



The Mediator Roles of Ways of Coping with Stress in the Relationship Between Perceived Stress and Emotional Eating Behaviour

Feride Özlem Elagöz^{1,a,*} Gaye Zeynep Çenesiz^{2,a,*}

¹Department of Psychology, Faculty of Letters, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Türkiye

²Department of Psychology, Faculty of Letters, Van Yüzüncü Yıl University, Van, Türkiye

*Corresponding author

Research Article

Acknowledgement

This study was produced from the doctoral thesis that the author was preparing within the scope of Bolu Abant İzzet Baysal University Social Sciences Institute.

History

Received: 27/04/2022

Accepted: 06/06/2022

ABSTRACT

The present study aimed to investigate the mediating roles of ways of coping with stress in the relationship between perceived stress and emotional eating. The sample of the study consisted of 1201 participants (355 male and 846 female) and age of the participants ranged from 18 to 50 (M = 26.38). Through the aim of the study, Demographical Information Form, Perceived Stress Scale, Ways of Coping Scale and Dutch Eating Behaviour Scale were administered to the participants. The relationships between the variables were examined by Pearson correlation analyses and mediation analyses were conducted with SPSS PROCESS MACRO plugin and confidence intervals were determined by bootstrap method. The results of the study showed that perceived stress positively predicts emotional eating behavior. Moreover, of the ways of coping, self-confident approach, helpless approach and submissive approach were found to mediate the relationship between perceived stress and emotional eating behavior. The results emphasized the importance of considering perceived stress and coping strategies of psychiatrists, psychologists and dietitians working with emotional eating behavior in clinical settings.

Keywords: Emotional eating, perceived stress and ways of coping

Algılanan Stres ve Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etme Tarzlarının Aracı Rolü

Bilgilendirme

Bu çalışma yazarın Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü kapsamında hazırlamakta olduğu doktora tezinden üretilmiştir.

Süreç

Geliş: 27/04/2022

Kabul: 06/06/2022

Öz

Bu çalışmanın amacı algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkide stresle baş etme tarzlarının aracı rollerini incelemektir. Araştırmanın örneklemi 355 erkek, 846 kadın olmak üzere toplam 1201 kişiden oluşmaktadır ve katılımcıların yaşları 18 ile 50 arasında değişmektedir (Ort. = 26.38). Katılımcılara çalışmanın amaçları doğrultusunda Demografik Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi (HYDA) verilmiş, anketler kalem-kağıt testlerinin yanı sıra salgın nedeniyle çevrim içi olarak da sunulmuştur. Değişkenler arası ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile aracılık analizleri ise SPSS PROCESS MACRO eklentisi ile yürütülmüş ve güven aralıkları bootstrap yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırma sonucuna göre algılanan stres duygusal yeme davranışını olumlu yönde yordamaktadır. Ayrıca, stresle baş etme tarzlarından kendine güvenli yaklaşımın, çaresiz yaklaşımın ve boyun eğici yaklaşımın algılanan stres ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları klinikte duygusal yeme davranışı ile çalışan psikiyatr, psikolog ve diyetisyenlerin algılanan stres ve baş etme tarzlarını ele almasını önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Duygusal yeme, algılanan stres ve stresle baş etme tarzları

Copyright



This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International License

ozlemelagoz@yahoo.com

<https://orcid.org/000-0002-6646-070X>

gayecenesiz@yyu.edu.tr

<https://orcid.org/000-0003-2835-9851>

How to Cite: Elagöz F Ö, Çenesiz G Z (2022) The Mediator Role of Ways of Coping in the Relationship Between Perceived Stress and Emotional Eating Behaviour, CUJOSS, 46(1): 75-83

Giriş

Stresli yaşam olayları fiziksel ve psikolojik sağlık durumuyla oldukça ilişkilidir (Çelik-Örücü ve Demir, 2009). Aşırı ve uzun süreli strese maruz kalan bireyler sağlık sorunları yaşamakta ve bu bireylerin yaşam kaliteleri düşmektedir (Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy, 2013). Alanyazında algılanan stresin duygusal yemeyle ilişkili olduğu (Nguyen-Rodriguez, Chou, Unger ve Spruijt-Metz, 2008; Shen, Long, Shih ve Ludy, 2020) ve yeme davranışı üzerinde stresin oldukça belirleyici olduğu bulgulanmıştır (Bennett, Greene ve Schwartz-Barcott, 2013; Oliver, Wardle ve Gibson, 2000).

Stres, bireyin herhangi bir olay ya da durum karşısında yorumlamaları ve bu yorumlamalara ilişkin verdikleri tepkidir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu tepki özellikle bireyin çevresiyle olan ilişkisinin yanı sıra yorumlamalarından da etkilenmektedir (Cohen, Kessler ve Gordon, 1997). Durum ya da olaya ilişkin yapılan yorumlamaların farklı olması sebebiyle de strese karşı verilen tepkiler, bireyden bireye farklılık göstermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Stres karşısında bireyin yapmış olduğu ilk değerlendirme “birincil değerlendirme” olarak adlandırılmaktadır. Birey durumun ya da olayın sonuçlarını kendisi için tehdit oluşturup oluşturmayacağına göre değerlendirmektedir. Birincil değerlendirmenin ardından duruma yönelik baş etme kaynaklarının ve yeteneklerinin değerlendirilmesi ise “ikincil değerlendirme” olarak ifade edilir. İkincil değerlendirmede ise, karşılaşılan olumsuzluğu yok etmek ya da bunun etkisini hafifletmek için ne yapılabileceğinin değerlendirilmesi durumu söz konusudur. Karşılaşılan stres durumu yüksek, baş etme kaynakları ve yetenekleri düşük olarak değerlendiriliyorsa birey için zorlayıcı bir süreç söz konusudur. Diğer taraftan karşılaşılan stres durumu düşük, baş etme kaynakları ve yetenekleri yeterli olarak düşünülüyorsa süreç daha kolay atlatılabilmektedir. Başka deyişle stresörler baş edilemez veya kaynaklar yetersiz olduğunda bireyler stres yaşayabilir (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986). Baş etme kaynakları ikiye ayrılmaktadır. Bunlardan ilki “problem odaklı baş etme” diğeri de “duygu odaklı baş etme”dir. Problem odaklı baş etme stres ya da sıkıntı yaratan durumun üstesinden gelmek olarak tanımlanırken; duygu odaklı baş etme kavramı ise çözülemeyeceği düşünülen soruna yönelik duyguları kabul etmek veya düzenlemek olarak tanımlanmaktadır. (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986; Lazarus ve Folkman, 1984; Schuster, Hammitt ve Moore, 2006). Problem odaklı yaklaşım; kendine güvenli ve iyimser yaklaşımdan oluşmaktadır. Var olan stresli duruma yönelik gidişatın değiştirilebileceğine yönelik algıya sahip bireyler, aktif baş etme biçimi olarak tanımlanan kendine güvenli ve iyimser yaklaşıma başka deyişle problem odaklı yaklaşıma başvururlardır. Duygu odaklı yaklaşım ise; boyun eğici ve çaresiz yaklaşımdan oluşmaktadır. Var olan duruma yönelik durumu değiştirilemez olarak algılayan bireylerin duygularını değiştirmeye yönelik baş etme yöntemlerine başvurdukları ifade edilmektedir. (Carver, 1989; akt. Şahin ve Durak, 1995). Problem ya da duygu odaklı yaklaşımlardan hangisinin daha işlevsel olduğu ise mevcut

