



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ERGENLERDE DİJİTAL BAĞIMLILIK VE DUYGUSAL YEME ARASINDAKİ
İLİŞKİDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN ARACI ROLÜ**

Neslihan ÖZTÜRK
ORCID: 0009-0002-6994-1098

Danışman
Prof. Dr. Zeliha TRAŞ
ORCID: 0000-0003-2670-0868

Konya – 2026

ÖN SÖZ

Bu tez çalışması, akademik yolculuğumun önemli bir aşamasını temsil etmektedir. Yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmam süresince bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşarak akademik ve kişisel gelişimime önemli katkılar sağlayan; her aşamada sabırla yol gösteren, desteğini her zaman hissettiren ve yaklaşımıyla güven veren değerli danışmanım Prof. Dr. Zeliha TRAŞ'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca her koşulda yanımda olan, bana güç ve motivasyon veren anne ve babama minnettarlığımı ifade etmek isterim. Anlayışı, sabrı ve desteğiyle bu sürecin en büyük paydaşlarından biri olan sevgili eşim Uzman Psikolojik Danışman Abdülhamid ÖZTÜRK'e teşekkür ederim.

Ayrıca bu süreçte manevi destekleri, teşvikleri ve dostluklarıyla yanımda olan yakın arkadaşlarım aynı zamanda meslektaşlarım Emine Merve BAYSAL'a ve Kübra KARAMAN'a teşekkür ederim. Onların varlığı bu zorlu süreci daha katlanılır ve anlamlı kılmıştır.

Varlığıyla hayatıma anlam katan canım kızım Gülce'm ise, bana sabrı ve sevgiyi yaşayarak öğrenmeyi öğreten, bu çalışmayı sürdürmemde en büyük motivasyon kaynağım olmuştur. Canım kızım varlığın için bile sonsuz teşekkür ederim.

Neslihan ÖZTÜRK

Şubat 2026

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Sayıtlar	7
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Tanımlar	7
2. ALAN YAZIN.....	9
2.1. Duygusal Yeme	9
2.1.1. Duygusal Yeme Teorileri	10
2.1.2. Duygusal Yeme Mekanizmaları	12
2.1.3. Yeme Bozuklukları.....	14
2.1.4. Duygusal Yeme ve Ergenlik.....	19
2.2. Öznel İyi Oluş	21
2.2.1. Öznel İyi Oluş Kuramları	22
2.2.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler	26
2.2.3. Öznel İyi Oluş ve Ergenlik	28
2.3. Bağımlılık.....	30
2.3.1. Bağımlılık Türleri.....	31
2.3.2. Dijital Bağımlılık.....	33
2.3.3. Dijital Bağımlılığın Nedenleri	34
2.3.4. Dijital Bağımlılık Türleri.....	35
2.3.5. Dijital Bağımlılık ve Ergenlik	37
2.4. İlgili Yayın ve Araştırmalar	38
2.4.1. Duygusal Yeme İle İlgili Araştırmalar	38
2.4.2. Öznel İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar	41
2.4.3. Dijital Bağımlılık İle İlgili Araştırmalar	45
3. YÖNTEM.....	49
3.1. Araştırmanın Modeli	49

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	49
3.3. Veri Toplama Araçları.....	50
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	50
3.3.2. Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği	50
3.3.3. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği	50
3.3.4. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği	51
3.4. Verilerin Toplanması.....	51
3.5. Verilerin Çözümlemesi.....	51
4. BULGULAR	53
4. 1. Demografik Değişkenlere Yönelik Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	53
4. 2. Araştırmanın Değişkenlerine Yönelik Korelasyonel Bulgular	55
4. 3. Dijital Bağımlılık ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Öznel İyi Oluşun Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	56
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	58
5.1. Tartışma.....	58
5.1.1. Katılımcıların demografik özelliklerine göre duygusal yeme düzeylerinin farklılaşmasına ilişkin tartışma.....	58
5.1.2. Değişkenler arasındaki korelasyonel ilişki ve aracılık analizine ilişkin tartışma	60
5.2. Sonuç	63
5.3. Öneriler.....	63
5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler.....	64
5.3.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler.....	64
KAYNAKLAR.....	65
EKLER.....	96

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Ergenlerde Dijital Bağımlılık ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Öznel İyi Oluşun Aracı Rolü başlıklı tez çalışmamın toplam **64** sayfalık kısmına ilişkin, 20/02/2026 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%13** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

20/02/2026

Neslihan ÖZTÜRK

Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

20/02/2026

Neslihan ÖZTÜRK

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

β : Standart regresyon katsayısı

B: Regresyon katsayısı

p: İstatistiksel anlamlılık

%: Yüzde

r: Korelasyon katsayısı

α : Cronbach Alpha

\bar{x} : Aritmetik Ortalama

n: Örneklem Sayısı

Kısaltmalar

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

Ss: Standart sapma

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

vd.: ve diğerleri

WHO: World Health Organization



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ERGENLERDE DİJİTAL BAĞIMLILIK VE DUYGUSAL YEME ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN ARACI ROLÜ

Neslihan ÖZTÜRK

Bu araştırmanın amacı, ergenlerde dijital bağımlılık ve duygusal yeme arasındaki ilişkide öznel iyi oluşun aracı rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırma, Konya ili Merkez ilçelerindeki Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı ortaokullarda öğrenim gören ergenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. 259 kız (%53.3) ve 227 erkek (%46.7) olmak üzere toplamda 486 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyleri incelendiğinde, 217'sinin (%44,7) 7. sınıf, 269'unun (%55,3) ise 8. sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması $13,02 \pm 0,75$ 'tir. Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgiler Formu, Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği uygulanmıştır. Veri toplama süreci öncesinde Millî Eğitim Bakanlığı'ndan araştırma izni alınmıştır. Araştırmada demografik değişkenlerin analizi için t testi, tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan ergenlerin duygusal yeme, dijital bağımlılık ve öznel iyi oluş puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Dijital bağımlılık ve duygusal yeme arasındaki ilişkide öznel iyi oluşun aracı rolü SPSS PROCESS (Model 4) ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin duygusal yeme puan ortalamalarının sınıf düzeyine ve fiziksel görünülerinden memnun olup olmama durumuna göre anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Kız öğrencilerin duygusal yeme düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Düzenli spor yapmayan ve kısmen düzenli spor yapan öğrencilerin düzenli spor yapan öğrencilere göre duygusal yeme düzeyleri anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Pearson korelasyon analizi sonucunda ergenlerde duygusal yeme ve alt boyutları (kaygı-öfke-hayal kırıklığı, depresif belirtiler, huzursuz duygu durumu) ile; öznel iyi oluş ve alt boyutları (aile ilişkilerinden doyum, olumlu duygular, yaşam doyumu, önemli diğerleriyle ilişkiden doyum) arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ergenlerde duygusal yeme ve alt boyutları (kaygı-öfke-hayal kırıklığı, depresif belirtiler, huzursuz duygu durumu) ile dijital bağımlılık arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ergenlerde öznel iyi oluş ve alt boyutları (aile ilişkilerinden doyum, olumlu duygular, yaşam doyumu, önemli diğerleriyle ilişkiden doyum) ile dijital bağımlılık arasında ise negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Aracılık analizinde ergenlerde dijital bağımlılık duygusal yemeyi anlamlı şekilde etkilemektedir. Bu etkinin bir kısmı doğrudan meydana gelirken bir kısmı öznel iyi oluş üzerinden dolaylı olarak meydana gelmektedir. Elde edilen bulgular ergenlerde dijital bağımlılık ve duygusal yeme arasındaki ilişkide öznel iyi oluşun aracı rolünü doğrulamıştır. Araştırmanın son bölümünde bulgular tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Duygusal yeme, Öznel iyi oluş, Dijital bağımlılık, Ergenlik

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

THE MEDIATING ROLE OF SUBJECTIVE WELL-BEING IN THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL ADDICTION AND EMOTIONAL EATING IN ADOLESCENTS

Neslihan ÖZTÜRK

The aim of this study is to examine the mediating role of subjective well-being in the relationship between digital addiction and emotional eating in adolescents. To this end, the research was conducted on adolescents attending middle schools affiliated with the Ministry of National Education in the central districts of Konya province. The sample consisted of 486 students in total, including 259 girls (53.3%) and 227 boys (46.7%). When the grade levels of the participating students were examined, it was observed that 217 (44.7%) were 7th grade students and 269 (55.3%) were 8th grade students. The average age of the participants was 13.02 ± 0.75 . To collect data, the Personal Information Form, the Emotional Eating Scale for Children and Adolescents, the Subjective Well-being Scale, and the Digital Addiction Scale for Children were administered. Permission for the research was obtained from the Ministry of National Education before the data collection process. In this study, t-tests and one-way analysis of variance were used to analyze demographic variables. In the study, t-tests and one-way analysis of variance were used to analyze demographic variables. Pearson correlation analysis was performed to determine the relationship between emotional eating, digital addiction, and subjective well-being scores of the adolescents participating in the study. The mediating role of subjective well-being in the relationship between digital addiction and emotional eating was analyzed using SPSS PROCESS (Model 4). The results showed that the average emotional eating scores of adolescents did not differ significantly according to their grade level or their satisfaction with their physical appearance. Female students had higher levels of emotional eating than male students. Students who did not regularly participate in sports and those who partially participated in sports had significantly higher levels of emotional eating compared to students who participated in sports regularly. Pearson correlation analysis revealed a significant negative correlation between emotional eating and its sub-dimensions (anxiety-anger-frustration, depressive symptoms, restless mood) and subjective well-being and its sub-dimensions (family relationship satisfaction, positive emotions, life satisfaction, satisfaction with significant others) in adolescents. A significant positive correlation was found between emotional eating and its sub-dimensions (anxiety-anger-frustration, depressive symptoms, restless mood) and digital addiction in adolescents. A significant negative correlation was found between subjective well-being and its sub-dimensions (family relationship satisfaction, positive emotions, life satisfaction, satisfaction with significant others) and digital addiction in adolescents. In mediation analysis, digital addiction significantly affects emotional eating in adolescents. Part of this effect occurs directly, while another part occurs indirectly through subjective well-being. The findings confirm the mediating role of subjective well-being in the relationship between digital addiction and emotional eating in adolescents. The findings are discussed and recommendations are presented in the final section of the study.

Keywords: Emotional eating, Subjective well-being, Digital addiction, Adolescence

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde ilk olarak araştırmada konu edinilen problem durumu açıklanmıştır. Ardından araştırmanın amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve araştırmada kullanılan değişkenlerin tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Ergenlik dönemi, bireylerin psikolojik, biyolojik ve sosyal değişimler yaşadığı bir dönüm noktası olarak kabul edilmektedir (Bakan, 2023). Dünya nüfusunda 1,3 milyar ergen bulunmaktadır (UNICEF, 2024). Türkiye’de 10-19 yaş grubundaki ergen nüfusunun toplam nüfusa oranının %14,85 olduğu görülmüştür (World Health Organization, 2024). Nüfusun önemli bir kısmını oluşturan bu yaş grubunda, psikolojik zorlanmaların fiziksel alışkanlıklar üzerindeki yansıması sıklıkla yeme tutumlarında gözlenmektedir (Steinberg, 2017). Yapılan çalışmalar da 5-13 yaş grubu bireylerin %60'ından fazlasının yaşadıkları duygu durumlarına karşılık yemek yeme davranışı gösterdiği belirtilmektedir (Shapiro vd., 2007). Ergenlik döneminde salgılanan hormonlardan kaynaklı olarak (Klump vd., 2016) bu dönemde duygusal yemenin önemli ölçüde arttığına inanılmaktadır (Klump vd., 2016; Sleddens vd., 2008; Strien, 2018). Ergenlik dönemi sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve yeme bozukluklarının ortaya çıkması açısından önemli bir evre olarak kabul edilmektedir. Bu dönemde yerleşen beslenme alışkanlıkları yetişkinlik evresinde de devam ederek bazı hastalıklara zemin hazırlamaktadır (Moore Heslin ve McNulty, 2023). Özellikle duygusal yeme davranışı gösteren bireyler genellikle sağlıklı besinleri tercih etmekte özellikle şeker, yağ gibi kalorili besinler tüketebilmektedir. Sağlıklı beslenme şeklinin sonucu olarak da bireylerin diyabet, obezite ve kalp hastalıklarına yakalanma riski daha yüksek olmaktadır (Melanson, 2007). Bundan kaynaklı olarak da araştırmalarla ergenlikte duygusal yemenin öngörücülerini ve korelasyonlarını belirlemek önemli olmaktadır.

Bireylerin yeme davranışları üzerinde beslenme şekillerinin önemli bir yeri bulunmaktadır. Bireylerin iştah durumları, genetik ve çevresel faktörler, beden algıları ve içinde buldukları duygu durumları gibi pek çok faktör beslenme düzenlerini etkilemektedir (Karakuş vd., 2016). Fizyolojik olarak aç olmadığı halde yaşadığı duygularına cevap vermek için yeme davranışında bulunması duygusal yeme olarak ifade edilmektedir (Arnouk vd., 1992; Devonport vd., 2017; Lindeman ve Stark, 2001). Bu bağlamda olumlu ve olumsuz

duygulara karşılık artan yeme davranışının duygusal yeme bağlamında kavramlaştığı ifade edilmektedir (Gelibter ve Aversa, 2003).

Alan yazında olumlu ve olumsuz duyguların yeme davranışını artırdığını gösteren çalışmalar olmakla beraber daha çok olumsuz duyguların yeme davranışına neden olduğu görülmektedir (Arnold vd., 1992). Literatürde bireylerin olumsuz duygularını düzenlemek ve iyilik hallerine katkı sağlamak amacıyla duygusal yeme davranışı gösterdikleri daha fazla kabul edilmektedir (Macht, 2008). Duygusal yeme davranışı gösteren bireyler yaşadıkları olumsuz duyguları dengelemek için yiyecekleri araç olarak kullanmaktadır. Aslında duygusal yeme davranışını ortaya çıkaran durumun olumsuz duygular olmasından çok bireyin bu duyguları ele alma biçiminden kaynaklandığı ifade edilmektedir (Spoor vd., 2007).

Ergenlik dönemi duygusal yeme yönünden kritik bir dönem olup pek çok faktör ergenin duygusal yeme davranışını oluşturabilmektedir. Öncelikle bireyin bu dönemde yaşamış olduğu duygusal dalgalanmalar, kimlik arayışı gibi psikolojik faktörler duygusal yeme davranışı ile ilişkilidir. Alan yazında beden memnuniyetsizliği (White vd., 2024), sosyal kaygı ve stres (İnalca ve Arslantaş, 2018 ; Kerr-Gaffney vd., 2018) gibi değişkenler ergenin duygusal yemesi ile ilişkili bulunmuştur. Duygusal yemeyi etkileyen diğer önemli faktörler ise aile ilişkileri, duygusal destek düzeyi ve içinde bulunduğu aile iklimi gelmektedir. Ebeveynlerin beraber yemek yemesi, yemek tercihleri ve aile bireylerinin tümünün yemeğe katılımı gibi unsurlar ilişkili bulunup ergenin yeme durumlarının anlaşılmasında yol gösterici olabilmektedir (Lawrence ve Pliser, 2017). Yapılan araştırmalarda da aile içerisinde otoriter bir tutum sergilenmesi ve duygu paylaşımlarının olmaması (Topham vd., 2011), ebeveyn stilleri (Ekim vd., 2022), diğer aile bireylerin yeme davranışları (Brantley vd., 2023) gibi değişkenlerin ergenin duygusal yeme puanlarını etkilediği bulunmuştur.

Aile faktörünün önemli olduğu kadar akran ilişkileri de ergenin duygusal yemesinin kavramlaşmasında değerli görülmektedir. Yapılan bir çalışma da aile veya arkadaşlarından daha fazla baskı hissedilen ergenlerin kendilerini ifade etmekte zorlandıkları ve duygusal yeme ve bedensel kaygılara daha yatkın oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Vartanian vd., 2015). Çevresel pek çok etkisi olan Covid-19 salgını yeme alışkanlıkları açısından da değerlendirmek önem taşımaktadır. Pandemi dönemi yaşanan belirsizlik ve ölüm korkusu ile beraber bireylerde temel bir stres kaynağı oluşturmuştur. Özellikle beraberinde bu durumlarla başa çıkmak için duygusal yeme durumu ortaya çıkmıştır (Papandreas vd., 2020). Ülkemizde yapılan bir çalışmada pandemi döneminde karbonhidrat ve tatlı yiyeceklerin tüketiminde artış

olduğunu bulunmuştur (Karahan-Yılmaz ve Eskici, 2020). İnsanların sağlıksız besin tercihlerine doğru bir yönelme yaşadıkları (Ammar vd., 2020; Sidor ve Rzymiski, 2020) çalışmalarla desteklenmiştir. Yapılan başka çalışmalarda da sosyal medya kullanımı (Saintila vd., 2024), sağlıksız gıda tüketimi (Bui vd., 2021), akademik öz yeterlilik ve uzun süreli internet kullanımı (Ioannidis vd., 2021; Kozybska vd., 2021) gibi pek çok faktörün ergenlerde duygusal yeme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ergenlik döneminde yaşanan değişime uyum sağlamakta zorlanan ergenler yaşadıkları duygusal sıkıntılara karşı savunmasız hale gelebilir. Sağlıklı bir büyüme ve yaşamlarından memnun olmak için yüksek öznel iyi oluşa sahip olmaları önemli olmaktadır (Öngören, 2020). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri arttıkça olumsuz duyguları daha az yaşayacaklarından dolayı öznel iyi oluş duygusal yeme davranışı üzerinde koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır.

Öznel iyi oluş, bireyin genel yaşamını değerlendirmesini ve hissettiği olumlu-olumsuz duygularını içinde barındırmasıdır (Diener vd., 2017). Bireyin genel olarak yaşamından memnun olması ve olumlu duyguları daha fazla olumsuz duyguları daha az hissetmesi yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğunu göstermektedir (Öztürk vd., 2018). Bireyin diğer gelişim evrelerinde olduğu gibi ergenlik döneminde de öznel iyi oluş önemli olmaktadır (Eryılmaz, 2011). Ergenin öznel iyi oluşuna aile ilişkileri, sosyal destek, benlik saygısı, okul ortamı, kişilik özellikleri, dijital araçların kullanımı gibi pek çok faktör etki etmektedir. Özellikle sosyal destek, akran ve aile desteği ergenin öznel iyi oluşu üzerine önemli etkiler sunmaktadır. Bu bağlamda ergenin arkadaşlarından destek görmesi, ebeveyn – çocuk ilişkisi, anne – baba tutumları ergenin öznel iyi oluşu ile ilişkili bulunmuştur (Thomas vd., 2017). Farklı ülkelerdeki ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada hissedilen ebeveyn sıcaklığının, anne ve babanın esnek oluşunun öznel iyi oluşu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Garcia vd., 2019). Kuralların esnek olmadığı ailelerde katı ebeveynler çocukların ve ergenlerin bilişsel ve duygusal gelişimlerini sekteye uğratarak daha düşük öznel iyi oluş geliştirmelerine sebep olabilmektedir (Wu vd., 2020).

Ergenlerde düşük öznel iyi oluş sosyal kaygı, yeme bozukluğu, depresyon, stres, anksiyete, sosyal medya ve oyun bağımlılığı (Demir ve Kumcağız, 2020; Maden vd., 2025; Ünal, 2022; Yavaş, 2020) gibi problemler ile ilişkilendirilirken, yüksek düzeyde öznel iyi oluş sosyal destek, öz yeterlilik, öz anlayış, okula bağlılık, psikolojik dayanıklılık (Bora ve Altınok 2021; Karagöz, 2022; Osmanoglu, 2023; Hoşder, 2024) değişkenleri ile ilişkilendirilmiştir. Özellikle ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde bağımlılık ve ruhsal sorunların önemli etkileri

olduğu görülmüştür (Derdikman vd., 2011; Laakso vd., 2025). Dijitalleşme çağında öznel iyi oluş üzerinde önemli bir risk faktörü olarak görülen dijital bağımlılığın etkisi araştırmalarda da yer almıştır (Cheng ve Lin, 2023; Kaya vd., 2023; Liu vd., 2025). Ergenlik döneminde dijital cihazların fazla kullanılması öznel iyi oluş üzerinde yaşam kalitesini düşürerek olumsuz bir etkiye neden olabilmektedir.

Dijital bağımlılık; sosyal medya, oyun, akıllı telefon ve internet bağımlılığını da içine alan geniş bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Christakis, 2019). İnternet kullanımı gerektirmediği için sadece çevrimiçi aktivitelere değil çevrimdışı aktivitelere bağımlılığı da ifade etmektedir (Almourad vd., 2021; Christakis, 2019). Çocuk ve ergenler henüz kimlik gelişimleri tamamlamadıkları ve savunma mekanizmalarını aktif kullanamadıklarından dolayı yetişkinlere göre dijital bağımlılıktan daha fazla etkilenmektedir (Boniel-Nissim ve Sasson, 2018). Dijital bağımlılığın öğrencilerin hayatında fiziksel, sosyal, ekonomik ve akademik sorunlara neden olduğu araştırmalarla da desteklenmiştir (Arslan, 2019; Kimberly S. Young, 1998). Dijital bağımlılık özellikle çocuk ve ergen grubunda dikkat eksikliği, depresyon, yalnız kalma isteği ve sosyal kaygı gibi davranışlarla ilişkili bulunmuştur (Ko vd., 2009).

Covid-19 pandemisinin stresine ek olarak getirilen sokağa çıkma yasakları ergenlerin gelişimini olumsuz etkilemiştir. Ergenler kendilerini iyi hissettikleri sosyal çevrelerinden ve boş zamanlarında ilgi duydukları etkinlikleri yapmaktan mahrum bırakılmışlardır (Yektaş, 2020). Okul rutinlerinin ve akranlarıyla geçirilen zamanın azalması ile beraber evde geçirilen sürenin artması bazı problem davranışların oluşmasına zemin hazırlamıştır. Uyku problemlerinin artması, ekran süresinin uzaması, fiziksel aktivitenin azalması, dikkat sorunlarının artması ve akademik başarının düşmesi gibi sorunları beraberinde getirmiştir (Lee, 2020). Özellikle boş zaman aktiviteleri ve sosyalleşme için dijital cihazların, internetin kullanım süresi oldukça artmıştır. Böylece pandemi döneminden itibaren dijital bağımlılığın getirdiği riskler hayatımızın önemli bir sorunu haline gelmiştir (Ferrara vd., 2021). Dijital bağımlılığı önlemek ve tedavi etmek için çocuk ve ergenlerde erken önleme ve zamanında müdahale etmek önemlidir (Ding ve Li, 2023).

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişimini tamamlamaya çalıştığı, duygusal dalgalanmalar yaşadığı ve sosyal etkileşimlerinin farklılaştığı önemli bir evredir. Bu dönemde duygusal yeme davranışı, bireyin yaşadığı olumsuz duygularla baş etme biçimi olarak karşımıza çıkabilmektedir. Özellikle dijital bağımlılık düzeyinin artması ergenin duygularını düzenleme becerisini olumsuz etkileyerek (Aeen vd., 2025; Günaydın vd., 2022) duygusal

yeme eğilimini güçlendirebilmektedir. Buna karşın öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin duygusal farkındalık becerilerinin ve yaşam doyumlarının daha güçlü olduğu ve öznel iyi oluşun duygusal yeme durumuna karşı koruyucu bir etki yapabileceği düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde; dijital bağımlılık, öznel iyi oluş ve duygusal yeme değişkenlerinin ikili ilişkilerini ele alan çalışmalar bulunsa da, bu üç yapının bütüncül bir model çerçevesinde ve aracılık mekanizmasıyla incelendiği araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Özellikle dijital bağımlılık ile duygusal yeme arasındaki ilişkide öznel iyi oluşun aracı rolünü test eden bir çalışmaya rastlanmamış olması, bu araştırmanın temel özgün değerini oluşturmaktadır. Bu çalışma, dijitalleşen dünyada ergenlerin yeme davranışlarını sadece beslenme odaklı değil, dijital alışkanlıklar ve psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkilendirerek çok boyutlu bir perspektif sunmaktadır. Araştırmadan elde edilecek bulguların; bir yandan literatürdeki bu teorik boşluğu doldurması, diğer yandan ise okul psikolojik danışmanlığı uygulamalarında ergenlerin sağlıksız yeme tutumlarına yönelik geliştirilecek 'iyi oluş odaklı' müdahale stratejilerine somut bir zemin hazırlaması beklenmektedir. Bu temel gereksinimlerden yola çıkarak araştırmanın problem cümlesi; 'Ergenlerde dijital bağımlılık ve duygusal yeme arasındaki ilişkide öznel iyi oluşun aracı rolü nedir?' şeklinde belirlenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, ergenlerde dijital bağımlılık, duygusal yeme ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyerek bu ilişkide öznel iyi oluşun aracılık rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda aşağıda yer alan alt problemlere yanıt aranmıştır.

1. Ergenlerde duygusal yeme puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerde duygusal yeme puan ortalamaları sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerde duygusal yeme puan ortalamaları fiziksel görünümünden memnun olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Ergenlerde duygusal yeme puan ortalamaları düzenli spor yapma alışkanlığına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Ergenlerde dijital bağımlılık, öznel iyi oluş ve duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Ergenlerde dijital bağımlılık ve duygusal yeme arasındaki ilişkide öznel iyi oluşun aracı rolü bulunmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi, büyüme ve gelişmenin hız kazandığı, fizyolojik ve biyolojik değişimlerin yoğun olarak yaşandığı kritik bir dönemdir. Bu süreçte beslenme, büyümenin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi açısından temel bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir. Ergenlik döneminde yeterli ve dengeli beslenme davranışlarının sergilenmemesi ileriki dönemlerde bireyin pek çok kronik hastalığa yakalanmasına zemin hazırlayabilir (Adıbelli, 2018). Yemek yeme davranışı, yalnızca biyolojik bir gereksinimin karşılanması amacıyla değil, aynı zamanda bireyin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla da ortaya çıkabilmektedir (Canetti vd., 2002; Ekim ve Ocakci, 2021). Duygusal yeme stres, kaygı ve üzüntü gibi olumsuz duygularla başa çıkmak için yeme alışkanlığını ifade eder (Macht ve Mueller, 2007). Olumsuz duygular ile yemek yiyerek başa çıkılmaya çalışıldığında bilinçli yeme imkansızdır (Morillo-Sarto vd., 2023). Bireyler olumsuz duygu durumlarını bastırmak ve geçici olumlu ruh hallerini artırmak için daha fazla yeme davranışı gösterir ve bu durumu alışkanlık haline getirirler (Ljubičić vd., 2023). Yapılan bazı çalışmalarda öfke, korku, sevinç veya üzüntü gibi duyguların çocuk ve ergenlerin yeme davranışlarını değiştirdiği, sağlıksız besinlerin tüketimine yol açtığı ve kilo alımı ile beraber obezite riskini ortaya çıkardığı görülmüştür (Calderón García vd., 2023; Passos vd., 2015). Bu yüzden ergenlerde duygusal yemenin erken belirlenmesi kilo kontrolü ve yeme bozukluklarının erken teşhisi ve tedavisi için büyük önem taşımaktadır (Stabouli vd., 2021; van Strien, 2018). Ergenlerin duygusal yeme davranışlarının öznel iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Öznel iyi oluş bireyin yaşamını bilişsel ve duygusal açıdan değerlendirdiğinde yaşamından duyduğu genel memnuniyeti ve günlük hayatında deneyimlediği olumlu ve olumsuz duygulanım düzeylerini kapsamaktadır. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler; olumlu duyguları daha sık yaşayıp olumsuz duyguları daha az deneyimleyen psikolojik sağlamlıkları ve benlik saygıları nispeten daha yüksek olan bireylerdir. Öznel iyi oluş düzeyi düşük olan bireylerde ise yaşam doyumunun azaldığı, olumsuz duyguların daha fazla hissedildiği ve duygu düzenleme güçlüklerinin yaşandığı görülmektedir. Ergenlik döneminde aile, akran ve okul çevresiyle kurulan ilişkilerin niteliği, akademik beklentiler ve kimlik gelişimi süreci, ergenlerin öznel iyi oluşlarının şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır (Steinberg, 2017). Yapılan güncel araştırmalar öznel iyi oluşun; sosyal medya kullanımı (Mader vd., 2025), stres, depresyon, anksiyete ve yeme bozuklukları (Demir ve Kumcağız, 2020), yalnızlık (Traş vd., 2020), oyun bağımlılığı (Yavaş, 2020) ile negatif; akademik başarı (Wu vd.,

2020), öz yeterlilik (Osmanoğlu, 2023; Yıldız ve Kardeş, 2021), okul uyumu (Tomas vd., 2020) ile de pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Günümüzde dijital teknolojilerin ergenlerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası hâline gelmesiyle birlikte, dijital araçların aşırı ve kontrolsüz kullanımı ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Özellikle dijital bağımlılığın, ergenlerin yaşam doyumunu azaltarak ve olumsuz duygulanımı artırarak öznel iyi oluş üzerinde olumsuz bir etki oluşturduğu (Cheng ve Lin, 2023; Kross vd., 2013; Liu vd., 2025) bu durumun ergenlerin psikolojik açıdan daha kırılgan hâle gelmelerine yol açtığı düşünülmektedir. Bu çalışma, ergenlerin psikolojik açıdan daha sağlıklı olmalarını desteklemek ve sağlıksız yeme davranışlarının önlenmesine katkı sağlamak amacıyla, risk ve koruyucu faktörlerin daha iyi anlaşılmasına yönelik sunacağı bulgular açısından önemli görülmektedir. Ayrıca ergenlerde dijital bağımlılık, öznel iyi oluş ve duygusal yeme değişkenlerini bütüncül bir model çerçevesinde ele alan çalışmaların sınırlı olması nedeniyle, bu araştırmanın söz konusu ilişkileri birlikte inceleyerek literatürdeki mevcut boşluğu dolduracağı ve alana özgün bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin, veri toplama araçlarında yer alan ifadelere içtenlik ve dürüstlikle cevap verdikleri; örneklem grubunun araştırmanın konusunu teşkil eden özellikleri yansıttığı varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırmada birtakım sınırlılıklar bulunmaktadır.

1. Mevcut çalışma 2024-2025 yılında Konya merkez ilçelerinde öğrenim gören 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden edinilen bilgiler ile sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen veriler “Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği”, “Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği”, “Ergen İyi Oluş Ölçeği” ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Duygusal Yeme: Çocuklarda ve yetişkinlerde görülen karmaşık bir davranış olup, herhangi bir fizyolojik açlık durumundan ziyade hissedilen öznel duygusal durumlara cevap olarak verilen yeme alışkanlığıdır (González vd., 2022).

Dijital Bağımlılık: Dijital bağımlılık terimi internet, video oyunları, akıllı telefon, sosyal medya bağımlılığı gibi internetin olmasına ihtiyaç duyulmadan herhangi bir dijital araca olan bağımlılığı ifade eden genel bir kavramdır (Christakis, 2019).

Öznel İyi Oluş: Öznel iyi oluş bilişsel ve duygusal boyutlardan oluşup yaşam doyumunu, olumlu duygulanımı ve olumsuz duygulanımı içeren bireyin yaşamının niteliğini değerlendirmesi şeklinde ifade edilebilir (Diener, 1994).



BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Bu kısımda araştırma konusunun değişkenlerine ilişkin alan yazın taramasından edinilen bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Duygusal Yeme

Bireyler hayata geldikleri andan itibaren başlayıp yaşamlarının sonuna kadar onların hayatta kalmalarını sağlayan temel ihtiyaçlardan biri olan yemek yeme davranışını gösterirler. Yeme davranışını bireyler ilk yıllarda dürtüsel olarak gösterirken yaşamlarının ilerleyen yıllarında sosyal öğrenme yoluyla öğrenmektedir (Altıntaş ve Özgen, 2017). Sağlığımızı korumak ve bu durumu sürdürebilmek için yeterli ve dengeli beslenmek gerekmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Bireyler beslenmeyi bazen ruh halleri ile başa çıkmak için bazen kendilerini ödüllendirmek için kullanmaktadır (Bilici vd., 2020). Yeme davranışı bireylerin fizyolojik ihtiyaçlarını karşılama dışında onlara neşe ve enerji de vermektedir (Barnhill ve Doggett, 2018).

