T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

GENÇ YETİŞKİN KADINLARDA BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN DUYGUSAL YEME ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İrem KÖSE

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı: Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Pınar COHEN

İSTANBUL-2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

GENÇ YETİŞKİN KADINLARDA BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN DUYGUSAL YEME ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İrem KÖSE

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı: Klinik Psikoloji

"Bu tez ___/____/2022 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından Oybirliği/Oyçokluğu ile kabul edilmiştir."

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

İrem KÖSE

18.05.2022

ÖNSÖZ

Araştırma sürecim boyunca bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren, zorlandığım noktalarda bana hoşgörüyle yardımcı olarak sürecimin kolaylaşmasını sağlayan değerli hocam ve tez danışmanım Dr. Zeynep Pınar COHEN'e;

Tez savunmamda emek veren ve bilgilerini benimle paylaşan değerli jüri üyelerine;

Bana her koşulda maddi ve manevi desteklerini sunan, aldığım kararları hoşgörüyle karşılayan ve her daim yanımda olan annem Hatice Figen KÖSE'ye ve babam Hasan Fevzi KÖSE'ye, sevgisini ve desteğini her zaman hissettiğim canım kardeşim Elif KÖSE'ye;

Son olarak, hayatımın iyi ve kötü her anında yanımda olan, tez sürecim boyunca bana bilgilerini ve manevi desteklerini sunan bütün arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

İrem KÖSE

18.05.2022

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**

TABLO LİSTESİ ..... **ii**

ŞEKİL LİSTESİ ..... **iv**

ÖZET ..... **v**

ABSTRACT ..... **vi**

GİRİŞ **1**

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE **5**

1.1. Duygu Düzenleme 5

1.1.1. Duygu Düzenlemenin Gelişimi 6

1.1.2. Ebeveyn Tutumları ve Duygu Düzenleme 7

1.2. Bilişsel Duygu Düzenleme 9

1.2.1 Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri 9

1.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji 10

1.3. Yeme Davranışı 11

1.3.1. Yeme Davranışı ve Duygular 11

1.4. Duygusal Yeme 12

1.4.1. Duygusal Yeme ile İlgili Teoriler 13

1.4.1.1. Psikosomatik Teori 13

1.4.1.2. Kısıtlama Teorisi 14

1.4.1.3. Kaçış Teorisi 15

1.4.1.4. İçsel/dışsal Obezite Teorisi 15

1.4.2. Üç Aşamalı Macht Modeli 15

1.4.3. Obezite ve Duygusal Yeme 16

1.4.4. Yeme Bozuklukları ve Duygusal Yeme 17

1.4.4.1. Anoreksiya Nervoza 17

1.4.4.2. Bulimiya Nervoza 18

1.4.4.3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu 18

1.4.4.4. Gece Yeme Sendromu 18
1.4.5. Ebeveyn Tutumları ve Duygusal Yeme 19
1.4.6. Duygusal Yemede Tedavi 19
1.4.6.1. Mindfulness Temelli Müdahaleler 20
1.4.6.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) 20
1.4.6.3. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) 20
1.4.6.4. Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) 20
BÖLÜM 2: YÖNTEM 21
2.1. Araştırma Modeli 21
2.2. Araştırma Soruları 21
2.3. Örneklem 21
2.4. Veri Toplama Araçları 22
2.4.1. Demografik Bilgi Formu 22
2.4.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) 22
2.4.3. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ) 23
2.5. Verilerin Toplanması 23
2.6. Verilerin Analizi 24
2.7. Araştırmanın Dışlama Kriteri 24
BÖLÜM 3: BULGULAR 25
3.1. Betimleyici Verilerin Analizi 25
3.1.1. Katılımcılara İlişkin Bulgular 25
3.1.2. Araştırma Değişkenlerine ve Ölçeklere İlişkin Betimleyici Veriler ve Normalliğin İncelenmesi 27
3.1.3. Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Değerleri 29
3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular 30
3.3. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular 40

3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Duygusal Yeme Bulunma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular 46

3.5. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulgular 48

3.6. Bilişsel Duygu Düzenleme ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular 50

BÖLÜM 4: TARTIŞMA 55

4.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Sosyodemografik Özelliklere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi 55

4.2. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin Sosyodemografik Özelliklere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi 58

4.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Duygusal Yeme Bulunma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi 60

4.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi 61

4.5. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanlarını Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi 65

SONUÇ VE ÖNERİLER 67

KAYNAKÇA 72

EKLER 86

ÖZGEÇMİŞ 91

KISALTMALAR

BDDÖ **:** Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

BDDS **:** Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

BKİ **:** Beden Kitle İndeksi

TDYÖ **:** Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri 25
Tablo 2: Yaş, Boy, Kilo ve BKİ İçin Betimleyici İstatistikler 26
Tablo 3: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler 27
Tablo 4: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler 28
Tablo 5: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği İçin Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları 29
Tablo 6: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesine Kruskal Wallis H Testi Sonuçları 30
Tablo 7: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları 32
Tablo 8: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları 34
Tablo 9: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları 35
Tablo 10: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının BKİ Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları 36
Tablo 11: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Algılanan Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları 38
Tablo 12: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları 40
Tablo 13: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları 41
Tablo 14: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları 42
Tablo 15: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları 43
Tablo 16: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının BKİ Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları 44
Tablo 17: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Algılanan Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları 45
Tablo 18: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Duygusal Yeme Bulunma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları 46

Tablo 19: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 48
Tablo 20: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme Alt Ölçek Puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Ölçek Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 50
Tablo 21: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme Alt Ölçek Puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Ölçek Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 51
Tablo 22: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Kendini Kontrol Edebilme Ölçek Puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Ölçek Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 52
Tablo 23: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Uyaran Karşısında Kontrol Alt Ölçek Puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Ölçek Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 53
Tablo 24: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Ölçek Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 54

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Üç Aşamalı Macht Modeli 16

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü-Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Genç Yetişkin Kadınlarda Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Duygusal Yeme Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi	
Tezin Yazarı: İrem KÖSE	**Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Pınar COHEN
Kabul Tarihi: 18.05.2022	**Sayfa Sayısı:** vi (ön kısım) + 85 (tez) + 6 (ekler)
Anabilim Dalı: Psikoloji	**Bilim Dalı:** Klinik Psikoloji

Bu araştırmada, genç yetişkin kadınlarda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi herhangi bir yeme bozukluğu tanısı olmayan 18-35 yaş aralığındaki 265 genç yetişkin kadından oluşmaktadır. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinden oluşan araştırma anketi çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Verilerin analizi SPSS 24 versiyonu ile yapılmıştır. Katılımcıların betimleyici özelliklerine ilişkin dağılımlarını belirlemek için frekans analizleri uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve duygusal yemenin sosyodemografik özelliklere göre farklılaştığı bulunmuştur. Kendini Suçlama ve Felaketleştirme stratejilerinin TDYÖ Gerginlik Durumlarında Yeme ve Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme alt ölçek puanlarını; Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Kendini Suçlama stratejilerinin TDYÖ Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek puanlarını; Ruminasyon ve Kendini Suçlama stratejilerinin TDYÖ Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçek puanlarını yordadığı belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular literatürdeki bilgiler doğrultusunda tartışılmıştır ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Duygusal Yeme, Genç Yetişkin Kadınlar

ABSTRACT

İstanbul Kent University Graduate Education Institute Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Examining the Predictive Effect of Cognitive Emotion Regulation Strategies on Emotional Eating in Young Adult Women	
Author: İrem KÖSE	**Supervisor:** Dr. Lecturer Zeynep Pınar COHEN
Date: 18.05.2022	**Nu. of pages:** vi (pre text) + 85 (main body) + 6 (app.)
Department: Psychology	**Subfield:** Clinical Psychology

In this research, the predictive effect of cognitive emotion regulation strategies on emotional eating in young adult women was examined. The sample of the research consists of 265 young adult women between 18-35 years and not diagnosed with eating disorders. Personal Information Form, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire and Turkish Emotional Eating Scale were administered to the all participants in online environment. SPSS 24 was used for data analysis. Frequency analyzes were applied to determine the distribution of the descriptive characteristics of the participants. Pearson Correlation Analysis and Multiple Linear Regression Analysis were used to determine the relationship between variables. According to the results, cognitive emotion regulation strategies and emotional eating differ according to sociodemographic variables. It was found that Self-blame and Catastrophizing strategies predicted eating when anxious and eating to cope with negative emotions subscale scores of TEES. Positive Reappraisal and Self-blame strategies predicted ability of self-control subscale scores of TEES. Rumination and Self-blame strategies predicted the control against stimuli subscale scores of TEES. The results obtained from the research were discussed in line with findings in the literature and suggestions were given.

Keywords: Cognitive Emotion Regulation Strategies, Emotional Eating, Young Adult Women

GİRİŞ

Bireyler için önemli bir durum söz konusu olduğunda duygular ortaya çıkmaktadır. Duygular bireylerin zorluklara ve fırsatlara nasıl tepki verdiklerini etkileyen koordineli bir dizi deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepki eğilimlerini ortaya çıkarmaktadır. Bireyler, duyguları belirli bir duruma uygun olmadığında hedeflerine daha iyi hizmet etmelerini sağlamak amacıyla duygusal tepkilerini sık sık düzenlemektedirler (Gross, 2002: 281-282).

Duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini belirleyen süreçlere atıfta bulunmaktadır (Gross, 1998: 275). Duygu düzenleme bireylerin duygusal durumlarını yönetmeye yönelik aktif girişimlerinden oluşmaktadır. En geniş anlamıyla, ruh hali, stres ve olumlu veya olumsuz duygulanım gibi duygusal yük içeren bütün durumların düzenlenmesini kapsamaktadır (Koole, 2009: 10). Duygu düzenleyici süreçler hem duyguların motive etmeye ve yönlendirmeye yardımcı olduğu davranışsal süreçlere esneklik sağlanabilmesi açısından hem de bireylerin koşullardaki değişikliklere hızlı ve etkili bir şekilde yanıt verebilmeleri açısından gereklidir (Thompson, 1991: 271).

Bütün bireyler deneyimledikleri duygularla etkili ya da etkili olmayan yollarla başa çıkmaya çalışmaktadır. Bireylerin istenmeyen yoğunlukta bir duygu ile karşılaşınca kullandıkları sorun yaratan veya uyumlu olan tüm baş etme stratejileri duygu düzenleme kavramı içerisinde yer almaktadır. Duygu düzenlemenin amacı, bireylerin baş edebilmeleri için duyguları yönetmek ve onları kontrol edilebilir seviyede tutmak olarak ifade edilebilir (Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011: 1-3).

Bireyler duygularını farklı şekillerde düzenleyebilmektedir (Gross, 2002: 283). Duygular seçici dikkat süreçleri, bellek çarpıklıkları, inkar etme ve yansıtma gibi bilinç dışı bilişsel süreçler aracılığıyla ya da ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama gibi bilinç düzeyinde gerçekleşen bilişsel baş etme stratejileriyle düzenlenebilmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2002: 404).

Uygun bir şekilde düzenlenemeyen olumsuz duygular bireyleri oldukça uyumsuz görünen bir stratejiye, aşırı yemeye, yöneltmektedir (Evers, Stok ve de Ridder, 2010: 793). Duygusal yeme, olumsuz duygulara ve hoş olmayan duygu durumlara tepki olarak ortaya çıkan aşırı yeme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Lindeman ve Stark, 2001: 251) ve kadınlarda daha fazla görülmektedir (Seven, 2013: 32; Dinçer, 2019: 80). Duygusal yeme davranışı sergileyen bireyler olumsuz duygusal durumları yemek yeme aracılığıyla düzenlemeye çalışmaktadırlar

(Macht, 2008: 4) ve özellikle stres altındayken daha fazla yiyecek tüketmektedirler (Lindeman ve Stark, 2001: 257). Stres, acı, endişe, korku vb. olumsuz duygular sırasında rahatlama amacıyla başvurulan duygusal yeme davranışı ilerleyen dönemlerde hem fizyolojik hem de psikolojik problemlere yol açmaktadır. Şişmanlık, obezite, depresyon, hormonal problemler ve yeme bozuklukları açısından risk oluşturmaktadır (Ünal, 2018: 43; Litwin ve diğerleri, 2016: 98).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı genç yetişkin kadınların kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme üzerindeki yordayıcı etkisini incelemektir.

Araştırmanın Temel Sorusu

Araştırmanın temel sorusu "Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme üzerinde yordayıcı etkisi var mıdır?" olarak belirlenmiştir.

Hipotezler

Araştırmaya ilişkin hipotezler aşağıda sıralanmaktadır.

H1: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçek puanları (kendini suçlama, kabul etme, ruminasyon, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama) ile Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği alt ölçek puanları (gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçek puanları (kendini suçlama, kabul etme, ruminasyon, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama) Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği alt ölçek puanlarını (gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri klinik bozuklukların etiyolojisi ve sürdürülmesi üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010: 974). Örneğin, yeme bozukluğu olmayan kadınlar ile anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza tanılı

kadınların bilişsel duygu düzenleme açısından karşılaştırıldığı bir araştırmada hem anoreksiya nervoza grubunun hem de bulimiya nervoza grubunun uyumsuz stratejiler kullandığı görülmektedir (Meule ve diğerleri, 2019: 10).

Duygusal yemenin bulimik yeme tutumları ve tıkınırcasına yeme bozukluğu ile ilişkili olduğunu vurgulayan birçok araştırma bulunmaktadır (Waller ve Osman, 1998: 423; van Strien, 1996: 89; Masheb ve Grilo, 2006: 145). Mevcut araştırmaların çoğunda örneklemin ergen veya yetişkin katılımcılardan oluştuğu görülmektedir. Ergenlik dönemi duygusal yeme için bir risk oluşturmaktadır. Bir araştırma, ergenlik döneminde bulunan öğrencilerin mutsuzluk, stres, öfke gibi duygusal durumlarının yeme davranışları üzerinde etkili olduğu ve psikolojik durumların besin alımını etkilediğini göstermektedir (Özgen, Kınacı ve Arlı, 2012: 244). Bu nedenle, yeme tutum ve davranışlarında bozulmaların erken tespit edilmesi önem taşımaktadır. Duygusal yeme davranışı, stres düzeyinin arttığı genç yetişkinlik döneminde sıklıkla görülmektedir ve obezite açısından risk faktörü oluşturmaktadır (Aydın Çil, Caferoğlu ve Bilgiç, 2020: 67).

Genç yetişkinlik döneminde bulunan bireyler ile yürütülen çok fazla araştırma bulunmamaktadır. Bu nedenle, mevcut araştırmanın örneklemi dar tutulmuştur. Genç yetişkinlik dönemi yaş aralığı net değildir, her kuramcı tarafından farklı bir şekilde belirtilmektedir. Bu araştırma kapsamında genç yetişkinlik dönemi için Havighurst tarafından belirlenen yaş aralığı esas alınmıştır. Havighurst genç yetişkinlik dönemini 18-35 yaş arası olarak belirlemiştir (Onur, 2011).

Duygusal yemenin kilo ve genel sağlık durumu üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır (Frayn ve Knäuper, 2018: 924). Buna ek olarak, yaşam kalitesini olumsuz açıdan etkilemektedir ve üniversite öğrencilerinde düşük benlik saygısı ve yetersizlik duygusu ile ilişkilidir (Litwin ve diğerleri, 2016: 91). Kısacası, duygusal yeme detaylı bir şekilde araştırılması gereken önemli bir konudur.

Anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza veya tıkınırcasına yeme bozukluğu olmayan genç yetişkin kadın katılımcılar ile yürütülen bu araştırma duygusal yemenin varlığını klinik olmayan popülasyonda incelemektedir. Bu sayede, duygusal yeme davranışına neden olan bilişsel duygu düzenleme stratejileri uygun bir şekilde belirlenebilecektir. Literatüre bakıldığında, bilişsel duygu düzenleme ve duygusal yemenin birlikte incelendiği az sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Bu araştırmada, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve duygusal yemenin birlikte incelendiği diğer araştırmalardan elde edilen bulgulara katkıda bulunmak hedeflenmiştir. Duygusal yeme üzerinde etkisi olan bilişsel duygu düzenleme

stratejilerinin belirlenmesinin psikoterapi sürecinde duygusal yemenin çalışılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Varsayımlar

Araştırmanın varsayımları aşağıda sıralanmaktadır.

- Katılımcıların araştırma anketlerini içtenlikle ve tarafsız bir şekilde yanıtladıkları ve elde edilen verilerin güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
- Belirlenen evrenin örneklemi temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerin değişkenleri ölçme yeterliliğine sahip olduğu ve amaca hizmet ettiği varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sıralanmaktadır.

- Araştırma örneklemi anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza veya tıkınırcasına yeme bozukluğu olmayan 18-35 yaş arası genç yetişkin kadın katılımcılarla sınırlı tutulmuştur.
- Psikopatoloji durumu herhangi bir ölçekle değerlendirilmemiştir, katılımcıların beyanına dayanmaktadır.
- Araştırmadan elde edilen veriler Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin ölçtüğü maddeler ile sınırlıdır.
- Araştırma yapılan istatistiksel analizlerle sınırlıdır.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde araştırmadaki temel kavramlar ile ilgili literatür bilgileri yer almaktadır.

1.1. Duygu Düzenleme

Bireyler günlük hayatta sürekli olarak duygu uyandıran içsel veya dışsal uyaranlara maruz kalmaktadırlar (Koole, 2009: 4). Duygular, bireylerin yaşamlarının ana unsurlarıdır ve duygusal deneyimlerin bireylerin işlevselliği üzerinde hem olumlu hem de olumsuz güçlü etkileri bulunmaktadır (Nezlek ve Kuppens, 2008: 561). Örneğin, öfke, korku veya hayal kırıklığı gibi hoş olmayan duygular bireylerde rahatsızlık yaratabilmektedir ve işlevselliğe zarar verebilmektedir (Thompson, 1991: 289).

Duygu, önemli olaylar ve yaşantılar karşısında bireyin neler yapabileceğini ve bağlamın değerlendirilmesini kapsayan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Çeçen, 2002: 165). Başka bir tanımda duygu, fiziksel veya zihinsel bir olayın önemini, bireyin bu önemi yorumladığı şekliyle kaydetme süreci olarak ifade edilmektedir (Campos, Frankel ve Camras, 2004: 379). Duygular esnektir ve koşullara uyum sağlayabilmek için hızlı ve etkili bir şekilde değişebilmektedir (Thompson, 1994: 26; Rottenberg ve Gross, 2003: 229).

Duygular belirli bilişsel, davranışsal ve fizyolojik tepkilerde ortaya çıkmaktadır ve bireylerin yeni durumlara uyum sağlayabilmeleri açısından önem taşımaktadır. Duyguların çevrenin temel özelliklerine dikkat çekme, karar verme, davranışları hazırlama ve sosyal etkileşimleri kolaylaştırma gibi birçok yararı bulunmaktadır. Ancak, duygular belirli bir durum anında yanlış biçimde ve yanlış yoğunlukta olurlarsa bireylere zarar verebilmektedir. Bu noktada, duyguların düzenlenmesi çok önemlidir (Tekmil, 2019: 15).

Duygu düzenleme, duygusal tepkileri gözlemleme, değerlendirme ve bireyin amacını yerine getirebilmesi için değiştirmeden sorumlu dışsal ve içsel süreçler olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1991: 271). Yapıcı olan duyguları geliştirmek ve zarar veren duyguları yönetmek, duygu düzenlemenin temel görevleri arasında yer almaktadır (Gross, 2013: 359). Duygu düzenleme sırasında bireyler var olan duygularını ve bu duyguların davranış olarak dışavurumunu yönetmektedirler (Campos, Frankel ve Camras, 2004: 380; Koole, 2009: 10).

Duygu düzenleme hem uyumlu davranışı başlatmada ve düzenlemede hem de olumsuz duyguları ve uyumsuz davranışları önlemede önemli bir rol oynamaktadır (Cicchetti, Ackerman

ve Izard, 1995: 6). Bireyler duygu düzenleme sırasında olumlu ve olumsuz duyguları artırabilir, azaltabilir veya bu duyguları sürdürebilir. Duygu düzenleme ile oluşan duygusal değişiklikler, bireyleri arzu edilen duygusal duruma yaklaştırabilir veya yaklaştıramayabilir (Koole, 2009: 6).

Gross (1998) tarafından geliştirilen Duygu Düzenlemenin Süreç Modeline göre, duygu düzenleme süreci bireyin duygularını tetikleyen davranışsal, fizyolojik ya da deneyimsel bir tetikleyiciyle karşılamasıyla başlamaktadır. Bu model, duygusal tepkilerin duygu düzenleme stratejilerinin kullanıldığı zamana göre nasıl farklılaştığını göstermektedir. Öncül odaklı stratejiler, duygular ve duygusal tepki eğilimleri meydana gelmeden önce devreye girmektedir ve bir durumun yarattığı duygusal etkinin değiştirilmesini amaçlamaktadır. Tepki odaklı stratejiler, duygu ortaya çıktıktan sonra aktive olmaktadır ve tepki eğilimlerini değiştirmeyi hedeflemektedir (Gross, 2001: 215; Gross, 2002: 282).

Duygu düzenleme kompleks ve geniş bir kavram olmakla birlikte, içerisinde birçok süreç barındırmaktadır. Duygular fizyolojik (hızlı nabız, sık nefes alma, terleme), sosyal (kişilerarası kaynak arayışı) ve davranışsal (bağırma, çığlık atma, ağlama) bir şekilde düzenlenebilmektedir. Duygu düzenleme biyolojik, sosyal ve davranışsal süreçler aracılığıyla gerçekleşebildiği gibi kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ya da diğerlerini suçlama gibi bilişsel süreçler aracılığıyla da gerçekleşebilmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1312).

1.1.1. Duygu Düzenlemenin Gelişimi

Duygu düzenleme, yaşam boyunca önemli derece gelişim göstermektedir. Bebekler, parmak emme ve sallanma gibi kendi kendini yatıştırıcı sınırlı davranış repertuarına sahiptirler. Ancak, yoğun duyguları düzenleyebilmek için dışsal kaynaklara yani onlara bakım veren bireylerin yardımına ihtiyaç duymaktadırlar. Bakım veren bireyler, bebeklerin kendilerini yatıştıramadıkları zamanlarda sıkıntı kaynağını ortadan kaldırmaktadır ve duygusal uyarılmayı yönetebilmeleri için onlara yardım etmektedir (Thompson, 1991: 279; Gross, 2013: 361).

Çocukluk döneminde, bakım sağlayan bireylerin duygu düzenleme üzerindeki etkileri devam etmektedir. Ebeveynler, duygularını yönetebilmeleri için çocuklarına yardımcı olmakta ve duygu düzenlemede etkili olan stratejileri onlara öğretmektedirler (Bloch, Moran ve Kring, 2010: 91). Bu dönemde, duygu düzenleme kapasitesi artmaktadır, sözel, bilişsel ve motor yetenekler gelişmektedir. Böylece, duygu düzenlemede istenmeyen duygulara yol açan düşünceleri değiştirme gibi yeni stratejilerin kullanımına olanak sağlanmaktadır (Thompson, 1994, 286; Gross, 2013: 361).