soruna ve bireye göre değişmektedir (Raspopow, Matheson, Abizaid ve Anisman, 2013).

Yaşanılan güçlükler (stres, kaygı, depresyon vb.) karşısında duygu durumunu düzenleyebilmek, duygulardan kaçmak, duyguları bastırmak ya da daha iyi hissedebilmek için günlük besin ihtiyacından fazlasını alarak yeme eğiliminin artması duygusal yeme olarak tanımlanmaktadır (Macht ve Simons, 2000; Paans ve ark., 2019). Duygusal yeme davranışını açıklayan dört kuram bulunmaktadır. Bunlardan biri olan psikosomatik kurama göre duygusal yeme kavramı, açlık tokluk hissine bakılmaksızın duygusal uyarılmalar karşısında yemek yemenin öğrenilmiş bir davranış olduğunu ifade eder (Kaplan ve Kaplan, 1957). Dışsal kuramın bakış açısından ise duygusal yeme davranışı, dışsal uyaranlar (görüntü, tat ve koku) tarafından etkilenmektedir (Van Strien, Schippers ve Cox, 1995). Schachter, (1968) tarafından yürütülen deneysel çalışmada obezitesi olan bireylerin, içsel uyarımların (açlık tokluk hissi) etkisi olmaksızın dışsal uyaranlara karşı koyamadıkları gözlenmiştir. Duygusal yeme davranışını açıklamada psikosomatik ve dışsal kuramın aksine kısıtlama kuramı ise, aşırı yeme örüntüsünü besin alımının sınırlandırılmasına başka deyişle diyetle bağlamaktadır (Heatherton, Polivy ve Herman, 1990). Son olarak kaçış kuramına göre duygusal yeme, yoğun stres kaynağından uzak durmak (Macht, Haupt ve Ellgring, 2005) ya da endişe gibi baş edilmesi güç olan duygularla temas kurmamak (Lindeman ve Stark, 2001) adına dikkatin başka yöne kaydırılması (Heatherton ve Baumeister, 1991) amacıyla yemenin bir araç olarak kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Dohle, Hartmann ve Keller, 2014; Wallis ve Hetherington, 2004).

Alanyazında duygusal yemenin özellikle çikolata, hamur işi, kurabiye gibi aşırı tatlı, kalorili ve yağlı gıdaların tüketimi ile ilişkili olduğu dolayısıyla bu şekilde beslenmenin beden kitle indeksini arttırdığı bulgulanmıştır (Dohle ve ark., 2014; Konttinen, Männistö, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen ve Haukkala, 2010; Paans ve ark., 2019). Duygular yemeyi, yemek yeme de duyguları etkilerken birey kendisini işlevsel olmayan bir döngüde bulmaktadır (Macht, 2008). Zorlayıcı duygular karşısında hazır ya da paketli gıdaların aşırı şekilde tüketilmesi kilo artışının yanı sıra (Blair, Lewis ve Booth, 1990) çeşitli fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açtığından, duygusal yeme davranışının sağlık açısından günden güne önemli hale geldiği belirtilmektedir (Wang ve Li, 2017). Duygusal yeme ile ilişkili olan beden kitle indeksindeki artışın (Clum, Rice, Broussard, Johnson ve Webber, 2014; Geliebter ve Aversa, 2003) endişe verici olduğu vurgulanmaktadır (Arnou, Kenardy ve Agrad, 1995; Oliver ve ark., 2000). Alanyazında işlevsel ve sağlıklı olmayan baş etme davranışı olarak tanımlanan duygusal yeme (Cleary ve Crafti, 2007) davranışına yönelik yapılan araştırmalarda duygusal yeme örüntüsü yüksek olan bireylerde stresle baş edebilmek, psikolojik açıdan rahatlamak ve zevk elde etmek için “rahatlatıcı yiyecekler” olarak ifade edilen yüksek kalorili yiyeceklerin tercih edildiği ifade edilmiştir (Camilleri ve ark., 2014; van Strien, Gibson, Baños, Cebolla ve Winkens, 2019; Wansink, Cheney ve Chan, 2003).

