BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI: DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE EBEVEYN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİNİN ROLÜ

HAZIRLAYAN

DİDEM NUR UYSAL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA – 2024

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI: DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE EBEVEYN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİNİN ROLÜ

HAZIRLAYAN

DİDEM NUR UYSAL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ ZEYNEP KIZIL ASLAN

ANKARA – 2024

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans çerçevesinde Didem Nur Uysal tarafından hazırlanan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 07 / 06 / 2024

Tez Adı: Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme Davranışı: Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliğinin Rolü

Tez Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı - Soyadı, Kurumu) **İmza**

Dr. Öğr. Üyesi Pınar ÇAĞ (Başkent Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KIZIL ASLAN (Başkent Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Fatma Zehra ÜNLÜ KAYNAKÇI (TED Üniversitesi)
…… ..…… Gerekli Durumda
…… ..…… Gerekli Durumda

ONAY

Prof. Dr. Servet ÖZDEMİR
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü
Tarih: … / … / ……..

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS
ORİJİNALLİK RAPORU

Tarih: 09 / 05 / 2024

Öğrencinin Adı, Soyadı: Didem Nur UYSAL

Öğrencinin Numarası: 22110209

Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Danışmanın Unvanı/Adı Soyadı: Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KIZIL ASLAN

Tez Başlığı: Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme Davranışı: Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliğinin Rolü

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 69 sayfalık kısmına ilişkin, 09 / 05 / 2024 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından TURNITIN adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %9'dur. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç

2.Alıntılar hariç

3.Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

"Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını" inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:…….

ONAY

Tarih: 09 / 05 / 2024

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KIZIL ASLAN

Aynı yerde takılıp duran pikaptan ibaret olmadığını hiç unutmayan yanıma…

TEŞEKKÜR

Merhaba Didemkuş!
Yazmak için en kolay olduğunu düşündüğün ancak cümlelerini nasıl toparlarsın diye en sona bıraktığın bu kısma geldin nihayet. Bir tez yazma sürecine neler sığdırılabilirse o kadar şey sığdırdığın bu dönemde, her ne koşul olursa olsun bir yolunu bulup hareket noktanı bulduğun için, kendi elini "omzundan" hiç eksik etmediğin için şefkatle kocaman sarılıyorum sana…

Süreçte bana maddi ve manevi olarak desteklerini eksik etmeyen canım ailem annem ve babama teşekkürü borç bilirim. Her ne olursa olsun yanımda olduğunuzu bilmenin verdiği güvenle çıktığım bu yolda sayenizde son cümlelerimi yazıyorum. Ailenin içinde benim için her zaman aynı kanı paylaşmanın ötesinde olan, ne zaman düşsem beni tutup kaldıran ve üstümü başımı temizleyip yeniden cesaret etmeme vesile olan canım ablam, bu dünyada iyi ki kardeş olma deneyimini seninle paylaşıyorum. Bütün çabanla yanımda olduğun için çok teşekkür ederim! Belki aynı kanı paylaşmıyoruz ama her zaman gözüm kapalı orada olduğunu bildiğim Mustafa ağabeyim hayatımda olduğun için çok şanslıyım… Ve tabii hayatımı paylaştığım, oyun arkadaşım, canım sevgilim… Sabrından ve şefkatinden çok şey öğrendiğim, duygusal olarak her yorgunluğumda başımı omzuna bırakabilmenin verdiği güçle yola devam ettiğim ve bazen tek kelime etmekte zorlandığımda dahi suskunluğumdan anlayanım bu süreçte her kahrımı sonsuz şefkatinle sarıp sarmaladığın için çok teşekkür ederim! Son olarak kalbimin en güzel karası Leyla'm her bunaldığımda, bir cümle yazmakta zorlandığımda yumuşacık tüylerinde bulduğum huzuru bana sunduğun için teşekkür ederim kör göslüm!

Lisans sürecimden itibaren beni destekleyen, ne zaman kapısını çalsam bana bilgisiyle ışık olan başta tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KIZIL ASLAN olmak üzere yıllardır öğrencisi olduğum tüm Başkent Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'ndaki hocalarıma sonsuz teşekkürü borç bilirim… Benim için yeri her zaman ayrı olan, desteğini her zaman hissettiğim sayın Prof. Dr. Figen Çok hocam öğrenciniz olma şansını elde edebildiğim için çok şanslıyım, iyi ki varsınız.

Başkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi müdürü sayın Dr. Fatma ÖZSERT hocama süreç boyunca bana olan desteği, sağladığı imkanlar ve anlayışı için çok teşekkür ederim. Merkezde çalıştığım tüm ekip arkadaşlarıma bu süreçte bana sundukları

destek için teşekkür ederim... Canım Nihan UYAR ve Fethiye KARAASLAN'a ayrıca teşekkür etmeyi kendim için bir borç bilirim. En küçük yardım ihtiyacımda hep yanımda olan Nihan UYAR iyi ki bu merkezde yollarımız bir araya gelmiş. Son olarak bana iş yerinde bir ekip arkadaşından öte olan, ders çalışmam için beni odaya yollayan, tezle boğuşurken gerek yiyecek gerek kahvemi hiç eksik etmeyen canım Kitom, seninle böyle bir bağı paylaşmak çok kıymetli. Tüm varlığınızla bana destek olduğunuz için çok teşekkür ederim…

Bu süreçte beni dinleyen, destek olan, her türlü saçma sorum karşısında sabrı ile bana cevap veren Semih TOPUZ'a, odalarına her girdiğimde her türlü destekleri ile yanımda olan Hatice Kübra ÖZDOĞAN, İlayda KÖKLÜCAN ve Dilara SAL'a çok teşekkür ederim. Lisans hayatımın başından beri benim için her zaman bir arkadaştan öte olan, Başkent'in merdivenlerinde sarılıp ağladığım, varlığından güç bulduğum, bu yola beraber çıktığım canım arkadaşım Yağmur TEPEBAŞI'na kocaman teşekkür ederim. Son olarak bana iyi niyet ve desteklerini ileten diğer tüm arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Didem Nur UYSAL

Ankara 2024

ÖZET

Didem Nur UYSAL

Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme Davranışı: Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliğinin Rolü

Başkent Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Programı

2024

Duygusal yeme davranışı, üniversite öğrencilerinde oldukça sık rastlanan ve yeme bozukluklarının meydana gelmesi açısından risk oluşturan yeme davranışlarından biridir. Bu araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışı ile arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeline dayalı olarak yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Ankara ilinde bir vakıf üniversitesinde okumaya devam eden 18-31 yaş aralığındaki 260 kadın (%61.2) ve 165 erkek (%38.8) olmak üzere toplamda 425 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak katılımcıların tanımlayıcı bilgilerini elde etmek amacıyla Demografik Bilgi Formu, araştırmanın amacına yönelik olarak ise Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ) ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği (EDEÖ) kullanılmıştır. Demografik bilgilerin analizinde betimleyici istatistikler kullanılmış olup, duygu düzenleme güçlüğü, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygusal yeme davranışı arasında olan ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi ve aşamalı regresyon analizleri yapılmıştır. Pearson korelasyon analizi sonucunda duygusal yeme davranışı ve duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki; duygusal yeme davranışı ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği anne ve baba puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki; ebeveyn duygusal erişilebilirliği anne ve baba puanları arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir bulunmuştur. Aşamalı regresyon analizi sonucunda ise, öğrencilerin olumlu ve olumsuz duygu deneyimleme durumunda iştahlarında olan artış, duygu düzenleme güçlüğü, kendini kilolu olarak değerlendirme durumu, diyet yapma durumu ve babaya olan

duygusal erişilebilirlikleri, duygusal yeme davranışının anlamlı bir yordayıcısı olduğu; cinsiyet, yaş, bireyin yaşadığı yer, sigara-alkol kullanımı, vücut kitle indeksi (VKI) ve anneye olan duygusal erişilebilirliğin duygusal yeme davranışının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular sonucunda duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışı ile olan ilişkisi ilgili alanyazın kapsamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygusal yeme, duygu düzenleme güçlüğü, ebeveyn duygusal erişilebilirliği, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

Didem Nur UYSAL

Emotional Eating Behavior in University Students: The Role of Emotion Regulation Difficulty and Parental Emotional Availability

Başkent University
Institute of Educational Sciences
Department of Educational Sciences Major Science
Guidance and Psychological Counseling Master Program

2024

Emotional eating is one of the most common eating behaviors in university students and poses a risk for eating disorders. This study aimed to examine the relationship between difficulty in emotion regulation and parental emotional availability and emotional eating in university students. The research was conducted based on the relational survey model. The study group of the research consisted of a total of 425 students, 260 women (61.2%) and 165 men (38.8%), aged 18-31, who were studying at a foundation university in Ankara in the 2023-2024 academic year. As data collection tools in the study, the Demographic Information Form was used to obtain descriptive information of the participants, and the Emotion Regulation Difficulties Scale, Turkish Emotional Eating Scale, and Parental Emotional Availability Scale were used for the purpose of the research. Descriptive statistics were used to analyze demographic information. Pearson correlation analysis and stepwise regression analyzes were conducted to examine the relationship between emotion regulation difficulties, parental emotional availability, and emotional eating behavior. As a result of Pearson correlation analysis, a moderate positive and significant relationship was found between emotional eating behavior and emotion regulation difficulties scores; a low-level negative significant relationship between emotional eating behavior and parental emotional availability mother and father scores; parental emotional availability was found to be highly positive and significant between mother and father scores. As a result of stepwise regression analysis, students' increase in appetite when experiencing positive and negative emotions, difficulty in emotion regulation, self-perception

as overweight, being on a diet, and emotional availability to the father were found to be significant predictors of emotional eating behavior. In addition, it was found that gender, age, place of residence of the individual, smoking-alcohol use, body mass index (BMI) and emotional availability to the mother were not significant predictors of emotional eating behavior. As a result of the findings, the relationship between emotional regulation difficulties and parental emotional availability and emotional eating behavior in university students was discussed in light of the relevant literature.

Key Words: Emotional eating, difficulty in emotion regulation, parental emotional availability, university students

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR ..... **i**

ÖZET ..... **iii**

ABSTRACT ..... **v**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **x**

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ ..... **xi**

BÖLÜM I **1**

GİRİŞ **1**

1.1. Problem Durumu **1**

1.2. Araştırmanın Amacı **5**

1.3. Araştırmanın Önemi **5**

BÖLÜM II **9**

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **9**

2.1. Duygusal Yeme **9**

2.1.1. Duygusal yemeyi açıklayan kuramlar **11**

2.1.2. Duygusal yeme davranışında etkili olan mekanizmalar **15**

2.1.3. Duygusal yemeye neden olan etmenler **17**

2.2. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği **20**

2.2.1. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği boyutları **24**

2.3. Duygu Düzenleme Kavramı **26**

2.3.1. Duygu düzenleme stratejileri **27**

2.3.2. Duygu düzenleme güçlüğü **28**

2.4. Araştırma ile İlgili Alanyazındaki Çalışmalar **30**

BÖLÜM III **38**

YÖNTEM **38**

3.1. Araştırma Modeli **38**

3.2. Çalışma Grubu **38**

3.3. Veri Toplama Araçları 40

3.3.1. Demografik Bilgi Formu (DBF) 40

3.3.2. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ) 41

3.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) 41

3.3.4. Lum Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği (EDEÖ) 42

3.4. Verilerin Toplanması 43

3.5. Verilerin Analizi 43

3.6. Araştırmanın Sınırlılığı 44

BÖLÜM IV 46

BULGULAR VE TARTIŞMA 46

4.1. Bulgular 46

4.1.1. Değişkenlere ilişkin betimsel bulgular 46

4.1.2. Duygusal yeme davranışı, duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği arasındaki ilişkiler 47

4.1.3. Duygusal yeme davranışının yordayıcısı olarak duygu düzenleme güçlüğü, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve demografik değişkenler 48

4.2. Tartışma 51

4.2.1. Duygusal yeme davranışının yordayıcısı olarak olumsuz duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artışa ilişkin yorumlar 51

4.2.2. Duygusal yeme davranışının yordayıcısı olarak duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin yorumlar 53

4.2.3. Duygusal yeme davranışının yordayıcısı olarak kilo değerlendirme durumuna ilişkin yorumlar 54

4.2.4. Duygusal yeme davranışının yordayıcısı olarak olumlu duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artışa ilişkin yorumlar 56

4.2.5. Duygusal yeme davranışının yordayıcısı olarak diyet yapma durumuna ilişkin yorumlar 57

4.2.6. Duygusal yeme davranışının yordayıcısı baba duygusal erişilebilirliğine ilişkin yorumlar 58

4.2.7. Cinsiyet, yaş, yaşam biçimi, VKI, sigara-alkol kullanımı ve anne duygusal erişilebilirliğine ilişkin yorumlar 59

BÖLÜM V..... 66

SONUÇ VE ÖNERİLER..... 66

5.1. Sonuç..... 66

5.2. Öneriler..... 67

5.2.1. Araştırmacılar için öneriler 67

5.2.2. Uygulayıcılar için öneriler..... 68

KAYNAKLAR..... 70

EKLER

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

EK 2: Demografik Bilgi Formu

EK 3: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Örnek Maddeler

EK 4: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Örnek Maddeler

EK 5: Lum Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği Örnek Maddeler

EK 6: Duygu Düzenlemede Güçlüğü Ölçeği Kullanım İzni

EK 7: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Kullanım İzni

EK 8: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği Kullanım İzni

EK 9: Etik Kurul İzin Belgesi

EK 10: Araştırma İzin Belgesi

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik değişkenlere göre dağılımı…… 39
Tablo 4.1. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler……. 47
Tablo 4.2. Değişkenler arası korelasyon değerleri……. 48
Tablo 4.3. Duygusal yeme davranışının yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analiz sonuçları…….. 49

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

Ark.	:Arkadaşları
DDGÖ	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
Ed	: Editör
N	: Kişi sayısı
Ort	: Ortalama
P	: Anlamlılık Düzeyi
SPSS	: Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi
SS	: Standart Sapma
TDYÖ	:Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği
Vb.	: ve benzeri
VKI	:Vücut kitle indeksi

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı, araştırma soruları ve araştırmanın önemine yer verilmiştir. Problem durumunda araştırmada yer alan değişkenlerin kuramsal açıklamalarına, amaç kısmında araştırmanın sonucunda ulaşılmak istenen amaca, önem kısmında ise araştırmanın önemi ve alanyazın için gerekliliğine yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Dünya Sağlık Örgütü tarafından sağlık; yalnızca bir hastalığın ya da sakatlığın olmaması değil, ruhsal, fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan da bireyin tam bir iyilik halinde olması olarak tanımlanmıştır (Dünya Sağlık Örgütü, 2023). Bireyin tüm bu yönlerden sağlıklı olabilmesinin temelini oluşturan önemli noktalardan bir tanesi de yeterli ve dengeli beslenmesidir. Bireyin yaşamında beslenme davranışı yaşam kalitesi açısından oldukça önemlidir. Sağlıklı ve yeterli beslenme, bireyin fiziksel büyümesi, gelişmesi ve üretken olabilmesi için gereklidir. Beslenme ihtiyacının yeterli düzeyde karşılanmaması, biyolojik büyüme ve gelişimin yanı sıra bireyin fiziksel ve ruh sağlığı açısından da kritik bir role sahiptir. Birey, deneyimlediği duygulardan dolayı normale göre daha fazla ya da daha az yiyecek tüketebilir. Duygu durumuna bağlı olarak yiyecek miktarında değişimin olmasının temel sebeplerinden bir tanesi beslenmeyle ilişkili psikolojik etmenlerdir (Adriaanse ve ark., 2011).

Yeme davranışları ve beden imgesinde olan bozulmaların meydana gelmesiyle karakterize olan yeme bozuklukları beraberinde ekonomik, tıbbi, psikiyatrik ve sosyal problemlerin eşlik ettiği, kronikleşme riski olan ve zaman zaman hayati tehlikeyi kapsayabilen ciddi sağlık sorunları olabilmektedir (Herzog ve Eddy, 2007). Yeme bozukluklarının nedenlerinin ele alındığı çalışmalara bakıldığında henüz bir fikir birliğinin sağlanamamasının yanı sıra ebeveyn tutumlarının, duyguların deneyimlenmesi konusunda yaşanan zorlukların (Gilboa ve ark., 2006; Harrison ve ark., 2010), duygu düzenleme güçlüğünün (Jacobi ve ark., 2004; Tasca ve Balfour, 2014; Yılmaz, 2017) yeme bozukluklarının oluşması ve sürmesi

açısından etkili olan etmenler olarak ele alındığı görülmektedir. Henüz bir bozukluk olarak sınıflandırılmayan duygusal yeme davranışının yeme bozukluklarıyla arasında olan ilişkiyi ortaya koyan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Echeverri-Alvarado ve ark., 2020; Masheb ve Grilo, 2006). Bu anlamda duygusal yeme davranışı yeme bozuklukları için bir öncül sayılmaktadır (Ricca ve ark., 2012). Bireylerin yeme davranışında çeşitli etmenlerin etkisi söz konusuyken en kritik role sahip psikolojik etmenlerden birisi bireylerin duygusal durumlarıdır (Özkan ve Bilici, 2018). Yaşamın her alanında yer alan duygular söz konusu olduğunda beslenme konusunda da duyguların yeme davranışında önemli bir role sahip olduğu göz ardı edilemez. Bu anlamda psikolojik açıdan oldukça önemli bir role sahip yeme türü olan duygusal yeme, bireyin deneyimlediği olumsuz yoğun duygular sonucunda bu duygularla baş edebilmek için sergilediği bir yeme davranışıdır. Bu noktada duygusal yeme, bireyin olumsuz duyguları baskılamak ya da hafifletebilmek için normalden daha fazla yemek yemesi ve bunu bir alışkanlık haline getirmesi olarak tanımlanmaktadır (Wu ve ark., 2018). Kişilerin deneyimledikleri stres, öfke, anksiyete gibi duyguların yeme davranışı üzerinde etkisinin olduğu ve yeme miktarında artışa veya azalmaya sebep olduğu bilinmektedir (Macht, 2008). Çocuklar, genç yetişkinler ve obez bireyler duygusal yeme konusunda riskli gruplar olarak ele alınmaktadır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Bu açıdan genç yetişkinler, deneyimledikleri anksiyete ve stres gibi duygularla baş edebilmek için duygusal yemeye başvurabilirken bu durum kişilerde bozulmuş yeme tutumlarının oluşmasına sebep olmaktadır.

Yeme bozuklukları açısından risk oluşturan duygusal yeme davranışı birçok etkenin sonucu olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bu etkenler içerisinde: ebeveynlerin çocuklarına davranış şekilleri, aile içi etkileşimler (Topham ve ark., 2011; Van Strien, 2018) ve bireyin işlevsel duygu düzenleme becerilerine sahip olmaması sebebiyle duygu düzenleme konusunda yaşanan güçlükler (Gianini ve ark., 2013) yer alabilmektedir. Bu anlamda bireysel özellikler, duyguların deneyimlenme şekli, ebeveyn tutumları gibi çeşitli psikososyal etmenler duygusal yeme davranışına sebep olabilmektedir (McManus ve Waller, 1995). Çoğunlukla ergenlik dönemi ile başlayan yeme bozuklukları çok bileşenli bir yapıdan meydana gelmektedir. Bu anlamda yeme tutum ve davranışlarında meydana gelen bozulmalar ve çeşitli psikososyal etmenler sonucunda ortaya çıkabilen yeme bozuklukları, görülme sıklığı açısından üniversite yıllarında oldukça yüksektir (Hudson ve ark., 2007; Tam ve ark., 2007). Üniversite yılları birey açısından çeşitli değişimleri beraberinde getiren bir gelişim dönemidir. Kimlik, bağımsızlık gibi konularda önemli değişikliklerin olmasının yanı sıra bireyin karşılaşabileceği zorluklar açısından kritik bir dönem olarak ele alınmaktadır (Ricwood ve ark., 2005).

Birey yaşamında doğumundan ölümüne kadar farklı gelişim dönemlerinden geçer ve her bir gelişim dönemi içerisinde kendisine ait çeşitli özellikleri ve gerekli birtakım sorumlulukları barındırır (Onur, 1995). Öğrencilerin ailelerinden bağımsızlaştığı ve özel yaşamlarını biçimlendirdiği, yeni arkadaşlıklar edindiği bir dönem olan üniversite yılları, bireye birçok açıdan yarar sağlamaktadır. Bu yararların yanı sıra aileden ayrılma, akademik konularla ilgilenme, girmiş oldukları yeni sosyal ortamlara uyum sağlayabilme, yeni arkadaşlıklar edinme, ekonomik anlamda yaşanılabilecek zorluklarla baş etme gibi kaygıyı meydana getirebilecek yaşantılar yönünden stresli olabilecek bir dönemdir (Pedrelli ve ark., 2014). Bu anlamda üniversite yılları öğrenciler açısından uyumsuz baş etme stillerinin ve psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkması açısından oldukça riskli bir dönemdir (Duffy ark., 2019). Bu bağlamda üniversite öğrencileri popülasyonu ile yapılan araştırmalar bu grup üzerinde ruh sağlığı sorunlarının oldukça fazla olduğunu ortaya koymaktadır (Hunt ve Eisenberg, 2010; Prince, 2015). Öğrenciler hayatlarının bu döneminde yeni bir düzene uyum sağlamaya çalışırken stresin etkisiyle beslenme konusunda da bazı değişimler yaşayabilmektedir. Öğrencilerin üniversite hayatına başlamalarıyla beraber yaşam tarzları değişmekte, aileden ayrılma durumuyla beraber yeni hayat tarzlarının yeme davranışlarında önemli etkilere sebep olmaktadır (Abdull Hakim ve ark., 2012). Örneğin, ev dışında beslenmenin artması, özellikle hazır gıdaların tüketim sıklığının artması gibi sebepler öğrencilerin yeme tutum ve davranışlarında değişikliklerin oluşmasına sebep olabilmektedir (Arslan ve ark., 2016).

Kişilerin çocukluk ve gençlik döneminde meydana gelen yeme davranışlarındaki alışkanlık ve tutumların yaşamlarının ileri dönemlerine de taşıdıkları göz önüne alındığında yeme tutum ve davranışlarının üniversite gençleri açısından oldukça önemli bir konu olduğu görülmektedir (Yılmaz ve Özkan, 2007). Bireyin üniversiteye geçmesiyle birlikte yaşanabilecek zorluklar ve beslenme konusunda yaşanan değişimler bireyin duygusal yeme davranışını sergilemesine sebep olabilmektedir. Bunun yanı sıra duygusal yeme davranışına sebep olan önemli psikososyal etmenlerden bir tanesi de ebeveyn tutumlarıdır. Ailenin çocuğun yaşamında olan rolü düşünüldüğünde ebeveynlerin çocuk üzerinde kalıcı izlere sahip olduğunu söylemek mümkündür (Geçtan, 2019). Çocuğun yaşamda ilk deneyimlerini kazandığı yer olan aile, birçok becerinin öğrenildiği yerdir. Ebeveyn çocuk arasındaki ilişkinin niteliğini ve kalitesini ele alan ebeveyn duygusal erişilebilirliği son yıllarda bireylerin ruh sağlığını etkileyen önemli bir etmen olarak ele alınmaktadır (Biringen, 2000). Duygusal erişilebilirlik, genel tanımıyla ilişkide her iki tarafında duygularını ifade etmesi ve bu duygulara yine karşılıklı olarak yanıt verilmesidir. Ebeveyn ve çocuk arasındaki duygusal erişilebilirlik ise, erken

çocukluk yıllarında başlayan, iki tarafın sağlıklı duygusal bir ilişki içinde olması ve doyum verici ilişkilere sahip olması olarak ele alınmaktadır. Duygusal erişilebilirlik için ebeveynin sadece fiziksel olarak değil, duygusal olarak da varlığını göstermesi gerekmektedir. Böyle bir durumda çocuk, kendini ve hissettiklerini ebeveynleri ile rahatça paylaşmaktadır (Emde ve Easterbrooks, 1985). Düşük düzeyde ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin psikolojik rahatsızlıklar açısından bir risk emeni olduğu belirtilmektedir (Oppenheim, 2012). Dolayısıyla ebeveyn ve çocuk arasındaki duygusal bağın birçok yönden incelenmeye ve keşfedilmeye değer olduğunu söylemek mümkündür (Lum ve Phares, 2005). Ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin bireylerin ruh sağlığı üzerinde önemli etkilere sahip olduğu göz önüne alındığında, üniversite öğrencilerindeki duygusal yeme davranışının ebeveyn duygusal erişilebilirliği açısından incelenmesi, ruh sağlığı konusunda önemli bilgiler edinmemize yardımcı olacaktır.

Diğer yandan bireyin yeme davranışında önemli etkiye sahip etmenlerden biri de duygu düzenleme becerisidir. Duygular, bireyin yaşamında önemli fırsat ve zorluklara uyum sağlamayı kolaylaştıran biyolojik tepkilerdir (Gross ve Munoz, 1995). Duygular birey açısından uyumlu ve faydalı nitelik gösterebildikleri gibi zaman zaman yıkıcı ve zarar verici olabilmektedir (John ve Gross, 2004). Duyguların duruma bağlı olarak bireye zarar verebileceği düşüncesi akla duygu düzenlemeyi getirmektedir (Werner ve Gross, 2010). Duygu düzenleme bireyin deneyimlediği duyguları düzenlemesine ilişkin süreci tanımlamak adına kullanılan bir kavramdır (Gross, 2002). Bireyin duyguyu ne zaman yaşadığı, nasıl deneyimlediği ve nasıl ifade ettiğini belirten bir süreç olan duygu düzenleme, özellikle yeme bozuklukları veya bozulmuş bir yeme tutumu olan duygusal yeme davranışı ile yakından ilişkilidir (Evers, ve ark., 2010; Gregorio ve Pinto-Gouveia, 2013). Dolayısıyla kişinin duygu düzenleme konusunda yaşadığı güçlüğü ve bu güçlüğe kaynaklık edebilecek etmenlerin ele alınması duygusal yeme davranışını anlayabilmek açısından oldukça önemlidir.

Üniversite öğrencilerinin birçok sebepten kaynaklı olarak yeme davranışlarında bozulmaların meydana gelmesi söz konusu olabilmektedir. Oldukça karmaşık bir yapıya sahip olan ve yeme bozukluklarına giden süreci ifade eden bozulmuş yeme davranışlarından bir tanesi olan duygusal yeme davranışının kaynaklarının belirlenebilmesi önleyici çalışmaların geliştirilebilmesi açısından oldukça önemli gözükmektedir. Bu anlamda yeme bozukluğuna sebep olan risk etmenlerine bakıldığında, bozukluğun başlangıç sebebi olarak sıklıkla ebeveyn-çocuk arasında olan ilişki, devamlılığı içinse duygu düzenleme güçlüğünün etkisi ele alınmaktadır (Aldoa ve Nolen-Hoeksema, 2010; Lavender ve Anderson, 2010). Tüm bunlar

göz önüne alındığında ebeveyn-çocuk arasındaki duygusal ilişkiyi ifade eden ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenlemede yaşanabilecek güçlüğün, duygusal yeme davranışına etkisi olacağı düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme güçlüğünde meydana gelecek olan değişikliklerin duygusal yeme davranışı üzerinde bir etkisi olması beklenmektedir. Bu sebeple, mevcut çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışı ile arasındaki ilişkisine odaklanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışı ile arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarını duygu düzenleme güçlüğü ve anne-baba ebeveyn duygusal erişilebilirliği yordamakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarını cinsiyet, yaş, yaşanılan yer, vücut kitle indeksi (VKI), kilo değerlendirmesi, diyet yapıyor olma durumu, sigara ve alkol kullanımı, olumlu ve olumsuz duygularda iştahta olan değişim durumu yordamakta mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Üniversiteli öğrenciler beliren yetişkinlik dönemiyle beraber sıklıkla ailelerinden farklı şehirlerde yaşamaya başlarlar ve hayatlarında birçok yeni sorumluluk edinirler. Yeni bir çevrenin getirdiği uyum süreci, romantik ilişkiler, kariyer planları gibi konular bu sorumluluklardan bazılarıdır. Bütün bu sorumluluklarla beraber üniversite öğrencilerinin yoğun duygular yaşamasına temel oluşturan birçok durum olduğunu söylemek mümkündür. Üniversite öğrencilerinin yaşadığı zorlukları ele alan çalışmalar öğrencilerin en sık olarak duygusal ve psikolojik zorlanmalar yaşadığını ortaya koymuştur (Erkan ve ark., 2012; Köksal ve Topkaya, 2021; Topyaka ve Meydan, 2013). Söz konusu durum, gerçekleştirilecek çalışmaların üniversite öğrencilerinin duygusal süreçlerine odaklanmayı gerekli kılmaktadır. Duygusal süreçlerde zorluk yaşayan öğrenciler yaşadıkları olaylarla işlevsel olmayan şekillerde baş edebilirler. Bu anlamda öğrenciler, işlevsel olmayan duygu düzenleme yollarından birisi olarak ele alınan duygusal yeme davranışını sergileyebilirler (Gianini ve ark., 2013). Üzüntü, depresyon, sevinç gibi benzer duyguların yeme davranışında etkilerini ele alan birçok çalışma

bulunmaktadır (Canetti ve ark., 2002; Macht 1999). Bu çalışmalar olumlu ya da olumsuz duyguların bireyde besin tüketimi arttırabildiği gibi azaltabildiğini de vurgulamaktadır. Bireyin fiziksel sağlığı açısından duygusal yeme davranışı oldukça önemli bir etmendir. Bu anlamda stres gibi bireyin psikolojik durumunu etkileyen değişkenlerle ilişkili olan duygusal yeme davranışı, üniversiteli öğrencilerin yaşamlarında meydana gelen değişiklikler göz önüne alındığında kaçınılmaz bir durumdur. Yapılan çalışmalar yeme bozukluklarının bir öncülü olarak ele alınan bozulmuş yeme tutum ve davranışlarının ergenlikte sıklıkla görüldüğünü ortaya koymaktadır (Baş ve Kızıltan, 2007; Batıgün ve Utku, 2006; Tuncay, 2017). Bu sebeple üniversiteli gençlerin beslenme davranışını açıklarken psikolojik etmenlerin göz ardı edilmemesi ve duygusal yeme davranışının dinamiklerinin daha iyi anlaşılabilmesi için gerekli araştırmaların yürütülmesi oldukça önemlidir.

İnsanın en temel ihtiyaçlarından beslenme davranışı doğumla beraber başlar ve yaşam boyu devam eder. Bireyler temelde ihtiyaç duyduğu kadar besin tüketirler ancak yaşamlarının devamlılığında gerekli besin miktarının fazlasının ya da daha azının tüketilmesi durumunda fiziksel ve ruhsal sorunlar yaşayabilirler. Böyle durumlarda bozulmuş yeme davranışları sıklıkla görülebilmektedir. Duygusal yeme davranışı, bozulmuş yeme davranışları içerisindedir. Duygusal yeme davranışı alanyazında sıklıkla obezite ile ilişkilendirilmektedir (Bruch, 1961; Canetti, 2002). Ancak bu durumun yalnızca obeziteye sahip bireylerde değil, VKI açısından normal ya da normale yakın sayılabilecek bireylerde de olabileceği bilinmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Duygusal yeme davranışı olumlu ya da olumsuz duygular sonucunda yiyecek tüketiminde meydana gelen artıştır. Birey hissettiği olumlu ya da olumsuz duygularla baş edebilmek için duygusal yeme davranışını sergiler (Yurtsever ve Sütçü 2017). Başka bir ifadeyle, duygusal yeme davranışı, bireyin duygularını işlevsiz yollarla yönettiğine işaret eden bir baş etme stratejisidir. Duyguların yoğun olduğu zamanlarda yeme davranışının sergilenmesi bu davranışın otomatikleşmesine yol açabilir ve birey böyle zamanlarda ilk seçenek olarak yemek yiyebilir (Bekker ve ark., 2004). Bu anlamda yapılan çalışmalar duygu düzenleme güçlüğünün duygusal yeme davranışı için sürdürücü bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır (Fairburn ve ark., 2003; Evers ve ark., 2010; Tasca ve Balfour, 2014). Duygu düzenleme konusunda yapılmış olan çalışmalar olumlu ya da olumsuz duyguların düzenlenmesi konusunda zorluk yaşayan kişilerin duygusal yeme davranışı gösterebileceğini belirtmektedir (Evers ve ark., 2010; Gregorio ve Pinto-Gouveia, 2013; Masheb ve Griloi 2006). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışları üzerindeki duygu düzenleme güçlüğünün belirlenmesi alanyazına katkı sağlayacaktır.

