

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE DUYGUSAL YEME ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

THE MEDIATING ROLE OF PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND EMOTIONAL EATING

Özlem Işık¹

¹*Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC*

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-2386-3984>

Meryem Karaaziz²

²*Doç. Dr., Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC*

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-2386-3984>

ÖZET

Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkide psikolojik esneklik düzeylerinin aracı rolünün araştırılması ve incelenmesidir. Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden, genel tarama yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırmanın evrenini 18 yaş ve üzeri toplam 384 yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Bu çalışmada Sosyodemografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile psikolojik esneklik düzeyi arasında, negatif yönde bir ilişki olduğu, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu, katılımcıların duygusal yeme düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında, negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanları duygusal yeme puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı, psikolojik esneklik puanları duygusal yeme puanlarını da anlamlı bir şekilde yordadığı, ancak psikolojik esneklik puanlarının sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme arasında aracı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmada elde edilen analiz doğrultusunda sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme düzeyleri arasındaki pozitif ilişki göz önüne alındığında, klinisyenler, terapötik destek sürecinde, bireylerin sosyal medya kullanımını dengelemelerine yardımcı olmak için farkındalık oluşturmaya odaklanabilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Bağımlılığı, Duygusal Yeme, Psikolojik Esneklik

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate and examine the mediating role of psychological flexibility in the relationship between social media addiction and emotional eating behaviors in adult individuals. This study utilized a quantitative research method, specifically the correlational survey method, which is one of the general survey methods. The population of this study consists of a total of 384 adult individuals aged 18 and over. In this research, a Sociodemographic Information Form, Social Media Addiction Scale - Adult Form, Turkish Emotional Eating Scale, and Psychological Flexibility Scale were used. It was found that there

is a negative relationship between participants' levels of social media addiction and psychological flexibility, a positive relationship between participants' social media addiction and emotional eating levels, and a negative relationship between participants' emotional eating levels and psychological flexibility levels. Additionally, it was determined that participants' social media addiction scores significantly predict emotional eating scores, and psychological flexibility scores also significantly predict emotional eating scores. However, it was found that psychological flexibility scores did not have a mediating effect between social media addiction and emotional eating. Considering the positive relationship between social media addiction and emotional eating levels revealed in the analysis of this study, clinicians can focus on creating awareness to help individuals balance their social media usage during the therapeutic support process.

Keywords: Social Media Addiction, Emotional Eating, Psychological Flexibility

1. GİRİŞ

Günümüzde, teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte internet ve sosyal medya kullanımı hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (Alpaslan, 2014). İnternet, bilgiye hızlı ve kolay erişim sağlayarak temel ihtiyaçlarımızdan biri haline gelmiştir. Özellikle sosyal medya platformları, insanlar arasında hızlı iletişim ve kolay etkileşim imkanı sunarak büyük bir popülerlik kazanmıştır (Babacan, 2019). Günümüzde neredeyse internet kullanan herkesin sosyal medyayı aktif olarak kullandığı gözlemlenmektedir. Ancak, bu hızlı gelişen teknolojik ortamların beraberinde sosyal medya bağımlılığı gibi çeşitli psikolojik etkileri de getirdiği görülmektedir. Sosyal medya platformlarının sürekli içerik tüketimini teşvik etmesi ve sürekli etkileşimde bulunmayı gerektirmesi, bireylerin psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Sosyal medya, görsel ve dilsel şekilde beden imajı ile ilgili idealleri etkileyebilir nitelikte olabilmektedir (Seslikaya ve Arslan, 2023). Sosyal medya, bireylerin yaşamında vazgeçilmez bir nokta haline gelerek insan ilişkilerinin sanal ortamda oluşması ile birlikte belli başlı olumsuz duyguların da ortaya çıkmasına neden olmuştur (Uyar ve Özen, 2023). Genel tanım ile olumsuz olay veya durumların duygusal yemeyi tetikleyebileceği öngörülse de son zamanlarda internet ve sosyal medya bağımlılığının bilinçsiz yemeninde duygusal yeme ile bir ilişkisinin olabileceği ifade edilebilmektedir (Ağaca Özger, 2012; Cansız, 2019).

