundan bu yana insan ilişkileri yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Beslenmek, barınmak, yabani hayvanlardan korunmak ve en önemlisi hayatta kalmak için daima başkasına duyulan önemli bir gereksinim olmuştur. Bu gereksinim araştırmacılar tarafından merak edilmiş ve araştırma konusu haline gelmiştir.

Doğan (2015), sosyal bir canlı olan insanın, hayata gözlerini açtığından itibaren diğer bireylerle etkileşim kurmak ve iletişim halinde olmak zorunda olduğunu belirtmiştir. İnsanların ihtiyaçlarını inceleyen Maslow ise ortaya koyduğu ihtiyaçlar hiyerarşisinde, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılamasından sonraki en önemli ihtiyacının sosyal ihtiyaçlar olduğunu belirtmiştir. İnsanlar bu ihtiyaçlarını tatmin edebilmek adına, bir arada yaşadığı kişilerle hayatları süresince çeşitli ortamlarda iletişim ve etkileşim halinde bulunmak zorundadırlar (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2010). İnsan ilişkileri günümüzde farklı farklı problemlerden dolayı bozulmaktadır (Cüceloğlu, 2000). Bu nedenle de yakın ilişkiden uzak kalan insanlarda bir artış bulunmaktadır. Yalnızlık da insanların yaşamlarını negatif yönde etkileyen, önemi gittikçe artan bir sorun oluşturmaktadır (Kılınç & Sevim, 2005). Bu sorun merak edilmiş ve araştırmanın değişkenlerinden biri olarak seçilmiştir.

‘Yalnızlık’ için yapılan literatür taramasında yalnızlığın birçok farklı araştırmacı tarafından tanımlandığı görülmüştür. Yalnızlık, insanların istedikleri ilişkileri kurma aşamasında kendilerini yetersiz gördüklerinde ve mevcut ilişkileri ile hayal ettikleri ilişkiler arasında fark olduğunda hissedilen durum olarak açıklanmıştır (De Jong Gierveld, 1998). Cacioppo & Hawkley (2009) ise ortaya koydukları yalnızlık modelinde yalnızlığın, sosyal tehdide karşı aşırı duyarlı olmakla ilgili olduğunu öne sürmektedir. Bu, günlük yaşamlarında yalnız insanların sosyal olayları olumsuz veya yanlış yorumlayacak şekilde doğru değerlendirmede başarısız oldukları anlamına gelebileceği, aynı zamanda görsel dikkate sahip olduklarından dolayı olumsuz sosyal olaylara karşı tetikte olacaklarını, bu sayede bu sosyal olaylardan kaçınabilecekleri belirtilmiştir.

Yalnız insanların dünyayı olumsuz algıladıkları için başkalarına karşı yabancılaşmaları gibi, aynı zamanda açlık dürtülerine de yabancılaştıklarını ortaya koyan araştırmalar vardır. Bu nedenle yemenin duygusal bir yön kazanacağı ve yalnızlık dahil birçok farklı duygu ile başa çıkmak için kullanılacağı belirtilmiştir. Duygularla başa çıkmak için kullanılan bu ilişkinin de anoreksiya nervozadan tıknırcasına yeme bozukluğuna kadar farklı yeme bozukluklarını etkilediği dile getirilmiştir (Levine, 2012). Tanı koyulmuş yeme bozukları (Bulimia nervosa, anoreksiya nervosa) veya düzensiz yeme tutum ve davranışlarına sahip bireylerin genellikle yalnız bir yaşam sürdüğü belirtilmiştir (Pritchard & Yalch, 2009).

Koski & Naukkarinen (2017) obezite, duygular ve yeme alışkanlıkları ile ilgili yaptıkları araştırmaları sonucunda yeme ile en ilişkili duygunun yalnızlık olduğu sonucuna varmışlardır. Yalnızlığın yeme bozukluklarıyla olan ilişkisi hakkındaki araştırmalar incelendiğinde anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğunun yalnızlıkla ve olumsuz duygularla olan ilişkisi göze

çarpmaktadır. Buradan yola çıkarak yalnızlığın duygusal yeme ile ilişki merak edilmiş ve bundan dolayı bu araştırmanın temel bağımlı değişkeni olarak duygusal yeme seçilmiştir.

Duygusal yeme kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için fiziksel açlığın ne olduğu iyi bilinmelidir. Bu sayede neyin duygusal açlık neyin fiziksel açlık olduğu daha iyi ayırt edilebilir. Fiziksel açlık yaşayan bireyde birtakım fizyolojik belirtiler oluşmaktadır. Bunlar kan şekeri düşmesi, midede guruldama ya da kazınmadır ve birey yemek yedikçe doymaktadır. Aynı zamanda daha düşük kalorili besinlerle de açlığını bastırabilir. Duygusal açlıkta ise durumun fiziksel açlıktan çok farklı olduğu hemen anlaşılabilir. Duygusal açlık ani başlangıçlıdır ve fiziksel açlık gibi fizyolojik belirtiler vermemektedir. Bir diğer farklı nokta ise duygusal açlıkta daha yüksek kalorili besinlerin tercih edilmesidir (Sevinçer, 2013). Duygusal yeme problemi yaşayan kişiler fiziksel açlığı işaret eden fizyolojik belirtilerin aksine, psikolojik sıkıntıyı işaret eden belirtiler nedeniyle yemek yiyebilirler (Ganley, 1989).

Duygusal yeme, olumsuz duyguların etkisiyle yeme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Arnold vd., 1995). Bir başka deyişle, bireyin açlık hissini var olup olmamasına dikkat etmeden duygularının yönlendirmesiyle yemeğe başlamasıdır (Hacıabdurrahmanoğlu, 2019). Ancak hem olumlu hem de olumsuz duyguların etkisiyle duygusal yemenin tetiklendiğini belirten araştırmacılar da bulunmaktadır (Seven, 2013). Yemek zamanı geldiği için ya da toplumun etkisiyle hareket etmeden, yemeğin saati, miktarı ve yemek seçimi tamamıyla duyguların yönlendirmesiyle yapılmaktadır (Tarakcio, 2020) ve negatif duygulanımla (üzüntü, öfke, kaygı, sıkıntı, yalnızlık ve depresyon gibi) duygusal yeme davranışı oluşmaktadır (Ganley, 1989).