Bozulmuş yeme davranışları içerisinde yer alan duygusal yeme davranışını etkileyebilecek etmenlerden bir diğeri ise, erken dönem ebeveyn-çocuk ilişkisidir (Topham ve ark., 2011). Ebeveyn çocuk arasında olan ilişki kapsamında yürütülen bir çalışmada ebeveynlerinden yeterli ilgi ve sevgi alamayan çocukların duygusal yeme davranışına daha fazla başvurduğu görülmüştür (Topham ve ark., 2011). Bunun yanı sıra yapılan çalışmalarda öğrencilerin karşılaştıkları zorluklar ve bu zorluklarla baş etme konusunda en çok aile ve arkadaşlarından destek aldığı görülmektedir (Erkan ve ark., 2012; Köksal ve Topkaya, 2021; Topyaka ve Meydan, 2013). Öğrencilerin zorluklarla baş etmesinde ailelere düşen rol dikkat çekicidir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışları üzerindeki mevcut ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin belirlenmesi, konuyla alakalı yeni bir fikir verebilecek ve alanyazına katkı sağlayacaktır.

Bu çalışmanın en önemli noktalarından bir diğeri; göz ardı edilen ebeveyn-beliren yetişkin ilişkisi üzerine odaklanmasıdır. Öğrencilerin büyük bir kısmının üniversite ile beraber yaşadıkları şehirden farklı yerlerde okumaya başladıkları düşünüldüğünde, ailelerinden kısa süreli de olsa ayrılmaları muhtemel bir durumdur. Bunun yanı sıra, bu süreçte öğrencilerin aileleri ile iletişimde kalmaya devam etmeleri, bu dönemin öğrenciler açısından ebeveynlerden tam bir kopuş yaşamadığı anlamına gelmektedir. Beliren yetişkinliğe adım atan öğrencilerin ailelerinden destek almaya devam ettiklerini söylemek mümkündür (Bucx ve ark., 2012; Kelek, 2020). Bununla beraber, Türkiye gibi ülkelerde karşımıza çıkan "Karşılıklı Psikolojik/Duygusal Bağlı Aile Modeli"nde yetişkin çocukların aileleri tarafından maddi anlamdaki özerkliklerinin kabul edildiği ancak aileye olan duygusal ve psikolojik bağlılığın devamı vurgulanmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2007). Ebeveynin çocuk üzerindeki etkisi genellikle erken dönem çocukluk ilişkilerinde ele alınsa bile bu etkinin ergenliğe geçişte azalmadığı ve ilk yetişkinlik döneminde de bu etkinin birçok yönden devam ettiği ve gelişimi etkilediği söylenebilir (Amato ve Sobolewski, 2001). Dolayısıyla ebeveyn ve çocuk arasındaki duyguların karşılıklı şekilde ifade edilmesini vurgulayan ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin duygusal yeme davranışında önemli etkileri olduğu düşünülmektedir. Ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin özgün noktalarından birisi annenin yanında babanın duygusal erişilebilirliğini ele alıyor oluşudur. Ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin belirlenebilmesi için kullanılan ölçekte anne ve baba ayrı olarak değerlendirilmektedir. Çocukların gelişiminde babanın öneminin göz ardı edilmemesi gerektiği ve duygusal erişilebilirlik açısından her iki ebeveyninde ele alınması gerekmektedir (Kubicek ve ark., 2013). Tüm bunlar doğrultusunda gerçekleştirilen çalışmanın

alanyazındaki eksikliği gidermeye dair katkı sağlaması ve gerçekleştirilecek başka çalışmalara fikir oluşturması amaçlanmaktadır.

Alanyazın gözden geçirildiğinde ebeveyn çocuk ilişkisi, duygusal yeme ve duygu düzenleme güçlüğü konusunda yapılmış çalışmalar bulunurken, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme güçlüğünün üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışı ile ilişkisini birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanamamıştır. Ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliğini merkeze alan ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme güçlüğünün üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışı ile olan ilişkisinin ele alındığı çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikli olarak duygusal yeme davranışı, bu davranışla ilişkili olabilecek duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveyn duygusal erişilebilirliğine ilişkin kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Sonrasında ise duygusal yemenin duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile ilişkisinin araştırıldığı ulusal ve uluslararası alanyazındaki çalışmalar sunulmuştur.

2.1. Duygusal Yeme

Yeme davranışı, bireyin yeme ihtiyacını ne zaman karşılayacağına dair zamanlamasını, yiyeceği besin konusunda seçim yapmasını ve yemesi gereken miktarı etkileyen birçok etmenin etkileşimiyle meydana gelen bir süreç olarak tanımlanabilir. Yeme davranışı bireyin içinde büyüdüğü kültür, sahip olduğu kişilik özelliklerinin etkisi ile bireyler tarafından farklılık gösterebilmektedir. Bunun yanı sıra bireyin duyguları deneyimleme şeklinden, dış etkilerden, iştahından, tecrübelerden de etkilenebilmektedir. Bu anlamda bireylerin sahip olduğu yeme davranışı olumsuz beslenme özelliklerini beraberinde getirebilmektedir. Bireyin içinde yetişmiş olduğu toplumun özelliklerine göre şekillenebilen yeme davranışı, zamanla bilinçsiz olarak beslenme, hızlı bir şekilde yemek yeme, öğünlerin atlanması gibi durumların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Ünal Aslan ve ark., 2022).

Uzun yıllardır yeme davranışında etkili olan etmenler birçok çalışmanın konusu olmuştur. Yeme davranışında meydana gelen bozulmalar fiziksel ve duygusal nedenlerden oluşabileceği gibi genetik, hormonal bozukluklar ya da travmatik bir yaşantı deneyimi gibi etkenlerden oluşabilmektedir (Pearlman, 2005). Bireyin yaşamında duygular, hayatı boyunca çeşitli alanlarda etkisini gösteren bir eşlikçidir. Bu etkinin yoğun olarak görüldüğü alanlardan birisi de yeme davranışıdır. Duygulanım, yeme davranışında bir bozukluğun meydana gelmesinde önemli bir etken olarak ele alınmış olup nasıl etkilediği net olarak bilinmemektedir. Ancak deneyimlenen duyguların gerek insanlar gerekse hayvanların davranış kalıpları üzerinde düzenleyici etkisi olduğu bilinmektedir (Macht, 2008). Bireylerin deneyimlediği endişe, korku, yalnızlık, stres gibi duyguların yeme miktarı üzerinde arttırıcı bir etkisinin olduğu vurgulanmıştır (Macht, 1999). Duygusal yeme ilk defa öfke, anksiyete, yalnızlık gibi olumsuz

duygular karşısında bireyin yaşadığı bu duygu durumuna bir yanıt olarak normalden daha fazla veya az yemesi olarak ele alınmıştır (Bekker ve ark., 2004). Bir başka ifadeyle duygusal yeme davranışı, bireyin yaşadığı olumsuz duygulara karşı tıkınırcasına yeme eğilimi göstermesidir (Pinaguy ve ark., 2003). Duygusal yeme davranışında birey açlık hissetmese dahi yaşadığı olumsuz durumu azaltabilmek ve kontrol edebilmek için yeme davranışını gerçekleştirmektedir (Van Strien ve ark., 2005). Bu anlamda duygusal yeme davranışı duygulanım etkisiyle meydana gelmekte olup, kişinin sosyal yeme ihtiyacından veya açlık sebebinden kaynaklı olarak gerçekleşmez (Bekker ve ark., 2004). Genellikle bireyin deneyimlediği olumsuz duygular ile baş etmeye çalışması, baskılaması sebebiyle ortaya çıkan bu durum, zamanla alışkanlık haline dönebilmektedir (Taş ve Kabaran, 2010). Alışkanlıkla beraber meydana gelen değişimler yoğunluk ve özellik açısından bireyden bireye değişim göstermektedir (Ganley, 1989).

Bireyin stresi deneyimlediği durumlarda vücudunda meydana gelen tepkiler tokluk anlarında olan tepkiler ile benzerlik gösterir. Bu sebeple olarak bireyin baş etmekte zorluk yaşadığı duygular karşısında yemek yeme istememe durumu, normal bir tepki olarak ele alınır. Bunun tam tersi olarak karşımıza çıkan duygusal yeme davranışı ise fizyolojik beklenmedik bir tepkidir (Schachter ve ark., 1968). Duygusal yeme davranışında tercih edilen besinler, vücutta endorfin salgılanmasına sebep olur ve birey kendini kısa süreli olsa da iyi hisseder. Birey deneyimlediği olumlu duygular karşısında daha çok sağlıklı besinleri seçer. Ancak olumsuz duygular söz konusu olduğunda bireyler ağırlıklı olarak sağlıksız olarak nitelendirilen abur cubur gibi besinleri tüketirler (Lyman, 1982). Frayn ve Knauper (2018) bir çalışmasında duygusal yeme davranışı gösteren bireylerin besin tercihlerine bakıldığında özellikle yağ, şeker ve kalori açısından yüksek olan besinleri tercih ettiklerini ifade etmektedir.

Duygular yeme davranışı üzerinde çeşitli etkilere sahiptir. Bireylerin deneyimledikleri olumsuz duygularla baş edebilmeleri açısından duygu düzenleme aracı olarak kullanılan yeme davranışı birey açısından oldukça önemli etkilere sahiptir (Bruch, 1973). Duygusal yeme davranışının iki temel sebebi olduğunu dile getiren Bruch'a (1973) göre duygusal yeme davranışının ilk sebebi; bireyin deneyimlediği olumsuz duygular karşısında yemek yemeye yönelik olarak motivasyonun artmış olmasıyla beraber yeme davranışına başvurmasıyken; bir diğer sebep yemek yenmesiyle beraber bireyin deneyimlediği olumsuz duygu yoğunluğunun azalmasıdır. Duygu düzenleme ile ilgili alanyazına bakıldığında olumsuz duyguların yeme davranışında artışı meydana getirdiği görülmekte ve bu kapsamda ele alınan varsayımlardan ilki doğrulanmaktadır (Macht ve Simon, 2011). Buna ek olarak ikinci varsayıma dair yapılan

çalışmalar bireylerin yeme sonrasında olumsuz duygulanımlarında azalmanın olduğunu, bunun neticesinde rahatlamanın gerçekleştiğini ancak bu rahatlamanın geçici bir süre ile sınırlı kaldığını ortaya koymaktadır (McManus ve Walker, 1995). Depresif belirtilerin, öfkenin, anksiyetenin ve stresin artmasıyla duygusal yeme davranışının arttığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Canetti ve ark., 2002; Konttinen ve ark., 2010; Wallis ve Hetherington 2004). Bu anlamda duygusal yeme, duyguların tanınması ve duygularla iletişim kurmadaki beceri eksikliği ve farkındalığın düşük olmasıyla ilişkilidir (Chesler ve ark., 2009). Yeme davranışının duygulara göre değişikliği kabul edilmekle beraber, tam olarak etkilerinden bahsedebilmek oldukça zordur (Macht, 2008). Bu kapsamda yeme davranışını açıklamak üzerine çeşitli kuramlar oluşturulmuştur. Duygusal yeme davranışını anlaşılır kılmak adına geliştirilen bu kuramlar, duygusal yemenin artmasıyla beraber sağlıksız besinlere ağırlık verilmesi ve bireyin kilosunda artışa sebep olmasından dolayı daha çok obezite ile ilgili yapılan çalışmalar kapsamında ele alınmıştır (Sevinçer ve Konuk, 2013). Duygusal yemeyi açıklayan kuramlardan aşağıda bahsedilmektedir.

2.1.1. Duygusal yemeyi açıklayan kuramlar

Yukarda bahsedildiği üzere bireyin yeme davranışında olumsuz duygulanımın etkisi ve meydana gelen mekanizma hakkında net bir bilgi bulunmamaktadır. Ancak bu konuyu açıklamaya yönelik çeşitli kuramlar ortaya konmuştur. Bu kuramlar içerisinde: Psikosomatik Kuram, Dışsal Obezite kuramı, Kısıtlama Kuramı ve Kaçış Kuramı yer almaktadır. Geliştirilen ilk kuramlar obeziteye sahip bireylerin aşırı yeme davranışı göstermesindeki nedenleri açıkladığı için duygular ile yeme davranışı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar obezite alanyazınından yararlanılarak oluşturulmuştur (Canetti ve ark., 2002).

Psikosomatik Kuram; Psikosomatik kuram, obeziteye sahip bireylerde endişe, depresif ruh hali ya da yalnız olunan zamanlarda aşırı yemek yeme davranışına dair klinik gözlemler sonucu oluşturulmuştur. Duygusal yeme davranışını gösteren bireylerde içsel duyu farkındalık eksikliği vardır. Bu anlamda bireyler aç ya da tok olduklarına dair mesajları ayırt edemezler ve bedensel olarak rahatsızlıklara sahip olup olmadıklarını anlayamazlar. Başka bir ifadeyle, bu süreç açlığın yanlış olarak yorumlanması olarak tanımlanmaktadır. Obeziteye sahip bireyler bedenlerinde fark ettikleri herhangi bir uyarılma durumuna karşı aşırı yemek yeme eğilimi gösterebilirler (Bruch, 1961). Duygusal yeme davranışı obeziteye sahip olan bireylerin yaşadıkları olumsuz duygulanım doğrultusunda öğrendikleri bir davranış kalıbıdır (Kaplan ve

Kaplan, 1957). Benzer olarak duygusal yeme davranışı Booth (1994) tarafından öğrenme davranışı olarak tanımlanmıştır. Bu duruma göre bireyde yeme güdüsünün oluşması olumsuz duygulanıma bağlı bir süreç olarak gelişir ve bunun sonucunda birey duygunun etkisini azaltmak için yemek yer ve olumsuz duygulanımda azalma olduğunu öğrenerek bu davranışı pekiştirir.

Psikosomatik kurama göre obeziteye sahip bireylerde açlık anında vücutlarında meydana gelen değişiklikler açlık ile eşleştirilmemiştir. Dolayısıyla bireyin açlık ve tokluk sinyallerini anlama becerisi düşüktür. Bu sebeple obeziteye sahip bireyler açlıklarını tanımakta zorlanabilirler. Fiziksel açlık sırasında vücutta oluşan fizyolojik değişimlere müdahale edilirse normal vücut ağırlığına sahip bireylerin yeme davranışlarında bir değişimin oluşması beklenir. Çünkü normal vücut ağırlığına sahip bireylerde yeme isteğini meydana getiren etken fizyolojik değişime karşı verilen yanıttır. Ancak obeziteye sahip olarak değerlendirilen bireylerde bu içsel durum ve yeme davranışlarında bir bağ bulunmamaktadır (Bruch, 1961). Bu nedenle birey yeme davranışının içsel olarak farkına varmakta zorluk yaşar ve yeme davranışını çeşitli dışsal uyarıcıların var olması durumunda meydana getirir. Sergilenen duygusal yeme davranışına sebep olan durum duygusal uyarıcılar ile yeme güdüsünün ayırt edilememesi ve yeme güdüsünün olumsuz duygulanım doğrultusunda gerçekleşmesidir. Bruch'a göre (1973), birey erken yaşantısında meydana gelen birtakım hataları öğrenmektedir. Bu dönemde bireyin ihtiyaçları ilk bakım verenleri tarafından uygun yollarla karşılanmamıştır. Bundan dolayı birey meydana gelen itkiler ile açlık tokluk sinyalleri arasında bir ayrım gerçekleştiremez ve birtakım dışsal uyarıcıların etkisinde duygusal yeme davranışını sergiler. Birey bebeklik döneminde çevresi ve ilk bakım vereniyle oral şekilde ilişki kurduğu için yeme davranışı fizyolojik ve psikolojik yönden bir doyum kaynağıdır. Dil gelişimi öncesinde bireyin tüm ihtiyaçlarının beslenmeyle karşılanması duygular ve yemek arasındaki göz ardı edilemeyecek bağın göstergesidir. Dolayısıyla bu dönemde gerçekleşen yanlış öğrenmeler, ihtiyaçların karşılanıp karşılanmaması durumunda ulaşılan doyum ve doyumsuzluk bireyin içsel durumlarını ayırt edebilmesi ve farkındalık gösterebilme becerisi üzerinde etkilidir.

Dışsal Obezite Kuramı; Dışsal Obezite Kuramı Psikosomatik kuram ile benzer olarak geliştirilen bir kuramdır. Bu kuramda da bireyin içsel açlık ve tokluk sinyallerine karşı duyarlılığı daha azdır. İçsel olarak bu uyarıcılar karşısında anlamlandırma sürecinde yetersizlik yaşayan bireyler yiyeceğin görünümü veya kokusu gibi dışsal uyaran etkilerine yönelik bir tepki olarak aşırı yeme davranışı gösterirler (Boutelle ve ark., 2014). Buna göre normal vücut

ağırlığına sahip bireylerde olumsuz duygulanım karşısında normal kabul edilen iştahta azalma durumu ve bunun sonucu olarak yeme miktarının azalmasına karşın obeziteye sahip bireylerde yeme davranışının çeşitli dışsal uyarıcıların etkisiyle gerçekleştiği belirtilmektedir. Psikosomatik Kuram ve Dışsal Obezite Kuramı arasında olan en büyük farklılığı ise, Dışsal Obezite Kuramında bireyin sadece yemek ile aynı ortamda bulunduğu zaman içerisinde yemeğin uyarıcı özelliklerinden etkileniyor olması ve bunun sonucunda duygusal yeme davranışını sergilemesi oluşturmaktadır (Van Strien ve ark., 1995).

Kısıtlama Kuramı; Diyet yapmak tam tersi bir etki ile bireyde tıkınırcasına yeme davranışına sebep olarak aşırı kiloya neden olabilir. 70'li yıllar itibariyle diyet yapmanın çeşitli yönlerini ele alan Herman ve Polivy (1975), olağan olarak beslenen bireylerin diyet yaparak yeme davranışında kısıtlama yapan bireylerin tepkilerinde farklılaşmanın olup olmadığını ele almıştır. Bu kurama göre bireyler toplumun güzellik normlarına göre belirlenmiş olan ideal görünüm için diyet yaparlar ve yeme davranışlarında kısıtlamayı tercih ederler. Bu nedenle Kısıtlama Kuramının temel vurgusu obeziteden ziyade diyetler üzerinedir (Herman ve Mack, 1975). Bu anlamda Psikosomatik ve Dışsal Obezite Kuramında yer alan obeziteden farklı olarak Kısıtlama Kuramında sosyal normlar açısından normal kiloya ulaşma konusunda yaşanan kaygı ve sergilenen kısıtlayıcı diyet neticesinde meydana gelen yoksunluğun bireysel farklılıkların temelini oluşturan önemli bir kavram olduğu belirtilmiştir (Herman ve Polivy, 1975). Bu kuram çerçevesinde besin alımında bilinçli olarak yapılan kısıtlama bedende çeşitli fizyolojik tepkilerin oluşmasına neden olmaktadır. Buna ek olarak besin alımının sınırlandırılması düşüncesi besin alımına yönelik isteğin artmasına sebep olabilmektedir. Dolayısıyla yoğun olarak diyet yapma durumu duygusal yeme davranışının oluşmasına neden olabilmektedir (Herman ve Polivy, 1975).

Kaçış Kuramı; Kaçış kuramı bireyin aşırı yeme davranışının nedenini sahip olduğu öz-farkındalıktan bir kaçış olarak sergilemesi görüşüne dayandırmaktadır. Kaçış kuramında bireyler tehdit olarak algıladıkları olumsuz duygulardan kaçınmak ve dikkatini dağıtmak için duygusal yeme davranışını sergilerler. Aslında birey hissettiği olumsuz duygulanımdan uzaklaşmak ya da kaçınmak amacıyla duygusal yeme davranışını gösterir. Başka bir ifade ile birey sahip olduğu farkındalıktan ve acı verici olarak değerlendirilebilecek deneyimlerden kaçınmak amacıyla haz verici yemek yeme davranışı sergiler. Bu kurama göre, birey iç dünyasında olup bitenlerin farkında olmayı rahatsız edici bulur (Duval ve Wicklund, 1972, aktaran: Sevinçer ve Konuk, 2013). Burada bulduğu en önemli çözüm yolu içinde bulunduğu

anlık ve acil olarak nitelendirilen uyarıcıların var olduğu ortam ve durumlardan bir kaçış göstererek bunların meydana getirmiş olduğu etkilere dair daha az düşünce üretimini sağlamaktadır. Dolayısıyla bireyin dikkatini farklı bir uyarana vermesi oldukça sık rastlanılan stratejilerden bir tanesidir. Bu sayede birey yaşamakta olduğu içsel deneyimlerine yönelik olarak farkındalığı azalmakta ve devam eden içsel yaşantılarını düşünmek mecburiyetinde kalmamaktadır. Bu anlamda bireyin öz-farkındalığının azalmasıyla birlikte ve benliğin bedene indirgenmesi ile bireyin deneyimlemiş olduğu hissin azaldığı söylenebilir (Heatherton ve Baumeister, 1991).

Yeme davranışında olumsuz duygulanım ve mekanizma hakkında net bir bilgi yoktur. Bu konuyu açıklamak için obezite alanyazınından yararlanılarak çeşitli kuramlar geliştirilmiştir. Psikosomatik kurama göre duygusal yeme davranışı içsel duyu farkındalık eksikliğinden kaynaklanır. Başka bir ifadeyle birey açlık ve tokluk sinyalini ayırt edemez. Zamanla bireyde olumsuz duygulanımla yeme güdüsü oluşur ve birey duygunun yoğunluğunu azaltmak için yemek yer. Bunun sonucunda ise birey duygunun yoğunluğundaki azalmayı öğrenerek davranışı pekiştirir. Dışsal obezite kuramı, psikosomatik kuram gibi duygusal yeme davranışını bireyin açlık ve tokluk sinyallerine duyarlılığının az olması olarak açıklar. Psikosomatik kuramdan farkı ise, duygusal yeme davranışının yemek ile aynı ortamda bulunulduğunda yemeğin uyarıcı özelliklerinden etkilenmesi sonucu oluşmasıdır. Duygusal yeme davranışını açıklayan bir başka kuramsa kısıtlama kuramıdır. Birey toplum tarafından dayatılan ideal kiloya ulaşma isteğinden dolayı kısıtlayıcı diyetler yapar ve bunun sonucunda bedende çeşitli fizyolojik tepkiler oluşur. Bu kuramda duygusal yeme davranışında etkili olan etmenlerden birinin diyet yapmak olduğu vurgulanmıştır. Geliştirilen son kuram ise, kaçış kuramıdır. Bu kurama göre birey hissettiği olumsuz duygulanımdan uzaklaşmak için yemek yer. Bir başka ifadeyle acı verici olarak değerlendirilebilecek duygulardan kaçınmak için duygusal yeme davranışını sergiler. Her kuramın duygusal yeme davranışını farklı açılardan ele aldığı ve bu durumda çeşitli etmenlerin olduğu görülmektedir. Duygusal yeme davranışında önemli role sahip etmenler ve meydana gelen mekanizma hakkında detaylı bilgiye sahip olmak konuyu daha anlaşılır kılacaktır. Bir sonraki bölümde duygusal yeme davranışında etkili olan mekanizmalar açıklanmıştır.

2.1.2. Duygusal yeme davranışında etkili olan mekanizmalar

Bu kısımda duygusal yeme davranışı üzerinde etkisi olan fizyolojik ve psikolojik mekanizmalar açıklanacaktır. Duygusal yeme davranışına sebep olan mekanizmalar henüz net olarak bilinmemektedir. Duygusal yeme davranışını gerçekleştiren bireyler açlıkları ve duyguları arasında bir ayrım yapamazlar ve açlık sinyallerini duygusal uyarıcılardan ayıramazlar.

Gibson ve Green (2002) göre, gıda alımına bağlı fizyolojik değişimler duygu durumu üzerinde değişiklik yaratıp duygusal yeme davranışına sebep olmaktadır. Özellikle karbonhidrat açısından zengin olan besinlerin tüketiminden sonra bireyin duygu durumunda iyileşmelerin olduğu vurgulanmıştır. Gıdaların duygu durumuna etkisi olduğu düşünülen bir başka fizyolojik mekanizmaysa yağ ve karbonhidrat açısından zengin olan besinlerdir. Bu besin gruplarının hipotalamopitüiter adrenalin sistemine olan etkisi bireyin stres yanıtını etkiler. Bunun sonucunda bireyin duygu durumunda iyileşme meydana gelir (Wansink ve ark., 2003). Duygusal olarak kararsız katılımcılarla yürütülen bir çalışmada karbonhidrat miktarı yüksek besinlerin verilmesi sonucunda bireylerin duygusal durumlarında iyileşmenin olduğu ve stres tepkilerinde değişimlerin meydana geldiği ortaya konmuştur (Mact, 2008). Meydana gelen bu değişiklik yemek yeme durumundan kaynaklı olarak vücutta salgılanan serotonin seviyesinde artış olması ile açıklanmıştır. Dolayısıyla bireyin besin alımından sonra serotonin seviyesinde meydana gelen artış bireyin duygu durumu üzerinde iyileştirici bir etkiye sahiptir. Gerçekleştirilen bir başka çalışmada, ağırlıklı olarak karbonhidrat ve az miktarda protein tüketen bireylerin, yüksek miktarda protein tüketenlere kıyasla streslerinin daha az olduğunu ortaya koymuştur (Macht ve Simon, 2011). Görüldüğü gibi proteinlerin de bireylerin duygu durumunda etkisi olduğu düşünülmektedir. Akut stres yaşayan bireyin triptofandan zengin hidrolize protein alımı sonucunda duygu durumunda iyileşmenin olduğu gözlemlenmiştir (Firk ve Markus, 2009). Başka bir çalışmada protein açısından yüksek gıdaların tüketiminin stres hormonu olan kortizol oranının artmasına engel olduğu bulunmuştur (Martens ve ark., 2010).

Şeker miktarı yüksek gıdaların bireyin duygu durumunda olumlu etkileri bulunmaktadır. Bebeklerle yapılmış bir çalışmada şekerli gıdaları tüketmeleri ile beraber yüzlerinde neşeli bir ifade oluşmuştur (Macth ve Simon, 2011). Yetişkinlerle yürütülmüş başka bir çalışmada ise bireylere dramatik bir film izletilmiştir. Film sonrasında bireylerin ağırlıklı olarak su içmekten ziyade çikolata yemeyi seçtikleri görülmüştür (Müller ve ark., 2007). Aynı

deney iki farklı lezzeti içeren çikolata ile tekrarlanmıştır ve bireylerden seçim yapmaları istenmiştir. Bireylerin seçimi daha lezzetli olan çikolatadan yana olmuştur. Çalışma sonucunda daha lezzetli olarak değerlendirilen çikolatanın bireylerin duygu durumunda iyileşmenin sağlanmasında daha etkili olduğu ortaya çıkmıştır (Müller ve ark., 2007).

Fizyolojik ve psikolojik mekanizmalar aracılığı ile açıklanmaya çalışılan duygusal yeme davranışı tek bir bakış açısıyla ele alınmıştır. Üç Aşama Model'de ise bu iki mekanizma birlikte ele alınmıştır. Model üç aşamadan meydana gelmektedir: Hedonik yeme, enerji arttırımını sağlayan fizyolojik mekanizmalar ve nörokimyasal mekanizmalar. Bu aşamalar duygusal yeme davranışının yoğunluk durumuna göre sınıflandırılmıştır. İlk aşama olarak ele alınan hedonik yeme mekanizmasında birey duygu durumunu olumluya çevirebilmek için zaman zaman az miktarlarda yiyecek veya çikolata şeker gibi tatlı besinler tüketir. Az miktarda yenen bu şekerli besinler bireyin olumsuz duygu durumunda değişiklik yaratabilmek açısından yeterlidir (Müller ve ark., 2007). Bu tüketim sistemli ve düzenli aralıklardan ziyade bireyin ihtiyaç hissettiği durumlarda olur. Duygusal yeme davranışını duygularını düzenlemek adına alışkanlık haline getiren birey için ikinci aşamada, haz odaklı mekanizmaya artı olarak fizyolojik mekanizmalar söz konusu olmaya başlar. Bireylerin enerjilerinde artış meydana gelir, yorgun ve gergin olma durumlarında ise azalma gözlenir. Üçüncü ve son aşamada ise, ağırlıklı olarak yüksek enerji içerikli besinlerin takıntılı bir biçimde tüketimi bireylerde duygusal yeme davranışının gerçekleşmesinin yanı sıra nörokimyasal ya da nöroendokrin etkilerin oluşmasına sebep olur (Macht ve Dettmer, 2006).

Duygusal yeme davranışında etkili olan fizyolojik ve psikolojik mekanizmalara bakıldığında henüz net bir fikir olmadığı görülmektedir. Fizyolojik açıdan bakıldığında yeme davranışı sonrasında bireyin gıda alımına bağlı fizyolojik değişimler duygu durum üzerinde değişiklik yaratır. Özellikle karbonhidrat, yağ ve şeker açısından besin grupları bireyin stres yanıtını etkiler ve duygu durumunda iyileşme meydana getirir. Bu durum yeme davranışı sonrasında vücutta salgılanan serotonin seviyesinde artışın olmasıyla açıklanmıştır. Hem fizyolojik hem de psikolojik mekanizmanın ele alındığı Üç Aşama Modeli'nde ise duygusal yeme davranışının yoğunluğuna göre bir sınıflandırma yapılmıştır. İlk aşamada birey hedonik yeme mekanizmasında zaman zaman az miktarda çikolata ve şeker gibi besinleri yer. İkinci aşamada bu davranış alışkanlık haline gelir ve haz odaklı mekanizmayla beraber fizyolojik mekanizmalar devreye girer. Son aşamada ise artık besin tüketimi takıntılı bir şekilde gerçekleşmeye başlar ve nörokimyasal ya da nöroendokrin etkiler meydana gelir. Duygusal

yeme davranışını farklı açılardan ele alan kuramlar ve bunun sonucunda meydana gelen mekanizmalar bulunmaktadır. Duygusal yeme davranışının bireyin hayatındaki rolü göz önüne alındığında bu duruma neden olan genetik ve bireysel etmenlerden bahsedilmesi alınacak önlemler için önemlidir. Bir sonraki bölümde duygusal yeme davranışına neden olabilecek etmenlere yer verilmiştir.

2.1.3. Duygusal yemeye neden olan etmenler

Yeme davranışının doğuştan gelen bir tepki olduğu ve insanların tarih boyunca açlıklarını gidermek için tekrarlayıcı şekilde bu tepkileri verdikleri bilinmektedir. Ancak, sanılanın tersine bir yeme davranışı çok daha karmaşık bir süreci içerisinde barındırmaktadır. Davranışsal bakış açısına göre bu durum açlığa verilen bir tepki iken; biyolojik açıdan kandaki şeker oranının düşmesi sonucunda vücuttaki dengeyi tekrar sağlayabilmek adına yapılan bir eylemdir. Psiko-sosyal ve gelişimsel açıdan bakıldığında ise yeme davranışının sosyal bir yönünün de olduğu görülmektedir. Bu noktada yeme davranışını etkileyen, kişinin duygu durumu, sosyal medya, sosyodemografik özellikler, aile ilişkileri, bağlanma stilleri, ebeveyn tutumları gibi etmenlerden bahsedilebilir (Günaydın ve Kumcağız, 2020; Sharpe ve ark., 1998; Tasca ve ark., 2006). Dolayısıyla bireyin sergilediği yeme davranışı çeşitli etmenlerden etkilenebilmektedir. Duygusal yeme davranışı, bireyin yaşamının herhangi bir zamanında meydana gelebilir veya gelişebilir. İlgili alanyazın incelendiğinde duygusal yeme davranışını ortaya koyan birçok çalışma olmasına rağmen duygusal yeme davranışına sebep olabilecek durumlar net bir şekilde ortaya konulamamıştır. Ancak duygusal yeme davranışı gibi karmaşık bir süreçte aile, çevre, genetik ve bireysel etmenlerin etkileşiminin oldukça önemli olduğu görülmüştür.