Duygusal yeme davranışı, bireylerin stres, kaygı veya duygusal zorluklarla başa çıkmak amacıyla yiyeceklere yönelmeleriyle tanımlanır (Bekker ve diğerleri, 2004). Bu davranış, duygusal boşlukları doldurma veya olumsuz duyguları bastırma gibi psikolojik ihtiyaçların bir sonucu olarak ortaya çıkabilir. Özellikle modern yaşamın getirdiği stres faktörleri ve duygusal zorluklar, bireylerin duygusal yeme davranışına yönelmelerine neden olabilir. Bu durum, kısa vadede duygusal rahatlama sağlasa da, uzun vadede sağlık sorunlarına yol açabilir, özellikle obezite gibi (Özdemir, 2015). Duygusal yeme, kişinin duygusal durumunu düzeltmeye yönelik bir geçici çözüm olarak görülebilir, ancak zamanla bu davranış alışkanlık haline gelerek daha ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

Psikolojik esneklik, bireylerin duygusal zorluklarla başa çıkmalarını ve yaşamın değişkenliklerine uyum sağlamalarını sağlayan bir yetenektir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bu esneklik, kabul ve kararlılık terapisi gibi bilişsel ve davranışsal yaklaşımlarla geliştirilebilir. Kabul, bireyin yaşadığı duygusal zorlukları kabul etmesini ve onlarla başa çıkmak için etkili stratejiler geliştirmesini içerir. Birey, duygusal deneyimlerini reddetmek veya bastırmak yerine,

onları kabul ederek olumlu bir uyum sağlar. Kararlılık ise bireyin, yaşamındaki değerlerine dayalı olarak istikrarlı bir şekilde hareket etmesini sağlar. Bireyin, değerlerine uygun davranışlar sergileyerek istikrarlı bir yaşam tarzı benimsemesi ve bu değerler doğrultusunda hareket etmesi, psikolojik esneklik açısından önemlidir (Hayes ve diğerleri, 2006). Psikolojik esneklik, bireyin duygusal durumlarına ve çevresel değişikliklere uyum sağlayabilmesi ve yaşam kalitesini artırabilmesi için önemli bir araçtır.

Bu çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme arasındaki ilişki üzerinde psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelenmektedir. Günümüzde sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte sosyal medya bağımlılığı, psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkilerinin yanı sıra duygusal yeme davranışı ile ilişkilendirilmiştir (Cansız, 2019). Bu bağlamda, psikolojik esnekliğin sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediğini anlamak, bireylerin psikolojik sağlığını korumak ve geliştirmek için önemlidir. Bu çalışma, bu ilişkiyi derinlemesine anlamak ve psikolojik esnekliğin müdahalelerde nasıl kullanılabileceğini anlamak için önemli bir adım olacaktır.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Alt Problemler

Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkide psikolojik esneklik düzeylerinin aracı rolünün araştırılması ve incelenmesidir.

- Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri sosyodemografik bilgilerine göre farklılaşmakta mıdır?
- Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği arasında ilişki var mıdır?
- Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılık düzeyleri Duygusal Yeme düzeylerini yordamakta mıdır?
- Katılımcıların Psikolojik Esneklik düzeyleri Duygusal Yeme düzeylerini yordamakta mıdır?
- Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin aracı rolü var mıdır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden, genel tarama yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ölçmeyi hedefler ve bu değişkenlerden herhangi birini kontrol etmeden bu ilişkiyi belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu yöntem, genel tarama yöntemlerinden biri olarak kabul edilir ve araştırmacının değişkenler arasındaki ilişkiyi anlamasına yardımcı olmaktadır (Karasar, 2005; Fraenkel ve Wallen, 2009; Keskin, Baştuğ ve Akyol, 2013).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Uygun (elverişli) örnekleme yöntemi, araştırmaya hız kazandıran yöntemlerden biridir. Araştırmacı bu yöntem ile uygun, ekonomik ve daha kolay erişilebilir olan durumu seçmektedir. Yöntemde yanlılık fazladır, en iyi ve en kötü seçenek olmasına

karşın, bu örnekleme yöntemi araştırmacının diğer örnekleme yöntemini kullanma durumunun olmadığı zamanlarda kullanılır (Dawson ve Trapp, 2001). Araştırmanın örneklemini 2023-2024 yılında K.K.T.C devletinde ve Türkiye’de ikameti bulunan, gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden ve aydınlatılmış onam formunu imzalayan 18 yaş ve üzeri kadın ve erkek bireyler oluşturmuştur. Araştırmada, bilinmeyen örneklem formülü kullanılarak araştırmanın 384 kişiye uygulanmıştır. Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Örneklemin Sosyo-demografik Özelliklerinin Dağılımı

Özellikler	Sayı	Yüzde (%)	
Cinsiyet	Kadın	258	67,2
	Erkek	126	32,8
Yaş	18-25 yaş	161	41,9
	26-35 yaş	165	43,0
	36 yaş ve üzeri	58	15,1
Medeni Durum	Bekar	172	44,8
	Evli	79	20,6
Eğitim Düzeyi	İlişkisi var	133	34,6
	Lise	20	5,2
	Ön lisans	37	9,6
	Lisans	206	53,6
Doğum Yeri	Yüksek lisans	121	31,5
	Türkiye	320	83,3
	Kıbrıs	64	16,7

