



T.C.

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SEZGİSEL YEME İLE YEME TUTUMU İLİŞKİSİNDE
KENDİNDELİK VE YAŞANTISAL KAÇINMA DÜZEYLERİNİN
ETKİSİ**

KÜBRA GÜR SOY ŞEKER

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Kaasım Fatih YAVUZ

İSTANBUL-2022



T.C.

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SEZGİSEL YEME İLE YEME TUTUMU İLİŞKİSİNDE
KENDİNDELİK VE YAŞANTISAL KAÇINMA DÜZEYLERİNİN
ETKİSİ**

KÜBRA GÜR SOY ŞEKER

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Kaasım Fatih YAVUZ

İSTANBUL-2022

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı olabilecek bir davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilemeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tez çalışmasında ve yazım sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Kübra GÜRSOY ŞEKER

TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca yardımını ve desteğini esirgemeyen, zorlandığım her durumda yol gösteren, bilgi ve tecrübesi ile eğitimime katkı sağlayan tez danışmanım ve süpervizörüm Doç. Dr. Kaasım Fatih Yavuz'a çok teşekkür ederim. Jüri üyelerim Dr. Öğr. Üye. Hande Gündoğan'a ve Dr. Öğr. Üye. Emrah Karadere'ye tezime katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Tanıştığımız günden beri içtenlikle yanımda olduğu ve paylaştığımız tüm değerli zamanlar için canım dostum Damla Karasu'ya; varlığını mesafelere rağmen her zaman hissettiğim, başaramayacağımı düşündüğüm her an beni cesaretlendiren ve her koşulda yanımda olan canım Selin Çalışkan'a teşekkür ederim. Yol arkadaşım Fulya Akköse'ye bana her zaman anlaşıldığımı hissettirdiği ve tüm desteğiyle yanımda olduğu için teşekkür ederim. Bu süreci seninle paylaşmak çok kıymetliydi. Yollarımız kesiştiği için mutluluk duyduğum, samimiyetlerini ve desteklerini hep hissettiğim, yüksek lisans dönemimi güzelleştiren arkadaşlarım ve meslektaşlarım İpek Calban, Melda Akoğlu Günbatan ve Merve Batok Kılınç'a teşekkür ederim.

Teşekkürümün en büyüğü canım babam Hüseyin Gürsoy ve biricik annem Handan Gürsoy'a, hayatımın her aşamasında içinde bulunduğum koşulları iyileştirdiğiniz, bana hep güvende ve sevgi dolu hissettirdiğiniz ve aldığım her kararda yanımda olduğunuz için. İyi ki varsınız.

Son olarak, hayat arkadaşım Yunus Emre Şeker'e yaşadığım her zorlukta yanımda olduğu, bana olan inancını ve sevgisini her koşulda hissettirdiği ve hayatımı kolaylaştırdığı için teşekkür ederim. Hayatı seninle paylaşmak benim için bir şans, İyi ki varsın.

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	ii
KISALTMALAR	v
ŞEKİLLER.....	vi
TABLolar	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	ix
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırma Temel Hipotezleri.....	3
1.3. Araştırma Alt Hipotezleri	5
BÖLÜM 2	6
KAVRAMLAR.....	6
2.1. Sezgisel Yeme	6
2.1.1. Duygusal Nedenler Yerine Fiziksel Nedenlerle Yeme.....	8
2.1.2. Yemeye Koşulsuz İzin Verme	9
2.1.3. Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme	11
2.1.4. Beden-Yiyecek Seçim Uyumu.....	12
2.2. Yeme Tutumu	13
2.2.1. Duygusal Yeme.....	13
2.2.2. Kısıtlayıcı Yeme	16
2.2.3. Dışsal Yeme	17
2.3. Kendinelik	18
2.4. Yaşantısal Kaçınma	21
BÖLÜM 3	26
LİTERATÜRDE SEZGİSEL YEME, DUYGUSAL YEME, KENDİNDELİK VE YAŞANTISAL KAÇINMA ARASINDAKİ İLİŞKİLER	26
3.1. Sezgisel Yeme ile Duygusal Yeme, Kendinelik ve Yaşantısal Kaçınma Arasındaki İlişki	26

3.2. Duygusal Yeme ile Kendinelik ve Yaşantısal Kaçınma Arasındaki İlişki....	30
BÖLÜM 4	35
GEREÇ VE YÖNTEM	35
4.1. Araştırma Katılımcıları	35
4.2. Veri Toplama Araçları	35
4.2.1. Ölçekler.....	36
4.2.1.1. Demografik Bilgi Formu	36
4.2.1.2. Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2)	36
4.2.1.3. Duygusal İştah Anketi (DİA)	37
4.2.1.4. Freiburg Kendinelik Envanteri (FKE).....	37
4.2.1.5. Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2)	38
BÖLÜM 5	39
SONUÇLAR	39
5.1. Bulgular.....	39
5.1.1. Demografik Bilgiler	39
5.1.2. Ölçeklerle İlgili Analizler.....	40
5.1.2.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımları.....	40
5.1.2.2. Ölçeklerin Güvenirlilikleri.....	41
5.1.3. Değişkenler Arası İlişkiler.....	42
5.1.4. Tek Yönlü Varyans Analizi.....	46
5.1.5. Aracı Rol Analizi Sonuçları	47
5.1.5.1. Sezgisel Yeme ile Duygusal Yeme Olumsuz Boyutu Arasındaki İlişkide Kendinelğin Aracı Rolü.....	47
5.1.5.2. Sezgisel Yeme ile Duygusal Yeme Olumsuz Boyutu Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolü.....	48
5.1.5.3. Beden Yiyecek Seçim Uyumu Boyutu ile Duygusal Yeme Olumlu Boyutu Arasındaki İlişkide Kendinelğin Aracı Rolü.....	50
5.1.5.4. Duygusal Nedenler Yerine Fiziksel Nedenlerle Yeme Boyutu ile Duygusal Yeme Olumsuz Boyutu Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolü.....	51
BÖLÜM 6	53
TARTIŞMA	53
6.1. Sezgisel Yeme ve Duygusal Yeme İlişkisi.....	53

6.2. Sezgisel Yeme, Kendinelik ve Duygusal Yeme İlişkisi.....	56
6.3. Yaşantısal Kaçınma ve Duygusal Yeme İlişkisi	58
6.4. Sezgisel Yeme, Duygusal Yeme ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi.....	59
6.5. Araştırmanın Klinik Önemi	61
6.6. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler	62
KAYNAKÇA	64
EKLER.....	73
EK-1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	73
EK-2: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	74
EK-3: SEZGİSEL YEME ÖLÇEĞİ-2	75
EK-4: DUYGUSAL İŞTAH ANKETİ	76
EK-5: FREIBURG KENDİNDELİK ENVANTERİ.....	77
EK-6: KABUL VE EYLEM FORMU-2	78
ETİK KURUL ONAYI.....	79

KISALTMALAR

ADİG	: Açlık ve Doğunluk İpuçlarına Güvenme
ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
BYSU	: Beden Yiyecek Seçim Uyumu
DİA	: Duygusal İştah Anketi
DYFY	: Duygusal Nedenler Yerine Fiziksel Nedenlerle Yeme
FKE	: Freiburg Kendinelik Envanteri
KEF-2	: Kabul ve Eylem Formu-2
SPSS	: Sosyal Bilimler için İstatistik Programı
SYÖ-2	: Sezgisel Yeme Ölçeği-2
YKİ	: Yemeye Koşulsuz İzin Verme