Duygusal yeme davranışının meydana gelmesinde biyolojik ve genetik etmenler önemli bir role sahiptir. Duygusal yeme davranışında kalıtımın etkisini ele alan bir çalışmada duygusal yeme davranışı eğilimine sahip olan çocukların anne ya da babalarının en az birinde duygusal yeme eğilimi olduğu belirtilmiştir. Obeziteye sahip annelerin, kiloları normal olan bireylere kıyasla, çocuklarının yemesi gereken besin miktarından daha fazla yemeleri için çabaladıkları, yeme davranışını bir ödül sistemi olarak kullandıkları veya duygusal açıdan yaşanan zorluklarla baş etme yolu olarak çocuklarına yeme davranışını sundukları belirtilmiştir (Wardle ve ark., 2002). Bu anlamda hem çocuğun ebeveynlerinden almış olduğu genetik özellikler hem de erken

dönemde çocukların yeme davranışına ilişkin ebeveynlerinden gözlemlemiş oldukları baş etme yolları duygusal yeme davranışında önemli bir etkiye sahiptir.

Duygusal yeme davranışına sebep olabilecek bir başka etken psikososyal etkenlerdir. En önemli psikososyal etken olarak ise karşımıza ebeveyn çocuk arasında kurulan erken dönem ilişkiler çıkmaktadır. Klinik gözlemler sonucunda, çocukluk döneminde meydana gelen duygusal yeme davranışında belirleyici olan etmen ebeveyn tutumlarıdır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Ağırlıklı olarak olumsuz duygulara bir yanıt olarak yemek yeme davranışının teşvik edildiği aile ortamlarında, duygusal yeme davranışı eğiliminin meydana gelebileceği düşünülmektedir (Snoek ve ark., 2007). Duygusal yeme davranışında etkili olan bir diğer psikososyal etmen ise ebeveyn modellemesidir. Bu anlamda çocuklar, ebeveynlerinin besin alımı ve tercihlerinden, yemeğe karşı gösterdikleri duygusal yeme davranışı gibi bozulmuş yeme tutum ve davranışlarını kendileri için bir model olarak alabilirler (Brown ve Ogden, 2004).

Öğrenme süreçleri haricinde, ebeveynlerin çocuklarına karşı davranışları yeme tutum ve davranışlarında önemli etkilere sahiptir. Yapılan bir çalışma ebeveyn tarafından desteğin sağlanmamasının ya da fazla korumacı ebeveynlik tutumunun, bozulmuş yeme davranışları ve yeme bozukluklarıyla ilişkisinin olabileceğini ortaya koymaktadır (Tata ve ark., 2001). Bireyin sağlığı açısından risk oluşturan yeme bozuklukları gibi birçok psikolojik rahatsızlıkta ebeveyn tutumları oldukça önemli bir etmen olarak karşımıza çıkmaktadır. Aile çocuğun hayatında sosyal anlamda ilk deneyimleri kazandığı yer olarak düşünüldüğünde, çocuğun tüm davranışlarında olan etkisinden söz etmemek mümkün değildir. Bu noktada, ebeveynlik tutumlarının çocuğun tüm davranışlarında etkisi olduğu gibi yeme davranışında da etkili olduğu göz ardı edilemez bir durumdur. Olumsuz ebeveyn tutumlarının bireyde birçok psikolojik rahatsızlığın oluşmasına sebep olduğu bilinmektedir (Ergang ve ark., 2019; Sheffield ve ark., 2006). Yeme bozuklukları açısından başlatıcı veya sürdürücü etkisi olduğu düşünülen ebeveynlik tutumlarının bu anlamda ele alınması gereken önemli bir etmen olduğu belirtilmektedir. (Yurtsever ve Sütçü, 2017). Gerçekleştirilen bir çalışmada, yeme bozukluğu tanısı almış bireylerin ebeveynleri ile aralarında yüksek düzeyde olumsuz deneyimlere sahip oldukları belirtilmiştir (Sheffield ve ark., 2006). Bir başka çalışmada ise bebeklerde algılanan anne bakımının, yaşamlarının sonraki dönemlerinde meydana gelen yeme davranışında önemli bir yordayıcı olabileceği ortaya çıkmıştır (Ergang ve ark., 2019). Yeme davranışında meydana gelen bozulmalar sonucunda ortaya çıkabilen ve yeme bozuklukları için bir öncül olarak ele

alınan duygusal yeme davranışı ile ebeveynlik tutumaları arasındaki ilişki birçok çalışmada ele alınmıştır (De Panfilis ve ark., 2003; Taube-Schiff ve ark., 2015). Tozzi ve arkadaşları (2003) tarafından yürütülmüş bir çalışmada ebeveynleri ile arasında çatışma olan, katı kurallar çerçevesinde korumacı bir aile ortamına sahip bireylerin diğerlerine kıyasla duygusal yeme davranışı gerçekleştirmeye daha fazla eğilimli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerle yürütülmüş bir başka çalışmada ebeveynlerinin daha fazla baskı uyguladığını belirten ergenlerin, duygusal yeme davranışında artışın olduğu belirtilmiştir (Carper ve ark., 2000).

Yeme bozukluklarının nedenlerine ilişkin açıklamalardan bir diğeri ise duygu düzenleme güçlüğünün yeme davranışı üzerinde önemli bir role sahip olduğudur. Yapılan çalışmalarda yeme bozukluğunun başlamasına sebep olarak ebeveynlik tutumları ele alınırken, devamlılığı ve sürmesi açısından duygu düzenlemede yaşanan güçlüğün etkisinden söz edilmektedir (Lavender ve Anderson, 2010). Duygu düzenleme konusunda daha fazla zorluk yaşayan bireylerin yeme davranışlarında meydana gelebilecek bozulmalar açısından daha riskli oldukları belirtilmektedir (Yurtsever ve Sütçü, 2017). Lavender ve arkadaşları (2015) tarafından yürütülmüş bir çalışmada yeme bozukluğu olan katılımcıların duyguları deneyimleme konusunda zorluklar yaşadıkları ve bu zorlukların yeme bozukluğunda etkili olduğu vurgulanmaktadır. Duygu düzenleme ve yeme bozukluğu ile ilgili yapılan diğer çalışmalarda ise yeme bozukluklarına sahip olan grupların kontrol grubuna kıyasla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü olduğu belirtilmiştir (Gilboa ve ark., 2006; Harrison ve ark., 2009).

Bireyin duyguları ile baş etmede kullandığı yöntemler pek çok araştırmanın konusu olmuştur. Duygusal yeme davranışı duygularla baş etmede işlevsel olmayan bir mekanizma olarak ele alınmakta olup, duygu düzenlemede olan bazı zorlukları yansıttığı düşünülmektedir (Gianini ve ark., 2013). Bu anlamda alanyazında yeme bozuklukları açısından bir öncül olarak ele alınan duygusal yeme davranışı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi ele alan birçok çalışma bulunmaktadır. Bir çalışmada duygu düzenleme konusunda yaşanan zorluklar ile duygusal yeme davranışı ile ilişkili bulunmuştur. Buna ek olarak aynı çalışmada duygusal yeme davranışını gösteren ve obeziteye sahip olan bireylerin tedavisinde besin alımının kısıtlanmasını içeren diyetlere değil duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine odaklanılmasının gerekliliği vurgulanmıştır (Van Strien, 2018). Araştırmalar, duygularını düzenleme konusunda güçlük yaşayan bireylerin duygusal yeme davranışına daha fazla başvurduklarını göstermektedir (Raspopow ve ark., 2013; Spoor ve ark., 2007).

Yeme bozuklukları hala nedenlerinin tam olarak bilinmediği karmaşık yapıya sahip psikolojik rahatsızlıklardan bir tanesidir. Yeme bozuklukları içerisinde yer almayan ancak bozulmuş yeme davranışları içerisinde bulunan ve yeme bozuklukları açısından bir risk etmeni olan duygusal yeme davranışına sebep olan genetik, ailesel veya psikososyal birçok etken bulunmaktadır. Yeme bozuklukları ve duygusal yemenin nedeni ağırlıklı olarak başlatıcı etmen olarak ebeveyn çocuk ilişkisi ele alınırken, sürdürücü etken olarak duygu düzenleme güçlüğü vurgulanmıştır (Fairburn ve ark., 2003). Bir sonraki bölümde ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin niteliğini vurgulayan ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme güçlüğü ele alınmış sonrasında alanyazındaki ilgili çalışmalar sunulmuştur.

2.2. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği

Duygusal erişilebilirlik kavramının temelini ebeveyn-çocuk arasındaki etkileşim oluşturmaktadır (Biringen, 2000). Bireylerin ikili etkileşimlerinde duygusal bir ilişkiyi sağlıklı bir yolla paylaşmasını ifade eden duygusal erişilebilirlik (Biringen ve ark., 2014), kişilerin keşif ve özerkliğine alan sağlayan, fiziksel temas ve duygu paylaşımının önemini vurgulayan bir kavram olarak ele alınmaktadır. Bunun yanı sıra duygusal erişilebilirlik bu ilişkiden doyum sağlamayı da içermektedir (Biringen ve Easterbrooks, 2012). Duygusal erişilebilirlik eşlerin birbirlerine karşılıklı olarak duygularını ifade edebilme ve diğer partnerin duygularına yanıt verebilme derecesidir. Her ne kadar duygusal erişilebilirlik kavramı ile yürütülen çalışmalar bebeklik ve çocukluk dönemi odaklı olarak yapılsa da duygusal erişilebilirlik kavramı bireylerin tüm gelişim dönemleri için ikili ilişkilerinde önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Biringen ve Easterbrooks, 2012; Emde, 2012).

Duygusal erişilebilirlik kavramı çocuğun annesinin uzakta olduğu zaman içerisinde gerçekleştirdiği keşif durumlarında anne tarafından sağlanan destekleyici tutum ve varlığı ifade etmek amacıyla kullanılmıştır (Mahler ve ark., 1975, aktaran: Biringen ve Easterbrooks, 2012). Sonrasında duygu teorisiyle beraber duygusal sinyaller ve bu sinyaller sonucunda verilen yanıtları kapsayan düzenleyici ve uyumsal değişimlerin, bebeğe bakım veren ve bebek arasında da gerçekleştiği görülmüştür (Emde, 2000). Annenin fiziksel varlığının haricinde, duygusal sinyallerin verilmesi ve alınmasının oldukça önemli olduğu görüşünden yola çıkarak; ebeveynle çocuk arasında olan duygusal erişilebilirliğin, annenin çocuğundan gelen duygusal sinyalleri almasıyla alakalıdır (Emde, 1980, aktaran: Biringen ve ark., 2014). Emde ve Easterbrooks (1985) tarafından detaylandırılan duygusal erişilebilirlik kavramı, olumlu ve

olumsuz duyguların beraber bulunduğu geniş bir duygu yelpazesinde duygusal uyumlanma olarak ele alınmıştır. Dolayısıyla, ilk zamanlar duygusal erişilebilirlik annenin fiziksel olarak varlık durumu ve annenin "orada bulunma" hali olarak ele alınırken; sonrasında yalnızca fiziksel anlamda değil, çocuğa bakım verenle çocuk arasında olan duygusal sinyallerin alma ve vermeye dayanan duygusal akışın da bu kavramın içinde olduğu belirtilmiştir (Biringen ve Easterbrooks, 2012). Duygusal erişilebilirlik kavramını tanımlayan bakış açılarından yola çıkarak Biringen ve Robinson (1991) duygusal erişilebilirliğin kavramsallaştırılması gerekliliğini dile getirerek araştırmalarda kullanımı için çalışmalar gerçekleştirmişlerdir.

Duygusal erişilebilirliğin kavramsallaştırılma aşamasında, ortaya konulan bakış açıları kadar, bağlanma kuramının da etkisi olmuştur (Biringen ve Easterbrooks, 2012). Bağlanma kuramında yer alan ve çocuğun bağlanma sürecinde etkili olan anne duyarlılığının ve annenin destekleyici rolünün belirtilmesi duygusal erişilebilirlik açısından bir temel niteliğindedir. Fakat bağlanma kuramında yer alan kavramlar, ilişkilerde olan duygusal boyutu kapsamamaktadır (Biringen, 2000). Bağlanma kuramında, çocuğun bağlanmayı gerçekleştirdiği figür ile ilişkisinde sadece davranışa odaklanılmaktadır. Bunun yanı sıra ebeveyn duyarlılığı açısından sadece bakım verenin özellikleri ön plana çıkmaktadır (Biringen ve Easterbrooks, 2012). Duygusal erişilebilirlikte ise olumlu duygular sergileyen ancak buna rağmen çocukta olumsuz tepkiler ile karşılaşan ebeveyn duyarlı değildir (Ziv ve ark., 2000). Dolayısıyla duygusal erişilebilirlik duygusal uyumlanma sürecinin üzerinde daha fazla durmaktadır (Bretherton, 2000). Diğer bir açıdan bağlanma kuramı ile karşılaştırıldığında, duygusal erişilebilirlik olumlu duygular kadar olumsuz duyguları da içerisinde barındırmaktadır (Biringen ve Easterbrooks, 2012). Bu anlamda bakıldığında her iki yaklaşım arasında bazı farklılıklar bulunsa bile temel varsayımlarının benzer olduğu görülmektedir. Her iki yaklaşımda ideal olarak ele alınabilecek ebeveyn davranışlarının, çocuğun keşif isteği ve ihtiyaçlarını merkeze alan bir noktada olması gerektiğini belirtmektedir (Bretherton, 2000).

Duygusal erişilebilirliğin kavramsallaştırılmasında etkili olan bir diğer yaklaşım sistem teorisidir. Sistem teorisi, ilişki içerisinde olan bireylerin birbirlerine katkı sağladıklarını, birbirlerinden etkilendiklerini ve bu etkinin değişim yarattığı fikrini savunmaktadır. İlişkilere bütüncül bir bakış açısı sağlayan sistem teorisi duygusal erişilebilirliğin önemli bir yönünü meydana getirmektedir (Biringen ark., 2014). Bu anlamda duygusal erişilebilirlik kavramında yer alan ilişkilerin döngüsel ve iki yönlü bir boyutta olduğu varsayımı, sistem teorisi ile benzerlik göstermektedir. Fakat sistem teorisi tüm aileyi odak noktasına alırken; duygusal

erişilebilirlik ikili ilişkileri çok yönlü olarak ele almaktadır (Biringen ve Easterbrooks, 2012). Öte yandan transaksiyonel bakış açısı incelendiğinde ebeveyn-çocuk karşılıklı şekilde birbirini etkilemektedir. Bu anlamda çocuklar ebeveynlerinin davranışları karşısında sadece etkilenen kısım değil; değişime aktif olarak katılım sağlayan kişilerdir (Ziv ve ark., 2000).

Özetle yukarıda bahsedilen bakış açıları ve teorilerin bütünleştirilmesiyle duygusal erişilebilirliğin teorik olarak kavramsallaştırılması yapılmıştır. Böylece yapı, dört ebeveyn boyutu olarak "duyarlılık, yapılandırma, müdahaleci olma(ma) ve düşmanlık etme(me)"; "katılım ve duyarlılık" olmak üzere iki çocuk boyutundan oluşturularak ölçülebilir hale getirilmiştir (Biringen ve Easterbrooks, 2012).

Duygusal erişilebilirlik en genel tanımı ile birbiriyle ilişkisi olan bireylerin duygularını karşılıklı olarak ifade etmesi ve birbirlerine duygusal yanıt verebilmeleridir (Emde ve Easterbrooks, 1985). Başka bir ifadeyle bireylerin birbirlerinin duygusal sinyallerini okuyup, duygusal bir etkileşime açık olma durumudur (Easterbrooks ve Biringen, 2000). Ebeveyn duygusal erişilebilirliği ise ebeveyn-çocuk arasında olan sağlıklı duygusal ve karşılıklı olarak doyum veren bir ilişkinin kurulması ile meydana gelmektedir (Biringen ve ark., 2014). Duygusal erişilebilirlik ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkinin sağlığını gösteren hassas bir barometre görevi görmektedir. Duygusal olarak erişilebilirlik, çocuğun sosyal-duygusal gelişiminin sağlıklı olması açısından önemli bir gereklilik olarak ele alınmaktadır (Easterbrooks ve Biringen, 2000). Duygusal olarak erişilebilir olan bir ebeveyn, çocuğun olumlu ve olumsuz duygularının farkındadır ve buna uygun tepki vermek için hazırdır (Biringen ve ark., 2014).

Duygusal erişilebilirlikten söz edebilmek için ebeveynin sadece fiziksel varlığı değil, duygusal varlığının da olması gerekmektedir. Bebeklik döneminde çocuk endişe yaratacak bir deneyimle karşılaştığında ebeveyn sadece fiziksel olarak değil, duygusal alamda da varlığını çocuğa hissettirmelidir. Böylece çocuk, ebeveyniyle deneyimini ve duygularını rahatça paylaşabilir (Sorce ve Emde, 1981). Duygusal olarak erişilebilir olmama durumu erişilebilirliğin az ya da hiç olmadığı durumlardır. Bu durumda ise ebeveyn bebeğin fiziksel olarak yanında olmaktadır ancak duygusal mevcudiyeti söz konusu değildir. Duygusal olarak erişilemeyen ebeveyn, çocuğun duygusal sinyallerini almakta zorluk yaşar ve çocuk için uygun tepkileri ortaya koyamaz (Emde ve Easterbrooks, 1985).

Ebeveyn duygusal erişilebilirliği, her ne kadar ebeveyn ve çocuk ilişkisindeki dikkati daha fazla ebeveyn rolü olarak ele alsa da bakıldığında hem ebeveyn hem de çocuğun karşılıklı olarak etkilediklerini belirtmektedir (Biringen ve ark., 2014). Her iki tarafında birbirlerinden gelen duygusal sinyalleri duyumsamayı içeren bir ilişki yapısı olarak karşımıza çıkmaktadır (Bornstein ve ark., 2012). Bu anlamda ebeveyn duygusal erişilebilirliği yalnızca ebeveyne odaklanmaz ve karşılıklı etkileşim içinde olan çocuğun rolünü de ele alır (Biringen, Robinson 1991). Dolayısıyla ebeveynin erişilebilir olması kadar çocuğunda erişilebilir olması oldukça önemlidir. Çocuğun ebeveyne duygusal anlamda açık olması, ebeveyn-çocuk arasındaki keyif veren ve sağlıklı ilişkiyi güçlendirmeye katkı sağlayarak ebeveynden gelen ilgi ve sevginin çocuğa ulaştığını doğrulamış olmaktadır (Biringen ve ark., 2014).

Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkide ebeveyn duygusal erişilebilirliği, her iki tarafında katılımının söz konusu olmadığı durumlarda sağlıklı olarak değerlendirilememektedir (Biringen, 2000). Dolayısıyla sistem sadece bir tarafın öteki tarafa nasıl davrandığını belirtmekten ziyade, ikili olarak birbirlerini nasıl etkiledikleri ve birbirlerinden nasıl etkiledikleri üzerinde durmaktadır (Biringen ve ark., 2014). Örneğin; çocuktan gelen duygusal sinyali anlamakta zorluk yaşayan bir ebeveyn bu yapı kapsamında daha az duygusal erişilebilir olarak görünebilmektedir, çünkü sisteme bakıldığında sistem ikili ilişkiyi kapsamaktadır (Biringen, 2000). Benzer şekilde çocuğun etkileşim için açık olmadığı ya da gelen sinyalleri alamadığı durumlarda ebeveynden gelen olumlu herhangi bir davranış çocuk açısından ebeveynin duygusal erişilebilir olduğunu göstermeyecektir (Biringen ve ark., 2000). Dolayısıyla duygusal erişilebilirliğin karşılıklı olarak bir ilişki paylaşan bireylerin beklentileri ve duygusal anlamda ipuçlarını alıp-verme durumlarına göre değişiklik gösterdiğini söylemek mümkündür.

Ebeveyn duygusal erişilebilirliği, dört ebeveyn boyutu olarak “duyarlılık, yapılandırma, müdahaleci olma(ma) ve düşmanlık etme(me)”; “katılım ve duyarlılık” olmak üzere iki çocuk boyutundan oluşmaktadır. Bahsedilen davranış özelliklerinin değerlendirilebilmesi içinse “Duygusal Erişilebilirlik Ölçeği” geliştirilmiştir (Biringen, 2000). Bu duygusal olarak erişilebilirlik hem ebeveyne hem de çocuğa ilişkin belli boyutları içermektedir.

2.2.1. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği boyutları

Aşağıda ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin çocuk ve ebeveyn boyutları açıklanmıştır. Öncelikli olarak ebeveyn boyutlarının açıklamasına yer verilmiştir.

Ebeveyn Duyarlılığı; Oldukça önemli bir boyut olan ebeveyn duyarlılığı, ebeveyn-çocuk arasında olan duygu alışverişini vurgulamaktadır. Bu anlamda ebeveynin çocuktan gelen duygusal sinyaller karşısında farkındalığa sahip olması ve bu sinyallere hızlı ve esnek olacak şekilde tepki vermesidir. Dolayısıyla bu boyut daha çok duyguların rolüne odaklanmaktadır (Biringen, 2000). Yüksek düzey ebeveyn duyarlılığı uyum ve doyumun olduğu duygusal iklime sahiptir. Ancak burada atlanılmaması gereken bir nokta ebeveyn duyarlılığın yalnızca çocuktan gelen sinyallerin alınmasından değil, aynı zamanda ebeveynlerin duygu ifadelerini aktarım şekilleriyle de alakalı olduğudur (Biringen, 2000; Biringen ve ark., 2014).

Ebeveyn Yapılandırması; Bir diğer boyut olan ebeveyn yapılandırması, çocuğun özerkliğini kısıtlamadan ebeveynin belli kural ve düzenlemeler koymasını ifade etmektedir. Ebeveyn çocuk ile arasında olan etkileşimi daha kuvvetli yapabilmek adına bazı kural, sınır ve düzenlemeler oluşturmakta ve çocuktan bunlara uymasını beklemektedir. Ebeveyn bu noktada çocuğa rehberlik yaparak uyumlu davranışlarını destekler. Çocuğun öğrenmesini ve keşfetmesini kolaylaştıran yapılandırma çocuğun bireyselleşme sürecine katkıda bulunur (Biringen, 2000; Biringen ve ark., 2014).

Müdahaleci Olma(ma); Bu boyut genel anlamda ebeveynin çocuğa karşı aşırı müdahale ve koruma davranışlarını içermeden duygusal anlamda erişilebilir olmayı ifade etmektedir. Çocuğun ihtiyaçları dahilinde cevap verme ve gerekli durumlarda "orada olma" durumu müdahaleci olmama boyutunun en önemli göstergelerindendir (Biringen, 2000). Müdahaleci davranış göstermeyen bir ebeveyn çocuk için gerek sözel gerekse sözel olmayan şekilde duygusal olarak erişilebilirdir. Aşırı bir kontrol sağlamaya çalışmaz ve çocuğun kendisine itaat etmesini beklemez. Dolayısıyla duygusal olarak erişilebilir olan ebeveyn, baskı yapmayan, etkileşim için çocuğu zorlamayan, daha esnek ve sabırlı bir biçimde çocuğun dünyayı keşfetmesi aşamasında yaşadığı zorluklar ile baş etmesine yardımcı olan bir bakım veren olarak ele alınmaktadır (Biringen, 2000). Bu boyutta da en önemli özelliklerden biri boyutun değerlendirilmesi noktasında çocuktan gelen tepki ve geribildirimlerdir (Easterbrooks ve Biringen, 2005).

Düşmanca Olma(ma); Bu boyut ebeveynin çocuğa karşı sabırlı, barışçıl, sakin ve uyumlu olarak yaklaşmasıdır. Ebeveyn-çocuk ilişkisinde örtük veya açık herhangi bir düşmanlık ifadesi bulunmaması, başka bir ifade ile duygusal iklimin genel anlamda olumlu olduğu durumdur (Biringen ve ark., 2014). Düşmanca olmama davranışı gösteren ebeveynler, çocuk yetiştirme sürecinde yer alan zorluklarda dahi sakin ve sabırlı şekilde davranabilmektedirler. Ayrıca düşmanca olmayan ebeveynler duygu düzenleme yollarını çocukta olan etkisini hesaba katacak şekilde daha kontrollü olarak yönetirler (Easterbrooks ve Biringen, 2005). Bu boyuta ebeveynler öfkelendikleri zamanlarda bunu daha uygun ve kontrollü bir biçimde ifade ederler. Burada en önemli noktalardan bir tanesi ebeveyn düşmanlığının doğrudan çocuğa yönelik olmamasının gerektiğidir. Ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşim her ne kadar olumlu olsa bile temelde diğerleriyle olan düşmanca bir ilişki tarzı bu etkileşimi etkilemektedir (Biringen ve ark., 2014).

Çocuğun Tepkileri; Çocuğun tepkileri boyutu, çocuğun çevresini keşfetme sürecinde ebeveynine duygusal olarak uygun tepkiler vermesidir (Biringen, 2000). Başka bir ifade ile çocuğun keşif sürecinde olan özerklik hissi ile ebeveynine duygusal olarak yaklaşma arasında bir dengenin kurulmasını ifade etmektedir (Biringen ve ark., 2014). Önemli olan çocuğun gelişim dönemi ve bulunduğu ortamı dikkate alarak etrafını keşfedebilmesi, aynı zamanda ebeveynine uygun duygusal tepkileri gösterebilmesidir (Easterbrooks ve Biringen, 2000).

Çocuğun Ebeveyni Dahil Etmesi; Bu boyut, çocuğun oyun oynarken ya da herhangi bir aktivitede yetişkini dahil etmesi olarak tanımlanmaktadır (Biringen ve Easterbrooks, 2012). Çocuk burada bunu yaparken herhangi bir kaygı ya da aciliyet duymaksızın ebeveynine sorular sorarak, göz teması kurarak, bir olayı anlatarak yapmaktadır (Biringen ve ark., 2014). Çocuğun tepkileri boyutuna benzer şekilde bu boyutta da çocuğun özerkliği arayışı ile ebeveynini dahil etmesi arasında bir denge vardır. Burada çocuk çevresini keşfetmekten ödün vermeden ebeveyniyle etkileşim içinde bulunmaya çalışmaktadır (Biringen, 2000; Biringen ve ark., 2014).

Özetle, ebeveyn duygusal erişilebilirliği, ebeveyn ve çocuk arasındaki karşılıklı duygu paylaşımını ifade etmektedir. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği, "Duyarlılık, yapılandırma, müdahaleci olma(ma) ve düşmanlık etme(me)"; "katılım ve duyarlılık" olmak üzere toplamda beş boyuttan oluşmaktadır. Her boyutun ebeveynle çocuk arasında olan ilişkide karşılıklı etkileşimler yüz ifadeleri, ses tonu, göz teması, sözel ifadeler gibi çeşitli yollarla aktarılan

duygusal tepkilerden oluştuğu söylenebilir (Biringen ve Easterbrooks, 2012). Bahsedilen her bir boyutun sağlıklı bir şekilde gösterimi ebeveyn-çocuk arasında olan uyumlu etkileşim için oldukça önemlidir. Duygusal yeme davranışının nedenlerinden ebeveyn tutumları başlatıcı etmen olarak ele alınırken; duygu düzenleme güçlüğü sürdürücü etmen olarak vurgulanmıştır (Fairburn ve ark., 2003). Bir sonraki bölümde duygusal yeme davranışının sürmesinde önemli bir etmen olarak değerlendirilen duygu düzenleme ve duygu düzenleme güçlüğünden bahsedilmiştir.

2.3. Duygu Düzenleme Kavramı

Duygu düzenleme konusunun anlaşılabilmesi için "duygu"nun ne anlama geldiğinin bilinmesi oldukça önemlidir. Duygular, kişi için önemli olan durumlar karşında koşulsal olarak, bazı durumlarda ise kısmen otomatik olarak ortaya çıkan deneyimsel davranış örüntüsü, fizyolojik tepki eğilimleri ve durum odaklı tepki geliştirme mekanizmasıdır (Gross, 2002). Duyguların başka bir tanımı ise, kişinin yaşadığı deneyimleri değerlendirmesi ve herhangi bir olaya yönelik olarak tepki sistemi olarak yapılmıştır (Cole ve ark., 2004). Duygular, insanların yaşama karşı daha ilgili ve bağlı olmasını sağlamaktadır. Ancak bunun yanı sıra, duygular zaman zaman yıkıcı etkilere sahip olabilmektedir (John ve Gross, 2004).

Duygular, kişinin yaşadığı durumla uyumlu olmadığında, yoğun ve uzun süre devam ettiğinde işlevselliklerini kaybedip bazı problemlerin oluşmasına sebep olabilmektedir (John ve Gross, 2004). Duygular birçok psikolojik fonksiyonu önemli derecede etkilemesi sebebiyle psikoloji biliminde oldukça önemli bir kavramdır. Duygular bireyin dikkatini, bilişsel süreçlerini ve davranışlarını etkilemektedir. Ancak meydana gelen bu etkiler kişinin deneyimlediği duyguların kontrol edilip edilememe derecesiyle alakalı olarak olumlu veya olumsuz şekilde ortaya çıkmaktadır (Eldoğan,2012). Duygular durumla uygun olmadığında, yoğun ve uzun süre devam ettiğinde birey mevcut duygusal tepkiyi değiştirmeye ya da baskı altına almaya çalışabilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Bu durum "duygu düzenleme" kavramı olarak karşımıza çıkar. Birey, duyguları üzerinde kontrol sahibidir (Gross ve Munoz, 1995) ve uyumsuz koşullarda duygularını düzenleyebilmektedir (Gross, 2002). İnsanların eğlendiği her durumda gülmemeleri, kızgın oldukları her koşulda saldırganlık göstermemeleri duygu düzenlemeye örnek olarak gösterilebilir (Gross, 2002).

Duygu düzenleme kavramı, bireyin duyguyu yaşadığı zamanı, deneyimlenme şeklini kapsayan bir süreçtir. Başka bir tanımda duygu düzenleme, bireyin ruh halinin stres ve artış

gösteren olumlu olumsuz duygulanımı içeren duygusal durumları yönetme süreci olarak ele alınmıştır. Başka bir ifadeyle duygu düzenleme olumlu ya da olumsuz tüm duygu durumlarının düzenlenmesini kapsayan bir kavramdır (Koole, 2009). Duygu düzenleme, içerden veya dışardan duyguyla alakalı ipucunun ele alınması ile başlar. Duygunun ele alınması sonucunda davranışsal tepkinin düzenlenmesiyle sonuçlanır (Gross, 1998). Duygu düzenleme kavramı üç temel özelliği içermektedir. Bunlardan ilki, insanların olumlu veya olumsuz duyguların şiddetini azaltabilmeleri veya arttırabilmeleridir. İkincisi, duygu düzenlemeye ait prototipik örneklerin bilinçli olmasıdır. Duygu düzenleyici etkinlikler ilk olarak bilinçli olarak başlamakta olup daha sonrasında farkındalığın dışında gelişmektedirler. Son olarak ise duygu düzenleme süreçlerinin "iyi" ya da "kötü" olarak sınıflandırılamayacağıdır. (Thompson ve Meyer, 2007).

2.3.1. Duygu düzenleme stratejileri

Psikoloji alanyazınında birbirinden farklı olarak duygularla çeşitli baş etme stratejileri bulunmaktadır. Stratejilerin kullanılıyor olmasındaki temel sebep kişinin deneyimlediği duygunun yoğunluğunu ve yaşandığı süreyi azaltmak, duygular arasında geçişi kolaylaştırmak, bir başka ifadeyle duygusal açıdan rahatlamanın sağlanmasıdır (Davidson, 1993, aktaran: Eldoğan, 2012).