Yapılan literatür taramasında yeme bozuklukları ve yeme düzensizliklerinin olumsuz beden konuşmaları [OBK] (fat talk) ile ilişkili olduğu görülmüştür. Rudiger & Winstead (2013) yaptıkları araştırmalarında düzensiz yemenin olumsuz beden konuşmaları ile pozitif bir ilişkisinin olduğunu bulmuşlardır (Rudiger & Winstead, 2013). Bu araştırmadan yola çıkarak son değişken olumsuz beden konuşmaları olarak seçilmiştir. Olumsuz beden konuşmaları, çoğunlukla kadınlarda görülen ve kişinin fiziksel görünüşü ve yeme davranışı hakkında olumsuz yorumlar içeren bir kendini aşağılama türü olarak tanımlanır (Engeln-Maddox vd., 2013).

Bu araştırmada yalnızlık, duygusal yeme ile olumsuz beden konuşmaları arasındaki ilişkiyi incelemek, yalnızlık ve olumsuz beden konuşmalarının, duygusal yemenin yordayıcısı olup olmadığını tespit etmek ve cinsiyet, beden kitle indeksi, medeni durum, psikolojik destek alma ve vücut değiştirme isteği değişkenlerine göre yalnızlık, duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmaları puanlarının değişiklik gösterip göstermediğini incelemek amaçlanmıştır.

Seçilen yalnızlık, duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmaları kavramları ile ilgili ayrı araştırmalar alanyazında mevcuttur. Ancak bu üç değişkenin bir arada incelendiği araştırmalara pek rastlanmamıştır. Bu araştırmanın duygusal yeme, yalnızlık ve olumsuz beden konuşmalarını bir arada inceleyen literatürdeki nadir çalışmalardan biri olması nedeniyle önemli olacağı düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada duygusal yeme, yalnızlık ve olumsuz beden konuşmaları değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesiyle birlikte, eğer bu değişkenler arasında bir ilişki saptanırsa alanda çalışan profesyonellere yol göstereceği düşünülmektedir. Duygusal yemeden yakınan bir kişiide yalnızlık ve olumsuz beden konuşmaları da sorgulanarak daha kapsamlı bir tedavi süreci oluşturulabileceği düşünülmektedir. Son olarak duygusal yeme, yalnızlık ve olumsuz beden konuşmaları değişkenlerinin cinsiyet, medeni durum, psikolojik destek alma ve vücut değiştirme isteği gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı saptanarak risk faktörlerinin oluşturulmasına katkı sağlayacağı tahmin edilmektedir. Bu nedenlerden dolayı bu araştırmanın alanyazına katkısının olacağı düşünülmektedir. Bu alışma, yalnızlık ve olumsuz beden konuşmalarının kişilerin duygusal yemeleri üzerinde yordayıcı olacağı hipotezi doğrultusunda şekillenmiştir.

Yalnızlık, duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmalarının incelendiği bu araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

a) Yalnızlık, duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

b) Yalnızlık ve olumsuz beden konuşmaları, duygusal yemenin yordayıcısı mıdır?

c) Yalnızlık, duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmaları puanları cinsiyet, medeni durum, psikolojik destek alma, vücut değiştirme isteği ve BKİ değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Yalnızlık ve olumsuz beden konuşmalarının duygusal yeme üzerindeki yordama gücü inceleyen bu araştırma korelasyonel araştırma modeline göre yapılmıştır. Buna istinaden mevcut araştırma, değişkenlerin birlikte değişip değişmediğine ve eğer değişkenler birlikte değişiyorsa bunun nasıl gerçekleştiğini tespit etmeye dayalı, ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2013).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın örneklemini elverişli örnekleme yöntemine göre evrimii anket yoluyla ulaşılan 510 yetişkin katılımcı oluşurmaktadır. Katılımcılar gönüllülük esasıyla araştırmaya katılmıştır. Katılımcılara Google Formlar aracılığıyla evrimii hale getirilmiş ölçekler uygulanmıştır. Araştırmanın örnekleminin 18 yaş ve üzeri yetişkinlerin oluşturması istendiğinden dolayı 18 yaş altında olan kişiler araştırmaya dahil edilmemiştir. Yaş haricinde herhangi bir dışlama kriteri belirlenmemiştir.

Katılımcıların %71.6'sı (n=365) kadın, %28.4'ü (n=145) erkektir. Katılımcıların %53.7'si (n=274) bekâr, %46.3'ü (n=236) evlidir. Katılımcıların %3.9'u ilköğretim, %2.2'si lise, %28.6'sı ön lisans, %51.4'ü lisans, %13.9'u yüksek lisans mezunudur. Katılımcılardan alınan boy ve kilo bilgisiyle birlikte hesaplanan Beden Kitle İndeksi [BKİ]'ne göre; 44 kişi zayıf düzey (%8.6), 281 kişi normal düzey (%55.1), 113 kişi kilolu düzey (%22.2) ve 72 kişinin ise obezite düzeyinde (%14.1) olduğu bulunmuştur. Katılımcıların yaşları 18 ile 65 arasında değişmektedir. Yaş ortalaması 33,70, standart sapması 87,24'dir. Daha önce psikolojik destek aldığını belirten kişiler örneklemin %32,5'ini oluştururken, almayanlar %65,5'ini oluşturmaktadır. Katılımcıların %71,2'si aynada vücutlarını incelerken %28,8'i incelememektedir. 270 kişi vücudunu değiştirmek isterken 240 kişi istememektedir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Araştırmanın amacı kapsamında, katılımcıları daha iyi tanıyabilmek amacıyla çeşitli sorulardan oluşan demografik bilgi formu sunulmuştur. Bu formda katılımcılara yaş, cinsiyet, boy, kilo, medeni durum, psikolojik destek alma ve beden değiştirme isteği soruları yöneltilmiştir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Form [ULS-8]: Yalnızlık kavramının ölçülmesinde kullanılan ölçeklerdendir. UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-8), 1978 yılında Russel, Peplau & Ferguson tarafından oluşturulmuştur. Oluşturulan bu ölçek revize edilmiş ve kültürler arası çalışmalarda incelenmiştir. 1987 yılında 20 maddeden oluşan ULS'den Hays & DiMatteo (1987) tarafından 8 maddelik UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Form (ULS-8) oluşturulmuştur. Ölçeğin iç tutarlılığı .84 olarak bulunmuştur (Doğan vd., 2011). Toplam 8 sorudan oluşan ölçek 4'lü Likert formatındadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan, Çötök & Tekin tarafından 2011 yılında yapılmıştır. Yapılan analiz sonundan ULS ile ULS-8 arasındaki korelasyon .88 ($p<.001$), ULS-8'in iç tutarlılığı .72 olarak bulunmuştur (Doğan vd., 2011).

Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği [OBKÖ]: Engeln-Maddox, Salk & Miller tarafından insanların bedenleriyle konuşma düzeylerinin ölçülmesi amacıyla 2012 yılında oluşturulmuş bir ölçektir. OBKÖ toplamda 2 alt boyut ve 13 maddeden meydana gelmektedir. Beden Endişeleri alt boyutu 7, Beden Kıyaslama alt boyutu ise 6 maddeden oluşmaktadır (Bayköse & Yazıcı, 2019). Ölçeğin Türkçe uyarlaması 2019 yılında Bayköse & Yazıcı tarafından yapılmıştır. OBKÖ'nin 2 alt boyutu içinde yapılan iç tutarlılık analizi sonucunda Beden Endişeleri alt boyutunun iç tutarlılığı .87, Beden Karşılaştırmaları alt boyutunun ise .90 olarak bulunmuştur (Bayköse & Yazıcı, 2019).

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği [TDYÖ]: Bilgen tarafından oluşturulmuş ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizi yine Bilgen tarafından 2018 yılında tamamlanmıştır. Duygusal yeme davranışının ölçülmesi için kullanılmakta olan bir araçtır (Bilgen, 2018). Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği 35

sorudan oluşmaktadır. İlk 5 soruyu katılımcının daha iyi tanınmasını sağlamak amacıyla demografik bilgi formu oluşturmaktadır. Kalan 30 soru duygusal yeme düzeyini ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçek 5'li Likert formatındadır. TDYÖ'nin iç tutarlılığı .96 olarak hesaplanmıştır.

İşlem

Bu araştırma için etik kurul izni Beykent Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler İçin Yayın Etiği Kurulu'ndan alınmıştır (İzin numarası: 04.02.2021/5, Evrak birim kodu: 12738158). Katılımcılar gönüllülük esasıyla araştırmaya katılmıştır ve katılımcılardan bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Veriler 2-11 Kasım 2020 tarihleri arasında Google Formlar aracılığıyla çevrimiçi hale getirilmiş ölçekler Facebook, Twitter, Instagram ve WhatsApp uygulamaları kullanılarak paylaşılmış olup araştırmanın Klinik Psikoloji Yüksek Lisans dersi kapsamında yapıldığı belirtilmiştir. Bu süreçte katılımcıların herhangi bir sorusu olduğunda yine bu uygulamalar vasıtası ile soruları cevaplandırılmış ve katılımcılara geri dönüş yapılmıştır. Uygulanan anket toplamda 4 bölümden oluşmaktadır. 1.bölüm demografik bilgi formu, 2. bölüm UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, 3. bölüm Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ve 4. bölüm Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğinden oluşmaktadır. Anket linki sosyal medya aracılığıyla paylaşılmış ve bu şekilde katılımcılara ulaşılmıştır. Anketteki bütün soruların doldurulması zorunludur ve bu nedenle katılımcılar tarafından hiçbir soru boş bırakılmamıştır. Katılımcıların anketteki sorulara geri dönme ve değiştirebilme imkânları bulunmaktadır. Yaş, boy ve kilo soruları kısa yanıt metni şeklinde cevaplanırken kalan sorular çoktan seçmelidir. Katılımcılardan çoktan seçmeli sorularda tek bir seçeneği işaretlemesi istenmiştir.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen verilerin analizi SPSS programı ile yapılmıştır. Yapılan normallik analizleri sonucunda verilerin normal dağıldığı gözlenmiştir. Veri toplamak için kullanılan ölçeklerin ve formun standart sapma, aritmetik ortalama ve standart hata değerlerine ilişkin bilgilere Tablo 1'de yer verilmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Form, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğinden alınan puanların arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Korelasyon Analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin cinsiyet, medeni durum, psikolojik destek alma ve vücudunu değiştirme isteği değişkenlerine göre farklılıklarını test etmek için Bağımsız Gruplar t-Testi ve tek yönlü varyans analizi [Tek Yönlü-ANOVA] kullanılmıştır. BKİ'nin ölçek puanlarına göre nasıl farklılaştığını tespit etmek için ANOVA analizi yapılmıştır. ANOVA testinde anlamlı fark bulunan veriler için Post Hoc analizi yapılmıştır. Verilerin homojen dağıldığı durumlarda Scheffe, homojen dağılmadığı durumlarda ise Tamhane's T2 testi kullanılmıştır. Homojenlik kararına Levene testi yapılarak karar verilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde örneklem üzerinden toplanan verilerin analizi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	Min.	Maks.	\bar{x}	ss	Çarpıklık	Basıklık	α		
ULS-8	510	8	32	13.08	4.074	.934	.108	1.038	.216	.837
TDYÖ	510	32	146	65.90	23.468	.932	.108	.426	.216	.959
OBKÖ	510	13	91	43.80	18.514	.431	.108	-.671	.216	.918

ULS-8: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Form, TDYÖ: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, OBKÖ: Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği

Tablo 1’de araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Buna göre; UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu’un minimum değeri 8, maksimum değeri 32, ortalaması 13.08, standart sapması 4.074, çarpıklık değerleri .934/.108, basıklık değerleri 1.038/.216, Cronbach alpha değeri ise .837 bulunmuştur. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği’nin minimum değeri 32, maksimum değeri 146, ortalaması 65.90, standart sapması 23.468, çarpıklık değerleri .932/.108, basıklık değerleri .426/.216’dır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri ise .959 bulunmuştur. Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği’nin minimum değeri 13, maksimum değeri 91, ortalaması 43.80, standart sapması 18.514, çarpıklık değerleri .431/.108, basıklık değerleri -.671/.216’dır. Cronbach Alpha değeri ise .918’dir.