ŞEKİLLER

Şekil 1.1. Araştırmanın Temel Hipotezi: Kendindeliğin Toplam Puanlar Arasındaki Aracı Rolü.....	4
Şekil 1.2. Araştırmanın Temel Hipotezi: Yaşantısal Kaçınmanın Toplam Puanlar Arasındaki Aracı Rolü.....	4
Şekil 1.3. Araştırmanın Temel Hipotezi: Kendindeliğin Alt Boyutlar Arasındaki Aracı Rolü.....	4
Şekil 1.4. Araştırmanın Temel Hipotezi: Yaşantısal Kaçınmanın Alt Boyutlar Arasındaki Aracı Rolü.....	5
Şekil 5.1. Sezgisel Yeme ile Duygusal Yeme Olumsuz Boyutu Arasındaki İlişkide Kendindeliğin Aracı Rolüne Dair Beta Katsayıları.....	48
Şekil 5.2. Sezgisel Yeme ile Duygusal Yeme Olumsuz Boyutu Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolüne Dair Beta Katsayıları.....	49
Şekil 5.3. Beden Yiyecek Seçim Uyumu Boyutu ile Duygusal Yeme Olumlu Boyutu Arasındaki İlişkide Kendindeliğin Aracı Rolüne Dair Beta Katsayıları.....	51
Şekil 5.4. Duygusal Nedenler Yerine Fiziksel Nedenlerle Yeme Boyutu ile Duygusal Yeme Olumsuz Boyutu Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolüne Dair Beta Katsayıları.....	52

TABLULAR

Tablo 5.1. Katılımcıların demografik özellikleri.....	40
Tablo 5.2. Ölçeklerin Normallik Dağılımları.....	41
Tablo 5.3. Cronbach α Katsayısı İçin Bir Sınıflama.....	41
Tablo 5.4. Ölçek ve Alt Boyutları Güvenilirlik Analiz Sonuçları.....	42
Tablo 5.5. Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	43
Tablo 5.6. Sezgisel Yeme, Duygusal Yeme, Kendinelik ve Yaşantısal Kaçınma puanlarının Beden Kitle İndeksi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları.....	46

ÖZET

Bireylerin yeme davranışı içsel ve dışsal birçok belirleyici tarafından etkilenmektedir. Sezgisel yeme prensiplerine göre yeme davranışını başlatmanın belirleyicisi bedenin fiziksel açlık ve tokluk sinyalleridir. Duygusal yeme davranışında ise kişilerin yaşadığı duygusal zorluklar yemeyi başlatmanın belirleyicisidir. Bu araştırmada sezgisel yeme ile duygusal yeme arasındaki ilişkide kendindelğin ve yaşantısal kaçınmanın aracı rolünün incelenmesi hedeflenmektedir. Araştırmaya 20-35 yaş arası 305 kadın katılım sağlamıştır. Sezgisel Yeme düzeyini ölçmek için Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2), duygusal yeme düzeyinin ölçülmesi amacıyla Duygusal İştah Anketi (DİA), kendinelik düzeyinin ölçülmesi için Freiburg Kendinelik Envanteri (FKE) ve yaşantısal kaçınma düzeyinin ölçülmesi için de Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Pearson korelasyon analizi sonucunda sezgisel yeme ile duygusal yeme boyutları arasında, sezgisel yeme alt boyutları ile kendinelik ve yaşantısal kaçınma arasında ve olumlu duygusal yeme ile kendinelik arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. BKİ'ne göre gruplar arası farklılığı değerlendirmek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Buna göre, zayıf katılımcıların fazla kilolu ve obez katılımcılara göre daha fazla sezgisel yeme davranışı gösterdikleri bulunurken daha az duygusal yeme davranışı gösterdikleri bulunmuştur. Sezgisel yeme süreçleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkilerde kendinelik ve yaşantısal kaçınmanın aracı rolünün analizi için SPSS Process Macrosunda Çoklu Aracı Model (Model 4) kullanılmıştır. Aracı değişken analizleri sonucuna göre, sezgisel yeme alt boyutu olan beden yiyecek seçim uyumu ile olumlu duygusal yeme arasındaki ilişkide kendindelğin tam aracı rolü olduğu bulunmuştur. Yapılan araştırma neticesinde elde edilen veriler literatür kapsamında tartışılmış ve gelecek çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: duygusal yeme, kendinelik, sezgisel yeme, yaşantısal kaçınma

ABSTRACT

The eating behavior of individuals is affected by many internal and external determinants. The physical hunger and satiety signals of the body are the determinants of initiating the eating behavior according to the principles of intuitive eating. In emotional eating, the emotional difficulties experienced by people are the determinants of starting to eat. This study aims to investigate the mediating role of mindfulness and experiential avoidance in the relationship between intuitive eating and emotional eating. 305 women whose ages between 20 and 35 were participated in the study. To assess the level of intuitive eating, Intuitive Eating Scale-II (IES-II) was used. Being that measure the level of emotional eating, Emotional Appetite Questionnaire (EMAQ) was used. In order to measure the level of mindfulness, Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) was used. Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II), was used to measure the level of experiential avoidance. Pearson Correlation analysis was performed to evaluate the relationship between variables. As a result of Pearson correlation analysis, significant relationships were found between intuitive eating and emotional eating dimensions, between intuitive eating sub-dimensions and mindfulness and experiential avoidance, and between positive emotional eating and mindfulness. One Way Analysis of Variance (ANOVA) was performed to evaluate the difference between groups according to BMI. Accordingly, it was found that underweight participants showed more intuitive eating behavior than overweight and obese participants, while they showed less emotional eating behavior. Model 4 was used in the SPSS Process Macro to analyze the mediating role of mindfulness and experiential avoidance in the relationship between intuitive eating processes and emotional eating. Results of mediator variable analysis, it has been found that mindfulness has a mediating role in the relationship between body-food choice congruence, which is the sub-dimension of intuitive eating, and positive emotional eating. Results of the study were discussed as far as the literature and suggestions for future research are made.

Key Words: emotional eating, experiential avoidance, intuitive eating, mindfulness

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Sezgisel yeme, son yıllarda gittikçe önem kazanmaya başlamış ve psikolojik iyi oluş için bireylerin benimsemesi gerektiği düşünülen bir yeme davranışı olarak öne çıkmaya başlamıştır. Sezgisel yeme, bireyin duygusal veya çevresel motive edicilerden ziyade vücudun fiziksel açlık ve tokluk sinyalleriyle ilişkisine odaklanarak fiziksel nedenlerden dolayı yemek yeme ile ilgilenen yeme tarzıdır (Sairanen ve ark., 2015). Sezgisel yemenin üç temel, birbiri ile ilişkili olan özelliği bulunmaktadır. Bunlardan ilki, kişinin aç olduğu zaman ve hangi yemeyi yemek isterse yemesi üzerine koşulsuz izninin olması iken ikincisi, duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerden dolayı yemek yeme ve sonuncusu ise ne zaman ve ne kadar yapılacağını belirlemek için kişinin açlık ve tokluk sinyallerine güvenerek yemek yemidir (Tylka, 2006; Sairanen ve ark., 2015). Son zamanlarda yapılan araştırmalar, sezgisel yemenin yeme bozukluğu semptomları ile ters ilişkili olduğunu söylerken psikolojik iyi oluşla pozitif bir ilişkisinin olduğunu söylemiştir (Richards, Crowton, Berrett, Smith ve Passmore, 2017). Ek olarak, sezgisel beslenmenin daha iyi duygu düzenleme, azalmış vücut imajı tutarsızlığı, daha fazla memnuniyet ve yeme ile ilgili daha az kaygı içerdiği görülmüştür (Richards, Crowton, Berrett, Smith ve Passmore, 2017).