Duygu düzenleme konusunda kullanılan birçok strateji bulunmaktadır ve bu stratejilerin tanımları araştırmacılar tarafından farklı şekillerde yapılmıştır. Buna göre kişilerin kullandıkları duygu ile baş etme stratejilerine bakıldığında Folkman (1984) iki temel duyguyla baş etme tarzının bulunduğunu dile getirmiştir: problem çözme odaklı baş etme, duygusal rahatlama odaklı baş etme tarzı. Buna göre problem çözme odaklı baş etme tarzında kişiler olumsuz duygunun meydana gelmesini sağlayan problemi azaltmasına yönelik davranışlara yönelmektedirler. Duygusal rahatlama odaklı baş etme tarzındaysa kişiler hiçbir çaba olmadan yaşadıkları durumu kabul eder veya duygunun oluşmasını sağlayan durumdan kaçmaya ya da kaçınmaya yönelmektedirler. Duygusal rahatlama odaklı baş etmede bireyin zamanla kaçma kaçınma davranışı kuvvetlenebilmekte ve bu durum zamanla kişinin yaşadığı sıkıntıların artmasına sebep olabilmektedir (Folkman, 1984). Koole (2009) tarafından oluşturulan bir başka yaklaşımda ise duygu düzenleme stratejileri ihtiyaç yönelimli stratejiler (stres tesirli yemek yeme, dikkat kaçınması gibi), amaç yönelimli stratejiler (tepki abartma, düşünce bastırma gibi) ve kişi yönelimli stratejiler (kendini ifade eden yazı, kas gevşetme çalışmaları gibi) olmak üzere üç grupta toplanmaktadır. Gross (1998) tarafından ifade edilen süreç modelinde ise duygu

düzenleme zamansal olarak zamanlarda meydana gelebilir. Model duygu düzenleme stratejilerini iki ana başlık altında ele almaktadır: "öncül odaklı" ve "tepki odaklı". Ele alınan bu ana iki temel başlığın ayırt edici noktası ya duygunun oluşum aşamasından önce düzenleme yapılarak kişinin vereceği duygusal tepkinin düzenlenmesi ya da duygu oluştuktan sonraki aşamada duygu düzenleme yapılarak duygu ile baş etme tarzının düzenlenmesidir (Gross 1998). Duygunun meydana gelmesinden önceki değerlendirmeler, duygu düzenlemede öncül odaklı strateji olarak ele alınmaktadır. Tepki odaklı strateji ise duygunun meydana gelmesinden sonra yapılan düzenlemedir. Kişinin meydana gelen duygu ile nasıl baş edeceğine yönelik olarak bir tepki düzenleme söz konusudur. Genel anlamda duygu düzenleme stratejisi öncül odaklı ve tepki odaklı olarak ele alınsa bile bu iki genel duygu düzenleme stratejisinin işleyişinde beş alt süreç yer almaktadır (Gross, 2002). Modelde önerilen beş aşama durumun düzenlenmesi, dikkatin kaydırılması, bilişsel anlamda değişim ve tepkinin düzenlenmesidir. Bu ele alınan ilk dört aşama, "öncül odaklı" duygu düzenleme stratejileridir ve yaşanan duygusal deneyimin erken aşamalarında yer alır, duygu tamamen oluşmadan devreye girer ve yaşanılan durumun duygusal anlamdaki etkisinde değişiklik yapılmasını hedefler. Tepki odaklı duygu düzenleme stratejideyse duygu oluştuktan sonra meydana gelmektedir. Belirli bileşenleri (yaşantısal, ifade edici ve fizyolojik) değiştirmeyi amaçlar (John ve Gross, 2004).

Duygu düzenleme stratejilerinin farklı şekillerde ele alındığı görülmektedir. Süreç modelinde duyguların ne şekilde düzenlendiğine ilişkin önemli detaylar içermektedir. Başka bir ifadeyle süreç modeli, duygu düzenleme stratejilerinin temel sebep, sonuç ve mekanizmasını kavrayabilmek adına bir çerçeve oluşturmaktadır (Gross, 2002). İstenmeyen duyguların düzenlenmesi aşamasında kullanılan stratejiler uyumlu ve uyumsuz şekillerde meydana gelebilmektedir. Duygu düzenlemenin uyumsuz olması sonucunda ise süreçte güçlük meydana gelebilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Aşağıda duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili açıklamalar yapılmıştır.

2.3.2. Duygu düzenleme güçlüğü

Duyguların uygun olarak düzenlenmesinin sağlanamadığı durumlarda duygu düzenleme güçlüğü meydana gelmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü, kişinin duygulara ilişkin farkındalığının olmamasını, deneyimlediği duyguların anlaşılamamasını ve kabul edememesini, olumsuz duygular deneyimlerken dürtü kontrolünde ve amaca yönelik davranış sergilemekte güçlük yaşamasını, uyumlu olarak ele alınan duygu düzenleme stratejilerine

erişme konusunda güçlük yaşaması olarak tanımlanır (Gratz ve Roemer, 2004). Bir başka ifadeyle duygu düzenleme güçlüğü, kişinin deneyimlediği veya aktif olan duygularla baş etme konusunda zorluk veya yetersizlik yaşaması durumudur. Çünkü burada problemin ortaya çıkmasının sebebi duygunun kendisi değil, fark edilmesi, kabul edilmesi, kullanılmasıdır. Bu duyguya rağmen işlevselliği koruma yeteneğindeki yokluk olduğu vurgulanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğünde kişinin istenmedik duyguları deneyimlemeye devam etmesi, bu duyguların şiddetlenmesi veya duyguların hissizleşmesiyle beraber duyguların etkisizleşmesine sebep olmaktadır (Leahy ve ark., 2011).

Duygu düzenleme ve duygu düzenleme güçlüğü arasında olan temel fark duygusal yeterlilik olarak vurgulanmıştır. Duygusal yeterlilik kavramı birden fazla duyguyu deneyimleyebilme, başkalarının deneyimlediği duygusal durumlara uygun tepkiler verebilme, kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularına önem ve değer verebilme, deneyimlenen duygunun yoğun olduğu durumlarda kontrolün sağlanması gerekliliğine ilişkin farkındalığın olabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Duygusal anlamda yeterliliğe sahip kişiler deneyimledikleri yoğun duygular karşısında baş etme yöntemi olarak uyumlu ve işlevsel stratejileri kullanırlar. Duygusal yeterlilik düzeyi düşük kişiler, duygularını düzenleme konusunda zorluk yaşarlar ve buna bağlı olarak da olumsuz sonuçlar ile karşılaşma ihtimalleri daha yüksektir (Saarni, 1999, aktaran: Akhun, 2012).

Duygu düzenlemede yaşanan güçlük kişilerin işlevselliğini etkilemektedir. Bu anlamda bireylerin hayat kalitelerini düşürmekte, diğer insanlar ile olan ilişkilerini, çalışmalarını, üretken olma durumlarını engelleyebilmektedir. Bu sebeple duygu düzenleme güçlüğü bireylerin ruh sağlığı açısından oldukça önemli bir problem olarak ele alınmaktadır (Gross ve Munoz, 1995). Yürütülen bir çalışma duygu düzenleme güçlüğünün yetişkinlerde yeme bozukluğu, anksiyete ve duygu durum bozuklukları ile ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır (Gross, 1998). Yeme bozukluklarının nedenlerinin ele alındığı çalışmalara bakıldığında ise sürdürücü etmenin duygu düzenleme güçlüğü olduğu görülmektedir (Gilboa ve ark., 2006; Lavender ve Anderson, 2010). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin bu dönemle beraber yaşayabilecekleri duygusal zorluklar göz önüne alındığında duygu düzenlemede güçlük yaşayabilecekleri ve bununda duygusal yeme davranışı üzerinde bir etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bir sonraki bölümde duygusal yeme davranışı, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme güçlüğü alanyazınında bulunan çalışma sonuçları sunulmuştur.

2.4. Araştırma ile İlgili Alanyazındaki Çalışmalar

Alanyazın incelendiğinde yeme bozukluklarının nedenleri konusunda kesin bir sonucun olmaması, araştırmacıların duygusal yeme davranışına ilişkin daha fazla çalışma gerçekleştirmesine sebep olmuştur (Acar, 2022). Gerçekleştirilen çalışmalar doğrultusunda, biyolojik, genetik, çevresel ve bireyin sahip olduğu psikolojik durumun duygusal yeme davranışında etkilerinin olduğu düşünülmektedir (Vardar ve Erzengin, 2011). Bu doğrultuda gerek yurt içinde gerekse yurt dışında duygusal yeme davranışının birçok etmen ile olan ilişkisinin ele alındığı çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Aşağıda duygusal yeme davranışı ile ilgili gerçekleştirilen çalışmaların özetleri önce sosyodemografik değişkenler açısından, sonra ise ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme güçlüğü ile olan ilişkisi açısından sunulmuştur.

Bireylerin kilo durumlarının temel alındığı çalışma sonuçları obez bireylerin normal kilolu olan bireylere göre daha fazla duygusal yeme davranışı sergilediklerini göstermektedir (Evirgen, 2010; Geliebter ve Aversa, 2003; Girgin, 2018; Leblebicioğlu, 2018; Seven, 2013; Türkcan, 2019). Obez, kilolu ve zayıf kiloda olan katılımcılar ile yürütülen bir çalışmada bireyde kilonun artmasıyla beraber duygusal yeme davranışının arttığı ortaya konulmuştur (Geliebter ve Aversa, 2003). Obez, aşırı ve normal kiloda olan kadın katılımcılarla yürütülen bir çalışmada duygusal yeme davranışının obeziteye sahip kadınlarda anlamlı derece yüksek olduğu bulunmuştur (Evirgen, 2010). Yetişkinlerle yürütülen ve duygusal yeme davranışının beslenme durumu üzerindeki etkisini ele alan bir çalışmanın sonuçlarına göre yine obez bireylerde duygusal yeme davranışının daha sık görüldüğü bulunmuştur (Seven, 2013). Obez ve normal kiloya sahip yetişkinlerle gerçekleştirilen bir başka çalışmada obez bireylerin kilosu normal olan bireylere göre daha fazla biçimde kontrolsüz ve duygusal yeme davranışı sergiledikleri ortaya konmuştur (Girgin, 2018). Yeme tutumlarının ele alındığı bir başka çalışmada da katılımcıların VKI'nın artmasıyla beraber duygusal yeme davranışının arttığı belirtilmiştir (Leblebicioğlu, 2018). Üniversite öğrencileri ile yürütülmüş, öğrencilerin duygusal yeme davranışının günlük kalori ve gıda alımına etkisinin incelendiği bir başka çalışmada obez bireylerin zayıf olan bireylere göre duygusal yeme davranış puanlarının daha yüksek olduğu vurgulanmıştır (Türkcan, 2019).

Kilo ile ilişkili olarak ele alınan ve duygusal yeme davranışı ile ilişkisi araştırılan bir başka değişken ise kişinin kendi kilosunu değerlendirmesi durumudur. Buna göre yapılan

çalışmalarda bireyin kendi kilosu konusundaki algısı ile duygusal yeme davranışı ilişkili bulunmuştur (Akınca, 2020; Altı, 2022; Gür, 2020). Üniversiteli gençlerle yürütülmüş olan bir çalışmada kilo değişkeni açısından duygusal yeme davranışı eğiliminin değişiklik gösterdiği görülmüştür. Buna göre çalışmada kendisini zayıf olarak değerlendiren öğrencilerin, duygusal yeme davranış toplam puan ortalamaları, kendini normal ve kilolu değerlendiren öğrencilerin duygusal yeme davranışı toplam puan ortalamasından düşük bulunmuştur (Akınca, 2020). Yetişkin kadınlarla yürütülmüş olan bir başka çalışmada öz duyarlılıkla beden algısının duygusal yeme davranışı ile olan ilişkisi ele alınmıştır. Çalışmanın sonucuna göre kendisini "zayıf" olarak tanımlayan kadın katılımcıların duygusal yeme davranışının daha az olduğu belirtilmiştir (Gür, 2020). Genç erişkinler ile yürütülmüş bir çalışmada algılanan sosyal destek ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygusal yeme davranışıyla arasında olan ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre kilolarını "çok şişman" olarak değerlendirilen katılımcıların kendisini "normal" ve "zayıf" kilolu olarak değerlendiren katılımcılara kıyasla duygusal yeme davranış puanları daha yüksek bulunmuştur (Altı, 2022).

Duygusal yeme davranışının bireylerin yaşı ile olan ilişkisinin ele alındığı çalışmalar bulunmaktadır. Çalışmaların sonuçlarına göre bireylerin yaşının artması ile beraber duygusal yeme davranışını sergileme eğilimlerinin azaldığı gözlemlenmiştir (Konttinen ve ark., 2010; Leblebicioğlu, 2018; Özdemir, 2015). Yetişkin bireylerle yürütülmüş bir çalışmada yaş değişkeni 18-24 genç, 25-49 orta yaşlı ve 50-68 yaşlı olmak üzere 3 gruba ayrılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre 18-24 olarak ele alınan genç grubun duygusal yeme davranışı puan ortalamaları diğer iki gruptan anlamı düzeyde yüksek bulunmuştur (Özdemir, 2015). Yeme tutumlarının ele alındığı bir başka çalışmada yaş ile duygusal yeme davranışı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna göre katılımcıların yaşının azalmasıyla beraber duygusal yeme davranışları artmaktadır (Leblebicioğlu, 2018). Farklı bir çalışmada yaş ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunurken bu anlamlılığın kadın katılımcılarda olduğu belirtilmiştir. Çalışmanın sonuçları kadın katılımcılarda yaş artışı ile beraber duygusal yeme davranışının azaldığını ortaya koymaktadır (Konttinen ve ark., 2010).

Duygusal yeme davranışı ile cinsiyet değişkeni arasında olan ilişkinin ele alındığı çalışmaların sonuçlarına göre kadınların duygusal yeme davranış puanları erkeklere kıyasla daha yüksektir (Aydemir, 2021; Demir, 2019; Masheb ve Grilo, 2006; Özdemir, 2015). Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan katılımcılardan oluşan bir çalışmada duygusal yeme davranışı ve yeme bozuklukları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Buna göre tıkınırcasına yeme

bozukluğu öfke ile ilişkili bulunmuştur. Cinsiyet açısından bakıldığında ise kadınların öfke, depresyon, kaygı gibi negatif duygularla baş edebilmek için duygusal yeme davranışını daha fazla sergilediği bulunmuştur (Masheb ve Grilo, 2006). Yetişkin bireylerle yürütülmüş başka bir çalışmada duygusal yeme davranışının anksiyete, stres ve depresyon belirtileri ile ilişkisi ele alınmıştır. Çalışmanın sonucunda, duygusal yeme davranışı ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, kadınların duygusal yeme davranışı puan ortalamasının erkeklere kıyasla anlamlı derece yüksek olduğu bulunmuştur (Özdemir, 2015). Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışı ve antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin ele alındığı bir çalışmanın sonuçlarına göre kadınların duygusal yeme davranışı sergileme eğilimi daha fazladır (Demir, 2019). Aleksitimi ve duygusal yeme davranışı ilişkisinde öz şefkatin düzenleyici rolünün incelendiği çalışmada ise cinsiyet ve duygusal yeme davranışı arasında kadınların puan ortalamasının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Aydemir, 2021).

Duygusal yemenin tetikleyicileri olarak ele alınan duygular ile duygusal yeme davranışı ilişkisini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmaların sonuçlarına göre negatif duygular, bireylerin duygusal yeme davranışını arttırmaktadır (Arslantaş ve ark., 2021; Bennet ve ark., 2013; Erinç, 2017; Janke ve ark., 2016; Macht ve Simons, 2000; Seven, 2013; Tanrıverdi, 2020). Günlük yaşamda bireyin duyguları ve duygu yoğunluğunun yemek yeme davranışına etkisinin incelendiği bir araştırmada katılımcıların negatif duygular deneyimlediklerinde, olumlu duygulara göre daha fazla gıda alma isteği hissettikleri vurgulanmıştır (Macht ve Simons, 2000). Üniversite öğrencileri ile yürütülmüş bir çalışmada duygusal yeme davranışına sebep olabilecek duygular nitel bir çalışma kapsamında incelenmiştir. Buna göre öfke, stres ve mutsuzluk duygusal yemenin tetikleyicileri olarak saptanmıştır. Deneyimlenen bu duyguların mutluluk anlarından farklı bir şekilde duygusal yeme davranışını etkilediği bulunmuştur (Bennet ve ark., 2013). Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumu üzerindeki etkisini ele alan bir çalışmanın sonuçlarına göre kişiler canları sıkıldığında, yalnız olduklarında ya da kafaları karıştığında duygusal yeme davranışı sergilemektedir (Seven, 2013). Anksiyete duyarlılığı ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkinin ele alındığı bir çalışmada anksiyete duyarlılığı olması durumunun duygusal yeme davranışını pozitif yönde etkilediği bulunmuştur (Janke ve ark., 2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışı ve antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin ele alındığı bir çalışmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin büyük bir kısmı canı sıkıldığında, kaygılı olduğunda, üzgün hissettiğinde ya da yalnız hissettiğinde yeme eğilimi göstermektedir (Demir, 2019). Yine gerçekleştirilmiş bir başka çalışmada anksiyete düzeyi ile duygusal yeme davranışı

ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre anksiyete düzeyi ile duygusal yeme arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Erinç, 2017). Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş bir başka çalışmada duygusal yeme davranışının duygusal iştaha etkisi ele alınmıştır. Sonuca göre, bireylerin olumsuz duygulanımının olumlu duygulanıma göre duygusal yeme davranışına olan etkisinde olumsuz duygulanım anlamlı olarak farklılaşmıştır (Tanrıverdi, 2020). Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışında etkili olan etmenlerin incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin olumsuz duygulanım karşısında duygusal yeme davranışına daha fazla başvurduğu belirtilmiştir (Arslantaş ve ark., 2021).

Duygusal yeme davranışı ile ilişkisi ele alınan bir başka etmen bireylerin diyet yapma durumudur. Buna göre hayatlarında diyet yapan bireylerin yapmayan bireylere göre daha yoğun bir biçimde duygusal yeme davranışı sergilediği görülmektedir. Bireylerin yeme tutumu, aşırı yeme ve kilo alımı konusunda yapılmış olan çalışmalarda bireylerin kısıtlı yeme davranış puanları ile duygusal yeme davranış puanlarının pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (Van Strien ve ark., 2012). Yetişkinler ile yapılmış bir diğer çalışmada hayatlarında 5'ten fazla diyet yapma durumu bulunan bireylerin duygusal yeme davranış puanları, hiç diyet yapmamış bireylere kıyasla daha fazladır (Seven, 2013). Ergenlerle yapılmış ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme davranışı ile olan ilişkisinin ele alındığı bir çalışmada diyet yaptığını belirten ergenlerin daha çok duygusal yeme davranışı eğilimi gösterdiği bulunmuştur (Özkan, 2017). Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiş bir çalışmanın sonucunda daha önce diyet geçmişi olan öğrencilerin duygusal yeme davranışı puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Türkcan, 2019). Üniversite öğrencileriyle yürütülmüş olan ve duygusal yeme davranışına ilişkin etmenlerin ele alındığı bir başka çalışmada diyet yapan bireylerin duygusal yeme davranış puanı diyet yapmayan bireylere kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Akdevelioğlu ve Yörüsün, 2019). Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve duygusal yeme eğiliminin ele alındığı bir başka çalışmanın bulgularına göre diyet geçmişi bulunan öğrencilerin kısıtlayıcı ve duygusal yeme davranış puanları diyet geçmişi bulunmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Dinçer, 2019).

Alanyazında duygusal yeme davranışı ile birlikte ele alınan sigara ve alkol kullanımı konusunda çalışma sonuçlarının farklılaştığı görülmektedir. Kimi çalışmalar sigara ve alkol kullanımının yeme bozukluğu ya da bozulmuş yeme davranışı ile arasında bir ilişkiyi ortaya koyarken, kimi çalışmalar herhangi bir ilişkinin olmadığını belirtmiştir. Yetişkinlerle yürütülmüş olan bir çalışmada sigara ve alkol tüketen bireylerin tüketmeyenlere kıyasla daha

fazla bozulmuş yeme davranışı gösterdiği ifade edilmiştir (Wang ve ark., 2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygısı ve duygusal yeme davranışının ele alındığı bir çalışmada sigara ve alkol tüketen bireylerin daha fazla duygusal yeme davranışına yöneldiği bulunmuştur (Çakar ve Arslan, 2023). Yeme bozukluğuyla sigara ve alkol kullanımının arasında olan ilişkiyi elen alan bir çalışma her iki zararlı alışkanlığında yeme bozukluğu için bir risk etmeni olduğunu belirtmiştir (Leon ve ark., 1999). Ancak bir başka çalışma bu çalışmanın aksine her iki zararlı alışkanlığın yeme bozukluğu ile ilişkisinin bulunmadığını ortaya koymuştur (Çelik ve ark., 2016).

Duygusal yeme davranışı ile ilişkisi ele alınan bir başka değişkenin özellikle üniversiteli öğrencilerle yapılmış olan çalışmalarda yaşanan yer olduğu görülmektedir. Ancak yapılan çalışmalar incelendiğinde yaşanan yer değişkeni ile duygusal yeme ya da bozulmuş yeme tutumu arasında ilişki olduğunu (Çakar ve Arslan, 2023; Jamshed ve Arslan, 2022) ortaya koyan çalışmalar bulunurken, herhangi bir ilişkinin bulunmadığını (Akınca, 2020; Aşılar ve ark., 2019) çalışmalarda mevcuttur. Gerçekleştirilmiş bir çalışmada arkadaş ile yaşayan öğrencilerin duygu durumlarına göre yeme davranışını sergileme ihtimali daha fazla bulunmuşken, bu durumun ailesi ile birlikte yaşayan grupta en az olduğunu ortaya koymuştur (Jamshed, Arslan, 2022). Üniversiteli öğrencilerle yürütülmüş başka bir çalışma sosyal fizik kaygısı ve duygusal yeme davranış ilişkisinin, öğrencilerin evde veya aileleriyle kalması durumunda duygusal yeme davranış puanlarının daha düşük olduğunu göstermiştir (Çakar ve Arslan, 2023). Ancak yine üniversiteli öğrenciler ile yapılan ve öğrencilerin yeme tutumu ve uyku kaliteleri arasında olan ilişkinin incelendiği bir çalışmada, öğrencilerin yeme tutumlarının kalınan yer ile bir ilişkisinin olmadığı bulunmuştur (Aşılar ve ark., 2019). Üniversiteli öğrencilerle gerçekleştirilen başka benzer bir çalışmada duygusal yeme davranışı eğilimi ve bilinçli farkındalık ile koşulsuz kabul arasında olan ilişki ele alınmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, yaşanan yer durumuna göre duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Akınca, 2020).

Bu çalışmanın değişkenlerinden birisi olan duygu düzenleme güçlüğü, çeşitli psikolojik rahatsızlıklara kaynaklık etme konusunda önemli bir role sahiptir. (Gross ve ark., 2011; Gross, 2013). Yeme bozuklukları içerisinde olmayan ancak yeme bozuklukları açısından bir risk etmeni olan duygusal yeme ile olan ilişkisinin ele alındığı birçok çalışma bulunmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre, bireylerin duygu düzenleme konusunda yaşadığı güçlüğün artmasıyla beraber duygusal yeme davranışı gösterme eğilimleri artmaktadır (Evirgen, 2010;

Leblebicioğlu, 2018; Lu ve ark., 2016; Sanlı, 2019; Solak Uyar, 2019; Spoor ve ark., 2007; Toparlak Kasar, 2019; Willem ve ark., 2020). Yeme bozukluğu tanısı bulunan ve bulunmayan kadınlar ile yürütülmüş bir çalışmada; duygusal yeme ile olumsuz duygular ve başa çıkma davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucu; kadınların olumsuz duygu düzeylerinin kontrol edilmesi durumunda duygusal ve kaçınma davranışının sergilendiği baş etme ile duygusal yeme davranışı arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır (Spoor ve ark., 2007). Obez, aşırı ve normal kiloda olan kadın katılımcılarla yürütülen bir çalışmada duygusal yeme davranışı ve duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir (Evirgen, 2010). Lise öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada obezite ve obeziteyle ilişkisinin olabileceği düşünülen davranışlarda duygu düzenleme stratejilerinin etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda; kadın ve erkek öğrencilerde duygusal yeme davranışı ile ilişkili olan duygu düzenleme stratejilerinden yüksek düzey bastırma ve düşük düzey bilişsel yeniden yapılandırma stratejisi kullanımının duygusal yeme davranışı ile ilişkisinin olduğu görülmüştür (Lu ve ark., 2016). Yetişkinler ile yürütülen bir çalışmada yeme tutumu, algılanan stres ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında olan ilişki ele alınmıştır. Buna göre, işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri içerisinde yer alan kendini suçlamanın, duygusal yeme ile arasında pozitif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur (Leblebicioğlu, 2018). Solak Uyar (2019) tarafından üniversiteli kadınların ebeveyn tutumları, duygu düzenleme güçlüğü ve yeme davranışları arasında olan ilişki ele alınmıştır. Çalışmanın sonucunda, bozulmuş yeme tutumunun yordayıcıları olarak, beden kitle indeksi, duygu düzenleme güçlüğü ve algılanan anne kontrolü olduğu belirtilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme davranış ve aleksitimi arasında olan ilişkinin incelendiği ve kilo olarak birbirinden farklı katılımcılar ile yürütülmüş bir başka çalışmada kilo açısından zayıf olan bireylerin kilolu olan bireylere kıyasla duygusal yanıtlar açısından açık ve net olmadığı belirtilmiştir. Buna ek olarak duygusal yeme davranışı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur. Bu sonuca göre duygu düzenleme ve aleksitiminin artışı duygusal yeme davranışını arttırmaktadır (Sanlı, 2019). Yetişkin kadınlarla yürütülmüş bir çalışmada duygusal yeme davranışının duygu düzenleme becerisi ve duygusal sıkıntıya katlanma durumu ile ilişkisi ele alınmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, duygusal yeme davranışının duygu düzenleme güçlüğü ile arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur; duygu düzenleme güçlüğü arttıkça bireyin gösterdiği duygusal yeme davranışı artmaktadır (Toparlak Kasar, 2019). Orta ve şiddetli derecede obeziteye sahip olan bireyler ile duygu düzenleme, duygusal yeme davranışı, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkinin ele alındığı bir çalışmada,

şiddetli obeziteye sahip grupta duygu düzenleme güçlüğünün duygusal yeme davranışı ile doğrudan bir ilişkisinin olduğu belirtilmiştir (Willem ve ark., 2020).

Alanyazına bakıldığında çalışmanın bir diğer değişkeni olan ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve yeme bozuklukları arasında yapılmış olan çalışmalar mevcuttur fakat ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile bozulmuş yeme davranışlarından birisi olan duygusal yeme davranışı ile arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanamamıştır. Alanyazın incelendiğinde ebeveyn tutumları, algılanan ebeveyn desteği, bağlanma kuramı gibi ebeveyn-çocuk ilişkisinin temel alındığı değişkenlerin duygusal yeme davranışı ile olan ilişkisinin ele alındığı çalışmalar bulunmaktadır. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve yeme bozukları arasında olan çalışmaların sonuçlarının birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Bazı çalışmalar yeme bozukluklarının başlaması açısından ebeveyn duygusal erişilebilirliğini koruyucu bir etmen olarak ele almıştır (Gökçe, 2013; Roy; 2021). Gökçe (2013) tarafından yapılmış olan bir çalışmada duygusal olarak erişilebilir olan ebeveynlere sahip olmak, çocuğun hayatında yaşadığı olumsuz deneyimlere karşı bir tampon görevi görmektedir. Çalışmaya göre bu tampon görevi yeme bozuklukları geliştirme riskini azaltmaktadır. Yine benzer şekilde üniversiteli gençlerle yürütülmüş bir çalışmada anne ve babanın duygusal erişilebilirliği ile yeme bozukluğu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Roy, 2021). Ancak gerçekleştirilen başka çalışmalarda ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve yeme bozuklukları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur (Cordero ve Israel, 2009; Criscuolo ve ark., 2023). Ebeveyn duygusal erişilebilirliğinden bağımsız olarak, ebeveyn-çocuk ilişkisinin duygusal yeme davranışı ile ilişkisinin temel alındığı diğer çalışmalara bakıldığında ise bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür. Ergenlerle ilgili yürütülmüş bir çalışmada yüksek oranda psikolojik ve davranışsal kontrolün ve zayıf anne desteğinin duygusal yeme davranışında artışa sebep olduğu görülmüştür. Buna ek olarak çocuklarının duygulanımlara karşı daha hassas olan ebeveynlerin çocuklarının, yaşadıkları olumsuz duygulanım karşısında daha az duygusal yeme davranışı sergileme riski olduğunu ortaya koymuştur (Topham ve ark., 2011). Ebeveyn tutumunun ele alındığı bir çalışmada yeme bozukluğu olan kadınların, tanısı olmayanlara kıyasla ebeveyn desteği açısından farklılaştığı görülmektedir. Buna göre yeme bozukluğu tanısı bulunan kadınların daha düşük düzeyde ebeveyn desteğine sahip oldukları vurgulanmıştır (Hodges ve ark., 1998; Leung ve ark., 2000). Snoek ve ark., (2007) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada düşük anne desteği ve yüksek kontrol algısı artan duygusal yeme davranışı ile ilişkili bulunmuştur. Ergenlerle gerçekleştirilen bir başka çalışmada algılanan ebeveyn reddiyle duygusal yeme davranışı incelenmiştir. Çalışma

sonuçları, anne reddi durumunda olumsuz duygulanım ile ergenlerin yedikleri gıdalardan daha fazla enerji sağlandığını ortaya koymuştur (Vandawalle ve ark., 2017).

İlgili araştırmalara bakıldığında duygusal yemenin cinsiyet, yaş, vücut, VKI, diyet yapma durumu gibi çeşitli sosyodemografik değişkenlerin ve duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveyn tutumları ile ilişkisinin incelendiği çalışmalara rastlanmaktadır. Fakat, duygusal yeme davranışı ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bozulmuş yeme davranışları içerisinde yer alan duygusal yeme davranışının önemi göz önüne alındığında bununla ilişkili etmenlerin belirlenebilmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu sebeple ilgili araştırma belirtilen değişkenler arasındaki ilişkinin ele alınmasını amaçlamaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Yöntem bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubuna ait özellikler, araştırmada kullanılmış olan veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada; duygusal yeme davranışı ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme güçlüğü ile arasındaki ilişkiler ilişkisel araştırma modeli kapsamında incelenmiştir. İki ya da daha fazla değişken arasında olan ilişkiyi incelemeyi amaçlayan ilişkisel araştırma modelleri aynı zamanda bu ilişkinin derecesine dair bilgiler sunmaktadır (Fraenkel ve Wallen, 2009).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın verileri, gönüllü katılımcılardan yüz yüze toplanmıştır. Katılımcıların belirlenebilmesi için kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Ankara'da yaşayan, özel bir vakıf üniversitesinde 2023-2024 güz yarıyılında herhangi bir yeme bozukluğu tanısı bulunmayan, kronik bir rahatsızlığa bağlı olarak özel diyet uygulaması olmayan ve ebeveynleri hayatta olan 425 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında 550 katılımcıya ulaşılmış ancak yukarda belirtilen kriterleri karşılamayan 125 kişi analize dahil edilmemiştir. Katılımcıların 260'ı (%61.2) kadın, 165'i (%38.8) erkek olup yaşları 18-31 arasında değişmektedir, grubun yaş ortalaması 22'dir (*SS* = 1.9). Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 3.1.'de sunulmuştur.

Tablo 3.1.

Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişken	**Kategori**	***n***	***%***
Cinsiyet			
	Kadın	260	61.2
	Erkek	165	38.8
Yaş			
	20 ve altı	176	41.4
	21 ve üstü	249	58.8
Yaşam biçimi			
	Ailesiyle	300	70.6
	Diğer	125	29.4
Vücut kitle indeksi (VKI)	Düşük	49	11.5
	Normal	273	64.2
	Aşırı Kilolu	103	24.2
Kilo değerlendirmesi	Zayıf	63	14.8
	Normal	231	54.4
	Kilolu	131	30.8
Diyet durumu			
	Evet	249	58.6
	Hayır	176	41.4
Sigara kullanımı			
	Evet	165	38.8
	Hayır	260	61.2
Alkol kullanımı			
	Evet	218	51.3
	Hayır	207	48.7
	İştahım değişmiyor		
Olumlu duygularda iştah durumu	İştahım azalıyor	171	40.2
	İştahım artıyor	70	16.5
		184	43.3
	İştahım değişmiyor		
Olumsuz duygularda iştah durumu	İştahım azalıyor	68	16
	İştahım artıyor	241	56.7
		116	27.3

Tablo 3.1. İncelendiğinde çalışma grubunun %61.2'sini kadınlar oluştururken %38.8'ini erkekler oluşturmaktadır. Yaşları 20 ve altı olan bireyler katılımcıların %41.4'ünü, yaşları 21 ve üstü olan bireyler ise 58.8'ini oluşturmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 22 olarak bulunmuştur. Katılımcıların %70.6'sı ailesiyle beraber yaşarken %29.4'ü başka kişilerle yaşadığını belirtmiştir. VKI değerlerine bakıldığında ise katılımcıların %11.5'i düşük, 64.2'si normal ve 24.2'si aşırı kilolu VKI'ya sahiptir. Katılımcıların %58.6'sı diyet yapmadığını belirtirken %41.4'ü diyet yaptıklarını belirtmiştir. Sigara ve alkol kullanımı açısından bakıldığında katılımcıların %38.8'i sigara kullanırken %61.2'si sigara kullanmadığını; %51.3'ü alkol kullandığını belirtirken %48.7'si alkol kullanmadığını ifade etmiştir. Olumlu ve olumsuz duygu durumunda iştah durumu incelendiğinde ise katılımcıların olumlu duygular karşısında katılımcıların %40.2'sinin iştah durumlarının değişmediği, %16.5'inin azaldığı, %43.3'ünün arttığı görülürken; olumsuz duygular karşısında ise katılımcıların iştah durumlarının %16'sının değişmediği, %56.7'si azaldığı ve %27.3'ünün arttığı görülmüştür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri toplama araçları olarak; katılımcıları araştırma konusunda bilgilendirmek amacıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu, katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla ilgili alanyazınla uyumlu olarak araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu, katılımcıların duygusal yeme davranışlarını ölçmek amacıyla Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (Bilgen, 2018), katılımcıların ebeveyn duygusal erişilebilirliklerini ölçebilmek amacıyla Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği (Gökçe, 2013) ve katılımcıların duygu düzenleme güçlüğünü ölçebilmek amacıyla Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (Rugancı ve Gençöz, 2010) kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda sunulmaktadır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu (DBF)

Bu form araştırmacı tarafından ilgili alanyazın taraması sonucunda hazırlanmış olup katılımcıların demografik özelliklerini belirleyebilmek için hazırlanmıştır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, yaşam biçimi, VKI, kilo değerlendirmesi, diyet yapma durumu, sigara ve alkol kullanımı ve olumlu/olumsuz duygular karşısında olan iştah durumlarını belirleyebilmeye yönelik sorular içermektedir.

3.3.2. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ)

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği 2018 yılında Bilgen tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplamda 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 5'li Likert tipi olarak (1=Asla, 5=Neredeyse Her zaman) değerlendirilmektedir. Ölçek toplamda 4 alt boyuttan oluşmaktadır: gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygular ile başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme, uyaran karşısında kontrol. Ölçekten minimum 30, maksimum 150 puan alınmaktadır. Ölçek dört farklı boyutta yer alan duygusal yeme davranışının yanı sıra toplam puan da kullanılarak duygusal yeme davranışının değerlendirilmesine imkan sağlamaktadır. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nden alınan yüksek puan, yüksek duygusal yeme davranışına işaret etmektedir.

Türkçe Duygusal yeme ölçeğinin geçerliliği faktör analizi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek maddelerinin yük değerleri .33 ile .80 arasında değişmektedir. Gerçekleştirilmiş güvenirlik analizi sonrası 3 maddenin (26, 28 ve 29) ters puanlanmasının uygun olduğu ortaya konmuştur. Çalışmada güvenirlik tüm ölçek için .88; alt boyutlar içinse .42 ile .94 arasında bulunmuştur (Bilgen, 2018). Bu çalışma için ölçeğin toplam puan güvenirlik değeri ise α=.93 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Grazt ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir ve ölçek 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 5'li Likert tipi olarak (1=Hiçbir zaman, 5= Her zaman) değerlendirilmektedir. Kişinin ölçekten aldığı yüksek puanlar duygu düzenleme açısından yaşanılan güçlüğün şiddetini belirtmektedir. Ölçek toplamda 6 alt boyuttan oluşmaktadır: duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması (farkındalık), duygusal tepkilerin belirgin olmaması (netlik), duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (kabul etmeme), duygusal stratejilerin kısıtlı kullanımı (stratejik olmak), olumsuz duygular karşısında dürtüsel davranışları kontrol etmede güçlük (dürtü kontrolü) ve olumsuz duygular karşısında hedefe yönelik davranışları sürdürmede güçlük (amaca yönelik davranabilme). Ölçeğin önemli bir özelliği alt boyutta yer alan güçlüğün yanı sıra, toplam puan kullanılarak duygu düzenlemede yaşanan genel güçlüğün değerlendirilmesine imkan sağlamaktadır Ölçeğin psikometrik

özellikleri için yapılan çalışmada güvenirlik tüm ölçek için .93; alt boyutlar içinse .80 ile .89 arasında bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliğiyse .88 olarak bulunmuştur (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nden alınan yüksek puan, yüksek duygu düzenlemede yaşanan güçlüğün artmasına işaret etmektedir.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması ise Rugancı ve Gençöz tarafından (2010) yapılmıştır (Rugancı ve Gençöz, 2010). Çalışma sonucunda bir madde çıkarılmıştır ve orijinal formda önerilen faktör yapısına ulaşılmıştır. Ölçeğin Türkiye'de yapılan geçerlik güvenirlik çalışmasında toplam puan iç tutarlık .94 olarak bulunmuş olup, altı alt boyut için Cronbach alfa değerleri .75 ile .90 arasında değişiklik gösterdiği bulunmuştur. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin test- tekrar test güvenirliği .83, Guttman yarıya bölme güvenirlik katsayısı .95 olarak bulunmuştur (Rugancı ve Gençöz, 2010). Bu çalışma içinse ölçeğin toplam puan güvenirlik değeri ise α=.92 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Lum Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği (EDEÖ)

Lum ve Phares (2005) tarafından ebeveyn duygusal erişilebilirliğini ölçmek amacıyla oluşturulmuş bu ölçek 2013 yılında Gökçe tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır (Gökçe, 2013; Lum ve Phares, 2005). Toplamda 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte kişiler anne ve babalarını ayrı şekilde değerlendirmektedir. Ölçek, 6'lı Likert tipten oluşmakta olup (1= hiçbir zaman, 6=her zaman) puanlandırılmaktadır. Ölçekten her iki ebeveyn içinde alınan yüksek puanlar ebeveynlerin duygusal erişilebilirlik düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına bakıldığında Lum ve Phares (2005) ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları, klinik olmayan örneklem için anne formunda .96, baba formunda .97; klinik örneklemde ise anne formu .92, baba formu .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin testt-tekrar test güvenirliği ise anne formu için .92, baba formu için .85 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin 2013 yılında Gökçe tarafından uyarlanan Türkçe formunun geçerlik güvenirlik analizlerinde, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı anne kısmı için .95, baba kısmı için .97 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışmaları da tek faktörlü bir yapıyı ortaya koymuştur. Ölçeğin uyarlanmış halinin madde test korelasyonun anne formu için değerleri .65 ile 83 arasında; baba formu değerlerinin ise .76 ile .86 arasında değiştiği görülmüştür. Bu çalışma

içinse ölçeğin güvenirlik değeri anne formu için α=.93, baba formu için α=.92 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama süreci yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Veriler araştırmacının kendisi tarafından öğrencilerin dersleri başlamadan önce sınıf ortamında toplanmıştır. Tüm sorulan yanıtlanması yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmüştür. Katılımcılarla veri toplama sürecinin bir parçası olarak araştırmayı yürüten kişi, araştırmanın konusu, veri toplama araçları ve verilerin gizliliği hakkında bilgilerin sunulduğu Bilgilendirilmiş Onam Formu paylaşılmıştır. Bu formda, katılımcıların gönüllülüğüne ilişkin "Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum" ibaresini işaretleyen katılımcılar veri toplama araçlarının olduğu sayfaya geçmişlerdir. Gizlilik ilkesi gereğince katılımcıların ad-soyad bilgileri alınmamıştır.

Bilgilendirilmiş Onam Formunu (EK 1) onaylamış olan katılımcılar sırasıyla Demografik Bilgi Formu (EK 2), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (EK 3), Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (EK 4) ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği'ni (EK 5) doldurmuşlardır. Tüm ölçeklerin kullanımı için gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın yürütülebilmesi ve ölçeklerin uygulanabilmesi için Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel araştırma ve Yayın Etiği Başvuru Formu doldurulmuştur. Başvuru sonucunda alınan izinlerin belgesi, Etik Kurul İzin Belgesi (EK 6) ve Araştırma İzin Belgesi (EK 7) olarak ekler kısmında sunulmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışı, duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla betimsel istatistikler ve ilişkisel analiz yöntemleri tercih edilmiştir. Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği'nden aldıkları puanların Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nden aldıkları puanları anlamlı bir düzeyde yordayıp yordamadığı aşamalı regresyon analizi kullanılarak test edilmiştir. Çok değişkenli analizler öncesinde gerekli varsayımlar kontrol edilerek analizler gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır.

Veriler analiz öncesinde analizlere hazırlanmış olup hatalı veri girişi yapılıp yapılmadığının kontrolü sağlanmıştır. Varsayımların kontrolü aşamasında öncelikli olarak kayıp veriler kontrol edilmiş ve veri setinde kayıp verinin olmadığı görülmüştür. Bu incelemenin ardından, çok değişkenli uç değerler Mahalanobis uzaklıkları ile ele alınmıştır. Mahalanobis uzaklığı değerlerine bakıldığında *p*= .001 kritik değerinden küçük değerin bulunmaması sebebiyle çok değişkenli uç değerlerin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Çokluk ve ark., 2021). Tek değişkenli normallik varsayımını test etmek için basıklık-çarpıklık değerleri incelenmiştir. Bu değerlerin -2 ve +2 arasında olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla normal dağılım gösterdiği saptanmıştır (George ve Mallery, 2010). Hataların histogramı incelendiğinde ise hataların normal dağılımdan ufak bir miktarda saptığı görülmektedir. Hataların normal dağılması varsayımının tam olarak sağlanamaması sebebiyle sonuçlar buna göre yorumlanmıştır. Analize dahil edilecek değişkenler, çoklu bağlantılılık kapsamında da incelenmiştir. Değişkenlere dair varyans şişme faktörleri (VIF) son modelde 1.04 ile 1.20 arasında hesaplanmıştır. Tolerans değerleri ise .83 ve .95 arasındadır. Bu sonuçlara göre değişkenler arasında çoklu bağlantılılık problemi bulunmamaktadır (Çokluk ve ark., 2021). Varsayımların kontrolü doğrultusunda veri setinin çoklu doğrusal regresyon analizine uygun olduğu görülmüştür. İkiden fazla kategorisi bulunan kilo değerlendirme ve olumlu/olumsuz duygular karşısında iştah durumu değişkenleri kukla değişken olarak kodlanarak çoklu doğrusal regresyon analizine katılmıştır.

3.6. Araştırmanın Sınırlılığı

Gerçekleştirilen araştırmanın bulguları Ankara ilinde bir vakıf üniversitesinde 2023-2024 akademik yılında okumaya devam eden 18-31 yaş arasındaki bireylerin paylaşımları ile gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla araştırma bulguları bu katılımcı grubu ile sınırlıdır. Araştırmanın verileri Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği ve Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

Demografik Bilgi Formu haricinde araştırmada kullanılmış olan Duygu Düzenleme Güçlüğü 36 maddeden, Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği anne ve baba formu toplam 30 maddeden ve Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği 30 maddeden oluşmak üzere katılımcılardan toplamda 96 maddeye cevap vermeleri beklenmiştir. Süreç boyunca bazı katılımcıların formları bütün ve beklendik şekilde doldurmadıkları görülmüştür ve bu katılımcıların ölçekleri veri setine katılmamıştır.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise duygusal yeme davranışının tetikleyicilerini ortaya koymak amacıyla kullanılmış olan Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin ağırlıklı olarak olumuz duygulara odaklanıyor olmasıdır. Demografik Bilgi Formu'nda olumlu ve olumuz duygularda olan iştah değişimine ilişkin bir soru yer almaktadır ancak duygusal yeme davranışının belirlenebilmesi amacıyla kullanılmış olan Duygusal Yeme Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler daha çok olumsuz duygular ile sınırlıdır. Duygusal yeme davranışında etkili olan psikolojik etmenler yalnızca olumsuz duygular değildir. Birey olumlu duygular deneyimlediğinde de duygusal yeme davranışı sergileyebilmektedir. Alanyazında olumlu duyguların da ele alındığı duygusal yeme davranışını ölçen ölçekler bulunmaktadır. Ancak gerçekleştirilen çalışmanın verilerinin yüz yüze şekilde kalabalık gruplardan toplandığı göz önüne alındığında diğer ölçeklerin anlaşılmasının zor olacağı ve bundan dolayı kayıp veri ihtimalinin fazla olacağı düşünülmüştür. Bu sebeple Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular

Bu bölümde araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri sonucu elde edilen bulgular sunulmaktadır. İlk olarak araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiş, sonrasında ise katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği'nden aldıkları puanlar ile demografik bilgilere ait sorulara verdikleri cevapların Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nden aldıkları puanları yordama gücünün belirlenebilmesi amacı ile çoklu regresyon analizinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1.1. Değişkenlere ilişkin betimsel bulgular

Tablo 4.1. incelendiğinde katılımcıların Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinden aldıkları puanlar 30.00 ve 149.00 arasında değişmektedir. Puanların ortalaması 70.71 (*SS* = 2.34) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin basıklık değeri -.18, çarpıklık değeri ise .58 olarak hesaplanmıştır. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nden alınan yüksek puan, yüksek duygusal yeme davranışına işaret etmektedir. Katılımcıların ortalama olarak yüksek duygusal yeme davranışına sahip oldukları söylenebilir.

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nden aldıkları puanlar incelendiğinde puanlar 37.00 ve 172.00 arasında değişmektedir. Puanların ortalaması 90.62 (*SS* = 2.38) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin basıklık değeri -.36, çarpıklık değeri ise .43 olarak hesaplanmıştır. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinden alınan yüksek puan, yüksek duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir. Katılımcıların ortalama olarak yüksek duygu düzenleme güçlüğüne sahip oldukları söylenebilir.

Katılımcıların Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği'nin anne ve baba formunda aldıkları puanlar incelendiğinde anne formu için puanların 15.00 ve 147.00 arasında değiştiği; baba formu için ise puanların 15.00 ve 146.00 arasında değiştiği görülmektedir. Ebeveyn

Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği anne formu için puanların ortalaması 74.98 (*SS* = 1.76) iken Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği baba formu için puanların ortalaması 66.99 (*SS* = 2.12) olarak bulunmuştur. Ölçeğin anne formu için basıklık değeri .91, çarpıklık değeri ise -.87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin baba formu içinse basıklık değeri .24, çarpıklık değeri ise -.34 olarak hesaplanmıştır. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği'nden alınan yüksek puan, yüksek duygusal erişilebilirliğe işaret etmektedir. Katılımcıların ortalama olarak ebeveynlerine yüksek duygusal erişilebilirliğe sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 4.1.

Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçek Puanı	*n*	Min.	Mak.	Ort.	SS.	Basıklık	Çarpıklık
TDYÖ	425	30.00	149.00	70.71	2.34	-.18	.58
DDGÖ	425	37.00	172.00	90.62	2.38	-.36	.43
EDEÖ-ANNE	425	15.00	147.00	74.98	1.76	.91	-.87
EDEÖ-BABA	425	15.00	146.00	66.99	2.12	.24	-.34

TDYÖ: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, EDEÖ: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği

4.1.2. Duygusal yeme davranışı, duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği arasındaki ilişkiler

Duygusal yeme davranışı, duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 4.2. incelendiğinde duygusal yeme davranışı ve duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı (r = .36, p < .05), ebeveyn duygusal erişilebilirliği anne puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamlı (r = -.17, p< .05) ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği baba puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamlı (r = -.20, p< .05) bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü puanları ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği anne puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamlı (r = .29, p< .05), ebeveyn duygusal erişilebilirliği baba puanlarıyla düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamlı (r = -.23, p< .05) bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği anne ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği baba puanları

arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı (r =.54, $p< .05$) bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Cohen, 1988).

Tablo 4.2.

Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri

Ölçek Puanı	TDYÖ	DDGÖ	EDEÖ-ANNE	EDEÖ-BABA
TDYÖ	-	.36*	-.17*	-.20*
DDGÖ		-	-.29*	-.23*
EDEÖ-ANNE			-	.54*
EDEÖ-BABA				-

*$p < .05$ ve TDYÖ: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, EDEÖ: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği

4.1.3. Duygusal yeme davranışının yordayıcısı olarak duygu düzenleme güçlüğü, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve demografik değişkenler

Duygusal yeme davranışının duygu düzenleme güçlüğü, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve demografik değişkenlere göre yordanıp yordanmadığını incelemek için aşamalı çoklu regresyon analizi tercih edilmiştir. Aşamalı regresyon analizinde değişkenlerin modelde yer alma sırası istatistiksel kriterlere göre belirlenmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2006). Aşamalı regresyon analiziyle anlamlı bir katkıya sahip olan değişkenler ve bu değişkenlerin her birinin duygusal yeme davranışının yordanmasında açıklanan toplam varyansa olan katkısı ele alınmıştır. Aşamalı regresyon analizi; Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği puanları, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanları, Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği puanları ile katılımcıların cinsiyet, yaş, yaşam biçimi, VKI, kilo değerlendirme durumu, diyet yapma durumu, sigara ve alkol kullanımı ve olumlu ve olumsuz duygu deneyimleme durumunda iştah durumu değişkenleri ile gerçekleştirilmiştir. Analize ilişkin bulgular Tablo 4.3.'te sunulmuştur.

Tablo 4.3.

Duygusal Yeme Davranışının Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı	B	SH_B	β	t	p	R^2	ΔR^2	Dz. ΔR^2	F
1	**Duygusal Yeme Davranışı**		1.152		55.118	.000				
	Olumsuz Duygu İştah	63.48	2.204	0.505	12.029	.000				
	Artışı	26.52					0.255	0.255	0.253	144.69
2	**Duygusal Yeme Davranışı**		3.639		10.214	.000				
	Olumsuz Duygu İştah	37.167	2.085	.470	11.843	.000				
	Artışı	24.690	.039	.301	7.573	.000				
	DDGÖ	.296					0.344	0.089	0.341	57.344
3	**Duygusal Yeme Davranışı**	35.991	3.524		10.212	.000				
	Olumsuz Duygu İştah	21.874	2.079	.416	10.520	.000				
	Artışı	.280	.038	.284	7.383	.000				
	DDGÖ	11.056	2.003	.218	5.519	.000				
	Kendini Kilolu Olarak Değerlendirme						0.388	0.044	0.384	30.462
4	**Duygusal Yeme Davranışı**	35.095	3.484		10.073	.000				
	Olumsuz Duygu İştah	21.063	2.062	.401	10.213	.000				
	Artışı	.261	.038	.265	6.909	.000				
	DDGÖ	11.120	1.975	.219	5.630	.000				
	Kendini Kilolu Olarak Değerlendirme	6.524	1.807	.138	3.611	.000				
	Olumlu Duygu İştah Artışı						0.407	0.018	0.401	13.039
5	**Duygusal Yeme Davranışı**	32.652	3.564		9.161	.000				
	Olumsuz Duygu İştah	20.457	2.057	.389	9.944	.000				
	Artışı	.260	.037	.265	6.961	.000				
	DDGÖ	9.248	2.070	.183	4.467	.000				
	Kendini Kilolu Olarak Değerlendirme	6.693	1.793	.142	3.733	.000				
	Olumlu Duygu İştah Artışı	5.331	1.905	.112	2.799	.005				
	Diyet Yapma Durumu						0.418	0.011	0.411	7.833
6	**Duygusal Yeme Davranışı**	40.019	5.123		7.811	.000				
	Olumsuz Duygu İştah	20.299	2.051	.386	9.895	.000				
	Artışı	.245	.038	.249	6.418	.000				
	DDGÖ	9.201	2.063	.182	4.460	.000				
	Kendini Kilolu Olarak Değerlendirme	6.404	1.793	.136	3.572	.000				
	Olumlu Duygu İştah Artışı	5.179	1.900	.109	2.726	.007				
	Diyet Yapma Durumu	-.084	.042	-.077	-1.995	.047				
	EDEÖ-Baba						0.423	0.005	0.415	3.98

TDYÖ: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, EDEÖ: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği

Gerçekleştirilen aşamalı regresyon analizi sonucunda cinsiyet, yaş, kilo durumu (VKI), sigara ve alkol kullanımı ve yaşam biçimi, ebeveyn duygusal erişilebilirliği anne değişkenleri duygusal yeme davranışını anlamlı düzeyde yordamadığı ($p > .05$) için değişkenler aşamalı regresyon analizinde yer almamıştır. Tablo 4.3 incelendiğinde; duygu düzenleme güçlüğü, olumsuz duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artış, kilo değerlendirme kilolu, olumlu duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artış, diyet yapma durumu ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği baba değişkenlerinin analizde yer aldığı görülmüştür. Aşamalı regresyon analizi altı aşamada tamamlanmıştır. İlk aşamada açıklanan varyansı en yüksek olan (%26) olumsuz duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artış değişkeni analizde yer almıştır [$F_{(1.423)} = 144.69$; $p < .05$]. Olumsuz duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artış ile duygusal yeme davranışı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. İkinci aşamada modele duygu düzenleme güçlüğü değişkeni eklenmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü değişkeni, açıklanan varyansa yaklaşık olarak %9'luk katkı sunarak açıklanan varyansın %34'e yükselmesini sağlamıştır [$F_{(2.\ 422)} = 57.344$; $p < .05$]. Duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Üçüncü aşamada modele kilo değerlendirme durumu kilolu değişkeni eklenmiş ve yaklaşık olarak %4'lük açıklanan varyans katkısı ile toplam açıklanan varyans %39'a yükselmiştir [$F_{(3.\ 421)} = 30.462$; $p < .05$]. Kilo değerlendirme durumu kilolu ve duygusal yeme davranışı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Dördüncü aşamada modele olumlu duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artış değişkeni eklenmiştir. Olumlu duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artış değişkeni, açıklanan varyansa yaklaşık olarak %2'lik katkı sunarak açıklanan varyansın %41'e yükselmesini sağlamıştır [$F_{(4.\ 420)} = 13.039$; $p < .05$]. Olumlu duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artış ile duygusal yeme davranışı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Beşinci aşamada analize diyet yapma değişkeni eklenmiş ve yaklaşık olarak %1'lik açıklanan varyans katkısı ile toplam açıklanan varyans %42'ye yükselmiştir [$F_{(5.\ 419)} = 7.833$; $p < .05$]. Diyet yapma durumu ile duygusal yeme davranışı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Altıncı ve son aşamada ise modele ebeveyn duygusal erişilebilirliği baba değişkeni eklenmiş ve yaklaşık olarak %0.5'lik açıklanan varyans katkısıyla toplam açıklanan varyans %42 olarak hesaplanmıştır [$F_{(6.\ 418)} = 3.98$; $p < .05$]. Babaya olan duygusal erişilebilirlik ve duygusal yeme davranışı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Standardize edilmiş β katsayıları incelendiğinde olumsuz duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artış puanındaki 1 birimlik artışın duygusal yeme davranışı puanında

.505 birim artış sağladığı; duygu düzenleme güçlüğü puanındaki 1 birimlik artışın duygusal yeme davranış puanında .301 birim artış sağladığı; kilo değerlendirme kilolu puanındaki 1 birimlik artışın duygusal yeme davranış puanında .218 birim artış sağladığı; olumlu duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artış puanındaki 1 birimlik artışın duygusal yeme davranışı puanında .138 birim artış sağladığı; diyet yapma durumu puanındaki 1 birimlik artışın duygusal yeme davranış puanında .112 birim artış sağladığı; babaya olan duygusal erişilebilirlik puanındaki 1 birimlik artışın duygusal yeme davranış puanında .077 birim azalışa sebep olduğu görülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre cinsiyet, yaş, kilo durumu (VKI), sigara ve alkol kullanımı ve yaşam biçimi ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği anne değişkenleri kontrol edildiğinde olumsuz duygu deneyimleme durumunda iştahta artış durumu, duygu düzenleme güçlüğü, kilo değerlendirme kilolu, olumlu duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artış, diyet yapma durumu ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği baba puanlarının duygusal yeme davranışının anlamlı yordayıcıları olduğu ve duygusal yeme davranışındaki varyansın %42'sini açıkladığı görülmüştür. Araştırmada, duygusal yeme davranışını açıklama gücü en yüksek olan değişkenin olumsuz duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artış olduğu görülmüştür. Bir sonraki bölümde araştırma bulguları yorumlanmaktadır. Bulguların yorumlanmasına, yordama gücü en yüksek olan değişken ile başlayıp yordayıcılık etkisi anlamlı bulunmayan değişkenler ile devam edilmiştir.

4.2. Tartışma

Bu bölümde araştırmanın amacına yönelik olarak gerçekleştirilen analiz bulguları alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve bulgulara açıklık getirilmiştir.

4.2.1. Duygusal yeme davranışının yordayıcısı olarak olumsuz duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artışa ilişkin yorumlar

Araştırmanın bulguları, duygusal yeme davranışının en güçlü yordayıcısının bireyin olumsuz duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artış olduğunu göstermektedir. Katılımcıların olumsuz duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artış puanları arttıkça duygusal yeme davranış puanları da artmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, olumsuz duygu

deneyimleme durumunda iştahta olan artış ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalarda da benzer bulguların ortaya konduğu görülmektedir. Olumsuz duyguların, bireylerde duygusal yeme davranışının görülmesinde bir risk etmeni olduğu bilinmektedir (Macht ve Simons, 2000). Bennet ve arkadaşları (2013) tarafından üniversiteli gençler ile yürütülen nitel bir çalışmada duygusal yeme davranışının tetikleyicilerinin öfke, stres ve mutsuzluk olduğu ortaya konmuştur. Üniversiteli gençler ile yürütülen bir başka çalışmada öğrencilerin büyük bir kısmının canı sıkıldığında, kaygılı olduğunda, üzgün veya yalnız hissettiğinde yeme eğilimi gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Demir, 2019). Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş çalışmaların sonuçları bireylerin olumsuz bir duygu deneyimi karşısında olumlu duygu deneyimine kıyasla daha fazla duygusal yeme davranışına başvurduğunu ortaya koymuştur (Arslantaş ve ark., 2021; Tanrıverdi, 2020;). Depresif belirtilerin, öfkenin, anksiyetenin ve stresin artmasıyla duygusal yeme davranışının arttığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Canetti ve ark., 2002; Konttinen ve ark., 2010; Wallis ve Hetherington 2004). Bu durum bireylerin deneyimlediği olumsuz duygular sonucunda yiyecekleri dikkat dağıtma ya da olumsuz duyguların yarattığı etkilerden kaçınma amacıyla kullanması durumu ile de açıklanabilir. Bunun yanı sıra bireyin olumsuz bir duygu deneyimleme durumunda vücudunda meydana gelen tepkiler tokluk sinyali ile benzerlik göstermesinden kaynaklı olarak baş etmekte zorluk yaşadığı duygular karşısında yemek yemeyi istememesi normal olarak kabul edilmektedir. Ancak bu durumun tersine duygusal yeme davranışı fizyolojik anlamda beklenmeyen bir tepki olarak karşımıza çıkmaktadır (Schachter ve ark., 1968). Duygusal yeme davranışı esnasında tüketilen besinler sonucunda vücutta endorfin hormonu salgılanır ve birey kısa süreliğine de olsa kendisini daha iyi hisseder (Lyman, 1982). Dolaysıyla olumsuz bir duygu deneyimleme sonucunda meydana gelen iştah artışı sonucunda duygusal yeme davranışı meydana gelmektedir. Duygusal yeme davranışıyla bireyin vücudun da fizyolojik olarak endorfin ve seratonin hormonları salgılanır. Bunun sonucunda ise birey kısa sürelide olsa kendini daha iyi hisseder. Olumsuz duyguların doğası göz önüne alındığında bu durum çoğu birey için zorlayıcı olabilir. Deneyimlenen duygu ile işlevsel yollarla baş edebilme becerisi erken dönem çocukluk döneminde başlayıp yaşam boyu devam etmektedir. Erken dönem çocukluk deneyimleri bireyin yaşamının ilerleyen döneminde etkileri açısından oldukça önemlidir. Olumsuz duygularla işlevsel olmayan baş etme yollarının erken dönem çocukluk yıllarında olan deneyimlerle ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında duygusal yeme davranışının erken çocukluk döneminde olumsuz duygularla baş etme yolu olarak kullanıldığı ve öğrenildiğini söylemek mümkündür. Ayrıca çalışmada elde

edilen sonuç, bu etkinin sadece erken dönem çocukluk deneyiminde değil, bireyin ilerleyen yaşamında da devam ettiğini göstermektedir.

4.2.2. Duygusal yeme davranışının yordayıcısı olarak duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin yorumlar

Duygular bireyin hayatında birçok etkiye sahiptir ve birey duyguları ile baş etmede çeşitli yöntemler kullanmaktadır. Duygu düzenleme becerisi, bireyin duygularını anlaması ve fark etme becerisi olarak ifade edilmektedir ve duygu düzenlemede yaşanan güçlüğünün yeme davranışında meydana gelebilecek bozulmalar için risk etmeni olduğu düşünülmektedir (Yurtsever ve Sütçü, 2017). Duygusal yeme davranışı bireyin deneyimlediği duygularla baş etmek için kullandığı işlevsel olmayan bir mekanizma olarak ele alınmakla beraber, duygu düzenleme konusunda yaşanan birtakım zorlukları yansıttığı da ifade edilmektedir (Gianini ve ark., 2013). Araştırmanın bulguları, duygusal yeme davranışının bir diğer yordayıcısının bireyin duygu düzenleme konusunda yaşadığı güçlük olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük puanları arttıkça duygusal yeme davranış puanları da artmaktadır. Alanyazında duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal yeme davranışı arasında olan ilişkinin ortaya konduğu diğer araştırmalarla bulgular uyumludur. Farklı kilolara sahip olan kadın katılımcılarla yürütülen bir çalışmada duygusal yeme davranışı ve duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur (Evirgen, 2010). Solak Uyar (2019) tarafından kadınlar ile yürütülen çalışmanın sonucu, bozulmuş yeme tutumunun yordayıcılarından birinin duygu düzenleme güçlüğü olduğunu ortaya koymuştur. Kadınlarla yürütülmüş bir başka çalışmada duygusal yeme davranışı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir (Toparlak Kasar, 2019). Farklı kilolara sahip katılımcılarla yürütülen başka bir çalışmada şiddetli obezite grubunda yer alan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal yeme davranışı arasında doğrudan bir ilişki bulunmuştur (Willem ve ark., 2020). Duygusal yeme duyguların tanınması ve duygularla iletişim kurmadaki beceri eksikliği ve farkındalığın düşük olmasıyla ilgilidir (Chesler ve ark., 2009). Duygularını düzenlemede güçlük yaşayan bireylerde yaşanılan olumsuz duyguları deneyimlemede bu duyguların şiddetini azaltmak amacı ile çeşitli bozulmuş yeme tutumuna rastlanabilmektedir (Heartherton ve Baumeister, 1991). Duygusal yeme davranışını açıklayan kuramlardan birisi olan kaçış kuramına göre birey tehdit olarak değerlendirdiği olumsuz duygulardan kaçmak ve dikkatini dağıtmak için duygusal yeme davranışını sergiler. Bu durum bireyin deneyimlediği olumsuz duygularla baş edebilmenin ve bu duyguları düzenleme

becerisinin duygusal yeme davranışını etkileyen bir etmen olduğunu göstermektedir. Araştırma bulgusu göz önüne alındığında, duygularını düzenleme güçlüğü yaşadıkları olay ve durumlar karşısında olumsuz duygulardan kaçma aracı olarak duygusal yeme davranışını sergilerler. Başka bir ifadeyle duygusal yeme davranışı duygu düzenleme aracı olarak kullanılır. Bu açıdan birey için olumsuz duygulardan kaçış yolu olarak duygusal yeme davranışının kullanıldığını söylemek mümkündür. Olumsuz duygunun deneyimlendiği durumda birey işlevsel duygu ile baş etme becerilerini kullanamaz ve bu duygudan kaçmak için yemek yeme davranışı sergiler. Bireyler, anne ve babalarıyla ilişkileri sonucunda çevrelerindeki dünyaya ilişkin izlenimleri elde ederler. Deneyimleri ve duyguları konusunda paylaşım yapan ebeveynlerin çocukları duygusal zekalarını geliştirme fırsatı elde ederler. Böylece birey hem kendi duygularını hem de diğerlerinin duygularını daha iyi anlayabilir (Siegel ve Bryson, 2018). Tüm bunlar göz önüne alındığında mevcut araştırma bulgusunun Türk kültürü ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Türk kültürü düşünüldüğünde ebeveynlerin kendi deneyim ve duyguları konusunda yapmış oldukları paylaşımların kısıtlı olduğu düşünülmektedir. Erken dönemde ebeveyn ve çocuk arasında olan duygu paylaşımının çocuğun kişisel sosyal gelişimi açısından oldukça önemli olduğu göz önüne alındığında, erken dönemdeki duygu ifadelerinin duygu düzenleme becerileri açısından uzun soluklu bir etkiye sahip olduğunu söylemek mümkündür. Erken dönem ebeveyn ve çocuk ilişkisinde duygu ifadelere az yer verilmesinin bir sonucu olarak bireyin duygusal yeme davranışını duygu düzenleme aracı olarak kullandığı düşünülmektedir.