Normal yeme davranışında bireylerde açlık, susuzluk gibi fizyolojik belirtiler oluşmaktadır. Normal yeme davranışı gösteren bireyler açlık hissi oluştuğunda yemek yerken doydıkları zaman da yeme davranışını sonlandırmaktadır (Williams, 2019). Bireylerin yaşadıkları açlık hissini duygusal mı yoksa fizyolojik mi olduğu konusunda bilinçli olmaları gerekmektedir (Blackman ve Kvaska, 2011). Fizyolojik açlık vücudun enerji üretebilmesi için bir sinyal vermektedir. Bireyler kendilerini halsiz ve yorgun hissedip midelerinde boşluk hissi yaşayabilmektedir (Karabulut, 2021). İnsanlar psikolojik olarak da kendilerini aç hissedebilmektedir. Yaşanılan duygular bireyin yeme davranışını etkileyerek rahatlama amacıyla yemek yemesine neden olmaktadır (Thayer, 2003).

Duygusal yeme bireylerin yalnızlık, anksiyete ve depresyon gibi ruh hallerine tepki olarak fazla yemesi ile sonuçlanan psikolojik yeme sorunu şeklinde ifade edilebilir (Ambwani vd., 2015). Fizyolojik ve sosyal herhangi bir ihtiyacı olmadığı halde yaşadıkları ruh hallerinden uzaklaşmak ve bu duygularla baş etmek için yemek yemesi olarak tanımlanabilir (Konttinen, 2020; Reichenberger vd., 2020). Fazla yağlı, şeker içeren ve paketli gıdalar limbik sistemin ödül mekanizmasına zarar vererek tıpkı kokain ve alkol maddeleri gibi aşırı bir tüketim isteği oluşturmaktadır (Lindgren vd., 2018). Bu besinlere alıştıktan sonra tüketme isteği artmakta ve eksikliğinde yoksunluk durumları yaşanmaktadır (Lennerz ve Lennerz, 2018). Çoğu insan

yağlı, şekerli ve karbonhidratlı yiyecekleri sevmektedir. Duygusal yiyiciler duyguları ile bu yiyecekleri eşleştirerek daha fazla doyum sağlamaktadır (Blissett vd., 2010). Duygusal yeme fiziksel bir açlığa dayanmadığı için bireylerde obezite ve hızlı kilo alımına neden olabilmektedir (Jalo vd., 2019; Shriver vd., 2021). Bireyler de sağlıksız beslenme kalıplarını ve psikolojik suçluluğu ortaya çıkarabilmektedir (Braun vd., 2021). Duygusal yeme bireylerde rahatlama sağladığı için duygulara karşı baş etme stratejisi olarak kullanılmaktadır. Sürekli olarak devam etmesi bireyin sağlıksız beslenme alışkanlığı edinmesine yol açmaktadır (Spor vd., 2007).

Kişilerin yeme davranışları gelişimlerinin en hızlı olduğu ilk iki yılda değişime uğramaktadır. Bireylere erken dönemde sunulan beslenme düzenleri onların yeme davranışı üzerinde önemli rol oynamaktadır (Birch ve Doub, 2014; Lauzon-Guillain vd., 2009). Yapılan çalışmalarda çocukların yeme alışkanlıklarında, besin tercihlerinde ebeveynlerinin yeme düzenleri ve seçimlerinin önemli etkisi olduğu bulunmuştur. Bu yüzden anne ve babaların çocuklara yeme alışkanlıkları konusunda doğru rol model olmaları gerekmektedir (Mahmood vd., 2021; Scaglioni vd., 2018; Trevino vd., 2021).

Duygusal yeme durumunda iki temel öncül bulunmaktadır. Hissedilen duygular kişilerin yeme durumlarını etkilerken diğer taraftan tüketilen besinlerde bireylerin duygularını etkilemektedir (Czepczor-Bernat ve Brytek Matera 2021; Du vd., 2019). Yapılan bazı çalışmalarda duygusal yeme davranışının sadece olumsuz duygular yaşandığında değil aynı zamanda olumlu duygular yaşandıktan sonra da görülebileceği sonucuna ulaşılmıştır (Erkorkmaz vd., 2013; Moss vd., 2021). Match (2008) mutluluk ve neşe gibi olumlu duyguları yaşayan bireylerin yedikleri besinlerden daha fazla haz aldıklarını ve sağlıklı besinleri tercih ettiklerini ifade etmiştir. Bireylerin yaşadığı duygular ölçülmüş ve öfke ve sevinç duygularından sonra diğer duygulara göre daha fazla açlık durumu yaşadıkları belirtilmiştir (Macht, 1999).

2.1.1. Duygusal Yeme Teorileri

2.1.1.1. Psikosomatik Teori

Bireyler duygusal yeme davranışını kaygı, yalnızlık ve stres gibi olumsuz duygularına bir tepki davranışı olarak göstermektedir (Kaplan ve Kaplan, 1957). Teoriye göre bireyler fizyolojik olarak açlık durumlarını anlayamamakta ve yaşadıkları olumsuz duygularına göre yemek yeme davranışı sergilemektedir (Serin ve şanlıer, 2018). Yaşanılan duygulara göre yeme davranışı bireylerde kısa süreli bir rahatlama sağlamaktadır. Bireyler yaşadıkları bu duygular

karşısında duygusal yeme davranışını bir savunma şekli olarak devam ettirmektedir. Bu durumda sağlıklı beslenmeye zemin oluşturmaktadır (Ashcroft vd., 2008).

Ebeveynlerin çocukların erken yaşam dönemlerinde yeme davranışını duygularla eşleştirmesi bireylerin küçük yaşta duygusal yemeyi bir savunma aracı olarak görmesine neden olmuştur (Stroebe vd., 2013). Yemek yemenin kaygıyı azalttığı sistem tam olarak belirlenemese de beyinde serotonin üretiminde protein ve karbonhidrat alımının farklı etkileri olduğu ifade edilmektedir (Kaplan ve Kaplan, 1957). Bruch (1973), bireylerin açlık ve tokluk durumlarını tam olarak tanımlayamadıklarını belirtmektedir. Duygusal yeme bireylerin çocukluk dönemlerinde eşleştirdikleri yanlış öğrenmeler sonucunda oluşmuştur. Yaşanılan olumsuz duygular yemek yeme davranışını artırmaktadır. Yemek yeme davranışından sonra olumsuz duyguların yoğunluğu da azalmaktadır.

2.1.1.2. İçsel – Dışsal Teori

Bireylerin yemek yeme davranışını dışsal uyaranlar içsel uyaranlara göre daha fazla etkilemektedir. Dışsal uyaranlara karşı duyarlılık olup kişilerde normal bir açlık durumu olmamasına rağmen yemeklerin dış görünüşlerinden etkilenecek iştahları artırmaktadır (Ouwens vd., 2003). Yaşanılan kaygı, öfke gibi olumsuz duygulardan sonra yeme davranışı oluşmakta ve bireyler yemeğin güzel olmasına, güzel kokmasına, göze hitap etmesine dikkat ederek motive olmaktadır (Kocagöz Çelik, 2022).

Bireyler bu teoriye göre fiziksel olarak açlık durumlarını hissetme konusunda farkındalık kazanamamaktadır. Yemeğin özellikleri bireyi daha fazla etkileyerek yemek yemesine sebep olmaktadır (Yıldırım, 2017). Yeme davranışı bireyin dışsal uyaranlara verdiği bir tepki şeklindedir. Kişilerin tükettiği besin miktarı dışsal uyarıcılara ne kadar karşı koyabildiği durumuna göre değişmektedir. Fiziksel uyaranları fark etmede sorun yaşadığı için açlık durumuna göre yeme davranışı gösterilmemektedir (Schachter, 1968).

2.1.1.3. Kaçış Teorisi

Bu teoriye göre duygusal yeme bireye olumsuz duyguları yaşatan durumlardan bir kaçış olarak görülmektedir. Yeme davranışı bireyin benliği tehlikede hissettiğinde ve olumsuz duyguların sonuçlarından kurtulma adına ortaya çıkmaktadır (Heatherton ve Baumeister, 1991). Bireyin benliğine zarar verecek unsurlar benlik için tehlike oluşturmaktadır. Bu tehlikelerden kaçma adına yeme davranışı bireyi o ortamdan uzaklaştırmaktadır (Spoon vd., 2007). Yapılan

bir çalışma da duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin kaçış teorisi ile birlikte daha fazla yeme davranışı göstererek obezite ile karşı karşıya kaldıkları ifade edilmiştir (Özdemir, 2015).

Yaşanılan olumsuz durumlardan ve duygulardan kaçınmak için bireyler bir başa çıkma yöntemi olarak kullanmaktadır. Kişiler dikkatlerini duygusal yeme davranışı ile dağıtmakta ve bu duyguları hissetmekten kendilerini engellemektedir (Spoon vd., 2007). Olumsuz duygularla kısa süreliğine başa çıktığını düşünen bireylerin iradeleri zayıflamakta ve bu durum bir döngü haline almaktadır (Morrison, 2017).

2.1.1.4. Kısıtlama Teorisi

Herman ve Mack (1975) tarafından ortaya atılan bu kuramın geliştirilmiş hali Herman ve Polivy (1980) tarafından oluşturulmuştur. Teoriye göre bireyler yeme davranışlarında diyetler ve kısıtlamalar yaparak beklenenin aksine farklı bir sonuçla karşılaşmaktadır. Bu durumdan kaynaklı olarak beslenme düzenleri bozulmaktadır. Yeme düzenlerinde istedikleri besin ile kısıtlama yaşadıklarında bu besine karşı aşırı bir arzu duymakta ve bu durumun sonucu olarak da hızlı bir şekilde kilo alımı olmaktadır (Herman ve Mack, 1975). Kısıtlama yapılarak ve diyet uygulanarak bireyin yeme düzeni ters etki göstermektedir. Yeme davranışının altında yatan en önemli unsurun kişinin besinlere karşı duyduğu arzu ve bu arzuya direnme çabasının olduğu ifade edilmiştir (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Diyet ve kısıtlama ile birlikte aşırı besin tüketiminin olması bireylerin otokontrollerini devre dışı bıraktıklarını göstermektedir (Dakanalis vd., 2013). Diyet ile beraber stres, kaygı ve olumsuz duyguların yaşanması bireylerin gıda alım sürecinde kontrollü olmalarını engellemektedir. Bireyin kendine uyguladığı gıda kısıtlaması gerçek açlık durumundan ayırt edilmez ve birey kendini sürekli aç hisseder. Beraberinde de bireyin iştahı artıp kilo alma durumu gerçekleşmektedir (Goldsmith vd., 2010). Bu durumu yaşayan kişilerin diyet süresinde yoksunluk yaşadığı ve diyeti sürdürme de zorluk çektiği belirtilmektedir (Herman vd., 2008). Yapılan araştırmada da olumsuz duyguların ardından diyet yapan bireylerin diyet yapmayanlara göre daha fazla yeme isteği olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Herman ve Polivy, 1975).

2.1.2. Duygusal Yeme Mekanizmaları

2.1.2.1. Fizyolojik Mekanizmalar

Duygusal yeme davranışının altında yatan fizyolojik faktörler tamamen anlaşılmasa da gıda alımından sonra oluşan fizyolojik değişikliklerin bireylerin duygularında değişime neden olduğu ifade edilmektedir (Gibson ve Green, 2002; Yıldırım, 2017). Duygusal yeme üzerindeki

bu değişim hormonlar ve nörotransmitterler ile açıklanmaktadır. Bireyin enerjisi, hormonları ve nörotransmitter seviyeleri vücuda giren gıdalardan etkilenmekte ve daha fazla gıda alımına neden olmaktadır (Macht ve Simons, 2011). Çalışmalarda karbonhidrat ağırlıklı gıdaların tüketilmesinin bireylerin olumsuz duygularında iyileşmeler gösterdiği bulunmuştur (Gibson ve Green, 2002). Bireylerin karbonhidrat ve yağ bakımından zengin besinleri tüketmelerinin beyinlerindeki serotonin miktarlarını ve kandaki triptofan seviyelerini artırdığı ifade edilmektedir (Macht ve Simons, 2011). Artan serotonin miktarıyla beraber bireylerin olumsuz duygularında olumlu yönde değişim görülmektedir (Wurtman, 1982).

Stres yaşayan bireylerden duygusal yeme puanları yüksek olanların düşük olanlara göre gıda alımlarında daha fazla yağlı ve karbonhidratlı yiyecekleri tercih ettikleri bulunmuştur (Oliver vd., 2000). Aslında bireyler bu yağlı ve karbonhidratlı yiyecekleri tüketerek yaşadıkları olumsuz duygulara tepki vermeye çalışmaktadır (Camilleri vd., 2014). Yapılan çalışmada da duygusal yeme puanları yüksek olan bireylerin yağlı ve karbonhidrat içerikli besinleri daha fazla tükettiği ifade edilmektedir (De Lauzon vd., 2006).

Bireylerin protein ağırlıklı besinleri tüketmelerinin de duygular üzerindeki etkisi beyindeki triptofan ve serotonin seviyelerinin artmasıyla ilişkilendirilmiştir (Lemmens vd., 2011). Bireylerin olumsuz duygularına rahatlama sağlayan bir diğer sistem endokrin hormonun değişimidir. Yağlı besinler de protein ve karbonhidrat kadar olumsuz duygular üzerinde etki bırakmaktadır. Çalışmada yaşanan olumsuz duygulardan sonra yağlı besinler tüketenlerin rahatladıkları bulunmuştur (Özdemir, 2015).

2.1.2.2. Psikolojik Mekanizmalar

Yeme davranışına psikolojik açıdan bakıldığında bireylerin yaşadıkları öfke, üzüntü, kaygı, stres, sevinç gibi duygularla bağlantılı oldukları ve duygu durumlarının besin tercihlerini, sıklığını ve miktarlarını etkileyebileceği ifade edilmektedir (Uskun ve Şabaplı, 2013; İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Yapılan çalışmalarda obezite riskinin yalnızca fiziksel ya da çevresel nedenlerle oluşmadığı obezite ile psikoloji arasında da yüksek bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir (Seven, 2013). Bireyler özellikle kaygı ve stres gibi duygular yaşarken bunları yönetmekte güçlük yaşayabilir. Bu duygular ile baş edebilmek için ya duygularını bastırmakta ya da sevdiği yiyeceklere yönelerek kendilerini rahatlatmaktadır (Tatar, 2020).

Özellikle bireylerin stresliyken yeme davranışları incelendiğinde stresli zamanlarda tükettikleri gıdaların miktarları ve çeşitliliğinde farklılık gözlemlenmiştir (Destegül, 2020).

Tüketilen yemeğin ardından olumsuz duygularda rahatlama olmaktadır. Bireylerin herhangi bir fiziksel açlık belirtisi olmadan kendini iyi hissetmek, haz almak için besinlere yönelmesi hedonik yeme olarak ifade edilmektedir. Besin alımında hedonik sistem fiziksel açlığa üstün gelerek besin alımını artırmaktadır (Selen, 2021). Hedonik yeme davranışında birey kendisine iyi gelen rahatlatıcı, yağlı ve karbonhidrat açısından zengin besinleri tüketme eğiliminde olup duygusal yeme davranışına katkıda bulunmaktadır (Herz, 2017). Yapılan bir çalışmada bebeklerin dudaklarına şekerli tatlar sürüldüğü, bebeklerin bu tatları alarak duygu durumlarında olumlu değişimlerin olduğu gözlemlenmiştir (Macht ve Simons, 2011).

2.1.2.3. Macht'in 3 Aşamalı Modeli

Modelde fizyolojik ve psikolojik mekanizmalar beraber ele alınarak 3 aşamalı model oluşturulmuştur. Modelin en alt aşaması olan hedonik mekanizma birey keyif almak için normal düzeyde beslenme davranışı göstermektedir. Bu besinler şekerli, enerji verici gıdalar olup tüketimi sürekli olmamaktadır. İkinci aşamada duygu durumu düzenleme için yeme davranışı sergilenmektedir. Birey her durum ve olayda besin tüketerek alışkanlık haline getirmektedir. Bu aşama hedonik ve fizyolojik mekanizmalar süreci beraber yönetmektedir. Besin alımından sonra olumlu duygularda artış meydana gelmektedir (Macht ve Simons, 2011).

Üçüncü aşamada ise birey enerji veren besinleri kontrolsüz bir şekilde tüketmeye başlamaktadır. Birey kendisini yemek yemekten alıkoyamamaktadır. Bu aşama da duygusal yeme üzerinde nörofizyolojik ve nörokimyasal değişimler olduğundan bazı yeme bozukluklarıyla bağlantılı olabilmektedir (Macht ve Mühler, 2007).

2.1.3. Yeme Bozuklukları

Normal yeme davranışında protein, yağ ve karbonhidrat dengesinin olduğu yiyeceklerin ve atıştırmalıkların dahil olup açlık ve doyumluk hissiyle sürdürülen bir düzenden bahsedilmektedir (Walsh vd., 2020). Yeme bozuklukları bireyin sosyal hayatını ve yaşam kalitesini ciddi derecede etkileyen değişimlere neden olan ve sosyal bozuklukların eşlik edebileceği psikiyatrik bozukluk grubudur (Solmi vd., 2020; Qian vd., 2021). Yeme bozuklukları bireylerde çeşitli fiziksel, sosyal ve zihinsel problemlere yol açmaktadır (Santomauro vd., 2021). Bireylerde yaşam kalitesinin düşmesi, düşük mesleki başarı, sosyal izolasyon ve eğitim seviyesinin düşük olması ile ilişkilidir (Steiger ve Booij, 2020).

Yeme bozukluklarının yaygınlığını araştıran bir çalışma da yeme bozukluğunun 2000-2006 yıllarında %3,5 iken yükselerek 2013-2018 yıllarında %7,8'e doğru ilerlediği sonucuna

ulaşmıştır. Özellikle de cinsiyete göre bakıldığında kadınlarda bu oranın erkeklere göre fazla olduğu belirtilmektedir (Galmiche vd., 2019). Türk toplumunda yapılan çalışmada da kadınların yeme bozukluk puanları daha yüksek bulunmuştur (Kabakuş ve Bilici, 2022). Kadınlarda vücut görünümü konusunda artan sosyal baskıların ve biyolojik faktörlerin bu farka neden olduğu söylenebilir (Culbert vd., 2021). Yeme bozuklukları oranları ülkeler arasında da değişiklik göstermektedir. Ülkelerin gelişmişlik düzeyi, kültürel değerler gibi faktörlere göre oranlar farklılaşmaktadır (Wu, vd., 2020).

Anoreksiya nervoza, bulimia nervoza ve tıkanırmasına yeme bozukluğu Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-5)'nda belirtilen ana yeme bozukluk türleridir. Ayrıca pika, ruminasyon bozukluğu, kaçınan/kısıtlayıcı beslenme, tanımlanmamış ve tanımlanmış diğer beslenme veya yeme bozuklukları da yer almaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Faraji ve Fırat, 2022).

2.1.3.1. Anoreksiya Nervoza

Besin alımının kısıtlanarak vücut ağırlığının azalmasıyla sonuçlanan patolojik ve yaygın bir şekilde bireyin kendi bedeninin şekliyle ilgili endişelerini tanımlamaktadır (Neale ve Hudson, 2020). Yiyecek alımının kısıtlanması ile beraber bireyde istenilen vücut ağırlığının korunması önemli hale gelmektedir. Ayrıca bireyde kilo alımının yaşanmasına ilişkin yoğun bir korku eşlik etmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Walsh vd., 2023). Bireyler sürekli fiziksel görünümünü odakları haline getirerek kilo almaktan korkmakta ve bu yüzden besin alımını çok az gerçekleştirmektedir. Günlük hayatlarında sık sık tartılmakta olup kendilerinin aşırı kilolu olduğuna dair çarpık beden imgesi zihinlerinde yer almaktadır (Anastasiadou vd., 2019). Hastalığın belirtileri genellikle ergenlik döneminde kendini göstermektedir. Bazen de ergenlik öncesi dönemde ve kadınlarda orta ve ileri yaşlarda da görülebilmektedir (Watson vd., 2019).

Anoreksiya Nervoza iki farklı şekilde görülebilmektedir. Kısıtlayıcı enerji alımı ile tanımlanan tipinde birey aşırı egzersiz, diyet, açlık gibi yöntemlerle vücut ağırlık kaybı yaşamaktadır. Bir başka tipi olan kendi kendine kusma ve tıkanırmasına yeme de ise birey aşırı yemenin ardından kendini kusturma, diyet hapları ve söktürücü ilaç alımı gerçekleştirmektedir (Cass vd., 2020). Genellikle kadınlarda daha fazla görülmekte olup fiziksel görünümünün önemli olduğu modellik, dans ve jimnastik gibi meslek gruplarında daha fazla yaygın olduğu ifade edilmektedir (Anastasiadou vd., 2019). Etiyolojisine bakıldığında çevresel, genetik ve psikolojik faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. Ailesinde anoreksiya nervoza olan bireylerin

bu hastalığa yakalanma oranları daha fazla olmaktadır (Cass vd., 2020). En yüksek ölüm oranları bu yeme bozukluk grubunda görülmektedir (Walsh vd., 2023).

2.1.3.2. Bulimiya Nervoza

Bireylerin sıklıkla normal beden kilolarında olup sık sık yeme davranışlarında bulunmasını ve bunun ardından telafi edici davranışlar sergilemesini içeren beden görünüşüyle ilgili endişelerle belirginleşen yeme bozukluğudur (Hagan ve Walsh, 2021). Bireyler yeme davranışlarının ardından suçluluk duygusu yaşayabilmekte ve bazı durumlarda buna depresyon da eşlik edebilmektedir. Kişiler yemek yedikten sonra kilo almamak için kendilerini kusturma gibi bazı davranışlar göstermektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Yücel vd., 2009). Bulimiya nervoza olan bireyler yaşadığı sorunları genellikle benliklerinin bir parçası olarak görüp yaptıkları davranışları normal görmektedir (Treasure ve Schmidt, 2013).

Bulimiya nervoza tanısında önemli kriterler yer almaktadır. Öncelikle birey tarafından 2 saatlik zaman aralığında fazla miktarda besin alınmalıdır. Fazla miktarda besin alınımından sonra telafi edici davranışlar sergilenmelidir. Oruç tutmak, aşırı egzersiz, tasfiye kullanımı gibi davranışlar yapılabilmektedir. Son olarak beden görünüşü ve ağırlığı birey için son derecede önemli olmaktadır. Bu belirtilerin 3 aylık bir dönemde haftada 1 kez görülmesiyle tanı netleştirilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Wade, 2019). 2000-2018 yılları arasında yeme bozukluklarının görülme sıklığının araştırıldığı bir çalışmada bu hastalığın kadınlarda %1,9 ve erkeklerde %0,6 oranında olduğu ifade edilmiştir (Galmiche vd., 2019).

2.1.3.3. Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu

Tıkanırcasına yeme bozukluğunda birey kontrol mekanizmasını devre dışı bırakarak belirli bir süre aralığında normalin dışında önemli derecede besin tüketmektedir. Birey bu yaptığı yeme davranışını 3 aylık bir zamanda haftada en az bir kez yapmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Giel vd., 2022). Tıkanırcasına yeme bozukluğu ergenlik döneminde de görülebilmeye rağmen genellikle erken yetişkinlik döneminde belirtileri başlamaktadır (Brownley, 2016). Tıkanırcasına yeme durumu diğer yeme bozuklukları ile beraber ortaya çıkmamalı ve tekrarlayıcı yineleyen davranışlar görülmemelidir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). 2000-2018 yılları arasında yeme bozukluklarının görülme sıklığının araştırıldığı bir çalışmada bu hastalığın kadınlarda % 2,8 ve erkeklerde % 1,0 oranında olduğu ifade edilmiştir (Galmiche vd., 2019). Ülkemizde üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada da öğrencilerin %8,2'sinde tıkanırcasına yeme problemi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bayramoğlu vd., 2020).

2.1.3.4. Pika

Pika bozukluğu bireyin besleyici ve yiyecek olmayan maddeleri tekrar tekrar tüketimini ifade etmektedir. Maddelerin çoğunlukla kum, kil, kömür, sabun, saç olduğu görülmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Toklu, 2019). Birey besin değeri taşımayan bu maddelere karşı direnmekte zorlandığı bir yeme isteği duymaktadır (Leung ve Hon, 2019). Bu bozukluk genellikle hamile bireylerde, çocuklarda ve engelli bireylerde görülebilmektedir (Höger ve Hartmann, 2022; Schnitzler, 2022). Birey normal gelişim seyrinden uzaklaşarak bir aydan uzun sürede defalarca besin değeri olmayan maddeleri tüketme eğilimi göstermektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Ayaz, 2021). En fazla çocukluk döneminde normal seyir halindeyken görülebileceği gibi erişkinlik döneminde zihinsel sorunlarla paralel olarak da görülebilmektedir (Toklu, 2019). Pika bozukluğunun görülme sebeplerinde duygusal zorlanmaların, sağlık sorunlarının ve beslenme eksikliği gibi durumların neden olabileceği görüşü yaygındır (Gümüş vd., 2020). Pika tedavisinde multidisipliner bir yaklaşım benimsenerek doktor, psikolog ve sosyal hizmet uzmanı gibi pek çok çalışanın yardımı alınmalıdır (Ferrante vd., 2023).

2.1.3.5. Ruminasyon Bozukluğu

Yemek yenilirken veya yemekten sonra besinlerin çiğnenip ağızdan çıkmasını, tekrar ağıza alınmasını, yutulup tekrar çiğnenmesini veya tükürülüp ağızdan çıkarılmasını ifade eden yeme bozukluğudur (Ayaz, 2021; Murray vd., 2019). Tanının konulabilmesi için geri çıkarma eyleminin en az bir ay süreyle devamlı görülmesi gerekmektedir. Bu davranış herhangi bir sağlık sorunundan kaynaklanmamalı ve diğer yeme bozukluklarıyla eş zamanlı görülmemelidir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Sasegbon vd., 2022). Ruminasyon davranışı çocuk ve yetişkin gruplarında görülebilmekte olup birey bu davranışı genellikle bilinçsiz bir şekilde yapmaktadır (Sasegbon vd., 2022). Ruminasyon bireylerin gelişim dönemlerin herhangi bir evresinde ortaya çıkabilmektedir. Bireyin yaşadığı olumsuz yaşam olayları, anne arasındaki ilişki ve stres faktörleri ortay çıkmasında etkili olabilmektedir. Birey ruminasyonu bir rahatlama mekanizması olarak görebilmektedir (Faraji ve Fırat, 2022).

2.1.3.6. Kaçınan/Kısıtlayıcı Yeme Bozukluğu

Kısıtlayıcı yeme bozukluğu yiyecek eksikliği, herhangi bir sağlık problemi veya kültürel yeme davranışlarıyla ilişkilendirilmeden bilerek yiyecek alınmaması veya yiyecek alımının belirgin derecede kısıtlanmasıyla ifade edilen yeme bozukluğudur (Coglan ve Otasowie 2019; Erol 2018). Bireyler beslenme yetersizliğinden ve yiyecek kısıtlamasından dolayı düşük vücut ağırlığına sahiptir (Keery vd., 2019). Özellikle çocukların gelişimlerini

önemli derece de olumsuz etkileyerek büyümelerini yavaşlatmaktadır. Bireylerin psikososyal becerilerinde de belirgin derece de azaltma durumu görülebilmektedir. Vücut şekliyle ilgili olumsuz bir algı durumunu içermemekte ve diğer yeme bozukluklarıyla ilişkili görülmemektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bu yeme bozukluğunun anoreksiya nervoza yeme bozukluğundan farkı bireylerde meydana gelen yeme davranış değişikliğinin vücut ağırlığı ve şekil endişesinden kaynaklanmamasıdır (Cañas vd., 2021). Tedavi planı oluşturulurken bireyin beslenme şeklinin ciddiyetine göre multidisipliner bir yaklaşımla birey değerlendirilmeye alınmalıdır (Feillet vd., 2019).

2.1.3.7. Tanımlanmış Diğer Beslenme ve Yeme Bozuklukları

Herhangi bir yeme bozukluğu kriterlerine tam olarak uymayan ve daha az görülen belirtilerle ifade edilen yeme bozukluğudur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Çoğunlukla çocuk ve ergenler de görülmekte olup belirtilen yeme bozuklukları içerisinde görülme sıklığı bakımından ilk sıralarda yer almaktadır (Thomas vd., 2009). Depresif ruh hali, madde kullanımı, takıntılı düşünme, içe kapanma, bedeninden memnun olmama ve kendine zarar verme durumu bu yeme bozukluğunun psikolojik etkileri arasında gösterilebilir (Hagan ve Attia, 2023). Tedavisinde doktor, diyetisyen, psikiyatrist gibi uzmanların bulunduğu multidisipliner bir yaklaşımla tedavi planı oluşturulmalıdır (Crone vd., 2023). DSM-V tanı kriterlerinde bu yeme bozukluk grubuna ilişkin açıklamalar şu şekilde ifade edilmiştir:

Atipik anoreksiya nervoza: Bu bozuklukta anoreksiya nervoza tanı ölçütleri büyük oranda karşılanmış olsa da bireyin yaşadığı kilo kaybı normal aralıkta ya da normalin üzerinde yer almaktadır.

Çıkarma bozukluğu: Tıkanırcasına yeme davranışı sergilenmeden bireyin vücut ağırlığını, görünüşünü değiştirme amacıyla tekrarladığı çıkarma eylemlerini ifade etmektedir.

Gece yemek yeme bozukluğu: Akşam yemek yenildikten sonra ve gece aşırı yeme ataklarının yaşandığı bozukluktur. Bu durum herhangi bir ilaç kullanımı, madde kullanımı veya psikolojik rahatsızlık ile ilişkilendirilemez.

Düşük frekanslı / sınırlı süreli bulimiya nervoza: Bulimiya nervoza tanı ölçütleri karşılandığı halde telafi edici ve tıkanırcasına yeme durumu haftada 1 kez ya da daha az görülmekte ve 3 aydan daha kısa süre aralığında gerçekleşmektedir.

Düşük frekanslı / sınırlı süreli tıkanırcasına yeme bozukluğu: Tıkanırcasına yeme durumunun büyük çoğunlukla tanı kriterleri karşılandığı halde tıkanırcasına yeme durumunun 3 aylık dönemden daha kısa sürede ve haftada bir kezden daha az görülmesi durumudur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

2.1.3.8. Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozuklukları

Yeme bozuklukları içerisinde tanı ölçütleri karşılanmadığı halde önemli belirtilere sahip olunan rahatsızlıkları ifade etmektedir. Mevcut tanı ölçütleri karşılanmadığı halde beslenme durumuyla ilgili belirtiler görülmekte ve sosyal işlevsellik alanlarını olumsuz etkilemektedir (Toklu, 2019). Düşük ağırlıkta olmayan veya ciddi bir kilo kaybı yaşamayan bireyler, egzersizi sınır seviyede açlık, yeme ve boşaltma olmadan yapan bireyler bu kategoriyi oluşturmaktadır (Wade ve O'Shea, 2015). Bu bozukluk grubu yeme tanısı alan hastaların çoğunluğunu oluşturmaktadır. Grubun heterojen yapısından dolayı klinisyenler tedavi süreci ve sonuçları açısından bazı zorluklar yaşayabilmektedir (Jenkins, vd., 2021).

2.1.4. Duygusal Yeme ve Ergenlik

Ergenlik bireylerin sosyal beceriler geliştirdiği, yeni ilişkiler kurduğu, bağımsızlığını kazanmaya çalıştığı ve ömür boyu sürecek davranışları edinmeye çalıştığı kritik bir gelişim dönemidir. Ergenler bu dönemde kaygı problemleri, yeme bozuklukları, sosyal kaygı, depresyon ve intihar gibi psikososyal sorunla karşılaşabilmektedir (WHO, 2017). Duygular yaşamın ilk evresiyle ortaya çıkmaya başlarken ergenlik döneminde daha da karmaşık hale gelebilmektedir. Kişiden kişiye değişmekle beraber ergenlik döneminde duygular daha yoğun yaşanmakta bazen ergen duygularını gizleme yoluna gidebilmektedir. Duygular sık sık değişmekte olup ergenin yaşadığı olumsuz duygular yüz ifadesinden, jest ve mimiklerinden ve sesinden anlaşılabilir (Kulaksızoğlu, 2011).

Duygusal yeme bireyin yaşadığı olumsuz duygulara tepki olarak yemek yeme eğilimini ifade etmektedir (Litwin vd., 2017). Bireyin aç hissetmeden yemesi gereken öğünler dışında yaşadığı duygulara yanıt olarak yeme eğilimi göstermesidir (Shriver vd., 2020). Korku, stres, hayal kırıklığı, öfke, neşeli, ve mutlu olmak gibi pek çok olumlu ve olumsuz duygu duygusal yemeye neden olabilmektedir (Dakanalis vd., 2023). Duygusal yeme sorunlu bir davranış olarak görülmekte ve bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyerek memnuniyet düzeylerini düşürmektedir (Fyodorova vd., 2021). Duygusal yeme özellikle kilosuz fazla olan ya da obez olan bireylerde fazla görülmekle beraber çocukluktan yetişkinliğe geçiş olan ergenlik döneminde de görülebilmektedir (Shriver vd., 2020).