Uyumsuz bir yeme tutumu olarak değerlendirilen duygusal yeme, yeme davranışını bireyin iç duygusal sinyallerine göre başlatmasıdır (Kerin, Webb ve Zimmer-Gembeck, 2018). Bireyler, duygularını belirleme ve bu duygularla uyum içinde kalmada zorluk yaşamaları sebebiyle psikolojik stres oluşturan duygusal ip uçlarına yemek yiyerek yanıt vermektedirler (Smith, Serier, Belon, Sebastian ve Smith, 2020). Aynı zamanda duygusal yeme, bireylerin yemeyi olumsuz duygularından kaçma olarak kullanmasıdır (Bekker, Meerendonk ve Mollerus, 2003). Duygusal yemenin olumsuz duygulara yanıt olarak ortaya çıkmasına ek olarak, son

zamanlardaki araştırmalar duygusal yemenin olumlu duygulara yanıt olarak da ortaya çıkabileceğini göstermektedir (Lattimore, 2018).

Kendinelik, bireyin dikkatini içinde olunan anda bulunan i ve dış uyarınlara verebilmesini temel almaktadır. Yine, bireylerde duygusal problem ve işlevsiz davranış yaratan zihinsel süreçlerin farkında olma ve bu süreçlere yanıt verebilme becerisi olarak da tanımlanmaktadır (Bishop ve ark., 2004). Kendinelik, yaşanılan deneyimlere onları yargılamadan ve kabul edici bir tarzda yaklaşıp o anki zihinsel süreçlerin daha iyi anlaşılmasına odaklanmaktadır (Karatepe ve Yavuz, 2019). Bakıldığı zaman, kendinelik ve kabulün (acceptance) birbiri ile önemli derecede ilişkili olduğu görülmektedir.

Yaşantısal kaçınma, “istenmeyen kişisel deneyimlerden uzaklaşma anlamına gelmektedir” (Harris, 2019). Bir diğer değişle, kişinin duyguları, düşünceleri, bedensel duyuları ve anıları ile temas etmek istememesi ve bunların içeriğini değiştirmeye çalışmasıyla ortaya çıkmaktadır (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996). Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin psikopatoloji modeli psikolojik katılık formülasyonunun temel boyutlarından biri olan yaşantısal kaçınmanın azaltılması için kabul sürecinin güçlendirilmesi amaçlanmaktadır (Henriksen ve ark., 2019). Kabul boyutu, bireyin kendisine sıkıntı veren duygu, düşünce ve anılar vb. içsel yaşantılarına yer aması anlamına gelmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, geç yetişkin kadınlarda sezgisel yeme süreçleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkilerde kendinelik ve yaşantısal kaçınmanın aracı rolünün incelenmesidir. Bu amaca yönelik öncelikli olarak, geç yetişkin kadınlarda sezgisel yeme ve duygusal yeme düzeyleri araştırılacak, ardından ise bu iki süreç arasındaki ilişkide kendinelik ve yaşantısal kaçınma düzeylerinin aracı rolü incelenecektir.

1.2. Araştırma Temel Hipotezleri

H1. Sezgisel Yeme ile duygusal yeme alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

H2. Sezgisel Yeme alt boyutları ile duygusal yeme olumsuz alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

H3. Sezgisel Yeme alt boyutları ile duygusal yeme olumlu alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

H4. Sezgisel Yeme alt boyutları ile kendinelik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

H5. Sezgisel yeme alt boyutları ile yaşantısal kaçınma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

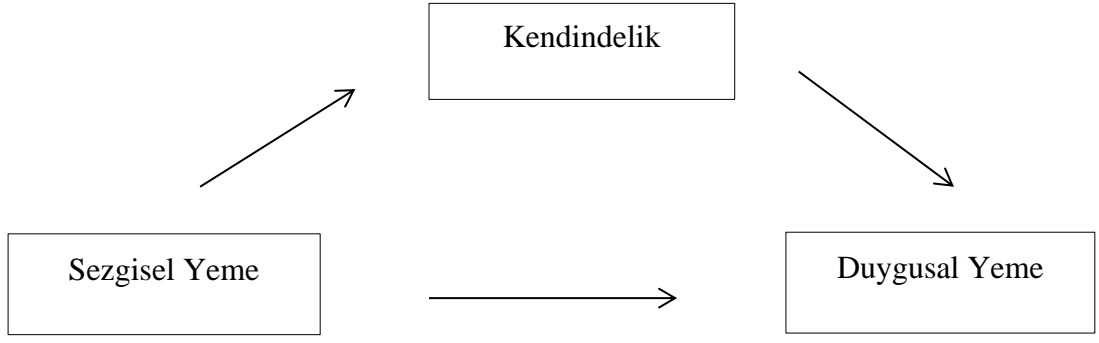
H6. Duygusal yeme olumsuz toplam puanları ile kendinelik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

H7. Duygusal yeme olumsuz toplam puanları ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

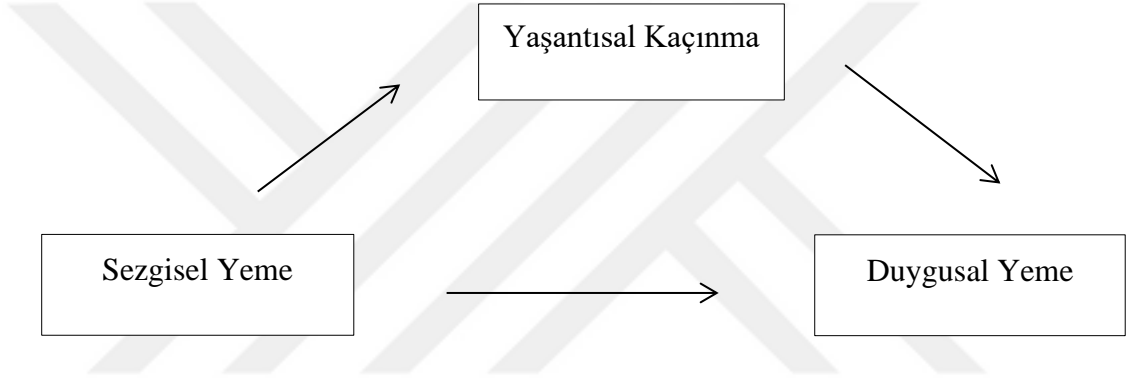
H8. Sezgisel yeme ile duygusal yeme olumsuz toplam puanları arasındaki ilişkide, kendinelik ve yaşantısal kaçınmanın aracı rolü olması beklenmektedir. (Şekil 1.1., Şekil 1.2.)

H9. Sezgisel yeme alt boyutu beden yiyecek seçim uyumu ile duygusal yeme olumlu toplam puanları arasındaki ilişkide kendinelikliğin aracı rolü olması beklenmektedir. (Şekil 1.3.)

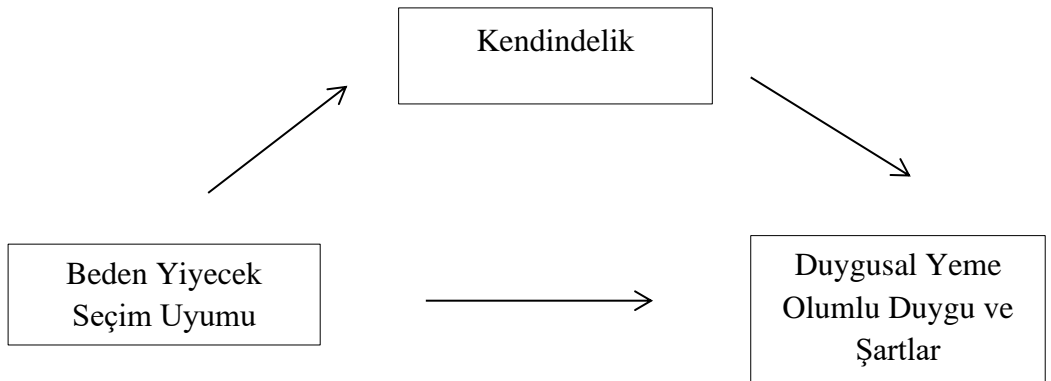
H10. Sezgisel yeme alt boyutu duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yeme ile duygusal yeme olumsuz toplam puanları arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolü olması beklenmektedir (Şekil 1.4.)