Olumlu ve olumsuz duyguların yemeyi nasıl etkilediğini yordamak oldukça karmaşık bir konudur (Bongers ve Jansen, 2016; Macht, 2008) çünkü duygusal yemenin sebebi olumlu ve olumsuz duygular olabilir yani duygular bir madalyonun iki yüzü gibidir. Olumlu ve olumsuz duyguların duygusal yeme üzerinde farklı etkileri bulunmaktadır (Meule, Reichenberger ve Blechert, 2018; van Strien, Donker ve Ouwens, 2016). Duyguların yeme üzerindeki etkisine bakıldığı deneysel çalışmada sevinç hisseden bireyler daha çok yeme eğilimi göstermişlerdir (Macht, Roth ve Ellgring, 2002). Diğer taraftan alan yazındaki çoğu çalışmaya göre öfke, üzüntü, kaygı, korku, stres gibi olumsuz duygular tarafından tetiklendiğinde de bireylerin yeme davranışı artmaktadır (Arnou ve ark., 1995; Bennett ve ark., 2013; Braden, Musher-Eizenman, Watford, ve Emley, 2018; Emond ve ark., 2016; Lazarevich, Camacho, del Consuelo Velázquez-Alva ve Zepeda, 2016; Macht ve Simons, 2000; Oliver ve ark., 2000; Wang ve Li, 2017; Wong ve Qian, 2016). Alan yazında duyguların duygusal yeme ilişkisine dair çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Stres, baş etme ve duygusal yeme ile ilgili çalışmalar ise kısıtlıdır. Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde duygusal yeme ile baş etme tarzlarından sadece duygu odaklı baş etmenin üzerine odaklanılmıştır (Yılmaztürk, Demir ve Çelik-Örücü, 2022). Dolayısıyla bu çalışmada, toplum ve üniversite örnekleminde algılanan stresin stresle baş etme türleri üzerinden duygusal yeme davranışını nasıl etkilediğinin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırma kapsamında üniversite öğrencileri ve toplumdaki veri toplanmıştır. Çalışmanın örneklemini % 70.4’ü kadın (n=846) ve % 29.6’sı erkek (n= 355) olmak üzere toplam 1201 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 18-50 yaş arasında olup yaş ortalaması 26.38’dir (ss = 7.82). Katılımcıların eğitim durumuna ilişkin bilgilere bakıldığında % 1.1’i ilk öğretim mezunu (n=13), % 8.2’si lise mezunu (n=99), % 31.1’i üniversite mezunu (n=373), % 13.3’ü lisans üstü (n=160) mezundur. Araştırma kapsamında Türkiye’de 2020-2021 eğitim ve öğretim yılı güz döneminde pek çok farklı üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %22.1’i devlet üniversitesinde (n= 266) ve % 24.2’si özel üniversitede (n=291) okumaktadır. Toplamda 557 üniversite öğrencisi çalışmaya katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Bu formda katılımcılara yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik ve eğitim düzeyi, medeni durum gibi demografik bilgilerin yanı sıra boy ve kilo bilgilerini, ruhsal ve fiziksel sorun yaşayıp yaşamadıklarını belirlemek amacıyla sorular yöneltilmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Karşılaşılan durumların ne kadar stresli algılandığını ölçmek için Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ve 10 sorudan oluşan Algılanan Stres Ölçeği, 5’li Likert (0= Hiç, 4= Çok sık) üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin psikometrik özellikleri Çelik-Örücü ve Demir (2009) tarafından incelenmiş ve orijinal ölçekle paralel şekilde iki faktörlü yapı elde edilmiştir. Algılanan Çaresizlik alt boyutunda “Son bir ay içinde, hangi sıklıkta kendinizi stresli hissettiniz?” Algılanan Öz-yeterlik boyutunda ise “Son bir ay içinde hangi sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi düşündünüz?” gibi sorular bulunmaktadır. Algılanan Öz-yeterlilik boyutunda bulunan olumlu (4, 5, 7 ve 8.) ifadeler ters maddeler olup ölçek 0 ile 40 arasında puanlanmakta ve ölçekten elde edilen yüksek puan aşırı stresle ilişkilendirilmektedir. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Temelini, Folkman ve Lazarus’un 1980’de geliştirip ardından 1985’de revize ettiği “Başa Çıkma Yolları Envanterinden (Ways of Coping Inventory)” alan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, stres verici yaşam olayları karşısında kullanılan başa çıkma tarzlarını saptamak amacıyla kısaltılarak Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçeye adapte edilmiştir. 30 madde ve 5 alt boyuttan oluşan ölçek 4’lü Likert biçiminde (%0 ve %100) derecelendirilmektedir. Bu alt boyutlar; “Kendine Güvenli Yaklaşım”, “Çaresiz Yaklaşım”, “Boyun Eğici Yaklaşım”, “İyimser Yaklaşım” ve “Sosyal Destek Arama”dır. Bu çalışmada ölçeğin alt boyutları için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .61 ile .84 arasında değişmektedir.

Hollanda Yeme Davranışı Anketi (HYDA)

Anket, duygusal, dışsal ve kısıtlı yeme davranışlarını ölçmek amacıyla Van Strien, Frijters, Jan, Bergers ve Defares (1986) tarafından geliştirilmiştir. Ankette, 10 maddesi kısıtlayıcı yeme (örn. “Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler yer misiniz?”), 13 maddesi duygusal yeme (örn. “Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?”) ve 10 maddesi de dışsal yeme (örn. “Eğer bir kafe ya da büfenin önünden geçerseniz sizde yemek yemek ister misiniz?”) davranışlarını değerlendiren toplamda 33 soru ve üç faktör yer almaktadır. 5’li Likert üzerinden puanlanan ankette (1= Hiçbir zaman, 5= Çok sık) 31. soru ters olarak puanlanmaktadır. Anketin psikometrik özellikleri Bozan, Baş ve Aşçı (2011) tarafından test edilmiş ve orijinal ölçekle paralellik gösterecek şekilde üç faktörlü alt yapı doğrulanmıştır. Bu çalışmada alt boyutların Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı duygusal yeme için .90, kısıtlı yeme için .94, dışsal yeme için .96 olarak bulunmuştur.

İşlem

Bu çalışma, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları etik kurulu tarafından 15.11.2020 tarihli ve 2020/11 toplantısında değerlendirilerek (Protokol No. 2020/259) etik olarak uygun görülmüştür. Etik iznin alınmasının ardından katılımcıların ulaşılabilirliğine göre

anketin basılı ve çevrimiçi formu oluşturulmuştur. Basılı formlar katılımcılara dağıtılarak araştırma hakkında bilgi verilmiş ve anketler toplanmıştır. Salgın nedeniyle ulaşılması mümkün olmayan katılımcılara ulaşabilmek adına SurveyMonkey adlı çevrimiçi veri toplama platformuna ölçüm araçlarının tümü yüklenmiştir. Araştırmanın duyurusu sosyal medya platformları aracılığıyla yapılmıştır. Basılı ve çevrimiçi anketlerin doldurulması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür. Basılı ve çevrimiçi toplanan veriler arasında istatistiki açıdan anlamlı fark olmadığından veriler birleştirilerek analizler yapılmıştır. Bu işlemde sonra verileri istatistiksel analize hazır hale getirebilmek amacıyla veri temizliği yapılmıştır. İlk olarak veri girişi kontrol edilmiş ardından kayıp ve uç değerlere bakılmıştır. Son olarak yapılacak analizlerin sayıltıları test edilmiş (Tabachnick ve Fidell, 2013) ve bu analizler SPSS 22 programında yapılmıştır.