Tablo 2. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	
1-ULS-8	<i>r</i>	1	.275**	.278**	.212**	.299**
2-TDYÖ	<i>r</i>		1	.614**	.555**	.572**
3-OBKÖ	<i>r</i>			1	.918**	.918**
4-Beden Endişeleri	<i>r</i>				1	.686**
5-Beden Konuşmaları	<i>r</i>					1

** $p < .01$, ULS-8: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Form, TDYÖ: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, OBKÖ: Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği

Tablo 2’de araştırmada kullanılan ölçek puanlarına ilişkin korelasyon analizi verilmiştir. Buna göre ULS-8 ile TDYÖ ($r=.275$), OBKÖ ($r=.278$) puanları, Beden Endişeleri ($r=.212$) ve Beden Konuşmaları ($r=.299$) alt boyut puanları arasında pozitif, zayıf düzey anlamlı bir ilişki vardır ($p < .01$). TDYÖ ile OBKÖ puanı ($r=.614$), Beden Endişeleri ($r=.555$) ve Beden Konuşmaları ($r=.572$) alt boyut puanları arasında pozitif, orta düzey anlamlı bir ilişki vardır ($p < .01$).

Tablo 3. OBKÖ ve ULS-8 Puanlarının TDYÖ Puanlarını Yordamasına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Yordanan	Yordayan	<i>B</i>	<i>Standart Hata_B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Türkçe	Sabit	25.054	3.012		8.318	.000
Duygusal	OBKÖ	.739	.046	.583	16.122	.000
Yeme Ölçeği	ULS-8	.649	.208	.113	3.116	.002
<i>R</i> = .624	$\Delta R^2 = .386$	$F_{(2,509)} = 161.248$		<i>p</i> = .000		

Tablo 3'e göre olumsuz beden konuşmaları ve UCLA yalnızlık ölçeklerinden alınan puanlar duygusal yeme puanlarını anlamlı şekilde yordamaktadır ($F_{(2,509)}=161.248$; $p<.01$). Duygusal yeme puanlarının %38.6'sı olumsuz beden konuşmaları ve UCLA yalnızlık puanlarıyla açıklanmaktadır.

Tablo 4. Cinsiyet, Medeni Durum, Psikolojik Destek Ama ve Vücutunu Değiştirme İsteğine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

Değişken	Ölçek	Grup	N	\bar{x}	ss	t	sd	p
Cinsiyet	Yalnızlık	Kadın	365	13.25	4.148	1.525	508	.128
		Erkek	145	12.64	3.859			
	Duygusal	Kadın	365	70.40	23.780	8.049	340.33	.000
		Yeme	Erkek	145	54.56			
	Olumsuz Beden	Kadın	365	46.86	18.131	6.127	508	.000
		Konuşmaları	Erkek	145	36.10			
Medeni Durum	Yalnızlık	Evli	236	12.24	3.559	-4.456	506.72	.000
		Bekar	274	13.80	4.348			
	Duygusal	Evli	236	59.86	21.378	-5.589	507.38	.000
		Yeme	Bekar	274	71.09			
	Olumsuz Beden	Evli	236	40.50	17.782	-3.777	508	.000
		Konuşmaları	Bekar	274	46.63			
Psikolojik Destek Alma	Yalnızlık	Evet	166	14.03	4.139	3.711	508	.000
		Hayır	344	12.62	3.967			
	Duygusal	Evet	166	73.19	24.109	4.862	304.99	.000
		Yeme	Hayır	344	62.37			
	Olumsuz Beden	Evet	166	48.65	18.598	4.180	508	.000
		Konuşmaları	Hayır	344	41.45			
Vücutunu Değiştirme İsteği	Yalnızlık	Evet	270	13.90	4.426	4.976	498.60	.000
		Hayır	240	12.16	3.421			
	Duygusal	Evet	270	74.56	24.870	9.807	480.18	.000
		Yeme	Hayır	240	56.15			
	Olumsuz Beden	Evet	270	53.44	17.334	15.216	494.08	.000
		Konuşmaları	Hayır	240	32.95			

Tablo 4'te cinsiyet, medeni durum, psikolojik destek ama ve vücutunu değiştirme isteğine değişkenlerine göre ULS-8, TDYÖ ve OBKÖ puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre UCLA yalnızlık ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$). Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ($t=8.049$) ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği ($t=6.127$) puanlarında kadınlar lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p<.01$). Bir başka ifadeyle kadınların duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmaları düzeyleri erkeklerden anlamlı şekilde yüksektir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği ($t=-4.455$), Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ($t=-5.588$) ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği ($t=-3.777$) puanlarında anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p<.01$). Bir başka ifadeyle bekarların yalnızlık, duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmaları düzeyleri evlilerden anlamlı şekilde yüksektir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği ($t=3.711$), Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ($t=4.862$) ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği ($t=4.180$) puanlarında anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p<.01$). Bir başka ifadeyle psikolojik destek alanların almayanlara göre yalnızlık, duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmaları düzeyleri anlamlı şekilde yüksektir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği ($t=4.976$), Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ($t=9.807$) ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği ($t=15.216$) puanlarında anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p<.01$). Vücudunu değiştirmek isteyenlerin yalnızlık, duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmaları düzeyleri istemeyenlere göre anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 5. Beden Kitle İndeksine (BKİ) Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Gruplar	N	\bar{x}	Σ_{Kare}	sd	\bar{x}_{Kare}	F	p	Fark
ULS-8	1-Zayıf	44	13.20	10.998	3	3.666	.220	.883	
	2-Normal	281	13.17	8438.377	506	16.677			
	3-Kilolu	113	12.81	8449.375	509				
	4-Obez	72	13.09						
TDYÖ	1-Zayıf	44	58.15	7803.754	3	2601.251	4.829	.003	2,4>1
	2-Normal	281	67.37	272544.146	506	538.625			
	3-Kilolu	113	61.55	280347.900	509				
	4-Obez	72	71.70						
OBKÖ	1-Zayıf	44	35.04	7940.919	3	2646.973	8.043	.000	2,3,4>1
	2-Normal	281	43.09	166532.079	506	329.115			4>2
	3-Kilolu	113	43.98	174472.998	509				
	4-Obez	72	51.63						

ULS-8: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Form, TDYÖ: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği

Tablo 5'te BKİ'ye göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$).