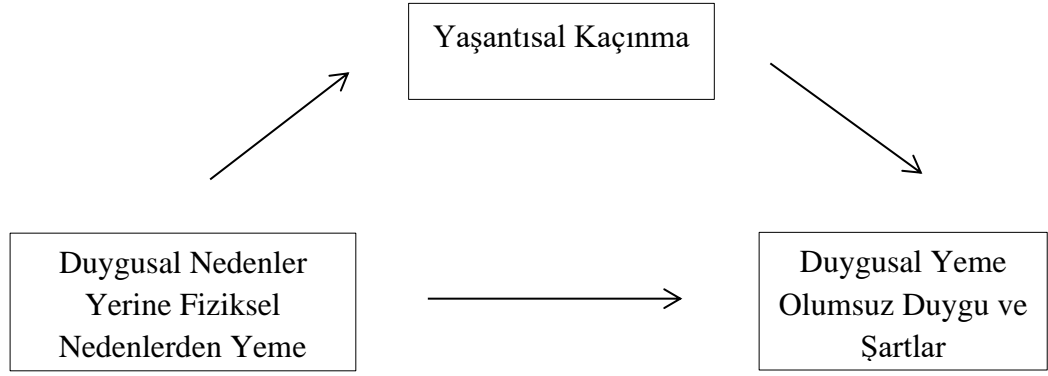
Şekil 1.1. Araştırmanın Temel Hipotezi: Kendindeliğin Toplam Puanlar Arasındaki Aracı Rolü.



Şekil 1.2. Araştırmanın Temel Hipotezi: Yaşantısal Kaçınmanın Toplam Puanlar Arasındaki Aracı Rolü.



Şekil 1.3. Araştırmanın Temel Hipotezi: Kendindeliğin Alt Boyutlar Arasındaki Aracı Rolü.



Şekil 1.4. Araştırmanın Temel Hipotezi: Yaşantısal Kaçınmanın Alt Boyutlar Arasındaki Aracı Rolü.

1.3. Araştırma Alt Hipotezleri

1. Beden Kitle İndeksi ile sezgisel yeme ve duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.
 - a. Beden Kitle İndeksi ile sezgisel yeme negatif yönde ilişkilidir.
 - b. Beden Kitle İndeksi ile duygusal yeme pozitif yönde ilişkilidir.
2. Beden kitle indeksine göre zayıf veya normal kategorisinde olan kişilerin sezgisel yeme puanları, fazla kilolu ve obez kategorisinde olan kişilere göre daha yüksektir.
3. Beden kitle indeksine göre zayıf ve normal kategorisinde olan kişilerin duygusal yeme puanları, fazla kilolu ve obez kategorisinde olan kişilere göre daha düşüktür.

BÖLÜM 2

KAVRAMLAR

2.1. Sezgisel Yeme

Yeme davranışlarına yönelik psikoloji alanındaki araştırmalara bakıldığında genellikle uyumsuz ve patolojik yeme davranışlarına odaklanıldığı görülmüştür. Psikolojik iyi oluş için yalnızca uyumsuz yeme davranışına odaklanılmasının yeterli bulunmaması üzerine uyumlu yeme davranışları hakkında da araştırmalar yapılmaya başlanmıştır (Tylka, 2006). Sezgisel yeme, son zamanlarda uyum sağlayıcı bir yeme davranışının kavramlaştırılması olarak ortaya çıkmıştır (Tylka ve Wilcox, 2006). Aynı zamanda sezgisel yeme, psikolojik iyi oluş ile de ilişkilendirilmiştir (Tylka, 2006). Yapılan çalışmalar sonucu, sezgisel yeme davranışı arttıkça psikolojik iyi oluşun da arttığı görülmüştür (Augustus-Horvath ve Tylka, 2011). Bu yeme davranışının temelinde ise bireylerin, durumsal olaylar ve duygusal nedenler yerine içsel fizyolojik açlık ve tokluk ipuçlarına göre yeme davranışını gerçekleştirmesi bulunmaktadır (Koller, Thompson, Miller, Walsh ve Bardone-Cone, 2019). Bireylerin, fizyolojik olarak aldıkları bu sinyallere inanarak ne zaman ve ne kadar yiyecekleri konusunda karar verebilecekleri savunulmaktadır. Bir diğer deyişle, sezgisel yeme kişilerin açlık sinyallerini görmezden gelmeden ortaya çıkan açlık ipuçlarına güvenerek yeme davranışında bulunabileceklerini belirtmektedir (Augustus-Horvath ve Tylka, 2011).

Sezgisel yeme davranışına göre, bireyler yemek istedikleri yiyecekler konusunda kendilerini kısıtlamazlar ve fiziksel açlık olduğu sürece ne yemek istiyorlarsa onu yiyebilirler (Gast ve Hawsk, 1998). Bu sayede, yiyecekler kabul edilebilir ve kabul edilemez şeklinde sınıflara ayrılmazlar (Augustus-Horvath ve Tylka, 2011). Sezgisel yeme ile yalnızca açlık hissedildiği zaman yemek yenmesi ve tokluk hissedildiği zaman yeme davranışının sonlandırılması ile birlikte bireylerin yeterli besini

alabildikleri görülmektedir. Bu yeme davranışının benimsenmesi bireyler ve yiyecekler arasında daha uyumlu ve sağlıklı bir ilişki kurulmasına yardımcı olmaktadır. Kişilerin ne istiyorlarsa onu yemeyi tercih etmeleri sayesinde yiyecek seçimi suçluluk ve yoksunluk kaynağı olmaktan çıkmaktadır (Gast ve Hawsk, 1998).

Sezgisel yeme diyet karşıtı bir yaklaşımdır (Anderson, Reilly, Schaumberg, Dmochowski ve Anderson, 2015). Diyet kısıtlamasına alternatif olarak ortaya çıkan bu yaklaşım ile birlikte, bireylerin duygusal ve fiziksel sağlıklarını geliştirme maksadıyla uyumlu yeme alışkanlıklarına ve davranışlarına dikkat çekilmiştir (Cole ve Horacek, 2010). Sezgisel beslenme davranışı sebebiyle de bireyler yedikleri yiyecekler ve diyet kısıtlamaları hakkında endişe yaşamamaktadırlar. Vücut fonksiyonlarının işlevselliğini ve kişilerin damak zevklerine göre yemek tercihinde bulunmasını önemseyen bu yaklaşım yardımıyla açlık ortaya çıkmadığı zaman kişiler yemek yemeye aşırı düşkünlük göstermemektedirler (Augustus-Horvath ve Tylka, 2011).

Yeme davranışı için; fiziksel açlık, çevresel sinyaller (televizyon reklamları, programları ve medya), sosyal sinyaller (aktiviteler, kutlamalar) ve duygusal sinyaller (kaygı, mutsuzluk, stres, mutluluk) olmak üzere, dört temel sebep olduğu sezgisel yeme kuramcıları tarafından ifade edilmiştir (Cole ve Horacek, 2010). Fiziksel açlık sinyallerine göre uyumlanmanın önemsendiği sezgisel yeme ile kişilerle bedenleri arasında pozitif bir ilişki kurulmaktadır (Koller ve ark., 2019). Sezgisel yeme, kişilerin bedensel gereksinimlerine itibar etmelerini ve içsel yaşantılarına kıymet vermelerini önemsemektedir (Avalos ve Tylka, 2006). Bu yaklaşımıyla da sezgisel yemenin daha iyi beden kabulü, yüksek öz saygı, pozitif vücut imajı ve daha iyi bir yaşam doyumu ile de ilişkili olduğu bulunmuştur (Bruce ve Ricciardelli, 2016; Koller ve ark., 2019).