Yeme problemleri, sağlıksız yeme ve duygusal yeme ile ilgili yapılan çalışmalar ergenlik döneminin düzensiz yeme davranışlarının gelişiminde kritik bir zaman olduğunu göstermektedir (Zhu vd., 2014). Bu yüzden ergenlerde duygusal yemeyi açıklayan faktörlerin belirlenmesi gerekmektedir. Ergenlerde görülen duygusal yeme durumu aile, arkadaş gibi pek çok faktöre bağlıdır. Bireylerin yaşadığı ruhsal sorunlar ön plana çıkararak bu durumdan olumsuz etkilenmelerine neden olmaktadır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Yapılan bir çalışma da ebeveynlerin çocuklarına şefkat göstermemesi, otoriter bir tutum sergilemeleri, aile içerisinde duygu paylaşımlarının olmamasının çocukları duygusal yemeye yönelttiği belirtilmiştir (Topham vd., 2011). Ayrıca ebeveynlerin yeme davranışları ve besin seçimi de ocuk ve ergenin yeme tutumunu etkilemektedir. Ebeveynlerde olan duygusal yeme durumunun da çocuğa etki edebileceği ifade edilmektedir (Brantley vd., 2023).

Ergenlerde duygusal yeme duygu düzenlemelerindeki bazı problemlerden kaynaklı olabilmektedir. Ergenlerde obezite konusunda duygusal yemenin de bir risk faktörü olabileceği belirtilmektedir (Aparicio vd., 2016; Dakanalis vd., 2023). Literatürde duygusal yeme ile obezite arasındaki ilişkiyi araştıran bazı çalışmalarda vücut kitle indeksi ile duygusal yeme arasında ilişki olduğu bulunmuştur (Açar ve Kaya, 2022; Skolmowska vd., 2022). Ergenlerle yapılan çalışmalarda depresyonun, sosyal kaygının ve stresin de duygusal yeme durumuna neden olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (İnalkaç ve Arslantaş, 2018 ; Kerr-Gaffney vd., 2018; Rose ve Tadi, 2021). Ayrıca uzun süreli internet kullanan ergenlerin kaygı ve depresyon sorunları yaşayacağı beraberinde yeme problemlerini de getireceği çalışmalarla ortaya konulmuştur (Ioannidis vd., 2021; Kozybska vd., 2021). Alan yazında yapılan pek çok çalışmada ergenlerin duygusal yeme düzeylerinin uykusuzluk (White vd., 2024), sosyal medya bağımlılığı (Saintila vd., 2024), sosyal kaygı (Erdem vd., 2023), irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı (Yıldırım, 2022) ile erken dönem uyumsuz şemalarla (Gülbahçe, 2020) ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ergenlerde yaşanan duygusal yeme durumunda ergenlerin duygularını tanımlarına destek vermek gerekmektedir. Açlık durumunu ve duygusal tetikleyicilerini ayırt etmesi bu davranışı azaltmaya yardımcı olabilmektedir. Daha anlayışlı bir aile ortamının varlığı, yargılayıcı ve baskıcı olmak yerine ona destek verilmesi, ergenin alternatif yollar (spor yapmak, mzık dinlemek, günlük tutmak vb.) denemesi de duygusal yeme problemini ozmesine destek verecektir. şiddetli yeme problemleri durumunda da ergenin bir ruh sağlığı uzmanından profesyonel destek alması önemli olmaktadır.

2.2. Öznel İyi Oluş

Bireyleri rahatsız eden duygu ve düşünceler pek çok kuramcı tarafından konu edinilmiş ve araştırılmıştır. 1950’li yıllarda pozitif psikoloji ile birlikte bireylerin iyilik hallerine ve olumlu duygular yaşamasına katkı sağlayacak çalışmalar yapılmaya başlanılmıştır (Ryan ve Deci, 2001). Pozitif psikolojide öznel iyi oluş ve mutluluk kavramı birbirleri ile iç içe geçmiş olup bu kavramların birbirlerinin yerine de kullanıldığı görülmektedir. Özellikle 19. yüzyılda psikolojide mutluluk kavramı yerini daha çok tanımlar üzerinden öznel iyi oluş kavramına bırakmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2011).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) göre öznel iyi oluş birey tarafından mutluluğun ne şekilde yorumlandığıdır. Öznel iyi oluş bireyin yaşantısına dair kendi değerlendirmelerini içeren bir kavramdır. Yapılan bu değerlendirmeler olumlu ve olumsuz olabilmektedir. Yaşadığı olaylara karşı mutluluk, heyecan, üzüntü gibi duyguları barındırıp bireyin yaşam alanlarındaki yargı ve değerlendirmelerini içermektedir. Öznel iyi oluş kavramı ile ilgili ilk çalışmaları olan araştırmacılardan biri Wilson’dur (Diener, 1984). Diener da öznel iyi oluş kavramının kavramsal çalışmalarını yapan ve en geçerli tanımı yapan bilim adamıdır (Koçak, 2022).

Öznel iyi oluş insanların yaşam kalitelerinin duygusal ve bilişsel olarak olumlu değerlendirmesini içermektedir (Diener vd., 2018a; Yıldırım ve Arslan, 2020). Öznel iyi oluş bireyin hayatını değerlendirdiğinde yaşam alanı olan iş, aile ortamı ve yaşamının çoğu alanında olumlu duyguları, olumsuz duygulara göre daha fazla deneyimlemesidir. Kişilerin yaşadıkları ile ilgili düşüncelerini ve duygularını içermektedir. Bireyin yaşamı hakkındaki genel değerlendirmesinden oluşmaktadır (Çelik, 2008). Öznel iyi oluş çok boyutlu bir yapı olup bireyin kendi yaşam alanları ve yönlerine ilişkin yaptığı spesifik yargılarından meydana gelmektedir (Emery, 2020). Öznel iyi oluşun üç özelliğinden bahsedilmektedir. Bunlardan birincisi bireylerin kendi değerlendirmeleri olmasıdır. İkincisi bireye iyi gelen onu besleyen doyum veren olgu ve bileşenlerle olan ilişkisidir. Üçüncüsü de kişinin yaşadığı hayatının doyumuna ilişkin değerlendirme yapabilmesidir (Diener vd., 1999). İnsanların olumlu duyguları daha fazla olumsuz duyguları daha az yaşamalarını temel alan öznel iyi oluş kavramı bilişsel ve duyuşsal olarak iki boyuttan oluşmaktadır (Diener, 2000).

Öznel iyi oluşun duygusal boyutunda olumlu ve olumsuz duygulanımlar yer almaktadır. Olumlu duygulanımlarda sevinç, mutluluk, gurur ve neşe gibi duygular yer alırken olumsuz duygulanımı üzüntü, kaygı, stres, depresyon ve kıskançlık gibi duygular oluşturmaktadır. Bilişsel boyutunda yer alan yaşam doyumunu ise bireyin şu anki veya geçmişteki yaşadıklarını

bütüncül ve öznel değerlendirmesiyle oluşmaktadır (Diener ve Emmons, 1985). Yani birey yaşam doyumunu şu anda yaşamında olanlar ile olmasını istediği durumları karşılaştırarak oluşturmaktadır.

2.2.1. Öznel İyi Oluş Kuramları

Alan yazında öznel iyi oluşu açıklamak için farklı kuramlar olduğu ve kuramların kendine göre öznel iyi oluşu açıklayarak literatüre kazandırdıkları görülmüştür. Öznel iyi oluş kavramı kuramlar çerçevesinde incelenecektir.

2.2.1.1. Erek Kuramı

Erek kuramında bireylerin ihtiyaçlarının giderilmesinin ve hayatlarındaki hedeflerine ulaşmalarının bireylerin mutluluk düzeylerini artırdığını ifade edilmiştir. Aynı zamanda ihtiyaçların giderilmemesi ve amaçlanan hedeflere ulaşamamakta mutluluk düzeylerini olumsuz etkilemektedir (Diener vd., 1999). Birey kendi özellikleri ile uyumlu, gerçekçi amaçlar belirlemelidir. Eğer amaçlar gerçekçi ve uyumlu değilse bireyin mutluluğu kısa sürebilmektedir. Bu yüzden amaçların uygun olması mutluluk düzeylerinin süresini uzatmaktadır (Emmons ve McCullough, 2003).

Bireylerin hayatlarında ulaşmak istedikleri hedefleri vardır. Her bireyin amaçları da farklı olabilmektedir. Bu hedeflere ulaştıktan sonra yaşadıkları mutluluk düzeyi bu hedefin ne kadar gerçekleştiğine, çabasına ve türüne göre değişiklik göstermektedir. Hedeflere ulaşıldıkça birey daha olumlu davranışlar sergilemekte, ulaşmakta zorlandıkça olumsuz davranışları artmaktadır (Diener, 1984; Diener vd., 1999). Böylece erek kuramı kişilerin hedeflerini gerçekleştirebilmeleri için yaşamlarını organize etmekte ve aynı zamanda birey amaçlarına ulaşırken karşılaştıkları sorunların çözümünde mücadele gücü bulmakta ve iyi oluşunu yüksek tutmalarına yardımcı olmaktadır (Koçak, 2022).

2.2.1.2. Etkinlik Kuramı

Bireylerin amaçlarına ulaşmasının öznel iyi oluş düzeylerini artırdığını ifade eden Erek kuramının aksine Etkinlik kuramı o hedeflere ulaşırken yaptığı etkinliklerin bireye doyum sağladığını ifade etmektedir. Bireyin yeteneğine uygun amaçların belirlenip o amaç doğrultusunda kendine uygun yapılan etkinliklerin kişiye doyum sağladığını belirtmektedir (Diener, 1984). Akış kuramı olarak da anılan bu kuram da yapılan etkinlikler yetenekler ile doğru orantılı olduğunda mutluluk düzeyi de artacaktır. Mutluluğun amacın sonunda değil

süreçte olduğu vurgulanmaktadır. Bireyin dağa tırmanırken aldığı haz dağa çıktığı zaman aldığı doyumdan fazla olmaktadır (Csikszentmihalyi, 1999).

2.2.1.3. Uyum Kuramı

Birey yaşadığı ortama uyum sağlama eğiliminde olup tutum ve davranışlarıyla onu olumlu ve olumsuz etkileyen olaylara uyum sağlamaktadır. Uyum kuramında bireyin karşılaştığı durum ve olaylarda ilk başta tepki göstereceği daha sonra bu duruma alıştıkça tepkisiz hale geleceği düşünülmektedir (Lucas vd., 2003). Örneğin boşanmak, iş değiştirmek, evlenmek gibi durumların bireylerin hayatında en fazla 3 ay gibi bir süre onu etkileyeceği daha sonra eski öznel iyi oluş haline döneceği savunulmaktadır (Luhmann vd., 2012). Olaylar ile ilk karşılaştığında verilen tepkiler güçlü iken zamanla tepkinin gücü azalmaktadır. Bireyler olaylarla ilişkili olarak uzun ya da kısa süre mutlu ya da mutsuz olmamakta yaşamlarının farklı evrelerinde mutluluk seviyeleri değişmektedir (Diener vd., 1999). Çok sevdiği yakın birini kaybeden bireyin ilk duyduğu andaki duyguları olumsuz olacaktır. Zamanla hissettiği olumsuz duygular azalacak ve mutluluk düzeyi artmaya başlayacaktır (Başören, 2016).

2.2.1.4. Yargı Kuramı

Bu kurama göre öznel iyi oluş bireyin şuanadaki mevcut durumu ile amaçladığı durum arasında karşılaştırma yapmasına bağlıdır. Çevresinde bulunan kişilerin ifadeleri ve kendisinin koyduğu hedef birer ölçüttür. Bireyin bu ölçütleri yerine getirmesi mutluluk düzeyini etkilemektedir (Diener vd., 2000). Mevcut durumun ölçüt hedeflerdeki durumu aşması sonucunda öznel iyi oluş yüksek çıkarken, gerçek durumun ölçütün altında kalmasında bireyin öznel iyi oluşunun yüksek olması beklenmemektedir. Bu kuram bireyin yaşadıklarının olumlu ya da olumsuz olduğunu ortaya koymaktan çok durum sonucunda ortaya çıkan etkinliğin niceliği hakkında destek vermektedir (Bushi, 2016).

Yargı kuramından olan sosyal karşılaştırma kuramına göre ise birey mevcut durumunu başkaları ile kıyaslayıp mutluluk düzeyini ortaya koymaktadır. Karşılaştırma sonucu kendisi daha iyi durumda ise öznel iyi oluşu artmakta iken daha düşük konumda görüyorsa öznel iyi oluşu azalmaktadır (Emmons ve McCullough, 2003). Diğer kuram olan çok yönlü uyumsuzluk kuramına göre ise bireyin standardını geçmiş yaşantıları belirlemektedir. Mevcut durumdaki standartları geçmiş durumun standartlarını geçtiyse bireyin öznel iyi oluşu artmaktadır (Diener vd., 1999).

2.2.1.5. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları

Aşağıdan yukarıya kuramına göre bireyin öznel iyi oluşu demografik özelliklerden ve sahip olduğu yaşam koşullarından etkilenmektedir. Birey aile, iş, sosyal çevre gibi yaşam alanlarından memnunsu ve yaşamındaki mutlu olduğu anlar fazlaysa iyi oluş düzeyi de artmaktadır (Feist vd., 1995). Bu kuramda bireyin mutluluğu dışsal faktörlere bağlanıp aldığı küçük hazların birleşimleri ile mutlu olacağı düşünülmektedir (Gök, 2019). Alan yazın incelendiğinde bireylerde dışsal faktörlerin, demografik özelliklerin mutluluğu fazla etkilemediği görülmektedir (Myers ve Diener, 1995).

Yukarıdan aşağıya kuramında ise bireyin öznel iyi oluşunu yaşadığı olayları anlamlandırma şeklinin etkilediği düşünülmektedir. Genetik faktörler, kişilik özellikleri ve bilişsel süreçler bireyin mutluluk düzeyini etkilemektedir. Yaşadığı olaylara pozitif bakan yorumlaması olumlu olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Diener, 1984). Benzer yaşam olaylarından geçmiş kişilerin mutluluk düzeyleri farklı olabilmektedir. Bu durumda olayları yorumlama şekillerindeki farklılıktan kaynaklanmaktadır.

Yapılan bir araştırmada tek ve çift yumurta ikizleri ile mutluluk düzeyleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Tek yumurta ikizleri farklı ortamda olmalarına rağmen çift yumurta ikizleri aynı veya farklı ortamda olsa da tek yumurta ikizlerinin iyi oluş düzeylerinin benzer olduğu ortaya çıkmıştır (Lykken ve Tellegen, 1996). Bu durumda genlerin mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

2.2.1.6. Sabit Nokta Kuramı

Bireylerin mutluluğunu dışsal faktörler ile açıklamak yerine genetik faktörler ile açıklanabileceğini savunur. Genetik özelliklerden dolayı bireylerin mutlulukları çok az değişmektedir. Bu kurama göre her bireyin birbirlerinden farklı olarak bir mutluluk seviyesi vardır (Lykken ve Tellegen, 1996). Mutluluk seviyesinde yaşanan olaylardan kaynaklı bazen düşüş ve artışlar meydana gelse de bilişsel düzenleyiciler devreye girerek mutluluk seviyesini belli süre sonra aynı seviyeye geri dönmesini sağlamaktadır. Durumsal yaşam olaylarının mutluluk üzerinde belli ölçüde etkisi vardır. Birey bu durumun etkisi geçtikten sonra genetik olarak belirlenen mutluluk sabit noktasına geri dönecektir (Larsen, 2000).

2.2.1.7. Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Psikolojik iyi oluş sadece psikolojik problemlerin yokluğunu ifade etmemekte bunun yanında olumlu olan mutluluk, iyilik hali gibi durumları da içerisinde barındırmaktadır. Bir

başka ifade ile bireyin stresten, depresyonda olmamasından daha fazlasını ifade etmektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

Ryff ve diğerleri (1995) kuramını oluştururken bazı kuramları temel almıştır. Bu kuramlar Erikson'un psikososyal gelişim kuramı, Allport'un olgunluk kavramı, Bühler'in temel yaşam eğilimleri kuramı, Jung'un bireyselleşme kavramı, Neugarten'ın yaşlılık ve yetişkinlikteki kişilik değişimleri kuramı, Jahoda'nın ruh sağlığı ve Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı şeklindedir. Bu kuram ve kavramlardan yararlanarak araştırmalar yapmış ve psikolojik iyi oluş kuramını ortaya çıkarmıştır. Kuramının boyutları şu şekildedir (Ryff, 1989):

Kendini kabul: Psikolojik iyi oluşun önemli ölçütlerindedir. Bireyin kendisini ve geçmişteki yaşantılarını olumlu anlamlandırmasını içerir.

Olumlu ilişkiler: Pek çok kuramda önemli olan ilişkiler bireyin kendisi ve yaşamını çevreleyen kişiler ile açık, saydam, güvenilir, empatik ilişkiler kurması şeklinde ifade edilir.

Otonomi: Bireysel ve bağımsız kararlar alabilen, sosyal baskıya direnen ve içsel denetime sahip kişilerin iyi oluş düzeyleri de yüksektir.

Çevre hakimiyeti: Kişilerin kendi değer ve ihtiyaçlarına uygun olarak çevresini düzenleyebilmesi, uyum sağlayabilmesi ve kontrol edebilmesi gerekmektedir. Böyle kişilerin iyi oluş düzeylerinin de yüksek olması beklenmektedir. Çevre hakimiyeti olmayan kişilerin kendilerinin ve çevresinin bilincinde olmadığı, günlük işlerini düzenlemekte zorlanan bireyler olduğu ifade edilmektedir.

Yaşam amacı: Bireyin geleceğe ilişkin bir yaşam amacının olması ona hem ilerleyeceği yönü gösterirken hem de amacına ulaşacağı noktada ona kolaylık sağlamaktadır. Kişilerin farklı amaçları olması onların yaratıcı ve üretkenliğine destek vermektedir.

Kişisel gelişim: Bireyin potansiyelinin farkında olup bu doğrultuda gelişmeye devam etmesini içermektedir. Maslow gelişimin en önemli amaçlarından kendini gerçekleştirmek olduğunu ifade ederken, Rogers da psikolojik işlevselliği için kişisel gelişimin olması gerektiğini ve bunun içsel bir güdü olduğunu belirtmektedir. Kısaca kişisel gelişim bireyin yeniliklere açık olması potansiyelini doğru bir şekilde kullanmasını ve zamanla düşünce ve davranışlarında farklılıklar olabileceğinin farkında olmasını içermektedir.

2.2.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyet, kişilik, gelir, eğitim, kültür, gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Bu değişkenlerin öznel iyi oluş ile ilişkisi literatür ışığında ele alınacaktır.

Cinsiyet

Öznel iyi oluşa cinsiyet açısından bakıldığında literatürdeki çalışmaların farklı sonuçlar verdiği görülmektedir (Ercan ve Eryılmaz, 2011; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012). Araştırmaların bir kısmında kadınların iyi oluş düzeyi erkeklerden yüksek bulunurken (Yinanç, 2020) bazı çalışmalarda erkekler lehine bir farklılık bulunmuştur (İlhan, 2005; Tümkaya, 2011). Bazı araştırmalarda da cinsiyet açısından öznel iyi oluşta farklılık bulunamamıştır (Akdemir Altınsoy ve Yüksel Şahin, 2021; Yavaş, 2020).

Literatürden 2004-2014 yılları arasında yapılmış olan 25 tane çalışma incelenmiştir. Araştırmalarda cinsiyetin ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin heterojen dağıldığını kadınlar açısından az düzeyde bir etki olduğu söylenebilir. Bu farklılık örneklem seçiminden ya da kültürel özelliklerden kaynaklanabilir (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012). Bu farklılığın diğer bir nedeni de kadınların erkeklere göre olumlu ve olumsuz duyguları aşırı düzeyde deneyimlemelerinden kaynaklı olabilir. Duygularındaki bu çeşitlilik farklılığı açıklayabilir (Tenaglia, 2007).

Kişilik

Yapılan çoğu çalışmada kişiliğin iyi olma üzerindeki etkileri incelenmiştir. Mutlu insanların sergilediği dört temel kişilik özelliği bulunmaktadır. Bunlar dışa dönüklük, saygı, iyimserlik ve kişisel kontrol duygusudur (Myers ve Diener, 1995). Kişilik bireylerin mutluluğunu etkileyen içsel bir faktördür. Literatür çalışmaları incelendiğinde kişilik yapısının öznel iyi oluşu etkileyen en önemli faktörden olduğu söylenebilir (İlhan, 2005).

İçe dönüklük ve dışa dönüklük kişilik özellikleri mutluluk kavramıyla yakından ilişkilidir. Dışa dönük bireyler olumlu duyguları içe dönük bireylere göre daha fazla hissettikleri için mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Yavuz, 2016). İyimserlik özelliği olan kişilerinde yaşamlarındaki gelecek olaylarla iyimser bir bakış açısına sahip olmalarının onların mutluluk düzeylerine olumlu katkı sunduğu görülmektedir. Yaşamlarında olumlu sonuçlar beklemek onların mutluluk düzeylerini artırmaktadır (Cha, 2003).

Gelir

Yapılan çalışmalarda refah seviyesi yüksek olan ülkelerdeki insanların düşük olan ülkelerdeki kişilere göre daha yüksek iyi oluş düzeyine sahip oldukları görülmüştür (Hefferon ve Boniwell, 2014). Bu farklılığın en önemli sebebinin de maddi imkanın ülkeye sağlamış olduğu demokrasi, sağlık, eğitim gibi sektörlerdeki gelişme ile ilgili olduğu düşünülmektedir (Diener vd., 1999).

Ekonomik koşulları yüksek olan kişilerin yüksek düzeyde mutluluk düzeylerine sahip olduğu görülmektedir (Balcı, 2011). Gelirin yüksek olması kişiye sağladığı imkanlar ile mutluluğu desteklerken bir taraftan önceki hayatında ilişkilerinin ve düzenin bozulmasına bağlı olarak mutluluğu düşürebilmektedir (Cihangir Çankaya, 2005). Yapılan başka bir araştırmada iyi gelire göre mutluluk düzeylerinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Yüksek gelir bireylerde istediklerine ulaşmalarına yardımcı olabilir ancak mutluluğun tek şartı maddi gelir olmamaktadır. Daha düşük ekonomik koşullara sahip aileler ve çocuklarının iyi duruma sahip aileler ve çocuklarından mutlu olabileceği durumlarda gözlemlenmektedir (Şahin, 2011).

Eğitim

Öznel iyi oluşu eğitim değişkenine göre inceleyen çalışmalara bakıldığında aralarındaki ilişkinin yüksek düzeyde olmadığı görülmektedir. Özellikle gelişmiş ülkelerde fark çok az iken, gelir seviyesi yüksek ve düşük ülkeler karşılaştırıldığında eğitimin iyi oluş üzerindeki etkisi önem kazanmaktadır. Çünkü eğitim özellikle gelişmiş ülkelerde bireye belirli bir statü sunup zamanlarını güzel değerlendirebilecek olanaklar sunduğu için mutluluk düzeylerinin daha yüksek olması beklenmektedir (Eryılmaz, 2009).

Ülkemizde yapılan çalışmalarda da öğrencilerin öznel iyi oluşlarının ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre çok da değişmediği görülmektedir. Eğitimli ailelerin çocuklarını daha bilinçli yetiştirecekleri, onların daha mutlu olacağı düşünülse de mutluluğun tek faktörü eğitim olmadığı için bu beklenen sonuç farklılaşabilmektedir (Şahin, 2011).

Sağlık

Sağlık faktörü de bireylerin iyi oluş düzeylerini etkilemektedir. Yapılan çalışmada bireylerin sağlıklarından memnun olmalarının mutluluk düzeylerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Kızılgöl ve Öndes, 2020). Mutlu bireylerin daha fazla sağlıklı davranışlarda buldukları, sağlıklı beslendikleri, kalp sağlıklarına dikkat ettikleri tespit edilmiştir (Diener ve Biswas-Diener, 2011). TÜİK (2023) yılında yapılan araştırmada bireylerin mutluluk kaynakları

incelenmiş ve bireyleri en çok sağlığın %69,5 oranında mutlu ettiği bunu ikinci sırada sevgi ve başarının takip edildiği bulunmuştur.

Kültür

Kültür ortak değer yargılarını, gelenek ve görenekleri içinde barındıran diğerleri ile beraber yaşamı anlamayı, inşa etmeyi ve organize etmeyi sağlayan yetenek ve alışkanlıklardan oluşan bir yapıdır (Çevik, 2010). Kişiler buldukları toplumun birer parçası olup kültürün özelliklerinin yansıtmaktadırlar. Böyle bir durumda da kişiyi her anlamda etkileyip mutluluğun belirleyicisi olabilmektedir (Gencer, 2018).

Kültür bireycilik ve toplulukçuluk kapsamında değerlendirildiğinde psikolojik ve sosyal süreçler kültürlerden etkilendiği için farklı kültürlerde yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar alınması mümkündür. Bireyci kültürde merkezde birey kendisi varken toplulukçuluk kültürde bireylerin birbirleriyle güçlü bağlılıklarının olduğu bu bağlılıkların yaşam boyu sadakat ile devam ettiği görülmektedir. Kendilerini bir gruba ait hissederler. Bireyci kültürlerde ise ilişkiler daha esnek olup bireysel bağımsızlık önemlidir (Kagıtcıbası, 2013). Öznel iyi oluş düzeylerinin kültürden kültüre farklılaştığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Çevik, 2010; Oishi ve Gilbert, 2016). Yapılan çalışmalarda bireyci kültürlerde mutluluk düzeyleri toplulukçuluk kültürlerine göre daha fazla bulunmuştur. Bireyci kültürlerde bağımsızlık kabul edilebilir olduğundan kişiler istek ve arzularını daha ileri düzeyde yaşayabilmekte ve bu durum mutluluk düzeylerini etkileyebilmektedir (Cihangir Çankaya, 2005).

Aile ve Sosyal İlişkiler

Ergen öznel iyi oluşu üzerinde ailesel etmenlerin önemli olduğu ifade edilmektedir. Aile ergenin kimlik oluşumunda, değerler edinmesinde ve bireyselleşmesinde rol oynamaktadır. Güvenli ev ortamı, aile bireyelerine aidiyet, sevginin hissedilebilir olması, kurulan açık iletişim ergenin öznel iyi oluşu üzerinde önem arz etmektedir (Joronen ve Åstedt-Kurki, 2005). Ergenin doyum sağlayıcı bir ilişkide olması, ebeveynlerinin destekleyici ve ilgili olması öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu etki göstermektedir (Park, 2004). Sosyal çevresinden destek alan ve iyi arkadaşlık ilişkileri kuran ergenlerin mutlulukları üzerinde olumlu etkileri olmaktadır (Baş, 2019).

2.2.3. Öznel İyi Oluş ve Ergenlik

Ergenlik bireyde duygusal, fiziksel, bilişsel ve sosyal değişimlerin meydana geldiği çocukluktan yetişkinliğe kadar aile ve akran ilişkilerinde dönüşümlerin yaşandığı ve bireyin özerklik ihtiyacının da ön plana çıktığı bir evredir (Santrock, 2012). Bu dönemde ergenler

kendilerinin güçlü ve güçsüz özelliklerini fark etmeye başlayarak soyut düşünme evresine geçiş yapmaktadır (Steinberg, 2017). Çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş aşaması olan bu dönemde bireyin hayatına giren pek çok değişiklik onların iyi oluş düzeylerini etkilemektedir (Certel vd., 2015). Yapılan çalışmalarda bu dönemin yaşanan sorunlarla beraber iyilik halinin azalmaya daha meyilli olduğu belirtilmektedir (Thapar vd., 2021).

Bireylerin yaşamlarını hem bütün olarak hem de okul, iş, aile, arkadaşlık gibi özel alanda değerlendirmesi öznel iyi oluş düzeyini oluşturmaktadır (González-Carrasco vd., 2019). Öznel iyi oluşun ergenlerde yaşam boyu sağlıklı olmak ile güçlü bir ilişkisi bulunmakta olup zorlayıcı yaşam olaylarının öznel iyi oluşa karşı savunmasız olduğu belirtilmektedir (Germani vd., 2020). Ergenlik döneminde yaşanan duygusal dalgalanmalara bağlı olarak uyum problemleri görülebilmektedir. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan ergenlerin uyum problemleri yaşamalarının daha düşük oranda olduğu ifade edilmektedir (Şanal-Güngör, 2020). Bunun aksine düşük öznel iyi oluş düzeyine sahip olan ergenlerin stresli yaşam olaylarından sonra daha fazla dışsallaştırma sorunu yaşadığı belirtilmektedir (Park, 2004).

Bu dönemde yaşanan sorunların çözülmesi ergenlerde kendilerine olan güven duygusunu artırmakta ve beraberinde mutluluklarının artmasına yardımcı olmaktadır (Traş vd., 2020). Ergenlerin mutlu olması onların yaşamdan daha fazla doyum almalarına ve olumlu duyguları olumsuz duygulara göre daha fazla yaşamalarına olanak sağlamaktadır (Garcia vd., 2010). Olumlu duyguları daha fazla yaşayan ergenlerin sorumluluklarını yerine getirmeye daha hazır oldukları ve problem çözmeye istekli oldukları görülmektedir (Reschly vd., 2008). Aynı zaman da bu bireyler kendi potansiyellerini keşfetmek için daha fazla çaba göstermektedir (Bird ve Markle, 2012).

Ergenlerin iyi oluş düzeyleri üzerinde aileleri ile kurdukları açık ve güvenli iletişim, aidiyet, güvenli ev atmosferi ve sevgi etkili olmaktadır (Rask vd., 2003). Aile ve arkadaşları tarafından destek görmekte ergenin gelişmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Yapılan bir çalışmada algılanan sosyal desteğinin artması ile bireylerin iyimserliklerinin de arttığı bulunmuştur (Traş vd., 2021). Çevresinden destek gören, sosyal ilişkilerde yeterli olan ergenlerin öznel iyi olma hali artmaktadır (Baş, 2019). Ergenlerin aile ve sosyal çevreleri ile ilişkilerinin olumlu olmasının öznel iyi oluş düzeylerini olumlu etkilediği araştırmalarla da desteklenmiştir (Goswami, 2012). Ayrıca sosyal desteğin olması ergenlerin riskli davranışlarını yapmasının önüne geçmekle beraber ergenin amaçlarına odaklanmasını kolaylaştırmaktadır (Traş ve Arslan, 2013).

Cinsiyet, eğitim, yaş gibi demografik özellikler ile öznel iyi oluş arasında düşük düzeyde ilişki bulunurken özsaygı, iyimserlik, dışa dönüklük, bağlanma şekilleri ile öznel iyi oluş arasında yüksek düzeyde ilişki tespit edilmiştir (Ercan ve Eryılmaz, 2011). Ergenin kullandığı başa çıkma yöntemleri, kişilik özellikleri ve çevresel etmenlerin etkileşimi sonucu her bireyin öznel iyi oluş düzeyi farklılaşabilmektedir (Emmons ve McCullough, 2003). Ergenin iyi oluş düzeylerinde samimi ve sağlıklı bir aile ortamında bulunmak, akranlarıyla iletişim kurmak ve vaktinin çoğunu harcadığı okul ortamından doyum almak belirleyici olmaktadır (Baytemir, 2014).

Ergenlerin iyi oluş düzeyleri ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında farklı değişkenler ile incelendiği görülmektedir. Öznel iyi oluş; sosyal medya kullanımı (Mader vd., 2025), uyku düzeni ve fiziksel aktivite (Kong vd., 2025), bilinçli farkındalık (Çiftçi ve Polat, 2024), boş zaman aktiviteleri (Tejada-Gallardo vd., 2024), şiir metodolojisi (Nicolaou & Eloff, 2024), prososyal davranışlar (Hoşder, 2024), kişilik özellikleri (Cano-Gillis, 2023), öz anlayış (Karagöz, 2022), okula bağlılık (Bora ve Altınok, 2021), akran ilişkileri (Yavaş, 2020), akademik başarı (Wu vd., 2020), öz yeterlilik (Osmanoğlu, 2023; Yıldız ve Kardeş, 2021), okul uyumu (Tomas vd., 2020) gibi pek çok ilişkili değişken ile araştırmalarda incelenmiştir. Özellikle fiziksel sağlık, sosyal medya kullanımı, kişisel özellikler, akademik başarı ve okul ortamı, aile ilişkileri, arkadaşlık ve sosyal destek değişkenleri ergenlerin iyi oluşları üzerinde önemli etkiler sunmaktadır.