Bulgular

Çalışmadaki Ölçeklere Ait Tanımlayıcı Bilgiler

Bu çalışma kapsamında algılanan stres, duygusal yeme ve stresle baş etme tarzları ölçeğinin alt boyutlarının ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Algılanan Stres (Ort = 4.08, SS = 1.28), kendine güvenli yaklaşım (Ort = 1.99, SS = 0.56), çaresiz yaklaşım (Ort = 1.41, SS = 0.59), boyun eğici yaklaşım (Ort = 0.99, SS = 0.50), iyimser yaklaşım (Ort = 1.66, SS = 0.61), sosyal destek (Ort = 1.80, SS = 0.55) ve duygusal yeme için (Ort = 2.11, SS = 1.03) olarak bulunmuştur. Çalışmada kullanılan ölçeklere ait tanımlayıcı bilgiler Çizelge 1’de gösterilmiştir.

Çizelge 1: Çalışmadaki Ölçeklere Ait Tanımlayıcı Bilgiler

Table 1. Descriptive Information About the Scales in the Study

	Ort.	SS
Algılanan Stres	4.08	1.28
Kendine Güvenli Yaklaşım	1.99	0.56
Çaresiz Yaklaşım	1.41	0.59
Boyun Eğici Yaklaşım	0.99	0.50
İyimser Yaklaşım	1.66	0.61
Sosyal Destek	1.80	0.55
Duygusal Yeme	2.11	1.03

Ort: Ortalama, SS: Standart Sapma.

Değişkenler Arası Korelasyon Analizine İlişkin Sonuçlar

Çalışma kapsamında kullanılan değişkenler arası ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Çalışmanın bağımlı değişkeni olan duygusal yeme ile algılanan stres ($r = .21, p < .001$), çaresiz yaklaşım ($r = .24, p < .001$) ve boyun eğici yaklaşım ($r = .23, p < .001$) arasında anlamlı ve pozitif ilişki vardır. Duygusal yeme ile kendine güvenli yaklaşım ($r = -.20, p < .001$) ve iyimser yaklaşım ($r = -.10, p < .001$) arasında anlamlı ve negatif ilişki vardır. Duygusal yeme ile sosyal destek arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($r = -.02, p = .616$). Algılanan stres ile kendine güvenli yaklaşım ($r = -.40, p < .001$) ve iyimser yaklaşım arasında ($r = -.41, p < .001$) anlamlı ve negatif ilişki vardır. Algılanan stres ile çaresiz ($r = .47, p < .001$) ve boyun eğici yaklaşım ($r = .19, p < .001$) arasında anlamlı ve pozitif ilişki vardır. Sonuçlar Çizelge 2’de sunulmuştur.

Çizelge 2: Değişkenler Arası Korelasyon Analizi
Table 2. Correlation Analysis Between Variables

	AS	KGY	ÇY	BY	İY	SD	DY
AS	-						
KGY	-.40***	-					
ÇY	.47***	-.32***	-				
BY	.19***	-.13***	.50***	-			
İY	-.41***	.68***	-.32***	.04	-		
SD	-.06	.08**	-.03	-.13***	.00	-	
DY	.21***	-.20***	.24***	.23***	-.10***	-.02	-

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$. AS: Algılanan Stres, KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım, ÇY: Çaresiz Yaklaşım, BY: Boyun Eğici Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, SD: Sosyal Destek, DY: Duygusal Yeme

Aracılık Analizleri

Bu bölümde, çalışmanın temel hipotezleri aracılık analizi ile incelenmiştir. Aracı etkili model testinin incelendiği bu analizde; algılanan stres bağımsız değişken, duygusal yeme bağımlı değişken olarak tanımlanırken, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek aracı değişken olarak analize dahil edilmiştir. Analizler Preacher ve Hayes’in (2008) PROCESS MACRO uzantısında yer alan 4. Model ile test edilmiştir. Aracı etkilerin anlamlılığı önyüklemeye yöntemi olan bootstrapping tekniği kullanılarak hesaplanmıştır. Aracılık analizlerinde, 5000 tekrarlanan hipotetik örneklem önyüklemesi sonucu elde edilen güvenlik aralığı, aracı etkinin anlamlılığını test etmek üzere kullanılmıştır. Analizlerden elde edilen standart olmayan regresyon katsayıları ve bu değerlerin anlamlılıkları Şekil 1’de verilmiştir.

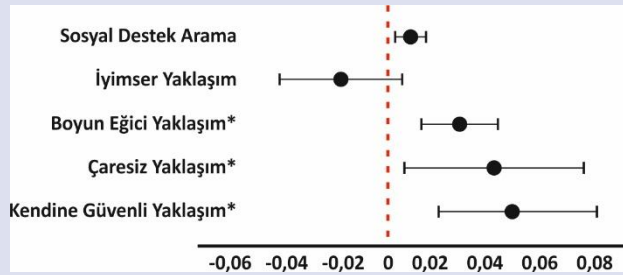
Modelde öncelikli olarak bağımsız değişkenin (algılanan stres) bağımlı değişken (duygusal yeme) üzerindeki doğrudan etkisi test edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda algılanan stres duygusal yeme davranışını anlamlı şekilde yordamaktadır ($F(1,1140) = 51.89, p < .001$). Algılanan stres duygusal yeme davranışındaki varyansın %4’ünü açıklamakta ve duygusal yemeyi olumlu yönde yordamaktadır ($B = .17, SH = .02, p < .001$).