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinde normal ve obezitesi olan kişilerin duygusal yeme puanları zayıflara göre anlamlı derecede yüksektir ($F_{(3,506)}=4.829$; $p<.01$). Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğinde normal, kilolu ve obezitesi olanların puanları zayıf kişilere göre anlamlı derecede yüksektir ($F_{(3,506)}=8.043$; $p<.01$). Obezitesi olan kişilerin olumsuz beden konuşması ölçeğinden aldıkları puanlar normal kişilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Yalnızlık, duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmaları arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik yapılan korelasyon analizi sonucunda; duygusal yeme ile olumsuz beden konuşmaları arasında pozitif yönlü, orta düzey anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatüre incelendiğinde, üniversite öğrencileriyle yapılan beden imajı ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada vücut şeklinden duyulan endişe arttıkça duygusal yemenin arttığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuç; kişilerin vücutlarıyla ilgili hissettikleri duyguların, duygusal yemeyi tetiklemesi nedeniyle olduğu şeklinde yorumlanmıştır (Nernekli, 2017). Olumsuz beden konuşmalarına sahip olan kişilerin vücutlarında beğenmedikleri, memnun olmadıkları bölümler hakkında yorum yaptıkları söylenebilir. Bu bölümlerin kişide yarattığı olumsuz duygularla başa çıkabilmek için kişinin duygusal yemeye başvurduğu düşünülebilir. Başka bir araştırmada da olumsuz beden konuşmaları ile düzensiz yeme davranışı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuşken (Rudiger & Winstead, 2013), Hart & Chow'un (2020) araştırmasında ise olumsuz beden konuşmaları ile yeme bozukluğu semptomları arasında bir anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Yalnızlık ile duygusal yeme puanları arasında pozitif yönlü, zayıf düzey anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mason (2020) ergenlerin yalnızlık düzeyleri ile duygusal yeme düzeyleri arasında bir ilişki bulmuştur. Benzer şekilde, aynı çalışmada ebeveynlerin yalnızlık düzeyi de daha yüksek duygusal yeme ile ilişkilidir. Bu sonucun, yalnızlığın hem ergenlerde hem de yetişkinlerde kilo ile ilgili davranış ve sonuçlarda önemli rolü olduğunu gösterdiği belirtilmiştir (Mason, 2020). Genç yetişkinlerde yalnızlık ve düzensiz yeme ile ilgili yapılan çalışmada; erkeklerde yalnızlık ile düzensiz yeme ve üç alt boyutu (zayıflık, bulimiya semptomları ve vücut memnuniyetsizliği) arasında bir ilişki bulunmuştur (Pritchard & Yalch, 2009). Kadınlarda ise yalnızlık ile sadece vücut memnuniyetsizliği arasında bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, kişilerin kendi bedenlerinden memnun olmadıkları için başkalarından kendilerini izole edecekleri şeklinde yorumlanmıştır (Pritchard & Yalch, 2009). Duygusal yeme, genellikle olumsuz duygular tarafından tetiklenen bir yeme düzensizliğidir. Birey hissettiği duygularla yemek yiyerek baş etmeye çalışır. Kendini yalnız hisseden insanların, yaşadıkları olumsuz bir duyguyu paylaşacakları birini bulamadıklarından dolayı, bu olumsuz duygunun yarattığı sorun ile duygusal yeme davranışı ile baş edebildikleri düşünülmektedir.

Yalnızlık ile olumsuz beden konuşmaları arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönlü, zayıf düzey anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alman yetişkinlerle yapılan bir araştırmada kendi kendine konuşma ölçeği özeleştirici alt boyutu ile yalnızlık arasında ilişki bulunmuştur (Reichl vd., 2013). Olumsuz

beden konuşmasında bulunan kişilerin kendileri hakkında yorum yapmalarından dolayı özeleştiride buldukları söylenebilir. Bundan dolayı elde edilen bulguların beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Mevcut çalışmada yalnızlık ve olumsuz beden konuşmaları puanlarının duygusal yeme puanlarının %38,6'sını yordadığı tespit edilmiştir. Olumsuz beden konuşmaları ile ilgili alanyazına bakıldığında bir araştırmada olumsuz beden konuşmaları arttıkça yeme farkındalığının azaldığı tespit edilmiştir (Bays, 2009). Bays (2009) yeme farkındalığını, yeme isteği olduğunda oturup düşünmesi, yediği miktarın farkında olması şeklinde açıklamıştır. Duygusal yemeye sahip olan kişiler fiziksel açlık ile duygusal açlığı ayırt edemediğinden dolayı yeme farkındalıklarının düşük olduğu söylenebilir. Olumsuz beden konuşmalarına sahip olan kişilerin yeme farkındalıkları düşük olacağından dolayı duygusal yeme davranışını geliştirmeleri beklenebilir. Yalnızlık ve duygusal yeme ile ilgili olarak Grant (2008) bireyin asla sahip olamadığı ve özlemine duyduğu insan ilişkilerinin yerini alan duygusal yemenin, kişiler için bir rahatlık duygusu oluşturduğunu belirtmiştir. Bazı bireyler için duygusal yeme daha önce hiç yaşamadıkları bağı oluştururken; bazıları da daha önce kurdukları bu bağı hissettirdiği rahatlığı tekrar deneyimlemek için bu davranışta bulunmaktadır. Garaulet vd. (2012) de duygusal yemenin yalnızlık, öfke ve anksiyete gibi negatif duygulardan kaynaklandığını belirtmiştir. Olumsuz beden konuşmaları ve yalnızlığın duygusal yemeyi tetikleyebileceği alanyazındaki araştırmalarda da ortaya koyulmuştur. Bu nedenle elde edilen bulguların literatürle desteklendiği söylenebilir.

Bu çalışmada duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmaları puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Kadınların duygusal yeme puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bu bulguya benzer bazı araştırmalar bulunmuştur. Deveci vd. (2017) kadın ve erkek öğrencilerin duygusal yeme puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu ve bu farkın kadınların lehine olduğunu bulmuştur. Başka araştırmalarda da kadınların duygusal yeme puanları, erkeklerin duygusal yeme puanlarından daha yüksek bulunmuştur (Larsen vd., 2005, Tanofsky vd., 1997, Akdevelioğlu & Yörüsün, 2019). Ancak Nguyen-Rodriguez vd. (2009) duygusal yemenin cinsiyete göre önemli ölçüde farklılık göstermediğini ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar bu sonucun önemli bir veri olduğunu, duygusal yemenin kadınlarda olduğu kadar erkeklerde de ele alınması için potansiyel ihtiyacı işaret ettiğini dile getirmişlerdir.