Ergenlik dönemi bireyin kimliğinin geliştiği ve duygularını regüle etmeye çalıştığı bir süreçtir. Bu dönemde öznel iyi oluşun artırılmaya çalışılması uzun vadede daha sağlıklı, yaptığı işten keyif alan, mutlu bireylerin yetişmesine katkı sunacaktır. Aile içinde sağlıklı iletişim kurulması, ergenlerin stres yönetimi ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesi, olumlu arkadaşlık ilişkilerinin desteklenmesi gibi yöntemler iyi oluşun olumlu gelişmesine yardımcı olacaktır. Bu dönemde bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin güncel çalışmalarla desteklenmesi onların mutluluk düzeyine etki eden faktörleri daha iyi görebilmeyi sağlarken aynı zamanda bu konularda gelişim sağlamak ve önlem alınması açısından önem arz etmektedir.

2.3. Bağımlılık

Bağımlılık denilince insanların aklına çok geniş bir alan ve konu gelmektedir. Bazı bireylerin bağımlılık kavramı denilince sigara, alkol aklına gelirken bazısında telefon, internet ve bilgisayar aklı gelmektedir. Gelişen teknoloji ile birlikte hayatımıza yeme bağımlılığı, kumar ve alışveriş bağımlılığı ve dijital bağımlılık gibi yeni bağımlılık kavramları dahil

olmuştur (Durmaz, 2023; Sözbilir, 2019). Alan yazında bağımlılık ile ilgili yapılan tanımlar incelendiğinde bağımlılık tanımının; bireyin devamlı kullandığı o maddeyi alma isteğinin durdurulamaması ve alışkanlık haline gelmiş davranışın bırakılamaması ile beraber bireyde hem psikolojik hem de fiziksel olumsuz sonuçların ortaya çıkması şeklinde ortak bir çerçevede çizildiği görülmektedir (Döner, 2011).

Bağımlılık alan yazında fiziksel ve psikolojik olmak üzere iki boyutta incelenmektedir. Fiziksel bağımlılıkta birey kullanmayı alışkanlık haline getirdiği maddeyi almadığında terleme, iştahsızlık, uykusuzluk gibi yoksunluk belirtileri yaşamaktadır (Göymen, 2019). Psikolojik bağımlılıkta ise birey kullandığı maddeyi alamadığında kendini huzursuz, rahatsız, keyifsiz ve sınırlı hissetmektedir. Bağımlılık döngüsünde çoğu birey merak duygusu ve bir kere kullanmakla bir şey olmaz düşüncesinden hareketle sürece başlamaktadır. Kendilerinin isterlerse bırakabileceğine yönelik düşüncelerle kendilerini oyalayıp bağımlılık kısır döngüsünden kurtulamamaktadır (Ögel, 2018; Yeşilay, 2020).

Bağımlılığın sebep ve sonuçları artık sadece bağımlı olan bireyi ilgilendirmeyip tüm toplumu etkilemektedir (Kaplan, 2019). Günümüzde bağımlılık sadece belli bir alanın veya disiplinin değil pek çok toplumla ilgilenen disiplinlerin ortak konusu ve ilgisi haline gelmiştir (Kızılok, 2021; Konuş, 2019; Köseliören, 2017). Bağımlılık durumu bağımlı olunan bireylerle beraber bireyin çevresini ve toplumun geniş bir kısmını etkilediğinden dolayı bağımlılık ekonomik, sosyal ve hukuki sonuçları olan bir durum olarak ifade edilebilir (Sanal Özcan vd., 2020).

2.3.1. Bağımlılık Türleri

Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde bağımlılık türlerinin madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık şeklinde açıklandığı görülmektedir:

2.3.1.1. Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı bireyin zarar verici sonuçlarına rağmen alkol, kokain ve tütün gibi maddeleri kontrolsüz bir şekilde tüketmesidir. Kişi bu maddelere karşı tolerans geliştirip daha fazla miktarda kullanmak için bütün seçenekleri denemeye çalışır (Rivera ve Balasanova, 2020). Bireyin geliştirdiği tolerans ile birlikte günlük kullanılan miktar sürekli artış göstermektedir (Bilge, 2019). Amerikan Psikiyatri Birliği (APA)'ya göre madde ile ilişkili bozuklukların 10 farklı maddeyi içerdiği görülmektedir. Maddelerin alkol, kenevir, opiyatlar,

kafein, halüsinojenler, uçucular, uyutucu ve kaygı gidericiler, dinginleştiriciler, uyarıcılar, tütün ve diğer maddeler olduğu ifade edilmiştir.

Bağımlı olan birey maddeyi kullanmadığında bulantı, kusma, baş ağrısı, uykusuzluk, iştahsızlık gibi yoksunluk belirtileri göstermektedir (Kaymal, 2020). Kişilerin maddeye başlama nedenleri arasında merak duygusu, açından kaçınma, ihmalkar anne baba tutumu, arkadaş grubuna hayır diyememe, yaşadığı sorunların üstesinden bu şekilde gelebileceği düşüncesi gibi faktörler etkili olmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2019). Madde bağımlılığı maddeyi kullanan birey ile beraber çevresini, toplumu, kültürel ve ekonomik yapıyı etkileyerek ciddi sorunlara neden olmaktadır (Arabacı ve Yurtsever, 2021).

2.3.1.2. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, araştırmacılar tarafından yıllarca daha geri planda tutulmuş ve araştırmalarda konu olarak fazla yer almamıştır (Bilge, 2019). Bunun sebeplerine bakıldığında davranışsal bağımlılığın etkilerinin madde bağımlılığındaki etkiler gibi hemen değil belirli zaman geçtikten sonra gözlemlenebilmesi ve toplum tarafından davranışsal bağımlılığın bağımlılıktan ziyade kötü edinilmiş bir alışkanlık olarak görülmesinden kaynaklandığı belirtilmektedir (Dinç, 2017).

Griffiths (1996)' e göre alkol ve madde bağımlılığında olduğu gibi davranışsal bağımlılık da 6 temel bileşeni içermektedir:

Dikkat çekme: Bireyin yaşamında yapılan bir etkinliğin daha sonra en önemli etkinlik haline gelmesi ve bireyin duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının bu etkinlikten çok fazla etkilenmesi şeklinde ifade edilebilir.

Hoşnutluk: Bireyin faaliyete katılması sonucunda yaşadığı iyilik hali, mutluluk düzeyi şeklinde ifade edilebilir.

Tolerans: Bir önceki kullanımında oluşan etkiyi elde edebilmek için yapılan etkinlik miktarının artırılması şeklinde ifade edilebilir.

Çatışma: Kişinin kendisi ile ve etrafındakilerle yaşadığı çekişmeleri, çatışmaları tanımlamaktadır.

Geri çekilme belirtileri: Faaliyetin kesilmesi veya azaltılması sonucunda ortaya çıkan fiziksel etkiler ve duygu durumlarıdır.

Tekrarlama: Uzun zaman süren yoksunluk durumu ve sağlanan kontrolden sonra bile yapılan etkinliğin eski seviyelerine tekrar geri dönme durumunu betimlemektedir.

DSM-5 tanı grubu sınıfında sadece kumar bağımlılığı (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) belirtilmiş olsa da literatür incelendiğinde pek çok davranışsal bağımlılığın yer aldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmalarda internet, oyun, akıllı telefon, alışveriş, egzersiz gibi davranışsal bağımlılık türlerinin incelendiği görülmüştür (Karabulut ve Gökler, 2023).

Günümüzde yaşanan gelişmeler ve değişimlerle beraber davranışsal bağımlılıklar artış göstermiş ve araştırmacıların, toplumun daha fazla ilgisini çekmeye başlamıştır. Davranışsal bağımlılıklar da madde bağımlılığındaki gibi bireye ve çevresine zarar vermekte, aile ve iş yaşamında sorunlara neden olmaktadır (Dinç, 2017). Araştırmamızın konusunu oluşturan dijital bağımlılıkta davranışsal bağımlılık türlerinden olup bireyde fiziksel, sosyal ve psikolojik pek çok soruna yol açmaktadır (Balkın, 2020).

2.3.2. Dijital Bağımlılık

Teknolojinin hızla ilerlemesi ile beraber hayatımızın her noktasında farklı dijital cihazlarla bir araya gelinmektedir. Bu cihazlarla beraber bireylerinde gündelik hayatları çok hızlı bir değişime uğramaktadır (Posos Devrani, 2021). Dijital cihazlar kolay taşınabilir olmalarının etkisiyle de bireylerin iş yaşamlarında, gündelik hayatlarında ve sosyal ilişkilerinde önemli yer kaplamaktadır (Jiang vd., 2015; Ime vd., 2024). Dijital cihazların kontrollü kullanımı bireylere kolaylık sağlarken aşırı kullanımında bazı olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Yılmaz, 2020).

Dijital bağımlılık kavramı bulunulan ortamda internet bağlantısının olup olmamasına bakılmaksızın akıllı telefonlar, filmler, televizyonlar, bilgisayarlar ve video oyunları gibi bir dijital cihaza veya cihazlara bağımlılığı ifade eden kapsayıcı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Christakis, 2019; Karakose vd., 2022). Dijital bağımlılık, dijital cihazların kullanılması gereken sürenin dışında daha fazla kullanılması ve bu cihazların kullanımına ilişkin duyulan arzunun engellenememe durumunu ifade etmektedir. Akıllı telefon, sosyal medya, online alışveriş, internet, televizyon dijital bağımlılık kavramı içerisinde değerlendirilmektedir (Ertural, 2020). Birey ve teknoloji arasında gelişen dijital bağımlılığın dijital cihazların artması ve gelişmesiyle çeşitleri de artış göstermektedir. Hayatımızın her alanında yaygınlaşması ile beraber her yaş grubu için de bağımlılık riski oluşturmaya başlamıştır (Yılmaz, 2020). TÜİK 2025 verileri incelendiğinde 16-74 yaş grubundaki

bireylerde internet kullanımının 2024 yılında %88,8 iken 2025 yılında %90.9 olduğu görülmüştür. Cinsiyet açısından incelendiğinde kullanım oranı erkeklerde %93,6 kadınlarda %88,2 olarak gözlemlenmiştir (TÜİK, 2025). Ayrıca 6-15 yaş grubu internet kullanımı oranlarına bakıldığında 2021 yılında internet kullanımı % 82,7 iken 2024 yılında bu oran % 91,3 şeklinde ifade edilmiştir (TÜİK, 2024).

Dijital bağımlılık düzeyleri yüksek olan kişilerin sosyal, duygusal ve fiziksel alanda çeşitli problemler yaşayabileceği ifade edilmektedir (Rahayu vd., 2020). Özellikle de çocukların yaşamlarına erken dönemde girmeye başladığı ve çeşitli sorunlara neden olduğu belirtilmektedir (Fang vd., 2021). Dijital bağımlılık düzeyleri yüksek olan bireyler dijital cihazlar ile süresiz vakit geçirirler, çevrelerindeki bireylere geçirdikleri zaman konusunda yalan söylerler, özellikle ebeveynler bu konuda sınırlandırmak istediklerinde saldırganlık gösterip zarar verici davranışlarda bulunabilirler. Uzun süre aynı şekilde oturmaktan fiziksel sorunlar yaşayabilirler. Sosyal ortamlarda vakit geçirilmektense cihazlarla veya çevrimiçi ortamlarda vakit geçirmeyi tercih edebilirler (Yeşilay, 2020a). Günümüzde dijital araçlardan tamamen uzak durmak da mümkün olamamaktadır. Özellikle kullanım süresinin kontrol edilmesi bağımlı olunmadan önlem alınmasına yardımcı olacaktır.

2.3.3. Dijital Bağımlılığın Nedenleri

Ertemel ve Aydın (2018) tarafından bireylerin dijital bağımlı olmalarına neden olan dört temel unsur ifade edilmiştir:

- ***Durma İşaretinin Olmaması:*** Durma işareti yapılan etkinliğin bittiğini göstermekte olup bu işaretin olmayışı bireyin kullanım süresini kontrol etmesini zorlaştırmaktadır. Dijital cihazlar da bir sonraki videonun otomatik başlaması, otomatik kaydırma özelliği, içeriklerin sürekli yenilenmesi gibi özelliklerden dolayı bağımlılığa zemin hazırlamaktadır.
- ***Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO):*** Bireyler dünya veya ülke gündeminde olan olayları ve sosyal medyada takip edilen kişileri göremedikleri zaman korku ve panik yaşamaktadır. Kişiler sürekli akıllı telefonlarını ve sosyal medyalarını kontrol etme isteği duymaktadır.
- ***Değişken Ödüller:*** Davranışların pekiştirilmesinde kullanılan ödüller beynin amigdala bölgesini harekete geçirmekte ve daha fazla ödüle sahip olma isteği uyandırmaktadır. Sosyal medyada yapılan paylaşımlar sonrasında beğeni alınması, video oyunlarından

sonra ödüllerin verilmesi gibi durumlar amigdalanın uyarılmasını sağlayarak bireyi mutlu etmekte ve bağımlılık için sorun oluşturmaktadır.

- ***Alışkanlık Döngüsü:*** Yapılan bir davranış sırasında uyarıcı beyne sinyal göndermekte ve beyin bu uyarıcıyı ödül olarak algılayıp dopamin salgılamaktadır. Bu sürecin tekrarlanması ile beraber yapılan davranış otomatik hale gelmekte ve alışkanlığa dönüşmektedir. Dijital oyunların kazanılması ile beraber bu süreç alışkanlık haline gelmektedir.

2.3.4. Dijital Bağımlılık Türleri

2.3.4.1. İnternet Bağımlılığı

Ergenlerin % 88-98'inin evde veya okulda interneti kullanmaya başlamasıyla beraber internet bağımlılığı son zamanlarda önemli bir sorun haline gelmiştir. Özellikle 12- 18 yaş arasındaki ergenler için risk faktörü oluşturmaktadır (Kuss vd., 2013). Pandemi dönemi ile birlikte evde geçirilen zamanın artması ve yüzyüze iletişimin kesilmesinden kaynaklı olarak internet bireyler tarafından sosyalleşme ve zaman geçirme adına yoğun kullanılmaya başlanılmıştır. Bu durumun sonucu olarak artan ekran süresi ergenlerin akademik başarılarında, arkadaşlık ve aile ilişkilerinde sorunlara neden olmaktadır (Fegert vd., 2020; Ferrara vd., 2021). Pandemi döneminde çocuk ve ergenlerin eğitimlerinin aksamaması adına internet büyük kolaylıklar sağlamış olsa da beraberinde ciddi sorunlar getirmiştir. Ayrıca küçük yaş grubunun internet ile erken tanışmasına neden olmuştur. Bu durumda internet alışkanlığının katlanarak devam edip ergenlik döneminde daha büyük sorunlara zemin hazırlamıştır (Balcı vd., 2021).

2.3.4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Öncelikle sosyal medyanın tanımına bakacak olursak, sosyal medya bireylerin birbirleri ile duygu, düşünce ve bilgi paylaşımı yapmalarını sağlayan web ortamları şeklinde ifade edilebilir (Sağar, 2019). Bireyler zaman ve mekan sınırlaması olmadan bu ortamlarda istediklerini özgürce paylaşabilmektedir (Bütüner vd., 2022). Yapılan bilgi paylaşımlarının geniş kitlelere ulaşılmasına imkan sağlaması sebebiyle son yıllarda sosyal medya çok fazla tercih edilmeye başlanmıştır (Sağar, 2019). Youtube, facebook, instagram, whatsapp gibi platformlar ile fazlaca meşgul olmak, yapılan paylaşımlar ile ilgili endişeleri de içine alan sosyal medyayı sürekli kullanma isteği sosyal medya bağımlılığı şeklinde ifade edilebilir (Andreassen ve Pallesen, 2013).

İnsanların bir kısmı sosyal medyayı daha fazla sosyalleşmek amacıyla kullanırken bir kısmı yalnız kalmak, diğerlerinden uzaklaşmak amacıyla tercih etmektedir (Tektaş, 2014).

Bireylerin sanal ortamda sosyalleşmelerine katkı sağlarken diğer taraftan yüz yüze gerçekleşen iletişimi de zayıflatabilmektedir (X. Xu vd., 2022). Bireylere kısa vadede iyi hissettirse de genel anlamda fiziksel, duygusal ve iletişimsel sorunlara neden olmaktadır. İnsanların iş ve akademik yaşantılarında, uyku düzenlerinde çeşitli problemler yaşamasına zemin hazırlamaktadır (Brunborg vd., 2011).

2.3.4.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Geniş kitleleri istenilen zamanda arama, mesajlaşma, oyun oynama, interneti kullanma gibi çeşitli işlevler için kullanılan akıllı telefonlar sosyal hatayımızın vazgeçilmez bir parçası olup, bireylerin sürekli telefonlarını kontrol ederek hayatlarını meşgul eden aygıtlar olarak yerini almıştır (Fidan, 2016). Akıllı telefonların bireyler tarafından kullanım sıklığı ve amacı önerilen kullanım durumunu aştığı zaman problemli akıllı telefon kullanımından bahsedilebilir (Sayiner, 2022). Akıllı telefonlara her ne kadar kolay ve hızlı erişim sağlansa da aşırı kullanımında çeşitli problemlere neden olabilmektedir (Traş ve Öztemel, 2019). Bireylerin akıllı telefonlar ile sürekli meşgul olması akademik performansın düşmesine, uyku problemlerine, stres ve kaygı yaşanmasına, fiziksel hareketliliğinin azalmasına yol açmaktadır (Thomé vd., 2011). Kişilerin sosyal iletişim becerilerini zayıflatabilmekte ve sosyal izolasyon yaşamalarına sebep olabilmektedir (Jeon vd., 2023). Akıllı telefon bağımlılığı ile kişiler arası etkileşimin incelendiği çalışmada bağımlılık puanı yüksek bireyler daha düşük sosyal beceriler göstermiştir (Yang vd., 2022).

2.3.4.4. Dijital Oyun Bağımlılığı

Akıllı telefonların yaygınlaşması ile beraber ergenler bilgisayarda oynadıkları oyunları akıllı telefonlar ile daha fazla oynamaya başlamıştır. Özellikle merak duygularını ve can sıkıntılarını gidermek için fazla vakit geçirilen dijital oyunlar bağımlılığa dönüşebilmektedir (Balcı ve Tezer, 2024). Oyunların bireylerin seviyelerine göre ilerlemeleri ve onları en küçük ilerlemede bile ödüllendirmesi bağımlılık riskini artırmaktadır (Karadağ vd., 2016). Video oyunları ile fazla zaman geçirilmesi ergenlerin daha fazla risk alıp tehlikeli davranışlar yapmasına, yanlış alışkanlıklar edinmesine zemin hazırlamaktadır (Mridha, 2019). Uzun süre oynanan video oyunları hareketsiz bir yaşama, obeziteye, görme ve kas problemleri gibi fiziksel ve sosyal bazı sorunlara sebep olabilmektedir (Mustafaoğlu vd., 2018). Alanyazında yapılan bir çalışmada zayıf sosyal ve iletişim becerilerine sahip bireylerin video oyunlarını bir kaçış yolu olarak kullandıkları belirtilmiştir (Erdogan, 2023). Yapılan başka çalışmada ise ergenlerde yalnızlığın oyun bağımlılığını yordadığı ifade edilmiştir (Traş,2019).

2.3.5. Dijital Bağımlılık ve Ergenlik

Günümüzde hem dijital cihazların kolay erişilebilir olmasından hem de hayatımızı kolaylaştırmasından dolayı dijitalleşme hayatımızda önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle ergenler ve çocuklar için öğrenme ve oynamaya dayalı sürekli yeni uygulamalar ve yazılımlar geliştirilmektedir (İme vd., 2024). Covid-19 pandemisiyle birlikte eve kapanma, okulların kapatılması, sosyal mesafe ergenlerin ve çocukların problemleri internet kullanımı konusundaki endişeleri artırmıştır (Gupta vd., 2020). Ergenlerin dijital cihazları aşırı ve kontrolsüz kullanımı fiziksel, sosyal, psikolojik ve özellikle bilişsel gelişimi olumsuz etkileyebilmektedir (Evgin vd., 2019). 0-18 yaş aralığındaki bireyler için yapılan bir çalışma da dijital bağımlılığın beyin yapısı ve işlevselliği üzerinde olumsuz bozucu etkisi olduğu özellikle de en çok prefrontal lobun etkilendiği bulunmuştur (Ding vd., 2023).

Ergenlik döneminde sosyalleşme ve sosyal destek ergenin hayatında büyük yer kaplamaktadır. Özellikle her gün okula gitme ve arkadaşlarla vakit geçirme rutininin pandemi döneminde bozulması ile beraber ergenlerde aile içi çatışma, uyku problemleri, ders başarısının düşmesi ve özellikle ekran süresinin artışına bağlı olarak dijital bağımlılık düzeyleri artış göstermiştir (Lee, 2020). Covid-19 pandemisinin kaçınılmaz etkilerinden olan sokağa çıkma yasağı ile beraber ergenler kendilerini engellenmiş hissettiler. Sosyal ilişkilerin önemli olduğu bu dönemde getirilen sosyal sınırlama ergenlerin dijital araçlarla fazla zaman geçirmesine neden olmuştur (Yektaş, 2020).

Yapılan çalışmalara bakıldığında ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerinin sosyal kaygı ve öfke (Uyaroğlu vd., 2025), ebeveyn tutumları (Altıntaş vd., 2025), obezite (Che Mokhtar ve Mc Gee, 2025), fiziksel aktivite (Liu, 2024), iyi oluş (Kaya vd., 2023), yalnızlık (Sarıalioğlu vd., 2022), kişiler arası ilişkiler (Yang vd., 2022), yaşamın anlamı (Koçak ve Traş, 2021) gibi pek çok değişken ile çalışıldığı görülmektedir. Kimlik gelişiminin yoğun olarak yaşandığı ergenlik döneminde ergenlerin dijital cihazlarla aşırı zaman geçirmesi hem akademik başarılarını hem de sosyal ilişkilerini olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir. Ergenlerde dijital bağımlılığın önlenmesi veya azaltılmasına yönelik aile, okul ve toplum üçgeninde yapılacak müdahaleler önem teşkil etmektedir.

2.4. İlgili Yayın ve Araştırmalar

2.4.1. Duygusal Yeme İle İlgili Araştırmalar

Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Kösem ve diğerleri (2025) tarafından ergenlerde duygusal yeme davranışının obezite üzerine etkisini inceleyen sistematik araştırma çalışması yapılmıştır. Araştırmaya 16 çalışma dahil edilmiş olup hepsine meta analiz çalışması yapılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerde duygusal yemenin orta düzeyde ve pozitif bir etkisi olduğu ayrıca obezite üzerinde etkisinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

14-18 yaş aralığındaki ergen bireylerle yapılan çalışmada ergenlerin sosyal kaygılarının duygusal yeme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda ergenlerde orta düzeyde sosyal kaygı ve duygusal yeme bulunmuştur. Ergenlerin duygusal yeme ve sosyal kaygı puanlarının orta düzeyde anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal kaygı puanları arttıkça duygusal yeme durumları da artış göstermektedir (Erdem vd., 2023).

Akgün (2022) tarafından ergenlerin akademik mükemmeliyetçilik, duygusal yeme ve yaşantısal kaçınma ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre kız öğrencilerin ve 12. sınıf öğrencilerin duygusal yeme puanları daha yüksek bulunmuştur. Okula ilk giriş yüzdesinde yer alan öğrencilerinde duygusal yeme puanları yüksek bulunmuştur. Araştırmada test edilen ilk modelde akademik mükemmeliyetçilik ve duygusal yeme arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin alt boyutları olan yeniden değerlendirme ve bastırmanın aracı etkisi olduğu, test edilen ikinci modelde yaşantısal kaçınma ve duygusal yeme ilişkisinde sadece yeniden düzenleme boyutunun aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

297 kişiden oluşan geç ergenlerle yapılan çalışmada bireylerin sosyal görünüş kaygıları ve irrasyonel inanışların duygusal yeme üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda irrasyonel inanışların ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yemeyi anlamlı ve pozitif bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. İrrasyonel inanışlar ile sosyal görünüş kaygısı arasında da pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur (Yıldırım vd., 2022).

12-17 yaş aralığındaki ergenlerle yapılan çalışmada akademik öz yeterliğin ve ebeveynlik stillerinin duygusal yeme üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin duygusal yeme puanları daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca duygusal yeme ile vücut kitle indeksi arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ergenlerin ebeveynlik stilleri ve akademik öz yeterlilikleri duygusal yeme puanlarının %34'ünü yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal

yeme ihmalkar ebeveynlik ile pozitif, izin verici ve demokratik ebeveynlik ile negatif ilişkili bulunmuştur. Duygusal yeme puanları arttıkça ergenlerin akademik öz yeterliliklerinin düştüğü belirtilmiştir (Ekim vd., 2022).

11-14 yaş arasındaki toplam 758 ergen ile yaptıkları çalışmada ergenlerin duygusal yeme davranışlarını incelemişlerdir. Araştırma sonunda ergenlerde duygusal yemenin annenin eğitim seviyesi, ailenin gelir düzeyi, doğum sırası, aile ilişkileri, aile içinde duyguları tanıma ve fark etme ve akran ilişkileri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yüksel Doğan ve Demircioğlu, 2022).

Şeker (2021) geç ergenlerle yaptığı çalışmada duygusal yeme, sosyal görünüm kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda duygusal yeme ile benlik saygısı arasında negatif ilişki, duygusal yeme ile sosyal görünüm kaygısı arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal görünüm kaygısı ile benlik saygısı arasında negatif orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.

Gülbahçe (2020) tarafından yürütülen çalışmada 14-16 yaş aralığındaki ergenlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile yeme tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Uyumsuz şemalardan haklılık, kendini onaylamama ve yetersiz öz denetim şemalarının ergenlerin yeme tutum ve davranışlarının anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal yoksunluk şemasıyla yeme tutumu ile zayıf pozitif bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.

Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

12-18 yaş arasında olan 106 ergen ile ergenlerin uyku, duygusal yeme ve beden memnuniyetinin olmaması arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda yatakta daha az zaman geçirmenin daha fazla bedensel memnuniyetsizlikle ilişkili olduğu ve daha fazla uykusuzluk şiddetinin tüm uyarlanmış alt ölçeklerde daha kötü duygusal yeme ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bedensel memnuniyetsizlik ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yatakta geçirilen süre ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye beden memnuniyetsizliğinin herhangi bir aracı etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (White vd., 2024).

Saintila ve diğerleri (2024) tarafından Peru bölgesinde yaşayan 878 ergenler ile sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre orta düzeyde sosyal medya bağımlılığı olan erkek ergenlerin duygusal yeme

puanları sosyal medya bağımlılığı olmayan erkeklere göre 1,77 kat daha fazla bulunmuştur. Kızlarda ise sosyal medya bağımlılığı olanların, duygusal yeme davranışını sergileme oranı bağımlı olmayanlara göre 1.98 kat fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin olumsuz yeme tutumları üzerindeki değişimi sağlamak için sosyal medyayı bilinçli kullanmaları konusunda müdahale çalışmalarının önemi ifade edilmiştir.

Çinli ergenlerden oluşan 1347 öğrenci ile olumsuz duygusal durumların duygusal yeme üzerindeki etkisi ve bu etki üzerinde öz kavram netliği ve öz kontrolün aracılık etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda duygusal yeme olumsuz duygusal durumlarla pozitif, öz kavram ve öz kontrol ile negatif anlamlı ilişkili bulunmuştur. Ayrıca olumsuz duygusal durumların öz kavram ve öz kontrol yoluyla duygusal yemede %15'lik varyansı açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır (Xiang vd., 2023).

Ergenlerde duygusal yeme ile kilo durumu arasındaki ilişkiyi araştıran bir sistematik derleme çalışması yürütülmüştür. 13 çalışma dahil edilme kriterlerini karşılayarak çalışmanın kapsamı içerisine alınmıştır. İncelenen çalışmaların büyük çoğunluğunda duygusal yeme ile ergenlerde yüksek kilo durumu veya azalmış kilo kaybı arasında bir ilişkiyi desteklemediği bulunmuştur. Çalışmaların çoğunun 2013 yılı sonrasına ait olduğu ve bu alanın yeni bir araştırma alanı olduğu ifade edilmiştir. Çalışmalarda kız ve erkek karma bir örneklem grubu kullanılmıştır. Araştırmalarda en fazla kullanılan Hollanda yeme davranışı ölçeği olduğu belirtilmiştir (Limbers vd., 2021).

Shriver ve diğerleri (2021) tarafından 138 ergen birey ile yapılan çalışmada duygusal yeme üzerinde kilo durumunun, duygu düzenlemesinin ve olumsuz beden imajının etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda kilo durumuna göre duygusal yemede önemli cinsiyet farklılıkları bulunmamıştır. Ancak, olumsuz beden imajı için önemli cinsiyet farklılıkları olduğu ve kadınlarda bu farkın daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Duygusal yemeyi yordama da kilo durumunun ve duygu düzenlemesinin etkili olduğu ifade edilmiştir.

Tayvanlı ergenlerde duygusal yeme ile sağlıksız gıda tüketim sıklığı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonunda öncelikle erkek ergenlerin kız ergenlere göre sağlıksız gıdaları daha az tükettiği bulunmuştur. Ergenlerde duygusal yeme ile yağlı atıştırmalıklar, fast food, tatlı yiyecekler ve işlenmiş et ürünleriyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca küçük yaş grubundaki ergenler büyük yaş grubundaki ergenlere göre sağlıksız gıdaları daha az tükettiği belirtilmiştir (Bui vd., 2021).

Duygusal yeme ile ilgili yapılan ulusal ve uluslararası çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde, bu davranışın ergenlik döneminde sadece fiziksel bir beslenme tercihi değil, karmaşık bir duygu düzenleme stratejisi olduğu görülmektedir. Araştırmalar; özellikle sosyal kaygı, akademik mükemmeliyetçilik, sosyal görünüş kaygısı ve irrasyonel inanışlar gibi psikolojik faktörlerin duygusal yemeyi anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymaktadır. Literatürdeki bulgular incelendiğinde, ergenlerin yaşadıkları olumsuz duygu durumlarıyla başa çıkmak veya bu duygulardan kaçınmak amacıyla yeme davranışına yöneldikleri anlaşılmaktadır. Ayrıca, cinsiyet değişkeninin yeme tutumları üzerinde belirleyici bir rol oynadığı, kız ergenlerin bu riske daha açık olduğu dikkat çekmektedir. Dikkat çeken bir diğer önemli bulgu ise, aile içi ilişkilerin ve ebeveyn tutumlarının duygusal yeme üzerinde doğrudan etkili olmasıdır; özellikle ihmalkar ebeveyn tutumları riski artırırken, demokratik tutumlar koruyucu bir işlev görmektedir.

2.4.2. Öznel İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar

Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

14-18 yaş aralığında olan 388 öğrenci ile yürütülen çalışmada öğrencilerin öznel iyi oluşları ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide okuryazarlığın aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın okuryazarlığı ve öznel iyi oluşu pozitif yordadığı görülmüştür. Okuryazarlık düzeylerinin de öznel iyi oluşu yordadığı ve bilinçli farkındalık ile ilişkisinde aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Çalışmanın öğrencilerin zihinsel ve duygusal sağlık durumlarının iyileştirmesine yönelik yapılacak müdahalelere ışık tuttuğu ifade edilmektedir (Çiftçi ve Polat, 2024).

Hoşder (2024) tarafından 648 ergen ile yapılan çalışmada öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri, prososyal davranışlar ve algılanan sosyal destek açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda erkeklerin öznel iyi oluşu daha yüksek bulunurken, öznel iyi oluşun akademik başarıya göre farklılaşmadığı görülmüştür. Öğrencilerin iyi oluş düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek ve dışsal prososyal davranışları arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Arkadaştan ve aileden algılanan sosyal desteğin ve dışsal prososyal davranışların öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Osmanoğlu (2023) tarafından 13-17 yaş aralığında olan 244 ergen bireyin öznel iyi oluş düzeyleri ile öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkide umudun ve başa çıkma yöntemlerinin aracılık rolleri incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda öznel iyi oluşun umut, başa çıkma

yöntemleri ve öz yeterlilik ile pozitif anlamlı olduğu bulunmuştur. Araştırma da öğrencilerin öz yeterlilikleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiye umudun ve başa çıkma yöntemlerinin aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

24 ortaokul öğrencisi ile yapılan deneysel çalışmada öğrencilerin öznel iyi oluşlarına, sosyal kaygılarına ve okul motivasyonlarına şiiirle psiko-eğitim programının etkisi incelenmiştir. Öğrencilerin ön test sonuçlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Son test sonuçlarına göre kontrol grubunda farklılık olmadığı, deney grubunun son test sonuçlarında ise öznel iyi oluşlarının arttığı ve sosyal kaygı düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Ünal, 2022).