Beden duyarlı farkındalık olarak bilinen sezgisel yeme davranışı, esas olarak içsel vücut sinyalleri ile kuvvetli bir bağlantı kurmayı hedeflemektedir (Cadena-Schlam ve Lopez-Guimera, 2015). Sezgisel yemenin dayandığı temel ilkelere biri yemek tüketimini duygusal, sosyal ve çevresel uyarıcılara dayalı olarak değil fiziksel

uyarıcılara dayanarak gerçekleştirmek iken bir diğeri, diyet mantığını çürütmektir. Bununla beraber, fiziksel aktiviteyi kilo kaybı yerine eğlence ve sağlık amaçlı yapmayı önemserken bireylerin vücut ölçüleri ne olursa olsun, bu vücut ölçülerini kabul etmelerini dikkate almaktadır (Gast, Nielson, Hunt ve Lieker, 2015). “Vücut bilgeliği” (Tribole ve Resch, 2021) olarak da tanımlanan sezgisel yeme, bedenini iletilerini dikkate alarak fiziksel ve duygusal ihtiyaçları doyumayı önemsemektedir. Sezgisel yeme kavramını oluşturan diyetisyenler Tribole ve Resch, on ilke üzerinden sezgisel yemeyi açıklamışlardır. Bunlar; “diyet zihniyetini reddetmek”, “açlığı onurlandırmak”, “yiyeceklerle barışmak”, “yiyecek polisine karşı çıkmak”, “tokluğu hissetmek”, “tatmin olma faktörünü keşfetmek”, “duygularla yiyecekleri kullanmadan baş etmek”, “bedene saygı duymak”, “egzersiz yaparak değişimi hissetmek” ve “sağlığı onurlandırmak-sahici beslenmek” tir. Sezgisel yemenin bu prensipleri sayesinde de bireylerin bedenleri ile uyum sağlamalarını ve bu uyumlanma önündeki engellerin kaldırılması hedeflenmiştir (Tribole ve Resch, 2021).

Sezgisel yeme; duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yeme, yemeye koşulsuz izin verme, açlık ve doyunluk ipuçlarına güvenme ve beden yiyecek seçim uyumu olmak üzere dört alt kategoride incelenmektedir.

2.1.1. Duygusal Nedenler Yerine Fiziksel Nedenlerle Yeme

Sezgisel yemeye göre, yeme davranışı duygusal iniş çıkışlar ve stresle baş etmeden ziyade fiziksel olarak hissedilen açlığı doyumak için gerçekleştirilmelidir. Sezgisel yemeyi benimseyen kişiler, fiziksel olarak açlık hissettikleri takdirde hissedilen açlığı doyumak için yemek yerler ve doyunluk seviyesine ulaştıkları zaman da yemeyi durdururlar (Tylka ve Wilcox, 2006). Araştırmacılar, sezgisel beslenen kişiler ve kendini kısıtlayan kişiler arasındaki farkı ortaya koyabilmek adına sınır modeli oluşturmuşlardır. Buna göre, diyet uygulamayan kişilerin açlık ve tokluk olarak iki tane sınırı vardır (Tylka, 2006). Bu sayede açlık hissedildiğinde yeme gerçekleştirilir, doyunluk hissedildiğinde de yeme bırakılır. Ancak diyet yapan bireyler için bu durum oluşmamaktadır. Diyet yaklaşımına sahip olan kişilerin,

yaşadıkları duygusal değişimler ve stres durumlarında daha fazla yemek yedikleri fark edilmiştir. Bunun aksine sezgisel yemeyi benimseyen bireylerin kaygı veya stres yaşadıkları durumlarda genellikle daha az yeme davranışı gösterdikleri görülmektedir. Bu bireyler, yemek yemeyi duygularla baş etmek için kullanmamaktadırlar (Tylka ve Wilcox, 2006). Duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yeme şekli bireylerin benlik saygılarıyla önemli derecede ilişkili bulunurken proaktif baş etme, yaşam doyumu ve iyimserlikle de kısmen ilişki bulunmuştur (Tylka, 2006). Bununla birlikte, fiziksel nedenlerden dolayı yemenin psikolojik iyi oluş işaretlerine de katkı sağladığı görülmüştür (Tylka ve Wilcox, 2006). Duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yemenin azaldığı durumlar, aşağıdaki gibi ifadeleri kapsamaktadır (Tribole ve Resch, 2021; Altay, 2019).

- Kişinin, kaygı, mutsuzluk, sıkıntı gibi olumsuz duyguları hissettiği zaman fiziksel olarak açlık hissetmese bile yemek yemesi.
- Yalnızlık duygusu ortaya çıktığında kişinin fiziksel anlamda aç olmasa bile yemek yemesi.
- Hissedilen olumsuz duygunun yatışabilmesi için kişinin yemek yemesi.
- Kişinin, stresli hissettiği zaman fiziksel açlık bulunmamasına rağmen kendini yemek yerken bulması.
- Kişinin, yaşadığı kaygı, mutsuzluk, üzüntü gibi olumsuz duygularla yemek yemenin verdiği rahatlama olmadan baş edemeyeceğini düşünmesi.
- Kişinin, sıkıldığını hissettiği durumlarda yalnızca uğraşı olsun diye yemek yemesi.
- Yalnızlık hissi ortaya çıktığı zaman kişinin rahatlama yaşamak için yemek yemesi.
- Kişinin stres ve kaygı gibi duyguların üstesinden gelebilmesi için yemek dışında alternatif yol bulmakta sıkıntı yaşamaması.

2.1.2. Yemeye Koşulsuz İzin Verme

Yemeye koşulsuz izin verme kavramı, bireylerin fiziksel olarak bedenlerinde hissettikleri açlık sinyallerine ve o sinyaller geldiğinde arzu edilen yiyeceğin yenmesine cevap vermeye hazır olmayı belirtmektedir. Bu yaklaşım ile fizyolojik

açlık sinyalleri görmezden gelinmeden bu ipuçlarına kayıtsız, şartsız karşılık verilir (Tylka, 2006). Yiyeceklerle tarafsız bir duygusal ilişki kurulduğu için yemek istenilen yiyecekler, iyi ve kötü olarak kategorileştirilmezler (Cadena-Schlam ve Lopez-Guimera, 2015). Bununla birlikte, diyet karşıtı bir yol benimsenmiştir (Cadena-Schlam ve Lopez-Guimera, 2015). Yemeye koşulsuz izin verme yerine, ne kadar, ne ve ne zaman yiyeceği hakkında koşullu davranışları olan bireylerin besinlerle arasında kaygılı ve depresif bir ilişki kurulduğu görülmüştür (Tylka, 2006). Yapılan araştırmalarda, yeme konusunda kendini kısıtlayan bireylerin, koyduğu kurallar bozulduğu ya da kabul edilemez olarak ele aldıkları yiyeceklerden yediklerini fark ettikleri durumda yiyeceklere aşırı düşkünlük gösterdikleri bulunmuştur (Herman ve Polivy, 1998; Woody ve ark., 1981; Tylka, 2006). Bireylerin, kendilerine koşulsuz yemeyi sağladıkları durumda bunun beden şeklinin kabulünü artıracacağı ve duygusal yemeyi azaltacağı belirtilmektedir (Anderson ve ark., 2015). Yemeye şartsız izin veren kişilerden ziyade diyet mantığını benimsemiş kişilerde yiyeceklerle uğraş arttığı için kendini kısıtlayan kişilerin daha fazla yiyebildiği görülmüştür (Tylka, 2006). Bir diğer çalışma ile yiyecek alımı anne ve babaları tarafından kısıtlanan çocukların yiyecek alımı kısıtlanmayan çocuklara göre daha fazla yeme davranışı gösterdiği fark edilmiştir (Faith, Scanlon, Birch, Francis ve Sherry, 2004; Tylka, 2006). Şartsız yemeye izin veren bireyler, belirli besinlere bedenlerinin nasıl reaksiyon göstereceğinin farkında olmaları sebebiyle bedenlerinin çalışmasına katkı sağlayacak yiyecekleri tercih etmektedirler. Bu bireyler için besinlerin lezzeti, yiyecek seçimi yapmanın sadece bir bileşeni olarak görülmektedir (Tylka ve Wilcox, 2006). Yemeye koşulsuz izin verme aşağıdaki gibi durumlarla ilişkilidir (Tribole ve Resch, 2021).