Ergenlik döneminde bilişsel becerilerin artmasıyla birlikte, duygu düzenlemede önemli bilişsel gelişmeler meydana gelmektedir ve olumsuz duygular ile etkili bir şekilde baş etmek kolaylaşmaktadır. Ergenlik döneminde meydana gelen hormonal değişiklikler, sosyal hayatta ve romantik ilişkilerde karşılaşılan zorluklar ergenlerin yoğun ve zorlayıcı duygular yaşamalarına neden olmaktadır. Dolayısıyla, ergenler şiddetli ve zorlu duygularla başa çıkabilmek için güvenli ve sıcak bir aile ortamına ihtiyaç duymaktadırlar (aktaran Sarıtaş Atalar ve Altan Atalay, 2018: 86).

Duygu düzenleme süreçlerinin yetişkinlik dönemi boyunca da değişmeye ve gelişmeye devam ettiği bilinmektedir. Yaşam deneyimlerinin artması ve duygu düzenlemede kullanılan farklı stratejilerinin yararları ve zararlarına ilişkin bilgelik kazanma sonucunda bireyler uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanmayı öğrenmektedir (John ve Gross, 2004: 1323-1324). Dışsal kaynaklar (arkadaş vb.) bu dönemde de duygu düzenleyici etkiye sahip olmaktadır (Bloch, Moran ve Kring, 2010: 91).

1.1.2. Ebeveyn Tutumları ve Duygu Düzenleme

Anne-babaların çocuklarını yetiştirirken benimsedikleri davranış biçimleri ve uyguladıkları kendilerine özgü yöntemler ebeveyn tutumu olarak adlandırılmaktadır. Ebeveyn tutumları, ebeveynlerin çocukları ile iletişim ve etkileşim biçimlerini yansıtmaktadır. Bunun yanı sıra, aile yapısında bulunan kuralları ve kuralsızlıkları, ebeveynlerin sevgi ve ilgi aktarımını ve uygulanan disiplin yöntemleri gibi tüm davranışlarını içermektedir (Soyumtürk, 2021: 10).

Ailenin, çocukların büyüme ve gelişmelerini önemli bir şekilde etkilediği bilinmektedir. Araştırmalar ebeveynlerin tutum ve davranışlarının çocukların duygusal gelişimi, sosyal gelişimi ve duygu düzenlemesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Kabul, destek ve sempati içeren ebeveynlik tutumları ile duygu düzenleme gelişimi arasında ilişkisi bulunmaktadır. Bunun aksine, aşağılama, eleştiri, suçlama, reddedilme gibi tutum ve davranışlara sürekli olarak maruz kalan çocukların duygu düzenleme becerileri uygun bir şekilde gelişememektedir (Morris ve diğerleri, 2007: 365-370).

Her ebeveynin farklı yöntemler benimsemesi ve uygulaması, çocuk yetiştirmede farklı tutum ve davranışlar ortaya çıkarmaktadır (Ateşsönmez, 2018: 45). Araştırma kapsamında oluşturulan demografik bilgi formunda bulunan ebeveyn tutumları aşağıda kısaca açıklanmaktadır.

- **Duygusal Sıcaklık Tutumu**

Duygusal sıcaklık, anne-babalar ve çocukları arasında bulunan sevgi bağının nitelikleri ve ebeveynlerin duygularını ifade etme amacıyla başvurdukları sözel ve fiziksel davranışlar ile ilişkilidir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005: 305).

Duygusal sıcaklık tutumu sergileyen anne-babalar çocuklarına yapılması gerekenleri kibar bir dille ifade ederken, bir davranışın uygunsuzluğunu çocuklarına nedenleriyle birlikte açıklarlar. Bu tutumu sergileyen ebeveynler kabul edici ve destekleyicidirler, çocuklarına sabırlı, sıcak ve duyarlı bir şekilde davranmaktadırlar. Çocuklarının ihtiyaçlarını her koşulda karşılamaktadırlar (Demir, 2007; aktaran Kıray, 2019: 28).

- **Aşırı Koruyucu Tutum**

Aşırı koruyucu tutum, ebeveynlerin çocuğu gerekenden daha fazla kontrol etmesi, çocuğa aşırı bir şekilde özen göstermesi olarak ifade edilmektedir (Yavuzer, 2019: 31). Bu tutuma sahip anne-babalar aşırı müdahalecidirler ve çocuğun ne yapacağını ve nasıl davranacağını sürekli olarak dikte etmektedirler. Aşırı koruyucu ebeveynler, çocuğa çok az sorumluluk vermektedirler ve onun yerine kararlar almaktadırlar (Kulaksızoğlu, 2004; aktaran Soyumtürk, 2021: 16).

- **Reddedici Tutum**

Reddedici tutum sergileyen anne-babalar, çocuklarının fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını görmezden gelmektedirler. Bu ebeveynler, çocuklarına karşı düşmanca tavırlar da gösterebilmektedir. Reddedici tutumun benimsendiği aile ortamında büyüyen çocuklar, sevgiden yoksun bırakıldıkları ve ebeveynleri tarafından ertelendikleri için ruhsal açıdan olumsuz bir şekilde etkilenmektedirler (Dursun, 2010; aktaran Soyumtürk, 2021: 20).

- **Dengesiz ve Kararsız Tutum**

Dengesiz ve kararsız tutum, ebeveynler arasında yaşanan görüş ayrılığı şeklinde olabileceği gibi anne veya babanın kendisinin değişken davranış biçimleri göstermesi olarak da ortaya çıkabilmektedir. Bu tutum çocuğun gelişimini olumsuz bir şekilde etkilemektedir ve ilerleyen dönemlerde çocukta dengesiz ve tutarsız bir yapının oluşmasına neden olabilmektedir (Yavuzer, 2019: 30).

- **İlgisiz ve Kayıtsız Tutum**

Anne-babanın ilgisiz ve kayıtsız tutumu, çocukları yalnız başına bırakma, görmezden gelme ve dışlama olarak ifade edilmektedir (Yavuzer, 2019: 33). Bu tutuma sahip olan ebeveynler çocuklarını fazlasıyla ihmal etmektedirler ve onların ilgi ve isteklerine karşı kayıtsız kalmaktadırlar (Yavuzer, 1997; aktaran Ateşsönmez, 2018: 49). Çocuğun duygusal olarak ihmal edilmesi anne-baba ve çocuk arasında iletişim sorunlarına neden olmaktadır (Yavuzer, 2019: 33).

1.2. Bilişsel Duygu Düzenleme

Bilişler aracılığıyla duygu düzenleme insan hayatı ile ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır. Bilişsel süreçler, stres veren bir yaşam olayı karşısında duyguları yönetme, düzenleme ve duygular üzerinde kontrol sağlama konusunda bireylere yardımcı olmaktadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1313). Bilişsel duygu düzenleme, duygusal açıdan uyaran bilgilerin alımını yönetmenin bilişsel yolu olarak ifade edilmektedir (Thompson, 1991). Başka bir ifadeyle, bilişsel duygu düzenleme, duygu düzenleme sürecinin bireylerin kendi duygularını düzenlediği bilinçli, bilişsel süreçlerle ilgili kısmına atıfta bulunmaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2002: 405).

Gelişmiş düşünme yeteneği ve bilişler aracılığıyla duygu düzenleme kapasitesi evrenseldir. Ancak, bireylerin bilişsel aktivite miktarında ve yaşam deneyimleri, olaylar ve stresörler karşısında duygularını düzenlemek için ürettikleri düşüncelerin içeriğinde bireysel farklılıklar bulunmaktadır. Buna bağlı olarak, bireylerin olumsuz deneyimler sonrasında psikopatoloji semptomları geliştirme olasılıklarında da bireysel farklılıklar bulunmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2007: 141; Garnefski ve diğerleri, 2002: 406). Bundan dolayı, bilişsel duygu düzenleme ruh sağlığı alanında oldukça önemli bir kavram olarak nitelendirilmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006: 1660).

1.2.1 Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven'ın (2001: 1314-1316) tanımladığı bilişsel duygu düzenleme stratejileri aşağıda yer almaktadır.

- Pozitif tekrar odaklanma: Gerçek olayı düşünmek yerine keyif veren konular hakkında düşünme
- Pozitif yeniden gözden geçirme: Yaşanan olaylara bireysel gelişim yönünden olumlu anlamlar yükleme

- Bakış açısına yerleştirme: Diğer olaylar ile kıyaslandığında güncel olayların önemini azaltan düşünceler üretme
- Plana tekrar odaklanma: Yaşanan olumsuz olayla baş etmek için uygulanacak adımları düşünme
- Kabul etme: Yaşanan olayı kabul etme
- Ruminasyon: Olumsuz olayla ilgili duygu ve düşünceler üzerine tekrarlayan şekilde düşünme
- Kendini suçlama: Yaşananlardan dolayı kendini suçlayan düşünceler üretme
- Diğerlerini suçlama: Yaşananlardan dolayı diğer kişileri suçlayan düşünceler üretme
- Felaketleştirme: Yaşanan olayın dehşetini açık bir şekilde vurgulayan düşünceler üretme

Kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri; kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak belirtilmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1324).

1.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji

Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikopatoloji arasında zayıf bir ilişki olduğu, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ise klinik bozuklukların etiyolojisi ve sürdürülmesi üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010: 974). Bir başka ifadeyle, bireylerin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanmasının, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin yokluğundan daha zararlı olduğu belirtilmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010: 231). Yapılan araştırmalar, kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileriyle depresyon ve kaygı arasındaki pozitif yönlü ilişkiye vurgu yapmaktadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1325; Martin ve Dahlen, 2005: 1253; Garnefski ve Kraaij, 2006: 1667). Depresyon ve kaygının yanı sıra, bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle yeme bozuklukları arasındaki ilişkiye de dikkat çekilmektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010: 975). Meule ve diğerleri (2019: 12) tarafından yapılan araştırma, anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza tanısı olan kadınların uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini, yeme bozukluğu olmayan kadınların ise uyumlu bilişsel stratejileri kullandığını göstermektedir. Bu araştırmaya ek olarak, tıkınırcasına yeme bozukluğu yaşayan bireylerin sağlıklı ve etkili duygu düzenleme stratejilerinden yoksun oldukları ve bu nedenle ruminasyona girme eğilimlerinin fazla, yeniden

değerlendirme gibi uyarlanabilir stratejiler kullanma eğilimlerinin az olduğu vurgulanmaktadır (Dingemans, Danner ve Parks, 2017: 6).

1.3. Yeme Davranışı

Yemek yeme, doğumdan ölüme kadar süren ve hayatta kalmak için gerekli olan oldukça önemli bir ihtiyaçtır. Yaşamın başlangıcında itkisel olan ve ilerleyen yıllarda sosyal öğrenme aracılığıyla öğrenilen yeme davranışı, bireyin beslenme ile ilgili bilgi, duygu, düşünce ve davranışlarını oluşturan eğilim olarak tanımlanabilir (Altıntaş ve Özgen, 2017: 1797-1798).

Yemek yeme, biyolojik açıdan olduğu kadar psikolojik açıdan da önem taşımaktadır. Kendini baskı altında hisseden ya da birine öfkelenen bir birey normal şartlar altında yediği miktardan daha fazla yiyebilmektedir. Bu durum biyolojik gereklilik nedeniyle ortaya çıkmamaktadır, bireyin psikolojik ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Benzer bir şekilde, heyecanlı ya da stresli olan bir bireyin yemek yiyememesi de psikolojik durumların yeme davranışı üzerinde bıraktığı bir etkidir (Özgen, Kınacı ve Arlı, 2012: 232).

1.3.1. Yeme Davranışı ve Duygular

Yeme davranışı ve duygular arasında çift yönlü bir etkileşim bulunmaktadır. Duyguların yeme davranışı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ve yeme davranışının da duygular üzerinde önemli bir etkisi olabileceği uzun yıllardır bilinmektedir (Levitan ve Davis, 2010: 786). Yeme davranışının kaygı, kızgınlık, üzüntü ve sevinç gibi duygusal uyarılmalar sonucu değişiklik gösterdiği yaygın bir şekilde kabul edilmektedir (Canetti, Bachar ve Berry, 2002: 157). Duygusal durumlar sonucu aşırı yeme eğilimi veya yetersiz yeme davranışı ortaya çıkmaktadır (Geliebter ve Aversa, 2003: 342). Fizyolojik dayanaklara göre, üzücü olaylar ve olumsuz duygular yemek yeme isteğini bastırıp iştah kaybına neden olmaktadır. Ancak, olumsuz duygular bazı bireyler için yemek yemeyi kolaylaştırıcı bir etkiye sahiptir (Schachter, Goldman ve Gordon, 1968: 91; Heatherton, Herman ve Polivy, 1991: 138).

Bir duygunun bireyin yeme motivasyonunu ve davranışını nasıl etkilediği hem bireyin özelliklerine hem de duygunun niteliklerine bağlıdır (Macht ve Simons, 2000: 70). Olumsuz duygular kilolu bireylerin, normal kilolu ve zayıf bireylere kıyasla, daha fazla gıda tüketmelerine neden olmaktadır. Olumlu duygular ve durumlar ise zayıf bireylerin gıda tüketimini artırmaktadır (Geliebter ve Aversa, 2003: 345). Bunlara ek olarak, duygular kısıtlı yiyen bireylerde gıda alımını artırırken kısıtlı yemeyen bireylerde ise gıda alımını azaltabilmektedir (Macht, 2008: 2). Duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Macht (1999: 133) tarafından yapılan araştırma, öfke ve sevinç sırasında oluşan açlık

hissi ve yeme eğiliminin, korku ve üzüntü sırasında meydana gelen açlık hissi ve yeme eğiliminden daha fazla olduğunu göstermektedir.

Yiyecek seçimi, yeme miktarı ve öğünlerin sıklığı da duygusal değişikliklerden etkilenmektedir (Canetti ve diğerleri, 2002: 157). Olumsuz ve olumlu duygudurum sırasında nötral duyguduruma göre daha fazla gıda tüketildiği bilinmektedir (Patel ve Schlundt, 2001: 116). Bireyler olumlu duygular sırasında sağlıklı gıdalar tüketme eğilimdeyken, olumsuz duygular sırasında abur cubur tüketme eğilimindedirler (Lyman, 1982: 126).

1.4. Duygusal Yeme

Duygusal yeme kaygı, korku, üzüntü ve kızgınlık gibi olumsuz duygulara tepki sonucu ortaya çıkan aşırı yeme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Ganley, 1989: 349; Pinaquy ve diğerleri, 2003: 195; van Strien ve diğerleri, 2007). Duygusal yeme davranışı gösteren bireyler açlık ve doygunluk gibi fizyolojik durumlara değil duygulara yanıt olarak yemek yemektedirler (Sevinçer ve Konuk, 2013: 172). Duygusal yiyen bireyler deneyimledikleri olumsuz duyguyu düzenleme amacıyla yiyecekleri kullanmaktadırlar (Frayn ve Knäuper, 2018: 930). Bu nedenle, duygusal sıkıntı hissettikleri ve stresli koşullar altında bulundukları zamanlarda daha fazla yiyecek tüketmektedirler (Lindeman ve Stark, 2010: 257; Wallis ve Hetherington, 2004: 39). Duygusal yeme, genellikle gizlice yapılmaktadır ve evde yenen öğünlerde sıklıkla ortaya çıkmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013: 172).

Literatür incelendiğinde, duygusal yiyen bireylerin strese ve olumsuz duygulara tepki olarak çoğunlukla şekerli, yağlı ve yüksek enerji içeren yiyecekler tükettiğini gösteren birçok araştırma olduğu görülmektedir (Oliver, Wardle ve Gibson, 2000: 863; Gibson, 2006: 57; Macht, 2008: 2). Yüksek kalorili ve lezzetli yiyeceklerin tüketimi, stresli koşullar altında olumsuz ruh hallerini ortadan kaldırmak için davranışsal bir strateji olarak kullanılmaktadır (Levitan ve Davis, 2010: 789). Macht ve Mueller (2007: 673) tarafından yürütülen bir deneyde, normal kilolu ve sağlıklı katılımcıların hüzünlü bir filmin ardından su içmek yerine çikolata yemeyi tercih ettikleri görülmüştür. Deneyin tekrarında, katılımcılara iki çeşit çikolata sunulmuş ve katılımcıların daha lezzetli olan çikolatayı tükettikleri görülmüştür. Bu deneyin sonucu, lezzetli bir çikolata tükettikten sonra iyileşen ruh halinin duygusal yeme ile olumlu yönde bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, Konttinen ve diğerleri (2010: 475) tarafından yapılan araştırma duygusal yeme ile sebze ve meyve tüketimi arasında herhangi bir ilişki olmadığına vurgu yapmaktadır.

Duygusal yeme davranışının altında yatan fizyolojik mekanizmalar henüz tam anlamıyla bilinmemektedir. Genellikle, besin öğesine bağlı olarak ortaya çıkan fizyolojik değişikliklerin duygusal durumları düzenlemeye yardımcı olduğu kabul edilmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018: 73). Yapılan araştırmalar, karbonhidrat açısından zengin yiyeceklerin tüketilmesinin ruh halinin iyileşmesine yardımcı olabileceğini göstermektedir. Bu iyileşme, yemek sonrası beyinde serotonin seviyesinin artması ile açıklanmaktadır. Karbonhidrat açısından zengin beslenmenin yanı sıra, proteinlerin de duygusal durumu iyileştirdiği ifade edilmektedir. Bu durum, protein alımının, triptofan adlı aminoasit seviyesini yükseltip vücutta serotonin seviyesini artırdığı şeklinde açıklanmaktadır. Ayrıca, protein değeri yüksek besinlerin stres durumunda kortizol seviyesinin artmasını engellediği de bilinmektedir (aktaran İnalkaç ve Arslantaş, 2018: 73).

Özetle, duygusal yeme bireyin fizyolojik açlığı olmamasına rağmen psikolojik ihtiyaçlarından dolayı ortaya çıkan, olumsuz duygularla baş edebilmek için başvurduğu ve normalin üzerinde yemeye neden olan bir yeme davranışıdır (Hacıabdurrahmanoğlu, 2019: 5; Kırtı, 2021: 19). Son yıllarda yapılan araştırmalar, duygusal yemenin belirli duygular tarafından tetiklenen bir davranıştan ziyade, uyumsuz bir duygu düzenleme stratejisi olarak kavramsallaştırılabileceğini göstermektedir. Başka bir deyişle, duygusal yeme yalnızca belirli duyguları değil, aynı zamanda bireyin bu duygularla baş ettiği duygu düzenleme stratejilerini de yansıtmaktadır (Hill ve diğerleri, 2014: 141).

Olumsuz duygulara tepki olarak aşırı yeme obez bireylerde, yeme bozukluğu olan kadınlarda ve diyet yapan normal kilolu bireylerde görülmektedir (Güzey, 2014: 19).

1.4.1. Duygusal Yeme ile İlgili Teoriler

Bu bölümde, duygusal yemenin nedenlerini açıklamak için öne sürülen teoriler açıklanmaktadır.

1.4.1.1. Psikosomatik Teori

Psikosomatik teoriye göre duygusal yeme, açlığı rahatsız edici içsel durumlardan ayırt edememe veya erken öğrenme deneyimlerinden dolayı duygusal sıkıntıyı azaltmak için yiyecekleri kullanma sonucu ortaya çıkmaktadır (Konttinen ve diğerleri, 2010: 473).

Kaplan ve Kaplan'a göre obez bireyler kaygılarını aşırı yeme davranışı ile azaltmaktadır. Beslenme ile memnun edici durumlar arasında erken yaşta bir ilişki kuran bireyler, kaygı ve stresi yemek yiyerek azaltmaya çalışmaktadır. Obez bireyler hem açlığa hem kaygıya yemek yiyerek tepki vermeyi öğrendikleri için açlık ve kaygıyı birbirinden ayırt

edememektedir. Bu nedenle, kaygıyı azaltmak için aşırı yeme davranışı ortaya çıkabilmektedir (Canetti, Bachar ve Berry, 2002: 159).

Bruch'a göre duygusal yeme davranışı olan bireyler fiziksel açlığı olumsuz duygulara eşlik eden fizyolojik durumdan ayıramamakta ve olumsuz duygularına yemek yeme aracılığıyla yanıt vermektedirler (Adriaanse, de Ridder ve Evers, 2011: 23). Bruch'un teorisi açlık deneyiminin doğuştan olmadığını, öğrenmenin de açlık yaşantısında etkili olduğunu ileri sürmektedir. Beslenme ve bedensel ihtiyaçlar ile ilgili hatalı erken deneyimler dolayısıyla, obez bireyler açlık ve doygunluk hissini rahatsız edici duyum ve duygulardan ayırt edememektedirler. Bu nedenle, bu bireyler duygusal gerilim ve rahatsız edici duygulara tepki olarak aşırı yemek yemektedirler (Canetti ve diğerleri, 2002: 159).

Hem Kaplan ve Kaplan'ın hem de Bruch'un teorisi obez bireylerin rahatsızlık veren duygusal durumlara tepki olarak aşırı yemek yediklerine vurgu yapmaktadır (Canetti, Bachar ve Berry, 2002: 159).

1.4.1.2. Kısıtlama Teorisi

Kısıtlama teorisi Herman ve Mack (1975) tarafından geliştirilmesinin ardından Herman ve Polivy (1980) tarafından detaylandırılmıştır (Canetti, Bachar ve Berry, 2002: 161). Kısıtlama teorisi, yeme davranışının yemeye yönelik fizyolojik baskılar ve bu baskılara karşı fizyolojik olmayan, bireyin kendine empoze ettiği bir kısıtlamayı içeren güçler dengesinden etkilendiğini vurgulamaktadır (Ouwens, van Strien ve van der Staak, 2003: 291). Bu teoriye göre yiyeceklere duyulan arzu ile bu arzuya direnme arasındaki çaba yeme davranışlarını etkilemektedir ve kısıtlama bu arzuya direnmek için gösterilen bilişsel bir çabadır. Kısıtlayıcı yeme davranışına sahip bireyler ne yedikleri konusunda sürekli endişelenirler ve vücut ağırlıklarını kontrol edebilmek amacıyla gıda tüketimini bilinçli olarak kısıtlarlar. Güçlü ve olumsuz duygular kısıtlı yeme davranışı olan bireylerin diyet motivasyonunu geçici olarak azaltmakta ve onları aşırı yemeye yöneltmektedir (Canetti ve diğerleri, 2002: 161).