13-18 yaş grubundaki 500 öğrenci ile yürütölen çalışmada ergenlerin öz anlayış, öznel iyi oluş ve sabır düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda kız ergenlerin öznel iyi oluşları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Öznel iyi oluş düzeyleri anne eğitim seviyesine göre farklılaşmaktadır. Ergenlerin öz anlayış, öznel iyi oluş ve sabır düzeyleri arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca öz anlayışın sabır ve öznel iyi oluş düzeylerini yordadığı görölmüştür (Karagöz, 2022).

Bora ve Altınok (2021) tarafından ortaokul öğrencilerinde öğretmen etkililiği algısı ile okula bağlılık ilişkisinde mutluluğun aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırma sonunda mutluluk, okula bağlılık ve öğretmen etkililiğinin arasında pozitif ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyo ekonomik duruma ve yaşanan ile göre okula bağlılığın, mutluluğun ve öğretmen etkililik algısının anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Öğretmen etkililik algısının okula bağlılık üzerinde hem dolaylı hem de doğrudan etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldız ve Kardeş (2021) tarafından psikolojik dayanıklılık, azim, motivasyon, öznel iyi oluş ve öz-yeterlilik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonunda incelenen değişkenler arasında pozitif anlamlılık tespit edilmiştir. Ayrıca öz-yeterliliğin psikolojik dayanıklılığı artırdığı, psikolojik dayanıklılığın da öznel iyi oluşu artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada mutluluk, yalnızlık ve sabır düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda mutluluk ve yalnızlık puanları arasında negatif anlamlı ilişki, yalnızlık ve sabır düzeyleri arasında anlamlı negatif ilişki, mutluluk ile sabır puanları arasında da pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca sabır ve yalnızlık puanlarının öğrencilerin mutluluk puanlarının %33'ü yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Traş vd., 2020).

482 ergen ile yapılan çalışmada öğrencilerin yeme bozukluğu, stres, depresyon, anksiyete ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda öznel iyi oluş ile stres, depresyon, anksiyete ve yeme bozukluğunun negatif anlamlı ilişkili oldukları görülmüştür. Öğrencilerin öznel iyi oluşunu yeme bozukluğu olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Olumsuz etkilenen öznel iyi oluş düzeylerinin de öğrencilerin depresyon, stres ve anksiyete düzeylerini negatif etkilediği görülmüştür (Demir ve Kumcağız, 2020).

Yavaş (2020) tarafından 441 ergen ile öznel iyi oluş artırma stratejileri, oyun bağımlılığı ve akran ilişkilerinin öznel iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonunda öznel iyi oluş artırma stratejileri ile arkadaşlık ilişkilerinin öznel iyi oluşu anlamlı yordadığı bulunmuştur. Oyun bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasında çok düşük negatif yönlü bir ilişki bulunduğu ve bunun anlamsız olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yordayan değişkenlerin öznel iyi oluşun %29'unu açıkladığı bulunmuştur.

Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Kong ve diğerleri (2025) tarafından 12-18 yaş aralığında olan Güney Kore'de yaşayan ergenler ile çalışma yapılmıştır. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri demografik özelliklere ve davranışsal faktörlere göre incelenmiştir. Araştırma sonucunda kahvaltı alışkanlığının, meyve tüketiminin, yeterli uyku ve fiziksel aktivitenin, düşük stres gibi olumlu davranışsal faktörlerin ergenlerde öznel iyi oluşu artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca düşük hane geliri, kız ergenler, düşük akademik başarı gibi sosyo-demografik özelliklerin düşük öznel iyi oluş bildirdiği ifade edilmiştir.

İsviçreli 11-22 yaş aralığında olan ergenler ile sosyal medya kullanımının öznel iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda erkek ergenlerin yaşam memnuniyetlerinin kız ergenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca öznel iyi oluş ile sosyal medya kullanımının negatif anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin son zamanlarda öznel iyi oluşlarındaki düşüşün sosyal medya kullanımının artması ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Mader vd., 2025).

Tejada-Gallardo ve diğerleri (2024) tarafından Romanyalı ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerindeki farklılıklar ve bu durumun boş zamanlarla ilişkisini incelenmiştir. 4 yıllık süre boyunca ergenlerin olumlu duygulanım, yaşam memnuniyeti ve psikolojik iyi oluş düzeylerine bakılmıştır. Zaman ilerledikçe ergenlerin olumlu duygulanım ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı yaşam memnuniyetlerinin ise sabit kaldığı

bulunmuştur. Düşüş sebepleri boş zaman aktiviteleri ve boş zaman memnuniyeti ile incelendiğinde bu değişkenlerin iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Nicolaou ve Eloff (2024) tarafından Güney Afrika da Covid-19 salgını sırasında yaşları 10-18 aralığında olan 376 DEHB olan çocuk ve ergenler ile çalışma yapılmıştır. Ergen ve çocukların öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde şiir metodolojisinin etkisi incelenmiştir. Öznel iyi oluş kavramı sosyal yaşam, ev, aile, okul, kaygılar, kayıplar ve mali durum temalarıyla ilişkili bulunmuştur. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini aydınlatmak için şiir metodolojisinin etkisi görülmüştür.

176 ergenden çevrimiçi platformlar aracılığıyla veri toplanılmıştır. Araştırmanın amacı katılım türü, sosyal karşılaştırmalar ve cinsiyetin ılımlı etkilerini hesaba katarken kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki potansiyel ilişkileri araştırmak amaçlanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi sonuçları, sosyal medya aracılığıyla yapılan sosyal karşılaştırmaların ergenlerin bildirdiği öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Beş kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye sosyal medya üzerinden yapılan sosyal karşılaştırmaların aracılık etmediği tespit edilmiştir. Son olarak, beş kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye pasif sosyal medya katılımının kısmen aracılık ettiği bulunmuştur (Cano-Gillis, 2023).

Avedissian ve Alayan (2021) tarafından ergen mutluluğu ile ilgili ergenlerin iyi olma halini analiz etmek ve alan yazına dayalı olarak onun özelliklerini, öncüllerini ve deneysel referansları belirlemek amacıyla yaptığı kavram analizi araştırmasında ergenin iyi oluşa ulaşması için sosyal alanın önemi ifade edilmiştir. Ergenlerin mutluluğunu artırmak için onların özerkliğini ve iyimserliğini geliştirmesi onların yetkin ve kendini yönetebilen bireyler haline gelmelerine yardımcı olunması ve bağlanmanın ayrıca olumlu ilişkiler kurmanın önemi vurgulanmıştır.

Okul temelli meditasyon derslerinin ortaokul öğrencilerinin öz değerlendirmeleri, akademik dikkatleri (sınıflarda odaklanma yeteneği) ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonunda deney grubu öz değerlendirme ve akademik dikkatte önemli artış gözlemlenmiştir. Öznel iyi oluşta anlamlı bir artış oluşmasa da alt boyutu olan yaşam memnuniyetinde önemli bir iyileşme sağlanmıştır (Yun vd., 2020).

Tomás ve diğerleri (2020) tarafından 1035 öğrenci ile yapılan çalışmada algılanan sosyal destek, okul uyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucunda aileden, öğretmenlerden ve arkadaşlardan alınan sosyal destek ile okul uyumunun pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye okul uyumunun aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu görülmüştür.

Wu ve diğerleri (2020) tarafından Çin’de 189 ortaokul öğrencisi ile yapılan çalışmada öğrencilerin şimdiki ve gelecekteki öznel iyi oluş düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki boylamsal ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonunda öğrencilerin gelecekteki akademik başarılarının öğrencilerin şimdiki ve sonraki iyi oluş düzeyleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin ebeveynleri ve öğretmenleri tarafından sadece şu anki iyi oluşlarının değil gelecekteki olumlu duygularının da artırılmasının önemi vurgulanmıştır.

Öznel iyi oluş ile ilgili alan yazında yer alan çalışmalar bir bütün olarak incelendiğinde; ergenlerin mutluluk ve yaşam memnuniyet düzeylerinin sadece bireysel özelliklerden değil, aynı zamanda çevresel destek sistemleri ve bilişsel becerilerin etkileşiminden beslendiği görülmektedir. Araştırmalar; öz yeterlilik, bilinçli farkındalık, sabır ve öz anlayış gibi içsel kaynakların öznel iyi oluşu pozitif yönde yordayan en güçlü unsurlar olduğunu kanıtlamaktadır. Özellikle sosyal desteğin (aile, arkadaş ve öğretmen) ve okula aidiyet duygusunun, ergenin iyi oluş düzeyini artırmada kritik birer koruyucu faktör olduğu anlaşılmaktadır. Buna karşın; sosyal medya üzerinden yapılan olumsuz sosyal karşılaştırmaların, yalnızlığın ve yüksek düzeydeki kaygının iyi oluşu zayıflattığı dikkat çekmektedir.

2.4.3. Dijital Bağımlılık İle İlgili Araştırmalar

Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Uyaroğlu ve diğerleri (2025) tarafından 958 ergen ile yapılan çalışmada dijital bağımlılık ile sosyal kaygı, öfke ve öfkenin ifade ediliş biçimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Ergenlerin dijital bağımlılık puanları ile sürekli öfke, içe ve dışa dönük öfke, öfke kontrolü ve sosyal kaygı puanları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu değişkenler ergenlerde dijital bağımlılık puanlarındaki değişimin %69,3’ünü açıklamaktadır.

Ülkemizde 680 ergen öğrenci ile yapılan çalışmada ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri, dijital oyun bağımlılığını yordayan faktörler ve algıladıkları ebeveyn tutumları belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin %25’in de dijital oyun bağımlılığı

olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığını; kardeşin oyun oynama durumunun, ebeveynlerin koruyucu/talepkar ve otoriter tutumlarının, günde 2 saatten fazla dijital oyun oynamanın ve okula devamsızlığın anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Altıntaş vd., 2025).

427 lise ğrencisi ile yrtlen çalışmada öğrencilerin dijital bağımlılık ve iyi oluş düzeyleri bazı değişenlere göre incelenmiştir. Erkek ğrencilerin sosyal medya ve oyun oynama puanları kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Anne babanın eğitim seviyesi ve günlük internet kullanım süresi arttıka dijital bağımlılık puanları da artış göstermiştir. Anadolu lisesi grubu ğrencilerinin diğer okul türündeki öğrencilere göre sadece sosyal medya puanları yüksek bulunmuştur (Kaya vd., 2023).

Sarılioğlu ve diğerleri (2022) tarafından yapılan çalışmada 482 ergen bireyin Covid – 19 pandemisi sırasında hissettikleri yalnızlık düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ergenlerin yalnızlık düzeyleri arttıka internet bağımlılık puanlarının arttığı görülmüştür. Ayrıca anne ve baba eğitim durumu, aile gelir durumu, pandemi öncesi ve pandemi sırasında günlük internet kullanım süresi ile ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

856 ergen birey ile yrtlen çalışmada ergenlerin dijital oyun bağımlılık, duygusal yeme ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin %32'sinin dijital oyun bağımlılık puanlarının yüksek olduğu belirtilmiştir. Ergenlerin duygusal yeme durumu, dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygusal yeme davranışının cinsiyet, saldırganlık ve dijital bağımlılık tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı sonucuna ulaşılmıştır (Caner ve Evgin, 2021).

733 Öğrenci ile yapılan çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, yaşamın anlamı ve sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkuları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif, yaşamın anlamı arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca bu değişkenlerin sosyal medya bağımlılığını %23 oranında yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Koçak ve Traş, 2021).

Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Çocuk ve ergenlerde dijital bağımlılık ile ebeveynlerin duygusal bozuklukları arasındaki ilişkiye yönelik sistematik derleme çalışması yapılmıştır. Araştırmaya 19 çalışma dahil edilmiştir. Çalışmalarda oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığının ebeveyn duygusal bozuklukları ile anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür. Bu ilişkinin yıllara göre arttığı, Asya ülkelerinde ve akıllı telefon bağımlılığında daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Li vd., 2025).

İnternet ve oyun bağımlılığının ergenlerde beden ağırlığına etkisi ile ilgili yapılan sistematik derleme çalışmasında 14 çalışma araştırmaya dahil edilmiştir. İncelenen araştırmaların 3'ünde internet ve oyun bağımlılığı ile obezite arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmaların 4'ünde bağımlılık puanları yüksek olan ergenlerin kötü beslenme alışkanlıklarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir çalışmada da düşük ve yüksek kilodaki bireylerin internet ve oyun bağımlılığına daha yatkın olduğu gözlemlenmiştir (Che Mokhtar ve McGee, 2025).

Liu ve diğerleri (2024) tarafından 951 ergen ile yapılan çalışmada fiziksel aktivite ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide engelleyici kontrol ve anksiyetenin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda anksiyete ile fiziksel aktivite ve engelleyici kontrol arasında negatif ilişki, internet bağımlılığı ile pozitif ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Engelleyici kontrol ile internet bağımlılığı negatif, fiziksel aktivite pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca bu ilişki de kaygı ve engelleyici kontrolün aracılık rolü de bulunmuştur.

Ding ve Li (2023) tarafından yapılan çalışmada 0-18 yaş grubunda dijital bağımlılık konusunda yapılan araştırmaların müdahale ve etki sonuçları incelenmeye çalışılmıştır. Çalışmaya 2018-2022 yılları arasında yayınlanan 17 çalışma dahil edilmiştir. Çalışmaların çoğunda ergenlerde dijital bağımlılığı iyileştirecek müdahalelerin Bilişsel- Davranışçı terapiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bazı çalışmalarda aile tabanlı müdahalelerin doğrudan dijital bağımlılığı etkilemek yerine aile ilişkilerini ve işlevlerini güçlendirerek, bağımlılığı azaltmaya çalıştıkları görülmüştür.

Ergenlerde Covid-19 salgını döneminde ebeveynlerin boşanma durumu, çevrimiçi öğrenme ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki boylamsal olarak çapraz ilişki yöntemiyle incelenmiştir. Çalışma 4 aylık süre boyunca 2356 ergen ile yürütülmüştür. Boşanmış ailelerin çocuklarının (%27) boşanmamış ailelerin çocuklarına (%17) göre daha fazla internet

kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. En güçlü çapraz ilişki de çevrimiçi daha fazla zaman geçirmek ve çevrimiçi heyecanı tercih etmek arasında bulunmuştur (Niu vd., 2023).

İtalyan ergenlerde yürütülen çalışmada pandemi döneminde ergenlerin akıllı telefon ve sosyal medya kullanımları incelenmiştir. Araştırma sonucunda Youtube ve Whatsapp kullanan ergenlerin Instagram veya Tiktok kullanan ergenlere göre daha düşük sosyal medya bağımlılık puanları aldıkları görülmüştür. Ayrıca Tiktok uygulamasının ve akıllı telefonda geçirilen sürenin sosyal medya bağımlılığının en güçlü yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Marengo vd., 2022).

Tayvan'daki 998 ergen ile yürütülen çalışmada akıllı telefon, sosyal medya ve oyun bağımlılığının ergenlerin kişilerarası etkileşimlerini nasıl etkilediği incelenmiştir. Akıllı telefon ve sosyal medyaya daha fazla bağımlı olan bireylerin gerçek hayatlarında arkadaşlarıyla daha fazla etkileşim yaşadıkları fakat çevrimiçi oyunlara bağımlı ergenlerin gerçek yaşamlarında sosyal çevreleri ile daha az etkileşim yaşadıkları görülmüştür. Çevrimiçi oyunlara bağımlı bireylerin çevrimiçi arkadaşlık ilişkilerine daha fazla yer verdiği belirtilmiştir (Yang vd., 2022).

Bhanderi ve diğerleri (2021) tarafından 16–19 yaş grubundaki 496 öğrencinin akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığının yaygınlığı ile ilgili çalışma yürütülmüştür. Ergenlerde akıllı telefon kullanımının %83,9 olduğu bildirilmiştir. Ebeveynlerin geliri ve eğitimi, yaş, ikamet edilen bölge ile telefon kullanımının ilişkili olduğu görülmüştür. Akıllı telefon bağımlılığının ise %37 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bağımlılığın ebeveynlerin geliri ve eğitimi, yaş, ikamet edilen bölge, akıllı telefon kullanım süresi ve saatleri, telefonun sağlığa zararlı olduğu algısı ile ilişkili bulunmuştur.

Dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmalar genel bir çerçevede ele alındığında; bu sorunun ergenlik döneminde yalnızca bir boş zaman aktivitesi olmaktan çıktığı, bireyin duygular dünyası ve aile dinamikleriyle derinden ilişkili psikolojik bir semptomla dönüştüğü görülmektedir. Alan yazındaki bulgular; sosyal kaygı, yalnızlık, öfke kontrolü sorunları ve düşük öz kontrolün dijital bağımlılığı tetikleyen en önemli içsel faktörler olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle aile yapısının ve ebeveyn tutumlarının (boşanma, otoriter veya ihmalkar tutumlar) ergenin dijital dünyaya sığınma oranını doğrudan etkilediği anlaşılmaktadır. Ayrıca araştırmalar; dijital bağımlılığın ergenlerde sadece psikolojik değil, uyku düzensizliği, fiziksel aktivite azlığı ve hatalı beslenme alışkanlıkları gibi fiziksel sonuçlara da yol açtığını kanıtlamaktadır.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve elde edilen verilerin nasıl analiz edildiğine dair bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, ergenlerde dijital bağımlılık ve duygusal yeme arasındaki ilişkide öznel iyi oluşun aracı rolünü inceleyen ilişki tarama modelinde bir araştırmadır. İlişki tarama modeli, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin birlikte hareket edip etmediğini, hareket varsa bu hareketin hangi yönde ve güçte olduğunu belirlemeye çalışmaktadır (Karasar, 2023). Korelasyon katsayısı kullanılarak da değişkenler arası ilişki ortaya çıkarılır. Korelasyonun varlığı değişkenlerden birinde meydana gelen değişimin diğer değişkendeki karşılığını vermesidir. Ayrıca çalışmada öznel iyi oluşun aracı rolü de test edilmiştir. Aracılık analizi bağımlı ve bağımsız değişkenlerin arasındaki ilişkiyi üçüncü bir değişkenin varlığı ile inceleyen modeldir (Preacher ve Hayes, 2008).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırma için uygulama yapılan öğrenciler uygun örnekleme ile belirlenmiştir. Uygun örnekleme araştırmacının zamandan tasarruf sağlayıp çalışmayı ulaşabildiği kişilere uygulama yapmasına olanak sağlamaktadır (Büyüköztürk vd., 2014). Araştırma için Konya ili merkez ilçelerindeki 3 farklı ortaokullarda öğrenim gören 7. ve 8. sınıflardan oluşan 500 öğrenciden veri toplanmıştır. 14 veride eksiklik tespit edildiğinden araştırmaya 486 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilere ilişkin demografik bilgiler Tablo 2.1.'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Araştırma grubuna ait demografik bilgiler

Değişken	Ort.	Ss
Yaş	13.02	.75
Cinsiyet	n	%
Kız	259	53.3
Erkek	227	46.7
Sınıf düzeyi		
7.sınıf	217	44.7
8.sınıf	269	55.3
Fiziksel görünümünden memnun olma		
Evet	204	42
Hayır	282	58
Düzenli spor alışkanlığı		
Evet	176	36.2
Hayır	162	33.3
Kısmen	148	30.5

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda öğrencilerden cinsiyet, yaş, sınıf düzeyleri, fiziksel görünümlelerinden memnun olup olmadıkları ve düzenli spor yapıp yapmadıkları hakkında bilgiler alınmıştır.

3.3.2. Çocuk ve Ergenler İçin Duygusal Yeme Ölçeği

Tanofsky-Kraff vd, (2007) tarafından geliştirilen Yetişkin Duygusal Yeme Ölçeği'nden uyarlanan ölçek 10-18 yaş arasındaki ergenlerin duygusal yeme durumunu ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçek yeme durumları nedeni olarak 3 alt boyuttan ve 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları kaygı-öfke-sinir bozukluğu 13 maddeden (7,8,9,10,11,13,14,17,20,21,22,23,24), depresif belirtiler 6 maddeden (5,6,12,16,18,19) ve huzursuzluk duyguları 5 maddeden (1,2,3,4,15) oluşmaktadır. Örnek maddeler “Cesareti kırılmış”, “Huzursuz”, “Endişeli” gibidir. Ölçeğin alt boyutlarının cronbach alfa katsayıları sırasıyla 0,86, 0,76 ve 0,72 olarak bulunmuştur. Üç alt boyut ölçeğin toplam varyansının %42,4'ünü açıklamaktadır. Toplam ölçeğin Cronbach alfa değerinin 0,90 olduğu belirtilmiştir. Ölçekteki maddeler 1 “Çok az yemek istiyorum” 5 “Aşırı yemek istiyorum” seçenekleri ile beşli likert tipi bir yapı kullanılarak puanlanmaktadır. Ölçek 26 madde olup ölçeğin son maddesi “mutluluk” puanlamaya dahil edilmemektedir. Ölçekten en düşük 25 en yüksek 125 puan alınmakta olup, artan puanlar olumsuz duygulardan kaynaklı duygusal yeme durumunu ifade etmektedir (Bektaş vd., 2016).

3.3.3. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

Ergen öznel iyi oluş ölçeği, ergenlerin öznel iyi oluşlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin 4 alt boyutu bulunmaktadır. Aile ilişkilerinden memnuniyet (1,2,3,4) 4 maddeden, olumlu duygular (5,6,7,8) 4 maddeden, yaşam doyumu (9,10,11) 3 maddeden ve önemli kişilerle ilişkilerden memnuniyet (12,13,14,15) 4 maddeden oluşmaktadır. 15 maddeden oluşan ölçek varyansının %61,64'ünü açıklamaktadır. Ölçek 4'lü likert tipinde puanlanmakta olup 1 “Kesinlikle katılmıyorum” 4 “Tamamen katılıyorum” şeklinde ifade edilmektedir. Ölçekten en yüksek 60 en düşük 15 puan alınmaktadır. Örnek maddeler “Genellikle güler yüzlüyüm”, “Ailem sağlıklı”, “Hayatın tadını çıkartarak yaşarım”, “Sevdiklerimle beraberim” gibidir. Ölçeğin cronbach alfa katsayısı .86 olarak bulunmuştur (Eryılmaz, 2009).

3.3.4. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği

Hawi vd, (2019) tarafından geliştirilen Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden uyarlanan ölçek 9-14 yaş arasındaki ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçek 25 sorudan ve 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten toplam puan alınmakta olup en düşük 25 ile en yüksek 125 puan arasında alınmaktadır. Puanlar arttıkça bağımlılık riski de artmaktadır. Örnek maddeler “Okulda olmadığım zamanlarda telefon, tablet ya da bilgisayarım ile çok fazla zaman geçiriyorum.”, “Telefon, tablet ya da bilgisayarım ile kullanmadığım zamanlarda üzgün/sinirli hissedirim.”, “Ödev ya da diğer önemli işleri yaparken telefon, tablet ya da bilgisayarımı kontrol ederim.”, “Telefon, tablet ya da bilgisayar kullanımımı kontrol edemiyorum.” gibidir. Ölçekteki maddeler 1 “Hiçbir zaman” 5 “Her zaman” şeklinde beşli likert tipi bir yapı kullanılarak puanlanmaktadır. Yapılan analizlerde Cronbach alfa katsayısı .94 olarak bulunmuştur (Öztemel ve Traş, 2023).

3.4. Verilerin Toplanması

Öncelikle araştırmada kullanılacak olan ölçeklerin geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yapan araştırmacılardan izni alınmıştır. Ölçek izinleri alındıktan sonra Necmettin Erbakan Üniversitesi Etik Kurul Onayı (11.11.2024 tarih ve 2024/831 karar sayısı ile) alınmış ve çalışmanın yürütüleceği okulların bağlı olduğu Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden araştırma izni alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra uygulama Konya merkez ilçelerinde bulunan 3 farklı ortaokula 7. ve 8. Sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Uygulama araştırmacı tarafından tek tek sınıflara girilerek gönüllülük esasına dayalı bir şekilde yapılmıştır. Öncelikle katılımcılara uygulamaya ilişkin bilgi verilip, soruları cevaplandırılmıştır. Verilen cevapların bilimsel bir çalışma için toplu bir şekilde değerlendirileceği bundan dolayı samimi ve doğru cevap vermelerinin önemli olduğu ifade edilmiştir. Verilerin toplanması Aralık 2024 – Ocak 2025 tarihlerinde tamamlanmıştır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Verilerde eksik veri olup olmadığı kontrol edildikten sonra eksik olan 14 veri çalışmadan çıkarılmıştır. Ardından frekans, standart sapma, ortalama, yüzdelik ve cronbach alpha değerleri hesaplanmıştır. Veri setinden elde edilen puanların normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları hesaplanmıştır (bkz. Tablo 3.2). Çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği, çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeği ve alt boyutları, ergen öznel iyi oluş ölçeği ve alt boyut puanları çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları ± 2.0 aralığında yer aldığı için veri seti

normal dağılım özelliği göstermektedir. Dolayısıyla verilerin analizlerde parametrik testler kullanılmıştır (George ve Mallery, 2019).

Tablo 3.2. Çalışmada kullanılan ölçekler ve alt boyutları ile ilgili tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	α	Ort.	Ss.	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık
1.Duygusal yeme	.91	32,62	8.54	24	62	1.394	1.237
2. Kaygı-öfke-hayal kırıklığı	.88	17.41	5.06	13	35	1.117	.856
3. Depresif belirtiler	.71	8.75	2.62	6	18	.975	.512
4. Huzursuz duygu durumu	.74	6.46	1.89	5	13	.548	1.033
5.Dijital bağımlılık	.89	41.28	5.46	32	84	.484	.378
6.Öznel iyi oluş	.87	47.13	5.78	29	60	.352	.231
7.Aile ilişkilerinden doyum	.73	12.88	1.96	7	16	-.050	-.397
8.Olumlu duygular	.75	12.25	1.81	7	16	.156	.182
9.Yaşam doyum	.75	9.18	1.56	3	12	-.183	.324
10.Önemli diğerleriyle ilişkiden doyum	.87	12.81	2.03	4	16	-.026	.167

Araştırma verileri normal dağılım gösterdikten sonra bağımsız gruplar t-testi, one way anova, pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı ve aracılık analizi yapılmıştır. İstatistiksel analiz için IBM SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Dijital bağımlılık ile duygusal yeme arasındaki ilişkide öznel iyi oluşun aracı rolü SPSS programına Process v4.2 by Andrew F. Hayes uzantısı yüklenerek Model 4 kullanılarak yapılmıştır. Analizlerde 5.000 örneklem ve %95 güven aralığı ile bootstrapping işlemi gerçekleştirilmiştir. Bootstrapping'de güven aralıklarının sıfır içermemesi durumunda incelenen etki anlamlı olarak kabul edilmiştir (Hayes, 2022).

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu başlık altında araştırmanın amacı ve alt amaçları kapsamında toplanan verilerin istatistiksel analiziyle elde edilen bulgular sunulmuştur.

4. 1. Demografik Değişkenlere Yönelik Farklılıklara İlişkin Bulgular

Tablo 4.1. Ergenlerin duygusal yeme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	Sd	t	p
Duygusal yeme	Kız	259	34.10	9.83	484	4.11	.000*
	Erkek	227	30.95	6.40			

p<.05*

Tablo 4.1. incelendiğinde, ergenlerin duygusal yeme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur (p<.05). Kızların duygusal yeme puanlarının (\bar{x} =34.10) erkeklerin puanlarından (\bar{x} =30.95) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2. Ergenlerin duygusal yeme düzeylerinin sınıf değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları

Değişkenler	Sınıf düzeyi	n	\bar{x}	Ss	Sd	t	p
Duygusal yeme	7. sınıf	217	32.34	7.85	484	-.668	.498
	8. sınıf	269	32.86	9.07			

p<.05*

Tablo 4.2 incelendiğinde, ergenlerin duygusal yeme düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan bağımsız gruplar için t testi sonuçlarına göre ergenlerin duygusal yeme düzeyleri sınıf değişkenine göre farklılaşmamaktadır (p>.05). 7. sınıf (\bar{x} =32.34) ve 8. sınıfların (\bar{x} =32.86) duygusal yeme puanları benzerdir.

Tablo 4.3. Ergenlerin duygusal yeme düzeylerinin fiziksel görünülerinden memnun olma durumlarına göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları

Değişkenler	Fiziksel görünümünden memnun olma	n	\bar{x}	Ss	Sd	t	p
Duygusal yeme	Evet	204	31.91	8.98	484	-1.571	.115
	Hayır	282	33.14	8.35			

p<.05*

Tablo 4.3 incelendiğinde, ergenlerin duygusal yeme düzeylerinin fiziksel görünülerinden memnun olma değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan bağımsız gruplar için t testi sonuçlarına göre ergenlerin duygusal yeme düzeyleri fiziksel görünülerinden memnun olma değişkenine göre farklılaşmamaktadır (p>.05). Fiziksel görünülerinden memnun olan (\bar{x} =31.91) ve olmayanların (\bar{x} =33.14) duygusal yeme puanları benzerdir.

Tablo 4.4. Ergenlerin duygusal yeme puan ortalamalarının düzenli spor yapma değişkenine göre dağılımı

Değişkenler	Düzenli spor yapma	n	\bar{X}	Ss
Duygusal yeme	Evet	164	29.03	5.74
	Hayır	177	35.54	8.15
	Kısmen	145	33.13	7.70

1=evet, 2=hayır, 3=kısmen

Tablo 4.4’de ergenlerin duygusal yeme puan ortalamalarının düzenli spor yapma alışkanlıklarına göre dağılımı, ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Tabloya göre ergenlerin duygusal yeme puan ortalamaları en yüksekte en düşüğe doğru düzenli spor yapmadığını belirtenlerin puanları (\bar{x} =35.54) kısmen düzenli spor yaptığını belirtenlerin puanları (\bar{x} =33.13), düzenli spor yaptığını belirtenlerin puanları (\bar{x} =29.03) şeklindedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonucu Tablo 4.5.’te sunulmuştur.