Tablo 1’de katılımcıların tanıtıcı (kişisel) özelliklerine göre dağılımı gösterilmiştir. Tablo değerlendirildiğinde katılımcıların 258’i (%67,2) kadın ve 126’sı (%32,8) erkek olmak üzere toplamda 384 kişi dahil olmuştur. Bireylerin yaş ortlaması (X) 28.38 ve yaş aralığı 18-55’tir. Bireylerin 161’i (%41,9) 18-25 yaş aralığında, 155’i (%43,0) 26-35 yaş aralığında ve 58’i (%15,1) 36 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların 172’si (%44,8) bekar, 79’u (%20,6) evli ve 133’ünün (%34,6) ise ilişkisi vardır. Çalışmaya dahil olanların 20’si (%5,2) lise, 37’si (%9,6) ön lisans, 206’sı (%53,6) lisans ve 121’i (%31,5) yüksek lisans mezunudur. Bireylerin 320’si (%83,3) Türkiye’de doğmuşken 64’ü (%16,7) ise Kıbrıs doğumludur.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada ilk olarak katılımcılara sosyodemografik form ve hemen arkasından aydınlatılmış onam formu verilecektir. Kullanılmayı planlanan veri toplama araçları; Sosyodemografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeğidir.

2.2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu

Şahin ve Yağcı (2017) tarafından 18-60 yaş arasındaki yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık seviyelerinin ölçülmesi amaçlanarak geliştirilmiştir. Basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile gönüllü olarak 1047 yetişkin ile çalışma grubu oluşturulmuştur. Test tekrar test yöntemi ile Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçek güvenilirliği için kullanılmış olup; Sanal tolerans .92 ve sanal iletişim .91 ve genel boyut. 94 olarak sonuçlanmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. 1-11. Maddeler sanal tolerans ve 12-20. maddeler sanal iletişim olarak 2 alt

boyuttan oluşur. Ölçek soruları “(1) Bana hiç uygun değil”, “(2)Bana uygun değil”, “(3)Kararsızım”, “(4)Bana uygun”, “(5)Bana çok uygun” şeklinde Likert tipi beşli derecelendirme kullanılmıştır. 5-11 numaralı maddeler ters puanlama ile oluşan maddelerdir. Ölçek puanlamasında en yüksek alınabilecek puan 100 puan, en düşük alınabilecek ise 20 puandır. En yüksek ve en düşük puan aralığı 5’e bölünerek ‘bağımlılık mevcut değil’, ‘düşük derecede bağımlı’, ‘orta derecede bağımlı’, ‘yüksek derecede bağımlı’ ve ‘çok yüksek derecede bağımlı’ olarak bağımlılık dereceleri belirlenmektedir (Şahin ve Yağcı, 2017).

2.2.2. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

Bilgen (2018) tarafından 18 yaş üzeri olan bireylerin yemek yeme davranışları ve duygular arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacı ile geliştirilmiştir. Test tekrar test yöntemi ile Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçek güvenilirliği için kullanılmış olup; Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .96 olduğu tespit edilmiştir. Toplamda 35 sorudan oluşan ölçekte “(5) Neredeyse Her zaman, (4) Sıklıkla, (3) Bazen, (2) Nadiren, (1) Asla” olmak üzere likert tipli beşli derecelendirme kullanılmıştır. Maddelerin faktör yük değerleri .33 ve .80 olmak üzere değişmektedir. Ölçek; gerginlik durumlarında yemek yeme, uyaran karşısında kontrol, olumsuz duygularla başa çıkmak için yemek yeme ve kendini kontrol edebilme olarak 4 alt boyuttan oluşur. Değerlendirme sonucunda duygusal yeme puanı yüksek çıkan bireylerde duygusal yeme davranışının da arttığı sonucuna varılmaktadır (Bilgen, 2018).

2.2.3. Psikolojik Esneklik Ölçeği

28 maddeden oluşan psikolojik esneklik ölçeğinin orijinal formu Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirmiştir. Yaşantıya açıklık (10 madde), davranışsal farkındalık (5 madde) ve değerler doğrultusunda yaşama (8 madde) olarak ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı alt boyutlar için sırasıyla .90, .87 ve .90 iken genel ölçek için .91 olarak tespit edilmiştir. Karakuş ve Akbay (2020) tarafından ölçeğin türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Değerler ve değerler doğrultusunda davranış, bağlamsal benlik, anda olma, kabul ve ayrışma olarak 5 alt boyuttan oluşmakta, yedili likert tipli bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe edisyonunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları değer ve değer doğrultusunda davranış boyutu için .84, anda olma için .60, Kabul için .72, bağlamsal benlik için .73 ve ayrışma için .59 olarak saptanmış ek olarak tüm ölçek için ise .79 olarak test edilmiştir (Karakuş ve Akbay, 2020).