Duygusal uyarılmaya tepki olarak ortaya çıkan aşırı yeme hem kısıtlamaya hem de duygusal yemeye karşı yüksek bir eğilim gösteren kısıtlı yiyicilerde ortaya çıkmaktadır. Kısıtlama eğilimi yüksek, duygusal yeme eğilimi düşük olan kısıtlı yiyiciler aşırı yeme davranışında bulunmamaktadır (Ouwens ve diğerleri, 2003: 292).

1.4.1.3. Kaçış Teorisi

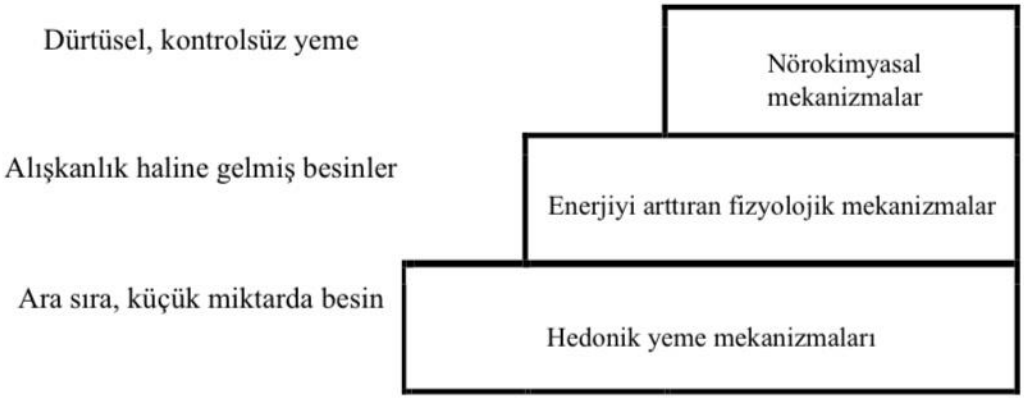
Kaçış teorisi, olumsuz duygular sonucu meydana gelen aşırı yeme davranışını hoş olmayan öz farkındalığa neden olan uyarandan kaçma veya dikkati başka yöne kaydırma girişimi olarak ele almaktadır (Heatherton ve Baumeister, 1991: 88). Bir başka ifadeyle, benliği tehdit eden uyaranlar, duygusal yiyen bireyleri rahatsız edici durum ve duygulardan kurtulmak için öz farkındalıktan kaçmaya yönlendirmektedir (Spoor ve diğerleri, 2007: 368). Bireyler dikkatlerini olumsuz duygulanım veya olumsuz öz değerlendirmeden dikkat çeken dış uyaranlara, mevcut yiyeceklere, doğru yöneltmektedir. Böylece, duygusal yemeye duyarlı olan bireylerde aşırı yeme davranışı meydana gelmektedir (Wallis ve Hetherington, 2004: 40).

1.4.1.4. İçsel/dışsal Obezite Teorisi

İçsel/dışsal obezite teorisine göre, obez bireylerin içsel fizyolojik durumu ile yeme davranışı arasında bir uygunluk bulunmamaktadır ve bu bireylerde oluşan yeme isteği genellikle dış faktörler (koku, tat, görünüş vb.) tarafından belirlenmektedir (Schachter, 1968: 753). Korku ve kaygı sonucu ortaya çıkan fizyolojik belirtiler normal kilolu bireylerde besin tüketimini bastırmaktadır. Ancak, obez bireyler içsel uyaranlarına karşı duyarsız oldukları için onlarda böyle bir etki oluşmamaktadır. İçsel fizyolojik uyaranlarını anlamada güçlük yaşamaları nedeniyle obez bireyler yemeyi başlatmada ve durdurmada dışsal uyaranlardan yararlanmaktadırlar (Canetti ve diğerleri, 2002: 160).

1.4.2. Üç Aşamalı Macht Modeli

Macht ve Simons (2011) duygusal yeme davranışında fizyolojik ve psikolojik faktörlerin birlikte rol oynadığını belirtmektedir. Yüksek enerji içeren yiyecekler, metabolizmayı fizyolojik açıdan etkilemektedir. Psikolojik açıdan etkisi hormonal sistem ve nörotransmitter sistem üzerinde olmaktadır. Ayrıca, yiyeceklerin lezzeti bireylerin duygusal durumlarını olumlu bir şekilde etkilemektedir. Macht ve Simons (2011) duygusal yeme davranışının üç aşamadan oluştuğunu belirtmektedirler (aktaran Bilgen, 2018: 20).



Şekil 1.Üç Aşamalı Macht Modeli (Aktaran Bilgen, 2018)

Modelin ilk aşamasında, en alt basamağında, birey duygularını düzenlemek için az miktarda yiyecek tüketmektedir. Bu aşamada hedonik mekanizma ön planda yer almaktadır. Şekerli ve yüksek kalori içeren yiyecekler bu aşamada sıklıkla tercih edilmektedir. Modelin ikinci aşamasında, bireyin duygularını düzenleyebilmek için yemek yemeyi alışkanlık haline getirdiği görülmektedir. Bu aşamada hedonik mekanizmaya ek olarak fizyolojik mekanizmalar da etkisini göstermektedir. Tüketilen yiyecek miktarı arttıkça stres seviyesinde azalma meydana gelmektedir (Macht ve Simons, 2011; aktaran Özdemir, 2015: 10). Son aşamada, birey tam anlamıyla yeme davranışına odaklanmaktadır. Olumsuz duyguları hafifletmek, rahatlamak ve kaygıyı azaltmak amacıyla kontrolsüz bir yeme meydana gelmektedir. Bu aşamada hem hedonik hem de fizyolojik mekanizmanın etkisi fazlasıyla görülmektedir (Macht ve Simons, 2011; aktaran Taş, 2018: 20).

1.4.3. Obezite ve Duygusal Yeme

Obezite, alınan enerji miktarının harcanan enerjiden daha fazla olmasından kaynaklanan ve vücut ağırlığının artmasına neden olan sağlık sorunu olarak tanımlanmaktadır (Schrauwen ve Westerterp, 2000: 418).

Obezitenin belirlenmesi için Beden Kitle İndeksi (BKİ) hesaplanmaktadır. BKİ, bireylerin vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine (BKİ=kg/m²) bölünmesi ile elde edilmektedir. BKİ değeri 25-29.9 aralığında olanlar fazla kilolu; 30-34.9 aralığında olanlar I. derece obez; 35-39.9 aralığında olanlar II. derece obez; 40 ve üzerinde olanlar III. derece obez olarak belirtilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Daire Başkanlığı).

Normal kilolu bireyler ile karşılaştırıldığında, obez bireyler daha fazla duygusal yeme davranışı göstermektedir (Seven, 2013: 52; Kırtı, 2021: 61). Bir tez araştırmasında, üzgün ve stresliyken iştah artışı bildiren obez öğrencilerin sayısının diğer BKİ gruplarına kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir (Dinçer, 2019: 127).

Duygusal yemenin açlık hissi olmadan gerçekleşmesi ve doyma noktasının ötesinde yemeye yol açması dolayısıyla vücut ağırlığını arttırabileceği ve obeziteye neden olabileceği belirtilmektedir (Vandewalle ve diğerleri, 2016: 858; Koenders ve van Strien, 2011: 1292). Buna ek olarak, duygusal yiyen bireylerin şekerli, yüksek yağ içeren ve enerji yükü fazla yiyecekler tercih ettikleri bilinmektedir (Gibson, 2006: 57) ve bu tür yiyeceklerin tüketilmesi obezite için bir risk faktörü olarak görülmektedir (Schrauwen ve Westerterp, 2000: 424).

1.4.4. Yeme Bozuklukları ve Duygusal Yeme

Duygusal yeme davranışının, tıkınırcasına yeme atakları ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan obez bireyler kaygı, üzüntü ve öfke gibi olumsuz duygulara tepki sonucu veya yalnız hissettikleri anlarda aşırı yeme davranışı sergilemektedirler (Masheb ve Grilo, 2006: 144; Zeeck ve diğerleri, 2011: 434). Bireyler tıkınırcasına yeme sırasında olumsuz duygu düzeylerini geçici olarak azaltmaktadır (Deaver ve diğerleri, 2003: 579). Eldredge ve Agras (1996: 80) tarafından yapılan araştırma, tıkınırcasına yeme bozukluğu olan bireylerin olumsuz duygular sonucu ortaya çıkan yeme eğiliminin yeme bozukluğu tanısı olmayan bireylere göre daha fazla olduğunu belirtmektedir. Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan ve olmayan obez kadınların karşılaştırıldığı başka bir araştırmanın sonucu tıkınırcasına yeme bozukluğu olan grubun duygusal yeme puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Pinaquy ve diğerleri, 2003: 197).

Ricca ve diğerleri (2012: 247) tarafından yapılan araştırma, Anoreksiya Nervoza ve Bulimiya Nervoza tanısı olan bireylerin duygusal yeme puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını ancak sağlıklı bireylerin duygusal yeme puanının klinik gruba göre anlamlı düzeyde düşük olduğunu vurgulamaktadır.

Duygusal yeme ile ilişkisi bulunan beslenme ve yeme bozuklukları aşağıda açıklanmaktadır.

1.4.4.1. Anoreksiya Nervoza

Anoreksiya Nervoza (AN) beden algısında meydana gelen bozulma sonucu sağlıksız bir zayıflığı hedef alarak kilo kaybına neden olma, kilo almadan aşırı derecede korkma ve bunlara bağlı bozulmuş yeme davranışı ile karakterize olan bir yeme bozukluğudur (Amerikan

Psikiyatri Birliği, 2014: 173). AN hastaları belirgin bir şekilde zayıf olmalarına rağmen kendilerini şişman hissetmektedirler. Bu bireyler bozukluğun erken dönemlerinde yeme davranışları ile ilgili sorun yaşadıklarını kabul etmezler ve yemek yeme ve ağırlık kontrolü üzerinde oldukça uğraşırlar (Erbay ve Seçkin, 2016: 474). Anoreksiya Nervoza kadınlarda daha sık görülmektedir (Ünal, 2016: 50). Anoreksiya Nervoza'nın kısıtlayıcı türünde birey, yemeyi aşırı bir şekilde kısıtlayarak ya da aşırı bir şekilde spor yaparak kilo vermeyi amaçlamaktadır. Tıkınırcasına yeme/çıkarma türünde ise birey tıkınırcasına yemenin ardından çıkarma davranışı göstermektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014: 174).

1.4.4.2. Bulimiya Nervoza

Bulimiya Nervoza (BN) aşırı miktarda ve sık tekrarlayan yeme dönemleri ve yeme kontrolünden yoksun hissetme ile karakterize olan bir yeme bozukluğudur. Aşırı miktarda yeme sonrasında kusma, müshil veya diüretik kullanımı, uzun süre aç kalma ve aşırı bir şekilde egzersiz yapma gibi telafi edici davranışlar meydana gelmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014: 175). BN hastalarının beden ağırlıkları normal ya da normalin üstü olarak görülmektedir. BN hastaları yeme nöbetleri esnasında çoğunlukla kolay ulaşılabilir ve yüksek kalori içeren yiyecekler tercih etmektedirler. Bu nöbetler sırasında hastalar kendilerini durdurmakta zorlanmaktadırlar ve kontrolü kaybetmiş hissetmektedirler (Erbay ve Seçkin, 2016: 474). Bulimiya Nervoza kadınlarda daha sık görülen bir bozukluktur (Ünal, 2016: 51).

1.4.4.3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu (TYB) yiyebileceğinden daha fazla besini kısa bir süre içerisinde yeme ve yerken kontrolü kaybetme ile karakterize olan bir yeme bozukluğudur. TYB yaşayan bireyler tıkınırcasına yeme ataklarının yol açtığı etkileri giderebilmek için kusma, müshil ya da diüretik ilaç kullanımı ve uzun süre aç kalma gibi önlemler almamaktadır. TYB hastaları genellikle hafif şişman, şişman ya da obez olarak değerlendirilmektedir. Bu bireyler aşırı yemenin yol açtığı suçluluk, utanç ve sıkıntı nedeniyle aynı yeme döngüsünü tekrar tekrar yaşamaktadır (Turan, Aksoy Poyraz ve Özdemir, 2015: 419; McCuen-Wurst, Ruggieri ve Allison, 2018: 96-97).

1.4.4.4. Gece Yeme Sendromu

Gece yeme sendromu, gece uykudan uyanarak yemek yeme ya da akşam yemeği sonrası aşırı miktarda gıda tüketimiyle kendini gösteren, tekrarlayan yeme atakları ile karakterize bir bozukluktur. Birey yemek yediğinin farkındadır ve yemek yediğini hatırlamaktadır. Gece yemek yeme, bireyde belirgin bir sıkıntı oluşturmaktadır ve bireyin işlevselliğinde bozulmaya

neden olmaktadır. Düzensiz yemenin, tıkınırcasına yeme bozukluğu ya da madde kullanımı gibi diğer ruhsal bozukluklarla daha iyi açıklanamayacağı ve herhangi bir tıbbi bozukluğa ya da bir ilacın etkisine bağlanamayacağı belirtilmektedir. DSM-5'te gece yeme sendromu için sıklık veya süre kriterleri yer almamaktadır (de Zwaan, Marschollek ve Allison, 2015: 426).

Gece yeme sendromu ve tıkınırcasına yeme bozukluğunun benzer semptomları bulunmaktadır. Ancak, gece yeme sendromu tek seferde aşırı miktarda gıda tüketilmesinden ziyade gıda alımının zamanlamasında meydana gelen bir değişikliktir (de Zwaan, Marschollek ve Allison, 2015: 427).

Artan stres seviyesi ile gece yeme davranışı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmaktadır (Wichianson ve diğerleri, 2009: 238). Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir araştırma, gece yeme sendromu belirtilerine sahip olan katılımcıların duygusal yeme puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Nolan ve Geliebter, 2012: 204).

Özetle, duygusal yeme genellikle obez bireylerde görülmekle birlikte zayıf veya normal kilolu bireylerde de görülebilmektedir (Ünal, 2016: 61). Ayrıca, duygusal yeme sıklıkla yeme bozuklukları ile ilişkilendirilmektedir. Ancak, herhangi bir yeme bozukluğu tanısı olmayan bireylerde de duygusal yeme davranışının söz konusu olabileceği bilinmektedir (Hacıabdurrahmanoğlu, 2019: 6).

1.4.5. Ebeveyn Tutumları ve Duygusal Yeme

Literatür incelendiğinde, algılanan ebeveyn tutumunun duygusal yeme üzerinde etkisi olduğu görülmektedir (Ateşsönmez, 2018: 99; Soyumtürk, 2021: 77). Ebeveynlerin gösterdiği olumsuz tutumların duygusal yeme eğiliminde artışa neden olduğu ifade edilmektedir (Soyumtürk, 2021: 77). Örneğin, Ateşsönmez (2018: 98) tarafından yapılan araştırmanın sonucu, bireylerin anne-babalarından algıladıkları aşırı koruyucu tutum ile duygusal yeme puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Bir başka araştırmada, anne tarafından reddedilme algılayan ergenlerin duygusal yeme puanlarının yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Vandewalle ve diğerleri, 2016: 866).

1.4.6. Duygusal Yemede Tedavi

Duygusal yeme DSM-5 tanı sınıflandırma sisteminde yer almayan bir yeme problemidir ve tedavi yöntemleri ile ilgili daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018: 79).

1.4.6.1. Mindfulness Temelli Müdahaleler

Mindfulness, şimdiki anda gerçekleşenleri nitelikli bir dikkat aracılığıyla fark etmek ve fark edilenleri yargısız bir şekilde kabul etmek olarak açıklanmaktadır (Atalay, 2019: 15). Katterman ve diğerleri (2014: 202) tarafından yapılan araştırma, mindfulness meditasyonunun tıkınırcasına yeme davranışını ve duygusal yemeyi azaltmak için etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir.

1.4.6.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

Duygusal yeme tedavisinde Kabul ve Kararlılık Terapisinin amacı, istenmeyen duygusal deneyimlere tepki olarak gerçekleşen yeme döngüsünü kırmaktır. Bu döngüyü kırmak için, duygusal yemeyi düzenleyen bilişlerin etkisini zayıflatmaya ve duygusal yemeye yol açan sıkıntı verici duygu ve düşüncelere karşı açıklığı ve farkındalığı sağlamaya çalışmaktadır. Aynı zamanda, duygusal içerikten bağımsız olarak uyarlanabilir davranışlar geliştirmeye yardımcı olmaktadır (Hill ve diğerleri, 2014: 142).

1.4.6.3. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)

Bilişsel Davranışçı Terapi modeli, duygusal yeme ve problemli yeme davranışları uyumsuz bilişsel ve davranışsal süreçler aracılığıyla sürdürüldüğünü savunmaktadır. Bu nedenle, psikolojik tedavinin odak noktasının hem bilişler hem de davranışlar olması gerektiğini belirtmektedir (Cooper, Fairburn, & Hawker, 2003; aktaran Glisenti ve Strodl, 2012: 72).

1.4.6.4. Diyalektik Davranış Terapisi (DDT)

Diyalektik Davranış Terapisinin amacı, bireylere duygu düzenleme kapasitelerini geliştirebilmeleri için uyarlanabilir beceriler öğretmektir (Telch, Agras ve Linehan, 2001: 1061). DDT'nin tıkınırcasına yeme bozukluğu ve bulimiya nervoza tedavisinde etkili olduğu bilinmektedir (Telch, Agras ve Linehan, 2001: 1063; Safer, Telch ve Agras, 2001: 634).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma modeli, örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel yöntemlere yönelik açıklamalar yer almaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma genç yetişkin kadınlarda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme üzerindeki yordayıcı etkisini inceleme amacıyla ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Bu yöntemde iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki ve bağlantılar incelenmektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2021: 25). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri bağımsız değişken ve duygusal yeme bağımlı değişken olarak belirlenmiştir.

2.2. Araştırma Soruları

1. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği alt ölçek puanları (gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol) katılımcıların sosyodemografik özelliklerine (yaş, medeni durum, eğitim durumu, beden kitle indeksi, algılanan gelir düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumu) göre farklılık göstermekte midir?
2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçek puanları (kendini suçlama, kabul etme, ruminasyon, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama) katılımcıların sosyodemografik özelliklerine (yaş, medeni durum, eğitim durumu, beden kitle indeksi, algılanan gelir düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumu) göre farklılık göstermekte midir?

2.3. Örneklem

Araştırmanın örneklemi anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza veya tıkınırcasına yeme bozukluğu tanısı olmayan ve yaşları 18 ile 35 arasında değişen genç yetişkin kadınlardan oluşmaktadır. Araştırma kapsamında 271 kadın katılımcıya ulaşılmıştır. Ancak, araştırmanın dışlama kriteri nedeniyle 6 katılımcı araştırmadan çıkarılmıştır. Araştırmaya 265 katılımcı dahil edilmiştir. Örneklemin oluşturulmasında basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem ile katılımcıların örnekleme seçilmek için eşit bir şansa sahip olmaları amaçlanmıştır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2021: 88). Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmıştır ve katılımcılara soruları yanıtlamaya başlamadan önce bilgilendirilmiş onam formu verilmiştir.

2.4. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların demografik bilgilerini toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, katılımcıların duygu düzenlemede kullandıkları bilişsel stratejileri belirlemek amacıyla Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve katılımcıların duygusal yeme davranışını belirlemek amacıyla Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği kullanılmıştır.

2.4.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan formda yaş, medeni durum, kilo, boy, eğitim durumu, algılanan gelir düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumunu içeren sorular bulunmaktadır. Demografik bilgi formunda bulunan tüm sorular, araştırma değişkenleri ve araştırma amacı dikkate alınarak hazırlanmıştır.

2.4.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği stres veren yaşam olayları sonucu ortaya çıkan duyguları düzenlemede kullanılan bilişsel stratejileri belirlemek amacıyla Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilmiştir. Öz bildirim ölçeğidir. Likert tipi 5'li puanlama sisteminde, 1 (hemen hemen hiçbir zaman) ile 5 (hemen hemen her zaman) arasında puanlanan ölçek 36 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmıştır. Kendini suçlama (1, 10, 19 ve 28. madde), kabul etme (2, 11, 20 ve 29. madde), ruminasyon (3, 12, 21 ve 30. madde), pozitif tekrar odaklanma (4, 13, 22 ve 31. madde), plana tekrar odaklanma (5, 14, 23 ve 32. madde), pozitif yeniden gözden geçirme (6, 15, 24 ve 33. madde), bakış açısına yerleştirme (7, 16, 25 ve 34. madde), felaketleştirme (8, 17, 26 ve 35. madde) ve diğerlerini suçlama (9, 18, 27 ve 36. madde) olmak üzere 9 alt ölçeği bulunmaktadır.

Güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin tamamı için Cronbach alfa değeri .78 olarak hesaplanmıştır. Test- tekrar test güvenirlik katsayısı r= 1.00 belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin hem geçerli hem de güvenilir bir ölçüm aracı olduğu kanıtlanmıştır (Onat ve Otrar, 2010: 141). Alt ölçeklerin iç tutarlık değerleri kendini suçlama alt ölçeği için .56; kabul etme alt ölçeği için .56; ruminasyon alt ölçeği için .62; pozitif tekrar odaklanma alt ölçeği için .42; plana tekrar odaklanma alt ölçeği için .68; pozitif yeniden gözden geçirme alt ölçeği için .66; bakış açısına yerleştirme alt ölçeği için .51; felaketleştirme alt ölçeği için .71 ve diğerlerini suçlama alt ölçeği için .71 bulunmuştur (Onat ve Otrar, 2010: 130-136).

Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan toplam puan hesaplanmamaktadır. Alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar kullanılan stratejiler hakkında bilgi vermektedir (Onat ve Otrar, 2010).

Ölçeğin araştırmada kullanılması için ölçeği uyarlayan Doç. Dr. Mustafa Otrar'dan izin alınmıştır.

2.4.3. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ)

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği olumsuz duygular sonucu ortaya çıkan yeme isteğini belirlemek amacıyla Bilgen (2018) tarafından geliştirilmiştir. Likert tipi 5'li puanlama sisteminde, 1 (asla) ile 5 (neredeyse her zaman) arasında puanlanan ölçek 30 madde içermektedir. Gerginlik durumlarında yeme (1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 12, 17, 18 ve 21. madde), olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme (6, 11, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 22 ve 30. madde), kendini kontrol edebilme (8, 23, 26, 27, 28 ve 29. madde) ve uyaran karşısında kontrol (7, 24 ve 25. madde) olmak üzere 4 alt ölçeği bulunmaktadır (Bilgen, 2018: 38).

Güvenirlik analizi sonucu ölçeğin tamamı için iç tutarlılık kat sayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin duygusal yemenin belirlenmesinde güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir. İç tutarlık kat sayısı gerginlik durumlarında yeme alt ölçeği için .94; olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt ölçeği için .92; kendini kontrol edebilme alt ölçeği için .79 ve uyaran karşısında kontrol alt ölçeği için .63 bulunmuştur (Bilgen, 2018: 36).