4.2.3. Duygusal yeme davranışının yordayıcısı olarak kilo değerlendirme durumuna ilişkin yorumlar

Bireylerin kilolarına ilişkin sahip olduğu algı, besin tüketimini etkileyen önemli etmenlerden birisidir. Bireyin kilosundan memnun olmaması; bireyin sahip olduğu gerçek kilodan ziyade fizyolojik durumlarını nasıl değerlendirdikleriyle ilişkili bir durumdur. VKI ve duygusal yeme davranışı ile doğrudan bir ilişkinin bulunmamaktadır (Masheb ve Grilo, 2006). Duygusal yeme davranışının normal kilolu bireylerde de görülmesinden dolayı (Konttinen ve ark., 2010; Nguyen-Rodrigues ve ark., 2008) bu durumun kilolu olup olmamaktan ziyade bireyin kilosunu nasıl algıladığı ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Başka bir çalışmada duygusal yeme davranışının VKI ile değil, bireylerin kendisini kilolu olarak değerlendirmesiyle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu sonuç, VKI normal sınırlar içerisinde kabul edilen ancak kendisini kilolu olarak değerlendiren bireylerin duygusal yeme davranışı sergilediklerini göstermektedir (Wiederman ve Saules, 2013). Araştırma bulguları da bu sonuçlarla benzerlik

göstermektedir. Bulgular, bireyin algıladığı kilonun fazla olması ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide anlamlı farklılığın olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcılardan kendini kilolu olarak değerlendiren bireylerin kilosunu zayıf ve normal olarak değerlendiren bireylere göre duygusal yeme davranış puanları daha yüksektir. Bireylerin algıladıkları kilo arttıkça duygusal yeme davranış puanları da artış göstermektedir. Üniversiteli gençlerle yürütülmüş olan bir çalışmada kendisini zayıf olarak değerlendiren öğrencilerin, kendini normal ve kilolu değerlendiren öğrencilere kıyasla duygusal yeme davranışı toplam puan ortalaması daha düşük bulunmuştur (Akınca, 2020). Yetişkin kadınlarla yürütülmüş olan bir başka çalışmada kilosunu zayıf olarak tanımlayan kadın katılımcıların duygusal yeme davranışının daha az olduğu belirtilmiştir (Gür, 2020). Genç erişkinler ile yürütülmüş bir çalışmada kilosunu çok şişman olarak değerlendirilen katılımcıların kendini normal ve zayıf kilolu olarak değerlendiren katılımcılara kıyasla duygusal yeme davranış puanları daha yüksek çıkmıştır (Altı, 2022). Çeşitli gruplarla yürütülen bu araştırmaların bulguları, bireyin kendi ağırlığını olduğundan daha fazla şekilde değerlendirenlerin duygusal yeme davranışına daha yatkın olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, Herman ve Polivy (1975) tarafından kısıtlama kuramı kapsamında ileri sürülen yeme davranışında kısıtlama ve diyet yapan bireylerin daha çok yeme davranışı sergilemesi bilgisiyle uyumludur. Kilosundan memnun olmayan bireylerin kilo verme ve diyet yapma sıklıkları daha fazladır. Yeme davranışında kısıtlama ve diyet yapan bireylerin bu dönemden sonra yoğun duygu deneyimleriyle yeme üzerindeki kontrolleri bozulur (Herman ve Polivy, 1975). Bu anlamda araştırma bulgularının ortaya koymuş olduğu kendisini kilolu olarak değerlendiren bireylerde duygusal yeme davranışının daha fazla görülmesi kısıtlama teorisi ile açıklanabilir. Buna ek olarak mevcut araştırma bulgusunun, sosyal medya platformlarının kullanım sürelerinin artması ile beraber bireylerin beden algısında meydana gelen bozulmalar ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. 2019 yılında yapılmış olan bir çalışmada dünya nüfusunun %72'si kadarının çevrimiçi sosyal ağları kullandığı belirtilmiştir (Mohsenpour ve ark., 2023). Üniversiteli öğrenciler ile yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile yeme bozukluğu riski arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuştur. Çalışma bulguları yeme bozukluğu üzerinde sosyal medyanın olumsuz etkilerini ortaya koymaktadır (Tayhan, 2023). Bu anlamda sosyal medya üzerinden idealize edilen beden algısı, gençlerin daha güzel görünebilmek için stres yaşamalarına sebep olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla kendini kilolu olarak değerlendiren bireylerin duygusal yeme davranış eğilimlerinin daha fazla olması, sosyal medya aracılığı ile idealize edilen bedene ulaşma konusunda yaşanan stresten kaynaklanıyor olmasıyla açıklanabilir.

4.2.4. Duygusal yeme davranışının yordayıcısı olarak olumlu duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artışa ilişkin yorumlar

Duyguların yeme davranışı üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu konusunda farklı görüşler mevcuttur. Duygusal yeme davranışı olumlu ya da olumsuz duygu durumdan kaynaklanabilmektedir. Duygusal yeme davranışının tetikleyicileri olarak yorgunluk, can sıkıntısı, depresyon, korku gibi olumsuz duygular sayılabilirken; mutluluk, neşe gibi olumlu duygularda tetikleyiciler arasında yer alabilir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Alanyazında besin alımı üzerinde tetikleyici role sahip duygular üzerine yapılan çalışmalar çoğunlukla olumsuz duygu deneyimleme durumunu ele almıştır. Dolayısıyla gerçekleştirilen çalışmaların sonuçları duygusal yeme davranışının genel olarak bireyin deneyimlediği olumsuz duygulardan kaynaklı olarak ortaya çıktığını destekler niteliktedir (Arslantaş ve ark., 2021; Canetti ve ark., 2002; Konttinen ve ark., 2010; Tanrıverdi, 2020; Wallis ve Hetherington 2004). Ancak bu çalışma mevcut alanyazının aksine duygusal yemenin yordaycısı olarak olumlu duygu deneyimleme durumunda da bireylerin iştahında artış meydana geldiğini ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları duygusal yemenin dördüncü yordayıcısının olumlu duygu deneyimlemenin iştahta olan artışa neden olabileceğini göstermektedir. Katılımcıların olumlu duygu deneyimleme durumunda iştahta olan puanları arttıkça duygusal yeme davranış puanları da artmaktadır. Alanyazında duygusal yeme davranışının tetikleyicisi olarak sıklıkla olumsuz duygular vurgulanmıştır. Ancak az sayıda çalışma olumlu duygu deneyimleme durumunun da duygusal yeme davranışında olan etkisini ortaya koymaktadır. Bu anlamda Evers ve arkadaşları tarafından (2013) normal kiloda olan bireyler ile yapılmış bir çalışmada olumlu duyguların duygusal yeme davranışında tetikleyici olabileceği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmanın yanı sıra üniversite öğrencileriyle yürütülmüş bir çalışmada da olumlu duygu deneyimleme durumunda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla daha fazla yeme eğilimi göstermiş olduğu saptanmıştır (Nolan ve ark., 2010). Besin alımı ve çikolatalı atıştırmalıklar üzerinde kontrollü ve kontrolsüz olumlu duyguların etkisinin ele alındığı bir çalışmada kontrolsüz bireylerin pozitif ruh halindeyken daha fazla bir biçimde çikolatalı atıştırmalık tükettiği bulunmuştur (Turner ve ark. 2010). Alanyazında yer alan çalışma sonuçları ve mevcut çalışmanın sonucu duygusal yeme davranışının duyguların olumlu ya da olumsuz olmasından bağımsız olarak duygusal yeme davranışına sebep olduğunu göstermektedir. Bu durumun duygu düzenleme becerisi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Birey duygu düzenlemede güçlük yaşadığı olumlu ya da olumsuz duygu karşısında işlevsiz baş etme yollarına

başvurabilir. Dolayısıyla bu noktada bireyin başvurduğu işlevsiz baş etme yollarından birisinin duygusal yeme davranışı olduğunu söylemek mümkündür.

4.2.5. Duygusal yeme davranışının yordayıcısı olarak diyet yapma durumuna ilişkin yorumlar

Bireyin zayıflamak veya kilo almak için yaşamının bir döneminde ya da yaşam boyu diyet yapmasının ruh sağlığına etkileri açısından önemli olduğu bilinmektedir. Bireyin beden şeklinin idealleştirilmiş beden şekliyle uyuşmaması sonucunda yeme davranışlarında bozulmalar görülebilmektedir. Bu durum yeme bozuklukları riskinin artmasına sebep olmaktadır. Bu anlamda vücut ağırlığından memnuniyetsizlikle beraber kilo vermek ya da korumak amaçlı yapılan diyetler, yeme davranışlarında birtakım bozulmalar meydana getirir ve yeme davranışlarındaki bu bozulmanın yeme bozukluklarına neden olabilmektedir (Tunç, 2019). Yetişkinler ile yapılmış bir çalışmada yaşamı boyunca beşten fazla diyet geçmişi olan bireylerin duygusal yeme davranış puanları yaşamlarında hiç diyet yapmamış bireylere göre daha fazla olduğu bulunmuştur (Seven, 2013). Ergenlerle yapılmış bir çalışmada diyet yaptığını belirten ergenlerin daha fazla duygusal yeme davranışı eğilimi gösterdiği ortaya konmuştur (Özkan, 2017). Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiş bir başka çalışmanın sonuçları daha önce diyet geçmişi olan bireylerin duygusal yeme davranış puanlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Türkcan, 2019). Benzer başka bir çalışmada diyet geçmişi bulunan üniversite öğrencilerinde kısıtlayıcı ve duygusal yeme davranış puanları diyet geçmişi bulunmayan öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır (Dinçer, 2019). Alanyazına bakıldığında diyet yapma durumu ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkinin ele alındığı birçok çalışma bulunmaktadır. Çalışmaların sonuçları diyet geçmişi olan bireylerin diyet geçmişi olmayan bireylere kıyasla duygusal yeme davranış eğilimlerinin daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Bu anlamla mevcut araştırmanın bulguları alanyazın ile uyumludur. Araştırma, duygusal yeme davranışının yordayıcısı olarak diyet yapma durumunu ortaya koymaktadır. Katılımcıların diyet yapma durumları söz konusu olduğunda duygusal yeme davranış puanları artmaktadır. Başka bir ifadeyle diyet yapan bireylerin, yapmayan bireylere kıyasla duygusal yeme davranış puanları daha yüksektir. Yeme davranışının açıklanması için geliştirilen kuramlardan olan kısıtlayıcı kurama göre, diyet yapan bireylerin bu süreçten sonra besinlerle sağlıklı ilişkiler kuramamasından dolayı duygusal yeme davranış eğilimleri artabilmektedir. Bu sebeple araştırma bulgularının, bireylerin diyet yapma sürecinde besin alımındaki kısıtlılıktan dolayı diyete son verip daha fazla yeme davranışı riskinin olmasıyla ilişkili olabileceği

düşünülmektedir. Birey diyet yapmaya başladığında besinlerle olan ilişkisinde değişimler meydana gelir. Yapılan çoğu diyetin temel noktasının alınan besin miktarında kısıtlama olması göz önüne alındığında bu durumun zamanla bireyde stres meydana getirmesi söz konusudur. Bu noktada birey diyeti sağlıklı beslenme şekli olarak görmekten uzaklaşır ve diyet yapmak daha çok kısıtlayıcı beslenme şekli olarak algılanmaya başlar. Bu durumda bireyin stres seviyesi artar. Bundan dolayı ise bireyin duygusal yeme davranışı sergileme eğilimi artış gösteriyor olabilir.

4.2.6. Duygusal yeme davranışının yordayıcısı baba duygusal erişilebilirliğine ilişkin yorumlar

Duygusal yeme davranışını etkileyen en önemli etmenler olarak ele alınan aile dinamikleri ve ebeveyn tutumlarının, ebeveyn ve çocuk arasında olan ilişkide bir gösterge niteliği taşıdığı düşünülmektedir. Bireyin ebeveynlerinden algılamış oldukları ilgi ya da aşırı koruma davranışıyla yeme bozuklukları arasında ilişkinin olduğu ortaya konmaktadır (Ünlü ve ark., 2006). Duygusal yeme davranışı sergileyen bireylerin aile içinde çatışmalar yaşadığı, kaygı, depresyon gibi psikiyatrik rahatsızlıklarda da yaşadıkları zorlukları yemek yeme davranışı ile çözmeye çalıştıkları belirtilmiştir (Tozzi ve ark., 2003). Ebeveynlerin empati açısından zayıf olduğu ve daha az destekleyici oldukları durumlarda çocukların duygusal yeme davranışına daha eğilimli oldukları görülmüştür. Ayrıca aşırı miktarda besin tüketen ve duygusal yeme davranışı sergileyen bireylerin aileleri ile olan ilişkisinin diğer bireylere göre daha sağlıksız olduğu görülmüştür (Alşan, 2005). Gökçe (2013) tarafından yapılmış olan bir çalışmada duygusal olarak erişilebilir olan ebeveynlere sahip olmak, çocuğun hayatında yaşadığı olumsuz deneyimlere karşı bir tampon görevi görmektedir. Çalışmaya göre bu tampon görevi yeme bozuklukları geliştirme riskini azaltmaktadır. Yine benzer şekilde üniversiteli gençlerle yürütülmüş bir çalışmada anne ve babanın duygusal erişilebilirliği ile yeme bozukluğu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Roy, 2021). Araştırma bulguları, duygusal yemenin son yordayıcısı olarak baba duygusal erişilebilirliğini ortaya koymaktadır. Buna göre araştırma sonuçları, baba duygusal erişilebilirliği durumunun duygusal yeme davranışını yordama etkisinin oldukça az bile olsa negatif yönde anlamlı olduğunu göstermektedir. Ancak bu bulgunun hatadan kaynaklanabileceği göz ardı edilmemelidir. Dolayısıyla ortaya konan bulgu hata ihtimali göz önüne alınarak tartışılmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların babaya duygusal erişilebilirlik puanları arttıkça duygusal yeme davranış puanları azalmaktadır. Bu durumun babaların son zamanlarda çocuk bakımına daha fazla rol almaları, aile içerisinde

çocuklarla daha yakından ilgilenmeleri ve çocukların gelişimi açısından önemli bir etkiye sahip olmalarından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Anggraini ve arkadaşları (2022) babanın çocukların duygusal gelişimi açısından kritik bir role sahip olduğunun altını çizmektedir. Ayrıca yeme davranışında meydana gelen bozulmaların ele alındığı bir çalışmada baba tutumu etkisi ortaya konmuştur (De Panfilis ve ark., 2003). Babaları ile arasında destekleyici ve sağlıklı olarak nitelendirilen ilişkiye sahip bireylerin duygu düzenleme konusunda daha az zorluk yaşadıkları, baş etme becerileri açısından daha güçlü oldukları düşünülmektedir (Giallo ve ark., 2018). Çoban (2023) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada babanın helikopter ebeveynlik tutumunun artmasıyla birlikte duygusal erişilebilirliğin arttığını ortaya koymuştur. Bu sonuca göre, babaya duygusal anlamda erişilebilirlik arttıkça bireyin duygu düzenleme konusunda yaşadığı güçlük azalmakta ve buna bağlı olarak yeme bozukluğu belirtilerinde azalma meydana gelmektedir. Bu anlamda Türk aile yapısında anne duygusal erişilebilirliği ve anne kontrolü beklenen bir şeyken babadan gelen aşırı korumacılık norm olarak görülmemektedir. Bu anlamda babadan gelen aşırı kontrolcü davranışlar çocuklar tarafından bir ilgi ifadesi olarak algılanabilmektedir. Batı kültüründe aşırı korumacı ebeveynlik daha olumsuz olarak ele alınırken, Türkiye'de durum daha farklıdır. Türkiye'de kontrolcü yaklaşım olumlu koruma olarak görülmekte olup olumsuz sonuçlar ile ilişkilendirilmemektedir (Kağıtçıbaşı, 2007; Sümer ve Kağıtçıbaşı, 2010). Araştırmanın bulgusunda, kişilerin babalarından algılamış oldukları duygusal erişilebilirliğin, bireyin duygu düzenleme becerilerinde ve baş etme yetenekleri üzerinde etkisinin olabileceği görülmektedir. Babaya duygusal erişilebilirliğin olmadığı durumda bireylerin baş etme becerilerinin yeterince gelişmemesinden kaynaklı olarak olaylar karşısında daha dürtüsel ve aceleci davranarak hareket ettikleri düşünülmektedir. Babaya duygusal erişilebilirliğin olmadığı durumda bireylerin işlevsel duygu düzenleme becerilerini kullanmakta zorluk yaşamalarından dolayı duygusal yeme davranışını sergileme eğilimleri artış gösterebilmektedir.

4.2.7. Cinsiyet, yaş, yaşam biçimi, VKI, sigara-alkol kullanımı ve anne duygusal erişilebilirliğine ilişkin yorumlar

Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışının açıklanmasında cinsiyet, yaş, yaşam biçimi, VKI, sigara-alkol kullanımı ve anne duygusal erişilebilirliğinin anlamlı bir katkı sunmadığını göstermiştir. Bir diğer ifade ile katılımcıların duygusal yeme davranış puanlarında cinsiyet, yaş, yaşam biçimi, VKI, sigara-alkol kullanımı ve anne duygusal erişilebilirliğine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Alanyazın incelendiğinde cinsiyet, yaş, yaşam biçimi, VKI, sigara-alkol kullanımı ve anne duygusal erişilebilirliği değişkenlerinin birçok araştırmada ele alındığı görülmektedir. Mevcut çalışmanın sonuçları alanyazın ile benzer ya da benzer olmayan nitelikte bulguları içermektedir.

Duygusal yeme davranışının cinsiyet değişkeni ile ilişkisini ortaya koyan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmaların sonuçlarından bazıları cinsiyet ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu, cinsiyet değişkeninin duygusal yeme davranışını anlamlı şekilde yordadığını ve kadınların duygusal yeme davranış puanlarının erkeklere kıyasla daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır (Arslantaş, ve ark., 2021; Aydemir, 2021; Demir, 2019; Masheb ve Grilo, 2006; Özdemir, 2015; Seven, 2013). Cinsiyet açısından bakıldığında kadınlar erkeklere kıyasla gündelik yaşamlarında daha sık bir şekilde stresi deneyimlemektedir (Cohen ve Janicki-Deverts, 2012). Ayrıca yapılan bir çalışma kadınların depresif duygu eğilimlerinin daha fazla olduğunu ve bu durumun duygusal yeme davranışı ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Nolen-Hoeksema, 2001). Bu anlamda duygusal yeme davranışının cinsiyet açısından farklılaşması gerek olumsuz duygu deneyimleme durumu gerekse stres ile ilişkisi açısından açıklanabilir. Ancak mevcut çalışma bulgusuna bakıldığında, cinsiyet değişkeninin duygusal yeme davranışının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalar da bulunmaktadır (Enül, 2021; Zeybek, 2019; Zysberg ve Rubanov, 2010). Bu durumun hem çalışma grubu ile hem de tüm değişkenlerin kontrol edilmesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak cinsiyetin anlamlı bir yordayıcı olmama durumu günümüzde hem kadın hem de erkeklerin duygusal yeme davranışı açısından riskli bir grup olarak karşımıza çıkmasıyla açıklanabilir. Her ne kadar yapılan çalışmalar kadınların duygusal yeme davranışı açısından daha riskli bir grup olduğunu gösterse de alanyazında erkeklerin duygusal yeme davranışını sergileyebileceği çalışmaların da olduğunu belirtmek gerekir (Levitan ve Davis, 2010; Nolan ve ark., 2010). Buna ek olarak alanyazında yer alan çalışmaların ağırlıklı olarak kadın katılımcılarla gerçekleştiği görülmektedir. Bu durumun duygusal yeme davranışının kadınlarda daha fazla olması sonucuna sebep olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla mevcut araştırma sonucunda cinsiyetin anlamlı bir yordayıcı olmaması son zamanlarda yapılan çalışmalarda daha fazla erkek katılımcının yer almaya başlaması ile açıklanabilir.

Duygusal yeme davranışı ve yaş değişkeni arasında olan ilişkinin ele alındığı çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmaların sonuçlarından bazıları yaş değişkeni ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu, yaş değişkeninin duygusal yeme

davranışını anlamlı şekilde yordadığını ve yaşın artmasıyla beraber bireyde duygusal yeme davranışı sergileme eğiliminin azaldığını ortaya koymaktadır (Konttinen ve ark., 2010; Leblebicioğlu, 2018; Özdemir, 2015). Ancak mevcut çalışma bulgusuna bakıldığında, yaş değişkeninin duygusal yeme davranışının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalar da bulunmaktadır (Akınca, 2020; Küçük, 2022). Beiter ve arkadaşları (2015) dürtüselliğin ön planda olduğu çocukluk ve ergenlik döneminin duygusal yeme davranışı açısından bir risk olduğunu belirtmektedir. Bireylerde artan yaşla beraber sağlık problemlerinin artması ile bireylerin beslenme konusunda daha sağlıklı alışkanlıkları edindiğini söylemek mümkündür (Imoscopi ve ark., 2012). Dolayısıyla mevcut araştırmanın bulgusunun yaş değişkeninin duygusal davranışının anlamlı bir yordayıcısı olmaması durumu, bireylerin ergenlik döneminden, beliren yetişkinlik dönemine geçmesi ile açıklanabilir. Bu durum artan yaşla birlikte bireylerin beslenme konusunda daha sağlıklı alışkanlıklar edinmesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Duygusal yeme davranışı ile ilişkisi ele alınan bir başka değişken özellikle üniversite öğrencileriyle yapılmış çalışmalarda yaşanılan yer/yaşam biçimi değişkenidir. Alanyazın incelendiğinde yaşanan yer değişkeni ile duygusal yeme ya da bozulmuş yeme tutumu arasında bir ilişkinin olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Çakar ve Arslan, 2023; Jamshed, Arslan, 2022). Ancak mevcut araştırma bulgusu öğrencilerin yaşadığı yer yani yaşam biçimi değişkeninin duygusal yeme davranışının anlamlı bir yordayıcısı olmadığını ortaya koymaktadır. Alanyazında araştırma bulgusu ile uyumlu çalışmalar da mevcuttur. Buna göre yaşanan yer ile duygusal yeme davranışı arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını (Akınca, 2020; Aşılar ve ark., 2019) ortaya koyan çalışmalar mevcut araştırma bulgusu ile benzerlik göstermektedir. Bu sonucun bireyin yaşadığı yere göre duygularını bastırmaması ve sonuç olarak yeme davranışına yönelmesi ile açıklanabilir. Bu durumda birey dış kaynaklardan dolayı yeme davranışına başvurmamaktadır. Yaşanan yerden bağımsız olarak birey duygu durumuna göre rahatlıkla dışardan yemek söyleyip, abur cubur ya da hazır besin tüketimi gibi daha sağlıksız besin tercihlerinde bulunabilmektedir.

Alanyazında duygusal yeme davranışı ile ilişkili olarak ele alınan sigara ve alkol kullanımı konusunda çalışma sonuçları farklılaşmaktadır. Kimi çalışmalar sigara ve alkol kullanımının yeme bozukluğu ya da bozulmuş yeme davranışı ile arasındaki ilişkiyi ortaya koyarken (Çakar ve Arslan, 2023; Leon ve ark., 1999), kimi çalışmalar herhangi bir ilişkinin olmadığı sonucuna varmıştır (Çelik ve ark., 2016; Erdoğan 2021). Bir başka çalışma ise alkol

kullanımının yeme bozuklukları ya da bozulmuş yeme tutumları açısından bir risk etmeni olduğunu ancak sigara kullanımının bir ilişkisinin olmadığını ortaya koymaktadır (Özvurmaz, ve ark., 2018). Bu durum bireysel farklılıklarla beraber, sigara ve alkol kullanımının bireyin sempatik ve parasempatik sisteminde meydana gelen uyarımların iştah mekanizmasında etkili olması ve bunun sonucunda yeme alışkanlıklarında değişimlerin meydana gelmesi ile açıklanabilir. Mevcut araştırma bulgusu sigara ve alkol kullanımının duygusal yeme davranışının anlamlı bir yordayıcısı olmadığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla sigara ve alkol gibi sağlığa zararlı davranışların duygusal yeme davranışı ile özgün bir ilişkisi bulunmamaktadır. Araştırma bulgusu mevcut alanyazından farklı olarak sigara ve alkol kullanımının duygusal yeme davranışı açısından bir yordayıcı olmamasını çalışma grubunda yer alan katılımcıların bireysel özelliklerinden kaynaklı olabileceğini göstermektedir. Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışında etkili olabilecek başka etmenlerin olduğu düşünülmektedir.

Alanyazında bireylerin VKI ve duygusal yeme davranışları arasında ilişkinin ele alındığı birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalardan bazılarının sonuçları VKI açısından obez olarak değerlendirilen bireylerin normal kilolu olan bireylere göre daha fazla duygusal yeme davranışı sergilediklerini göstermektedir (Evirgen, 2010; Geliebter ve Aversa, 2003 Girgin, 2018; Leblebicioğlu, 2018; Seven, 2013; Türkcan, 2019). Olumsuz duygu deneyimleme durumuna bağlı olarak aşırı yeme davranışının daha kilolu bireylerde meydana geldiği, normal kilolu bireylerde bu durumun tam tersi olarak yeme davranışının azaldığı belirtilmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Fakat duygu düzenleme becerisi ile ilgili yapılmış bir çalışmada, duygularla baş etme konusunda yeme davranışının obez bireylerin özelinde olmadığını ortaya koymaktadır (Macht ve Simon, 2011). Bu anlamda çalışmalar sağlıklı ve normal kiloda olan bireylerin de duygularını düzenleyebilmek adına yeme davranışını sergilediklerini göstermektedir (Macht,1999; Macht ve Simons, 2000). Mevcut araştırmanın bulguları yukardaki çalışma sonuçlarına benzer olarak VKI değişkeninin duygusal yeme davranışının anlamlı bir yordayıcısı olmadığını ortaya koymaktadır. Bu duruma göre bireylerin VKI açısından zayıf, normal veya kilolu olması duygusal yeme davranışlarını etkilememektedir. Duygusal yeme davranışı bu anlamda kilo durumundan bağımsız olarak herkes tarafından sergilenebilmektedir. Alanyazında bu bulguyu destekler nitelikte başka çalışmalar da mevcuttur (Kocagöz Çelik, 2022; Masheb ve Grilo, 2006; Ngyuen-Rodrigguez ve ark., 2008). Bu durumun çalışma grubunda yer alan bireylerin sahip olduğu VKI sınıflandırması, fizyolojik olarak sahip oldukları kilodan ziyade bireyin kendisini algılama şekliyle ilgisi olabileceği

düşünülmektedir. Çünkü mevcut çalışma bulguları; katılımcılardan kendini kilolu olarak değerlendiren bireylerin kilosunu zayıf ve normal olarak değerlendiren bireylere göre duygusal yeme davranış puanları daha yüksektir. Başka bir ifadeyle bireylerin algıladıkları kilo arttıkça duygusal yeme davranış puanları da artış göstermektedir.

Çalışmanın duygusal yeme davranışında yordayıcı etkisi olmayan son değişkeni ise anne duygusal erişilebilirliğidir. Türk aile yapısı göz önüne alındığında geleneksel anlamda anne babanın üstlendiği roller cinsiyet açısından farklılaşmaktadır (Roy, 2021). Türk aile yapısında anne daha çok ev işleri, temizlik, çocuk bakımı gibi işlerle ilgilenirken babalar ailemin ekonomik anlamda geçimini sağlamak ve aileyi korumakla sorumludur. Aslında anneler çocukların bakımından sorumluyken babalar otoriter anlamda gücü temsil ederler (Zeybekoğlu, 2013). Bu anlamda çocukların anneleriyle beraber daha fazla vakit geçirdikleri ve daha güçlü duygusal bağlara sahip oldukları söylenebilir (Sümer, 2006). Ergenler ile yapılan bir çalışmada anne duygusal erişilebilirliği babadan yüksek bulunmuştur (Kahraman ve İkiz, 2010). Benzer olarak başka bir çalışmada üniversite öğrencileri annelerini babalarına kıyasla daha destekleyici, kontrolcü ve hayatlarına katılımcı olduklarını belirtmişlerdir (Sümer ve Güngör, 1999). Bu anlamda anne çocuk arasında olan ilişkideki duygusal niteliğin çocuklar açısından yaşanabilecek zorluklar için bir tampon görevi görmesi beklenmektedir. Bireyin yaşayabileceği zorluklar içerisinde yer alan duygusal yeme davranışı ve anne-çocuk ilişkisinin ele alındığı birçok çalışma bulunmaktadır. Ergenlerle yürütülmüş bir çalışmada zayıf anne desteğinin duygusal yeme davranışında artışa sebep olduğu görülmüştür. Buna ek olarak çocuklarının duygulanımlara karşısında daha hassas olan ebeveynlerin çocuklarının, yaşadıkları olumsuz duygu deneyimleme durumunda daha az duygusal yeme davranışı sergileme riski olduğu belirtilmiştir (Topham ve ark., 2011). Yine yapılmış bir çalışmada zayıf anne desteğinin duygusal yeme davranışı ile ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Snoek ve ark., (2007). Ancak mevcut çalışma bulguları, anne duygusal erişilebilirliğinin duygusal yeme davranışının bir yordayıcısı olmadığını göstermektedir. Bazı çalışmalar yeme bozukluklarının meydana gelmesi için ebeveyn duygusal erişilebilirliğini koruyucu bir etmen olarak değerlendirirken (Gökçe, 2013; Roy; 2021) bazıları ise ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve yeme bozuklukları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur (Cordero ve Israel, 2009; Criscuolo ve ark., 2023). Dolayısıyla annenin gerek yeme bozukluğu riskinde gerekse duygusal yeme davranışını sergileme eğiliminde bir etkisinin olmadığını gösteren çalışmaların olduğunu söylemek mümkündür. Bu durumun mevcut anne algısının değişmeye başlamasıyla ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Günümüz koşullarında geleneksel anlayış

çerçevesinde her ne kadar çocuğun fiziksel ve duygusal gelişimlerinden hala ağırlıklı olarak anneler sorumlu olsa da mevcut araştırma bulgusu çocukların gelişiminde artık yalnızca annelerin sorumlu olmadığına, babaların çocuk gelişimine katılımındaki etkilerine dair umut vadetmektedir. Dolayısıyla araştırma bulgusunda yer alan anne duygusal erişilebilirliğinin duygusal yeme davranışında bir yordama etkisine sahip olmaması çocuğun duygu düzenleme becerisi gibi birçok beceride yalnızca annenin sorumlu olmaması, babaların çocuk gelişiminde olan katkının artması ile açıklanabilir.