2.3. Veri Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde sosyal bilimler için istatistik programı (SPSS 22.0) kullanılmıştır. Veri toplama aşamasında toplam 384 katılımcıya ulaşılmıştır ve katılımcılara ait veriler SPSS programına girilmiştir. Veri temizliği, sayıltı testleri gibi ön analiz hazırlıklar yapılmıştır. Örneklem özelliklerini tespit edebilmek amacıyla frekans analizi yapılmıştır. Ve bu sayede örneklemin demografik olarak nasıl dağılım gösterdiği elde edilmiştir. Veri temizliği aşamasından sonra verilerin parametrik ya da nonparametrik analizlere uygun olduğuna karar verebilmek adına, Kolmogorov-Smirnov normal dağılım analizi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testinin yanı sıra verilere ait betimsel analizler (mod, medyan, ortalama, basıklık, çarpıklık, vb.) incelenmiştir. Normal dağılım analizlerinden sonra araştırma soruları ile paralel olarak veri setlerinin demografik değişkenler ile olan değişimleri ve birbirleri ile olan ilişkileri uygun analizlerce gerçekleştirilmiştir. İkili grup içeren demografik değişkenlerin ilgili değişkenlerin puan ortalamalarıyla karşılaştırılması için “Bağımsız örneklem t testi”; ikiden fazla grup içeren demografik değişkenlerin ilgili değişkenlerin puan ortalamalarının karşılaştırılmasında “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” uygulanmıştır Veri setleri arasındaki ikili ilişkiyi

incelemek amacıyla da ikili değişkenler arasında Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini incelemek amacıyla ise regresyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma kapsamında değişkenler arasındaki aracı etkiyi test etmek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Aracı etki çoklu regresyon modelleri ile belirlenebilmektedir (Burmaoğlu vd., 2013: 16). Araştırmaya ait bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyi göz önüne alınarak değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2018).

3. BULGULAR

Tablo 2’de Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanlarının ortalamaları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır, $t(382) = -2.721, p < .05$. Buna göre, kadınların sosyal medya bağımlılığı puanı ortalamaları ($X=57.19$) erkeklerin sosyal medya bağımlılığı puanı ortalamalarından ($X=62.17$) istatistiksel olarak daha düşüktür.

Tablo 2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

		N	X	Ss	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kadın	258	57.19	15.12	-2.721	.007
	Erkek	126	62.17	19.85		
Sanal Tolerans	Kadın	258	33.70	8.42	-1.179	.239
	Erkek	126	34.87	10.31		
Sanal İletişim	Kadın	258	23.49	7.82	-4.043	.001
	Erkek	126	27.30	10.19		

Bireylerin sanal tolerans puanlarının ortalamaları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır, $t(382) = -1.179, p > .05$. Katılımcıların sanal iletişim puanlarının ortalamaları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir, $t(382) = 4.043, p < .01$. Buna göre, kadınların sanal iletişim puanı ortalamaları ($X=23.49$) erkeklerin sanal iletişim puanı ortalamalarından ($X=27.3$) istatistiksel olarak daha düşüktür.

Tablo 3 ve Tablo 4’de sosyal medya bağımlılığı, duygusal yeme ve psikolojik esneklik arasındaki yordayıcı (Regresyon) ilişki istatistiksel olarak incelenmiştir.

Tablo 3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Duygusal Yeme Ölçeği Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	R	R ²	F	p
Sabit	46.806	3.667	-	12.763	.380	.145	64.588	.001
Sosyal Medya Bağımlılığı	.481	.060	.380	8.037				

Sosyal medya bağımlılığı puanları duygusal yeme puanlarını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır, $R=.380$ $R^2=.145$, $F(1,382)=64.588$, $p<.01$. Buna göre, bireylerin duygusal yeme puanlarına ait varyansın %14'ünün sosyal medya bağımlılığı puanları ile açıklandığı ifade edilebilir

Tablo 4. Psikolojik Esneklik Ölçeğinin Duygusal Yeme Ölçeği Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	R	R^2	F	p
Sabit	97.078	7.859	-	12.352	.143	.020	7.950	.005
Psikolojik Esneklik	-.169	.060	-.143	-2.820				

Psikolojik esneklik puanları duygusal yeme puanlarını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır, $R=.143$ $R^2=.020$, $F(1,382)=7.950$, $p<.05$. Buna göre, bireylerin duygusal yeme puanlarına ait varyansın %02'sinin psikolojik esneklik puanları ile açıklandığı ifade edilebilir.

Tablo 5'de sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisine ilişkin analiz sonuçları istatistiksel olarak incelenmiştir.