Ölçeğin 26, 28 ve 29. maddeleri ters çevrilmiş maddelerdir. Ölçekten minimum 30, maksimum 150 puan alınmaktadır. 75 puan ve üzeri duygusal yeme olarak değerlendirilmektedir (Bilgen, 2018).

Ölçeğin araştırmada kullanılması için ölçeği geliştiren Sinem Bilgen'den izin alınmıştır.

2.5. Verilerin Toplanması

Araştırma için İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu'ndan onay alındıktan sonra ölçekler katılımcılara çevrimiçi ortamdan ulaştırılmıştır. Tüm katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu gönderilmiştir ve katılımcıların onayı alınmıştır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmıştır. Gizliliği korumak amacıyla katılımcıların kimlik bilgileri alınmamıştır. Demografik Bilgi Formu, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nden oluşan araştırma anketini doldurmak yaklaşık 10 dakika olarak kaydedilmiştir.

2.6. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizi yapılırken SPSS 24. versiyon kullanılmıştır. Öncelikle veri temizleme işlemi gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılım için belirlenen yaş kriterine uygun olmayan katılımcıların verileri analize dahil edilmemiştir. Araştırmanın analizi 265 katılımcıdan elde edilen veriler doğrultusunda yapılmıştır.

Betimsel verilerin analizinde ortalama, standart sapma, yüzde ve frekans değerleri hesaplanmıştır. Katılımcıların kilo ve boy yanıtları kullanılarak beden kitle indeksleri hesaplanmıştır. BKİ değerleri zayıf (<18.50), normal kilolu (18.50-24.99 arası), fazla kilolu (25.00-29.99 arası) ve obez (30.00>) olmak üzere dört kategoriye ayrılmıştır. Bu nedenle, analiz sonuçlarının daha sağlıklı olmasını sağlamak amacıyla veri dağılımını olumsuz etkileyen betimsel veriler değerlendirilerek çıkarılmıştır. Verilerin normalliğini incelemek üzere basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerleri -1,5 ile +1,5 aralığında yer alması durumunda normal dağılım olduğuna vurgu yapılmaktadır (Tabachnick ve Fidelly, 2013). Dolayısıyla, parametrik testler kullanılmıştır. Parametrik test varsayımlarının karşılanmadığı koşullarda parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Gruplar arasındaki farkları belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H testi ve Bağımsız Gruplar t-testi uygulanmıştır.

2.7. Araştırmanın Dışlama Kriteri

Araştırma 18-35 yaş arası genç yetişkin kadın katılımcılar ile yürütülmüştür. Bu nedenle, belirtilen yaş aralığında bulunmayan katılımcıların verileri araştırmacının bilgisayarından silinmiştir ve istatistiksel analize dahil edilmemiştir.

Anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza veya tıkınırcasına yeme bozukluğu tanılı kadın katılımcılar araştırmaya kabul edilmemiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle katılımcılara ilişkin betimleyici istatistik bulgularına yer verilmiştir ve ölçeklerin güvenirlik analizlerine ilişkin istatiksel analiz bulguları sunulmuştur. Ardından, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği puanları sosyodemografik değişkenler açısından incelenmiştir. Son olarak, bilişsel duygu düzenleme ve duygusal yemenin birbirleriyle olan ilişkileri ve bilişsel duygu düzenlemenin duygusal yeme üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir.

3.1. Betimleyici Verilerin Analizi

3.1.1. Katılımcılara İlişkin Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	N	%
Medeni Durum	Bekar	201	75,8
	Evli	64	24,2
Eğitim Durumu	Lise	28	10,6
	Lisans	184	69,7
	Yüksek lisans/Doktora	52	19,7
Yaş	18-25	138	52,1
	26-30	102	38,5
	31-35	25	9,4
Algılanan Gelir Düzeyi	Düşük	37	14,0
	Orta	209	78,9
	Yüksek	19	7,2
Beden Kitle İndeksi	Zayıf	30	11,9
	Normal kilolu	163	64,7
	Fazla kilolu	46	18,3
	Obez	13	5,2
Algılanan Ebeveyn Tutumu	Duygusal olarak Sıcak	145	54,7
	Aşırı Koruyucu	75	28,3
	Dengesiz/Kararsız	34	12,8
	Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız	11	4,2

Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Araştırmada, 201 bekar (%75,8) ve 64 evli (%24,2) katılımcı bulunmaktadır. Katılımcılar eğitim durumuna göre, 28 lise (%10,6), 184 lisans (%69,7), 52 lisansüstü (%19,7) olarak dağılım göstermektedirler. 138 katılımcı (%52,1) 18-25 yaş arasında, 102 katılımcı (%38,5) 26-30 yaş arasında ve 25 katılımcı (%9,4) ise 31-35 yaş arasında bulunmaktadır. Düşük gelir belirten 37 (%14,0), orta düzey gelir belirten 209 (%78,9), yüksek düzey gelir belirten 19 (%7,2) katılımcı bulunmaktadır. BKİ'ye bakıldığında, 30 katılımcının (%11,9) zayıf, 163 katılımcının (%64,7) normal kilolu, 46 katılımcının (%18,3) fazla kilolu ve 13 katılımcının (%5,2) obez olduğu görülmektedir. Ebeveyn tutumlarına bakıldığında, duygusal olarak sıcak tutum algılayan 145 katılımcı (%54,7), aşırı koruyucu tutum algılayan 75 katılımcı (%28,3), dengesiz/kararsız tutum algılayan 34 katılımcı (%12,8) ve reddedici/ilgisiz/kayıtsız tutum algılayan 11 katılımcı (%4,2) olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Yaş, Boy, Kilo ve BKİ İçin Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min	Max	$\bar{x}$	ss
Yaş	18	35	25,38	3,76
Kilo	42	103	61,86	11,31
Boy	150	183	165,75	6,46
BKİ	16	35	22,52	3,89

Tablo 2'de Yaş, Boy, Kilo ve BKİ için ortalama ve standart sapma değerleri sunulmuştur.

Yaş için aralık 18-35 arasında, ortalama= 25,38 ve standart sapma= 3,76; Kilo için aralık 42-103 arasında, ortalama= 61,86 ve standart sapma= 11,31; Boy için aralık 150-183 arasında, ortalama= 165,75 ve standart sapma= 6,46; BKİ için aralık 16-35 arasında, ortalama= 22,52 ve standart sapma= 3,89 belirlenmiştir.

3.1.2. Araştırma Değişkenlerine ve Ölçeklere İlişkin Betimleyici Veriler ve Normalliğin İncelenmesi

Tablo 3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min	Max	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Kendini Suçlama	5	20	12,40	3,19	,376	-,266
Kabul Etme	5	20	13,25	3,08	-,080	-,106
Ruminasyon	6	20	15,69	3,30	-,585	-,290
Pozitif Tekrar Odaklanma	6	19	13,03	3,05	-,116	-,466
Plana Tekrar Odaklanma	5	20	14,92	2,64	-,682	,657
Pozitif Yeniden G.G.	4	20	15,21	3,33	-,684	,209
Bakış Açısına Yerleştirmek	4	20	13,69	3,13	-,554	,473
Felaketleştirme	4	20	10,24	4,08	,295	-,794
Diğerlerini Suçlama	4	20	11,26	3,35	-,052	-,355
Uyumsuz BDDS	26	73	49,58	10,25	-,053	-,540
Uyumlu BDDS	39	96	70,11	10,23	-,297	,060

Tablo 3'te Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'ne yönelik en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri sunulmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama alt ölçeği için aralık 5-20 arasında, ortalama= 12,40 ve standart sapma= 3,19, çarpıklık= ,376 ve basıklık= -,266; Kabul Etme alt ölçeği için aralık 5-20 arasında, ortalama= 13,25 ve standart sapma= 3,08 çarpıklık= -,080 ve basıklık= -,106; Ruminasyon alt ölçeği için aralık 6-20 arasında, ortalama= 15,69 ve standart sapma= 3,30, çarpıklık=-,585 ve basıklık= -,290; Pozitif Tekrar Odaklanma alt ölçeği için aralık 6-19 arasında, ortalama= 13,03 ve standart sapma= 3,05, çarpıklık= ,116 ve basıklık= -,466; Plana Tekrar Odaklanma alt ölçeği için aralık 5-20 arasında, ortalama= 14,92 ve standart sapma= 2,64, çarpıklık= -,682 ve basıklık= -,657; Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt ölçeği için aralık 4-20 arasında, ortalama= 15,21 ve standart sapma= 3,33, çarpıklık= -,684 ve basıklık= ,209; Bakış Açısına Yerleştirme alt ölçeği için aralık 4-20 arasında, ortalama= 13,69 ve standart sapma= 3,13, çarpıklık= -,554 ve basıklık= ,473; Felaketleştirme alt ölçeği için aralık 4-20 arasında, ortalama= 10,24 ve standart sapma= 4,08, çarpıklık= ,295 ve basıklık= -,794; Diğerlerini suçlama alt ölçeği için aralık 4-20 arasında, ortalama= 11,26 ve standart sapma= 3,35, çarpıklık= -,052 ve basıklık= -,335 bulunmuştur.

Uyumsuz Stratejiler için aralık 26-73 arasında, ortalama= 49,59 ve standart sapma= 10,25, çarpıklık= -,053 ve basıklık= -,540; Uyumlu Stratejiler için aralık 39-96 arasında, ortalama= 70,11 ve standart sapma= 10,23, çarpıklık= -,297 ve basıklık= ,060 bulunmuştur.

Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 aralığında yer alması dağılımın normal olduğuna işaret etmektedir. Bundan dolayı, parametrik testler tercih edilmiştir. Aynı zamanda, parametrik testlerin kullanılabilmesi için her grupta en az 30 katılımcının bulunması gerekmektedir. Dolayısıyla, bu kriterin karşılanmadığı durumlarda parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Tablo 4. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min	Max	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Gerginlik Durumlarında Yeme	11	55	26,71	10,67	,481	-,595
Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilmek için Yeme	10	50	23,80	10,51	,695	-,449
Kendini Kontrol edebilme	6	30	16,42	5,21	,367	-,528
Uyaran Karşısında Kontrol	3	15	9,99	2,91	-,215	-,694
Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği - Toplam	36	150	76,92	25,28	,520	-,559

Tablo 4'te Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'ne yönelik en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri sunulmuştur.

Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçeği için aralık 11-55 arasında, ortalama= 26,71 ve standart sapma= 10,67, çarpıklık= ,481 ve basıklık= -,595; Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme alt ölçeği için aralık 10-50 arasında, ortalama= 23,80 ve standart sapma= 10,51, çarpıklık= ,695 ve basıklık= -,449; Kendini Kontrol Edebilme alt ölçeği için aralık 6-30 arasında, ortalama= 16,42 ve standart sapma= 5,21, çarpıklık= ,367 ve basıklık= -,528; Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçeği için aralık 3-15 arasında, ortalama= 9,99 ve standart sapma= 2,91, çarpıklık= -,215 ve basıklık= -,694; Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği - Toplam için aralık 36-150 arasında, ortalama= 76,92 ve standart sapma= 25,28, çarpıklık= ,520 ve basıklık= -,559 olarak belirlenmiştir.

Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 aralığında yer alması dağılımın normal olduğuna işaret etmektedir. Bundan dolayı, parametrik testler tercih edilmiştir. Aynı zamanda,

parametrik testlerin kullanılabilmesi için her grupta en az 30 katılımcının bulunması gerekmektedir. Dolayısıyla, bu kriterin karşılanmadığı durumlarda parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

3.1.3. Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Değerleri

Tablo 5. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği İçin Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	Cronbach's Alfa
Kendini Suçlama	,758
Kabul Etme	,727
Ruminasyon	,669
Pozitif Tekrar Odaklanma	,564
Plana Tekrar Odaklanma	,710
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	,797
Bakış Açısına Yerleştirmek	,672
Felaketleştirme	,833
Diğerlerini Suçlama	,812
Gerginlik Durumlarında Yeme	,923
Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	,939
Kendini Kontrol edebilme	,761
Uyaran Karşısında Kontrol	,672
Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği - Toplam	,954

Tablo 5'te Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği için Cronbach's Alfa güvenirlik analizi sonuçları sunulmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'ne yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı Kendini Suçlama alt ölçeği için ,758; Kabul Etme alt ölçeği için ,727; Ruminasyon alt ölçeği için ,669; Pozitif Tekrar Odaklanma alt ölçeği için ,564; Plana Tekrar Odaklanma alt ölçeği için ,710; Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt ölçeği için ,797; Bakış Açısına Yerleştirme alt ölçeği için ,672; Felaketleştirme alt ölçeği için ,833 ve Diğerlerini Suçlama alt ölçeği için ,812 olarak belirlenmiştir.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'ne yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçeği için ,923; Olumsuz

Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme alt ölçeği için ,939; Kendini Kontrol Edebilme alt ölçeği için ,761; Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçeği için , 672 ve Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği - Toplam için ,954 olarak bulunmuştur.

3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanlarının sosyodemografik değişkenlere (Yaş, Medeni Durum, Eğitim Durumu, BKİ, Algılanan Gelir Düzeyi ve Algılanan Ebeveyn Tutumu) göre incelenmesine yönelik bulgular yer almaktadır.

Tablo 6. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesine Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
Kendini Suçlama	18-25	138	146,84	10,258	2	**,006****	**1>2,3**
	26-30	102	120,93				
	31-35	25	105,86				
Kabul Etme	18-25	138	142,41	6,123	2	,067	-
	26-30	102	127,18				
	31-35	25	104,78				
Ruminasyon	18-25	138	138,20	1,767	2	,413	-
	26-30	102	129,54				
	31-35	25	118,42				
Pozitif Tekrar Odaklanma	18-25	138	132,93	4,255	2	,119	-
	26-30	102	126,17				
	31-35	25	161,28				
Plana Tekrar Odaklanma	18-25	138	132,64	,592	2	,592	-
	26-30	102	135,95				
	31-35	25	122,96				
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	18-25	138	117,79	12,589	2	**,002****	**2,3>1**
	26-30	102	145,95				
	31-35	25	164,12				
Bakış Açısına Yerleştirmek	18-25	138	132,56	0,128	2	,938	-
	26-30	102	134,63				

	31-35	25	128,78				
Felaketleştirme	18-25	138	149,81	17,959	2	**,000****	**1>2,3**
	26-30	102	121,48				
	31-35	25	87,24				
Diğerlerini Suçlama	18-25	138	143,99	7,854	2	**,020***	**1>3**
	26-30	102	125,64				
	31-35	25	102,34				
Uyumsuz BDDS	18-25	138	149,59	16,923	2	**,000****	**1>2,3**
	26-30	102	121,20				
	31-35	25	89,58				
Uyumlu BDDS	18-25	138	130,47	,649	2	,723	
	26-30	102	133,79				
	31-35	25	143,70				

*<.05; **<.01;

Tablo 6'da Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları gösterilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama ($H_{(2)}$= 10,258; p<,01), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ($H_{(2)}$= 12,589; p<,01), Felaketleştirme ($H_{(2)}$= 17,959; p<,01), Diğerlerini Suçlama ($H_{(2)}$= 7,854; p<,05) ve Uyumsuz BDDS ($H_{(2)}$= 16,923; p<,01) puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır. 18-25 yaş arası katılımcıların Kendini Suçlama, Felaketleştirme ve Uyumsuz BDDS alt ölçek puanlarının 26-30 ve 31-35 yaş arası katılımcılardan; 26-30 ve 31-35 yaş arası katılımcıların Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt ölçek puanlarının 18-25 yaş arası katılımcılardan; 18-25 yaş aralığında bulunan katılımcıların Diğerlerini Suçlama puanlarının 31-35 yaş aralığındaki katılımcılardan daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kabul Etme, Ruminasyon, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Bakış Açısına Yerleştirme ve Uyumlu BDDS puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır (p>,05).

Tablo 7. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	x	ss	t	sd	p
Kendini Suçlama	Bekar	201	12,78	3,19	3,553	263	**,000****
	Evli	64	11,19	2,92			
Kabul Etme	Bekar	201	13,61	3,03	3,384	263	**,001****
	Evli	64	12,14	2,97			
Ruminasyon	Bekar	201	15,93	3,33	2,112	263	**,036***
	Evli	64	14,94	3,11			
Pozitif Tekrar	Bekar	201	12,82	3,02	-2,024	263	**,044***
Odaklanma	Evli	64	13,70	3,08			
Plana Tekrar	Bekar	201	14,84	2,61	-,929	263	,354
Odaklanma	Evli	64	15,19	2,74			
Pozitif Yeniden	Bekar	201	14,99	3,35	-1,969	263	,050
Gözden Geçirme	Evli	64	15,92	3,19			
Bakış Açısına	Bekar	201	13,50	3,10	-1,776	263	,077
Yerleştirmek	Evli	64	14,30	3,17			
Felaketleştirme	Bekar	201	10,50	4,02	1,882	263	,061
	Evli	64	9,41	4,20			
Diğerlerini Suçlama	Bekar	201	11,27	3,42	,114	263	,909
	Evli	64	11,22	3,17			
Uyumsuz BDDS	Bekar	201	50,49	10,34	2,566	263	**,011***
	Evli	64	46,75	9,52			
Uyumlu BDDS	Bekar	201	69,75	9,95	-1,021	263	,308
	Evli	64	71,25	11,07			

*<.05; **<.01; [a] Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t Değeri

Tablo 7'de Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları gösterilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama ($t_{(263)}$= 3,553; p<,01), Kabul Etme ($t_{(263)}$= 3,384; p<,01), Ruminasyon ($t_{(263)}$= 2,112; p<,05), Pozitif Tekrar Odaklanma ($t_{(263)}$= -2,024; p<,05) alt ölçek puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bekarların Kendini Suçlama, Kabul Etme, Ruminasyon ve

Uyumsuz BDDS alt ölçek puanlarının evli katılımcılardan; evli katılımcıların Pozitif Tekrar Odaklanma alt ölçek puanlarının bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Felaketleştirme, Diğerlerini Suçlama ve Uyumlu BDDS alt ölçek puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır (p>,05).

Tablo 8. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
Kendini Suçlama	Lise	28	112,00	3,142	2	,208	-
	Lisans	184	137,38				
	Lisansüstü	52	126,29				
Kabul Etme	Lise	28	116,11	2,200	2	,333	-
	Lisans	184	132,18				
	Lisansüstü	52	142,45				
Ruminasyon	Lise	28	123,04	,796	2	,672	-
	Lisans	184	132,16				
	Lisansüstü	52	138,79				
Pozitif Tekrar Odaklanma	Lise	28	126,41	1,049	2	,592	-
	Lisans	184	135,64				
	Lisansüstü	52	124,65				
Plana Tekrar Odaklanma	Lise	28	115,73	1,534	2	,464	-
	Lisans	184	134,45				
	Lisansüstü	52	134,63				
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Lise	28	143,88	1,379	2	,502	-
	Lisans	184	128,99				
	Lisansüstü	52	138,81				
Bakış Açısına Yerleştirmek	Lise	28	155,80	3,660	2	,160	-
	Lisans	184	131,95				
	Lisansüstü	52	121,91				
Felaketleştirme	Lise	28	144,61	1,195	2	,550	-
	Lisans	184	132,74				
	Lisansüstü	52	125,14				
Diğerlerini Suçlama	Lise	28	143,46	,788	2	,674	-
	Lisans	184	132,17				
	Lisansüstü	52	127,77				
Uyumsuz BDDS	Lise	28	131,39	,866	2	,649	-
	Lisans	184	135,08				
	Lisansüstü	52	123,97				
Uyumlu BDDS	Lise	28	132,89	,025	2	,987	-
	Lisans	184	132,87				
	Lisansüstü	52	130,99				

*<.05; **<.01;

Tablo 8'de Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları gösterilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre farklılık göstermediği saptanmıştır (p>,05).

Tablo 9. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
Kendini Suçlama	Düşük	37	162,45	14,026	2	**,001****	**1>3**
	Orta	209	132,43				**2>3**
	Yüksek	19	81,97				
Kabul Etme	Düşük	37	144,88	1,666	2	,435	-
	Orta	209	132,27				
	Yüksek	19	117,87				
Ruminasyon	Düşük	37	152,97	4,983	2	,083	-
	Orta	209	131,93				
	Yüksek	19	105,92				
Pozitif Tekrar Odaklanma	Düşük	37	124,73	0,506	2	,776	-
	Orta	209	134,38				
	Yüksek	19	133,97				
Plana Tekrar Odaklanma	Düşük	37	123,65	0,715	2	,700	-
	Orta	209	134,13				
	Yüksek	19	138,76				
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Düşük	37	116,53	2,556	2	,279	-
	Orta	209	134,54				
	Yüksek	19	148,11				
Bakış Açısına Yerleştirmek	Düşük	37	124,64	0,519	2	,772	-
	Orta	209	134,38				
	Yüksek	19	134,08				
Felaketleştirme	Düşük	37	149,27	9,277	2	**,010***	**1>3**
	Orta	209	134,49				**2>3**
	Yüksek	19	84,92				
Diğerlerini Suçlama	Düşük	37	133,89	2,441	2	,295	-
	Orta	209	135,23				
	Yüksek	19	106,71				
Uyumsuz BDDS	Düşük	37	157,31	12,083	2	**,002****	**1>3**
	Orta	209	133,31				**2>3**
	Yüksek	19	82,21				
Uyumlu BDDS	Düşük	37	121,72	0,939	2	,625	-
	Orta	209	134,72				
	Yüksek	19	136,05				

*<.05; **<.01;

Tablo 9'da Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanlarının algılanan gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları gösterilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama ($H_{(2)}$= 14,026; p<,01), Felaketleştirme ($H_{(2)}$= 9,277; p<,01), Uyumsuz BDDS ($H_{(2)}$= 12,083; p<,01) alt ölçek puanlarının algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Düşük ve orta düzey gelir algılayan katılımcıların Kendini Suçlama, Felaketleştirme, Uyumsuz BDDS alt ölçek puanlarının yüksek düzey gelir algılayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kabul Etme, Ruminasyon, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Diğerlerini Suçlama, Uyumlu BDDS alt ölçek puanlarının algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır (p>,05).