- Bireyin kalorisi, yağı ve karbonhidratı yüksek olan yiyeceklerden kaçınması.
- Bireyin, arzu ettiği bir yiyecek olmasına rağmen o yiyeceği yemek için kendisine müsaade etmemesi.
- Bireyin, sağlıksız bir besin tükettiğinde kendine öfkelenmesi.
- Bireyin, yemek için kendine müsaade etmediği yasak yiyeceklerin olması.
- Bireyin, o an da tüketmeyi arzu ettiği yiyeceği yemek için kendine izin vermemesi.

- Bireyin, hangi yiyeceği ne zaman ve nasıl tüketmesi konusunda belirleyici olan yeme kurallarını ve diyet kısıtlamalarını izlemesi.

2.1.3. Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme

İçsel açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme, bireylerin besinleri ne zaman ve ne kadar yiyecekleri konusunda yol gösterici bir rol oynamaktadır (Tylka, 2006). İnsanların, doğuştan bu içsel ipuçlarına farkındalıkla birlikte dünyaya geldikleri belirtilmiştir (Bakiner, 2017) İç açlık ve doygunluk sinyallerine karşı doğuştan gelen bu farkındalık ise büyüme ile birlikte değişmeye başlar. Bireyler, diyet yaklaşımının pozitif sonuçlara sebep olacağına dair bir takım çevresel iletileri içselleştirirken, bedenlerinden gelen uyarıcılar yerine dış dünyadan gelen uyarıcılara göre yeme davranışlarını belirlemeye başlamışlardır (Tylka, 2006). Bu durum ise, içsel olarak ortaya çıkan sinyallerle ilişkiyi kesintiye uğratmaktadır. Çoğu ebeveyn ya da bakım veren, çocuklarının yeme davranışını gözlemlerken onların besin alımını gerektiği kadar düzenleyemeyeceğine karar vererek onların yeme davranışları üstünde uygun olmayan stratejiler geliştirmektedirler (Birch ve ark., 1991; Tylka, 2006). Geliştirilen bu stratejilerin karşıt bir tepkiye sahip olması nedeniyle doğuştan gelen içsel açlık ve doygunluk ipuçları dışsal kurallarla değişmektedir. Bu değişim de bedensel deneyimlerden ve yiyecek alımını düzenleme ile ilişkili doğuştan gelen becerilerden uzaklaşılmasına yol açmaktadır. Bu değişimin yol açtığı meseleler olarak da diyet kısıtlamasının benimsenmesi, kilo alımının artması, duygusal ve durumsal etkenlerden dolayı yeme davranışının olması ortaya çıkmıştır (Tylka, 2006). Kendi içsel açlık ve doygunluk sinyallerine güvenmeyen ve bu sinyalleri takip etmeyen bireyler, yiyecek alımıyla alakalı olarak doğuştan gelen içsel becerilerini kaybetmektedirler. Bu içsel deneyimin kaybı da duygusal yemeyi ve diyet yapmayı getirmektedir (Birch ve Fisher, 2000; Birch, Fisher ve Davison, 2003; Tylka ve Kroon Van Diest, 2013). Açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme aşağıdaki gibi durumları içermektedir (Tribole ve Resch, 2021).

- Bireyin, yemek yeme zamanını bedeninin ona anımsatacağına inanması.
- Bireyin, vücudunun yemesi gereken yiyeceklerle ilgili olarak yönlendirme yapacağına inanması.

- Bireyin, ne kadar yemek tüketeyeceği hakkında vücuduna güvenmesi.
- Bireyin, içsel açlık ipuçlarının kendisine ne zaman yiyeceğini anımsatacağına inanması.
- Bireyin, içsel doygunluk ipuçlarının kendisini yemeyi ne zaman sonlandırması gerektiğini hissettireceğine güvenmesi.
- Bireyin, vücuduna yemek yemeyi ne zaman tamamlayacağını anımsatacağı hakkında güvenmesi.

2.1.4. Beden-Yiyecek Seçim Uyumu

Beden-yiyecek seçim uyumu için Tribole ve Resch (2003) “*nazik beslenme*” (gentle nutrition) kavramını ifade etmişlerdir. Buna göre insanlar, yiyecek tercihlerini sağlıklarını ve vücut işlevlerini şerefleştirmek amacıyla yapmaktadırlar (Tylka ve Kroon Van Diest, 2013). Beden-yiyecek seçim uyumu, duyuşsal ve fiziksel gereksinimleri gidermek maksadıyla yiyecek tercihlerini yönlendirmek için nazik beslenmeyi kapsamaktadır. Bu durum, sezgisel yeme yaklaşımını benimseyenlerin bedenlerinin aldıkları yiyeceklere nasıl reaksiyon verdiği hakkında dikkatli olma eğiliminde bulduklarını ve çoğunlukla vücut fonksiyonlarına katkıda bulunacak besinleri tercih ettiklerini göstermektedir. Bununla birlikte, sezgisel beslenen kişiler, lezzeti de yiyecek tercihinin merkezi bir parçası olarak görmektedirler (Cadena-Schlam ve López-Guimerà, 2015). Bu kavramı dikkate alan kişiler, “Bu yiyecek nasıl hissettiriyor?”, “Bu duyguyu beğendim mi?”, “Bu yemek bana kalıcı enerji veriyor mu?” ve “Onu yedikten sonra nasıl hissedeceğim?” sorularının yanıtlarını gelecekteki yiyecek tercihlerini belirlerken katı bir kural olmaksızın kullanmaktadırlar (Tylka ve Kroon Van Diest, 2013). Beden-yiyecek seçim uyumu aşğıdaki gibi durumları kapsamaktadır (Tribole ve Resch, 2021).

- Bireyin, genellikle yararlı yiyecekleri yemeyi tercih etmesi.
- Bireyin, genellikle vücudunun daha başarılı olmasını sağlayacak yiyecekler tüketmesi.
- Bireyin, genellikle vücuduna dayanıklılık ve enerji iletcek yiyecekleri tüketmeyi tercih etmesi.

2.2. Yeme Tutumu

İlgili literatürde yeme davranışının yaygın psikolojik boyutları olarak duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme kapsamlı bir yere sahiptir. Aşağıda yeme tutumu biçimlerine ilgili literatür doğrultusunda değinilmiştir.

2.2.1. Duygusal Yeme

Yeme davranışı, bireylerin duygularının ve duygu durumlarının üstesinden gelebilmek için muhtemel bir düzenleme strateji olarak görülmektedir (Macht ve Simons, 2011). Aynı zamanda bireylerin, günlük yaşantılarında deneyimlediği duygusal durumlar da yeme davranışı için bir motivasyona sebep olabilirler (Macht ve Simons, 2000). Duygusal yeme, çoğunlukla olumsuz duygularla baş edebilmek adına, duygu ipuçlarına cevap olarak ortaya çıkan uyumsuz bir yeme tutumu olarak açıklanmıştır (Kandiah, Yake, Jones ve Meyer, 2006; Kontinen, Mannisto, Lahteenkorva, Silventoinen ve Haukkala, 2010; Laitinen, Ek ve Sovio, 2002; Macht ve Simons, 2000; Bennett, Greene ve Schwartz-Barcott, 2013). Duygusal yemenin iki temel varsayımı bulunmaktadır. Bunlardan ilki, olumsuz duyguların yemek yeme için motivasyonu yükseltip ardından ise yemek için tahrik ettiği varsayımdır. İkincisi ise, yeme davranışının yaşanan duygu yoğunluğunu düşürdüğüne yönelik olan varsayımdır (Macht ve Simons, 2011).