Çalışma sonucunda duygusal yeme davranışının anlamlı yordayıcıları, olumlu ve olumsuz duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artış, duygu düzenleme güçlüğü, kilo değerlendirme kilolu, diyet yapma durumu ve baba duygusal erişilebilirliği olarak bulunmuştur. Bu anlamda çalışma sonucuna göre bireyin yaşadığı olumlu ya da olumsuz duygular karşısındaki iştah artışıyla beraber duygusal yeme davranışını sergilemesinin işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinden kaynaklandığı söylenebilir. Çünkü bu noktada bireyin duygusal yeme davranışını bir duygu düzenleme aracı olarak kullanıldığı düşünülmektedir. Duygusal yeme davranışının anlamlı yordayıcılarından olan bireyin kendi kilo durumunu değerlendirmesinde ise kişinin kendini algılama şeklinin duygusal yeme açısından bir risk etmeni olduğu görülmektedir. Bireyin VKI'sından bağımsız olarak kendi kilosunu daha fazla algıladığı durumda duygusal yeme davranışı eğilimi artmaktadır. Diyet yapma geçmişi bulunan bireylerin duygusal yeme davranışını daha fazla sergiliyor olma sebebi ise, diyet sürecinin besin alımında kısıtlamayı getirmesi ve bunun sonucunda bireyin stresi deneyimlemesiyle duygusal yeme davranışına yönelmesi olarak açıklanabilir. Çalışmanın son anlamlı yordayıcısının baba duygusal erişilebilirliği olması ise, babaların giderek çocukların hayatında daha aktif bir şekilde rol oynaması ve etkilerinin görülmeye başlanmasıyla açıklanabilir.

Çalışmanın duygusal yeme davranışını anlamlı şekilde yordamayan değişkenleri ise cinsiyet, yaş, yaşam biçimi, sigara-alkol kullanımı, VKI ve anne duygusal erişilebilirliğidir. Alanyazında bu değişkenlerle duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışma sonuçları birbirinden farklılık göstermektedir. Mevcut çalışma özelinde bu değişkenlerin anlamlı birer yordayıcı olmama sebebinin çalışma grubu özelliklerinden kaynaklanabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bunun yanı sıra cinsiyetin anlamlı bir yordayıcı olmaması her iki grubunda duygusal yeme davranışı eğilimi olduğunu göstermektedir. Alanyazında ağırlıklı olarak duygusal yeme davranışı daha çok kadınların gösterdiği bir yeme davranışı olarak ele alınmıştır. Araştırma sonucu ve alanyazında olan bu farklılık erkeklerin giderek daha fazla

çalışmada yer almaları ile açıklanabilir. Çalışmada anlamlı yordayıcı olmayan bir diğer değişken bireylerin yaşıdır. Bu durum yaşın artmasıyla beraber beslenme alışkanlıklarında daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla ilgili olmasıyla açıklanabilir. Bireyin yaşadığı yerin duygusal yeme davranışının anlamlı bir yordayıcı olmaması ise duygusal yeme davranışının yaşanan yerden bağımsız olarak gerçekleşebilmesiyle açıklanabilir. Başka bir ifadeyle bireyin ailesinin yanında kalması duygusal yeme davranışı için koruyucu bir etkiye sahip değildir. Bu anlamda birey yaşadığı yerden bağımsız şekilde duygusal yeme davranışı sergileyebilir. Sigara ve alkol kullanımının duygusal yeme davranışı için anlamlı yordayıcı olmamasının sebebi ise duygusal yeme davranışında farklı etmenlerin etkisi olmasıyla açıklanabilir. VKI'nın anlamlı bir yordayıcı olmaması, bireyin VKI sınıflandırılmasından ziyade öz kilo değerlendirme durumuyla ilişkili olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Son olarak ise anne duygusal erişilebilirliğinin anlamlı bir yordayıcı olmaması, geleneksel annelik algısından uzaklaşılması ve giderek babalarında bu sürece dahil olmasıyla açıklanabilir.

Bu çalışmaya benzer olarak alanyazında bu değişkenlerin bir arada bulunduğu bir çalışmaya rastlanamamıştır. Alanyazında bu değişkenlerin ayrı olarak ele alındığı ve birbirini yordadığına yönelik bulgular bulunsa bile duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveyn duygusal erişilebiliriğinin duygusal yeme davranışını yordamasına yönelik bir çalışma bulgusuna rastlanamamıştır. Bu çalışmanın, tüm bu sebeplerden dolayı alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulguları kapsamında elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlara bağlı olarak araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuç

Bu araştırmanın amacı, üniversite gençlerinde duygusal yeme davranışının duygu düzenleme güçlüğü, ebeveyn duygusal erişilebilirliği, cinsiyet, yaş, olumlu-olumsuz duygu karşısında iştah durumu, VKI, bireyin kilosunu değerlendirmesi, diyet durumu, yaşam biçimi ve sigara alkol kullanımı değişkenleri tarafından ne derece yordandığının belirlenmesidir. Belirtilen amaç doğrultusunda elde edilen sonuçlar aşağıda belirtilmiştir.

1. Üniversiteli öğrencilerin olumlu ve olumsuz duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artış, duygu düzenleme güçlüğü, kilo değerlendirme kilolu, diyet yapma durumu ve babaya olan duygusal erişilebilirlikleri, duygusal yeme davranışını anlamlı bir biçimde yordamaktadır.
2. Duygusal yeme davranışını en güçlü yordayan değişken bireyin olumsuz duygu deneyimle durumunda iştahta meydana gelen artıştır. Bu değişkeni sırasıyla duygu düzenleme güçlüğü, kilo değerlendirme kilolu, olumlu duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artış, diyet yapma durumu ve babaya duygusal erişilebilirlik takip etmektedir.
3. Cinsiyet, yaş, yaşam biçimi, sigara-alkol kullanımı, VKI ve anneye olan duygusal erişilebilirlik, duygusal yeme davranışını anlamlı biçimde yordamamaktadır.
4. Üniversiteli gençlerin olumsuz duygu deneyimleme durumunda iştahlarında olan artış, duygu düzenleme güçlüğü, kilo değerlendirmede kilolu olma durumu, olumlu duygu deneyimleme durumunda iştahlarında olan artış ve diyet yapma durumu söz konusu olduğunda duygusal yeme davranışları artmaktadır. Babaya olan duygusal erişilebilirlik arttıkça, duygusal yeme davranışı azalmaktadır.

5.2. Öneriler

Gerek Türkiye gerekse Dünya'da duygusal yeme davranışı ile duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Elde edilen bulgulara bakıldığında duygu düzenleme güçlüğü ve babaya olan duygusal erişilebilirliğin duygusal yeme davranışını yordadığı görülmüştür. Bu sonuca göre yapılacak çalışmaların farklı kültür ve değişkenlerle beraber yapılmasının önemli olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada elde edilen bulgular ışığında araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik olarak öneriler aşağıda sunulmuştur.

5.2.1. Araştırmacılar için öneriler

1. Bu araştırmanın çalışma grubu 18-31 yaş aralığında olan ve üniversite okumaya devam eden bireylerle sınırlıdır. Araştırmanın benzeri ileri farklı yaş grubunda bulunan bireyler ile gerçekleştirilebilir.

2. Bireylerin gerek yeme davranışları gerekse ebeveynleriyle kurdukları ilişkiler yaşadıkları kültürden etkilenebilmektedir. Bu araştırma sadece Ankara ilinde vakıf üniversitesinde okumaya devam eden öğrencilerin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Bu anlamda kültürel olarak farklılıkların olmasından dolayı diğer şehirlerde de benzer araştırmalar yürütülebilir.

3. Araştırma sonuçlarına göre duygusal yeme davranışının yordayıcısı olarak duygu düzenleme güçlüğü olduğu görülmüştür. Yeme davranışında meydana gelen bozuklukların ele alınmasında duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutları incelenebilir.

4. Bu çalışma duygusal yeme davranışının tetikleyicisi olarak olumsuz duyguların ön planda olduğu Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ile gerçekleştirilmiştir. Olumlu duyguların da duygusal yeme davranışı üzerindeki etkileri göz önüne alındığında olumlu duyguların da yer aldığı ölçek kullanılarak araştırmalar gerçekleştirilebilir.

5. Duygusal yeme davranışı ile alakalı çalışmaların alanyazında çoğalması için duygusal yeme davranışı farklı etmenlerle (gece yemek yeme sendromu, beden algısı, kişisel özellikler, bireyin çalıştığı sektör vb.) ilişkisinin ele alındığı çalışmalar yürütülebilir.

6. Duygusal yeme davranışı farklı örneklem gruplarıyla (ergenler, sadece kadınlar ya da erkekler, vb.) yapılarak bireyler arasındaki yaş, kişisel özellikler, cinsiyet gibi farklılıkların duygusal yeme davranışıyla ilişkisi araştırılabilir.

7. Çalışma grubu yeme bozuklukları açısından klinik olmayan bir grupla gerçekleştirilmiştir. İlerleyen çalışmalar hem klinik hem de klinik nitelik taşımayan çalışma gruplarıyla gerçekleştirilebilir. Böylece her iki grubun duygusal yeme davranışının belli değişkenler açısından karşılaştırılması mümkün olabilir.

5.2.2. Uygulayıcılar için öneriler

1. Çalışmanın sonucu duygusal yeme davranışı sergileyen bireylerin daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını ortaya koymuştur. Bu nedenle özellikle yeme bozuklukları ile çalışan uzmanların önleme çalışmaları içerisinde çeşitli programlar geliştirmeleri oldukça önemlidir. Bu sayede duygusal yeme davranışı birey için zorlayıcı bir durum olmadan önce önleyici müdahalelerle ele alınabilir. Yapılacak olan önleyici müdahalenin bireyin duygusal yeme davranışının azaltıcı etki yaratacağı düşünülmektedir.

2. Çalışmanın sonucunda duygusal yeme davranışı ile ilişkili bulunan bireyin kendisini kilolu olarak değerlendirmesi, diyet yapıyor olma durumu, olumlu ve olumsuz duygu deneyimleme durumunda iştahta olan artış gibi sosyo-demografik değişkenlerin duygusal yemeyi etkileyen risk etmenleri olduğu göz ardı edilmemelidir. Bu anlamda ruh sağlığı alanındaki uygulayıcıların bu risk etmenlerini fark etmesi ve dikkate alması oldukça önemlidir.

3. Üniversitelerde bulunan Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinde çalışan ruh sağlığı uzmanları duygusal yeme davranışına yönelik grupla psikolojik danışmaya yönelik etkinlikler yapabilir, seminerler düzenleyebilirler.

4. Duygu düzenleme güçlüklerinin duygusal yeme davranışını yordayıcı etkisi temel alınarak, önleyici rehberlik çalışmaları kapsamında okul öncesi dönemden başlayarak okuldaki öğrencilere duygular ile alakalı grup etkinlikleri yapılabilir. Benzer olarak bakanlıklar, hastaneler gibi farklı alanlarda çalışan ruh sağlığı uzmanları çalıştıkları yerlerin personellerine yönelik duygu düzenleme becerilerine ilişkin olarak etkinliler planlayabilirler.

5. Bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluklar duygusal yeme davranışının sergilenmesine neden olabilmektedir. Bu anlamda bireysel danışma sürecinde duyguların fark edilmesi ve düzenlenmesi konusunda iyi bir gözlem yapılarak etkili bir müdahale planı oluşturulabilir.

6. Duygusal yeme davranışının daha fazla olarak olumsuz duygular ile ilişkisi göz önüne alındığında, tüm eğitim kademelerinde yapılacak olan önleyici çalışmalarda bireylerin stres ya da zorlayıcı duygularla baş etme yöntemlerini geliştirmelerine yönelik olarak grup çalışmalarının yapılması önerilebilir.

7. Baba duygusal erişilebilirliğinin duygusal yeme davranışının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bu anlamda bireyin yaşamında babanın duygusal varlığının önemli olduğu sonucuna varılabilir. Bu anlamda ruh sağlığı çalışanlarının okul öncesi dönemden itibaren çocuğun gelişiminde babaya düşen rolün arttırılmasına yönelik çalışmaları yönetmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

Abdull Hakim, N. H,. Muniandy, N. D. ve Danish, A. (2012). Nutritional status and eating practices among university students in selected universities in Selangor, Malaysia. *Asian Journal of Clinical Nutrition*. *4*(3), 77–87. https://doi.org/10.3923/ajcn.2012.77.87

Acar, A. (2022). *Kadınlarda duygusal yeme düzeyi ve çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumuyla ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. https://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/3658?locale-attribute=en

Adriaanse, M.A., de Ridder, D.T, 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

Akdevelioğlu, Y. ve Yörüsün, T. Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *4*(1), 19-28.

Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtilerle ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Açık Bilim. https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/465527

Akınca, S. (2020). *Duygusal yeme eğilimi ile bilinçli farkındalık (mindfulness) ve koşulsuz kendini kabul arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=yV4ubkiAjuC2v2nkvvV7jA&no=S8HAaRMA01Idp4yIYI5Uxw

Aldao, A. ve Nolen-Hoeksema S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: a transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, *48*(10), 974- 983. https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002

Alşan, Ç. Z. (2005). *Anormal yeme tutum ve davranışlarının aile ortamı, özgüven ve mükemmeliyetçilikle ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=7En94vxWFpo98REDzXQ8vA&no=u61YP4Mz32UWzql95DcF_Q

Altı, E. (2022). *Genç erişkinlerde sosyal destek, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Amato, P. R. ve Sobolewski, J. M. (2001). The effects of divorce and marital discord on adult children's psychological well-being. *American Sociological Review, 66*(6), 900-921. https://doi.org/10.2307/3088878

Andiç, S. (2020). Aile bağlamı ve duygu düzenleme: Anne babalık yaklaşımlarının duygu düzenleme süreçlerindeki rolü. G. Cesur-Soysal & E. Öncel-Arı (Ed.), *Duygu düzenleme* içinde (s. 83-98). Nobel Yayınları.

Anggraini, V., Priyanto, A. ve Yulsyofriend, Y. (2022). Fathers' role in developing child emotional development. *Advances in Social Science, Eduation and Humanities Research, 668*, 130-134. https://doi.org/10.2991/assehr.k.220602.028

Arslan, S. A., Daşkapan, A. ve Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 15*(3), 171-180. https://doi.org/10.33715/inonusaglik.482450

Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., İnalkaç, S. ve Yüksel, R. (2021). Sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde duygusal yeme ve etkileyen faktörler. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 6*(1), 105-111.

Aydemir, B. (2021). *Bireylerin aleksitimi ile duygusal yeme düzeyleri arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici rolü* [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi]. Başkent Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. http://acikerisim.baskent.edu.tr/handle/11727/6843

Baş, M. ve Kızıltan G. (2007). Relations among weight control behaviors and eating attitudes, social physique anxiety, and fruit and vegetable consumption in Turkish adolescents. *Adolescence- San Diego, 42*(165), 167-178.

Batıgün, A.D. ve Utku, Ç. (2006). Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi, 21*(57), 65-78.

Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. ve Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders, 173*, 90-96. https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054

Bekker, M. H. J., van de Meerendonk, C. ve Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood ınduction and ımpulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders, 36*(4), 461-469. https://doi.org/10.1002/eat.20041

Bennett, J., Greene, G. ve Schwartz-Barcot, D. (2013). Perception of emotional eating behaviour. A qualitative study of college students. *Appetite, 60*, 187-192. https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023

Bilgen, S. Ş. (2018). *Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği geliştirilmesi geçerlilik ve güvenirliği çalışması* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=3oI57Il2mznqxa8MZ-oLjg&no=Jlb60UMe0qJZpsr8CsDoGw

Biringen, Z. (2000). Emotional availability: Conceptualization and research findings. *American Journal of Orthopsychiatry, 70*(1), 104-114. https://doi.org/10.1037/h0087711

Biringen, Z. ve Easterbrooks, M. A. (2012). Emotional availability: concept, research, and window on developmental psychopathology. *Development and Psychopathology, 24*(1), 1-8. https://doi.org/10.1017/S0954579411000617

Biringen, Z. ve Robinson, J. (1991). Emotional availability in mother-child interactions: A reconceptualization for research. *American Journal of Orthopsychiatry, 61*(2), 258–271. https://doi.org/10.1037/h0079238

Biringen, Z., Brown, D., Donaldson, L., Green, S., Krcmarik, S. ve Lovas, G. (2000). Adult attachment interview: Linkages with dimensions of emotional availability for mothers and their pre-kindergarteners. *Attachment & Human Development, 2*(2), 188– 202. https://doi.org/10.1080/14616730050085554

Biringen, Z., Derscheid, D., Vliegen, N., Closson, L. ve Easterbrooks, M. A. (2014). Emotional availability (EA): Theoretical background, empirical research using the EA scales, and clinical applications. *Developmental Review, 34*(2), 114-167. https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.01.002

Booth, D. A. (1994). *Psychology of nutrition*. London: Taylor & Francis Group. https://books.google.com.tr/books/about/The_Psychology_of_Nutrition.html?id=xQEfDAAAQBAJ&redir_esc=y

Bornstein, M. H., Suwalsky, J. T. D. ve Breakstone, D. A. (2012). Emotional relationships between mothers and infants: Knowns, unknowns, and unknown unknowns. *Development and Psychopathology, 24*(1), 113– 123. https://doi.org/10.1017/S0954579411000708

Boutelle, K. N., Zucker, N., Peterson, C. B., Rydell, S., Carlson, J. ve Harnack, L. J. (2014). An intervention based on Schachter's Externality Theory for overweight children: The regulation of cues pilot. *Journal of Pediatric Psychology, 39*(4), 405- 417. https://doi.org/10.1093/jpepsy/jst142

Bretherton, I. (2000). Emotional availability: An attachment perspective. *Attachment & Human Development, 2*(2), 233–241. https://doi.org/10.1080/14616730050085581

Brown, R. ve Ogden, J. (2004). Children's eating attitudes and behaviour: a study of the modelling and control theories of parental influence. *Health Education Research, 19*(3), 261-271. https://doi.org/10.1093/her/cyg040

Bruch, H. (1961). Transformation of oral impulses in eating disorders: a conceptual approach. *Psychiatric Quarterly, 35*(3), 458–481. https://doi.org/10.1007/BF01573614

Bruch, H. (1973). *Eating Disorders*: *Obesity, anorexia nervosa, and the person.* Basic Books.

Bucx, F., Van Wel, F. ve Knijn, T. (2012). Life course status and exchanges of support between young adults and parents. *Journal of Marriage and Family, 74*(1), 101-115. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2011.00883.x

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

Carper, J. L., Fisher, J. O. ve Birch, L. L. (2000). Young girls' emerging dietary restraint and disinhibition are related to parental control in child feeding. *Appetite, 35*(2), s. 121-129. https://doi.org/10.1006/appe.2000.0343

Chesler, B. E., Harris, B. G. ve Oestreicher, P. H. (2009). Implications of emotional eating beliefs and reactance to dietary advice for the treatment of emotional eating and outcome following roux-en-y gastric bypass: A case report. *Clinical Case Studies, 8*(4), 277-295. https://doi.org/10.1177/1534650109341075

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Lawrence Erlbaum Associates.

Cohen, S., ve Janicki-Deverts, D. E. N. I. S. E. (2012). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009 1. *Journal of Applied Social Psychology*, *42*(6), 1320-1334. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x

Cole, P. M., Martin, S. E. ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development, 75*(2), 317-333. https://doi.org/10.1111/j.1467- 8624.2004.00673.x

Cordero, E. D. ve Israel, T. (2009). Parents as protective factors in eating problems of college women. *Eating Disorders*, *17*(2), 146-161. https://doi.org/10.1080/10640260802714639

Criscuolo, M., Marchetto, C., Buzzonetti, A., Castiglioni, M. C., Cereser, L., Salvo, P. ve Zanna, V. (2023). Parental emotional availability and family functioning in adolescent anorexia nervosa subtypes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(1), 68. https://doi.org/10.3390/ijerph20010068

Çakar, M. ve Arslan, S. (2023). Üniversite öğrencilerinde sosyal fizik kaygısı ile duygusal beslenme arasındaki ilişki. *Akademik Gıda*, *21*(1), 70-79. https://doi.org/10.24323/akademik-gida.1274025

Çelik, S., Yoldaşcan, E. B., Okyay, R. A. ve Özenli, Y. (2016). Kadın üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğunun yaygınlığı ve etkileyen etkenler. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *17*(1). https://doi.org/10.5455/apd.175836

Çoban, S. (2023). *Helikopter ebeveynlik ve üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu belirtileri arasındaki ilişki: Ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin ve duygu düzenleme güçlüğünün rolleri* [Yüksek lisans tezi, TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Çokluk, Ö. S., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, S. (2021). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları.* Pegem Akademi.

De Panfilis, C., Rabbaglio, P., Rossi, C., Zita, G. ve Maggini, C. (2003). Body image disturbance, parental bonding and alexithymia in patient with eating disorders. *Psychopathology*, *36*(5), 239-246. https://doi.org/10.1159/000073449

Demir, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışı ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=DWbn8q5qYJqqaio8ezUKug&no=K7yffrvwLVYCkll50minfQ

Dinçer, R. S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve duygusal yeme eğiliminin değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi]. Başkent Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. http://dspace.baskent.edu.tr:8080/xmlui/handle/11727/4091

Duffy, A., Saunders, K. E. A., Malhi, G. S., Patten, S., Cipriani, A., McNevin, S. H., MacDonald, E. ve Geddes, J. (2019). Mental health care for university students: A way forward? *The Lancet Psychiatry*, *6*(11), 885-887. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30275-5

Easterbrooks, M. A. ve Biringen, Z. (2000). Guest editors' introduction to the special issue: Mapping the terrain of emotional availability and attachment. *Attachment & Human Development, 2*(2), 123–129. https://doi.org/10.1080/14616730050085518

Easterbrooks, M. A. ve Biringen, Z. (2005). The emotional availability scales: Methodological refinements of the construct and clinical implications related to gender and at-risk Interactions. *Infant Mental Health Journal, 26*(4), 291– 294. https://doi.org/10.1002/imhj.20053

Echeverri-Alvarado, B., Pickett, ve S., Gildner, D. (2020). A model of post-traumatic stress symptoms on binge eating through emotion regulation difficulties and emotional eating. *Appetite*, *150*(6), 104659. https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104659

Eldoğan, D. (2012). *Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=VHpR0PNDZAY170Mw9Bf9WQ&no=qYy4J4G4N65CzAPZDwumbg

Emde, R. N. (2000). Next steps in emotional availability research. *Attachment and Human Development, 2*(2), 242–248. https://doi.org/10.1080/14616730050085590

Emde, R. N. (2012). Emotional availability: Critical questions and research horizons. *Development and Psychopathology, 24*(1), 125– 129. https://doi.org/10.1017/S095457941100071X

Emde, R. N. ve Easterbrooks, M. A. (1985). Assessing emotional availability in early development. Frankenburg, W. K., Emde, R. N. ve Sullivan, J. W. (Ed.), *Early identification of children at risk: An international perspective* içinde (s. 79-101). Plenum Press.

Enül, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumları ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide duygu dışavurumunun rolü rolleri* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Ergang, B. C., Dalle Molle, R., Reis, R. S., Rodrigues, D. M., Mucellini, A. B., Toazza, R. ve Machado, T. D. (2019). Perceived maternal care is associated with emotional eating in young adults. *Physiology and Behavior, 201,* 91-94 https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.12.022

Erinç, M. (2017). *Tip-2 diyabet hastalarının duygu düzenleme güçlükleri ile yeme tutumlarının anksiyete ve depresyon seviyeleri üzerindeki etkisi* [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]. Işık Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. https://acikerisim.isikun.edu.tr/xmlui/handle/11729/2953

Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllülükleri. *Eğitim ve Bilim, 37*(164), 94-107.

Evers, C., Adriaanse, M., Ridder D. T. ve Witt Huberts J. C. (2013). Good mood food. Positive emotion as a neglected trigger for food intake. *Appetite, 68,* 1–7. https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.04.007

Evers, C., Marijn 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

Evirgen, N. (2010). *Obez, kilolu ve normal kilolu kadınlarda duygusal sebeplere bağlı yeme davranışı ve duygu düzenlemesi ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=dZQGiOjvLhtrpuZtP6Hx3Q&no=U2L3MJYHq6yhg4eP9rcGbQ

Fairburn, C. G., Cooper, Z. ve Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A "transdiagnostic" theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy, 41*(5), 509–528. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00088-8

Firk, C. ve Markus, C. R. (2009). Mood and cortisol responses following tryptophan- rich hydrolyzed protein and acute stress in healthy subjects with high and low cognitive reactivity to depression. *Clinical Nutrition, 28*(3), 266-271. https://doi.org/10.1016/i.clnu.2009.03.002

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*(4), 839-852. https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839

Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E. (2009). *How to design and evaluate research in education*, McGraw-Hill Higher Education.

Frayn, M. ve Knauper, B. (2018). Emotional eating and weight in adults: A review. *Current Psychology*, *37*(4), 924-933. https://doi.org/10.1007/s12144-017-9577-9

Ganley, R. (1989). Emotional and eating in obesity: A review of literature. *International Journal of Eating Disorder*, *8*(3), 343-361. https://doi.org/10.1002/1098-108X(198905)8:3<343::AID-EAT2260080310>3.0.CO;2-C

Geçtan, E. (2019). *İnsan olmak*. Metis Yayınları.

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

George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update.* Boston: Pearson

Giallo, R., Evans, K. ve Williams, L. A. (2018). A pilot evaluation of 'Working Out Dads': Promoting father mental health and parental self-efficacy. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, *36*(4), 421–433. https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1472750

Gianini, L. M., White, M. A. ve Masheb, R. M. (2013). Eating pathology, emotion regulation, and emotional overeating in obese adults with binge eating disorder. *Eating Behaviors*, *14*(3), 309–313. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.05.008

Gibson, E. L. ve Green, M. W. (2002). Nutritional influences on cognitive function: Mechanisms of susceptibility. *Nutrition Research Reviews*, *15*(1), 169-206. https://doi.org/10.1079/NRR200131

Gilboa-Schechtman, E., Avnon, L., Zubery, E. ve Jeczmien, P. (2006). Emotional processing in eating disorders: specific impairment or general distress related deficiency? *Depression and Anxiety*, *23*(6), 331-339. https://doi.org/10.1002/da.20163

Girgin, E. (2018). *Obez bireylerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi]. Açık Erişim Sistemi. https://acikerisim.medipol.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12511/7395

Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü* [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. J*ournal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94

Gregorio, S., ve Pinto-Gouveia, J. (2013). Mindful attention and awareness: Relationships with psychopathology and emotion regulation. *The Spanish Journal of Psychology*, *16*, 1-10.10.1017/sjp.2013.79

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. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39* (3), 281-291. https://doi.org/10.1017/s0048577201393198

Gross, J. J. ve Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental healty. *Clinical Psychology: Science and Practice, 2*(2), 151-164. https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x

Günaydın, M. ve Kumcağız, H. (2020). Ergenlerde yeme tutumunun aile işlevleri açısından incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, *11*(3), 212-219. https://doi.org/10.14744/phd.2020.45762

Gür, T. (2020). *Yetişkin kadınlarda öz duyarlılık ile beden algısının duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=lNsBJQ2x17oeOJgwvWpdBA&no=8ztHiG_YhVnkh-RMUMZOMw

Harrison, A., Sullivan, S., Tchanturia, K. ve Treasure, J. (2009). Emotion recognition and regulation in anorexia nervosa. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 16*(4), 348-356. https://doi.org/10.1002/cpp.628

Harrison, A., Sullivan, S., Tchanturia, K. ve Treasure, J. (2010). Emotional functioning in eating disorders: attentional bias, emotion recognition and emotion regulation. *Psychological Medicine, 40*(11), 1887-1897. https://doi.org/10.1017/S0033291710000036

Heatherton, T. F. ve Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self- awareness. *Psychological Bulletin, 110*(1), 86. https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86

Herman, C. P. ve Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology, 84*(6), 666. https://doi.org/10.1037/0021-843X.84.6.666

Herman, C.P. ve Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality. 43*(4), 647-60. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1975.tb00727.x

Herzog, D. B. ve Eddy, K. T. (2007). Diagnosis, epidemiology and clinical course of eating disorders. Yager J, Powers PS. (Ed.) *Clinical Manual of Eating Disorders* içinde (s. 1-29). American Psychiatric Publishing.

Hodges, E. L., Cochrane, C. E. ve Brewerton, T. D. (1998). Family characteristics of binge-eating disorder patients. *International Journal of Eating Disorders*, *23*(2), 145-151. https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199803)23:2<145::AID-EAT4>3.0.CO;2-K

Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope Jr, H. G. ve Kessler, R. C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological Psychiatry, 61*(3), 348-358. https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2006.03.040

Hunt, J. ve Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health, 46*(1), 3-10. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008

Imoscopi, A., Inelmen, E. M., Sergi, G., Miotto, F. ve Manzato, E. (2012). Taste loss in the elderly: epidemiology, causes and consequences. *Aging Clinical and Experimental Research*, *24*(6), 570-579. https://doi.org/10.3275/8520

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

Jacobi, C., Hayward, C., de Zwaan, M., Kraemer, H.C. ve Agras, W.S. (2004). Coming to terms with risk factors for eating disorders: application of risk terminology and suggestions for a general taxonomy. *Psychol Bull*, *130*(1), 19-65. https://doi.org/.10.1037/0033-2909.130.1.19

Jamshed, H. ve Arslan, J. (2022). Loneliness, emotional eating, and covid-19 in youth. *Current Developments in Nutrition*, *6*(1), 206. https://doi.org/10.1093/cdn/nzac048.020

Janke, E. A., Jones, E., Hopkins, C. M., Ruggieri, M. ve Hruska, A. (2016). Catastrophizing and anxiety sensitivity mediate the relationship between persistent pain and emotional eating. *Appetite*, *103*, 64-71. https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.03.022

John, O.P. ve Gross, J.J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences and life span development. *Journal of Personalized Medicine, 72*(6), 1301-1333. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x

Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Family, self, and human development across cultures: Theories and applications.* Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Kahraman, M. ve İkiz, E. (2021). Ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirliği, benlik kurgusu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (52), 58–76 . https://doi.org/10.53444/deubefd.815549

Kaplan, H. I. ve Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease, 125*(2), 181-201. https://doi.org/10.1097/00005053-195704000-00004

Kelek, Ş. (2020). *Duygu düzenlemenin yordayıcıları: Üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Hacettepe Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. https://openaccess.hacettepe.edu.tr/handle/11655/22518

Kocazgöz Çelik, A. (2022). *20-40 yaş arası bireylerde algılanan ebeveyn tutumu ve anksiyete düzeyinin duygusal yeme üzerine etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Konttinen, H., Mannisto, S., Sarlio-Lahteenkorva, 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. *Cognitive and Emotion, 23*(1), 4-41. https://doi.org/10.1080/02699930802619031

Köksal, B. ve Topkaya, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşadığı sorunlar ve sorun alanlarının depresyon, anksiyete ve stresle ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 19*(2), 926-949. https://doi.org/10.37217/tebd.933931

Kubicek, L. F., Riley, K., Coleman, J., Miller, G. ve Linder, T. (2013). Assessing the emotional quality of parent–child relationships involving young children with special needs: Applying the constructs of emotional availability and expressed emotion. *Infant Mental Health Journal, 34*(3), 242– 256. https://doi.org/10.1002/imhj.21384

Küçük, B. (2022). *Yetişkin bireylerin öz-denetim düzeyleri ve bilişsel duygu düzenlemeleri ile duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi]. İstanbul Gedik Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. http://acikerisim.gedik.edu.tr:8080/xmlui/handle/11501/507

Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Engel, S. G., Gordon, K. H., Kaye, W. H. ve Mitchell, J. E. (2015). Dimensions of emotion dysregulation in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A conceptual review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review, 40*, 111-122. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.05.010

Lavender, J., M. ve Anderson, D.A. (2010). Contribution of emotion regulation difficulties to disordered eating and body dissatisfaction in collegemen. *International Journal of Eating Disorders*, *43*(4), 352-357. https://doi.org/10.1002/eat.20705

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

Leblebicioğlu, M. (2018). *Algılanan stres, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Açık Bilim. https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/663357

Leon, G. R., Fulkerson, J. A., Perry, C. L., Keel, P. K. ve Klump, K. L. (1999). Three to four year prospective evaluation of personality and behavioral risk factors for later disordered eating in adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, *28*(2), 181-196. https://doi.org/10.1023/A:1021649314458

Leung, N., Thomas, G. ve Waller, G. (2000). The relationship between parental bonding and core beliefs in anorexic and bulimic women. *British Journal of Clinical Psychology*, *39*(2), 205-213. https://doi.org/10.1348/014466500163220

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

Lu, Q., Tao, F., Hou, F., Zhang, Z. ve Ren, L. L. (2016). Emotion regulation, emotional eating and the energy-rich dietary pattern. A population-based study in Chinese adolescents. *Appetite, 99*, 149-156. https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.011

Lum, J. J. ve Phares, V. (2005). Assessing the emotional availability of parents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *27*(3), 211-226. https:/doi.org/10.1007/s10862-005-0637-3

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. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, *50*(1), 1–11. https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002

Macht, M. ve Dettmer, D. (2006). Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple. *Appetite*, *46*(3), 332-336. https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.01.014

Macht, M. ve Simon, G. (2011). Emotional eating. Nyklicek, Vingerhoets, Zeelenberg (Ed.). *Emotion Regulation and Well- Being* içinde (s. 281-295). Springer Science & Business Media. https://www.google.com.tr/books/edition/Emotion_Regulation_and_Well_Being/Ciu1-sS572UC?hl=tr&gbpv=0

Macht, M. ve Simons, G. (2000). Emotion and eating in everyday life. *Appetite*, *35*(1), 65- 71. https://doi.org/10.1006/appe.2000.0325

Martens MJ., Rutters F., Lemmens SG., Born JM. Ve Westerterp-Plantenga MS. (2010) Effects of single macronutrients on serum cortisol concentrations in normal weight men, *Physiol Behavior, 101*(5); 563-567. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2010.09.007

Masheb, R. M. ve Grilo, C. M. (2006). Emotional overeating and its associations with eating disorder psychopathology among overweight patients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, *39*(2), 141-146. https://doi.org/10.1002/eat.2022

McManus, F. ve Waller, G. (1995). A functional analysis of binge-eating. *Clinical Psychology Review, 15*(8), 845-863. https://doi.org/10.1016/0272-7358(95)00042-9

Mohsenpour MA, Karamizadeh M, Barati-Boldaji R, Ferns GA., ve Akbarzadeh M. (2023). Structural equation modeling of direct and indirect associations of social media addiction with eating behavior in adolescents and young adults. *Scientific Reports, 13(*1), 3044. https://doi.org/10.1038/s41598-023-29961-7

Müller, F., Van Zoonen, L. ve de Roode, L. (2007). Accidental racists: Experiences and contradictions of racism in local Amsterdam soccer fan culture. *Soccer & Society*, *8*(2-3), 335-350. https://doi.org/10.1080/14660970701224608

Nguyen-Rodriguez, S. T., Chou, C. P., Unger, J. B. ve Spruijt-Metz, D. (2008). BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents. *Eating Behaviors, 9*(2), 238-246. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.09.001

Nolan, L. J., Halperin, L. B. ve Geliebter, A. (2010). Emotional Appetite Questionnaire. Construct validity and relationship with BMI. *Appetite*, *54*(2), 314-319. https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.12.004

Onur, B. (1995). *Gelişim psikolojisi*. İmge Kitabevi.