Aracı değişkenler ile ilişkileri incelendiğinde algılanan stresin kendine güvenli yaklaşım değişkenini anlamlı şekilde yordadığı gözlenmektedir ($F(1,1140) = 214.91, p < .001$). Bu sonuçlara göre algılanan stresin kendine güvenli yaklaşım üzerinde olumsuz yönde yordayıcılığı söz konusudur ($B = -.17, SH = .01, p < .001$). Ayrıca, algılanan stresin ($B = .21, SH = .01, p < .001$) çaresiz yaklaşım değişkenini anlamlı şekilde yordadığı gözlenmiştir ($F(1,1140) = 316.65, p < .001$). Boyun eğici yaklaşım değişkeninin yordayıcısı olarak da algılanan stresin ($B = .08, SH = .04, p < .001$) anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur. Buna göre algılanan stresin yüksek skorları boyun eğici yaklaşım değişkeninin düşük skorları ile ilişkilidir ($F(1,1140) = 43.87, p < .001$). Algılanan stresin iyimser yaklaşım değişkenini anlamlı şekilde yordadığı gözlenmektedir ($F(1,1140) = 231.14, p < .001$). Algılanan stresin ($B = -.19, SH = .01, p < .001$) iyimser yaklaşımı ters yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Algılanan stres sosyal destek yaklaşımını anlamlı şekilde yordamamaktadır ($F(1,1140) = 3.74, p = .053$).



Şekil 1. Algılanan Stres ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etme Tarzlarının Aracı Rolü

Figure 1. The Mediator Roles of Ways of Coping with Stress in the Relationship Between Perceived Stress and Emotional Eating



Şekil 2: Aracılık Analizine Ait Güven Aralıkları

Figure 2. Confidence Intervals for Mediation Analysis

Son olarak çalışmada, algılanan stres ve stresle baş etme tarzlarının alt boyutlarının birlikte duygusal yeme davranışı üzerindeki yordayıcı etkileri analiz edilmiştir. Model, bütün değişkenlerin toplam etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ($F(6, 1135) = 21.51, p < .001$). Değişkenler, duygusal yeme davranışındaki toplam varyansın %10'unu açıklamaktadır. Algılanan strese ($B = .08, SH = .03, p < .01$) ek olarak, kendine güvenli yaklaşımın ($B = -.29, SH = .07, p < .001$), çaresiz yaklaşımın ($B = .17, SH = .07, p < .05$) ve boyun eğici yaklaşımın ($B = .29, SH = .07, p < .001$) duygusal yeme davranışını anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Diğer etkiler ise anlamsızdır.

Aracı ilişkilerin incelendiği dolaylı etki analizlerinin sonuçlarına göre, kendine güvenli yaklaşımın algılanan stres ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur ($B = .05, SH = .01, 95\% CI [.02, .08]$). Ayrıca, çaresiz yaklaşım, algılanan stres ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir ($B = .04, SH = .02, 95\% CI [.01, .07]$). Benzer şekilde boyun eğici yaklaşımın algılanan stres ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur ($B = .02, SH = .01, 95\% CI [.01, .04]$). Aracılık analizlerine ilişkin güven aralıkları Şekil 2' de gösterilmiştir.

Söz konusu etkiler algılanan stresin doğrudan etkisi de hesaba katılınca tamamlayıcı aracı etki olarak değerlendirilebilir (Zhao, Lynch ve Chen, 2010). Tamamlayıcı aracı etki doğrudan ve dolaylı etkinin anlamlı olduğu ayrıca her ikisinin de aynı yönde olduğu durumları

içermektedir. Bu etki Baron ve Kenny'nin (1986) kısmi aracı etkisine karşılık gelmektedir. Dolayısıyla, algılanan stres duygusal yeme davranışını doğrudan ve olumlu yönde yordayarak doğrudan etki göstermektedir. Algılanan stres, kendine güvenli yaklaşımı, çaresiz yaklaşımı ve boyun eğici yaklaşımı yordayarak duygusal yemenin yüksek düzeyleri ile dolaylı olarak ilişkilidir. Başka deyişle, algılanan stres hem kendi başına hem de kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım üzerinden duygusal yemenin yüksek düzeyleri ile ilişkili olarak bulunmuştur.

Tartışma

Bu çalışmada algılanan stres düzeyi ile duygusal yeme arasında anlamlı ve pozitif ilişkilerin olduğu sonucu elde edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bu bulguyla benzer nitelikte araştırma bulgularının olduğu görülmektedir (Tan ve Chow, 2014; Wilson, Darling, Fahrenkamp, D'Auria ve Sato, 2015). Kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile duygusal yeme arasındaki negatif yöndeki ilişkilere dair bulguların ise beklendiği söylenebilir. Nitelikli alanyazın incelendiğinde bu sonuçlarla tutarlı araştırma bulgularının olduğu görülmektedir (Yönder-Ertem ve Karakaş, 2021). Öte yandan duygu odaklı yaklaşım olarak adlandırılan çaresiz ve boyun eğici yaklaşım ile duygusal yeme arasında anlamlı ve pozitif ilişkilere dair bulgular alanyazındaki çalışmalarla örtüşmektedir (Spoor, Bekker,

Van Strien ve van Heck, 2007; Yilmaztürk ve ark., 2022; Yönder-Ertem ve Karakaş, 2021). Bu çalışmadaki bulgularla tutarlı şekilde sosyal desteğin duygusal yeme ile anlamlı ilişkilerinin olmadığına yönelik sonuçlar alanyazında mevcuttur. (Canetti, Berry ve Elizur, 2009; Yönder-Ertem ve Karakaş, 2021).