Yeme davranışında, duygusal olarak uyarılmanın bir takım değişikliklere yol açtığı yaygın olarak onaylanmaktadır (Spoor, Bekker, Van Strien ve Van Heck, 2007). Çoğunlukla herhangi bir duygu ile yeme davranışı arasındaki ilişki kuvvetli ise, o duygu sıkça yeme durumlarında ortaya çıkıp, yeme ile güçlü ilişkili davranışsal ve fizyolojik değişikliklere sebep olmaktadır (Macht ve Simons, 2000). Yeme davranışında ve duygularda yaşanan değişiklik sebebiyle farklı duygular, yemek yeme davranışını azaltabilir ya da artırabilirler (Bennett, Greene ve Schwartz-Barcott, 2013). Macht ve Simons (2000) tarafından yapılan bir araştırmada üç tür duygusal durum ortaya çıkmıştır. Bunlar, “öfke-baskınlık, gerginlik-korku ve rahatlama-neşe”dir. Örneğin, öfke, mutsuzluk, sevinç ve eğlence gibi belirli duyguların yeme davranışını etkilediği görülmüştür (Macht, 2008). Öfke, gerginlik

ve korku gibi olumsuz duygular esnasında yemeye yönelik öznel motivasyonların, çoğu zaman rahatlama, neşe ve duygusal olmayan duruma göre daha fazla olduğu görülmüştür (Macht ve Simons, 2000). Duyguların sebep olduğu yeme farklılıklarına etkide bulunan birçok faktör belirlenmiştir. Duygusal yeme ise bu faktörlerden bir tanesidir ve olumsuz duygular, yiyecek tüketimi ile düzenleme amacını meydana getirir ve neticede yüksek yağlı ve tatlı yiyeceklerin tüketimini artırmaktadır (Macht, 2008). Duygusal stres durumu yaşandığında duygusal yeme davranışını benimseyen bireylerin, duygusal yemeyen bireylere göre yüksek kalorili ve şekerli yiyecekleri tükettikleri görülmektedir (Oliver, Wardle ve Gibson, 2000; Macht, 2008). Duygusal yeme teorisi, kimi bireylerin stresle baş edebilmek adına yemek yediklerini ve bu sebep ile de obez olma riski altında olduklarını ileri sürmektedir (Bruch, 1969, 1973; Kaplan, 1957; Slochower, 1983, Macht, 2008).

Yaşanılan strese ve olumsuz duygulara verilen fizyolojik tepkiler, iştahsızlık, besin tüketiminin düşmesi ve yemeye yönelik toklukla ilişkili içsel sinyalleri takip ettiği için olumsuz duygulara verilen normal yanıtlar olarak kabul edilmiştir (Schachter, Goldman ve Gordon, 1968; Spoor, Bekker, Van Strien ve Van Heck, 2007). Bunun aksine duygusal yeme, olumsuz duygulara yönelik besin tüketimini artıran uyumsuz bir yanıt olarak belirtilmiştir (Heatherton, Herman ve Polivy, 1991; Spoor, Bekker, Van Strien ve Van Heck, 2007). Gündelik yaşantıda olumsuz duygusal durumlar, duygu düzenlemesi için yemek yemeyi gerçekleştirme eğiliminde olmaktadır (Macht, Haupt ve Ellgring, 2005; Macht ve Simons, 2000; Macht, 2008). Duygusal yeme, içsel açlık ve doyumluk ipuçlarının düzensizliğinin, yetersiz içsel farkındalığın ya da yetersiz duygu düzenleme yöntemleri ile alakalı fizyolojik belirtilerin bir neticesi olabilir (Strien, 2018). Duygu regülasyonu alan yazınına bakıldığında ise, çoğunlukla duyguları düzenleme adına ortaya çıkan yemek yeme nadir bulunmamaktadır (Macht ve Simons, 2011). Duygu düzenleme modeline göre (Hawkins ve Clement, 1984; McCarthy, 1990; Telch, 1997; Spoor, Bekker, Van Strien ve Van Heck, 2007) yemek yemenin, rahatsız edici duygu durumunu sakinleştirdiğini öğrenen duygusal yemeyi benimseyen bireyler, olumsuz duygu durumuna cevap olarak çok yemek yemekteirler (Spoor, Bekker, Van Strien ve Van Heck, 2007). Bu modelin yanı sıra başka bir model olan kaçış teorisi, öz farkındalığa

sebeup olan egoyu tehdit edici bir uyarandan uzaklaşmak veya kaçmak için olumsuz duygulara yanıt olarak ve dikkati dağıtmak için aşırı yemek yemenin oluştuğunu ileri sürmektedir. Bu sayede bireyler, dikkatlerini dış uyarılara yönlterek, aşırı yeme sonucu rahatsız edici öz farkındalıktan kaçmaya çalışmaktadırlar (Spoon, Bekker, Van Strien ve Van Heck, 2007). Böylelikle, kaçış teorisi ve duygu düzenleme modelinin de ileri sürdüğü üzere, duygusal yeme rahatsız edici duygulardan kaçma ve duygu regülasyonu süreci vasıtasıyla oluşabilmektedir (Spoon, Bekker, Van Strien ve Van Heck, 2007). Aynı zamanda, duyguları bastırma veya stresten kaçınma gibi yetersiz duygu düzenleme yöntemleri ile duygusal yeme arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Strien, 2018). Dolayısıyla, duygusal yemesi olan kişilerin çok fazla yemek yeme yoluyla duygularını düzenlemeye çalışmaları durumunda, oluşturdukları baş etme yöntemlerinin olumsuz duyguları düzenlemeyle ilgili olarak başarısızlığı olası görünmektedir. Bu sayede, istenmeyen duygulardan geçici bir süreliğine uzaklaşıp rahatlama ve dikkatin dağılması gerçekleştiği için olumsuz duyguları azaltma girişiminde aşırı yeme meydana gelebilmektedir (Spoon, Bekker, Van Strien ve Van Heck, 2007).

Duygusal yeme hakkında yapılan araştırmaların birçoğu olumsuz duygulara dikkat çekse de, bazı araştırmacılar olumlu duyguların da yeme davranışını artırabileceğini ileri sürmüşlerdir (Bongers, de Graaff ve Jansen, 2016; Bongers, Jansen, Havermans, Roefs ve Nederkoorn, 2013; Bongers, Jansen, Houben ve Roefs, 2013; Evers, de Ridder ve Adriaanse, 2009; Sultson, Kuk ve Akkermann, 2017). Olumsuz duygulara cevap olarak yemek kadar olumlu duygulara cevap olarak da yemenin sıkça ortaya çıktığı belirtilmiştir (Macht, Haupt ve Salewsky, 2004; Van Strien, Cebolla, Etchemendy, Gutiérrez-Maldonado, Ferrer-García, Botella ve Baños, 2013). Cardi, Leppanen ve Treasure (2015) tarafından yapılan meta analiz çalışmasına göre, sağlıklı katılımcıların nötr duygu durumuna göre olumlu veya olumsuz duygu durumunun tetiklemeyle daha fazla yedikleri bulunmuştur (Sultson, Kuk ve Akkermann, 2017). Buna karşın bir başka çalışmada ise duygusal yemesi olan bireylerin olumsuz duygular karşısında çok fazla yedikleri görülürken olumlu ve nötr duygular arasında herhangi bir farklılık görülmemiştir (Macht ve Simons, 2000; Van Strien ve ark., 2013; Sultson, Kuk ve Akkermann, 2017). Bununla birlikte olumlu

duyguların, yiyeceklerin tatlılığını ve yenilen yemekten haz alma motivasyonunu arttırdığı görülmüştür (Macht, 1999; Macht, Roth ve Ellgring, 2002; Sultson, Kukk ve Akkermann, 2017). Dolayısıyla, olumlu duygulara cevap olarak yemek yemenin yeme patolojisi ile ilişkisinin daha az olduğu düşünülürken, haz almak için yeme ile daha çok ilişkili olabileceği düşünülmüştür (Macht, 1999; Sultson, Kukk ve Akkermann, 2017).