Kadınlarda duygusal yemenin yüksek olmasında ideal beden algısının bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Gerek televizyon gerek sosyal medya gerekse sosyal yaşamda kadınların daha zayıf olmaları gerektiği mesajı verilmektedir. Bu idealleştirilen bedene sahip olmak için harcanan çabanın yeme bozukluklarına yol açabileceği düşünülmektedir. Stice vd. (2001) zayıflık mesajını kişinin içselleştirmesi sonucunda kişinin vücudundan hoşnut olmamaya başladığını, bu sebeple diyet gibi yöntemlere başvurduğunu, bunun da yeme bozukluklarının ve duygusal yemenin oluşmasında rol oynadığını belirtmişlerdir.

Mevcut çalışmada olumsuz beden konuşmaları düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde de kadınların erkeklere göre daha fazla olumsuz beden konuşmalarında bulunduğu hakkında araştırmalar bulunmaktadır. Martz vd. (2009) kadınların daha fazla olumsuz beden konuşması yaptıklarını tespit etmiştir ancak erkeklerin olumsuz beden konuşmalarına daha fazla maruz kaldıkları da bildirilmiştir. Bir başka araştırmada ise üniversite öğrencisi olan kadınların %93'ünde olumsuz beden konuşmalarının görüldüğü bildirilmiştir (Salk vd., 2011). Ancak yapılan son araştırmalarda erkeklerin de beden konuşmalarında bulunduğu, özellikle vücut yağlarıyla ilgili konuştukları ve bu konuda konuşmalara maruz kaldıkları belirtilmiştir (Payne vd., 2011). Kadınların arkadaşları ile vücutları hakkında daha fazla konuşmaları ve aynı zamanda daha önce bahsedildiği gibi ideal beden algısından dolayı vücutlarını beğenmemeleri ve bu nedenle daha fazla olumsuz beden konuşmalarında buldukları düşünülmektedir. Corning & Gondoli (2012), kadınların arkadaşlarıyla olumsuz beden konuşmaları yaptıklarını ve bu konuşmanın karşılaştırmalı bir şekilde yapıldığını belirtmişlerdir.

Bu çalışmada yalnızlık, duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmaları puanlarının bekarlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yıldırım vd. (2011) alkol ve madde bağımlılılarıyla yaptıkları araştırmada benzer sonuç bulmuşlardır. Bu sonuç yazarlar tarafından eşlerin birbirlerini psikososyal yönden desteklemesi nedeniyle ortaya çıktığı ve bunun beklenen bir sonuç olduğu şeklinde açıklanmaktadır. Bu araştırmada da benzer sonuçların çıkmasında bireylerin eşleriyle olan iletişiminin etkili olduğu düşünülmektedir.

Duygusal yeme ve medeni durum ile ilgili alanyazına bakıldığında tutarsız bulgular olduğu görülmüştür. Örneğin Talbot vd. (2013) ve Tatar'ın (2020) araştırmalarında duygusal yeme puanlarında medeni duruma göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Özdemir'in (2015) araştırmasında ise bekarların duygusal yeme puanları, evlilerin duygusal yeme puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu sonuç bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Tanı koyulmuş yeme bozuklarına ve düzensiz yeme tutum ve davranışlarına sahip bireylerin genellikle yalnız bir yaşam sürdüğü belirtilmiştir (Pritchard & Yalch, 2009). Buradan yola çıkarak, evli bireylerin bekarlara göre daha az yalnız olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle bekarların duygusal yeme puanlarının daha yüksek olmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Bekarların daha fazla olumsuz beden konuşmalarında buldukları saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde bu bulgudan farklı bir sonuca ulaşan bir araştırma bulunmuştur. Bu araştırmada, bu iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Karaköse & Baykara, 2017).

Yalnızlık, duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmaları puanları daha önce psikolojik destek alan kişilerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yaşar (2007); yalnızlığın bireyi anormalleştirdiği, insanın sosyal bir varlık olduğundan dolayı yalnız olduğunda kendini amaçsız, işe yaramaz ve yalıtılmış hissedeceği, bu insanlar için hayatın çekilmez olacağı, özellikle patolojik yalnızlığın korkunç bir deneyim olduğunu belirtmiştir. Buradan yola çıkarak yalnızlığın insanı çok etkileyen bir duygu olduğu sonucuna varılabilir. Bu nedenle bu kişilerin daha önce psikolojik destek almalarının beklenen

bir sonuç olduğu söylenebilir. Meydan & Lüleci (2013) araştırmalarında psikolojik destek almaya olumlu bakan öğrencilerin yalnızlık puanlarının daha düşük olduğunu bulmuşlardır.

Duygusal yemenin stres, depresyon, öfke gibi sorunlarla ilişkili olduğu belirtilmiştir (İnalkaç & Arslantaç, 2018). Bayköse & Yazıcı (2019) bireylerin bedenlerine karşı algılarının olumsuz olmasının, hayatlarını olumsuz olarak etkileyeceğini dile getirmişlerdir. Bu iki değişkenin de kişinin hayatını sekteye uğratabilecek problemlere yol açabileceği söylenebilir. Bu nedenle duygusal yeme ve olumsuz beden konuşması puanları yüksek olan kişilerin daha fazla psikolojik destek almaları beklenebilir.

Vücudunu değiştirmek isteyen kişilerin yalnızlık, duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmaları puanları istemeyenlere göre yüksek bulunmuştur. Elde edilen sonuçların vücut memnuniyetiyle ilgili olduğu düşünülmektedir. Çünkü zaten vücudundan memnun olmayan kişilerin bunu değiştirmek isteyecekleri varsayılabilir.

BKİ'ye göre bakıldığında zayıf kategorisinde olan kişilerin duygusal yeme puanları obez ve normal olanlara göre daha düşük bulunmuştur. Alanyazında bununla ilgili farklı bulgulara rastlanmaktadır. Adölesanlarla yapılan bir araştırmada BKİ ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Işgın vd., 2014). Başka bir araştırmada ise duygusal yeme ile BKİ arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Akdevelioğlu & Yörüşün, 2019). Bir başka araştırmada da BKİ ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmaya göre; obez bireylerin duygusal yeme puanları normal bireylere göre yüksek, zayıf bireylerin de normal ve obez bireylerden düşüktür (Taş & Karaban, 2020). Bunun nedeninin duygusal iştah anketinin 'olumsuz olay' ve 'olumsuz duygu' alt boyutlarından aldıkları puan ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Bu alt boyutlardan alınan puanın obez ve fazla kilolu öğrencilerde zayıflara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu söylenmiştir. Bu sonuca varılmasında yüksek kalorili besinlerin tüketilmesinin etkili olduğu düşünülmektedir. Wood vd.nin (2016) yapmış oldukları araştırmada duygusal yemeye sahip kişilerin yüksek kalorili besinlere daha duyarlı olabileceği bulunmuştur. Duygusal yemede kişi fizyolojik açlıkla değil duygusal açlıkla hareket ettiğinden dolayı, aç olmasa bile aniden çok fazla ve çok yüksek kalorili besin almaktadır. Bu nedenle bu kişilerin duygusal yemesi olmayan kişilere göre daha kilolu olabileceği düşünülebilir.