Tablo 10. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının BKİ Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
Kendini Suçlama	Zayıf	30	123,35	6,494	3	0,090	
	Normal kilolu	163	128,06				
	Fazla kilolu	46	136,36				
	Obez	13	79,27				
Kabul Etme	Zayıf	30	134,42	4,472	3	0,215	
	Normal kilolu	163	130,82				
	Fazla kilolu	46	114,65				
	Obez	13	95,96				
Ruminasyon	Zayıf	30	116,55	11,904	3	**0,008***	**2,3>4**
	Normal kilolu	163	130,47				
	Fazla kilolu	46	136,80				
	Obez	13	63,19				
Pozitif Tekrar Odaklanma	Zayıf	30	111,78	1,556	3	0,669	
	Normal kilolu	163	129,49				
	Fazla kilolu	46	126,72				
	Obez	13	122,23				

Plana Tekrar Odaklanma	Zayıf	30	106,27	3,240	3	0,356
	Normal kilolu	163	130,47			
	Fazla kilolu	46	128,97			
	Obez	13	114,65			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Zayıf	30	108,47	4,857	3	0,183
	Normal kilolu	163	133,44			
	Fazla kilolu	46	113,36			
	Obez	13	127,65			
Bakış Açısına Yerleştirmek	Zayıf	30	132,48	1,597	3	0,660
	Normal kilolu	163	123,53			
	Fazla kilolu	46	127,12			
	Obez	13	147,73			
Felaketleştirme	Zayıf	30	123,27	3,998	3	0,262
	Normal kilolu	163	121,19			
	Fazla kilolu	46	144,37			
	Obez	13	137,31			
Diğerlerini Suçlama	Zayıf	30	138,27	4,045	3	0,257
	Normal kilolu	163	119,98			
	Fazla kilolu	46	135,68			
	Obez	13	148,58			
Uyumsuz BDDS	Zayıf	30	123,83	3,266	3	0,352
	Normal kilolu	163	123,79			
	Fazla kilolu	46	142,70			
	Obez	13	109,27			
Uyumlu BDDS	Zayıf	30	114,85	1,363	3	0,714
	Normal kilolu	163	130,11			
	Fazla kilolu	46	123,02			
	Obez	13	120,42			

*<.05; **<.01;

Tablo 10'da Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanlarının BKİ değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları gösterilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Ruminasyon ($H_{(2)}$= 11,904; p<,01) alt ölçek puanlarının BKİ'ye göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Normal kilolu ve fazla kilolu katılımcıların Ruminasyon alt ölçek puanlarının obez katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Felaketleştirme, Diğerlerini Suçlama, Uyumsuz BDDS ve Uyumlu BDDS alt ölçek puanlarının BKİ'ye göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır (p>,05).

Tablo 11. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Algılanan Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
Kendini Suçlama	Duygusal olarak Sıcak	145	114,79	20,581	3	**,000****	**2,3,4>1**
	Aşırı Koruyucu	75	148,96				
	Dengesiz/Kararsız	34	158,32				
	Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız	11	185,91				
Kabul Etme	Duygusal olarak Sıcak	145	114,46	20,400	3	**,000****	**2,4>1**
	Aşırı Koruyucu	75	149,31				
	Dengesiz/Kararsız	34	162,90				
	Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız	11	173,86				
Ruminasyon	Duygusal olarak Sıcak	145	118,42	13,625	3	**,003****	**3>1**
	Aşırı Koruyucu	75	143,73				
	Dengesiz/Kararsız	34	158,66				
	Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız	11	172,64				
Pozitif Tekrar Odaklanma	Duygusal olarak Sıcak	145	143,09	6,780	3	,079	-
	Aşırı Koruyucu	75	125,80				
	Dengesiz/Kararsız	34	116,19				
	Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız	11	101,09				
Plana Tekrar Odaklanma	Duygusal olarak Sıcak	145	142,07	5,971	3	,113	-
	Aşırı Koruyucu	75	126,26				
	Dengesiz/Kararsız	34	120,82				
	Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız	11	97,09				
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Duygusal olarak Sıcak	145	140,29	3,153	3	,369	-
	Aşırı Koruyucu	75	123,57				
	Dengesiz/Kararsız	34	128,25				
	Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız	11	115,91				

Bakış Açısına Yerleştirmek	Duygusal olarak Sıcak	145	138,39	2,627	3	,453	-
	Aşırı Koruyucu	75	131,90				
	Dengesiz/Kararsız	34	118,28				
	Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız	11	114,95				
Felaketleştirme	Duygusal olarak Sıcak	145	114,25	21,641	3	**,000****	**2>1**
	Aşırı Koruyucu	75	162,11				
	Dengesiz/Kararsız	34	138,63				
	Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız	11	164,27				
Diğerlerini Suçlama	Duygusal olarak Sıcak	145	122,00	8,602	3	**,035***	**Fark Yok**
	Aşırı Koruyucu	75	146,48				
	Dengesiz/Kararsız	34	136,99				
	Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız	11	173,82				
Uyumsuz BDDS	Duygusal olarak Sıcak	145	111,23	27,742	3	**,000****	**2,3,4>1**
	Aşırı Koruyucu	75	157,69				
	Dengesiz/Kararsız	34	153,34				
	Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız	11	188,82				
Uyumlu BDDS	Duygusal olarak Sıcak	145	136,01	1,174	3	,759	
	Aşırı Koruyucu	75	131,78				
	Dengesiz/Kararsız	34	129,85				
	Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız	11	111,41				

*<.05; **<.01;

Tablo 11'de Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanlarının algılanan ebeveyn tutumuna göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları gösterilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama ($H_{(3)}$= 20,581; p<,01), Kabul Etme ($H_{(3)}$= 20,400; p<,01), Ruminasyon ($H_{(3)}$= 13,625; p<,01), Felaketleştirme ($H_{(3)}$= 21,641; p<,01), Diğerlerini Suçlama ($H_{(3)}$= 8,602; p<,05), Uyumsuz BDDS ($H_{(2)}$= 27,742; p<,01) alt ölçek puanlarının algılanan ebeveyn tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Aşırı Koruyucu, Dengesiz/Kararsız ve Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız tutum algılayan katılımcıların Kendini Suçlama ve Uyumsuz BDDS alt ölçek puanları duygusal olarak sıcak ebeveyn tutumu algılayan katılımcılardan; Aşırı Koruyucu, Dengesiz/Kararsız tutum algılayan katılımcıların Kabul Etme alt ölçek puanları duygusal olarak sıcak ebeveyn tutumu algılayan katılımcılardan; Dengesiz/Kararsız tutum algılayan katılımcıların Ruminasyon alt ölçek puanları duygusal olarak sıcak ebeveyn tutumu algılayan katılımcılardan; Aşırı Koruyucu tutum algılayan katılımcıların Felaketleştirme alt ölçek puanları duygusal olarak sıcak ebeveyn tutumu algılayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Diğerlerini Suçlama alt ölçeği için yapılan ikili karşılaştırmalar testi sonuçlarının anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme ve Uyumlu BDDS alt ölçek puanlarının algılanan ebeveyn tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır (p>,05).

3.3. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının sosyodemografik değişkenlere (Yaş, Medeni Durum, Eğitim Durumu, BKİ, Algılanan Gelir Düzeyi ve Algılanan Ebeveyn Tutumu) göre incelenmesine yönelik bulgular yer almaktadır.

Tablo 12. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
Gerginlik Durumlarında Yeme	18-25	138	138,86	1,882	2	,390	-
	26-30	102	125,14				
	31-35	25	132,74				
Olumsuz Duygular ile B.Ç için Yeme	18-25	138	136,38	1,514	2	,469	-
	26-30	102	126,04				
	31-35	25	142,74				
Kendini Kontrol edebilme	18-25	138	133,10	3,256	2	,196	-
	26-30	102	126,83				
	31-35	25	157,62				
Uyaran Karşısında Kontrol	18-25	138	137,46	,984	2	,611	-
	26-30	102	128,08				
	31-35	25	128,48				
Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği - Toplam	18-25	138	137,39	1,696	2	,428	-
	26-30	102	125,31				
	31-35	25	140,14				

*<.05; **<.01;

Tablo 12'de Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları gösterilmiştir.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının yaşa göre farklılaşmadığı saptanmıştır (p>,05).

Tablo 13. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	x	ss	t	sd	p
Gerginlik Durumlarında Yeme	Bekar	201	27,58	10,50	2,366	263	**,019***
	Evli	64	23,98	10,83			
Olumsuz Duygular ile B.Ç için Yeme	Bekar	201	24,35	10,41	1,519	263	,130
	Evli	64	22,06	10,74			
Kendini Kontrol edebilme	Bekar	201	16,50	5,14	,414	263	,679
	Evli	64	16,19	5,44			
Uyaran Karşısında Kontrol	Bekar	201	10,23	2,69	2,127[a]	88,764	**,036***
	Evli	64	9,23	3,44			
Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği - Toplam	Bekar	201	78,66	24,66	1,992	263	**,047***
	Evli	64	71,47	26,61			

*<.05; **<.01; [a] Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t Değeri

Tablo 13'te Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları gösterilmiştir.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme ($t_{(263)}$= 2,366; p<,05), Uyaran Karşısında Kontrol ($t_{(88,764)}$= 2,127; p<,05) alt ölçekleri ve ölçek toplam ($t_{(263)}$= 1,992; p<,05) puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bekarların Gerginlik Durumlarında Yeme, Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçek ve ölçek toplam puanlarının evlilerden daha fazla olduğu görülmüştür.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme ve Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır (p>,05).

Tablo 14. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
Gerginlik Durumlarında Yeme	Lise	28	82,34	15,739	2	**,000****	**2,3>1**
	Lisans	184	134,53				
	Lisansüstü	52	152,33				
Olumsuz Duygular ile B.Ç için Yeme	Lise	28	92,11	11,452	2	**,003****	**2,3>1**
	Lisans	184	132,98				
	Lisansüstü	52	152,57				
Kendini Kontrol edebilme	Lise	28	139,54	2,538	2	,281	**-**
	Lisans	184	127,69				
	Lisansüstü	52	145,72				
Uyaran Karşısında Kontrol	Lise	28	89,98	14,374	2	**,001****	**2,3>1**
	Lisans	184	131,93				
	Lisansüstü	52	157,41				
Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği - Toplam	Lise	28	92,05	11,565	2	**,003****	**2,3>1**
	Lisans	184	132,90				
	Lisansüstü	52	152,87				

*<.05; **<.01;

Tablo 14'te Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları gösterilmiştir.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme ($H_{(2)}$= 15,739; p<,01), Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme ($H_{(2)}$= 11,452; p<,01), Uyaran Karşısında Kontrol ($H_{(2)}$= 14,374; p<,01) alt ölçek ve ölçek toplam ($H_{(2)}$= 11,565; p<,01) puanlarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Lisans ve lisansüstü düzeyinde eğitim görmüş katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme, Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçek ve ölçek toplam puanlarının lise düzeyinde eğitim görmüş katılımcılardan daha fazla olduğu görülmüştür.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek puanlarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır (p>,05).

Tablo 15. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
Gerginlik Durumlarında Yeme	Düşük	37	141,82	0,572	2	,751	-
	Orta	209	131,52				
	Yüksek	19	132,13				
Olumsuz Duygular ile B.Ç için Yeme	Düşük	37	139,50	0,323	2	,851	-
	Orta	209	131,77				
	Yüksek	19	133,87				
Kendini Kontrol edebilme	Düşük	37	157,38	5,293	2	,071	-
	Orta	209	130,51				
	Yüksek	19	112,92				
Uyaran Karşısında Kontrol	Düşük	37	166,65	8,376	2	**,015****	**1>2**
	Orta	209	127,46				
	Yüksek	19	128,45				
Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği - Toplam	Düşük	37	147,74	1,634	2	,442	-
	Orta	209	130,92				
	Yüksek	19	127,13				

*<.05; **<.01;

Tablo 15'te Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının algılanan gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları gösterilmiştir.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Uyaran Karşısında Kontrol ($H_{(2)}$= 8,376; p<,01) alt ölçek puanlarının algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Düşük gelir algılayan katılımcıların Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçek puanlarının orta düzey gelir algılayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme ve Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek ve ölçek toplam puanlarının algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır (p>,05).

Tablo 16. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının BKİ Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
Gerginlik Durumlarında Yeme	Zayıf	30	97,00	13,808	3	**,003****	**3>1,2**
	Normal kilolu	163	123,64				
	Fazla kilolu	46	157,85				
	Obez	13	119,54				
Olumsuz Duygular ile B.Ç için Yeme	Zayıf	30	92,93	22,162	3	**,000****	**3>1,2**
	Normal kilolu	163	122,36				
	Fazla kilolu	46	167,59				
	Obez	13	110,54				
Kendini Kontrol edebilme	Zayıf	30	94,25	22,567	3	**,000****	**3>1,2**
	Normal kilolu	163	119,98				
	Fazla kilolu	46	168,29				
	Obez	13	134,73				
Uyaran Karşısında Kontrol	Zayıf	30	120,83	4,035	3	,258	
	Normal kilolu	163	124,86				
	Fazla kilolu	46	142,83				
	Obez	13	102,38				
Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği - Toplam	Zayıf	30	93,27	21,669	3	**,000****	**3>1,2**
	Normal kilolu	163	121,87				
	Fazla kilolu	46	167,45				
	Obez	13	116,31				

*<.05; **<.01;

Tablo 16'da Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının BKİ değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları gösterilmiştir.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme ($H_{(3)}$= 13,808; p<,01, Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme ($H_{(3)}$= 22,162; p<,01), Kendini Kontrol Edebilme ($H_{(3)}$= 22,567; p<,01) alt ölçek ve ölçek toplam ($H_{(3)}$= 21,669; p<,01) puanlarının BKİ'ye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Fazla kilolu katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için

Yeme, Kendini Kontrol Edebilme ve ölçek toplam puanlarının zayıf ve normal kilolu katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Uyaran Karşısında Kontrol puanlarının BKİ'ye göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır (p>,05).

Tablo 17. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Algılanan Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
Gerginlik Durumlarında Yeme	Duygusal olarak Sıcak	145	118,53	13,541	3	**,004****	**2>1**
	Aşırı Koruyucu	75	156,02				
	Dengesiz/Kararsız	34	134,56				
	Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız	11	162,00				
Olumsuz Duygular ile B.Ç için Yeme	Duygusal olarak Sıcak	145	119,92	13,802	3	**,003****	**4>1**
	Aşırı Koruyucu	75	152,42				
	Dengesiz/Kararsız	34	129,78				
	Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız	11	183,00				
Kendini Kontrol edebilme	Duygusal olarak Sıcak	145	119,74	12,984	3	**,005****	**4,2>1**
	Aşırı Koruyucu	75	147,49				
	Dengesiz/Kararsız	34	139,82				
	Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız	11	187,86				
Uyaran Karşısında Kontrol	Duygusal olarak Sıcak	145	114,95	19,515	3	**,000****	**4,2>1**
	Aşırı Koruyucu	75	153,68				
	Dengesiz/Kararsız	34	148,68				
	Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız	11	181,45				
Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği - Toplam	Duygusal olarak Sıcak	145	115,80	19,522	3	**,000****	**2>1**
	Aşırı Koruyucu	75	158,02				
	Dengesiz/Kararsız	34	135,87				
	Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız	11	180,23				

*<.05; **<.01;

Tablo 17'de Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının algılanan ebeveyn tutumuna göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları gösterilmiştir.

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme ($H_{(3)}$= 13,541; p<,01), Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme ($H_{(3)}$= 13,802; p<,01), Kendini Kontrol Edebilme ($H_{(3)}$= 12,984; p<,01), Uyaran Karşısında Kontrol ($H_{(3)}$= 19,515; p<,01) alt ölçek ve ölçek toplam ($H_{(3)}$= 19,522; p<,01) puanlarının algılanan ebeveyn tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu algılayan katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçek ve ölçek toplam puanlarının duygusal olarak sıcak ebeveyn tutumu algılayan katılımcılardan; Aşırı koruyucu ve Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız ebeveyn tutumu algılayan katılımcıların Kendini Kontrol Edebilme ve Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçek ve ölçek toplam puanlarının duygusal olarak sıcak ebeveyn tutumu algılayan katılımcılardan; Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız ebeveyn tutumu algılayan katılımcıların Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme alt ölçek puanlarının duygusal olarak sıcak ebeveyn tutumu algılayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Duygusal Yeme Bulunma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 18. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Duygusal Yeme Bulunma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	x	ss	t	sd	p
Kendini Suçlama	Bulunmayan	142	11,45	2,85	-5,454	263	**,000****
	Bulunan	123	13,49	3,23			
Kabul Etme	Bulunmayan	142	12,65	3,02	-3,467	263	**,001****
	Bulunan	123	13,94	3,01			
Ruminasyon	Bulunmayan	142	15,04	3,48	-3,553	263	**,000****
	Bulunan	123	16,45	2,90			
Pozitif Tekrar Odaklanma	Bulunmayan	142	13,18	3,26	,854	263	,394
	Bulunan	123	12,86	2,80			
Plana Tekrar Odaklanma	Bulunmayan	142	15,17	2,74	1,651	263	,100
	Bulunan	123	14,63	2,49			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Bulunmayan	142	15,84	3,21	3,352	263	**,001****
	Bulunan	123	14,49	3,33			
Bakış Açısına Yerleştirmek	Bulunmayan	142	13,99	3,28	1,635	263	**,103****
	Bulunan	123	13,36	2,92			
Felaketleştirme	Bulunmayan	142	9,23	3,80	-4,497	263	**,000****

	Bulunan	123	11,41	4,09			
Diğerlerini Suçlama	Bulunmayan	142	10,77	3,30	-2,560	263	**,011***
	Bulunan	123	11,82	3,34			
Uyumsuz BDDS	Bulunmayan	142	46,49	9,95	-5,579	263	**,000****
	Bulunan	123	53,16	9,43			
Uyumlu BDDS	Bulunmayan	142	70,83	11,04	1,245[a]	262,574	,214
	Bulunan	123	69,28	9,18			

*<.05; **<.01; [a] Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t Değeri

Tablo 18'de Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanlarının duygusal yeme bulunma durumuna göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları gösterilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama ($t_{(263)}$= -5,454; p<,01), Kabul Etme ($t_{(263)}$= -3,467; p<,01), Ruminasyon ($t_{(263)}$= -3,553; p<,01), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ($t_{(263)}$= -3,352; p<,01), Felaketleştirme ($t_{(263)}$= -4,497; p<,01), Diğerlerini Suçlama ($t_{(263)}$= -2,560; p<,05) ve Uyumsuz BDDS ($t_{(263)}$= -5,579; p<,01) puanlarının duygusal yeme bulunma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Duygusal yemesi bulunan katılımcıların Kendini Suçlama, Kabul Etme, Ruminasyon, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Felaketleştirme, Diğerlerini Suçlama ve Uyumsuz BDDS puanlarının duygusal yemesi bulunmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma ve Uyumlu BDDS alt ölçek puanlarının duygusal yeme bulunma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır (p>,05).

3.5. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 19. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	Gerginlik Durumlarında Yeme	Olumsuz Duygular ile B.Ç için Yeme	Kendini Kontrol edebilme	Uyaran Karşısında Kontrol	TDYÖ - Toplam
Kendini Suçlama	**,290****	**,319****	**,235****	**,306****	**,339****
Kabul Etme	**,213****	**,243****	**,193****	**,230****	**,257****
Ruminasyon	**,220****	**,236****	**,138***	**,275****	**,251****
Pozitif Tekrar Odaklanma	-,065	,027	-,105	-,085	-,048
Plana Tekrar Odaklanma	-,020	,004	**-,180****	-,037	-,048
Pozitif Yeniden G.G	**-,183****	**-,124***	**-,240****	-,110	**-,191****
Bakış Açısına Yer.	-,077	,004	**-,136***	-,089	-,069
Felaketleştirme	**,250****	**,241****	**,217****	**,228****	**,276****
Diğerlerini Suçlama	**,181****	**,210****	,064	**,176****	**,197****
Uyumsuz BDDS	**,320****	**,340****	**,225****	**,332****	**,361****
Uyumlu BDDS	-,044	,043	**-,139***	-,029	-,032

*<.05; **<.01

Tablo 19'da Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları gösterilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama (r=,290; p<,01), Kabul Etme (r=,213; p<,01), Ruminasyon (r=,220; p<,01), Felaketleştirme (r=,250; p<,01), Diğerlerini Suçlama (r=,181; p<,01), Uyumsuz BDDS (r=,320; p<,01) alt ölçek puanları ile Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Yeniden Gözden Geçirme (r=-,183; p<,01) alt ölçek puanları ile Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama (r=,319; p<,01), Kabul Etme (r=,243; p<,01), Ruminasyon (r=,236; p<,01), Felaketleştirme (r=,241; p<,01), Diğerlerini Suçlama (r=,210; p<,01), Uyumsuz BDDS (r=,340; p<,01) alt ölçek puanları ile Türkçe

Duygusal Yeme Ölçeği Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Yeniden Gözden Geçirme (r=-,124; p<,01) alt ölçek puanları ile Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama (r=,235; p<,01), Kabul Etme (r=,193; p<,01), Ruminasyon (r=,138; p<,01), Felaketleştirme (r=,217; p<,01), Uyumsuz BDDS (r=,225; p<,01) alt ölçek puanları ile Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Plana Tekrar Odaklanma (r=-,180; p<,01), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme (r=-,240; p<,01), Bakış Açısına Yerleştirme (r=-,136; p<,05), Uyumlu BDDS (r=,-139; p<,05) alt ölçek puanları ile Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama (r=,306; p<,01), Kabul Etme (r=,230; p<,01), Ruminasyon (r=,275; p<,01), Felaketleştirme (r=,228; p<,01), Diğerlerini Suçlama (r=,176; p<,01), Uyumsuz BDDS (r=,332; p<,01) alt ölçek puanları ile Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama (r=,339; p<,01), Kabul Etme (r=,257; p<,01), Ruminasyon (r=,271; p<,01), Felaketleştirme (r=,276; p<,01), Diğerlerini Suçlama (r=,196; p<,01), Uyumsuz BDDS (r=,361; p<,01) alt ölçek puanları ile Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Yeniden Gözden Geçirme (r=-,191; p<,01) alt ölçek puanları ile Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği- Toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur.

3.6. Bilişsel Duygu Düzenleme ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 20. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme Alt Ölçek Puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Ölçek Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Sabit	13,430	2,563		5,240	,000
Kendini Suçlama	,746	,218	,223	3,415	**,001****
Felaketleştirme	,394	,171	,150	2,301	**,022***
R= ,320 R^2= ,102 Sd:1/263 F: 24,178 **p=,000****					

*<0.05; **<0.01

Tablo 20'de Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçek puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçek puanlarınca yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları gösterilmiştir.

Regresyon analizi uygulanırken "Stepwise" yöntemi kullanılmıştır. Regresyon analizine Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçek puanlarının yordayıcıları olarak Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçek puanları dahil edilmiştir. Kurulan modelin istatistiksel açıdan anlam ifade ettiği saptanmıştır ($F_{(1-263)}$ = 24,178, p = ,000). Kendini Suçlama ve Felaketleştirme alt ölçek puanlarının Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçek puanlarının %10,2'sini açıkladığı belirlenmiştir. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçek puanlarının yordayıcısı olarak Kendini Suçlama (β = ,223, t = 3,415, p = ,000) ve Felaketleştirme (β = ,150, t = 2,301, p = ,000) alt ölçek puanlarının anlamlı parametreler olduğu bulunmuştur.