Tablo 5. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	52.973	9.423	-	5.622	.001
Sosyal Medya Bağımlılığı	.469	.063	.370	7.478	.001
Psikolojik Esneklik	-.042	.059	-.035	-.711	.478

$R^2 = .382$; Düz. $R^2 = .141$; $F(2,381)=32.505$; $p<.001$

Psikolojik esneklik puanlarının sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme arasında aracı bir etkisi olmadığı görülmektedir $F(2,381)=32.505$, $p<.001$. Aracı etken rolündeki psikolojik esneklik değişkeninin bağımlı değişken olan duygusal yeme üzerindeki etkisinin ($\beta=-.035$, $p>.05$) sosyal medya bağımlılığı ile birlikte analize dahil edildiğinde etkisinin ortadan kalkması da bu durumu desteklemektedir.

Tablo 6, Tablo 7 ve Tablo 8'de Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Arasındaki İlişki istatistiksel olarak incelenmiştir.

Tablo 6. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Sosyal Medya Bağımlılığı	Sanal Tolerans	Sanal İletişim	Psikolojik Esneklik	Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	An'da Olma	Kabul	Bağlamsal Benlik	Ayrışma
Sosyal Medya Bağımlılığı	1								
Sanal Tolerans	.947**	1							
Sanal İletişim	.944**	.788**	1						
Psikolojik Esneklik	-.291**	-.297**	-.253**	1					
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	-.131*	-.133**	-.114*	.749**	1				
An'da Olma	-.304**	-.287**	-.288**	.552**	.164**	1			
Kabul	-.145**	-.156**	-.118*	.483**	-.096	.403**	1		
Bağlamsal Benlik	-.157**	-.176**	-.119*	.575**	.436**	-.092	.171**	1	
Ayrışma	-.094	-.112*	-.066	.422**	.364**	-.188**	-.004	.456**	1

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

Bireylerin sosyal medya bağımlılığı puanları ile psikolojik esneklik puanları arasında negatif ve zayıf bir ilişki saptanmıştır ($r = -.291$, $p < .01$). Aynı şekilde, sosyal medya bağımlılığı puanları ile değerler ve davranışlar arasında da negatif ve zayıf bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -.131$, $p < .05$). Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanları ile an'da olma, kabul ve bağlamsal benlik puanları arasında da negatif ve zayıf düzeyde ilişkiler gözlenmiştir (sırasıyla $r = -.304$, $r = -.145$, $r = -.157$, $p < .01$). Ancak, sosyal medya bağımlılığı puanları ile ayrışma puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.094$, $p > .05$).

Benzer şekilde, bireylerin sanal tolerans puanları ile psikolojik esneklik puanları arasında negatif ve zayıf bir ilişki görülmüştür ($r = -.297$, $p < .01$). Sanal tolerans puanları ile değerler ve davranışlar arasında da negatif ve zayıf bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -.133$, $p < .01$). Bireylerin sanal tolerans puanları ile an'da olma, kabul ve bağlamsal benlik puanları arasında da negatif ve zayıf düzeyde ilişkiler bulunmuştur (sırasıyla $r = -.287$, $r = -.156$, $r = -.176$, $p < .01$). Ancak, sanal tolerans puanları ile ayrışma puanları arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r = -.112$, $p < .05$).

Bireylerin sanal iletişim puanları ile psikolojik esneklik puanları arasında negatif ve zayıf bir ilişki saptanmıştır ($r = -.253$, $p < .01$). Sanal iletişim puanları ile değerler ve davranışlar arasında da negatif ve zayıf bir ilişki gözlenmiştir ($r = -.114$, $p < .05$). Bireylerin sanal iletişim puanları ile an'da olma, kabul ve bağlamsal benlik puanları arasında da negatif ve zayıf düzeyde ilişkiler saptanmıştır (sırasıyla $r = -.288$, $r = -.118$, $r = -.119$, $p < .01$). Ancak, sanal iletişim puanları ile ayrışma puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.066$, $p > .05$).

Tablo 7. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Sosyal Medya Bağımlılığı	Sanal Tolerans	Sanal İletişim	Duygusal Yeme	Gerginlik Durumlarında Yeme	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Kendini Kontrol Edebilme	Uyaran Karşısında Kontrol
Sosyal Medya Bağımlılığı	1							
Sanal Tolerans	.947**	1						
Sanal İletişim	.944**	.788**	1					
Duygusal Yeme	.380**	.393**	.325**	1				
Gerginlik Durumlarında Yeme	.354**	.363**	.306**	.964**	1			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	.387**	.385**	.347**	.956**	.897**	1		
Kendini Kontrol Edebilme	.167**	.184**	.130*	.460**	.343**	.317**	1	
Uyaran Karşısında Kontrol	.208**	.270**	.120*	.628**	.540**	.513**	.248**	1

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

Bireylerin sosyal medya bağımlılığı puanları ile duygusal yeme puanları arasında pozitif ve zayıf bir ilişki belirlenmiştir ($r = .380$, $p < .01$). Gerginlik durumlarında yeme puanları ile sosyal medya bağımlılığı puanları arasında benzer şekilde pozitif ve zayıf bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .354$, $p < .01$). Olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanları ile sosyal medya bağımlılığı puanları arasında da pozitif ve zayıf bir ilişki gözlenmiştir ($r = .387$, $p < .01$). Kendini kontrol edebilme puanları ile sosyal medya bağımlılığı puanları arasında da pozitif ve zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r = .167$, $p < .01$). Son olarak, sosyal medya bağımlılığı puanları ile uyaran karşısında kontrol puanları arasında da pozitif ve zayıf bir ilişki belirlenmiştir ($r = .208$, $p < .01$).