Bu çalışmada, bireyler karşılaştıkları stresörlere tepki olarak yeme davranışlarını arttırmışlardır. Algılanan stresin duygusal yeme davranışını yordayıcılığına ilişkin bulgu alanyazındaki çalışmalarla desteklenmiştir (Sims ve ark., 2008; Young, 2016). Aracılık analizi sonuçları incelendiğinde ise algılanan stresin stresle baş etme tarzları ölçeğinin alt boyutları olan çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı artırarak duygusal yeme davranışını arttırdığı görülmektedir. Alan yazında boyun eğici ve çaresiz yaklaşımlar, duygu odaklı stresle baş etme stratejileri olarak adlandırılmaktadır (Şahin ve Durak, 1995). Yilmaztürk ve ark. (2022) tarafından üniversite öğrencilerinde algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişkide duygu odaklı baş etmenin aracı rolü incelenmiştir. Çalışmada kadınlarda algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişkide duygu odaklı başa çıkmanın aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Alanyazındaki bu çalışma, bulgularımızı destekler niteliktedir. Karşılaştıkları stresör karşısında çaresiz yaklaşımı benimseyerek “mucize olmasını bekleyen, kendini kapana kısılmış gibi hisseden, olayın çözümüne yönelik harekete geçmek yerine, olaya takılıp kalan, sorunun kendisinden kaynaklandığını ve güçlü olmadığını düşünen ve sürekli kendini suçlayan” bireyler yeme davranışına yönelmektedir. Benzer şekilde karşılaştıkları stresör karşısında boyun eğici yaklaşımı benimseyerek problemin çözümü için çaba göstermek yerine daha pasif davranan, “adak adayan, kadere teslim olan, mücadele etmeyen, sonuca yönelik elinden bir iş gelmeyeceğine inanan” başka deyişle ne yapacağını bilemeyen, yeterli baş etme kaynaklarına sahip olmadığını düşünen bireyler de yeme davranışına yönelmektedir. Bu çalışmadaki bulgular, algılanan stresin fazla olması ve yeterli olmayan baş etme kaynaklarının duygusal yeme davranışına yol açtığı bulgusu ile örtüşmektedir (Wilson ve ark., 2015). Alanyazında uygun olmayan ya da zayıf baş etme kaynaklarına sahip bireylerin sağlıksız yeme davranışı (duygusal yeme) gösterdikleri bilinmektedir (Spor ve ark., 2007). Diğer taraftan karşılaştıkları stresör karşısında kendine güvenli yaklaşımı benimseyerek “sorunu değerlendirip en iyi kararı vermeye çalışan, sorunu küçük parçalara ayırıp sorunun çözümüne yönelik çare arayan ve sorununa göre mücadele eden, hakkını arayan, sorunlar karşısında güçlendiğini” hisseden bireyler kendilerine güvenmektedirler. Başka deyişle ne yapacağını bilen, yeterli baş etme kaynaklarına sahip olduğunu düşünen bireylerdir. Ancak, algılanan stresin kendine güvenli yaklaşımı düşürmesi nedeniyle yukarıda bahsedilen kendine güvenli yaklaşıma yönelik becerileri uygulayamadıkları için bireylerin yeme davranışını arttırdıkları söylenebilir. Böylelikle, algılanan stresin bireylerde olumlu baş etme stratejisi olan kendine güvenli

yaklaşımı azaltarak duygusal yemeği arttırdığı düşünülebilir.

Sınırlılıklar

Çalışmaya katılan katılımcıların cinsiyet açısından dağılımları farklıdır. Erkeklerin katılım oranının düşük olmasının sebebi anket çalışmalarına katılmak istememeleri olabilir. Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin tümü öz bildirim ölçeğidir. Son olarak duygusal yeme davranışının kesitsel yerine boylamsal olarak çalışılması ayrıca konuya ilişkin deneysel çalışmaların yapılması daha zengin bulgular sunacaktır.

Sonuç

Duygusal yeme davranışı henüz Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (2013) sınıflandırılmamışsa da yeme bozukluklarıyla önemli derecede ilişkili olduğu bilinen (Echeverri-Alvarado, Pickett, ve Gildner, 2020; Masheb ve Grilo, 2006; Ricca ve ark., 2009) bir yeme sorunudur ve hatta duygusal yemenin yeme bozukluklarının bir öncülü olduğu ifade edilmektedir (Pinaquy, Chabrol, Simon, Louvet ve Barbe, 2003; Ricca ve ark., 2012). Duygusal yeme davranışının da psikolojik ve fiziksel sağlık açısından önemi (Wang ve Li, 2017) göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışma kapsamında başa çıkma tarzlarının duygusal yemeyle olan ilişkisinin açıklanması duygusal yeme sorunuyla baş etmeye çalışan bireylere sunulacak müdahale programının belirlenmesi açısından kıymetlidir. (Andrews, Lowe ve Clair, 2011). Böylelikle işlevsel ve sağlıklı olmayan baş etme davranışı olarak tanımlanan duygusal yeme (Cleary ve Crafti, 2007) davranışını bertaraf etmeye yönelik atılacak adımlar planlanmalıdır. Alanda çalışan profesyoneller tarafından duygusal yeme sorunu yaşayan bireyin yaşamsal zorluğunu, stresini ve bu durumla ilişkili baş etme becerilerini göz önünde bulundurarak müdahale planı oluşturulmalıdır. Uygulanacak müdahale programında, algılanan strese yönelik stres yönetimi konusunda psiko-eğitim verilmesi ve gevşeme egzersizlerinin öğretilmesi (Wilson ve ark., 2015), stresle baş edebilmek için bireye uygun baş etme stratejilerinin belirlenmesi, (Goossens, Braet, Van Vlierberghe ve Mels, 2009; Nguyen-Rodriguez ve ark., 2008) ayrıca duygusal yeme konusunda bireyin farkındalık kazanması için beslenmeye yönelik psiko-eğitimle birlikte etkili baş etme stratejilerinin öğretilmesi gerekmektedir (Lazarevich ve ark., 2016). Bunlara ek olarak, duygusal yeme davranışına zemin hazırlayan duygusal, fizyolojik, çevresel, sosyal veya zihinsel tetikleyicilerin fark edilebilmesi, zorlayıcı duygularla ve yaşam stresleriyle etkili şekilde başa çıkabilmesi için daha sağlıklı duygu düzenleme stratejileri kazandırılmalıdır (Gianini, White ve Masheb, 2013). Bu noktada farkındalık temelli yaklaşımların duygusal yeme davranışında etkili olduğuna dair bulgular mevcuttur (Höppener ve ark., 2019; Katterman, Kleinman, Hood, Nackers ve Corsica, 2014). Bu çalışmanın sonuçlarının, araştırma alanının yanında özellikle uygulama alanında çalışan

profesyonellere duygusal yeme konusunda risk faktörü olabilecek hususlarda yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Extended Summary