Tablo 21. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme Alt Ölçek Puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Ölçek Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata $_B$	Beta	t	p
Sabit	6,841	2,901		2,358	,019
Kendini Suçlama	,946	,195	,287	4,849	**,000****
Diğerlerini Suçlama	,465	,186	,148	2,502	**,013***
R= ,350 R^2= ,123 Sd:1/263 F: 18,336 **p=,000****					

*<0.05; **<0.01

Tablo 21'de Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme alt ölçek puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçek puanlarınca yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları gösterilmiştir.

Regresyon analizi uygulanırken "Stepwise" yöntemi kullanılmıştır. Regresyon analizine Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme alt ölçek puanlarının yordayıcıları olarak Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçek puanları dahil edilmiştir. Kurulan modelin istatistiksel açıdan anlam ifade ettiği saptanmıştır ($F_{(1\text{-}263)}$ = 18,336, p = ,000). Kendini Suçlama ve Felaketleştirme alt ölçek puanlarının Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme alt ölçek puanlarının %12,3'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme alt ölçek puanlarının yordayıcısı olarak Kendini Suçlama (β = ,287, t = 4,846, p = ,000) ve Diğerlerini Suçlama (β = ,148, t = 2,502, p = ,000) alt ölçek puanlarının anlamlı parametreler olduğu bulunmuştur.

Tablo 22. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Kendini Kontrol Edebilme Ölçek Puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Ölçek Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata $_B$	Beta	t	p
Sabit	17,247	2,081		8,289	,000
Pozitif Yeniden G. G.	-,312	,094	-,200	-3,319	**,001****
Kendini Suçlama	,316	,098	,194	3,223	**,001****
R= ,306 R^2= ,093 Sd:1/263 F: 13,494 **p=,000****					

*<0.05; **<0.01

Tablo 22'de Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçek puanlarınca yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları gösterilmiştir.

Regresyon analizi uygulanırken "Stepwise" yöntemi kullanılmıştır. Regresyon analizine Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek puanlarının yordayıcıları olarak Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçek puanları dahil edilmiştir. Kurulan modelin istatistiksel açıdan anlam ifade ettiği saptanmıştır ($F_{(1-263)}$ = 13,494, p = ,000). Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Kendini Suçlama alt ölçek puanlarının Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek puanlarının %9,3'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek puanlarının yordayıcısı olarak Pozitif Yeniden Gözden Geçirme (β = -,200, t = -3,319, p = ,001) ve Kendini Suçlama (β = ,194, t = 3,223, p = ,001) alt ölçek puanlarının anlamlı parametreler olduğu bulunmuştur.

Tablo 23. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Uyaran Karşısında Kontrol Alt Ölçek Puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Ölçek Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Sabit	5,285	,869		6,080	,000
Kendini Suçlama	,204	,062	,224	3,271	**,001****
Ruminasyon	,139	,060	,157	2,303	**,022***
R= ,334 R^2= ,112 Sd:1/263 F: 16,466			**p=,000****		

*<0.05; **<0.01

Tablo 23'te Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçek puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçek puanlarınca yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları gösterilmiştir.

Regresyon analizi uygulanırken "Stepwise" yöntemi kullanılmıştır. Regresyon analizine Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçek puanlarının yordayıcıları olarak Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçek puanları dahil edilmiştir. Kurulan modelin istatistiksel açıdan anlam ifade ettiği saptanmıştır ($F_{(1-263)}$ = 16,466, p = ,000). Ruminasyon ve Kendini Suçlama alt ölçek puanlarının Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçek puanlarının %11,2'sini açıkladığı belirlenmiştir. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçek puanlarının yordayıcısı olarak Kendini Suçlama (β = ,224, t = 3,271, p = ,001) ve Ruminasyon (β = ,157, t = 2,303, p = ,022) alt ölçek puanlarının anlamlı parametreler olduğu bulunmuştur.

Tablo 24. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Ölçek Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Sabit	40,567	5,962		6,805	,000
Kendini Suçlama	2,131	,508	,269	4,193	**,000***
Felaketleştirme	,971	,398	,157	2,441	**,015****
R= ,367 R^2= ,134 Sd:1/263 F: 20,434 **p=,000****					

*<0.05; **<0.01

Tablo 24'te Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçek puanlarınca yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları gösterilmiştir.

Regresyon analizi uygulanırken "Stepwise" yöntemi kullanılmıştır. Regresyon analizine Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının yordayıcıları olarak Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçek puanları dahil edilmiştir. Kurulan modelin istatistiksel açıdan anlam ifade ettiği saptanmıştır ($F_{(1-263)}$ = 20,434, p = ,000). Felaketleştirme ve Kendini Suçlama alt ölçek puanlarının Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının %13,42'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının yordayıcısı olarak Kendini Suçlama (β = ,224, t = 3,271, p = ,001) ve Felaketleştirme (β = ,157, t = 2,303, p = ,022) alt ölçek puanlarının anlamlı parametreler olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve duygusal yemenin sosyodemografik değişkenlerle ve birbirleriyle olan ilişkilerine yönelik analiz sonuçları literatürde yer alan bulgular doğrultusunda tartışılmıştır.

4.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Sosyodemografik Özelliklere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Katılımcıların BDDÖ kendini suçlama, pozitif yeniden gözden geçirme, felaketleştirme, diğerlerini suçlama ve uyumsuz BDDS puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. 18-25 yaş arası katılımcıların kendini suçlama, felaketleştirme ve Uyumsuz BDDS alt ölçek puanlarının diğer yaş gruplarından yüksek olduğu belirlenmiştir. 26-30 ve 31-35 yaş arası katılımcıların pozitif yeniden gözden geçirme alt ölçek puanlarının 18-25 yaş arası katılımcılardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Son olarak, 18-25 yaş arası katılımcıların diğerlerini suçlama alt ölçek puanları 31-35 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaşın artması ile uyumlu stratejilerin kullanılması arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bireylerin yaşlarının artması, yaşanan durumlara ve olaylara daha farklı açılardan bakmalarına ve farklı açıklamalar getirmelerine olanak sağlamaktadır. Bu sayede, bireyler olaylarla daha işlevsel bir şekilde başa çıkabilmektedirler (Çam Kahraman ve Ötünçtemur, 2020: 68-69). Bilişsel duygu düzenleme ile yaş değişkenini birlikte inceleyen araştırmaların bulgularına bakıldığında, kendini suçlama, kabul, ruminasyon, pozitif yeniden gözden geçirme ve diğerlerini suçlama stratejilerinin yaşa göre farklılık gösterdiği görülmektedir (Erpınar, 2017: 42; Çam Kahraman ve Ötünçtemur, 2020: 60; Selçuk Arpınar, 2020: 125). Ancak, söz konusu araştırmalarda yaş aralıklarının farklı şekillerde kategorize edilmesi nedeniyle mevcut araştırmadan elde edilen bulguları net bir şekilde yorumlamanın uygun olmayacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların BDDÖ Kendini Suçlama, Kabul Etme, Ruminasyon, Pozitif Tekrar Odaklanma ve uyumsuz BDDS puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bekar katılımcıların kendini suçlama, kabul etme, ruminasyon ve uyumsuz BDDS alt ölçek puanlarının evli katılımcılardan; evli katılımcıların pozitif tekrar odaklanma alt ölçek puanlarının bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. BDDÖ Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Felaketleştirme, Diğerlerini Suçlama ve Uyumlu BDDS puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. 18-45 yaş arası bireyler ile

yürütülen bir araştırmanın sonucu bekarların kendini suçlama, kabul etme ve ruminasyon puanlarının evli bireylere göre daha yüksek olduğunu desteklemektedir (Selçuk Arpınar, 2020: 130-131). Buna ek olarak, söz konusu araştırma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama puanlarının medeni duruma göre farklılaşmadığı göstermektedir ve mevcut araştırma bulgularını doğrulamaktadır.

Katılımcıların BDDÖ puanları eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermemektedir. Literatür incelendiğinde, bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle eğitim durumunu birlikte inceleyen araştırmaların mevcut araştırmadan elde edilen sonucu destekler nitelikte olmadığı görülmektedir. Balzarotti ve diğerleri (2014: 132) tarafından yapılan araştırmada, eğitim düzeyinin pozitif yeniden gözden geçirme ve plana tekrar odaklanma ile pozitif yönlü, felaketleştirme ile negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Ülkemizde yapılan bir araştırmada ise yüksek lisans/doktora düzeyinde eğitim alan bireylerin kabul, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme puanlarının eğitim düzeyi lise ve üniversite olan bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Selçuk Arpınar, 2020: 129).

Katılımcıların BDDÖ Kendini Suçlama, Felaketleştirme, Uyumsuz BDDS alt ölçek puanları algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Düşük ve orta düzey gelir belirten katılımcıların Kendini Suçlama, Felaketleştirme, Uyumsuz BDDS alt ölçek puanlarının yüksek düzey gelir belirten katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. BDDÖ Kabul Etme, Ruminasyon, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Diğerlerini Suçlama, Uyumlu BDDS alt ölçek puanları algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Literatür taraması yapıldığında, bilişsel duygu düzenleme stratejilerini algılanan gelir düzeyine göre inceleyen az sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencileri ile yürütülen araştırmalarda, bireylerin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin algıladıkları ekonomik durumlarına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Sarıcı ve Tagay, 2019: 34; Ünal, 2020: 57). Söz konusu araştırmalar, mevcut araştırmadan elde edilen uyumsuz BDDS puanlarının algılanan gelir düzeyine göre farklılık gösterdiği bulgusunu desteklemezken, uyumlu BDDS puanlarının algılanan gelir düzeyine göre farklılık göstermediği bulgusunu doğrulamaktadır. Mevcut araştırmadaki bireylerin yaşları bahsedilen araştırmalardaki katılımcılarla benzer olsa da eğitim seviyeleri çeşitlilik

göstermektedir. Bu nedenle, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin benzer yaş aralığında ve eğitim seviyesinde olan bireylerde incelendiği yeni araştırmalar gerekmektedir.

Katılımcıların BDDÖ Ruminasyon puanları BKİ değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Normal ve fazla kilolu katılımcıların ruminasyon puanlarının obez katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. BDDÖ Kendini Suçlama, Kabul Etme, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Felaketleştirme ve Diğerlerini Suçlama alt ölçek puanları, Uyumsuz BDDS ve Uyumlu BDDS puanları BKİ'ye göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir. Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular, literatürde yer alan bulgularla benzer nitelikte olmakla birlikte, bir noktada farklılık göstermektedir. İlgili literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin beden kitle indeksine göre farklılaşmadığı görülmektedir (Leblebicioğlu, 2018: 54; Kırtı, 2021: 58). Mevcut araştırmada BKİ değişkeninin homojen bir dağılım göstermemesi dolayısıyla, ruminasyon puanlarında görülen farklılaşmanın literatürle örtüşür nitelikte olmadığı düşünülmektedir.

Katılımcıların BDDÖ Kendini Suçlama, Kabul Etme, Ruminasyon, Felaketleştirme, Diğerlerini Suçlama ve Uyumsuz BDDS puanlarının algılanan ebeveyn tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Aşırı Koruyucu, Dengesiz/Kararsız ve Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız tutum algılayan katılımcıların Kendini Suçlama ve Uyumsuz BDDS alt ölçek puanlarının duygusal olarak sıcak tutum algılayan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aşırı Koruyucu ve Dengesiz/Kararsız tutum algılayan katılımcıların Kabul Etme alt ölçek puanlarının duygusal olarak sıcak tutum algılayan katılımcılardan yüksek olduğu bulunmuştur. Dengesiz/Kararsız tutum algılayan katılımcıların Ruminasyon alt ölçek puanlarının duygusal olarak sıcak tutum algılayan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aşırı Koruyucu tutum algılayan katılımcıların Felaketleştirme alt ölçek puanlarının duygusal olarak sıcak tutum algılayan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Mevcut bulgulara genel olarak bakıldığında, ebeveynlerinden duygusal sıcaklık algılayan bireylerin BDDÖ uyumsuz stratejilerden aldıkları puanların diğer gruplardaki bireylerden daha düşük olduğu görülmektedir. Tekmil (2019: 62-63) tarafından yapılan araştırma, ebeveynlerden algılanan reddedici ve aşırı koruyucu tutumla kendini suçlama, kabul etme, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileri arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiye dikkat çekmektedir. Buna ek olarak, söz konusu araştırmada algılanan duygusal olarak sıcak

tutumla kendini suçlama ve felaketleştirme stratejileri arasında bulunan negatif yönlü anlamlı ilişkiye de vurgu yapmaktadır.

4.2. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin Sosyodemografik Özelliklere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Katılımcıların TDYÖ alt ölçek ve TDYÖ toplam puanlarının yaşa göre farklılaşmadığı görülmektedir. Konuyla ilgili araştırmalardan elde edilen bulgular çeşitlilik göstermektedir. Araştırma sonucuna benzer olarak, Uzun (2021: 41) tarafından yapılan araştırmada, TDYÖ alt ölçek puanları ve TDYÖ toplam puanının yaşa göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Mevcut araştırmanın sonucundan farklı olarak, yaşın artmasıyla birlikte duygusal yemenin azaldığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Özdemir, 2011: 36; Taş, 2018: 54).

Katılımcıların TDYÖ Gerginlik Durumlarında Yeme ve Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçekleri ve TDYÖ toplam puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bekar katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme ve Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçek puanları ve TDYÖ toplam puanlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. TDYÖ olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ve kendini kontrol edebilme alt ölçek puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. İlgili literatüre bakıldığında, mevcut bulguları destekleyen araştırmalar olduğu görülmektedir. Söz konusu araştırmalar, duygusal yemenin bekar bireylerde daha fazla görüldüğünü (Özdemir, 2011: 55; Akfırat ve Kılçık, 2021: 250) ve bekar bireylerin TDYÖ uyaran karşısında kontrol alt ölçek puanlarının evlilerden daha fazla olduğunu vurgulamaktadır (Akfırat ve Kılçık, 2021: 256; Ay, 2020: 47). Ayrıca, TDYÖ olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ve kendini kontrol edebilme alt ölçek puanlarının medeni duruma göre farklılaşmadığı bulgusu da literatürdeki araştırmalarla desteklenmektedir (Bilgen, 2018: 42; Ay, 2020: 47).

Katılımcıların TDYÖ Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme, Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçekleri ile TDYÖ toplam puanlarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Lisans ve lisansüstü eğitimi almış katılımcıların gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, uyaran karşısında kontrol alt ölçekleri ile TDYÖ toplam puanlarının lise düzeyinde eğitim almış katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. TDYÖ Kendini Kontrol Edebilme puanlarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Mevcut araştırma sonucuna benzer olarak, Uzun (2021: 44)

tarafından yapılan araştırma, eğitim durumu lisans ve lisansüstü olan bireylerin uyaran karşısında kontrol alt ölçek puanlarının lise düzeyinde eğitimi olan bireylere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, kendini kontrol edebilme puanının eğitim durumuna göre farklılık göstermediği de literatür bulgularıyla desteklenmektedir (Ay, 2020: 47; Uzun, 2021: 44). Mevcut bulgulardan farklı olarak, bazı araştırmalarda TDYÖ Gerginlik Durumlarında Yeme ve TDYÖ toplam puanlarının eğitim durumuna göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Ay, 2020: 47; Uzun, 2021: 44). Bilgen (2018: 54) tarafından yapılan araştırmada ise TDYÖ alt ölçek ve ölçek toplam puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların TDYÖ Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçek puanları algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Düşük gelir algılayan katılımcıların Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçek puanlarının orta düzey gelir algılayan katılımcılardan daha yüksek olduğu; TDYÖ Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme ve Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek ve TDYÖ toplam puanlarının algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Mevcut araştırma bulgularının bir bölümü literatürle örtüşür nitelikte olmakla birlikte, farklılık gösterdiği noktalar da bulunmaktadır. Ganley (1989: 352) duygusal yemenin sosyoekonomik seviyeleri farklılık gösteren birçok bireyde görüldüğünü belirtmektedir. Bunun yanı sıra, düşük gelir düzeyinin, psikolojik sıkıntı düzeyinde artışı öngördüğü ve artan psikolojik sıkıntının da duygusal yemeyi öngördüğü ifade edilmektedir (Spinosa ve diğerleri, 2019: 563). Uzun (2021: 58) tarafından yapılan araştırmada, TDYÖ alt ölçek puanlarının aylık gelir durumuna göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.

Katılımcıların TDYÖ Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme, Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek ve TDYÖ toplam puanlarının BKİ'ye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı; TDYÖ Uyaran Karşısında Kontrol puanlarının BKİ'ye göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği görülmektedir. Fazla kilolu katılımcıların gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme alt ölçek ve TDYÖ toplam puanlarının zayıf ve normal kilolu katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, beden kitle indeksi arttıkça duygusal yeme davranışının arttığını gösteren birçok araştırma olduğu görülmektedir (Leblebicioğlu, 2018: 54; Solak Uyar, 2019: 58; Taş ve Kabaran, 2020: 134). Obez bireylerin, normal kilolu bireylere kıyasla daha fazla duygusal yeme gösterdiği bilinmekle birlikte, obezitesi olan her bireyin duygusal yeme davranışı göstermediği

de bilinmektedir (Dinçer, 2019: 25). TDYÖ alt ölçek puanlarını beden kitle indeksine göre inceleyen araştırmalar, uyaran karşısında kontrol puanlarının BKİ değerine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmekte ve mevcut araştırma sonucunu desteklemektedir (Bilgen, 2018: 71; Akfırat ve Kılçık, 2021: 253; Ay, 2021:53). Mevcut araştırma sonucuna paralel olarak, fazla kilolu bireylerin kendini kontrol edebilme alt ölçek puanlarının normal kilolu katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır (Akfırat ve Kılçık, 2021: 258).

Katılımcıların TDYÖ alt ölçek ve TDYÖ toplam puanlarının algılanan ebeveyn tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu algılayan katılımcıların Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçeği ve TDYÖ toplam puanlarının duygusal olarak sıcak tutum algılayan katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aşırı koruyucu ve reddedici/ilgisiz/kayıtsız ebeveyn tutumu algılayan katılımcıların Kendini Kontrol Edebilme ve Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçek ve TDYÖ toplam puanlarının duygusal olarak sıcak tutum algılayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız ebeveyn tutumu algılayan katılımcıların Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme alt ölçek puanlarının duygusal olarak sıcak tutum algılayanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara genel olarak bakıldığında, aşırı koruyucu ve reddedici/ilgisiz/kararsız tutum algıladığını belirten katılımcıların TDYÖ alt ölçek ve TDYÖ toplam puanlarının duygusal olarak sıcak tutum algılayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Algılanan ebeveyn tutumlarının duygusal yemeyi etkileyen faktörlerden biri olduğu ve ebeveynlerin gösterdiği olumsuz tutumların bireyleri duygusal yemeye yönlendirdiği bilinmektedir (Soyumtürk, 2021: 77). Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular literatürde yer alan bulgularla örtüşür niteliktedir. Schuetzmann ve diğerleri (2008: 777) tarafından yapılan araştırmanın sonucu, ebeveynleri tarafından reddedilme algılayan çocuklarda duygusal yeme dahil olmak üzere normalden sapan yeme davranışları olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, 300 genç yetişkin katılımcı ile yürütülen bir araştırmada, anne-babalarından aşırı koruyucu ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı tutum algılayan bireylerin duygusal yeme puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ateşsönmez, 2018: 98).

4.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Duygusal Yeme Bulunma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Kendini Suçlama, Kabul Etme, Ruminasyon, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Felaketleştirme, Diğerlerini Suçlama ve Uyumsuz BDDS puanları duygusal yeme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Duygusal yemesi bulunan

katılımcıların kendini suçlama, kabul etme, ruminasyon, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, felaketleştirme, diğerlerini suçlama ve uyumsuz BDDS puanlarının duygusal yemesi bulunmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Garnefski ve diğerleri (2002: 416) psikopatolojinin belirli bir duygu düzenleme stratejisine bağlı olmadığını, çeşitli stratejilerden oluşan kombinasyona dayandığını ifade etmektedir. Uyumlu duygu düzenleme stratejileriyle karşılaştırıldığında, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile psikopatoloji arasında daha güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010: 231). Felaketleştirme stratejisinin duygusal sıkıntılar ile ilişkili olduğu ve ruminasyonun olumsuz ruh halinin sürdürülmesine katkıda bulunmasının mümkün olabileceği belirtilmektedir (Kallay, Tincas ve Benga, 2009: 35, 45). Örneğin, 11-15 yaş aralığında bulunan kız ergenler ile yürütülen bir araştırmada, ruminatif yanıt tarzının bulimik semptomların gelişimi için bir risk faktörü olabileceği sonucuna varılmıştır (Nolen-Hoeksema ve diğerleri, 2007: 205). Araştırma bulgusuna benzer olarak, Ataman (2011: 64) uyumlu stratejiler arasında yer alan kabul etme stratejisinin çaresiz ve boyun eğici başa çıkma yaklaşımlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu başa çıkma yöntemlerinin olumsuz duyguları yönetme ve düzenlemede yetersiz kaldığı ve duygusal yemeye yol açtığı yorumu yapılabilir. Bütün bu veriler doğrultusunda, araştırma bulgularının büyük bir bölümünün literatürle desteklenir nitelikte olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yemesi bulunan ve bulunmayan bireylerde farklılık göstermesine ilişkin başka araştırmalara rastlanmaması dolayısıyla, mevcut araştırmayı destekleyen daha fazla referans gösterilememektedir. Bu konu üzerine geniş kapsamlı araştırmalar yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

4.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın ilk hipotezi "H1: BDDÖ alt ölçek puanları (kendini suçlama, kabul etme, ruminasyon, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama) ile TDYÖ alt ölçek puanları (gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır." olarak belirlenmiştir.