Bireylerin sanal tolerans puanları ile duygusal yeme puanları arasında pozitif ve zayıf bir ilişki görülmüştür ($r = .393$, $p < .01$). Gerginlik durumlarında yeme puanları ile sanal tolerans puanları arasında da benzer şekilde pozitif ve zayıf bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .363$, $p < .01$). Olumsuz duygularla başa çıkma için yeme puanları ile sanal tolerans puanları arasında da pozitif ve zayıf bir ilişki gözlenmiştir ($r = .385$, $p < .01$). Kendini kontrol edebilme puanları ile sanal tolerans puanları arasında da pozitif ve zayıf bir ilişki belirlenmiştir ($r = .184$, $p < .01$). Son olarak, sanal tolerans puanları ile uyaran karşısında kontrol puanları arasında da pozitif ve zayıf bir ilişki görülmüştür ($r = .270$, $p < .01$).

Bireylerin sanal iletişim puanları ile duygusal yeme puanları arasında pozitif ve zayıf bir ilişki saptanmıştır ($r = .325$, $p < .01$). Gerginlik durumlarında yeme puanları ile sanal iletişim puanları arasında da benzer şekilde pozitif ve zayıf bir ilişki belirlenmiştir ($r = .306$, $p < .01$). Olumsuz

duygularla başa çıkma için yeme puanları ile sanal iletişim puanları arasında da pozitif ve zayıf bir ilişki gözlenmiştir ($r=.347$, $p<.01$). Ancak, bireylerin sanal iletişim puanları ile kendini kontrol edebilme puanları arasında pozitif ve zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.130$, $p<.05$). Son olarak, sanal iletişim puanları ile uyaran karşısında kontrol puanları arasında da pozitif ve zayıf bir ilişki belirlenmiştir ($r=.120$, $p<.05$).

Tablo 8. Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Duygusal Yeme	Gerginlik Durumlarında Yeme	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Kendini Kontrol Edebilme	Uyaran Karşısında Kontrol	Psikolojik Esneklik	Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	An'da Olma	Kabul	Bağlamsal Benlik	Ayrışma
Duygusal Yeme	1										
Gerginlik Durumlarında Yeme	.964**	1									
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	.956**	.897**	1								
Kendini Kontrol Edebilme	.460**	.343**	.317**	1							
Uyaran Karşısında Kontrol	.628**	.540**	.513**	.248**	1						
Psikolojik Esneklik	-.143**	-.145**	-.156**	.002	-.065	1					
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	-.111*	-.128*	-.119*	.025	-.028	.749**	1				
An'da Olma	-.133**	-.122*	-.161**	-.057	.010	.552**	.164**	1			
Kabul	-.087	-.069	-.101*	-.038	-.047	.483**	-.096	.403**	1		
Bağlamsal Benlik	-.044	-.060	-.039	.071	-.072	.575**	.436**	-.092	.171**	1	
Ayrışma	.047	.049	.075	.034	-.107*	.422**	.364**	-.188**	-.004	.456**	1

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

Bireylerin duygusal yeme puanları ile psikolojik esneklik puanları arasında negatif ve zayıf bir ilişki görülmüştür ($r=-.143$, $p<.01$). Aynı şekilde, duygusal yeme puanları ile değerler ve davranışlar arasında da negatif ve zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=-.111$, $p<.05$). Duygusal yeme

puanları ile an'da olma puanları arasında da benzer şekilde negatif ve zayıf bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-.133$, $p<.01$).

Gerginlik durumlarında da benzer ilişkiler gözlenmiştir. Yeme puanları ile psikolojik esneklik puanları arasında negatif ve zayıf bir ilişki saptanmıştır ($r=-.145$, $p<.01$). Yeme puanları ile değerler ve davranışlar arasında da aynı şekilde negatif ve zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=-.128$, $p<.05$). Ayrıca, yeme puanları ile an'da olma puanları arasında da negatif ve zayıf bir ilişki görülmüştür ($r=-.122$, $p<.05$).