Eating is often a source of pleasure when enjoying a delicious meal with friends and family. However, it can also become a source of physiological and psychological problems when the eating behavior in question goes to extremes. Emotional eating is defined as an increase in the tendency to eat more than the daily nutritional needs in order to escape from emotions, suppress emotions or feel better in stressful situations. Starting from childhood to old age, emotional eating significantly affects both the psychological and physiological health of many individuals, with different demographic characteristics such as gender, socio-economic and educational level. Therefore, individuals seek professional help due to their emotional eating behaviors. Thus, emotional eating becomes a prominent subject in psychology research in recent years. Although the emotional eating pattern has been discussed within the scope of different variables, studies reflecting its relationship with both stress and coping are limited. As a result, the aim of the present study was to examine the mediating role of coping styles in the relationship between perceived stress and emotional eating. Within the scope of the research, data were collected from both university students ($n = 557$) and community sample ($n = 644$) in Turkey. The ages of the participants ranged from 18 to 50 ($\bar{x} = 26.38$, $sd = 7.82$). The data were gathered by using Demographic Information Form, Perceived Stress Scale, Ways of Coping Scale and Dutch Eating Behavior Scale. Questionnaires were administered either online (due to Covid-19 pandemic) or as paper-pencil form. The relationships between the variables were examined by Pearson correlation analyses and mediation analyses were conducted with SPSS PROCESS MACRO plugin and confidence intervals were determined by bootstrap method. The results indicated that emotional eating had significant positive relations with perceived stress ($r = .21$, $p < .001$), helpless coping ($r = .24$, $p < .001$), and submissive coping ($r = .23$, $p < .001$). There were significant negative relations between emotional eating and self-confident coping ($r = -.20$, $p < .001$) and optimistic coping ($r = -.10$, $p < .001$). There was no significant relationship between emotional eating and social support ($r = -.02$, $p = .616$). The main hypotheses of the study were examined by mediation analysis, in which perceived stress was defined as independent, emotional eating was defined as dependent variables. Self-confident, helpless, submissive, optimistic coping approaches and social support were included in the analysis as mediator variables. According to the results of the research, perceived stress has a direct positive effect in predicting emotional eating behavior. Also, perceived stress is indirectly associated with higher levels of emotional eating, predicting self-confident, helpless, and submissive coping approaches. In other words, perceived

stress was associated with higher levels of emotional eating, both on its own and on the self-confident, helpless, and submissive approaches. According to these results, individuals increased their emotional eating behaviors in response to the stressors they encountered. The present study has reached similar findings with the related literature: By adopting a helpless approach in the face of the stressors they encounter, individuals who “wait for a miracle, feel trapped, get stuck in the event instead of taking action towards the solution of the event, think that the problem is caused by themselves and that they are not strong, and constantly blame themselves” tend to engage emotional eating behaviors. Therefore, it is important to explain the relationship between coping styles and emotional eating for determining an intervention program to be presented to individuals who are trying to cope with emotional eating. It is thought that the results of this study would shed a light to the researchers and also would guide the professionals working in the field of practice on issues that may be a risk factor for emotional eating.

Kaynaklar

- Andrews, R. A., Lowe, R., & Clair, A. (2011). The relationship between basic need satisfaction and emotional eating in obesity. *Australian Journal of Psychology*, 63(4), 207-213
- Arnou, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1995). The emotional eating scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders*, 18, 79-90.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187-192.
- Birliği, A. P. (2013). Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal elkitabı, beşinci baskı (DSM-5). Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı. Çeviri editörü: Köroğlu E. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Blair, A. J., Lewis, V. J., & Booth, D. A. (1990). Does emotional eating interfere with success in attempts at weight control? *Appetite*, 15, 151-157.
- Bongers, P., & Jansen, A. (2016). Emotional eating is not what you think it is and emotional eating scales do not measure what you think they measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1932.
- Bozan, N., Baş, M., & Aşçı, F. H. (2011). Psychometric properties of Turkish version of Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ). A preliminary results. *Appetite*, 56, 564-566.
- Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., & Emley, E. (2018). Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates?. *Appetite*, 125, 410-417.
- 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.