Normal, kilolu ve obez gruplarında yer alan kişilerin olumsuz beden konuşmaları puanları zayıflara göre daha yüksek, obez grubunun puanları da normallere göre daha yüksek bulunmuştur. Martz vd. (2009) araştırmalarında kadınlarda BKİ ile olumsuz beden konuşmalarının ilişkili olduğunu bulmuştur. Engeln vd. (2013) ise BKİ ile olumsuz beden konuşmaları arasında pozitif, zayıf düzey anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ancak bu araştırmada katılımcıların %74'ünün normal kategorisinde yer aldığı, sonuçların zayıf ve fazla kilolu olan kişiler için genellemesini zorlaştırdığı belirtilmiştir. Hart vd. (2017) araştırmasında farklı bir sonuç bulunmuştur. Buna göre; olumsuz beden konuşmaları ile BKİ arasında bir ilişki bulunmamaktadır. Olumsuz beden konuşmasında bulunan

kişilerin vücudundan memnun olmadığı söylenebilir. Chow & Tan (2016) yüksek BKİ'nin yüksek düzeyde vücut memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Bu nedenle elde edilen bulgunun beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Özetle yalnızlık, duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Olumsuz beden konuşmaları ve yalnızlığın duygusal yeme üzerinde yordayıcı etkisi olduğu tespit edilmiştir. Olumsuz beden konuşmaları ve yalnızlık düzeyleri duygusal yeme düzeyini %38.6 oranında açıkladığı görülmüştür.

Duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmalarının kadınlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yalnızlık puanlarının ise cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Medeni durum, psikolojik destek alma, vücut değiştirme isteği değişkenlerinde yalnızlık, duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmalarının farklılaştığı anlaşılmıştır. BKİ'nin ise duygusal yeme ve olumsuz beden konuşmalarında bir farklılaşma yarattığı saptanmıştır.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bireylerin duygusal yeme problemleriyle ilgili çalışıldığı zamanlarda yalnızlık durumları ve olumsuz beden konuşmalarının varlığının sorgulanması gerektiği düşünülmektedir. Bu değişkenlerin bir arada bulunabileceği ve birbirlerini etkileyebileceği saptanmıştır. Bu sayede bireylerin duygusal yeme problemleriyle daha iyi bir şekilde baş edebilecekleri tahmin edilmektedir. İleride yapılacak olan araştırmalarda bu değişkenlerle ilgili aşağıdaki soruların da irdelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Örneklemin kadın ve erkek sayısının eşit ya da yakın dağılmaması bir sınırlılıktır. Ayrıca diğer gruplarda da (örn., eğitim durumu) dağılımın yakın olmadığı görülmüştür. Bir sonraki araştırmalar için daha dengeli örneklemin seçilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Ölçeklerin uygulamasının çevrimiçi bir şekilde yapılmasının bir sınırlılık olduğu düşünülmektedir. Katılımcıların ölçeklerin açıklanmasına rağmen anlamadıkları bir bölüm olabilir ve bunu sorma şansları bulunmamaktadır. Bundan dolayı ölçeklerin yüz yüze yapılması önerilmektedir.

Olumsuz beden konuşmalarının duygusal yeme üzerindeki etkisi dikkate alındığında halk sağlığı açısından bu konuda toplumsal farkındalık geliştirici çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Yeme sorunlarına destek veren uzmanların, yardım ilişkisinde danışanlarındaki olumsuz beden konuşması ve yalnızlık faktörlerini göz önünde bulundurmaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akdevelioğlu, Y. & Yörüsün, T. Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-28.
- Arnou, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1995) The emotional eating scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders*, 18(1), 79-90. [https://doi.org/10.1002/1098-108x\(199507\)18:1<79::aid-eat2260180109>3.0.co;2-v](https://doi.org/10.1002/1098-108x(199507)18:1<79::aid-eat2260180109>3.0.co;2-v)
- Bayköse, N. & Yazıcı, A. (2019). Olumsuz beden konuşmaları ölçeğinin adolesan kız sporcular için geçerlik ve güvenilirliği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 102-118.
- Bays, J.C. (2009). *Mindful eating: a guide to rediscovering a healthy and joyful relationship with food*. Colorado: Shambhala Publications.
- Bilgen, S. Ş. (2018). *Türkçe duygusal yeme ölçeği geliştirilmesi geçerlilik ve güvenilirliği çalışması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F., (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.
- Cacioppo, J. T. & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Science*, 13(10), 447–454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Chow, C. M. & Tan, C. C. (2016). Weight status, negative body talk, and body dissatisfaction: A dyadic analysis of male friends. *Journal of Health Psychology*, 21(8) 1597–1606. <https://doi.org/10.1177/1359105314559621>
- Corning, A. F. & Gondoli, D. M. (2012). Who is most likely to fat talk? A social comparison perspective. *Body Image*, 9(4), 528–531. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.05.004>
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan insana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Review in Clinical Gerontology*, 8(1), 73-80. <https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>
- Deveci, B., Deveci, B. & Avcıkurt, C. (2017). Yeme davranışı: gastronomi ve mutfak sanatları öğrencileri üzerine bir çalışma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(3), 118-134. <https://doi.org/10.21325/jotags.2017.86>