BDDÖ Kendini Suçlama, Kabul Etme, Ruminasyon, Felaketleştirme, Diğerlerini Suçlama, Uyumsuz BDDS puanları ile TDYÖ Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde; BDDÖ Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt

ölçek puanları ile TDYÖ Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

BDDÖ Kendini Suçlama, Kabul Etme, Ruminasyon, Felaketleştirme, Diğerlerini Suçlama, Uyumsuz BDDS puanları ile TDYÖ Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde; BDDÖ Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt ölçek puanları ile TDYÖ Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Mevcut araştırma bulguları kendini suçlama, kabul etme, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileri ile TDYÖ gerginlik durumlarında yeme ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt ölçek puanları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. İlgili literatürdeki bulgulara genel olarak bakıldığında, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin psikopatoloji geliştirmeye daha yatkın olduğu, uyumlu stratejiler arasında yer alan pozitif yeniden gözden geçirme stratejisini kullanan bireylerin ise psikopatolojiye yatkınlığının az olduğu görülmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006: 1660; Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010: 974). Yetişkinlerle yürütülen birçok araştırma, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle depresyon ve kaygı arasında bulunan ilişkiye vurgu yapmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2007: 146; Garnefski ve diğerleri, 2002: 415; Martin ve Dahlen, 2005: 1253). Öte yandan, mevcut araştırmada kabul etme stratejisinin TDYÖ gerginlik durumlarında yeme ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt ölçekleri ile pozitif yönde ilişki gösterdiği; pozitif yeniden gözden geçirme stratejisi ile TDYÖ gerginlik durumlarında yeme ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt ölçekleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Mevcut bulguyla paralel olarak, Leblebicioğlu (2018: 51) pozitif yeniden gözden geçirme stratejisinin olumsuz duygularla negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğunu belirtmektedir. Martin ve Dahlen (2005: 1256) yaptıkları araştırmada kabul etme stratejisinin depresyon ve stresle pozitif yönde; pozitif yeniden gözden geçirme stratejisinin depresyon, kaygı ve stresle negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, depresyon ve kaygının duygusal yemeyle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Ouwens, van Strien ve van Leeuwe, 2009: 247; Konttinen ve diğerleri, 2010: 477; Özdemir, 2015: 50). Genç yetişkin katılımcılar ile yürütülen bir araştırmada, katılımcıların endişeli, üzgün, stresli ve gergin oldukları zaman duygusal yeme davranışını daha fazla gösterdikleri belirlenmiştir (Şen ve Kabaran, 2021: 291). Söz konusu araştırma bulguları değerlendirildiğinde, uyumlu stratejiler arasında yer alan kabul

stratejisinin olumsuz duygulara yol açarak duygusal yeme davranışını ortaya çıkardığı söylenebilir. Hacıabdurrahmanoğlu (2019: 46) duygusal yeme ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelediği tez araştırmasında, TDYÖ gerginlik durumlarında yeme ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt ölçekleriyle depresyon, kaygı ve stres arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikopatolojiyle pozitif yönlü bir ilişki içerisinde olması dolayısıyla, mevcut araştırma bulgularının literatürde yer alan bulgularla örtüşür nitelikte olduğu görülmektedir. Literatürde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve TDYÖ alt ölçek puanlarının birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmaması nedeniyle, mevcut araştırma bulgularını destekleyen başka araştırmalar referans olarak gösterilememektedir.

BDDÖ Kendini Suçlama, Kabul Etme, Ruminasyon, Felaketleştirme, Uyumsuz BDDS alt ölçek puanları ile TDYÖ Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde; BDDÖ Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Uyumlu BDDS alt ölçek puanları ile TDYÖ Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Leblebicioğlu (2018: 51) tarafından yapılan tez araştırması, ruminasyon ve diğerlerini suçlama stratejileri ile olumsuz duygular arasında pozitif yönde ilişki bulunduğunu göstermektedir. Olumsuz duygusal durumlar deneyimleyen bireyler yemek yeme üzerinde kontrollerini kaybederek normalden daha fazla besin tüketebilmektedir (Konttinen, 2012; aktaran Seven, 2013: 10). Duygusal yeme, açlık gibi fiziksel belirtiler dışındaki nedenlerden dolayı meydana gelen bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde fazla gıda tüketimini içermektedir (Brytek-Matera, 2021: 7). Bulimiya nervoza ve tıkınırcasına yeme bozukluğu olan bireylerin olumsuz duygulara tepki olarak aşırı yeme davranışı göstermesi, duygu düzenleme modeli açısından aşırı yemenin olumsuz duygularla başa çıkmak ve bu duyguları azaltmak için kullanılabileceği şeklinde açıklanmaktadır (Reichenberger ve diğerleri, 2021: 781). Ertem ve Karakaş (2020: 439) tarafından yapılan araştırmanın sonucu, duygusal yemeye yatkın olan bireylerin stresle baş etme becerilerinin daha zayıf olduğunu göstermektedir. Depresyon, kaygı ve stres düzeylerinde meydana gelen artış duygusal yeme davranışını artırmaktadır (Özkan, Danışmaz Sevin ve Avcı, 2021: 194). Dolayısıyla, depresyon, kaygı ve stres puanları ile TDYÖ kendini kontrol edebilme puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu ifade edilmektedir (Hacıabdurrahmanoğlu, 2019: 46). Öte yandan, Leblebicioğlu (2018: 51) uyumlu stratejiler arasında yer alan pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden

gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme stratejilerinin olumlu duygularla pozitif yönlü bir ilişkisi bulunduğunu belirtmektedir. Bu nedenle, mevcut araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda, pozitif yeniden gözden geçirme, plana tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme stratejilerini kullanan bireylerin kendilerini kontrol edebilme becerilerinin yüksek olduğu söylenebilir. Bütün bu veriler değerlendirildiğinde, mevcut bulguların literatürdeki bulgularla örtüşür nitelikte olduğu görülmektedir.

BDDÖ Kendini Suçlama, Kabul Etme, Ruminasyon, Felaketleştirme, Diğerlerini Suçlama, Uyumsuz BDDS alt ölçek puanları ile TDYÖ Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yeme davranışının psikolojik, fizyolojik ve beslenme faktörlerinden karmaşık bir şekilde etkilendiği bilinmektedir (Brytek-Matera, 2021: 6). Bazı bireyler uzun süreli gıda yoksunluğu yaşamadıkları halde yemek yeme ile ilgili sıklıkla düşünmektedir ve yiyecekler hakkında sık sık duygu ve dürtü yaşamaktadır. Bu düşünce, duygu ve dürtülerin genellikle yiyecekler ile ilgili ipuçlarına maruz kalma sonucunda tetiklenebildiği belirtilmektedir (Lowe ve Butryn, 2007: 432). Başka bir ifadeyle, çevrede yiyecekle ilgili ipuçlarının bulunması (lezzetli görüntü, güzel koku gibi) ya da yiyecekle ilişkilendirilen ipuçlarının varlığı (sık sık yemek satın alınan yer vb.) yiyecek tüketimini başlatabilmektedir (Bilman, van Kleef ve van Trijp, 2017: 2828). 378 genç yetişkin katılımcı ile yürütülen bir araştırmada, bireylerin iştah açan yiyecekler gördüklerinde ve yiyeceklerin kokusunu aldıklarında kontrolsüz bir yeme davranışı gösterdikleri bulunmuştur (Şen ve Kabaran, 2021: 291). Literatür incelendiğinde, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile TDYÖ uyaran karşısında kontrol puanları arasındaki ilişkiye yönelik araştırmaların olmadığı görülmektedir. Ancak, Hacıabdurrahmanoğlu (2019: 46) tarafından yürütülen araştırmanın sonucu, depresyon, kaygı ve stresin TDYÖ uyaran karşısında kontrol alt ölçeği ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Bütün bu veriler doğrultusunda, uyumsuz bilişsel stratejilerini kullanan bireylerin dışsal ipuçlarına dayanarak yemek yiyebilecekleri belirtilebilir.

BDDÖ Kendini Suçlama, Kabul Etme, Ruminasyon, Felaketleştirme, Diğerlerini Suçlama, Uyumsuz BDDS alt ölçek puanları ile TDYÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde; BDDÖ Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt ölçek puanları ile TDYÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Araştırmalar ve deneysel çalışmalar, olumsuz duyguların ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin uyumsuz yeme davranışını etkilediğine dair kanıtlar sunmaktadır (Brytek-Matera, 2021: 11). Bazı bireyler uyumlu stratejiler kullanarak olumsuz duygular ve

stresle işlevsel bir şekilde başa çıkabilirken, bazıları olumsuz duygularla aşırı yeme davranışı gibi işlevsel olmayan yöntemlerle başa çıkmaya çalışmaktadırlar (Leblebicioğlu, 2018: 1). Kırtı (2021: 62) tarafından yürütülen tez araştırmasında, ruminasyon ve felaketleştirme stratejileriyle duygusal yeme arasında pozitif yönde; pozitif yeniden gözden geçirme ile duygusal yeme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu raporlanmıştır. Söz konusu araştırmalardan elde edilen bulgular, mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir. Öte yandan, mevcut araştırmada uyumlu bilişsel stratejiler arasında bulunan kabul etme ile TDYÖ toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kabul etme stratejisinin kaygı ve stresle pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu (Martin ve Dahlen, 2005: 1256; Yaşa, 2019: 88) ve duygusal yemenin kaygı, öfke ve yalnızlık gibi bir dizi olumsuz duyguyla başa çıkmak amacıyla meydana geldiği (Ricca ve diğerleri, 2012: 245) göz önünde bulundurulduğunda, mevcut bulgunun literatürle paralellik gösterdiği görülmektedir.

4.5. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Alt Ölçek Puanlarını Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın ikinci hipotezi "H2: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçek puanları (kendini suçlama, kabul etme, ruminasyon, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama) Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği alt ölçek puanlarını (gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır." olarak belirlenmiştir.

BDDÖ Kendini Suçlama ve Felaketleştirme alt ölçek puanlarının TDYÖ Gerginlik Durumlarında Yeme ve Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme alt ölçek puanlarını pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Böylece, kendini suçlama ve felaketleştirme stratejilerinin kullanımındaki artışın TDYÖ gerginlik durumlarında yeme ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme puanlarındaki artışı yordadığı belirtilebilir.

BDDÖ Pozitif Yeniden Gözden Geçirme puanlarının TDYÖ Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek puanlarını negatif yönde yordadığı ve Kendini Suçlama puanlarının TDYÖ Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek puanlarını pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Böylece, pozitif yeniden gözden geçirme stratejisinin kullanılmasındaki artışın TDYÖ kendini kontrol edebilme puanlarındaki azalmayı, kendini suçlama stratejisinin kullanılmasındaki artışın ise TDYÖ kendini kontrol edebilme puanlarındaki artışı yordadığı belirtilebilir.

BDDÖ Ruminasyon ve Kendini Suçlama alt ölçek puanlarının TDYÖ Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçek puanlarını pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Böylece, ruminasyon ve kendini suçlama stratejilerinin kullanılmasındaki artışın TDYÖ uyaran karşısında kontrol puanlarındaki artışı yordadığı belirtilebilir.

BDDÖ Felaketleştirme ve Kendini Suçlama alt ölçek puanlarının TDYÖ toplam puanlarını pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Böylece, felaketleştirme ve kendini suçlama stratejilerinin kullanılmasındaki artışın duygusal yeme puanındaki artışı yordadığı belirtilebilir.

Aldao ve Nolen-Hoeksema (2012: 278) yaptıkları kesitsel araştırmada, uyumsuz stratejilerin psikopatolojinin yordanmasına önemli bir ölçüde katkıda bulunurken, uyumlu stratejilerin psikopatoloji için önemli bir yordayıcı olmadığını belirlemişlerdir. Mevcut araştırma sonucuna paralel olarak, Leblebicioğlu (2018: 59) tarafından yürütülen araştırma, bireylerin kendini suçlama stratejisini sıklıkla kullanmasının artan duygusal yeme davranışı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır. İlgili literatür incelendiğinde, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin TDYÖ alt ölçek puanları üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla yapılan araştırmaların olmadığı görülmektedir. Ancak, 362 yetişkin birey ile yürütülen bir araştırmada kendini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon stratejilerinin fazla; pozitif yeniden gözden geçirme stratejisinin az kullanılmasının depresyon, kaygı ve stresi yordadığı sonucu elde edilmiştir (Martin ve Dahlen, 2005: 1256). Duygu düzenleme stratejileri bireylerin yaşadığı duyguları önemli ölçüde etkilemektedir. Öte yandan, halihazırda var olan duygusal durumlar bireylerin kullandığı duygu düzenleme stratejilerini ve böylece belirli duygusal durumların sürdürülmesini, yoğunlaşmasını ve/veya değişimini de etkileyebilmektedir (Kallay, Tincas ve Benga, 2009: 44-45). Araştırmadan elde edilen bulgular literatürdeki veriler doğrultusunda incelendiğinde, duygu düzenlemede uyumsuz bilişsel stratejilerin kullanılmasının olumsuz duyguların sürdürülmesinde etkili olduğu ve bireyleri problemli bir yeme davranışı olan duygusal yemeye yönelttiği söylenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, mevcut araştırmadan elde edilen bulgulara yönelik değerlendirmelere yer verilmiştir. Ardından, benzer nitelikte araştırmalar yapmayı planlayan araştırmacılar için yararlı olabileceği düşünülen öneriler sunulmuştur.

Araştırma değişkenlerinin sosyodemografik özelliklere göre farklılaşmasına yönelik bulgular aşağıda yer almaktadır.

- BDDÖ puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. 18-25 yaş arası katılımcıların kendini suçlama, felaketleştirme ve uyumsuz BDDS alt ölçek puanları diğer yaş gruplarından daha yüksektir. 26-30 ve 31-35 yaş arası katılımcıların pozitif yeniden gözden geçirme alt ölçek puanları 18-25 yaş arası katılımcılardan daha yüksektir. Son olarak, 18-25 yaş arası katılımcıların diğerlerini suçlama alt ölçek puanları 31-35 yaş arası katılımcılardan daha yüksektir.
- BDDÖ puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bekarların kendini suçlama, kabul etme, ruminasyon ve uyumsuz BDDS alt ölçek puanları evli katılımcılardan; evli katılımcıların pozitif tekrar odaklanma alt ölçek puanları bekar katılımcılardan daha yüksektir.
- BDDÖ puanları eğitim durumuna göre farklılaşmamaktadır.
- BDDÖ puanları algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Düşük ve orta düzey gelir belirten katılımcıların kendini suçlama, felaketleştirme, uyumsuz BDDS alt ölçek puanları yüksek düzey gelir belirten katılımcılardan daha yüksektir.
- BDDÖ puanları BKİ değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Normal ve fazla kilolu katılımcıların ruminasyon puanları obez katılımcılardan daha yüksektir.
- BDDÖ puanları algılanan ebeveyn tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Aşırı Koruyucu, Dengesiz/Kararsız ve Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız tutum algılayan katılımcıların Kendini Suçlama ve Uyumsuz BDDS alt ölçek puanları duygusal olarak sıcak ebeveyn tutumu algılayan katılımcılardan daha yüksektir. Aşırı Koruyucu ve Dengesiz/Kararsız tutum algılayan katılımcıların Kabul Etme puanları duygusal olarak sıcak tutum algılayan katılımcılardan yüksektir. Dengesiz/Kararsız

tutum algılayan katılımcıların Ruminasyon puanları duygusal olarak sıcak tutum algılayan katılımcılardan daha yüksektir. Aşırı Koruyucu tutum algılayan katılımcıların Felaketleştirme puanları duygusal olarak sıcak tutum algılayan katılımcılardan daha yüksektir.

- TDYÖ puanları yaşa göre farklılaşmamaktadır.
- TDYÖ puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bekarların gerginlik durumlarında yeme ve uyaran karşısında kontrol alt ölçek puanları ve TDYÖ toplam puanları evli katılımcılardan daha yüksektir.
- TDYÖ puanları eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Lisans ve lisansüstü eğitimi almış katılımcıların gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ve uyaran karşısında kontrol alt ölçek ve TDYÖ toplam puanları lise düzeyinde eğitim almış katılımcılardan daha yüksektir.
- TDYÖ puanları algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Düşük gelir algılayan katılımcıların uyaran karşısında kontrol alt ölçek puanları orta düzey gelir algılayan katılımcılardan daha yüksektir.
- TDYÖ puanları BKİ değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Fazla kilolu katılımcıların gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ve kendini kontrol edebilme alt ölçek ve TDYÖ toplam puanları zayıf ve normal kilolu katılımcılardan daha yüksektir.
- TDYÖ puanları algılanan ebeveyn tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Aşırı koruyucu tutum algılayan katılımcıların gerginlik durumlarında yeme alt ölçeği ve TDYÖ toplam puanları duygusal olarak sıcak tutum algılayan katılımcılardan daha yüksektir. Aşırı koruyucu ve reddedici/ilgisiz/kayıtsız tutum algılayan katılımcıların kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol alt ölçek puanları ve TDYÖ toplam puanları duygusal olarak sıcak tutum algılayanlardan daha yüksektir. Reddedici/İlgisiz/Kayıtsız tutum algılayan katılımcıların olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt ölçek puanları duygusal olarak sıcak tutum algılayanlardan daha yüksektir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme bulunma durumuna göre farklılaşmasına yönelik bulgular aşağıda yer almaktadır.

- Kendini Suçlama, Kabul Etme, Ruminasyon, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Felaketleştirme, Diğerlerini Suçlama ve Uyumsuz BDDS puanları duygusal yeme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Duygusal yemesi bulunan katılımcıların kendini suçlama, kabul etme, ruminasyon, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, felaketleştirme, diğerlerini suçlama ve uyumsuz BDDS puanları duygusal yemesi bulunmayan katılımcılardan daha yüksektir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye yönelik bulgular aşağıda yer almaktadır.

- BDDÖ Kendini Suçlama, Kabul Etme, Ruminasyon, Felaketleştirme, Diğerlerini Suçlama, Uyumsuz BDDS puanları ile TDYÖ Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçek puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde; BDDÖ Pozitif Yeniden Gözden Geçirme puanı ile TDYÖ Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçek puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır.
- BDDÖ Kendini Suçlama, Kabul Etme, Ruminasyon, Felaketleştirme, Diğerlerini Suçlama, Uyumsuz BDDS puanları ile TDYÖ Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme alt ölçek puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde; BDDÖ Pozitif Yeniden Gözden Geçirme puanı ile TDYÖ Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme alt ölçek puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır.
- BDDÖ Kendini Suçlama, Kabul Etme, Ruminasyon, Felaketleştirme, Uyumsuz BDDS puanları ile TDYÖ Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde; BDDÖ Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Uyumlu BDDS puanları ile TDYÖ Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır.
- BDDÖ Kendini Suçlama, Kabul Etme, Ruminasyon, Felaketleştirme, Diğerlerini Suçlama, Uyumsuz BDDS puanları ile TDYÖ Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

- BDDÖ Kendini Suçlama, Kabul Etme, Ruminasyon, Felaketleştirme, Diğerlerini Suçlama, Uyumsuz BDDS puanları ile TDYÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde; BDDÖ Pozitif Yeniden Gözden Geçirme puanları ile TDYÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme puanlarını yordamasına yönelik bulgular aşağıda yer almaktadır.

- BDDÖ Kendini Suçlama ve Felaketleştirme puanları TDYÖ Gerginlik Durumlarında Yeme alt ölçek puanlarını pozitif yönde yordamaktadır.
- BDDÖ Kendini Suçlama ve Felaketleştirme puanları TDYÖ Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme alt ölçek puanlarını pozitif yönde yordamaktadır.
- BDDÖ Pozitif Yeniden Gözden Geçirme puanları TDYÖ Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek puanlarını negatif yönde yordamaktadır. BDDÖ Kendini Suçlama puanları TDYÖ Kendini Kontrol Edebilme alt ölçek puanlarını pozitif yönde yordamaktadır.
- BDDÖ Ruminasyon ve Kendini Suçlama puanları TDYÖ Uyaran Karşısında Kontrol alt ölçek puanlarını pozitif yönde yordamaktadır.
- BDDÖ Felaketleştirme ve Kendini Suçlama puanları TDYÖ toplam puanlarını pozitif yönde yordamaktadır.

Bu araştırmaya benzer nitelikte araştırmalar yapmak isteyen diğer araştırmacılar için yararlı olabileceği düşünülen bazı öneriler aşağıda yer almaktadır.

- Bilişsel duygu düzenleme ve duygusal yemeyle ilgili daha detaylı bir demografik bilgi formu hazırlanarak araştırma bulgularının kapsamı genişletilebilir.
- Araştırma örneklemi 18-35 yaş aralığındaki 265 kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Gelecek araştırmalarda yaş aralığının daha geniş tutulması ve daha büyük bir örneklem oluşturulması yararlı olacaktır.
- Araştırmaya erkek katılımcılar dahil edilmemiştir. Bu nedenle, sonraki araştırmaların örneklemine erkeklerin dahil edilmesi yararlı olacaktır.
- Duygusal yemenin bekar bireylerde daha fazla görüldüğü bulunmuştur. Sonraki araştırmalarda evliliğin duygusal yeme üzerinde koruyucu etkisi olup olmadığına dair incelemeler yapılabilir.

- Uyumsuz bilişsel stratejilerin bekar bireylerde daha fazla kullanıldığı bulunmuştur. Sonraki araştırmalarda evliliğin ve sosyal desteğin bilişsel duygu düzenleme üzerinde nasıl bir etkisi olduğu incelenebilir.
- Araştırma nicel desene sahiptir. Sonraki araştırmalarda görüşme ve gözlem gibi veri toplama yöntemleri kullanılması yararlı olacaktır.

KAYNAKÇA

Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. ve Evers, C. (2011). Emotional Eating: Eating When Emotional or Emotional about Eating? *Psychology and Health*, 26(1), 23-39. https://doi.org/10.1080/08870440903207627

Akfırat, O. N. ve Kılçık, D. G. (2021). Covid-19 Salgın Dönemi Duygusal Yeme Davranışının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 240-268.

Aldao, A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of Cognitive Emotion Regulation Strategies: A Transdiagnostic Examination. *Behavior Research and Therapy*, 48(10), 974-983. https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004

Aldao, A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2012). When Are Adaptive Strategies Most Predictive of Psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 276-281. https://doi.org/10.1037/a0023598

Altıntaş, M. ve 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

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı. 5. Baskı (DSM-5). (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Atalay, Z. (2019). *Mindfulness*. 1. Basım. İnkılap Kitabevi.

Ataman, E. (2011). Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ateşsönmez, S. (2018). Algılanan Ebeveyn Tutumunun Yetişkin Bireylerde Duygusal Yeme Bozukluğuna Etkisinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ay, F. N. (2020). Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Başa Çıkma Biçimlerinin Aracı Rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Aydın Çil, M., Caferoğlu, Z. ve Bilgiç, P. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Diyet Kalitesinin ve Yeme Davranışının Antropometrik Ölçümler ile İlişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(1), 61-67. https://doi.org/10.31067/0.2019.198

Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A. ve Velotti, P. (2016). Individual Differences in Cognitive Emotion Regulation: Implications for Subjective and Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143. https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3

Bilgen, S. (2018). Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Geliştirilmesi, Geçerlilik ve Güvenirliği Çalışması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bilman, E., van Kleef, E. ve van Trijp, H. (2017). External Cues Challenging the Internal Appetite Control System-Overview and Practical Implications. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 57(13), 2825-2834. https://doi.org/10.1080/10408398.2015.1073140

Bloch, L., Moran, E. K. ve Kring, A. M. (2010). On the Need for Conceptual and Definitional Clarity in Emotion Regulation Research on Psychopathology. Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment (pp. 88-104). The Guilford Press.