Olumsuz duygularla başa çıkma ve kontrol yeteneği arasında incelenen ilişkilerde, negatif ve zayıf ilişkiler saptanmıştır. Yeme puanları ile psikolojik esneklik puanları arasında negatif bir ilişki gözlenirken ($r=-.156$, $p<.01$), kendini kontrol edebilme yeteneği ile psikolojik esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=.002$, $p>.05$). Aynı şekilde, diğer ilişkilerde de istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkide psikolojik esneklik düzeylerinin aracı rolünün incelenmesi amacı ile bazı analizler yapılmıştır. Bu bölümde yapılan incelemeler sonucunda çalışma kapsamında elde edilen bulguların ilgili literatür ile karşılaştırılarak değerlendirilmesi ele alınmıştır.

Yapılan bu çalışmada kadın katılımcıların sosyal medya ve sanal iletişim bağımlılık düzeyleri, erkek katılımcılara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelemesinde çeşitli bulguların yer aldığı gözlemlenmiştir. Örneğin; Çiftçi, (2018), üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını incelediği bir araştırmasında, mevcut çalışmanın aksine erkek katılımcılarda sosyal medya bağımlılığının daha düşük olduğunu bulgulamıştır. Hou ve arkadaşları, (2019), yaptığı bir çalışma mevcut çalışma gibi kadın katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Güney ve Taştepe, (2020), yaptıkları başka bir çalışmada mevcut çalışmanın bulgusunu destekleyen bir biçimde kadın katılımcıların, erkek katılımcılara göre bağımlılık düzeyinin daha düşük seviyelerde olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir çalışmada ise sosyal medya bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre herhangi bir farklılık göstermediği belirtilmiştir (Balakrishnan ve Griffiths, 2017; Özdemir, 2019).

Bu çalışmada 36 yaş ve üzeri olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri 18-25 yaş arası bireylere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, 36 yaş ve üzeri bireylerin sosyal medya kullanımının belki de daha dengeli veya kontrollü olduğunu öne sürmektedir. Bu yaş grubundaki insanların sosyal medyayı daha bilinçli bir şekilde kullanma eğiliminde olabilecekleri veya diğer yaşam alanlarına daha fazla odaklanmış olabilecekleri düşünülmektedir. İlgili literatür incelemesinde mevcut bulguyu destekleyen çalışmaların olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin, Şeker, (2018), yaptığı bir çalışmada, mevcut katılımcılardan daha büyük yaş grubunda yer alan bireylerin (30 yaş ve üzeri), sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, daha genç yaş grubunda yer alan bireylere (18-29 yaş arası), göre, düşük olduğunu tespit etmiştir. Yine benzer bir şekilde başka çalışmalarda yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı incelenirken, 18-35 yaş arası bireylerde sosyal medya bağımlılık düzeyinin, 36 yaş ve üzeri bireylere göre daha yüksek düzeyde olduğunu anlaşılmıştır (Sağar, 2019; Cheng, 2021).

Yapılan bu çalışmada katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile psikolojik esneklik düzeyi arasında, negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik esneklik düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Yani, sosyal medya bağımlılığı arttıkça psikolojik esneklik düzeyi düşmektedir. Bu durum, aşırı sosyal medya kullanımının kişilerin esnekliklerini ve stresle başa çıkma yeteneklerini zayıflatabileceğini düşündürmektedir. İlgili literatür incelemesinde mevcut bulguyu destekleyen çalışmaların olduğu ancak aynı değişkenleri ele alan çalışmaların az olduğu gözlemlenmiştir. Sağar, (2022), sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik esneklik arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Chou, Yen, ve Liu, (2018), psikolojik esneklik düzeyinin, internet bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuçlar mevcut çalışmayı destekler niteliktedir. Bu çalışmada katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı arttıkça duygusal yeme düzeyleri de artış göstermektedir. Van Strien, (2018), yaptığı bir çalışmada duygusal yemenin nedenleri arasında sosyal medya bağımlılığının da olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, aşırı sosyal medya kullanımının duygusal yeme davranışlarına etki edebileceğini düşündürmektedir. İlgili literatür incelemesinde mevcut bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Örneğin, Cansız, (2019), üniversite öğrencilerinde duygusal yeme ve sosyal medya bağımlılığını incelerken bu iki ana değişken arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Bu çalışmada katılımcıların duygusal yeme düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında, negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani, duygusal yeme düzeyleri arttıkça psikolojik esneklik düzeyleri düşmektedir. Bu bulgu, duygusal yeme davranışlarının, kişinin psikolojik esnekliğini zayıflatabileceğini düşündürmektedir. Bay, (2022), duygusal yeme ve psikolojik esneklik arasında bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Bu sonuç mevcut analiz ile örtüşmektedir.