- Canetti, L., Berry, E. M., & Elizur, Y. (2009). Psychosocial predictors of weight loss and psychological adjustment following bariatric surgery and a weight-loss program: The mediating role of emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 42(2), 109-117.
- Cleary, J. M., & Crafti, N. (2007). Basic need satisfaction, emotional eating, and dietary restraint as risk factors for recurrent overeating in a community sample. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 3(2), 27-39.
- Clum, G. A., Rice, J. C., Broussard, M., Johnson, C. C., & Webber, L. S. (2014). Associations between depressive symptoms, self-efficacy, eating styles, exercise and body mass index in women. *Journal of behavioral medicine*, 37(4), 577-586.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.
- Cohen, S., Kessler, R.C., & Gordon, L.U. (1997). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. In S. Cohen, R.C. Kessler, & L.U. Gordon (Eds), *Measuring stress: A guide for health and social scientists* (122-148). New York: Oxford University Press.
- Çelik-Örücü, M., & Demir, A. (2009). Psychometric evaluation of perceived stress scale for Turkish university students. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1), 103-109.
- Dohle, S., Hartmann, C., & Keller, C. (2014). Physical activity as a moderator of the association between emotional eating and BMI: evidence from the Swiss food panel. *Psychology & Health*, 29(9), 1062-1080.
- Echeverri-Alvarado, B., Pickett, S., & Gildner, D. (2020). A model of post-traumatic stress symptoms on binge eating through emotion regulation difficulties and emotional eating. *Appetite*, 150, 104659.
- Emond, M., Ten Eycke, K., Kosmerly, S., Robinson, A. L., Stillar, A., & Van Blyderveen, S. (2016). The effect of academic stress and attachment stress on stress-eaters and stress-undereaters. *Appetite*, 100, 210-215.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkiran, F., & Dereboy, Ç. (2013). The adaptation of the perceived stress scale into Turkish: a reliability and validity analysis. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during 3 stages of a college-examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health-status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Geliebter, A., & Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating behaviors*, 3(4), 341-347.
- Gianini, L. M., White, M. A., & Masheb, R. M. (2013). Eating pathology, emotion regulation, and emotional overeating in obese adults with binge eating disorder. *Eating behaviors*, 14(3), 309-313.
- Goossens, L., Braet, C., Van Vlierberghe, L., & Mels, S. (2009). Loss of control over eating in overweight youngsters: the role of anxiety, depression and emotional eating. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 17(1), 68-78.
- Heatherton, T. F., Polivy, J., & Herman, C. P. (1990). Dietary restraint: Some current findings and speculations. *Psychology of Addictive Behaviors*, 4(2), 100.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86-108.
- Höppener, M. M., Larsen, J. K., van Strien, T., Ouwens, M. A., Winkens, L. H., & Eisinga, R. (2019). Depressive symptoms and emotional eating: Mediated by mindfulness?. *Mindfulness*, 10(4), 670-678.
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125, 181-201.
- Katterman, S. N., Kleinman, B. M., Hood, M. M., Nackers, L. M., & Corsica, J. A. (2014). Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: a systematic review. *Eating behaviors*, 15(2), 197-204.
- Kontinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*, 54(3), 473-479.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarevich, I., Camacho, M. E. I., del Consuelo Velázquez-Alva, M., & Zepeda, M. Z. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, 107, 639-644
- Lindeman, M., & Stark, K. (2001). Emotional eating and eating disorder psychopathology. *Eating Disorders*, 9(3), 251-259.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.
- Macht, M., Haupt, C., & Ellgring, H. (2005). The perceived function of eating is changed during examination stress: a field study. *Eating behaviors*, 6(2), 109-112.
- Macht, M., & Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35, 65-71.
- Macht, M., Roth, S., & Ellgring, H. (2002). Chocolate eating in healthy men during experimentally induced sadness and joy. *Appetite*, 39(2), 147-158.
- Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Emotional overeating and its associations with eating disorder psychopathology among overweight patients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 39(2), 141-146.
- Meule, A., Reichenberger, J., & Blechert, J. (2018). Development and preliminary validation of the Salzburg Emotional Eating Scale. *Frontiers in psychology*, 9, 88.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Chou, C. P., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2008). BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents. *Eating behaviors*, 9(2), 238-246.
- Oliver, G., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic medicine*, 62(6), 853-865.
- Paans, N. P., Gibson-Smith, D., Bot, M., van Strien, T., Brouwer, I. A., Visser, M., & Penninx, B. W. (2019). Depression and eating styles are independently associated with dietary intake. *Appetite*, 134, 103-110.
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. P., & Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women. *Obesity research*, 11(2), 195-201.

- 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.
- Raspopow, K., Matheson, K., Abizaid, A., & Anisman, H. (2013). Unsupportive social interactions influence emotional eating behaviors. The role of coping styles as mediators. *Appetite*, 62, 143-149.
- Ricca, V., Castellini, G., Sauro, C. L., Ravaldi, C., Lapi, F., Mannucci, E., Rotella, C. M. & Faravelli, C. (2009). Correlations between binge eating and emotional eating in a sample of overweight subjects. *Appetite*, 53(3), 418-421.
- Ricca, V., Castellini, G., Fioravanti, G., Sauro, C. L., Rotella, F., Ravaldi, C., Lazzaretti, L. & Faravelli, C. (2012). Emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Comprehensive psychiatry*, 53(3), 245-251.
- Schachter S. (1968). Obesity and eating: Internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. *Science*. 161, 751-756.
- Schuster, R., Hammitt, W.E., & Moore, D. (2006). Stress appraisal and coping response to hassles experienced in outdoor recreation settings. *Leisure Sciences*, 28, 97-113.
- Shen, W., Long, L. M., Shih, C. H., & Ludy, M. J. (2020). A humanities-based explanation for the effects of emotional eating and perceived stress on food choice motives during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 12(9), 2712.
- Sims, R., Gordon, S., Garcia, W., Clark, E., Monye, D., Callender, C., & Campbell, A. (2008). Perceived stress and eating behaviors in a community-based sample of African Americans. *Eating behaviors*, 9(2), 137-142.
- 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.
- Şahin, N.H., Durak, A.(1995). Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 10(34), 56-73.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Pearson.
- Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 66, 1-4.
- van Strien, T., Donker, M. H., & Ouwens, M. A. (2016). Is desire to eat in response to positive emotions an 'obese' eating style: Is Kummerspeck for some people a misnomer?. *Appetite*, 100, 225-235.
- van Strien, T., Gibson, E. L., Baños, R., Cebolla, A., & Winkens, L. H. (2019). Is comfort food actually comforting for emotional eaters? A (moderated) mediation analysis. *Physiology & behavior*, 211, 112671.
- van Strien, T., Frijters, Jan, E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295-315.
- van Strien, T., Schippers, G. M., & Cox, W. M. (1995). On the relationship between emotional and external eating behavior. *Addictive behaviors*, 20(5), 585-594.
- Wallis, D. J., & Hetherington, M. M. (2004). Stress and eating: The effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite*, 43(1), 39-46.
- Wang, H., & Li, J. (2017). Positive perfectionism, negative perfectionism, and emotional eating: The mediating role of stress. *Eating behaviors*, 26, 45-49.
- Wansink, B., Cheney, M. M., & Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & behavior*, 79(4-5), 739-747.
- Wilson, S. M., Darling, K. E., Fahrenkamp, A. J., D'Auria, A. L., & Sato, A. F. (2015). Predictors of emotional eating during adolescents' transition to college: Does body mass index moderate the association between stress and emotional eating? *Journal of American College Health*, 63(3), 163-170. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.1003374>
- Wong, M., & Qian, M. (2016). The role of shame in emotional eating. *Eating behaviors*, 23, 41-47.
- Yılmaztürk, N. H., Demir, A., & Çelik-Örücü, M. (2022). The Mediator Role of Emotion-Focused Coping on the Relationship Between Perceived Stress and Emotional Eating. *Trends in Psychology*, 1-17.
- Young, DA. (2016). *Emotional Eating, Stress, and Coping Styles in Early Adolescence* (Doctoral Thesis). Graduate Faculty of Baylor University, US. Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1834505601).
- Yönder Ertem, M., & Karakaş, M. (2021). Relationship between emotional eating and coping with stress of nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 433-442.
- Zhao, X., Lynch Jr, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, 37, 197-206