Brytek-Matera, A. (2021). Negative Affect and Maladaptive Eating Behavior as a Regulation Strategy in Normal-Weight Individuals: A Narrative Review. *Sustainability*, 13(24), 13704. https://doi.org/10.3390/su132413704

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2021). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Campos, J. J., Frankel, C. B. ve Camras, L. (2004). On the Nature of Emotion Regulation. *Child Development*, 75(2), 377-394. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00681.x

Canetti, L., Bachar, E. ve Berry, E. M. (2002). Food and Emotion. *Behavioral Processes*, 60(2), 157-164. https://doi.org/10.1016/S0376-6357(02)00082-7

Cicchetti, D., Ackerman, B. P. ve Izard, C. E. (1995). Emotions and Emotion Regulation in Developmental Psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7(1), 1-10. https://doi.org/10.1017/S0954579400006301

Çam Kahraman, F. ve Ötünçtemur, A. (2020). Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Depresyon ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-74.

Çeçen, A. R. (2002). Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9), 164-170.

Deaver, C. M., Miltenberger, R. G., Smyth, J., Meidinger, A. ve Crosby, R. (2003). An Evaluation of Affect and Binge Eating. *Behavior Modification*, 27(4), 578-599. https://doi.org/10.1177/0145445503255571

De Zwaan, M., Marschollek, M. ve Allison, K. C. (2015). The Night Eating Syndrome (NES) in Bariatric Surgery Patients. *European Eating Disorders Review*, 23(6), 426-434. https://doi.org/10.1002/erv.2405

Dinçer, R. S. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bağımlılığı ve Duygusal Yeme Eğiliminin Değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Dingemans, A., Danner, U. ve Parks, M. (2017). Emotion Regulation in Binge Eating Disorder: A Review. *Nutrients*, 9(11), 1274. https://doi.org/10.3390/nu9111274

Eldredge, K. L. ve Agras, W. S. (1996). Weight and Shape Overconcern and Emotional Eating in Binge Eating Disorder. *The International Journal of Eating Disorders*, 19(1), 73-82.

Erbay, L. G. ve Seçkin, Y. (2016). Yeme Bozuklukları. *Güncel Gastroenteroloji*, 20(4), 473-477.

Erpınar, Z. (2017). Duygu Düzenleme, Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişkiler: Yaş ve Cinsiyet Farklılıkları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ertem, M. Y. ve Karakaş, M. (2020). Relationship between Emotional Eating and Coping with Stress of Nursing Students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 433-442. https://doi.org/10.1111/ppc.12599

Evers, C., Marjin Stok, F. ve de Ridder, D. T. (2010). Feeding Your Feelings: Emotion Regulation Strategies and Emotional Eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792-804. https://doi.org/10.1177/0146167210371383

Frayn, M. ve Knäuper, B. (2018). Emotional Eating and Weight in Adults: A Review. *Current Psychology*, 37(5), 924-933. https://doi.org/10.1007/s12144-017-9577-9

Ganley, R. (1989). Emotion and Eating in Obesity: A Review of the Literature. *International Journal of Eating Disorders*, 8(3), 343-361.

Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6

Garnefski, N., van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. ve Onstein, E. (2002). The Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison between a Clinical and a Non-Clinical Sample. *European Journal of Personality*, 16(5), 403-420. https://doi.org/10.1002/per.458

Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Relationships between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms: A Comparative Study of Five Specific Samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009

Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141

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

Gibson, E. L. (2006). Emotional Influences on Food Choice: Sensory, Physiological and Psychological Pathways. *Physiology & Behavior*, 89(1), 53–61. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.01.024

Glisenti, K. ve Strodl, E. (2012). Cognitive Behavior Therapy and Dialectical Behavior Therapy for Treating Obese Emotional Eaters. *Clinical Case Studies*, 11(2), 71-88. https://doi.org/10.1177/1534650112441701

Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152

Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. https://doi.org/10.1017/s0048577201393198

Gross, J. J. (2013). Emotion Regulation: Taking Stock and Moving Forward. *Emotion*, 13(3), 359-365. https://doi.org/10.1037/a0032135

Güzey, M. (2014). Kadınlarda Ağırlık Yönetiminin Yeme Tutum Davranışı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hacıabdurrahmanoğlu, M. (2019). Duygusal Yeme Davranışı ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Heatherton, T. F. ve Baumeister, R. F. (1991). Binge Eating as Escape from Self-Awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86-108. https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86

Heatherton, T. F., Herman, C. P. ve Polivy, J. (1991). Effects of Physical Threat and Ego Threat on Eating Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 138-143. https://doi.org/10.1037//0022-3514.60.1.138

Hill, M. L., Masuda, A., Moore, M. ve Twohig, M. P. (2014). Acceptance and Commitment Therapy for Individuals with Problematic Emotional Eating: A Case-Series Study. *Clinical Case Studies*, 14(2), 141-154. https://doi.org/10.1177/1534650114547429

İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82. https://doi.org/10.17827/aktd.336860

John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1333. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x

Kallay, E., Tincas, I. ve Benga, O. (2009). Emotion Regulation, Mood States, and Quality of Mental Life. *Cognition, Brain, Behavior*, 13(1), 31-48.

Katterman, S. N., Kleinman, B. M., Hood, M. M., Nackers, L. M. ve 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. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.005

Kıray, Ş. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Cinsel Tutum, Ebeveyn Tutumları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişkiler. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.

Kırtı, T. (2021). Duygusal Yeme, Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Koenders, P. G. ve van Strien, T. (2011). Emotional Eating, rather than Lifestyle Behavior, Drives Weight Gain in a Prospective Study in 1562 Employees. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 53(11), 1287-1293. https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e31823078a2

Konttinen, H., Mannisto, S., Sarlio-Lahteenkorav, S., Silventoinen, K. ve Haukkala, A. (2010). Emotional Eating, Depressive Symptoms and Self-Reported Food Consumption. A Population Based Study. *Appetite*, 54(3), 473-479. https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.01.014

Koole, S. L. (2009). The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. https://doi.org/10.1080/02699930802619031

Leahy, R. L., Tirch, D. ve Napolitano, L. A. (2011). Emotion Regulation in Psychotherapy: A Practitioner's Guide. The Guilford Press.

Leblebicioğlu, M. (2018). Algılanan Stres, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Levitan, R. D. ve Davis, C. (2010). Emotions and Eating Behaviour: Implications for the Current Obesity Epidemic. *University of Toronto Quarterly*, 79(2), 783-799. https://doi.org/10.3138/utq.79.2.783

Lindeman, M. ve Stark, K. (2001). Emotional Eating and Eating Disorder Psychopathology. *Eating Disorders*, 9(3), 251-259. https://doi.org/ 10.1080/10640260127552

Litwin, R., Goldbacher, E. M., Cardaciotto, L. ve Gambrel, L. E. (2016). Negative Emotions and Emotional Eating: The Mediating Role of Experiential Avoidance. *Eating and Weight Disorders*, 22(1), 97-104. https://doi.org/10.1007/s40519-016-0301-9

Lowe, M. R. ve Butryn, M. L. (2007). Hedonic Hunger: A New Dimension of Appetite? *Physiology & Behavior*, 91(4), 432-439. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.006

Lyman, B. (1982). The Nutritional Values and Food Group Characteristics of Foods Preferred During Various Emotions. *The Journal of Psychology*, 112(1), 121-127. https://doi.org/10.1080/00223980.1982.9923544

Macht, M. (1999). Characteristics of Eating in Anger, Fear, Sadness and Joy. *Appetite*, 33(1), 129-139. https://doi.org/10.1006/appe.1999.0236

Macht, M. ve Simons, G. (2000). Emotions and Eating in Everyday Life. *Appetite*, 35(1), 65-71. https://doi.org/10.1006/appe.2000.0325

Macht, M. ve Mueller, J. (2007). Immediate Effects of Chocolate on Experimentally Induced Mood States. *Appetite*, 49(3), 667-674. https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.05.004

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

Masheb, R. M. ve Grilo, C. M. (2006). Emotional Overeating and Its Associations with Eating Disorder Psychopathology Among Overweight Patients with Binge Eating Disorder. *The International Journal of Eating Disorders*, 39(2), 141-146. https://doi.org/10.1002/eat.20221

McCuen-Wurst, C., Ruggieri, M. ve Allison, K. C. (2018). Disordered Eating and Obesity: Associations between Binge-Eating Disorder, Night-Eating Syndrome, and Weight-Related Comorbidities. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1411(1), 96-105. https://doi.org/10.1111/nyas.13467

Meule, A., Richard, A., Schnepper, R., Reichenberger, J., Georgii, C., Naab, S., Voderholzer, U. ve Blechert, J. (2019). Emotion Regulation and Emotional Eating in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa. *Eating Disorders*, 29(2), 175-191. https://doi.org/10.1080/10640266.2019.1642036

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x

Nezlek, J. B. ve Kuppens, P. (2008). Regulating Positive and Negative Emotions in Daily Life. *Journal of Personality*, 76(3), 561-580. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00496.x

Nolan, L. J. ve Geliebter, A. (2012). Night Eating is Associated with Emotional and External Eating in College Students. *Eating Behaviors*, 13(3), 202-206. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.02.002

Nolen-Hoeksema, S., Stice, E., Wade, E. ve Bohon, C. (2007). Reciprocal Relations Between Rumination and Bulimic, Substance Abuse, and Depressive Symptoms in Female Adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(1), 198-207. https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.1.198

Oliver, G., Wardle, J. ve 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

Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.

Onur, B. (2011). *Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi.

Ouwens, M. A., van Strien, T. ve van der Staak, C. P. (2003). Tendency Toward Overeating and Restraint as Predictors of Food Consumption. *Appetite*, 40(3), 291-298. https://doi.org/10.1016/s0195-6663(03)00006-0

Ouwens, M. A., van Strien, T. ve van Leeuwe, J. F. (2009). Possible Pathways Between Depression, Emotional and External Eating. A Structural Equation Model. *Appetite*, 53(2), 245-248. https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.06.001

Özdemir, G.S. (2015). Duygusal Yemenin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirtileri ile Olan İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Özgen, L., Kınacı, B. ve Arlı, M. (2012). Ergenlerin Yeme Tutum ve Davranışları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 229-247.

Özkan, Y., Danışmaz Sevin, M. ve Avcı, Ü. E. (2021). Buzdolabında Aranan Mutluluk: Covid-19 Küresel Salgın Sürecinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Duygusal Yeme Bozukluğuna Etkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, Covid-19 Özel Sayı Cilt 1, 183-200. https://doi.org/10.33417/tsh.1004373

Patel, K. A. ve Schlundt, D. G. (2001). Impact of Moods and Social Context on Eating Behavior. *Appetite*, 36(2), 111-118. https://doi.org/10.1006/appe.2000.0385

Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. P. ve Barbe, P. (2003). Emotional Eating, Alexithymia and Binge-Eating Disorder in Obese Women. *Obesity Research*, 11(2), 195-201. https://doi.org/10.1038/oby.2003.31

Reichenberger, J., Schnepper, R., Arend, A. K., Richard, A., Voderholzer, U., Naab, S. ve Blechert, J. (2021). Emotional Eating Across Different Eating Disorders and the Role of Body Mass, Restriction, and Binge Eating. *The International Journal of Eating Disorders*, 54(5), 773-784. https://doi.org/10.1002/eat.23477

Ricca, V., Castellini, G., Fioravanti, G., Lo Sauro, C., Rotella, F., Ravaldi, C., Lazzeretti, L. ve Faravelli, C. (2012). Emotional Eating in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa. *Comprehensive Psychiatry*, 53(3), 245-251. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2011.04.062

Rohner, R. P., Khaleque, A. ve Cournoyer, D. E. (2005). Parental Acceptance-Rejection: Theory, Methods, Cross-Cultural Evidence, and Implications. *Ethos*, 33(3), 299-334. https://doi.org/10.1525/eth.2005.33.3.299

Rottenberg, J. ve Gross, J. J. (2003). When Emotion Goes Wrong: Realizing the Promise of Affective Science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 227-232. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg012

Safer, D. L., Telch, C. F. ve Agras, W. S. (2001). Dialectical Behavior Therapy for Bulimia Nervosa. *The American Journal of Psychiatry*, 158(4), 632-634. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.4.632

Sarıcı, H. ve Tagay, Ö. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenlemelerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Journal of Multidisciplinary Studies in Education*, 3(3), 23-38.

Sarıtaş Atalar, D. ve Altan Atalay, A. (2018). Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı: Ana-babanın ve Mizacın Rolü. Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar. Ankara: Türkiye Klinikleri, 84-90.

Schachter, S. (1968). Obesity and Eating: Internal and External Cues Differentially Affect the Eating Behavior of Obese and Normal Subjects. *Science*, 161(3843), 751-756. https://doi.org/10.1126/science.161.3843.751

Schachter, S., Goldman, R. ve Gordon, A. (1968). Effects of Fear, Food Deprivation, and Obesity on Eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(2), 91-97. https://doi.org/10.1037/h0026284

Schrauwen, P. ve Westerterp, K. R. (2000). The Role of High-fat Diets and Physical Activity in the Regulation of Body Weight. *The British Journal of Nutrition*, 84(4), 417-427. https://doi.org/10.1017/s0007114500001720

Schuetzmann, M., Richter-Appelt, H., Schulte-Markwort, M. ve Schimmelmann, B. G. (2008). Associations Among the Perceived Parent-Child Relationship, Eating Behavior, and Body Weight in Preadolescents: Results from a Community-based Sample. *Journal of Pediatric Psychology*, 33(7), 772-782. https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsn002

Selçuk Arpınar, M. (2020). Sosyo Demografik Özelliklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine Etkisine Yönelik Bir Çalışma. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 118-143.

Seven, H. (2013). Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Sevinçer, G. M. ve Konuk, N. (2013). Emosyonel Yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178. https://doi.org/10.5455/jmood.20130926052526

Solak Uyar, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarıyla İlişkili Faktörlerin İncelenmesi: Ebeveyn Tutumları ve Duygu Düzenlemenin Rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Spinosa, J., Christiansen, P., Dickson, J. M., Lorenzetti, V. ve Hardman, C. A. (2019). From Socioeconomic Disadvantage to Obesity: The Mediating Role of Psychological Distress and Emotional Eating. *Obesity*, 27(4), 559-564. https://doi.org/10.1002/oby.22402

Spoor, S. T. P., Bekker, M. H. J., Van Strien, T. ve 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

Soyumtürk, İ. (2021). Yetişkin Bireylerde Algılanan Ebeveyn Tutumu ile Çocukluk Çağı Travmalarının Duygusal Yeme Üzerine Etkisinin İncelemesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Şen, G. ve Kabaran, S. (2021). Beslenme Durumunun Duygusal Yeme, Gece Yeme ve Uyku Kalitesi Üzerindeki Etkileri. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 284-295. https://doi.org/10.30934/kusbed.952227

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*, 6th Ed. Northridge. CA: California State University.

Taş, L. E. (2018). Doğu Akdeniz Üniversitesinde Okuyan Öğrencilerin İştah, Duygusal Yeme ve Depresyonun Beslenme Durumu Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Doğu Akdeniz Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Kıbrıs.

Taş, E. ve Kabaran, S. (2020). Sezgisel Yeme, Duygusal Yeme ve Depresyon: Antropometrik Ölçümler Üzerinde Etkileri Var Mı? *Sağlık ve Toplum*, 30(3), 127-139.

T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Daire Başkanlığı. Obezite Nasıl Saptanır? https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/obezite-nasil-saptanir.html (Erişim Tarihi:18.02.2022)

Tekmil, G. (2019). Ebeveyn Tutumları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Anksiyete Duyarlılığı ve Anksiyete Duyarlılığında Nöropsikolojik Performans Arasındaki İlişkiler. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Telch, C. F., Agras, W. S. ve Linehan, M. M. (2001). Dialectical Behavior Therapy for Binge Eating Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(6), 1061-1065. https://doi.org/10.1037//0022-006x.69.6.1061

Thompson, R. A. (1991). Emotion Regulation and Emotional Development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307. https://doi.org/10.1007/BF01319934

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

Turan, Ş., Aksoy Poyraz, C. ve Özdemir, A. (2015). Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), 419-435. https://doi.org/10.5455/cap.20150213091928

Uzun, I. (2021). Romantik İlişkisi Olan Kişilerin Duygusal Yeme Düzeylerinin Cinsel Doyum ve Algılanan İlişki Kalitesi Üzerinden İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Ünal, Ş. (2016). Bariatrik Cerrahi Sonrası Kilo Geri Alımının, Gece Yeme, Duygusal Yeme, Yeme Endişesi, Depresyon ve Demografik Özellikler Tarafından Yordanması. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ünal, S. G. (2018). Duygusal Yeme ve Obezite. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 30-47.

Ünal, Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançları ve Öz Anlayışları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.

Vandewalle, J., Moens, E., Beyers, W. ve Braet, C. (2016). Can We Link Emotional Eating with the Emotion Regulation Skills of Adolescents? *Psychology & Health*, 31(7), 857-872. https://doi.org/10.1080/08870446.2016.1149586

van Strien, T. (1996). On the Relationship Between Dieting and "Obese" and Bulimic Eating Patterns. *International Journal of Eating Disorders*, 19(1), 83-92.

van Strien, T., van de Laar, F. A., van Leeuwe, J. F., Lucassen, P. L., van den Hoogen, H. J., Rutten, G. E. ve van Weel, C. (2007). The Dieting Dilemma in Patients with Newly Diagnosed Type 2 Diabetes: Does Dietary Restraint Predict Weight Gain 4 Years After Diagnosis? *Health Psychology*, 26(1), 105-112. https://doi.org/10.1037/0278-6133.26.1.105

Yaşa, E. N. (2019). Sağlık Çalışanlarının, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin ve Öz Anlayış Düzeylerinin Anksiyete Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yavuzer, H. (2019). *Ana-Baba ve Çocuk*. 29. Basım. Remzi Kitabevi.

Waller, G. ve Osman, S. (1998). Emotional Eating and Eating Psychopathology among Non-Eating-Disordered Women. *The International Journal of Eating Disorders*, 23(4), 419-424.

Wallis, D. J. ve 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. https://doi.org/10.1016/j.appet.2004.02.001

Wichianson, J. R., Bughi, S. A., Unger, J. B., Spruijt-Metz, D. ve Nguyen-Rodriguez, S. T. (2009). Perceived Stress, Coping and Night-Eating in College Students. *Stress and Health*, 25(3), 235-240. https://doi.org/10.1002/smi.1242

Zeeck, A., Stelzer, N., Linster, H. W., Joos, A. ve Hartmann, A. (2011). Emotion and Eating in Binge Eating Disorder and Obesity. *European Eating Disorders Review*, 19(5), 426-437. https://doi.org/10.1002/erv.1066

EKLER

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Psk. İrem Köse tarafından Dr. Psk. Dan. Zeynep Pınar Cohen danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, genç yetişkin kadınların kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme üzerindeki etkisini incelemektir.

Araştırma, yeme bozukluğu tanısı olmayan 18-35 yaş aralığındaki kadınların katılabileceği şekilde düzenlenmiştir. Tüm anketleri doldurmak yaklaşık 10 dakika sürecektir. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esaslıdır. Katılmamayı tercih edebilir veya katıldıktan sonra neden bildirmeksizin araştırmadan çekilebilirsiniz.

Kişisel bilgileriniz mesleki etik ilkeler çerçevesinde korunacak, anket sonuçları toplu bir şekilde yorumlanacak ve yalnızca bilimsel yayın amacıyla paylaşılacaktır. Araştırmanın katılımcılarda herhangi bir psikolojik rahatsızlık oluşturmayacağı ön görülmektedir. Ancak, bir problem yaşandığı takdirde araştırmacı ile iletişime geçebilirsiniz.

Bu araştırmaya yaptığınız katkı için çok teşekkür ederiz.

EK 2: Demografik Bilgi Formu

Yaş:

Medeni durum: ( )Bekar ( )Evli ( )Boşanmış

Kilo:

Boy:

Eğitim durumu: ( )İlköğretim ( )Lise ( )Lisans ( )Yüksek lisans/Doktora

Gelir düzeyinizi nasıl yorumlarsınız? ( )Düşük ( )Orta ( )Yüksek

Çocukluğunuzda (0-18 yaş arası) anne-babanızın size karşı olan genel tutumu nasıldı?

( )Duygusal olarak sıcak ( )Aşırı Koruyucu ( )Reddedici ( )Dengesiz ve Kararsız ( )İlgisiz ve Kayıtsız

EK 3: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ? Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.	**Hemen Hemen Hiçbir Zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sık Sık**	**Hemen Hemen Her Zaman**
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımdan dolayı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

EK 4: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

Aşağıda yaşamınızla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Herhangi teşhisi konmuş Bulimiya Nervoza, Anoreksiya Nervoza veya Tıkanırcasına Yeme Bozukluğunuz yok ise size uygunluk derecesine göre (asla, nadiren, bazen, sıklıkla, neredeyse her zaman) seçeneklerinden bir tanesini işaretleyiniz.

Bu veriler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır.

S	1	Cinsiyetiniz	Kadın	Erkek			
S	2	Medeni Durumunuz	Evli	Bekar			
S	3	Fiziksel Bilgiler	Kilo	Boy	BKİ		
S	4	Yaşınız	18-24	25-30	31-35	36-40	40 +
S	5	Eğitim Durumu	İlkokul	Lise	Üniversite	Yükseklisans	Doktora ve +
			Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse Her Zaman
S	6	Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum					
S	7	Kendimi baskı altında hissedersem daha çok yerim					
S	8	Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim					
S	9	Kendimi çaresiz hissedersem yemek yemek isterim					
S	10	İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim					
S	11	Yemeği abarttığımda suçlu hissederim					
S	12	Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım					
S	13	Aç olmadığımda yerim.					
S	14	Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim					
S	15	Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim					

			Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse Her Zaman
S	16	Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim					
S	17	Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim					
S	18	Canımın sıkkın olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S	19	Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim					
S	20	Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim					
S	21	Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim					
S	22	Korktuğum zaman yemek yemek isterim					
S	23	Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S	24	Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersem yemek yemek isterim					
S	25	Kendimi incinmiş hissedersem yemek yemek isterim					
S	26	Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim					
S	27	Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim					
S	28	Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum					
S	29	Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim					
S	30	Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim					
S	31	Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim					
S	32	Kilo kontrolünde diyette istikrarı sağlayamıyorum.					
S	33	Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim					
S	34	Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim					
S	35	Yiyecekler duygularımla baş etmede bana yardım ediyor.					

ÖZGEÇMİŞ

İrem KÖSE, Şubat 2017'de Yeditepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun olmuştur. Lisans eğitimi sürecinde ve sonrasında çeşitli kurumlarda gönüllü olarak staj yapmıştır. Mezuniyetinin ardından çeşitli eğitim ve seminerlere katılarak mesleki gelişimini sürdürmeye devam etmiştir. 2019 yılında İstanbul Kent Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimine başlamıştır. Kognitif ve Davranışçı Terapiler Derneği'nde Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimine devam etmektedir.