Tablo 4.5. Ergenlerin duygusal yeme puan ortalamalarının düzenli spor yapma değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	Fark
Duygusal yeme	Gruplar arası	3669,403	2	183.470			
	Grup içi	31757,931	483	65.751	27.90	.000*	1-2, 1-3
	Toplam	35427,333	485				

Tablo 4.5'e bakıldığında, ergenlerin duygusal yeme puan ortalamalarının düzenli spor yapma değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Varyanslar homojen dağılmadığından farklılaşmanın kaynağına bakmak için Tamhane's T2 post-hoc testi yapılmıştır. Bunun sonucunda düzenli spor yapmayanların duygusal yeme puanları ($\bar{x}=35.54$) düzenli spor yapanların puanlarından ($\bar{x}=29.03$), kısmen düzenli spor yapanların duygusal yeme puanları ($\bar{x}=33.13$) düzenli spor yapanların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

4. 2. Araştırmanın Değişkenlerine Yönelik Korelasyonel Bulgular

Tablo 4.6. Duygusal yeme ve alt boyutları, dijital bağımlılık ile öznel iyi oluş ve alt boyutları arasındaki ilişkilere yönelik pearson çarpım moment korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Duygusal yeme	-									
2.Kaygı-öfke-hayal kırıklığı	.89**	-								
3.Depresif belirtiler	.85**	.73**	-							
4.Huzursuz duygu durum	.76**	.65**	.50**	-						
5.Dijital bağımlılık	.43**	.42**	.26**	.45**	-					
6.Öznel iyi oluş	-.34**	-.32**	-.25**	-.32**	-.42**	-				
7.Aile ilişkilerinden doyum	-.26**	-.25**	-.18**	-.24**	-.35**	.75**	-			
8.Olumlu Duygular	-.24**	-.23**	-.16**	-.23**	-.33**	.79**	.45**	-		
9.Yaşam doyumu	-.29**	-.29**	-.20**	-.28**	-.35**	.80**	.44**	.59**	-	
10.Önemli diğerleriyle ilişkiden doyum	-.26**	-.23**	-.24**	-.24**	-.30**	.78**	.43**	.45**	.52**	-

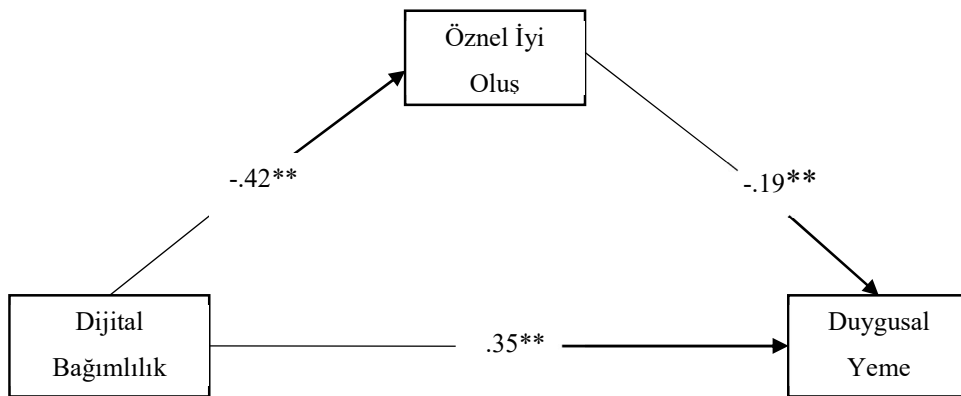
$p<.01$ **

Tablo 4.6'da araştırmaya katılan ergenlerin duygusal yeme, dijital bağımlılık ve öznel iyi oluş puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir. Duygusal yeme toplam puanı ile alt boyutlar arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (kaygı-öfke-hayal kırıklığı $r=.89$, $p<.01$; depresif belirtiler $r=.85$, $p<.01$; huzursuz duygu durum $r=.76$, $p<.01$). Dijital bağımlılık ile duygusal yeme ($r=.43$, $p<.01$) ve alt boyutları arasında (kaygı-öfke-hayal kırıklığı $r=.42$, $p<.01$; depresif belirtiler $r=.26$, $p<.01$; huzursuz duygu durum $r=.45$, $p<.01$) pozitif yönlü anlamlı ilişki gözlemlenmiştir. Dijital bağımlılık, öznel iyi oluş ($r=-.42$, $p<.01$) ve alt boyutları ile (aile ilişkilerinden doyum $r=-.35$; olumlu duygular $r=-.33$, $p<.01$; yaşam doyumu $r=-.35$, $p<.01$; önemli diğerleriyle ilişkiden doyum $r=-.30$, $p<.01$) negatif yönde ve anlamlı ilişkilidir. Öznel iyi oluş toplam puanı ile alt boyutlar arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (aile ilişkilerinden doyum $r=.75$, $p<.01$; olumlu duygular $r=.79$, $p<.01$; yaşam doyumu $r=.80$, $p<.01$; önemli diğerleriyle ilişkiden doyum $r=.78$, $p<.01$). Duygusal yeme ile öznel iyi oluş ($r=-.34$, $p<.01$) ve alt boyutları arasında (aile ilişkilerinden doyum $r=-.26$; olumlu

duygular $r=-.24$, $p<.01$; yaşam doyumu $r=-.29$, $p<.01$; önemli diğerleriyle ilişkiden doyum $r=-.26$, $p<.01$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Kaygı-öfke-hayal kırıklığı ile öznel iyi oluş ($r=-.32$, $p<.01$) ve alt boyutları arasında (aile ilişkilerinden doyum $r=-.25$; olumlu duygular $r=-.23$, $p<.01$; yaşam doyumu $r=-.29$, $p<.01$; önemli diğerleriyle ilişkiden doyum $r=-.23$, $p<.01$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Depresif belirtiler ile öznel iyi oluş ($r=-.25$, $p<.01$) ve alt boyutları arasında (aile ilişkilerinden doyum $r=-.18$; olumlu duygular $r=-.16$, $p<.01$; yaşam doyumu $r=-.20$, $p<.01$; önemli diğerleriyle ilişkiden doyum $r=-.24$, $p<.01$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Huzursuz duygu durumu ile öznel iyi oluş ($r=-.32$, $p<.01$) ve alt boyutları arasında (aile ilişkilerinden doyum $r=-.24$; olumlu duygular $r=-.23$, $p<.01$; yaşam doyumu $r=-.28$, $p<.01$; önemli diğerleriyle ilişkiden doyum $r=-.24$, $p<.01$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır.

4. 3. Dijital Bağımlılık ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Öznel İyi Oluşun Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Dijital bağımlılığın duygusal yeme üzerine etkisinde öznel iyi oluşun aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları Şekil 4.1.'de gösterilmiştir. İlk olarak, bu çalışmanın bulgularına göre dijital bağımlılığın öznel iyi oluş ($\beta= -.42$, $p<.01$) üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur. İkinci olarak öznel iyi oluşun duygusal yeme ($\beta= -.19$, $p<.01$) üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur. Üçüncü olarak dijital bağımlılığın duygusal yeme ($\beta= .35$, $p<.01$) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur. Ayrıca araştırmada dijital bağımlılığın duygusal yeme üzerindeki dolaylı etkisinin de anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta= .08$, $p<.01$).



Şekil 4.1. Dijital bağımlılık ile duygusal yeme arasındaki ilişkide öznel iyi oluşun aracı rolü

Elde edilen bulgular dijital bağımlılık ve duygusal yeme arasındaki ilişkide öznel iyi oluşun aracılık rolünün bulunduğunu göstermektedir. Bu bilgilere bireylerin dijital bağımlılık düzeyleri arttıkça duygusal yeme düzeyleri artmaktadır. Bu etkinin bir kısmı doğrudan meydana gelirken bir kısmı da öznel iyi oluş üzerinden dolaylı olarak meydana gelmektedir. Elde edilen etki büyüklüklerine ait güven aralıkları Tablo 4.7. de verilmiştir.

Tablo 4.7. Dijital bağımlılık ile duygusal yeme arasındaki ilişkide öznel iyi oluşun aracı rolü

Yol 1	%95 G.A.			
	<i>Std. β</i>	<i>B</i>	<i>Alt</i>	<i>Üst</i>
Doğrudan Etki				
Dijital Bağımlılık → Öznel İyi Oluş	-.42	-.28	-.33	-.22
Yol 2				
Doğrudan Etki				
Öznel İyi Oluş → Duygusal Yeme	-.19	-.28	-.41	-.15
Yol 3				
Dijital Bağımlılık → Duygusal Yeme				
Doğrudan Etki	.35	.34	.25	.42
Dolaylı Etki	.08	.07	.04	.11
Toplam Etki	.43	.42	.34	.49

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular tartışılmış, ardından bulgulara yönelik sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

5.1.1. Katılımcıların demografik özelliklerine göre duygusal yeme düzeylerinin farklılaşmasına ilişkin tartışma

Bu çalışmada ergenlerin duygusal yeme puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; duygusal yeme düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Buna göre kız öğrencilerin duygusal yeme düzeyleri erkek öğrencilerinden daha yüksektir. Literatür incelendiğinde Akgün (2022) ergenlerle yaptığı çalışmada kız öğrencilerin duygusal yeme düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yapılan başka bir çalışmada da kız öğrencilerin duygusal yeme puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ekim, 2022). Duygusal yemede cinsiyet farklılaşmasının içinde bulunulan ruh hallerinden kaynaklandığını ifade eden Nguyen-Rodriguez ve arkadaşları (2009), kızların yaşadıkları stres, kaygı ve endişe duygularının erkeklerin ise kafa karışıklıklarının duygusal yemeye neden olduğunu ifade etmişlerdir. Yurtdışında yapılan çalışmalarda da kız ergenlerin yeme bozuklukları düzeylerinin daha fazla olduğu (Pullmer vd., 2019; Šablatúrová vd., 2021) bu araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Kızların daha yüksek düzeyde duygusal yeme davranışı göstermesi ilgili literatürde farklı şekillerde açıklanmıştır. Kızların erkeklere göre daha fazla duygu odaklı başa çıkma mekanizmaları kullanmaları kızların duygusal yeme düzeylerini artırabilmektedir (Tamres vd., 2002). Kızlar ergenlik döneminde duygusal süreçleri daha fazla yaşayıp, stresle başa çıkmak için yeme davranışını daha fazla sergileyebilmektedir. Literatürde de kadınların erkeklere göre olumsuz duygular yaşadığında yiyecek tüketim alışkanlığına daha yatkın oldukları ifade edilmektedir (Evers vd., 2018; Chao vd., 2016). Ayrıca kızların ergenlik döneminde sosyal beğeni, beden görünüşü ve memnuniyetine ilişkin beklentilere daha fazla maruz kalması duygusal yeme davranışına neden olacak risk faktörleri içerisinde yer almaktadır (Vander Wal ve Thelen, 2000). Alanyazında ergenler üzerine gerçekleştirilen bazı çalışmalarda da bulgularımızdan farklı olarak cinsiyet açısından farklılık bulunmamıştır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018; Van Strein vd., 2016).

Araştırmamızda öğrencilerin sınıf düzeylerine göre duygusal yeme puanlarının farklılaşmadığı bulunmuştur. 7. ve 8. sınıf öğrencilerin duygusal yeme puanları birbirine benzerdir. Her iki sınıf düzeyi de orta ergenlik evresinde olup benzer gelişim özellikleri göstermektedir. Ergenlik döneminde duyguların yoğunluğunun ve stres kaynaklarının artması, duygu düzenleme güçlükleri davranışsal bağımlılıklardan yemek yemeyi tetikleyebilir (Shriver, 2021). Bu durumda duygusal yeme puanlarının birbirine yakın çıkmasını sağlamış olabilir. Ayrıca duygusal yeme üzerinde yaş ve sınıf düzeyi gibi değişkenlerin etkisinden ziyade öğrencinin bulunduğu ailenin özellikleri, sosyal destek faktörleri, stres kaynakları, duygu düzenleme becerileri (Zhou, 2025) gibi değişkenlerin daha etkili olabileceğini göstermiştir. Özellikle 8. Sınıfta LGS olması daha fazla stres kaynağı olacağı halde başka etmenlerin sürece dahil edildiğini ortaya koymaktadır. Alanyazında yapılan başka çalışmalarda duygusal yeme puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur (Akgün, 2022; Özkan, 2017). Araştırmanın bulguları ile zıt yönde sonuçlar alanyazında yer almış olsa da sınıf düzeyinin duygusal yeme üzerinde etkili olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmanın sonucuna göre ergenlerin duygusal yeme düzeyleri fiziksel görünülerinden memnun olma durumlarına göre farklılık göstermemektedir. Fiziksel görünülerinden memnun olan ve olmayanlar benzer puan ortalamaları almıştır. Literatürde yapılan bazı çalışmalarda da (Gündoğmuş vd., 2022; Gerçeker vd., 2021) araştırmamızla benzer bulguya ulaşılmıştır. Duygusal yeme sadece kilolu bireylerde değil normal vücut ağırlığında olan hatta daha zayıf kişilerde de görülebilmektedir (Geliebter ve Aversa, 2003). Bu yüzden fiziksel görünülerinden memnun olan bireylerin puan ortalamaları memnun olmayanlara göre benzer sonuç vermiş olabilir. Kaçış teorisine göre de öz farkındalığını olumsuz etkileyen bir durumdan kaçmak için de yemek yemeye yönelebilirler (Spoon vd., 2007). Ayrıca içinde bulunulan dönemden kaynaklı olarak ergenlerin beden algıları hızla değişebilmektedir. Alan yazında farklı sonuçlara ulaşan araştırmalarda bulunmaktadır. Molu (2025) tarafından ergenler üzerinde yapılan çalışmada fiziksel görünümünden memnun olmayan öğrencilerin duygusal yeme puanlarının anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Yapılan başka çalışmada olumsuz beden algısının yeme bozukluklarıyla daha ilişkili olduğu bildirilmiştir (Li, 2020).

Araştırmamızda ulaşılan başka sonuç ergenlerin duygusal yeme puanlarının düzenli spor yapma değişkenine göre farklılık gösterdiği olmuştur. Buna göre düzenli spor yapmayanlar ve kısmen düzenli spor yapanlar düzenli spor yapanlardan daha yüksek düzeyde duygusal yeme davranışına sahiptir. Literatür incelendiğinde Costa vd., (2021) tarafından yapılan çalışmada

fiziksel hareketliliğin duygusal yeme durumu için koruyucu bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerle yapılan başka bir çalışmada ise günlük yapılan fiziksel aktivitenin sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Đorđić vd., 2022). Alan yazında yapılan başka çalışmalarda da fiziksel aktivitenin duygusal yeme üzerinde azaltıcı etkileri olduğu görülmüştür (Alberga vd., 2023; Moy vd., 2013; Soylu vd., 2021). Fiziksel egzersiz stres, anksiyete ve depresyon belirtilerini azaltıp duygulara cevap olarak yapılan duygusal yeme davranışı için koruyucu etki göstermektedir (Annesi vd., 2016; Smith vd., 2021). Yani fiziksel aktivite ile uğraşan bireyler duygu durumlarını daha rahat düzenlemekte olup duygusal yemeyi daha az yaşamaktadır.

5.1.2. Değişkenler arasındaki korelasyonel ilişki ve aracılık analizine ilişkin tartışma

Çalışmamızda yapılan analizler sonucunda ergenlerde dijital bağımlılıkla öznel iyi oluş değişkenleri arasında negatif orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgu dijital bağımlılık düzeyleri arttıkça ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Davranışsal bağımlılıklar ergenlerin duygu düzenleme becerilerini ve öz yeterliliklerini zayıflatarak bireyin öznel iyi oluşunu dolaylı yollardan azaltmaktadır (Viner vd., 2022). Ayrıca hedonik eksiklik teorisine göre bağımlılık davranışlarının beynin doğal ödüllere olan hassasiyetini azaltabileceğini bu durumda olumlu duygusal yaşantıları eksiltip bireyin öznel iyi oluşuna zarar verebileceğini belirtmektedir (Wang vd., 2024). Clayborne ve diğerleri (2025) tarafından Kanadalı ergenler üzerinde yapılan çalışmada sorunlu sosyal medya kullanımı ile iyi oluş arasında ilişki bulunmuştur. Sosyal medyanın kullanım süresinin aşılması iyi oluşa zarar vermektedir. 29 ülkeden ergenler hakkında veriler toplanarak yapılan teknoloji bağımlılığı araştırmasında yüksek bağımlılık belirtileri gösteren bireylerin yaşam doyumu ve aile desteği puanlarının düşük olduğu bulunmuştur (Boer vd., 2020). Yapılan başka bir çalışmada ise davranışsal bağımlılık ile ergenlerin iyi oluşları arasındaki ilişkide ruhsal sorunların aracılık rolünün bulunduğu ifade edilmiştir (Tian, 2025). Ülkemizde yapılan çalışmada ergenlerin günlük 2 saate kadar teknoloji kullanımlarının iyi oluşa olumlu katkı sağladığı fakat bu sürenin aşılması durumunda iyi oluşun azalmaya başladığı sonucuna ulaşılmıştır (Kaya vd., 2023). Ergenlerle yapılan başka bir çalışmada ise dijital oyun bağımlılığının okulda öznel iyi oluşun önemli yordayıcı olduğu bulunmuştur (Uzun ve Kurtuluş, 2025). Literatürdeki bulguların bu araştırma sonucunda elde edilen bulguları destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Dijital cihazların önerilen sürenin üzerinde kullanılması ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri açısından önemli risk faktörü olarak görülmektedir.

Çalışmanın bir başka bulgusu, ergenlerde dijital bağımlılık ile duygusal yeme arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğunu göstermiştir. Dünya genelinde ergenlerle yapılan araştırmalar teknoloji bağımlılığının fazla olduğunu ve giderek arttığını vurgulamıştır (Bener vd., 2019; Jamir vd., 2019). Sorunlu dijital cihaz kullanımının özellikle ergenlerde duygusal ve davranışsal sorunlara yol açtığı belirtilmektedir (Aparicio-Martinez vd., 2019; Karaca vd., 2021). Ekran süresinin uzun kullanımı fiziksel hareketsizliğe, kas-iskelet sisteminde problemlere, duygusal yeme ve obeziteye neden olabilir (Caner ve Evgin, 2021). Alan yazında yapılan çalışmada sosyal medya, dijital oyunlar ve akıllı telefonlar gibi teknoloji bağımlılıklarının ergenlerin yeme davranışları üzerindeki etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre teknolojik cihazlar ile duygusal yeme arasında anlamlı ilişki bulunmuş olup duygusal yemeyi en çok akıllı telefon kullanımının yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Sezer-Efe vd., 2025). Alan yazında yapılan bir başka çalışmada problemlili akıllı telefon kullanımı ile duygusal yeme arasında eş zamanlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Park vd., 2022). Duygusal yeme ve problemlili akıllı telefon kullanımı dopamin ve ödül ağlarının yer aldığı benzer sinirsel mekanizmalara sahip olabilir (Leigh ve Morris, 2018; Romer vd., 2019). Yapılan başka çalışmada da dijital oyun ve sosyal medya bağımlılığı olan ergenlerin duygusal yeme puanları bağımlılık puanları az olan kişilere göre daha fazla bulunmuştur (Toklu-Baloğlu ve Cafer-Akın, 2024). Bunlar dışında alan yazında yapılan pek çok çalışmada elde edilen bulgulara benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Göbel vd., 2023; Marchena-Giráldez vd., 2024; Saintila vd., 2024). Buna karşın bazı çalışmalarda da teknolojik cihazların fazla kullanılması ile duygusal yeme arasında negatif ilişki bulunduğu belirtilmiştir (Gündüz vd., 2019; Yılmaz vd., 2024). Genel olarak yapılan çalışmalarda dijital cihazların fazla kullanımı bireylerde duygu düzenleme güçlüklerini artırabilmektedir. Stres, kaygı, yalnızlık gibi olumsuz duyguları hisseden bireylerin bu duyguları bastırmak için duygusal yeme davranışına eğiliminin fazla olduğu görülmektedir.

Çalışmada, ergenlerde öznel iyi oluş ile duygusal yeme arasında negatif orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalar da stres gibi bireyin yaşadığı olumsuz duyguların yeme düzenlerini etkileyebileceği ve duygusal yemeyi tetikleyebileceği ifade edilmektedir (Vermeulen vd., 2017). Alan yazında bu değişkenlerin beraber incelendiği çalışmalar kısıtlıdır. Ülkemizde 231 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada ergenlerin öznel iyi oluşları ile duygusal yemeleri arasında negatif ilişki bulunmuştur. Öznel iyi oluş arttıkça duygusal yeme davranışında azalma olduğu görülmüştür (Onur vd., 2022). Yüksel öznel iyi oluş duygusal yemeye karşı koruyucu bir faktör olarak düşünülmektedir. Ergenlerle yapılan

başka bir çalışmada ise yeme tutum bozukluğu ile öznel iyi oluş arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Demir ve Kumcağız, 2020). Benzer şekilde Joseph ve diğerleri (2023) tarafından yapılan çalışmada iyi oluşu yüksek olan ergenlerin yaşadıkları stres karşısında yiyecekleri duygularıyla baş etmek için daha az kullandıkları belirtilmiştir. Psikosomatik teoriye göre de birey belirsiz duygusal karmaşa yaşadığında bu hissi yemek yiyerek doldurmaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1957). Ergenlerde öznel iyi oluşun düşük olması ergenlerin olumsuz duygularla baş etme becerilerini düşürebilmektedir. Bu durumda yiyecekleri duygularını düzenleme aracı olarak kullanan ergenlerin duygusal yeme davranışları artış gösterebilmektedir.

Bu araştırmada ergenlerde dijital bağımlılık ve duygusal yeme arasındaki ilişkide öznel iyi oluşun aracılık rolü incelenmiş ve elde edilen bulgular sonucunda öznel iyi oluşun anlamlı bir aracı değişken olduğu görülmüştür ($\beta = .08, p < .01$). Araştırma bulguları, ergenlerde dijital bağımlılığın duygusal yemeyi doğrudan etkilemek dışında öznel iyi oluş aracılığıyla dolaylı olarak da etkilediğini göstermiştir. Elde edilen bu bulgu ergenlerde dijital bağımlılığın öznel iyi oluşlarını olumsuz etkilediğini ve öznel iyi oluş düzeylerindeki bu düşüşün duygusal yeme davranışlarını artırabildiğini göstermektedir. Literatürde ergenlerde dijital bağımlılığın bireyin genel yaşam memnuniyetini azaltabileceğini (Kaya vd., 2023; Kağnıcı, 2020; Wu vd., 2023) ve daha fazla hissedilen olumsuz duygular ile başetme yöntemi olarak duygusal yeme davranışı gösterilebileceği (Kusunoki vd., 2023; Öztürk, 2024) ifade edilmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Elkin ve diğerleri (2024) tarafından yapılan çalışmada problemlerli internet kullanımı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide mukbang davranışının aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir. Yapılan başka çalışmada ise sosyal medya bağımlılığı ile yemek yeme bağımlılığı arasındaki ilişkide psikolojik rahatsızlıkların aracı rol oynadığı bulunmuştur (Huang vd., 2023). Gökçen ve Traş (2025) tarafından yapılan güncel bir araştırmada da problemlerli internet kullanımının yeme davranışlarını dürtüsellik değişkeni üzerinden de etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak bu araştırma için yapılan analizler sadece değişkenlerin ayrı ayrı etkilerini değil değişkenlerin bir bütün olarak ele alınıp modellendikten sonra birbirleriyle olan etkileşimlerini de ortaya koymaktadır. Bu araştırma ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerinin hem doğrudan hem de öznel iyi oluş yoluyla duygusal yeme davranışını artırabileceğini göstermektedir. Özellikle ergenlerde dijital bağımlılık alanında yürütülecek müdahalelerde

öznel iyi oluşun güçlendirilmesinin, duygusal yeme üzerinde koruyucu bir etmen olarak dikkate alınması gerektiğini ortaya koymuştur.

5.2. Sonuç

Bu çalışmada, ergenlerde dijital bağımlılık ve duygusal yeme arasındaki ilişkide öznel iyi oluşun aracı rolü araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

- Ergenlerin duygusal yeme düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmaktadır. Kız öğrencilerin duygusal yeme düzeyleri erkek öğrencilerden daha yüksektir.
- Ergenlerin duygusal yeme düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
- Ergenlerin duygusal yeme düzeyleri fiziksel durumlarından memnun olma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
- Ergenlerin duygusal yeme düzeyleri düzenli spor yapma alışkanlığına göre anlamlı farklılaşmaktadır. Düzenli spor yapmayanların ve kısmen düzenli spor yapanların duygusal yeme düzeyleri düzenli spor yapanlardan daha yüksek bulunmuştur.
- Ergenlerde dijital bağımlılık ile öznel iyi oluş ve alt boyutları (aile ilişkilerinden doyum, olumlu duygular, yaşam doyum, önemli diğerleriyle ilişkiden doyum) arasında negatif ve anlamlı ilişki vardır. Ergenlerde dijital bağımlılık ile duygusal yeme ve alt boyutları (kaygı-öfke-hayal kırıklığı, depresif belirtiler, huzursuz duygu durum) arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır. Ergenlerde duygusal yeme ve alt boyutları (kaygı-öfke-hayal kırıklığı, depresif belirtiler, huzursuz duygu durum) ile; öznel iyi oluş ve alt boyutları (aile ilişkilerinden doyum, olumlu duygular, yaşam doyum, önemli diğerleriyle ilişkiden doyum) arasında negatif ve anlamlı ilişki vardır.
- Ergenlerde dijital bağımlılık ve duygusal yeme arasındaki ilişkide öznel iyi oluş aracı rol üstlenmektedir.

5.3. Öneriler

Bu bölümde araştırma kapsamında ulaşılan sonuçların ışığında araştırmacılara, öğretmenlere ve velilere yönelik öneriler sunulmuştur.

5.3.1. Araştırmacılara yönelik neriler

- Bu araştırma Konya ilinde öğrenim gören öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma başka illerde öğrenim gören öğrencileri de kapsayacak şekilde genişletilebilir.
- Araştırmada dijital bağımlılık, duygusal yeme ve öznel iyi oluş ilişkisi aracılık modeli ile test edilmiştir. Yapılacak başka çalışmalarda nitel veya karma modeller ile test edilebilir.
- Dijital bağımlılık ve duygusal yeme ilişkisini açıklayabilecek diğerk aracı değişkenler (duygu düzenleme, benlik saygısı, stres düzeyi, sosyal bağıllık) gelecekteki çalışmalarda ele alınabilir.
- Deneysel çalışmalarla iyi oluşu artırıcı müdahalelerin duygusal yeme ve dijital bağımlılık üzerindeki etkileri test edilebilir.
- Bu alışma ergenlerle gerçekleştirilmiştir. Daha farklı örneklem gruplarıyla başka çalışmalar gerçekleştirilebilir.

5.3.2. Uygulayıcılara yönelik neriler

- Okullarda sadece dijital bağımlılığa odaklanan bilgilendirme çalışmaları yerine, ergenlerin öznel iyi oluşlarını (aile doyumunu, yaşam doyumunu vb.) artıracak pozitif psikoloji temelli grupta psikolojik danışma programları uygulanabilir.
- Ergenlerin olumsuz duygularla (kaygı, öfke, hayal kırıklığı) başa çıkabilmesi için "duygu düzenleme becerileri" eğitimleri verilebilir. Bu eğitimlerde, dijital araçlara veya yemeğe yönelmek yerine kullanılabilcek işlevsel başa çıkma stratejileri (müzik, sanat, sosyal etkileşim vb.) ğretilebilir.
- Duygusal yeme eğilimi gösteren öğrenciler, psikolojik danışmanlar tarafından okul spor takımlarına veya fiziksel aktivite gruplarına yönlendirilerek bu davranışın spor aracılığıyla regüle edilmesi sağlanmalıdır.
- Okul psikolojik danışmanları tarafından dijital bağımlılıkla mücadele eden öğrencilere yönelik hazırlanan müdahale planlarına mutlaka "sağlıklı beslenme ve duygu durumu ilişkisi" bir modül olarak eklenebilir.
- Rehberlik servisleri tarafından kız öğrencilere yönelik "beden imajı ve öz anlayış" odaklı destek grupları oluşturulabilir. Özellikle sınav dönemleri gibi stresin arttığı zamanlarda, kız öğrencilerin yeme tutumları ve dijital medya kullanım süreleri "riskli davranışlar" kapsamında daha yakından takip edilebilir.

KAYNAKLAR

- Aeen, S., Khan, R., & Malik, H. (2025). Screen addiction in adolescents: Exploring the impact on emotion regulation and social impairment. *Journal of Public Health and Social Sciences*, 4(1), 23–38. <https://doi.org/10.63075/12jhgn82>
- Açar, Y., & Sökülmez Kaya, P. (2022). The effect of emotional eating behavior on nutritional status in adolescents aged between 15–18 years. *Journal of Samsun Health Sciences*, 7(1), 141–151. <https://doi.org/10.47115/jshs.996322>
- Adıbelli, D. (2018). Ergenlik döneminde sağlığın geliştirilmesi. B. Erci, D. Kılıç & D. Adıbelli (Ed.), *Yaşam boyu sağlığı geliştirme* (1. baskı, ss. 199–229) içinde. Anadolu Nobel Tıp Kitabevleri.
- Akdemir Altınsoy, M., & Yüksel Şahin, F. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve mutluluk düzeylerinin sorumluluk duygusu ve davranışı ile sosyal ve duygusal öğrenmeye göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 18–39. <https://doi.org/10.21733/ibad.1559501>
- Akgün, N. (2022). *Ortaöğretim kademesindeki ergenlerde yaşantısal kaçınma, akademik mükemmeliyetçilik ve duygusal yeme ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Alberga, A. S., Edache, I. Y., Sigal, R. J., Goldfield, G. S., & ark. (2023). Effects of the HEARTY exercise randomized controlled trial on eating behaviors in adolescents with obesity. *Obesity Science & Practice*, 9(2), 158–171. <https://doi.org/10.1002/osp4.620>
- Altıntaş, M., & Özgen, U. (2017). Personality trait's effects on eating behaviors. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(5), 1797–1810. <https://doi.org/10.24289/ijsser.335318>
- Ambwani, S., Roche, M. J., Minnick, A. M., & Pincus, A. L. (2015). Negative affect, interpersonal perception, and binge eating behavior: An experience sampling study. *International Journal of Eating Disorders*, 48(6), 715–726.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı* (çev. Köroğlu, E.). Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., ... & ECLB-COVID19 Consortium. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, 12(6), 1583.

- Anastasiadou, D., Folkvord, F., Serrano-Troncoso, E., & Lupiañez-Villanueva, F. (2019). Mobile health adoption in mental health: user experience of a mobile health app for patients with an eating disorder. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(6), e12920.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2013). Social network site addiction—An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Annesi, J. J., Marenco, N., & McEwen, K. L. (2016). Mediation of self-regulation and mood in the relationship of changes in high emotional eating and nutritional behaviors: Moderating effects of physical activity. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57(6), 523–534.
- Aparicio, E., Canals, J., Arija, V., De Henauw, S., & Michels, N. (2016). The role of emotion regulation in childhood obesity: Implications for prevention and treatment. *Nutrition Research Reviews*, 29(1), 17–29. <https://doi.org/10.1017/S0954422415000153>
- Arabacı, L. B., & Yurtsever, B. (2021). Madde bağımlılığı farkındalık ölçeğinin ve madde bağımlılığı bilgi testinin erişkinlerde geçerlilik ve güvenilirliği. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 206–225.
- Arnou, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1992). Binge eating among the obese: A descriptive study. *Journal of Behavioral Medicine*, 15, 155–170.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63–80. <https://doi.org/10.30855/gjes.2019.05.02.004>
- Ashcroft, J., Semmler, C., & Carnell, S. (2008). Continuity and stability of eating behaviour traits in children. *European Journal of Clinical Nutrition*, 62(8), 985–990.
- Avedissian, T., & Alayan, N. (2021). Adolescent well-being: A concept analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(2), 357–367. <https://doi.org/10.1111/inm.12833>
- Ayaz, A. (2021). 18–65 yaş arası bireylerin yeme tutumu ve farkındalığının araştırılması [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bakan, A. B. S. (2023). Adölesanı tanıma. In Erci, B., & Aktürk, Ü. (Eds.), *Okul Sağlığı Hemşireliği* (1st edition, pp. 507–517). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Balcı, A. (2011). Eğitim yönetiminin değişen bağlamı ve eğitim yönetimi programlarına etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 36(162). <https://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/924>
- Balcı, E., Durmuş, H., & Sezer, L. (2021). Does distance education create a risk in the development of addiction in corona days. *Journal of Dependence*, 22(1), 100-102.

- Balcı, Ş., & Tezer, D. (2024). Can sıkıntısı ile dijital oyun bağımlılığı ilişkisinde kullanım süresinin aracılık rolü: Lise öğrencileri üzerine bir inceleme. *Manas Journal of Social Studies*, 13(2), 629-645. <https://doi.org/10.33206/mjss.1276006>
- Balkın A. (2020). *Lise öğrencilerinin bağımlılık düzeyi ile eleştirel düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Barnhill, A., & Doggett, T. (2018). Food ethics I: Food production and food justice. *Philosophy Compass*, 13, e12479.
- Baş, A. (2019). *Ergenlerin sahip oldukları değerler, öznel iyi oluşları ve sosyal kaygıları arasındaki yordayıcı ilişki* [Yüksek lisans tezi]. Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Başören, M. (2016). *Lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir model önerisi* [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Bayramoğlu, A. T., Turna, K., & Horoz, N. (2020). Üniversitesi öğrencilerinde tıknırcasına yeme bozukluğu. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(3), 157-162. <https://doi.org/10.5505/bsbd.2020.89314>
- Baytemir, K. (2014). *Ergenlikte ebeveyn ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kişilerarası yeterliğin aracılığı* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bektas, M., Bektas, I., Selekoğlu, Y., Kudubes, A. A., Altan, S. S., & Ayar, D. (2016). Psychometric properties of the Turkish version of the Emotional Eating Scale for children and adolescents. *Eating Behaviors*, 22, 217-221. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.08.007>
- Bener, A., Yildirim, E., Torun, P., Çatan, F., Bolat, E., Alıç, S., & Griffiths, M. D. (2019). Internet addiction, fatigue, and sleep problems among adolescent students: A large-scale study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 959-969.
- Berthoud, H. R. (2011). Metabolic and hedonic drives in the neural control of appetite: who is the boss?. *Current opinion in neurobiology*, 21(6), 888-896.
- Bhandari, D. J., Pandya, Y. P., & Sharma, D. B. (2021). Smartphone use and its addiction among adolescents in the age group of 16–19 years. *Indian Journal of Community Medicine*, 46(1), 88-92. https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_263_20
- Bilge, M. (2019). Bağımlılık ve bağımlılıkla mücadelede uygulanan politikalar. A. Korkmaz & G. Korkut (Ed.), *Güncel gelişmeler ışığında sosyal politika tartışmaları* (s. 174-188). Detay Yayıncılık.