- Doğan, A. (2005). *Ortaöğretim öğrencilerinin kural dışı davranış göstermelerinde öğrenim hayatlarını denetleyememe inancı, özsaygı ve okula aidiyet duygularının rolü* [Yayınlanmış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Doğan, T., Çötök, N. & Tekin, E. (2011). Reliability and validity of the Turkish version of the UCLA loneliness scale (ULS-8) among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058–2062. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.053>
- Engeln, R., Sladek, M. R. & Waldron, H. (2013). Body talk among college men: Content, correlates, and effects. *Body Image*, 10(3), 300-308. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.02.001>
- Engeln-Maddox, R., Salk, R. H., & Miller, S. A. (2012). Assessing women’s negative commentary on their own bodies A psychometric investigation of the negative body talk scale. *Psychology of Women Quarterly*, 36(2), 162-178. <https://doi.org/10.1177/0361684312441593>
- Ganley, R. M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of eating disorders*, 8(3), 343-361.
- Garaulet M., Canteras M., Morales E., López-Guimera G., Sánchez-Carracedo D. & Corbalán-Tutau M. D. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity: the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutr Hosp.*, 27(2), 645-51. <https://doi.org/10.1590/S0212-16112012000200043>
- Grant, P. G. (2008). “Food for the soul: Social and emotional origins of comfort eating in the morbidly obese”. In *Psychological responses to eating disorders and obesity: Recent and innovative work*, Edited by: Buckroyd, J. and Rother, S. 121–137. West Sussex, England: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470773253.ch7>
- Hacıabdurrahmanoğlu, M. (2019). *Duygusal yeme davranışı ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Hart, E. & Chow, C. M. (2020). “I just don’t want to be fat!”: body talk, body dissatisfaction, and eating disorder symptoms in mother–adolescent girl dyads. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(5), 1235–1242. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00756-y>
- Hart, E., Chow, C. M. & Tan, C. C. (2017). Body talk, weight status, and pathological eating behavior in romantic relationships. *Appetite*, 117, 135-142. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.06.012>

- Işgın, K., Pekmez, C. T., Çetin, C., Kabasakal, A., Demirel Z. & Besler, H. T. (2014). Adölesanlarda duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışları ile vücut bileşimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(2), 125-131.
- İnalkaç, S. & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27, 70-82. <https://doi.org/10.17827/aktd.336860>
- Karaköse, T. & Baykara, B. (2017). Kilo konuşmalarının psikolojik faktörler üzerindeki etkisi: Pilot çalışma. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 21(1), 26-33.
- Kılınç, H. & Sevim, S. A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 67-89.
- Koski, M. & Naukkarinen, H. (2017). Severe obesity, emotions and eating habits: a case-control study. *BMC Obesity*, 4(2). <https://doi.org/10.1186/s40608-016-0138-9>
- Larsen, J. K., Strien, T. V., Eisingac, R. & Engels, R. C.M.E. (2005). Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(3), 237–243. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.07.006>
- Levine, M. P. (2012) Loneliness and eating disorders. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 243-257. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.606435>
- Martz, D. M., Petroff, A. B., Curtin, L. & Bazzini, D. G. (2009). Gender differences in fat talk among American adults: results from the psychology of size survey. *Sex Roles*, 61(1), 34–41. <https://doi.org/10.1007/s1199-009-9587-7>
- Mason, T. B. (2020). Loneliness, eating, and body mass index in parent–adolescent dyads from the Family Life, Activity, Sun, Health, and Eating study. *Personal Relationships*, 27(2), 420-432. <https://doi.org/10.1111/pere.12321>
- Meydan, B. & Lüleci, B. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanan sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(4), 45-56.
- Nernekli, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve emosyonel yeme arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B. & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders*, 17(3), 211-224. <https://doi.org/10.1080/10640260902848543>

- Payne, L. O., Martz, D. M., Tompkins, K. B., Petroff, A. B. & Farrow, C. V. (2011). Gender comparisons of fat talk in the United Kingdom and the United States. *Sex Roles*, 65(7-8), 557–565. <https://doi.org/10.1007/s1199-010-9881-4>
- Pritchard, M. E. & Yalch, K. L. (2009). Relationships among loneliness, interpersonal dependency, and disordered eating in young adults. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 341–346. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.10.027>
- Reichl, C., Schneider, J. F. & Spinath, F. M. (2013). Relation of self-talk frequency to loneliness, need to belong, and health in German adults. *Personality and Individual Differences*, 54(2), 241-245. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.09.003>
- Rudiger, J. A. & Winstead, B. A. (2013). Body talk and body-related co-rumination: Associations with body image, eating attitudes, and psychological adjustment. *Body Image*, 10(4), 462-471. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.010>
- Salk, R. H., & Engeln-Maddox, R. (2011). “If you’re fat, then I’m humongous!” Frequency, content, and impact of fat talk among college women. *Psychology of Women Quarterly*, 35(1), 18-28. <https://doi.org/10.1177/0361684310384107>
- Seven, H. (2013). *Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Sevinçer M. G. & Konuk N. (2013). Emotional eating. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-8. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130926052526>
- Stice, E., Spangler, D. & Agras, W. S. (2001). Exposure to media-portrayed thin-ideal images adversely affects vulnerable girls: A longitudinal experiment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3), 270-288. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.3.270.22309>
- Talbot, L. S., Maguen, S., Epel, E. S., Metzler, T. J. & Neylan, T. C. (2013). Posttraumatic stress disorder is associated with emotional eating. *Journal of Traumatic Stress*, 26(4), 521-525. <https://doi.org/10.1002/jts.21824>
- Tanofsky, M. B., Wilfley, D.E., Spurrell, E.B., Welch, R. & Brownell, K.D. (1997). Comparison of men and women with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 21(1), 49–54. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1098-108x\(199701\)21:1<49::aid-eat6>3.0.co;2-3](https://doi.org/10.1002/(sici)1098-108x(199701)21:1<49::aid-eat6>3.0.co;2-3)
- Taracık, Z. (2020). *Obezitesi olan ve olmayan ergenlerin emosyon regülasyon güçlükleri, yürütücü işlevler ve emosyonel yeme açısından karşılaştırılması* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Pamukkale Üniversitesi.

- Taş, E. & Kabaran, S. (2020). Sezgisel yeme, duygusal yeme ve depresyon: antropometrik ölçümler üzerinde etkileri var mı? *Sağlık ve Toplum*, 20(3), 127-139.
- Tatar, C. (2020). *Obsesif kompulsif bozukluğa (okb) sahip hastalar ile psikiyatrik tanısı bulunmayan bireyler arasında duygusal yeme düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Wood, S. M., Schembre, S. M., He, Q., Engelmann, J. M., Ames, S. L. & Bechara, A. (2016). Emotional eating and routine restraint scores are associated with activity in brain regions involved in urge and self-control. *Physiology & Behavior*, 165, 405-412. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2016.08.024>
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260.
- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2010). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.
- Yıldırım, B., Engin, E. & Yıldırım, S. (2011). Alkol ve madde bağımlılarında yalnızlık ve etki eden faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(1), 25-30.