Oppenheim, D. (2012). Emotional availability: Research advances and theoretical questions. *Development and Psychopathology*, *24*(1), 131– 136. https://doi.org/10.1017/S0954579411000721

Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=DGXbTEvqoXLhn3wx3zYB-A&no=BrobKET8shPgrxKpTT9Iow

Özkan, N. ve Bilici, S. (2018). Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *3*(2), 16-24.

Özkan, Y. (2017). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. https://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/883

Özvurmaz, S., Mandıracıoğlu, A. ve Lüleci, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu ve yeme tutumuna etki eden faktörler. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *4*(2), 841-849. https://doi.org/10.30569/adiyamansaglik.423020

Pearlman E. (2005). Terror of desire: the etiology of eating disorders from an attachment theory perspective. *Psychoanalytic Review*, *92*(2), 223–235. https://doi.org/10.1521/prev.92.2.223.62354

Pedrelli, P., Blais, M. A., Alpert, J. E., Shelton, R. C., Walker, R. S. ve Fava, M. (2014). Reliability and validity of the Symptoms of Depression Questionnaire (SDQ). *CNS Spectrums*, *19*(6), 535-546. https://doi.org/10.1017/S1092852914000406

Pinaguy, 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

Prince, J. P. (2015). University student counseling and mental health in the United States: Trends and challenges. *Mental Health and Prevention, 3*(1-2), 5– 10. https://doi.org/10.1016/j.mhp.2015.03.001

Raspopow, K., Matheson, K., Abizaid, A. ve Anisman, H. (2013). Unsupportive social ınteractions ınfluence emotional eating behaviors. The role of coping styles as mediators. *Appetite, 62*, 143–149. http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2012.11.031

Ricca, V., Castellini, G., Fioravanti, G., Sauro, C. L., 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

Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J. ve Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-journal for the Advancement of Mental Health*, *4*(3), 218-251. https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218

Roy, G. M. (2021). *An exploration of the impact of family relational dynamics and structure on the development and magnitude of disordered eating* [Doctoral dissertation, University of Hartford]. Available from ProQuest Dissertations & Theses Global.

https://www.proquest.com/dissertations-theses/exploration- impact-family-relational-dynamics/docview/2515023365/se-2

Rugancı, R. N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, *66*(4), 442-455. https://doi.org/10.1002/jclp.20665

Sanlı, R. G. (2019). *Zayıf, normal ve kilolu bireylerde duygusal yeme davranışı, aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=gSOxVRmdPDLYCylelyV2ng&no=vIfvy2ZXt3wiDS7-EYqsMA

Schachter, S., Goldman, R. Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, *10* (2), 91. https://doi.org/10.1037/h0026284

Seven, H. (2013). *Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=43dwz8ToEBNGWO6d5X0eJw&no=QfQi_4lpU1wdtVrJr2KYnQ

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

Sharpe, T.M., Killen, J.D., Bryson, S.W., Shisslak, C.M., Estes, L.S., Gray, N., Crago, M. ve Taylor, C.B. (1998). Attachment style and weight concerns in preadolescent and adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, *23*(1), 39-44. https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199801)23:1<39::AID-EAT5>3.0.CO;2-2

Sheffield, A., Waller, G., Emanuelli, F. ve Murray, J. (2006). Is comorbidity in the eating disorders related to perceptions of parenting? Criterion validity of the revised Young Parenting Inventory. *Eating Behaviors*, *7*(1), 37-45. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2005.05.009

Siegel, D. J., ve Bryson, T. P. (2018). *Evet Beyinli Çocuk: Çocuğunuzun Psikolojik Olarak Dayanıklı, Yaratıcı ve Cesaretli Olması için Beyin Odaklı Stratejiler.* Diyojen Yayıncılık.

Snoek, H., Engels, R., Janssens, J. ve Van Strien, T. (2007). Parental behaviour and adolescents' emotional eating. *Appetite, 49*(1), 223-230. https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.02.004

Solak Uyar, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarıyla ilgili faktörlerin incelenmesi: ebeveyn tutumları ve duygu düzenlemenin rolü incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=kCb_pcZ7_7Bf3Psayvd-8Q&no=OgcrBoNUI5XfH5-nD5-VGw

Sorce, J. F. ve Emde, R. N. (1981). Mother's presence is not enough: Effect of emotional availability on infant exploration. *Developmental Psychology, 17*(6), 737–745. https://doi.org/10.1037/0012-1649.17.6.737

Spoor, S. P., Bekker, M. J., Van Strien, T. ve Van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite, 48*, 368– 376. http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.005

Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, *14*(44), 35–58.

Sümer, N. ve Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). Culturally relevant parenting predictors of attachment security: perspectives from turkey. P. Erdman ve N. Kok- Mun (Ed.). *Attachment: Expanding the Cultural Connections* içinde (s. 157-179). Routledge Press.

Tam, C. K., Ng, C. F., Yu, C. M. ve Young, B. W. (2007). Disordered eating attitudes and behaviours among adolescents in Hong Kong: prevalence and correlates. *Journal of Paediatrics and Child Health*, *43*(12), 811-817. https://doi.org/10.1111/j.1440-1754.2007.01195.x

Tanrıverdi, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının ve duygusal iştahlarının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=BnUPmKgfmwuGxcpOFEzN3g&no=FqEOP1ms1DbIFkGOyC_tuw

Tasca, G.A. ve Balfour, L. (2014). Attachment and eating disorders: a review of current research. *International Journal of Eating Disorde*r, *47*(7), 710–717. https://doi.org/10.1002/eat.22302

Tasca, G.A., Kowal, J., Balfour, L., Ritchie, K., Virley, B. ve Bissada, H. (2006). An attachment insecurity model of negative affect among women seeking treatment for an eating disorder. *Eating Behaviors*, *7*(3), 252-257. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2005.09.004

Taş, E. ve Kabaran, S. (2020). Sezgisel yeme, duygusal yeme ve depresyon: antropometrik ölçümler üzerinde etkileri var mı?. *Sağlık ve Toplum, 20*(3), 127-139.

Tata, P., Fox, J. ve Cooper, J. (2001). An investigation into the influence of gender and parenting styles on excessive exercise and disordered eating. *European Eating Disorders Review*, *9*(3), s. 194-206. https://doi.org/10.1002/erv.394

Taube-Schiff, M., Van Exan, J., Tanaka, R., Wnuk, S., Hawa, R. ve Sockalingam, S. (2015). Attachment style and emotional eating in bariatric surgery candidates: The mediating role of difficulties in emotion regulation. *Eating Behaviors*, *18*, 36-40. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.03.011

Tayhan, F. (2023). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, beden algısı, vücut kompozisyonu ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karya Journal of Health Science*, *4*(2), 139-145. https://doi.org/10.52831/kjhs.1302837

Thompson, R. A. ve Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (s. 249-268). The Guilford Press.

Toparlak Kasar, M. (2019). *Erişkin kadınlarda duygusal yeme, sıkıntıya katlanma ve duygu durum düzenleme becerileri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar

Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Topham, G.L., Hubbs-Tait, L., Rutledge, J.M., Page, M.C., Kennedy, T.S., Shriver, L.H. ve Harrist, A.W. (2011). Parenting styles, parental response to child emotion, and family emotional responsiveness are related to child emotional eating. *Appetite*, *56*(2), 261-264. https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.01.007

Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *3*(1), 25-37.

Tozzi, F., Sullivan, P. F., Fear, J. L., McKenzie, J. ve Bulik, C. M. (2003). Causes and recovery in anorexia nervosa: The patient's perspective. *International Journal of Eating Disorders*, *33*(2), 143-154. https://doi.org/10.1002/eat.10120

Tuncay, B. (2017). *11-14 yaş grubu çocukların beslenme bilgi düzeyleri ve DEBQ ile yeme bozukluklarının belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=v6fA8HtEPlLSHjjb4FgU-w&no=stFd36hEURWJFJNJ54vlhQ

Tunç, P. (2019). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travması ve yeme tutumları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *11*(1), 203-219. https://doi.org/10.18863/pgy.612616

Turner, S. A., Luszczynska, A., Warner, L. ve Schwarzer, R. (2010). Emotional and uncontrolled eating styles and chocolate chip cookie consumption. A controlled trial of the effects of positive mood enhancement. *Appetite*, *54*(1), 143-149. https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.09.020

Türkcan, T. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışlarının günlük enerji ve besin öğeleri alımı ve dağılımına etkisi incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=sWcTE_HXtY_zNOTZqIlk9Q&no=CzBkCOGllNx3NMl1JAyH2w

Ünal Aslan, K. S., Cantekin, I. ve Tar, E. (2022). Hemşirelik öğrencilerinin kişilik özelliklerinin yeme davranışları üzerine etkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 12*(1), 69-75. https://doi.org/10.5961/higheredusci.958398

Ünlü, G., Aras, S., Güvenir, T., Büyükgebiz, B. ve Bekem, Ö. (2006). Yeme reddi olan çocukların annelerinde kişilik bozuklukları, depresyon ve anksiyete belirtileri ve aile işlevleri. *Türk Psikiyatri Dergisi, 17*(1), 15-17.

Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current Diabetes Reports. 18(*6), 1-8. https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x

Van Strien, T., Engels, R.C.M.E., Van Leeuwe, J. ve Snoeck, H.M. (2005). The stice model of overeating: Tests in clinical and non-clinical samples. *Appetite, 45*(3), 305-213. https://doi.org/10.1016/j.appet.2005.08.004

Van Strien, T., Herman, C. P. ve Verheijden, M. W. (2012). Eating style, overeating and weight gain. A prospective 2-year follow-up study in a representative Dutch sample. *Appetite*, *59*(3), 782-789. https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.08.009

Van Strien, T., Schippers, G. M. ve Cox, W. M. (1995). On the relationship between emotional and external eating behavior. *Addictive Behaviors, 20*(5), 585-594. https://doi.org/10.1016/0306-4603(95)00018-8

Vandewalle, J., Moens, E., Bosmans, G., & Braet, C. (2017). The effect of parental rejection on the emotional eating behaviour of youngsters: A laboratory-based study. *Appetite*, *108*, 219-225. https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.10.007

Vardar, E. ve Erzengin, M. (2011). Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi, 22*(4), 205-212.

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

Wang, W. C., Worsley, A. ve Hunter, W. (2012). Similar but different. Health behaviour pathways differ between men and women. *Appetite*, *58*(2), 760-766. https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.01.008

Wansink, B., Cheney, M. M. ve Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & Behavior*, *79*(4-5), 739-747. https://doi.org/10.1016/s0031-9384(03)00203-8

Wardle, J., Sanderson, S., Guthrie, C. A., Rapoport, L. ve Plomin, R. (2002). Parental feeding style and the inter-generational transmission of obesity risk. *Obesity Research*, *10*(6), 453-462. https://doi.org/10.1038/oby.2002.63

Werner, K. ve Gross, J.J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: a conceptual framework. A. Kring ve D. Sloan (Ed.). *Emotion Regulation and Psychopathology* içinde (s. 13-37). New York: Guilford Press.

Wiedemann, A. A. ve Saules, K. K. (2013). The relationship between emotional eating and weight problem perception is not a function of body mass index or depression. *Eating Behaviors*, *14*(4), 525-528. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.07.003

Willem, C., Gandolphe, M. C., Doba, K., Roussel, M., Verkindt, H., Pattou, F. ve Nandrino, J. L. (2020). Eating when stressed or distressed, different pathways to emotional eating depending on obesity's severity. *Nutrition Clinique et Métabolisme*, *34*(1), 10. https://doi.org/10.1016/j.nupar.2020.02.019

World Health Organization (2023). What is the WHO definition of health. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/human-rights-and-health adresinden 10 Şubat tarihinde alınmıştır.

Wu, J., Willner, C. J., Hill, C., Fearon, P., Mayes, L. C. ve Crowley, M. J. (2018). Emotional eating and instructed food-cue processing in adolescents: An ERP study. *Biological Psychology*, *132*, 27-36. https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2017.10.012

Yılmaz, B. (2017). *Bir grup lise öğrencisinin internet kullanımlarının beden algıları ve yeme tutumları ile ilişkisi* [Yüksek Lisans tezi, Işık Üniversitesi]. Işık Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. https://acikerisim.isikun.edu.tr/xmlui/handle/11729/121

Yılmaz, E. ve Özkan, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, *2*(6), 87-104. https://doi.org/10.17155/spd.67561

Yurtsever, S. S. ve Sütçü, S. T. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimleri ile bozulmuş yeme tutumu arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, *32*(80), 20-43.

Zeybek, A. (2019). *Özel bir beslenme ve diyet polikliniğine başvuran bireylerin duygusal yeme durumlarının ve vücut bileşimlerinin değerlendirilmesi rolleri* [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=YYW15T7uqmRg9P6Fi7JD9w&no=_TRj5lywAOCeax5ed5iiTw

Zeybekoğlu, Ö. (2013). Günümüzde erkeklerin gözünden babalık ve aile. *Mediterranean Journal of Humanities*, *3*(2), 297-328. https://doi.org/10.13114/MJH/201322486

Ziv, Y., Aviezer, O., Gini, M., Sagi, A. ve Koren-Karie, N. (2000). Emotional availability in the mother–infant dyad as related to the quality of infant–mother attachment relationship. *Attachment & Human Development*, *2*(2), 149– 169. https://doi.org/10.1080/14616730050085536

Zysberg, L. ve Rubanov, A. (2010). Emotional intelligence and emotional eating patterns: A new insight into the antecedents of eating disorders? *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *42*(5), 345-348. https://doi.org/10.1016/j.jneb.2009.08.009

EKLER

EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu araştırma Başkent Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Didem Nur UYSAL tarafından Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KIZIL ASLAN danışmanlığında yürütülmektedir. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışı ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada demografik bilgi formu ile birlikte üç adet ölçeği yanıtlamanız beklenmektedir.

Her bir ölçeğin başında ölçek hakkında sunulan kısa bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz. Ölçekte yer alan tüm soruları cevapladığınızdan emin olunuz. Soruları samimiyetle cevaplamanız bu çalışmanın sonuçları açısından oldukça önemlidir. Araştırma açısından kimliğimizin bilinmesi gerekmemektir dolayısıyla adınızı ve soyadınızı bildirmenize ihtiyaç duyulmamaktadır. Vereceğiniz yanıtlar sadece araştırmacı tarafından bilimsel veri amacıyla kullanılacaktır. Lütfen her bir maddeyi ve seçeneği okuduktan sonra size en uygun olan ifadeyi işaretleyiniz. Ölçeklerde sunulan hiçbir sorunun doğru ya da yanlış bir cevabı bulunmamaktır.

Araştırmaya dair aklınıza gelen her türlü soruyu istediğiniz zaman ölçeği uygulayan kişiye sorabilirsiniz. Araştırmanın sonucu hakkında bilgi almak ve çalışmayla ilgili bir görüş bildirmek ya da soru sormak isterseniz aşağıdaki mail üzerinden iletişim kurabilirsiniz.

Katkılarınız için çok teşekkür ederiz.

Araştırmacı: Psikolojik Danışman Didem Nur UYSAL

Mail:

Tez Danışmanı:

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KIZIL ASLAN

Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

☐ Kabul ediyorum.

EK 2: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

BÖLÜM 1: Kişisel Bilgiler

Yaşınız:	
Boyunuz:	……. cm
Kilonuz:	……. kg
Cinsiyet	☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer
Şu anda nerede ve kiminle yaşıyorsunuz? (Yılın 9-10 ayını düşünerek cevaplayabilirsiniz.)	☐ Aile (Eğer anne ya da babadan biriyle yaşıyorsanız diğer kısmında lütfen belirtiniz.) ☐ Diğer (Kısaca yazınız.)……
Kronik bir rahatsızlığınız var mı?	☐ Evet (Lütfen belirtiniz.)……. ☐ Hayır
Bu rahatsızlığa bağlı olarak uygulamakta olduğunuz özel bir diyet var mı?	☐ Evet ☐ Hayır
Daha önce almış olduğunuz bir yeme bozukluğu tanısı var mı?	☐ Evet (Lütfen belirtiniz.)……. ☐ Hayır
Sigara kullanıyor musunuz?	☐ Evet ☐ Hayır
Alkol kullanıyor musunuz?	☐ Evet ☐ Hayır
Diyet yaptınız/yapıyor musunuz?	☐ Evet ☐ Hayır
Kilonuzu düşündüğünüzde kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?	☐ Zayıf ☐ Normal ☐ Kilolu .
Duygusal iniş çıkışlarınızı düşündüğünüzde yeme davranışınız değişir mi?	<u>Olumlu Duygular:</u> ☐İştahım artıyor ☐İştahım azalıyor ☐ Değişmiyor <u>Olumsuz Duygular:</u> ☐İştahım artıyor ☐İştahım azalıyor ☐ Değişmiyor

BÖLÜM 2: Aile Bilgileri

Anne ve babanız hayatta mı?	Anne: ☐ Evet ☐ Hayır	Baba: ☐ Evet ☐ Hayır
Anne veya babanızın bildiğiniz bir yeme bozukluğu tanısı var mı?	Anne: ☐ Evet (Varsa belirtiniz.)……. ☐ Hayır Baba: ☐ Evet (Varsa belirtiniz.)…… ☐ Hayır	
Kardeşiniz/kardeşleriniz arasında özel gereksinimli (fiziksel veya gelişimsel) birey var mı?	☐ Evet ☐ Hayır	

EK 3: DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle değerlendiriniz. Değerlendirmenizi uygun cevap önündeki kare üzerine çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1.Ne hissettiğim konusunda netimdir.	☐ Neredeyse hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
2.Ne hissettiğimi dikkate alırım.	☐ Neredeyse hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
3.Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.	☐ Neredeyse hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
4.Ne hissettiğim konusunda net bir fikrim vardır.	☐ Neredeyse hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	☐ Neredeyse hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
6. Ne hissettiğime dikkat ederim.	☐ Neredeyse hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.	☐ Neredeyse hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
8. Ne hissettiğimi önemserim.	☐ Neredeyse hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	☐ Neredeyse hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
10. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygularımı kabul ederim.	☐ Neredeyse hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
11. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendime kızarım.	☐ Neredeyse hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
12.Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için utanırım.	☐ Neredeyse hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
13. Kendimi kötü hissettiğimde, işlerimi yapmakta zorlanırım.	☐ Neredeyse hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
14.Kendimi kötü hissettiğimde, kontrolümü kaybederim.	☐ Neredeyse hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
15. Kendimi kötü hissettiğimde, uzun süre böyle kalacağıma inanırım.	☐ Neredeyse hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

EK 4: TÜRKÇE DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

Aşağıda yaşamınızla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Size uygunluk derecesine göre seçeneklerden bir tanesini işaretleyiniz.

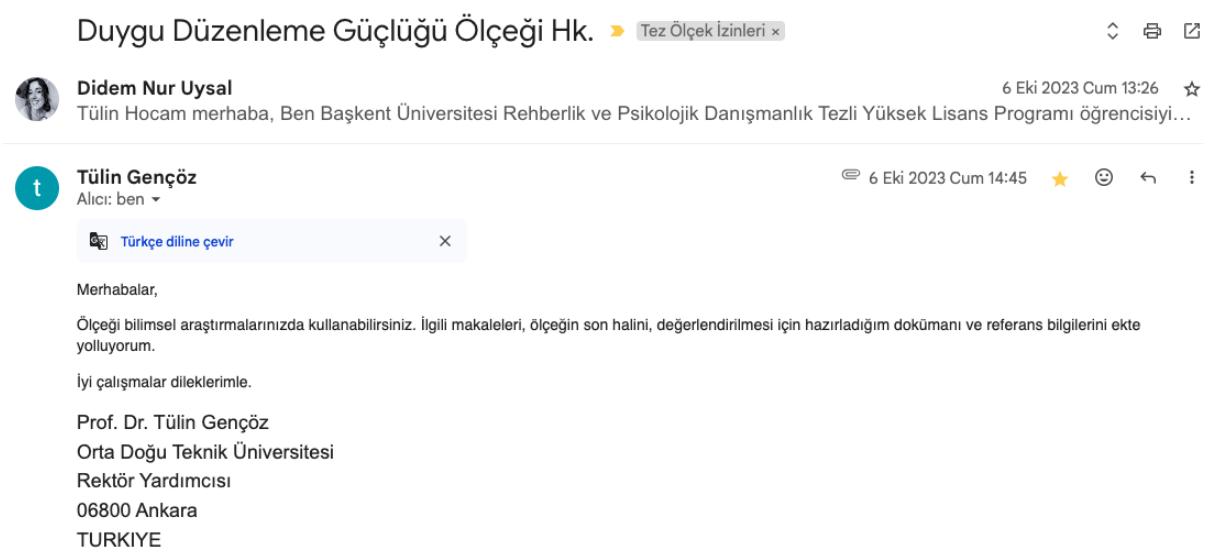
1.Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum.	☐ Asla ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sıklıkla ☐ Neredeyse her zaman
2.Kendimi baskı altında hissedersem daha çok yerim.	☐ Asla ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sıklıkla ☐ Neredeyse her zaman
3. Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim.	☐ Asla ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sıklıkla ☐ Neredeyse her zaman
4. Kendimi çaresiz hissedersem yemek yemek isterim.	☐ Asla ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sıklıkla ☐ Neredeyse her zaman
5. İş (okul) tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim.	☐ Asla ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sıklıkla ☐ Neredeyse her zaman
6. Yemeği abarttığımda suçlu hissederim.	☐ Asla ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sıklıkla ☐ Neredeyse her zaman
7. Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım.	☐ Asla ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sıklıkla ☐ Neredeyse her zaman
8. Aç olmadığımda yerim.	☐ Asla ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sıklıkla ☐ Neredeyse her zaman
9. Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim.	☐ Asla ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sıklıkla ☐ Neredeyse her zaman
10. Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim.	☐ Asla ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sıklıkla ☐ Neredeyse her zaman

EK 5: LUM EBEVEYN DUGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

Aşağıda anne ve babanızla aranızda olan ilişkiyle ilgili çeşitli ifadeler bulunmaktadır. Size uygunluk derecesine göre seçeneklerden bir tanesin işaretleyiniz. Hem anneniz hem de babanız için ayrı şekilde işaretleme yapınız.

	Anne	**Baba**
1.Bana destek olur.	☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çok sık ☐ Her zaman	☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çok sık ☐ Her zaman
2. Üzgün olduğumda beni teselli eder (örneğin, mutsuz olduğumda kendimi daha iyi hissetmemi sağlar).	☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çok sık ☐ Her zaman	☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çok sık ☐ Her zaman
3.Beni önemsediğini gösterir.	☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çok sık ☐ Her zaman	☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çok sık ☐ Her zaman
4.Benimle içten bir şekilde ilgilendiğini gösterir (örneğin, bana değer verir ve benim için endişelenir).	☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çok sık ☐ Her zaman	☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çok sık ☐ Her zaman
5.Benim için önemli olan şeyleri hatırlar.	☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çok sık ☐ Her zaman	☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çok sık ☐ Her zaman
6.Onunla ne zaman konuşmak istersem uygundur.	☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çok sık ☐ Her zaman	☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çok sık ☐ Her zaman
7.Bana ilgisini gösterecek şekilde sorular sorar.	☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çok sık ☐ Her zaman	☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çok sık ☐ Her zaman

EK 6: DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ



Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Hk. Tez Ölçek İzinleri ×

Didem Nur Uysal 6 Eki 2023 Cum 13:26

Tülin Hocam merhaba, Ben Başkent Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisiyi…

Tülin Gençöz 6 Eki 2023 Cum 14:45

Alıcı: ben

Türkçe diline çevir

Merhabalar,

Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. İlgili makaleleri, ölçeğin son halini, değerlendirilmesi için hazırladığım dokümanı ve referans bilgilerini ekte yolluyorum.

İyi çalışmalar dileklerimle.

Prof. Dr. Tülin Gençöz
Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Rektör Yardımcısı
06800 Ankara
TURKIYE

EK 7: TÜRKÇE DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ

From: Sinem Bilgen
Sent: Thursday, October 26, 2023 9:28 AM
To:
Subject: TÜRKÇE DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ

Merhabalar ,

Ölçeğimi kullandığın için teşekkürler.

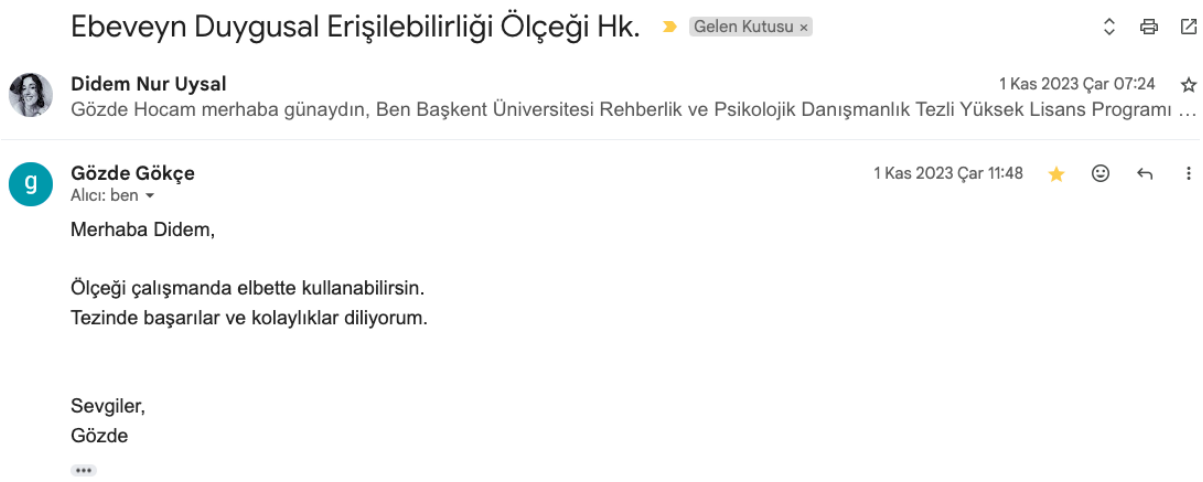
İstediğiniz bilgileri ekte gönderiyorum.

Araştırma konunuzu da merak ettim, bitirdikten sonra sonucunuzu paylaşırsan ben de okumayı çok isterim. Bu konular ile yakından ilgileniyorum ve araştırmalar bu yüzden çok kıymetli. Aklınıza takılan başka bir şey olursa lütfen bana geri dönüş yap.

Sana, tüm hoca ve arkadaşlarına kolaylıklar diliyorum.

Sevgi & Saygılarımla

EK 8: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği Kullanım İzni



Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği Hk. Gelen Kutusu ×

Didem Nur Uysal 1 Kas 2023 Çar 07:24

Gözde Hocam merhaba günaydın, Ben Başkent Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı …

Gözde Gökçe 1 Kas 2023 Çar 11:48

Alıcı: ben

Merhaba Didem,

Ölçeği çalışmanda elbette kullanabilirsin.
Tezinde başarılar ve kolaylıklar diliyorum.

Sevgiler,
Gözde

EK 9: ETİK KURUL İZİN BELGESİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 10.07.2023-247331

1993
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü

Sayı : E-62310886-302.14.03-247331
Konu : Etik Kurul İzni (Didem Nur Uysal) 10.07.2023

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 14.06.2023 tarih ve 240426 sayılı yazınız.

Enstitünüz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Didem Nur Uysal'ın, Dr. Öğretim Üyesi Zeynep Kızıl Aslan danışmanlığında, "Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının Ebeveyn Duygusal Erişebilirliği ve Duygu Düzenleme Güçlülüğü İle İlişkinin İncelenmesi" adlı tez önerisi değerlendirilmiş ve bilgilerinize ekte sunulmuştur.

Prof. Dr. M. Abdülkadir VAROĞLU
Kurul Başkanı

Ek: Değerlendirme Formu

Sayı : 17162298.600- 174
Konu :Tez Önerisi

19 HAZİRAN 2023

İlgili Makama

Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Didem Nur Uysal'ın, Dr. Öğretim Üyesi Zeynep Kızıl Aslan danışmanlığında yürütmeyi planladığı, "Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının Ebeveyn Duygusal Erişebilirliği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlişkinin İncelenmesi" adlı tez önerisi değerlendirilmiş ve yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir.
Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Alan Araştırma Kurulu

Ad, Soyad	Değerlendirme	İmza
Prof. Dr. M. Abdülkadir Varoğlu	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Gözen Güner Aktaş	Olumlu/~~Olumsuz~~	
Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun	Olumlu/~~Olumsuz~~	
Prof. Dr. Hasan Tahsin Fendoğlu	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Filiz Kalelioğlu	Olumlu/~~Olumsuz~~	
Prof. Dr. Hidayet Hale Künüçen	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Özcan Yağcı	Olumlu/~~Olumsuz~~	

Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun'un, çalışmaya ilişkin görüşleri:

Bu tezde kullanılacak ölçeklerin sahiplerinden izin alınması gerekir.

Prof. Dr. Filiz Kalelioğlu'nun, çalışmaya ilişkin görüşleri:

Ölçekleri kullanmak üzere ölçek sahiplerinden / araştırmacılardan izin alınması uygun olur.

Veri toplama aracına yönelik katılımcılar için bilgilendirilmiş onam formu veya buna yönelik açıklama bulunmamaktadır.

EK 10: ARAŞTIRMA İZİN BELGESİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.12.2023-293253

1993
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü

Sayı : E-62310886-605.01-293253
Konu : Araştırma İzni (Didem Nur Uysal) 08.12.2023

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 01.12.2023 tarih ve 290748 sayılı yazınız.

İlgi yazınızla talep edilen; Enstitünüz, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Didem Nur Uysal'ın, "Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının Ebeveyn Duygusal Erişebilirliği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlişkisi" başlıklı tezi kapsamında Üniversitemiz Eğitim, Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık, İktisadi ve İdari Bilimler, Mühendislik ve Sağlık Bilimleri Fakülteleri öğrencileri ile görüşmeler yapmasında bir sakınca bulunmamaktadır.

Bilgilerinizi saygılarımla rica ederim.

Prof. Dr. Mehmet Abdülkadir VAROĞLU
Rektör V.