Yapılan bu çalışmada katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanları duygusal yeme puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı ayrıca, psikolojik esneklik puanları duygusal yeme puanlarını da anlamlı bir şekilde yordadığı, ancak psikolojik esneklik puanlarının sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme arasında aracı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda sosyal medya bağımlılığı düzeyi arttıkça, duygusal yeme davranışlarının da artma eğiliminde olduğu belirlenmiştir. Cansız, (2019), sosyal medya kullanım sıklığının arttıkça duygusal yeme davranışının da artış göstereceğini bulgulamıştır. Ayrıca katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının, duygusal yeme puanlarını anlamlı bir şekilde tahmin ettiğini veya öngördüğünü göstermektedir. Psikolojik esneklik düzeyi, sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme arasında dolaylı bir ilişki kurmamakta veya bu ilişkiyi etkilememektedir. Bu bulgu, sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin direkt olarak var olduğunu ve psikolojik esneklik düzeyinin bu ilişkiye aracı olmadığını göstermektedir.

Çalışmada ele alınan temel değişkenler arasındaki kolerasyon ve regresyon ilişkilerinde elde edilen analizler doğrultusunda katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile psikolojik esneklik düzeyi arasında, negatif yönde bir ilişki olduğu, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu, katılımcıların duygusal yeme düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında, negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanları duygusal yeme puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı, psikolojik esneklik puanları duygusal yeme puanlarını da anlamlı bir şekilde yordadığı, ancak psikolojik esneklik puanlarının sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme arasında aracı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Çalışma doğrultusunda aşırı sosyal medya kullanımının kişilerin psikolojik esnekliklerini ve stresle başa çıkma yeteneklerini zayıflatabileceğine işaret etmektedir. Daha sağlıklı bir zihinsel denge ve esneklik için, uzmanların sosyal medya kullanımının dengeli bir şekilde yönetilmesi ile ilgili düzenleyebilecekleri alternatif eğitimler ve stresle başa çıkma yöntemlerine odaklanılacak terapilere başvurmaları önemli olabilmektedir. Klinisyenler, terapötik destek sürecinde, bireylerin sosyal medya kullanımını dengelemelerine yardımcı olmak için farkındalık

oluşturmaya odaklanabilmektedir. Bu kapsamda, sosyal medyanın duygusal yeme davranışlarını tetikleyebileceğini ve alternatif sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmenin önemini vurgulamak gerekmektedir. Duygusal yeme tetikleyicilerini belirlemek ve duygusal ihtiyaçları karşılamak için sosyal destek ağlarını güçlendirmek, bireylerin duygusal sağlığını güçlendirmede önemli bir rol oynayacaktır.

KAYNAKÇA

Alpaslan, M. (2014). *İnternet Aile Stillerine Göre 9. Sınıf Öğrencilerinin İnternete Yönelik Tutum, Öz Yeterlik ve İnternet Kullanım Amaçlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Ana Bilim Dalı.

Ağaca Özger, İ. (2012). *Fazla kilolu ve obez bireylerde duygu değişiklikleri ve yeme eğilimi ilişkisinin değerlendirilmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Bay, G. Ö. (2022). Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.

Bekker, M. H., Van De Meerendonk, C., ve Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469.

Babacan, M. (2019). *24 Haziran 2018" Cumhurbaşkanlığı Hükümet Sistemi" seçimlerinde başkan adaylarının sosyal medya kullanım pratikleri: Twitter örneği* (Master's thesis, İnönü Üniversitesi).

Bilgen, Ş. S. (2018). *Türkçe duygusal yeme ölçeği geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirliği çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi.

Büyüköztürk, Ş. (2018). *Data analysis book for social sciences*. Pegem Ciation Index.

Cansız, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Chou, W. P., Yen, C. F., & Liu, T. L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: a prospective study. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 788.

Çiftçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).

Dawson, B. D., & Trapp, R. G. (2001). Reading the medical literature: Basic & Clinical Biostatistics. Lange Medical Book. *McGraw-Hill. Medical Publication Division, New York*, 3, 7-9.

Güney, M., & Taştepe, T. (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medya Bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, Masuda, F. W. A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1):1-25.

- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1).
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarılma, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Keskin, H., Baştuğ, M., & Akyol, H. (2013). Sesli okuma ve konuşma prozodisi: ilişkisel bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 168-180.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.
- Sağar, M. E. (2019). Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının İrdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 2(1), 29-42.
- Sağar, M. E. (2022). Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Esneklik ve Problem Çözme Becerileri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 179-192.
- Seslikaya, C., & Arslan, S. (2023). The effect of social media use on emotional eating in women aged 19-45. *Journal of Health Sciences and Medicine*, 6(2), 394-400.
- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.
- Şeker, V. T. (2018). *Sosyal Medya Bağımlılığı İle Depresyon Ve Anksiyete Arasındaki İlişki* (Master's Thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Uyar, S., & Özen, M. Y. (2023). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fomo) ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi: Meta Analiz. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1428-1436.
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current diabetes reports*, 18, 1-8.