- Bilici, S., Ayhan, B., Karabudak, E., & Koksall, E. (2020). Factors affecting emotional eating and eating palatable food in adults. *Nutrition Research and Practice*, 14(1), 70–75.
- Birch, L. L., Doub, A. E. (2014). Learning to eat: Birth to age 2 y. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 99(3), 7235-7285.
- Bird, J. M., & Markle, R. S. (2012). Subjective well-being in school environments: Promoting positive youth development through evidence-based assessment and intervention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(1), 61-66. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2011.01127.x>
- Blackman M. C. ve Kvaska C. A. (2011) *Nutrition Psychology Improving Dietary Adherence*. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers.
- Boer, M., Van Den Eijnden, R. J., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura, P., ... & Stevens, G. W. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S89-S99.
- Boniel-Nissim, M., & Sasson, H. (2018). Bullying victimization and poor relationships with parents as risk factors of problematic internet use in adolescence. *Computers in Human Behavior*, 88, 176-183.
- Bora, V., & Altinok, V. (2021). Ortaokul öğrencilerinin öğretmen etkililiği algısı ile okula bağlılıkları arasındaki ilişkide öğrenci mutluluğunun etkisi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(1), 1839-1865.
- Brantley, C., Knol, L. L., & Douglas, J. W. (2023). Parental mindful eating practices and mindful eating interventions are associated with child emotional eating. *Nutrition Research*, 111, 34-43. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2022.11.001>
- Braun, T. D., Gorin, A. A., Puhl, R. M., Stone, A., Quinn, D. M., Ferrand, J., Abrantes, A. M., Unick, J., Tishler, D., & Pappasavas, P. (2021). Shame and self-compassion as risk and protective mechanisms of the internalized weight bias and emotional eating link in individuals seeking bariatric surgery. *Obesity Surgery*, 31(7), 3177–3187.
- Brownley, K. A., Berkman, N. D., Peat, C. M., Lohr, K. N., Cullen, K. E., Bann, C. M., & Bulik, C. M. (2016). Binge-eating disorder in adults: a systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, 165(6), 409-420.
- Bruch, H. (1973). *Hunger awareness and individuation*. New York: Basic Books.
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Molde, H., Myrseth, H., Skouveroe, K. J. M., Bjorvatn, B., & Pallesen, S. (2011). The relationship between media use in the bedroom, sleep habits and symptoms of insomnia. *Journal of Sleep Research*, 20(4), 569-575. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2011.00913.x>

- Bui, C., Lin, L.-Y., Wu, C.-Y., Chiu, Y.-W., & Chiou, H.-Y. (2021). Association between emotional eating and frequency of unhealthy food consumption among taiwanese adolescents. *Nutrients*, 13(8), 2739. <https://doi.org/10.3390/nu13082739>
- Bushi, B. (2016). *Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu, anksiyete ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bütüner, R., Bütüner, N. ve Bütüner, M. (2022). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı konusunda son beş yılda yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Bilişim Sistemleri ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (17. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Calderón García, A., Alaminos-Torres, A., Pedrero Tomé, R., Prado Martínez, C., Martínez Álvarez, J. R., Villarino Marín, A., & Marrodán Serrano, M. D. (2023). Eating behavior and obesity in a sample of Spanish school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4186. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054186>
- Camilleri, G. M., Méjean, C., Kesse-Guyot, E., Andreeva, V. A., Bellisle, F., Hercberg, S., Péneau, S. (2014). The associations between emotional eating and consumption of energy-dense snack foods are modified by sex and depressive symptomatology. *The Journal of Nutrition*, 144(8), 1264-1273.
- Cañas, L., Palma, C., Molano, A. M., Domene, L., Carulla-Roig, M., Cecilia- Costa, R., ... & Serrano-Troncoso, E. (2021). Avoidant/restrictive food intake disorder: Psychopathological similarities and differences in comparison to anorexia nervosa and the general population. *European Eating Disorders Review*, 29(2), 245-256.
- Canetti, L., Bachar, E., & Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural Processes*, 60(2), 157–164. [https://doi.org/10.1016/S0376-6357\(02\)00082-7](https://doi.org/10.1016/S0376-6357(02)00082-7)
- Caner, N., & Evgin, D. (2021). Digital risks and adolescents: The relationships between digital game addiction, emotional eating, and aggression. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(6), 1599-1609. <https://doi.org/10.1111/inm.12912>
- Cano-Gillis, S. (2023). *Subjective well-being among adolescents who engage in social media* [Yayımlanmamış doktora tezi, Michigan School of Psychology]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Cass, K., McGuire, C., Bjork, I., Sobotka, N., Walsh, K., & Mehler, P. S. (2020). Medical complications of anorexia nervosa. *Psychosomatics*, 61(6), 625-631.

- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Centel, Z., Bahadır, Z., Saracaloğlu, S., & Varol, S. (2015). Lise öğrencilerinin öz-yeterlilikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 309-311.
- Çevik, N. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Clayborne, Z. M., Wong, S. L., Roberts, K. C., Prince, S. A., Gariepy, G., Goldfield, G. S., ... & Lang, J. J. (2025). Associations between social media use and positive mental health among adolescents: Findings from the Canadian Health Behaviour in School-aged Children Study. *Journal of Psychiatric Research*, 181, 333-339.
- Cha, K.-H. (2003). Subjective well-being among college students. *Social Indicators Research*, 62(1), 455-477. <https://doi.org/10.1023/A:1022669906470>
- Chao, A. M., Grilo, C. M., & Sinha, R. (2016). Eating behaviors in response to stress: Psychological and physiological pathways. *Physiology & Behavior*, 162, 58-66. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2016.04.023>
- Che Mokhtar, M., & McGee, R. (2025). Impact of internet addiction and gaming disorder on body weight in children and adolescents: A systematic review. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 61(2), 136-147. <https://doi.org/10.1111/jpc.16726>
- Cheng, X., & Lin, H. (2023). Mechanisms from academic stress to subjective well-being of Chinese adolescents: the roles of academic burnout and internet addiction. *Psychology research and behavior management*, 16, 4183-4196. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S423336>
- Christakis, D. A. (2019). The challenges of defining and studying “digital addiction” in children. *Jama*, 321(23), 2277-2278. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.4690>
- Cihangir Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma* [Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Coglan, L., & Otasowie, J. (2019). Avoidant/restrictive food intake disorder: What do we know so far?. *BJPsych Advances*, 25(2), 90-98.
- Costa, M. L., Costa, M. G. O., de Souza, M. F. C., da Silva, D. G., Vieira, D. A. d. S., & Mendes-Netto, R. S. (2021). Is physical activity protective against emotional eating associated factors during the COVID-19 pandemic? A cross-sectional study among physically active and inactive adults. *Nutrients*, 13(11), 3861. <https://doi.org/10.3390/nu13113861>

- Crone, C., Anzia, D. J., Fochtmann, L. J., & Dahl, D. (2023). *The American Psychiatric Association practice guideline for the treatment of patients with eating disorders, Fourth Edition*. American Psychiatric Association. <https://psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890424865>
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821-827. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.10.821>
- Culbert, K. M., Sisk, C. L., & Klump, K. L. (2021). A narrative review of sex differences in eating disorders: Is there a biological basis?. *Clinical Therapeutics*, 43(1), 95-111.
- Czeczor-Bernat, K., ve Brytek-Matera, A. (2021). The impact of food-related behaviours and emotional functioning on body mass index in an adult sample. *Eating and Weight Disorders*, 26, 323–329.
- Çiftçi, S., & Polat, K. (2024). Ergenlerde bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş ilişkisinde duygusal okuryazarlığın aracılığı. *The Journal of Academic Social Science*, 158(158), 184-199. <https://doi.org/10.29228/ASOS.78587>.
- Dakanalis, A., Zanetti, M. A., Clerici, M., Madeddu, F., Riva, G., & Caccialanza, R. (2013). Italian version of the Dutch Eating Behavior Questionnaire. Psychometric proprieties and measurement invariance across sex, BMI-status and age. *Appetite*, 71, 187-195.
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., ... Giaginis, C. (2023). The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: A review of the current clinical evidence. *Nutrients*, 15(5), 1173. <https://doi.org/10.3390/nu15051173>.
- De Lauzon-Guillain, B., Basdevant, A., Romon, M., Karlsson, J., Borys, J. M., Charles, M. A., & The FLVS Study Group. (2006). Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population?. *American Journal of Clinical Nutrition*, 83(1), 132–138.
- Demir, Y., & Kumcağız, H. (2020). Ergenlerde yeme tutum bozuklukluğunun öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stres üzerine etkisi. *International Journal of Field Education*, 6(1), 24-36. <https://doi.org/10.32570/ijofe.696583>
- Derdikman-Eiron, R. U. T. H., Indredavik, M. S., Bratberg, G. H., Taraldsen, G., Bakken, I. J., & Colton, M. (2011). Gender differences in subjective well-being, self-esteem and psychosocial functioning in adolescents with symptoms of anxiety and depression: Findings from the Nord-Trøndelag health study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(3), 261-267.
- Destegül, G.E. (2020). *Bireylerin duygusal yeme düzeylerinin yiyecek-içecek seçimi üzerine etkilerinin araştırılması*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.

- Devonport, T. J., Nicholls, W., & Fullerton, C. (2019). A systematic review of the association between emotions and eating behaviour in normal and overweight adult populations. *Journal of Health Psychology, 24*(1), 3-24. <https://doi.org/10.1177/1359105317697813>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well being. The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2011). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. John Wiley & Sons.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 11*(1), 89-97. <https://doi.org/10.1177/0146167285111008>
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 31*(4), 419-436. <https://doi.org/10.1177/0022022100031004001>
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S., Hall, N., & Donnellan, M. B. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology, 4*(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Diener, E., Lucas, R. E., Smith, H. L., & Suh, E. M. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J. ve Delgado-Gill, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 9*(2), 133–167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12090>
- Dinç, M. (2017). *Lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Ding, K., & Li, H. (2023). Digital addiction intervention for children and adolescents: a scoping review. *International Journal Of Environmental Research And Public Health, 20*(6), 4777. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064777>
- Đorđić, V., Cvetković, M., Popović, B., Radanović, D., Lazić, M., Cvetković, B., Andrašić, S., Buišić, S., & Marković, M. (2022). Physical activity, eating habits and mental health during COVID-19 Lockdown period in serbian adolescents. *Healthcare, 10*(5), 834. <https://doi.org/10.3390/healthcare10050834>

- Döner, C. (2011). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Du, J., Zheng, Q., Hui, M. K., & Fan, X. (2019). Can fear be eaten? The emotional outcomes of consuming frightening foods or drinks. *Psychology & Marketing*, 36, 1027–1038. <https://doi.org/10.1002/mar.21272>
- Durmaz, Ö. (2023). *İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Ekim, A., & Ocakci, A. F. (2021). Emotional eating: Really hungry or just angry?. *Journal of Child Health Care*, 25(4), 562-572. <https://doi.org/10.1177/1367493520967831>.
- Elkin, N., Kütük, H., Gürol, D. M., & Bilgen, Y. D. (2024). The relationship between emotional eating disorders and problematic internet use in university students: the mediating role of mukbang behavior. *Revista da Associacao Medica Brasileira*, 70(9), e20240343. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20240343>
- Emery, C. (2020). Subjective well-being. In D. T. Cook (Ed.), *The SAGE encyclopedia of children and childhood studies* (pp. 1518–1521). Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781529714381.n590>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Ercan, L., & Eryilmaz, A. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139.
- Erdem, E., Efe, Y. S., & Özbey, H. (2023). A predictor of emotional eating in adolescents: Social anxiety. *Archives of Psychiatric Nursing*, 43, 71-75. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.12.016>.
- Erdogan, O. (2023). The mediator's role of communication skills in the effect of social skills on digital game addiction. *Acta Psychologica*, 237, 103948. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103948>
- Erkorkmaz, Ü., Yılmaz, R., Demir, O., Sanisoğlu, S. Y., Etikan, I., & Özçetin, M. (2013). Analysis of the correlation between children's eating behavior and parent's feeding style using canonical correlation analysis. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 33(1), 138–148.
- Erol, Ö. (2018). *İnönü üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin ortoreksiya nervoza belirtilerinin ve yeme tutumlarının saptanması* [Yüksek lisans tezi] İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Ertemel, A. V. & Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri [Technology addiction in the digital economy and recommendations for solutions]. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5, 665–690. <https://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.003>
- Ertural, G. (2020). *Üniversitede okuyan ebelik ve hemşirelik öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının ve akademik öz yeterliliklerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Eryılmaz, A. (2009a). *Başta çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Eryılmaz, A. (2009b). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2011). A model of subjective well-being for adolescents in high school. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 275–289. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9263-9>
- Evers, C., Dingemans, A., Junghans, A. F., & Boevé, A. (2018). Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 92, 195–208. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.05.028>
- Fang, F., Liu, S., Basak, A., Zhu, Q., Kiekintveld, C. D., & Kamhoua, C. A. (2021). Introduction to game theory. *Game Theory and Machine Learning for Cyber Security*, 2, 21–46. <https://doi.org/10.1002/9781119723950.ch2>.
- Faraji, H., & Fırat, B. (2022). Yeme bozuklukları ve duygular. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 153-174.
- Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L., & Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and Adolescent Psychiatry And Mental Health*, 14(1), 20. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>
- Feillet, F., Bocquet, A., Briend, A., Chouraqui, J. P., Darmaun, D., Frelut, M. L., ... & Comité de Nutrition de la Société Française de Pédiatrie. (2019). Nutritional risks of ARFID (avoidant restrictive food intake disorders) and related behavior. *Archives de Pédiatrie*, 26(7), 437-441.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1), 138-150. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.1.138>

- Ferrara, P., Franceschini, G., Corsello, G., Me-Strovic, J., Giardino, I., Vural, M., ... PettoelloMantovani, M. (2021). The dark side of the web-a risk for children and adolescents challenged by isolation during the covid-19 pandemic. *The Journal of Pediatrics*, 228, 324–325. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.10.008>
- Ferrante, J., Fisher, J., Sung, T., & Wenzel, S. (2023). *Pica: The mysterious eating disorder*. Long Island University Symposium on Discovery Day.
- Fidan, H. (2016). Mobil Bağımlılık ölçeği'nin geliştirilmesi ve geçerliliği: bileşenler modeli yaklaşımı. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 433–469. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0118>
- Fuente González, C. E., Chávez-Servín, J. L., de la Torre-Carbot, K., Ronquillo González, D., Aguilera Barreiro, M. D. L. Á., & Ojeda Navarro, L. R. (2022). Relationship between emotional eating, consumption of hyperpalatable energy-dense foods, and indicators of nutritional status: A systematic review. *Journal of obesity*, 2022(1), 4243868.
- Fyodorova, E., Arina, G., & Nikolaeva, V. (2021). Emotional eating as a risk factor for body image and life satisfaction. *European Psychiatry*, 64(1), 457–457.
- Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a159 systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402-1413.
- Garcia D., Rosenberg, P., Erlandsson A. and Siddiqui, A. (2010). On lions and adolescents: Affective temperaments and the influence of negative stimuli on memory. *Journal of Happiness Studies*, 11(4), 477-495. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9170-0>
- Garcia, F., Serra, E., Garcia, O. F., Martinez, I., & Cruise, E. (2019). A third emerging stage for the current digital society? Optimal parenting styles in Spain, the United States, Germany, and Brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2333. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132333>
- Geliebter, A. ve Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*, 3(4), 341–347. [https://doi.org/10.1016/s1471-0153\(02\)00100-9](https://doi.org/10.1016/s1471-0153(02)00100-9)
- Gencer, N. (2018). Öznel iyi oluş: Genel bir bakış. Hitit Üniversitesi *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638. <https://doi.org/10.17218/hititsosbil.457382>
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 26 step by step* (16. baskı). Routledge.<https://doi.org/10.4324/9780429056765>
- Germani, A., Buratta, L., Delvecchio, E., & Mazzeschi, C. (2020). Emerging adults and COVID-19: The role of individualism-collectivism on perceived risks and psychological

- maladjustment. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 17(10), 3497. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103497>.
- Gibson, E. L. ve Green, M. W. (2002). Nutritional influences on cognitive function: Mechanisms of susceptibility. *Nutrition Research Reviews*, 15(01), 169–206. <https://doi.org/10.1079/NRR200135>
- Giel, K. E., Bulik, C. M., Fernandez-Aranda, F., Hay, P., Keski-Rahkonen, A., Schag, K., ... & Zipfel, S. (2022). Binge eating disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 8(1), 16. <https://doi.org/10.1038/s41572-022-00344-y>
- Goldsmith, R., Joanisse, D., Gallagher, D., Pavlov, K., Shamoan, E., Leibel, R. L., & Rosenbaum, M. (2010). Effects of experimental weight perturbation on skeletal work efficiency, fuel utilization, and biochemistry in human subjects. *American Journal of Physiology–Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 298, R79–R88.
- González-Carrasco, M., Casas, F., Ben-Arieh, A., Savahl, S., & Tiliouine, H. (2019). Children’s perspectives and evaluations of safety in diverse settings and their subjective well-being: A multi-national approach. *Applied Research in Quality of Life*, 14, 309-334. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9594-3>
- Goswami, H. (2012). Social relationships and children's subjective well-being. *Social Indicators Research*, 575-588.
- Göbel, P., Sanlier, N., Yilmaz, S., Açıkalın, B., & Kocabaş, Ş. (2023). The correlation between social media addiction and emotional eating during the COVID-19 quarantine period. *Ecology of Food and Nutrition*, 62(1-2), 60-74.
- Gökçen, G., & Traş, Z. (2025). The relations between eating behaviors, body appreciation, problematic internet use, and impulsivity: A research on testing different structural models. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. Advance online publication. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2025.25339>
- Gök, E. (2019). *Öznel iyi oluşun yordanmasında psikolojik ihtiyaçların karşılanması, aile aidiyeti ve ebeveyn algısı rolünün incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Göymen, R. (2019). *Akıllı telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Gülbahçe, F. (2020). *Ergenlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Gümüş, Ç., Alver, E. & Körpe, H. (2020). “Bir sosyal sorumluluk örneği: Pika sendromunun tanıtılmasına yönelik hazırlanan dergi ilanı tasarımları”. *İdil Sanat ve Dil Dergisi*, 70, 937-947.
- Günaydın, N., Kaşko Arıcı, Y., Kutlu, F. Y., & Yancar Demir, E. (2022). The relationship between problematic Internet use in adolescents and emotion regulation difficulty and family Internet attitude. *Journal of community psychology*, 50(2), 1135–1154. <https://doi.org/10.1002/jcop.22708>
- Gündoğmuş, A. G., Koçyiğit, Y., & Karadağ, H. (2022). The relationship between self-esteem, body dissatisfaction, and eating attitudes in bariatric surgery candidates. *Turkish Journal of Surgery*, 38(3), 275-282. <https://doi.org/10.47717/turkjsurg.2022.5732>
- Gündüz, N., Gökçen, O., Eren, F., Erzincan, E., Timur, O., Turan, H., & Polat, A. (2019). The relationship between internet addiction and eating attitudes and obesity-related problems among university students. *Klinik Psikiyatri Dergisi (Turkish Journal of Clinical Psychiatry)*, 22(3).
- Gündoğdu, R., & Yavuzer, Y. (2012). Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 115-131.
- Griffiths, M. D. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody? *Employee Counselling Today*, 8(3), 19–25. <https://doi.org/10.1108/13665629610116872>
- Gupta, T., Swami, M. K., & Nebhinani, N. (2020). Risk of digital addiction among children and adolescents during COVID-19 pandemic: Concerns, caution, and way out. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 16(3), 199-208. <https://doi.org/10.1177/0973134220200312>
- Hagan, K. E., & Walsh, B. T. (2021). State of the art: the therapeutic approaches to bulimia nervosa. *Clinical Therapeutics*, 43(1), 40-49.
- Hagan, K., & Attia, E. (2023). Other specified feeding and eating disorders (OSFEDs): Past, present, and future. In *Eating disorders: An international comprehensive view* (pp. 1–23). Springer International Publishing.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). Guilford Publications.
- Heatherton, T.F., & Baumeister, R.F. (1991). Binge eating as escape from selfawareness. *Psychological Bulletin*, 110, 86-108.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar (T. Doğan, Çev.). Nobel Akademik.

- Herman, C. P., & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, 43(4), 647–660. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1975.tb00727.x>
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 84(6), 666–672. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.84.6.666>
- Herz, R. (2017). *Why you eat what you eat: The science behind our relationship with food*. W. W. Norton & Company.
- Hoşder, Ş. (2024). *Ergenlerde öznel iyi oluşun algılanan sosyal destek ve prososyal davranışlar açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
- Höger, A., & Hartmann, A. S. (2022). Pica. In *Hidden and lesser-known disordered eating behaviors in medical and psychiatric conditions* (pp. 177–183). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-81174-7_15
- Huang, P. C., ... (2023). Associations between social media addiction and psychological distress as well as food addiction. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1108692. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1108692>
- İme, Y., Akyil, Y., & Çağlar, A. (2024). The examination of the relationships among digital addiction, loneliness, shyness, and social anxiety in adolescents. *Anales de Psicologia*, 40(2), 236–241. <https://doi.org/10.6018/analesps.579801>
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzı modeli* [Yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70–82. <https://doi.org/10.17827/aktd.336860>
- Jalo, E., Konttinen, H., Vepsäläinen, H., Chaput, J.-P., Hu, G., Maher, C., Maia, J., Sarmiento, O. L., Standage, M., Tudor-Locke, C., Katzmarzyk, P. T., & Fogelholm, M. (2019). Emotional eating, health behaviours, and obesity in children: A 12-country cross-sectional study. *Nutrients*, 11(2), 351. <https://doi.org/10.3390/nu11020351>
- Jamir, L., Duggal, M., Nehra, R., Singh, P., & Grover, S. (2019). Epidemiology of technology addiction among school students in rural India. *Asian Journal of Psychiatry*, 40, 30–38.
- Jenkins, Z. M., Mancuso, S. G., Phillipou, A., & Castle, D. J. (2021). What is OSFED? The predicament of classifying “other” eating disorders. *BJPsych Open*, 7(5), e147. <https://doi.org/10.1192/bjo.2021.988>
- Jeon, Y., Shin, Y., Zheng, L., & Yoon, M. (2023). The effects of smartphone addiction on well-being in youth: Mediating effect of social isolation. *Journal of Behavioral Addictions*, 12, 332–342.

- Jiang, J., Phalp, K. T., & Ali, R. (2015). *Digital addiction: Gamification for precautionary and recovery requirements* [Poster presentation]. Bournemouth University.
- Joronen, K., & Åstedt-Kurki, P. (2005). Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 11(3), 125–133. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2005.00509.x>
- Joseph, P. L., Gonçalves, C., & Fleary, S. A. (2023). Psychosocial correlates in patterns of adolescent emotional eating and dietary consumption. *PLOS ONE*, 18(5), e0285446. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285446>
- Kabakuş Aykut, M., & Bilici, S. (2022). The relationship between the risk of eating disorder and meal patterns in university students. *Eating and Weight Disorders–Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(2), 579–587. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01233-3>
- Kağnıcı, E. (2020). *Ergenlerde internet bağımlılığı ile algılanan duygusal istismar ve iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler* [Yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kagıtcıbası, C. (2013). Adolescent autonomy-relatedness and the family in cultural context: What is optimal? *Journal of Research on Adolescence*, 23(2), 223–235. <https://doi.org/10.1111/jora.12041>
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125, 181–201. <https://doi.org/10.1097/00005053-195703000-00001>
- Karabulut, A., & Gökler, R. (2023). Teknoloji bağımlısı çocuklarla iletişim. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 54–61.
- Karabulut, Ç. (2021). *The mediating effect of cognitive emotion regulation on the relationship between mindfulness and emotional eating* [Yüksek lisans tezi]. İzmir Ekonomi Üniversitesi.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak-Şahin, B., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 223–269. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>
- Karagöz, F. (2022). *Ergenlerin öz anlayış düzeyleri ile sabır ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Karahan-Yılmaz, S., & Eskici, G. (2021). Evaluation of emotional (depression) and behavioural (nutritional, physical activity and sleep) status of Turkish adults during the COVID-19 pandemic period. *Public Health Nutrition*, 24(5), 942–949. <https://doi.org/10.1017/S136898002000498X>

- Karasar, N. (2023). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler ve teknikler* (38. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, Z., Vangölü, M. S., Özdemir, M., & Marufoğlu, M. (2023). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 117–138. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1173642>
- Keery, H., LeMay-Russell, S., Barnes, T. L., Eckhardt, S., Peterson, C. B., Lesser, J., & Le Grange, D. (2019). Attributes of children and adolescents with avoidant/restrictive food intake disorder. *Journal of Eating Disorders*, 7, Article 22. <https://doi.org/10.1186/s40337-019-0253-2>
- Kerr-Gaffney, J., Harrison, A., & Tchanturia, K. (2018). Social anxiety in the eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 48(15), 2477–2491. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000752>
- Klump, K. L., O'Connor, S. M., Hildebrandt, B. A., Keel, P. K., Neale, M., Sisk, C. L., & Burt, S. A. (2016). Differential effects of estrogen and progesterone on genetic and environmental risk for emotional eating in women. *Clinical Psychological Science*, 4(5), 895–908. <https://doi.org/10.1177/2167702615615925>
- Kimberly S. Young. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Liu, S.-C., Huang, C.-F., & Yen, C.-F. (2009). The associations between aggressive behaviors and internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 44(6), 598–605. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.11.011>
- Koçak, M., & Traş, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618–1631. <https://doi.org/10.33206/mjss.893201>
- Kontinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: The role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 283–289. <https://doi.org/10.1017/S0029665120000166>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987–1996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.002>

- Kusunoki, S., Fukuda, T., Maeda, S., Yao, C., Hasegawa, T., Akamatsu, T., & Yoshimura, H. (2023). Relationships between feeding behaviors and emotions: An electroencephalogram (EEG) frequency analysis study. *The Journal of Physiological Sciences*, *73*, Article 2. <https://doi.org/10.1186/s12576-022-00858-w>
- Laakso, M., Fagerlund, Å., & Lagerström, M. (2025). Increasing student well-being through a positive psychology intervention: Changes in salivary cortisol, depression, psychological well-being, and hope. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *17*(1), e12616. <https://doi.org/10.1111/aphw.12616>
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, *11*(3), 129–141. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_01
- Lauzon-Guillain, B., Romon, M., & Musher-Eizenman, D. (2009). Cognitive restraint, uncontrolled eating and emotional eating: Correlations between parent and adolescent. *Maternal & Child Nutrition*, *5*(2), 171–178. <https://doi.org/10.1111/j.1740-8709.2008.00164.x>
- Lawrence, S. D., & Plisco, M. K. (2017). Family mealtimes and family functioning. *The American Journal of Family Therapy*, *45*(4), 195–205. <https://doi.org/10.1080/01926187.2017.1345235>
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, *4*(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- Leigh, S. J., & Morris, M. J. (2018). The role of reward circuitry and food addiction in the obesity epidemic: An update. *Biological Psychology*, *131*, 31–42. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2016.12.013>
- Lemmens, S. G., Martens, E. A., Born, J. M., Martens, M. J., & Westterterp-Plantenga, M. S. (2011). Lack of effect of high-protein vs. high-carbohydrate meal intake on stress-related mood and eating behavior. *Nutrition Journal*, *10*, Article 136. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-136>
- Lennerz, B., & Lennerz, J. K. (2018). Food addiction, high-glycemic-index carbohydrates, and obesity. *Clinical Chemistry*, *64*(1), 64–71. <https://doi.org/10.1373/clinchem.2017.273532>
- Leung, A. K. C., & Hon, K. L. (2019). Pica: A common condition that is commonly missed—An update review. *Current Pediatric Reviews*, *15*(3), 164–169. <https://doi.org/10.2174/1573396315666190312111847>
- Li, Q., Yu, Y., Wang, X., Wong, S. Y. S., & Yang, X. (2025). The relationship between parental affective disorders and digital addiction in children and adolescents: A systematic review

- and meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 164, 108282. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108282>
- Li, Y. (2020). Linking body esteem to eating disorders among adolescents: A moderated mediation model. *Journal of Health Psychology*, 25(10–11), 1755–1770. <https://doi.org/10.1177/1359105319886048>
- Limbers, C. A., & Summers, E. (2021). Emotional eating and weight status in adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 991. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030991>
- Lindeman, M., & Stark, K. (2001). Emotional eating and eating disorder psychopathology. *Eating Disorders*, 9(3), 251–259. <https://doi.org/10.1080/10640260127586>
- Lindgren, E., Gray, K., Miller, G., Tyler, R., Wiers, C. E., Volkow, N. D., & Wang, G. J. (2018). Food addiction: A common neurobiological mechanism with drug abuse. *Frontiers in Bioscience*, 23(5), 811–836. <https://doi.org/10.2741/4618>
- Liu, H., Li, H., Wang, Q., Lan, Z., & Gou, W. (2025). Short video addiction and subjective well-being in adolescents: A chained mediation model of emotional deterioration and loss of life meaning. *Computers in Human Behavior Reports*, 20, 100852. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100852>
- Liu, Y., Jin, Y., Chen, J., Zhu, L., Xiao, Y., Xu, L., & Zhang, T. (2024). Anxiety, inhibitory control, physical activity, and internet addiction in Chinese adolescents: A moderated mediation model. *BMC Pediatrics*, 24(1), 663. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-05139-6>
- Ljubičić, M., Matek Sarić, M., Klarin, I., Rumbak, I., Colić Barić, I., Ranilović, J., ... & Guiné, R. P. (2023). Emotions and food consumption: emotional eating behavior in a European population. *Foods*, 12(4), 872. <https://doi.org/10.3390/foods12040872>
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set-point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527–539. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.527>
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186–189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness, and joy. *Appetite*, 33, 129–139. <https://doi.org/10.1006/appe.1999.0240>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>

- Macht, M., & Müller, J. (2007). Increased negative emotional responses in PROP supertasters. *Physiology & Behavior, 90*, 466–472. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.10.018>
- Mader, S., Costantini, D., Fahr, A., & Jordan, M. D. (2025). The effect of social media use on adolescents' subjective well-being: Longitudinal evidence from Switzerland. *Social Science & Medicine, 365*, 117595. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117595>
- Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L. A., Manios, Y., & Gonzalez-Gil, E. M. (2021). The influence of parental dietary behaviors and practices on children's eating habits. *Nutrients, 13*(4), 1138. <https://doi.org/10.3390/nu13041138>
- Marchena-Giráldez, C., Carbonell-Colomer, M., & Bernabéu-Brotons, E. (2024). Emotional eating, internet overuse, and alcohol intake among college students: A pilot study with virtual reality. *Frontiers in Nutrition, 11*, 1400815. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1400815>
- Melanson, K. J. (2007). Dietary factors in reducing risk of cardiovascular diseases. *Nutrition Reviews, 65*(1), 24–28. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2007.tb00280.x>
- Molu, B. (2025). Türk ergenlerde duygusal yeme durumlarının beden algısı ve sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi. *Kastamonu Sağlık Akademisi, 10*(2), 99–116. <https://doi.org/10.25279/sak.1493607>
- Moore Heslin, A., & McNulty, B. (2023). Adolescent nutrition and health: Characteristics, risk factors and opportunities of an overlooked life stage. *Proceedings of the Nutrition Society, 82*(2), 142–156. <https://doi.org/10.1017/S0029665123002689>
- Morillo-Sarto, H., López-del-Hoyo, Y., Pérez-Aranda, A., Modrego-Alarcón, M., Barceló-Soler, A., Borao, L., ... & Montero-Marin, J. (2023). 'Mindful eating' for reducing emotional eating in patients with overweight or obesity in primary care settings: A randomized controlled trial. *European Eating Disorders Review, 31*(2), 303-319. <https://doi.org/10.1002/erv.2958>
- Moss, R. H., Conner, M., & O'Connor, D. B. (2021). Exploring the effects of positive and negative emotions on eating behaviours in children and young adults. *Psychology, Health & Medicine, 26*(4), 457–466. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1761553>
- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., & Özdiñler, A. R. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 5*(2), 1–21. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0051>
- Myers, D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science, 6*(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Neale, J., & Hudson, L. D. (2020). Anorexia nervosa in adolescents. *British Journal of Hospital Medicine, 81*(6), 1–8. <https://doi.org/10.12968/hmed.2020.0208>

- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 17(3), 211–224. <https://doi.org/10.1080/10640260902848543>
- Nicolaou, A. M., & Eloff, I. (2024). The utility of I-poems to explore subjective well-being in children and adolescents with ADHD. *International Journal of Qualitative Methods*, 23, 1–18. <https://doi.org/10.1177/16094069241241148>
- Oishi, S., & Gilbert, E. A. (2016). Current and future directions in culture and happiness research. *Current Opinion in Psychology*, 8, 54–58. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.005>
- Oliver, G., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: A laboratory study. *Psychosomatic Medicine*, 62(6), 853–865. <https://doi.org/10.1097/00006842-200011000-00016>
- Onur, E. E., Muslu, G. K., & Manav, G. (2022). Examining the relationship between subjective well-being and emotional eating in adolescents in Turkey. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 35(3), 257–266. <https://doi.org/10.1111/jcap.12373>
- Osmanoğlu, N. (2023). *Ergenlerde öznel iyi oluş ve öz yeterlik arasındaki ilişkide umudun ve kötümserlikle başa çıkmanın aracı rolünün incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Ouwens, M. A., van Strien, T., & van der Staak, C. P. F. (2003). Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*, 40, 291–298.
- Ögel, K. (2018). *Bağımlı aileleri için rehber kitap* (3. baskı). Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Öngören, B. (2020). Ergenlikte öznel iyi oluş ile riskli davranış arasındaki ilişki. *Karya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 14–18.
- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Öztemel, K., & Traş, Z. (2023). Adapting the digital addiction scale for children to Turkish culture: A validity and reliability study. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 10(2), 176–183. <https://doi.org/10.15805/addicta.2023.10.2.176>
- Öztürk, M., Çarıkçı, İ. H., & Alparslan, A. M. (2018). İşyerinde ve evde çift kariyerli akademisyenlerin refahı üzerine bir saha çalışması. *İnsan ve İş Dergisi*, 5(2), 145–155. <https://doi.org/10.18394/iid.368544>
- Özalp Gerçekler, G., & Bektaş, M. (2021). Relationship among obesity awareness, emotional eating, and obesity in middle school children. *The Journal of Pediatric Research*, 8(1), 55–61. <https://doi.org/10.4274/jpr.galenos.2020.14471>

- Öztürk, E. (2024). *Üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin duygusal yeme ve çocukluk çağı travmaları açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Papandreou, C., Arija, V., Aretouli, E., Tsilidis, K. K., & Bulló, M. (2020). Comparing eating behaviours and symptoms of depression and anxiety between Spain and Greece during the COVID-19 outbreak. *European Eating Disorders Review*, 28(6), 836–846. <https://doi.org/10.1002/erv.2772>
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25–39. <https://doi.org/10.1177/0002716203260078>
- Park, E.-J., Hwang, S. S.-H., Lee, M.-S., & Bhang, S.-Y. (2022). Food addiction and emotional eating behaviors co-occurring with problematic smartphone use in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 4939. <https://doi.org/10.3390/ijerph19094939>
- Posos Devrani, A. E. (2021). Gençler için 21. yüzyıl becerileri ve dijitalleşen dünyanın gereklilikleri: Yeni okuryazarlıklar. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(24), 5–24.
- Passos, D. R. D., Gigante, D. P., Maciel, F. V., & Matijasevich, A. (2015). Children's eating behavior: Comparison between normal and overweight children from a school in Pelotas, Rio Grande do Sul, Brazil. *Revista Paulista de Pediatria*, 33(1), 42–49. <https://doi.org/10.1016/j.rpped.2014.11.007>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Qian, J., Wu, Y., Liu, F., Zhu, Y., Jin, H., Zhang, H., ... Yu, D. (2021). An update on the prevalence of eating disorders in the general population: A systematic review and meta-analysis. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01162-z>
- Rahayu, F., Nugroho, L., Ferdiana, R., & Setyohadi, D. (2020). Research trend on the use of IT in digital addiction: A systematic literature review. *Future Internet*, 12(10), 174. <https://doi.org/10.3390/fi12100174>
- Rask, K., Åstedt-Kurki, P., Paavilainen, E., & Laippala, P. (2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17(2), 129–138. <https://doi.org/10.1046/j.0283-9318.2002.00118.x>
- Reichenberger, J., Schnepper, R., Arend, A.-K., & Blechert, J. (2020). Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 290–299. <https://doi.org/10.1017/S0029665120007004>

- Reschly, A. L., Huebner, E. S., Appleton, J. J., & Antaramian, S. (2008). Engagement as flourishing. *Psychology in the Schools*, 45(5), 419–431. <https://doi.org/10.1002/pits.20306>
- Rivera, H. C., & Balasanova, A. (2020, December). *What is a substance use disorder*. American Psychiatric Association. <https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction-substance-use-disorders/what-is-a-substance-use-disorder>
- Rose, G. M., & Tadi, P. (2021). Social anxiety disorder. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.
- Romer, A. L., Kang, M. S., Nikolova, Y. S., Gearhardt, A. N., & Hariri, A. R. (2019). Dopamine genetic risk is related to food addiction and body mass. *Appetite*, 133, 24–31. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.10.018>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Saintila, J., Soriano-Moreno, A. N., Basauri-Delgado, M., Carranza-Cubas, S. P., López-Gonzales, J. L., Oblitas-Guerrero, S. M., & Calizaya-Milla, Y. E. (2024). Sex differences in social network addiction and emotional eating among adolescents in a Peruvian region: A cross-sectional analysis. *Journal of Eating Disorders*, 12(1), 168. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-01122-9>
- Šablatúrová, N., Gottfried, J., Blinka, L., Ševčíková, A., & Husarova, D. (2021). Eating disorder symptoms and excessive internet use in adolescents: The role of internalising and externalising problems. *Journal of Eating Disorders*, 9(1), 152. <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00506-5>
- Sağar, M. E. (2019). Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının irdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 29–42.
- Sanal Özcan, Y., Hamzaoğlu, N., & Türk, B. (2020). Üniversite öğrencilerinin kimyasal ve davranışsal bağımlılıklara ilişkin bakış açıları ve bilgi düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), 44–55.
- Santomauro, D. F., Melen, S., Mitchison, D., Vos, T., Whiteford, H., & Ferrari, A. J. (2021). The hidden burden of eating disorders: An extension of estimates from the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Psychiatry*, 8(4), 320–328. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00040-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00040-7)

- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik* (14. baskı). Nobel Yayınevi.
- Sarılioğlu, A., Atay, T., & Arıkan, D. (2022). Determining the relationship between loneliness and internet addiction among adolescents during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Journal of Pediatric Nursing*, 63, 117–124. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.11.011>
- Sasegbon, A., Hasan, S. S., Disney, B. R., & Vasant, D. H. (2022). Rumination syndrome: Pathophysiology, diagnosis and practical management. *Frontline Gastroenterology*, 13(5), 440–446. <https://doi.org/10.1136/flgastro-2021-101978>
- Sayiner, B. (2022). Problemlı akıllı telefon kullanımı ve teknostres. *SDU Journal of Social Sciences*, 56, 10–25.
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors influencing children’s eating behaviours. *Nutrients*, 10(6), 706. <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
- Schachter, S., & Gross, L. (1968). Manipulated time and eating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10, 98–106. <https://doi.org/10.1037/h0026287>
- Schnitzler, E. (2022). The neurology and psychopathology of pica. *Current Neurology and Neuroscience Reports*, 22(8), 531–536. <https://doi.org/10.1007/s11910-022-01189-9>
- Selen, M. (2021). *Kadınlarn duygusal yeme davranışları, stres dızeyleleri ve beslenme durumlarının çalışma durumuna gore incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Trakya Üniversitesi.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Serin, Y., & şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135–136.
- Seven, H. (2013). *Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul.
- Sevinçer, G. M., & Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171–178. <https://doi.org/10.5455/jmood.20131223021418>
- Sezer Efe, Y., Döner, S., Erdem, E., & Elmalı, F. (2025). The effect of technology addiction on eating behaviors and physical activity of adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23(3), 1891–1907. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01143-2>
- Shapiro, J. R., Woolson, S. L., Hamer, R. M., Kalarchian, M. A., Marcus, M. D., & Bulik, C. M. (2007). Evaluating binge eating disorder in children: Development of the Children’s Binge Eating Disorder Scale (C-BEDS). *International Journal of Eating Disorders*, 40(1), 82–89. <https://doi.org/10.1002/eat.20318>

- Shriver, L. H., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L., & Wideman, L. (2021). Emotional eating in adolescence: Effects of emotion regulation, weight status, and negative body image. *Nutrients*, *13*(1), 79. <https://doi.org/10.3390/nu13010079>
- Sidor, A., & Rzymiski, P. (2020). Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*, *12*(6), 1657. <https://doi.org/10.3390/nu12061657>
- Skolmowska, D., Głabska, D., & Guzek, D. (2022). Body mass and emotional eating: Emotional Eater Questionnaire (EEQ) in the Polish Adolescents' COVID-19 Experience (PLACE-19) study. *Nutrients*, *14*(4), 828. <https://doi.org/10.3390/nu14040828>
- Sleddens, E. F., Kremers, S. P., & Thijs, C. (2008). The Children's Eating Behaviour Questionnaire: Factorial validity and association with BMI in Dutch children aged 6–7. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *5*(1), 49. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-49>
- Smith, K. E., O'Connor, S. M., Mason, T. B., Wang, S., Dzubur, E., Crosby, R. D., ... Roemmich, J. N. (2021). Associations between objective physical activity and emotional eating among adiposity-discordant siblings. *Pediatric Obesity*, *16*(3), e12720. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12720>
- Solmi, M., Radua, J., Stubbs, B., Ricca, V., Moretti, D., Busatta, D., ... Castellini, G. (2020). Risk factors for eating disorders: An umbrella review of meta-analyses. *Brazilian Journal of Psychiatry*, *43*, 314–323. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1091>
- Soylu, Y., Turgut, M., Canikli, A., & Kargün, M. (2021). Fiziksel aktivite, duygusal yeme ve ruh hali ilişkisi: COVID-19 ve üniversite öğrencileri. *Spor Eğitim Dergisi*, *5*(2), 88–97.
- Sözbilir, A. (2019). *Açık hava etkinliklerinin dijital bağımlılık düzeyine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T., & Van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, *48*(3), 368–376. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.005>
- Stabouli, S., Erdine, S., Suurorg, L., Jankauskienė, A., & Lurbe, E. (2021). Obesity and eating disorders in children and adolescents: The bidirectional link. *Nutrients*, *13*(12), 4321. <https://doi.org/10.3390/nu13124321>.
- Steiger, H., & Booij, L. (2020). Eating disorders, heredity and environmental activation. *Journal of Clinical Medicine*, *9*(5), 1332. <https://doi.org/10.3390/jcm9051332>
- Steinberg, L. (2017). *Ergenlik* (A. Aypay, C. Satman, & E. G. Kapçı, Çev.; 3. baskı). İmge Kitabevi.

- Stroebe, W., Van Koningsbruggen, G. M., & Papies, E. K. (2013). Why most dieters fail but some succeed: A goal conflict model of eating behavior. *Psychological Review*, 120(1), 110–138. <https://doi.org/10.1037/a0030849>
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Şanal-Güngör, B. (2020). *Tek ebeveynle ve iki ebeveynle yaşayan ergenlerin öznel iyi oluşuna göre okulda öznel iyi oluş ve arkadaşla bağlanma düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Şeker, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışı, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2019). *Bağımlılık: Sanal veya gerçek bağımlılıkla başa çıkma* (7. bs.). Timaş.
- Tatar, C. (2020). *Obsesif kompulsif bozukluğa (OKB) sahip hastalar ile psikiyatrik tanısı bulunmayan bireyler arasında duygusal yeme düzeylerinin karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımlarına yönelik bir araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(17), 851–870. <https://doi.org/10.14225/Joh474>
- Tenaglia, S. (2007). *Testing theories on happiness: A questionnaire*. University of Rome Tor Vergata.
- Tejada-Gallardo, C., Bălţătescu, S., Alsinet, C., & Bacter, C. (2024). Differences in subjective and psychological well-being of Romanian adolescents over a four-year period and its relationship with free time. *Child Indicators Research*, 17(3), 985–999. <https://doi.org/10.1007/s12187-024-10114-9>
- Thapar, A., Stewart-Brown, S., & Harold, G. T. (2021). What has happened to children's wellbeing in the UK? *The Lancet Psychiatry*, 8(1), 5–6. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30481-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30481-8)
- Thayer, R. E. (2003). *Calm energy: How people regulate mood with food and exercise*. Oxford University Press.

- Thomas, J. J., Vartanian, L. R., & Brownell, K. D. (2009). The relationship between eating disorder not otherwise specified (EDNOS) and officially recognized eating disorders: Meta-analysis and implications for DSM. *Psychological Bulletin*, *135*(3), 407–433.
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults: A prospective cohort study. *BMC Public Health*, *11*, Article 66. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>
- Thomas, P. A., Liu, H., & Umberson, D. (2017). Family relationships and well-being. *Innovation in Aging*, *1*(3), igx025. <https://doi.org/10.1093/geroni/igx025>
- Tian, Y. (2025). Adolescent addictive behaviors and subjective well-being: The mediating role of mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management*, *18*, 1871–1882. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S000000>
- Toklu, B. (2019). *Lise öğrencilerinin beslenme davranışları, ortoreksiya nervoza ve obsesif kompulsif bozukluk ilişkisi* [Tıpta uzmanlık tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Toklu Baloğlu, H., & Caferoğlu Akin, Z. (2024). A cross-sectional descriptive analysis of technology addiction in adolescents: Associations with food addiction, emotional eating, and body weight status. *Journal of Health, Population and Nutrition*, *43*(1), Article 187. <https://doi.org/10.1186/s41043-024-00465-x>
- Tomas, J. M., Gutiérrez, M., Pastor, A. M., & Sancho, P. (2020). Perceived social support, school adaptation and adolescents' subjective well-being. *Child Indicators Research*, *13*(5), 1597–1617. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09717-9>
- Topham, G. L., Hubbs-Tait, L., Rutledge, J. M., Page, M. C., Kennedy, T. S., Shriver, L. H., & Harrist, A. W. (2011). Parenting styles, parental response to child emotion, and family emotional responsiveness are related to child emotional eating. *Appetite*, *56*(2), 261–264. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.12.009>
- Traş, Z. (2019). Internet addiction and loneliness as predictors of internet gaming disorder in adolescents. *Educational Research and Reviews*, *14*(13), 465–473. <https://doi.org/10.5897/err2019.3768>
- Traş, Z., & Arslan, E. (2013). An investigation of perceived social support and social self-efficacy in adolescents. *İlköğretim Online*, *12*(4), 1133–1140.
- Traş, Z., Öztemel, K., & Koçak, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, yalnızlık ve sabır düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS – International Journal of Society Research*, *15*(22), 778–894. <https://doi.org/10.26466/opus.575329>
- Traş, Z., Sünbül, M. G. ve Baltacı, U. B. (2021). Investigation of the relationships between optimism, perceived social support, and hope. *Inquiry in Education*, *13*(1), 1–19. <https://eric.ed.gov/?q=parent+and+social+support&ft=on&id=EJ1308267>

- Traş, Z., & Öztemel, K. (2019). Facebook yoğunluğu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 91–113. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.6.1.0063>
- Treasure, J., & Schmidt, U. (2013). The cognitive-interpersonal maintenance model of anorexia nervosa revisited. *Journal of Eating Disorders*, 1, Article 13. <https://doi.org/10.1186/2050-2974-1-13>
- Trevino, S. D., Kelly, N. R., Budd, E. L., & Giuliani, N. R. (2021). Parent gender affects the influence of parent emotional eating and feeding practices on child emotional eating. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 654237. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654237>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). *Yaşam memnuniyeti araştırması*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2023-49692>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. <https://data.tuik.gov.tr>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2025). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. <https://data.tuik.gov.tr>
- Tümkiye, S. (2011). Humor styles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of Turkish university students. *Eğitim ve Bilim*, 36, 158–170.
- UNICEF. (2024). *Adolescent development and participation*. <https://www.unicef.org/adolescence>
- Uskun, E., & Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5).
- Uzun, A. E., & Kurtuluş, E. (2025). Ergenlerde umut ve okulda öznel iyi oluş arasındaki ilişkide dijital oyun bağımlılığının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty*, (74), 398–414. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.1405196>
- Ünal, T. (2022). *Şiirle psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal kaygı, okul motivasyonu ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Uyaroğlu, A. K., Ünal, E., & Tosun, A. S. (2025). Ergenlerde dijital bağımlılık ile sosyal kaygı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişki. *Journal of Pediatric Nursing*, 81, 175–182. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.11.024>
- Wade, T. D. (2019). Recent research on bulimia nervosa. *Psychiatric Clinics*, 42(1), 21–32.
- Wade, T. D., & O'Shea, A. (2015). DSM-5 unspecified feeding and eating disorders in adolescents: What do they look like and are they clinically significant?. *International Journal of Eating Disorders*, 48(4), 367–374.

- Walsh, B. T., Attia, E., & Glasofer, D. R. (2020). *Eating disorders: What everyone needs to know*. Oxford University Press.
- Walsh, B. T., Hagan, K. E., & Lockwood, C. (2023). A systematic review comparing atypical anorexia nervosa and anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, *56*(4), 798–820.
- Wang, Y., Li, Y., Liu, B., Zhao, X., Geng, X., Zhu, W., & Ding, X. (2024). Adolescent internet gaming disorder and sensitivity to money and social rewards. *Acta Psychologica*, *248*, 104431.
- Watson, H. J., Yilmaz, Z., Thornton, L. M., Hübel, C., Coleman, J. R., Gaspar, H. A., & Seitz, J. (2019). Genome-wide association study identifies eight risk loci and implicates metabo-psychiatric origins for anorexia nervosa. *Nature Genetics*, *51*(8), 1207–1214.
- White, M. L., Triplett, O. M., Morales, N., & Van Dyk, T. R. (2024). Associations among sleep, emotional eating, and body dissatisfaction in adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01692-4>
- Williams, A. (2019). *Eating Disorders Sourcebook* (5. Baskı). Eating Disorders Sourcebook.
- Winer, J. M., Yule, A. M., Hadland, S. E., & Bagley, S. M. (2022). Addressing adolescent substance use with a public health prevention framework: The case for harm reduction. *Annals of Medicine*, *54*(1), 2123–2136.
- World Health Organization (WHO). (2023, October 11). *Global accelerated action for the health of adolescents (AA-HA!): Guidance to support country implementation, second edition*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081765> adresinden 22 Kasım 2025 tarihinde alınmıştır.
- World Health Organization (WHO). (2024). *Maternal, newborn, child & adolescent health*. <https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/indicator-explorer-new/mca/adolescent-population-as-percentage-of-total-population> adresinden 7 Ağustos 2025 tarihinde alınmıştır.
- Wurtman, R. J. (1982). Nutrients that modify brain function. *Scientific American*, *246*, 50–59.
- Wu, B., Liu, T., & Tian, B. (2023). How does social media use impact subjective well-being? Examining the suppressing role of Internet addiction and the moderating effect of digital skills. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1108692. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1108692>
- Wu, C. W., Chen, W. W. ve Jen, C. H. (2020). Emotional intelligence and cognitive flexibility in the relationship between parenting and subjective well-being. *Journal of Adult Development*, *28*(2), 106–115. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09357-x>

- Wu, J., Liu, J., Li, S., Ma, H., & Wang, Y. (2020). Trends in the prevalence and disability-adjusted life years of eating disorders from 1990 to 2017: Results from the Global Burden of Disease Study 2017. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, e191.
- Wu, X., Gai, X., & Wang, W. (2020). Subjective well-being and academic performance among middle schoolers: A two-wave longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 84, 11–22. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.07.011>
- Xiang, G., Li, Q., Xiao, Y., Liu, Y., Du, X., He, Y., & Chen, H. (2023). Mediation of self-concept clarity and self-control between negative emotional states and emotional eating in Chinese adolescents. *Appetite*, 183, 106457. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106457>
- Xu, X., Liu, Q., Li, Z., & Yang, W. (2022). The mediating role of loneliness and the moderating role of gender between peer phubbing and adolescent mobile social media addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph191610176>
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current diabetes reports*, 18(6), 35.
- Van Strien, T., Winkens, L., Toft, M. B., Pedersen, S., Brouwer, I., Visser, M. ve Lähteenmäki, L. (2016). The mediation effect of emotional eating between depression and body mass index in the two European countries Denmark and Spain. *Appetite*, 105, 500-508.
- Vander Wal, J. S., & Thelen, M. H. (2000). Eating and body image concerns among normal-weight and overweight adolescents: A test of the affect-regulation model. *Journal of Psychosomatic Research*, 49(2), 101–109. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(00\)00095-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(00)00095-9)
- Vartanian, L.R., Spanos, S., Herman, C.P., & Polivy, J. (2015). Modeling of food intake: A meta-analytic review. *Social Influence*, 10, 119-136. <https://doi.org/10.1080/15534510.2015.1008037>
- Vermeulen, E., Stronks, K., Snijder, M. B., Schene, A. H., Lok, A., De Vries, J. H., ... & Nicolaou, M. (2017). A combined high-sugar and high-saturated-fat dietary pattern is associated with more depressive symptoms in a multi-ethnic population: the HELIUS (Healthy Life in an Urban Setting) study. *Public health nutrition*, 20(13), 2374-2382.
- Yavaş, G. (2020). *Ergenlerin öznel iyi oluşu arttırma stratejileri, oyun bağımliliği ve akran ilişkilerinin, öznel iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yavuz, Y. (2016). *Öznel İyi Oluş*. https://www.tavsiyedyorum.com/makale_17397.htm

- Impact of COVID-19 pandemic on adolescent mental health. In E. S. Ercan, Ç. Yektaş, A. E. Tufan, & Ö. Bilaç (Eds.), *COVID-19 pandemic and child and adolescent mental health* (pp. 13–18). Türkiye Klinikleri.
- Yeşilay. (2020a). *Bağımlılık Nedir?* <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir> adresinden 21 Haziran 2025 tarihinde alınmıştır.
- Yeşilay. (2020b). *Teknoloji bağımlılığı nedir?* <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği> adresinden 2 mart 2024 tarihinde alınmıştır.
- Yıldırım, E., Aktan, Z. D., & Ülkümen, İ. (2022). İrrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme üzerindeki yordayıcı rolü. *Aydın İnsan Ve Toplum Dergisi*, 8(1), 23–40.
- Yıldırım, M. (2017). *Duygusal yeme ve yeme bağımlılığı: Obezitenin klinik özellikler açısından sınıflandırılması mümkün mü?* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2020). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current Psychology*, 39, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>
- Yıldız, F. N. Y., & Kardeş, F. (2021). Ergenlerde akademik öz-yeterlik, içsel motivasyon, azim ve psikolojik dayanıklılığın iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Van Yüzcüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 1073–1099. <https://doi.org/10.33711/yyuefd.957391>
- Yılmaz, H. Ö., Meriç, Ç. S., Bülbül, K., & Türkkan, T. (2025). Is problematic use of the Internet and smartphone predictor of unhealthy eating behaviors and abnormal body weight in Turkish young adults?. *Journal of Health Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/13591053241249542>
- Yılmaz, Ş. (2020). *Dijital bağımlılık: Doğu Karadeniz bölgesindeki turizm fakültelerine bir araştırma* [Yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Yun, M. R., Shin, N., Kim, H., Jang, I. S., Ha, M. J., & Yu, B. (2020). Effects of School-Based Meditation Courses on Self-Reflection, Academic Attention, and Subjective Well-Being in South Korean Middle School Students. *Journal of Pediatric Nursing*, 54, e61–e68. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.05.002>
- Yücel, U., Bilge, A., Oran, N., Ersoy, M. A., Gençdoğan, B., & Özveren, Ö. (2009). Adolesanlarda premenstruel sendrom yaygınlığı ve depresyon riski arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(1), 55–61.
- Yüksel Doğan, R., & Demircioğlu, H. (2022). Emotional eating behavior among adolescents. *Journal of Psychiatric Nursing*, 13(4), 286–294. <https://doi.org/10.14744/phd.2022.34022>

Zhu, H., Luo, X., Cai, T., Li, Z., & Liu, W. (2014). Self-control and parental control mediate the relationship between negative emotions and emotional eating among adolescents. *Appetite*, 82, 202–207. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.06.10>

Zhou, R., Zhang, L., Liu, Z., & Cao, B. (2025). Emotion regulation difficulties and disordered eating in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Eating Disorders*, 13(1), 25.



EKLER

EK-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyet: Kız (...) Erkek (...)

Sınıf düzeyi: 7. sınıf (...) 8. sınıf (...)

Yaş: ...

Fiziki görünümünüzden memnun musunuz? Evet (...) Hayır (...)

Düzenli spor yapma alışkanlığınız var mı? Evet (...) Hayır (...) Kısmen (...)

EK-2

ÇOCUK VE ADÖLESANLAR İÇİN DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

Duyularımızı hepimiz farklı şekillerde gösteririz. Bazı duygular bizde yeme isteği uyandırır. Aşağıda verilen duygu durumlarının sizde oluşturduğu yeme isteğini ifade eden kutuyu işaretleyiniz.

Bu şekilde Hissettiğim Zaman	Çok az yemek isterim	Az yemek isterim	Yemek isterim	Çok yemek isterim	Aşırı yemek isterim	Bir hafta içinde ortalama kaç gün bu duyguları hissettiğin için bu şekilde yemek yersin?
1.Kırgın						
5.Heyecanlı						
11.Tedirgin						
14.Hayal kırıklığına uğramış						
24. Üzgün						

ÇOCUKLAR İÇİN DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELERİ

ÇOCUKLAR İÇİN DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ (ÇDBM) (DIGITAL ADDICTION SCALE for CHILDREN; DASC)						
Sevgili Öğrenci Aşağıda teknolojik araçları (telefon, tablet, bilgisayar, oyun konsolu vb.) kullanma durumunuza ilişkin bazı davranış ifadeleri verilmiştir. Bu ifadeler doğru ya da yanlış ifadeler değildir. Maddelerde ifadelerin belirttiği durumu ne kadar sıklıkla yaptığınız belirlenmeye çalışılmaktadır. Bu ifadeleri dikkatli bir şekilde okuyunuz. Okuduğunuz ifadenin size uyma düzeyini yanındaki rakamlardan birine (X) işareti koyarak belirtiniz. Eğer ifade size hiçbir zaman uymuyorsa 1'i, nadiren uyuyorsa 2'yi, bazen uyuyorsa 3'ü, sık sık uyuyorsa 4'ü ve her zaman uyuyorsa 5'i işaretlemeniz gerekmektedir. Teşekkür ederiz.		1	2	3	4	5
		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1	Okulda olmadığım zamanlarda telefon, tablet ya da bilgisayarımın çok fazla zaman geçiriyorum.	1	2	3	4	5
6	Telefon, tablet ya da bilgisayarımın kullanmayı tercih ettiğim için aile üyelerimle zaman geçirmiyorum.	1	2	3	4	5
13	Telefon, tablet ya da bilgisayarımı kullanarak geçirdiğim süre konusunda ebeveynlerimle sorun yaşıyorum.	1	2	3	4	5
17	Telefon, tablet ya da bilgisayar kullanımımı kontrol edemiyorum.	1	2	3	4	5
24	Kendimi kötü hissettiğimde, telefon, tablet ya da bilgisayarımı kullanmak daha iyi hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5





EK-4**ERGEN ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELERİ**

Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretlemeniz gerekmektedir. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.





		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katlıyorum	Tamamen katlıyorum
1	Ailem beni sever				
5	İnsanlara karşı sabırlıyım				
9	Hayatın tadını çıkartarak yaşarım				
15	Dostlarımla beraberim				

ÖLÇEK İZİNLERİ

Çocuk ve adölesanlar için duygusal yeme ölçeği kullanım izni





 **Neslihan Ö...** 26.06.2024   
Alicılar: mbekta ▾

Sayın hocam,
Ben Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim
Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bilim dalı
yüksek lisans öğrencisi
Neslihan ÖZTÜRK. Danışmanım Prof. Dr. Zeliha
TRAŞ danışmanlığında
gerçekleştireceğimiz tez çalışması için uyarlamış
olduğunuz
"ÇOCUK VE ERGENLERDE DUYGUSAL YEME
ÖLÇEĞİ"ni kullanmak
için izninize ve ölçeğin maddelerine,
puanlanması, değerlendirilmesi,
yorumlanmasına ilişkin bilgilere ve ölçek
makalesine ihtiyacım var.
Yardımcı olabilirsiniz çok sevinirim.
Çalışmalarınızda kolaylıklar ve
sağlıklı günler dilerim.
Saygılarımla.





 **Murat Bekt...** 26.06.2024   
Alicılar: ben ▾

Neslihan Hanım merhaba,
ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçek ve
ilgili
bilgiler ektedir

Çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği kullanım izni

 **Neslihan Ö...** 26.06.2024   
Alıcılar: ZELİHA ▾

Sayın hocam,
Ben Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bilim dalı yüksek lisans öğrencisi Neslihan ÖZTÜRK. Danışmanım Prof. Dr. Zeliha TRAŞ danışmanlığında gerçekleştireceğimiz tez çalışması için uyarlamış olduğunuz "DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ"ni kullanmak için izninize ve ölçeğin maddelerine, puanlanması, değerlendirilmesi, yorumlanmasına ilişkin bilgilere ve ölçek makalesine ihtiyacım var. Yardımcı olabilirsiniz çok sevinirim. Çalışmalarınızda kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim. Saygılarımla.

 **ZELİHA Tras** 29.06.2024   
Alıcılar: ben ▾

Sayın Neslihan Öztürk;
DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ" ni atıf göstermek koşuluyla kullanabilirsiniz.
Ölçeğin puanlama ve yorumlamasını ekteki dosyada bulabilirsiniz.

Ergen öznel iyi oluş ölçeği kullanım izni



Neslihan ÖZ... 11.11.2024



Alicılar: erali76 v

Sayın hocam,
Ben Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim
Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bilim dalı
yüksek lisans öğrencisi
Neslihan ÖZTÜRK. Danışmanım Prof. Dr. Zeliha
TRAŞ danışmanlığında
gerçekleştireceğimiz tez çalışması için geliştirmiş
olduğunuz
"ERGEN ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ"ni kullanmak
için izninize ve ölçeğin
maddelerine ve puanlanması, değerlendirilmesi,
yorumlanmasına ilişkin
bilgilere ve ölçek makalesine ihtiyacım var.
Yardımcı olabilirsiniz
çok sevinirim. Çalışmalarınızda kolaylıklar ve
sağlıklı günler
dilerim.
Saygılarımla.



Ali Eryılmaz 11.11.2024



Alicılar: ben v

Merhaba,
Ölçek ekteedir. Kullanabilirsiniz.
Kolay glesin.

ETİK KURUL İZİNİ



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :20/09/2024 Toplantı Sayısı:17 Karar No :2024/719
Araştırmanın Başlığı	Ergenlerde Dijital Bağımlılık ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Öznel İyi Oluşun Aracı Rolü.
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Zeliha TRAŞ
Yardımcı Araştırmacı	Neslihan ÖZTÜRK Lisansüstü Öğrenci
Etik Kurul Kararı	21033 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR

20/09/2024

Doç. Dr. Ahmet KURNAZ

Başkan

EK-7

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI ARAŞTIRMA İZİNİ



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ARAŞTIRMA UYGULAMA İZİNİ BELGESİ



Başvuru No: MEB.TT.2024.007841.01

T.C. Kimlik No:

Adı Soyadı: NESLİHAN ÖZTÜRK

Araştırmannın Adı: ERGENLERDE DİJİTAL BAĞIMLILIK VE DUYGUSAL YEME ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN ARACI ROLÜ

Araştırmannın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmannın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Veri Toplama Aracının Başlığı: Çocuk ve ergenler için duygusal yeme ölçeği, Çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği, Ergen mutluluk ölçeği, Ergen öznel iyi oluş ölçeği, Kişisel bilgi formu

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 27.11.2024

Araştırma Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 27.11.2025

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı “Araştırma Uygulama İzinleri Yönergesine” göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup aşağıda ifade edilen bilgiler kapsamında araştırma uygulama izni Millî Eğitim Bakanlığı ilgili birimleri tarafından onaylanmıştır.

Uygulama Yapılacak İller	Uygulama Yapılacak Birimler	Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatları	Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu
KONYA	Ortaokul	Pro*** Ortaokulu (KARATAY)	72****
KONYA	Ortaokul	Ku*** Ortaokulu (KARATAY)	72****
KONYA	Ortaokul	Ya*** Ortaokulu (KARATAY)	72****
KONYA	Ortaokul	Sü*** Ortaokulu (SELÇUKLU)	72****
KONYA	Ortaokul	Me*** Ortaokulu (SELÇUKLU)	72****
KONYA	Ortaokul	OS*** Ortaokulu (MERAM)	72****