2.2.2. Kısıtlayıcı Yeme

Kısıtlayıcı yeme, ilk olarak Herman ve Mack (1975) tarafından, bireylerin kilo kaybı yaşamak ya da kilo alımını engellemek amacıyla yiyecek alımını kısıtlama yönelimi olarak tanımlanmıştır (De Lauzon-Guillain, Basdevant ve Romon, 2006). Aynı zamanda, vücut ağırlığını denetlemek maksadıyla kaloriyi ve besin alımını sınırlandırmayla ilgili olarak da bilinçli bir kararlılık ve gayret anlamı da taşımaktadır (Elfhag ve Morey, 2008). Kısıtlayıcı yeme, kronik diyetin getirdiği talep ve strese cevap olarak çok fazla yemede kısıtlama ve müsamaha döngüsü olarak tanımlanmıştır (Polivy, Herman ve Mills, 2020). Kilo kaybını oluşturmak, besin tüketimini kısıtlamak ya da verilen kilonun korunmasına yönelik diyet sınırı, açlık ve tokluk uçları arasında herhangi bir yerde konumlanır ve çoğunlukla da tokluk seviyesine erişilmeden besin alımını sonlandırmak için oluşturulmuştur. Bu hipotez, bireyin besin alımını kısıtlamasının, bedeninin fazla kalorili yiyecekleri tüketmesine yönelik bilişsel ve psikolojik direnç göstermesiyle alakalıdır. Bireyin, vücut ağırlığını kontrol etme ya da azaltma girişiminde gösterdiği besin alımını kısıtlama eğilimine yönelik psikolojik motivasyon, kısıtlayıcı yeme olarak bahsedilen kavramdır (Herman ve Mack, 1975; Herman ve Polivy, 1975; Polivy, Herman ve Mills, 2020). Diyet, çokça yeme yoluyla fazla kilo alımına sebep olabilmektedir. Diyet uygulayan bireyler, bilişsel düzeyde açlık hislerini görmezden gelerek daha az yemek tüketimi gösterirler. Bununla beraber, kendini denetleme yetersiz kaldığında kısıtlayıcı yemeyi gösteren bireyler, oluşturdukları diyetleri sonlandırma ve diyet uygulamayan kişilere göre de daha fazla yemek yeme ihtimalleri ortaya çıkabilir (Herman ve Polivy, 1980, 2004; Polivy, 1996; Polivy ve Herman, 1985; Ruderman, 1986; Snoek, Engels, Van Strien ve Otten, 2013). Diyet kısıtlaması ve yiyecek arzusu arasında ilişki olduğuna yönelik bulunan kanıtlarda, kısıtlayıcı yiyeceklerin herhangi bir

kısıtlama uygulamayanlara göre daha fazla yiyecek arzuladıkları ve aşırı yeme gösterdikleri bulunmuştur (Cepeda-Benito, Fernandez ve Moreno, 2003; Hill, Weaver ve Blundell, 1991; Nammi, Saisudha, Chinnala ve Boini, 2004; Burton, Smit ve Lightowler, 2007). Ortaya çıkan bu duruma ise “karşı-düzenleme” adı verilmektedir (Herman ve Polivy, 1980; Polivy ve Herman, 1985; Ruderman, 1986; Snoek, Van Strien, Janssens ve Engels, 2007).

Kısıtlayıcı yeme davranışını gösteren kişiler, kısıtlama teorisine göre, bireysel olarak karar verdikleri diyet kurallarına yönelik davranıp, içsel açlık ipuçlarına yanıt vermeyerek gıda alımlarını kronik olarak planlamaya çalışmaktadırlar. İçsel sinyalleri bastırmayı ve gıda alımını kısıtlamayı denedikleri için özellikle yeme ipuçlarına ve dış yiyeceklere karşı duyarlıdırlar (Herman ve Polivy, 1980, 1984; Papies, Stroebe ve Aarts, 2008). Kısıtlayıcı yeme gösterenlerin yeme davranışları hakkında yapılan çalışmalar, kısıtlamaya yönelik yaptıkları düzenlemelerin dışarıdan gelen yiyecek sinyalleriyle birlikte basitçe bozulabileceğini onaylamıştır. Ayrıca, tadı güzel yiyeceklerle alakalı düşünce, koku ya da görünüş, kısıtlayıcı yiyenlerde, kısıtlayıcı yemeyenlere göre dışarıdan gelen yiyecek sinyallerine karşı daha yüksek dürtüler oluşturmaktadır (Fedoroff, Polivy ve Herman, 1997, 2003; Harvey, Kemps ve Tiggemann, 2005; Papies, Stroebe ve Aarts, 2008). Kısacası, kısıtlayıcı yeme davranışı, planlanan diyet amaçlarına yönelik, lezzetli yiyecek ipuçları karşısında sürdürülemezdir. Son dönemlerde, çekici yiyecek ipuçlarının fark edilmesinin, kısıtlayıcı yiyen bireylerde diyet hedefinin gerçekleşmemesine sebep olduğu ileri sürülmüştür (Papies, Stroebe ve Aarts, 2008).

2.2.3. Dışsal Yeme

Aşırı yiyecek tüketimi, insan sağlığı bakımından ciddi bir sorun haline gelmeye başlamıştır. Aşırı yeme ile ilişkili olarak değerlendirilen önemli faktörlerden biri ise fazla kalorili yiyeceklerin erişilebilirliği ile “obezojenik” gıda çevresidir (French, Story ve Jeffery, 2001; Evers, Stok, Danner, Salmon, Ridder ve Adriaanse, 2011). Bu yiyecek çevresi ile baş etmede sorun yaşayan bireyler ise dışsal yiyiciler olarak adlandırılmaktadır (Evers ve ark., 2011). Dışsal yeme, aşırı yemek yeme ile

ilişkilendirilmiştir (Kakoschke, Kemps ve Tiggemann, 2015). Dışsal yemeye göre kimi bireyler, dışsal yiyecek uyarılarına yönelik diğer bireylere göre daha duyarlı olmaktadır (Altınel, 2018). Bu bireyler, yiyeceklerle olan fiziksel ihtiyaçlarına bakmaksızın gıdaların tadı, kokusu ve görünüşü gibi yiyeceklerle alakalı dışsal ipuçlarına cevap olarak aşırı yeme davranışı göstermektedirler (Rodin, 1980; Van Strien, Schippers ve Cox, 1995; Evers ve ark., 2011). Uyumsuz bir yeme davranışı çeşidi olan dışsal yeme, fiziksel açlık ve doyumluk ipuçlarından bağımsız olarak, yiyeceklerin görüntüsü ya da kokusu gibi dışsal ipuçlarına cevap olarak yemek yeme davranışıdır (Allirot, Miragall, Perdices, Baños, Urdaneta ve Cebolla, 2017). Aynı zamanda dışsal yeme, açlık temeli olmayan bir yeme tutumudur (Harrist, Hubbs-Tait, Topham, Shriver ve Page, 2013).

Dışsallık teorisine göre aşırı yeme, dışsal uyarılara yönelik genel bir duyarlılığa atfedilmektedir. Bu yiyeceğin dışsal ipuçları olan kokusu ve görüntüsüne duyarlı olmanın sadece bir yönüdür. Bu yönüyle dışsallık teorisi, dış yiyecek sinyallerine yönelik artan bir duyarlılık olarak dışsal yemeye atıfta bulunmaktadır (Van Strien, Schippers ve Cox, 1995). Bu duyarlılık, fizyolojik açlık olmadığında dahi dışsal uyarı olarak görülen yiyeceklerin kokusu ve görünümünden etkilenecek yiyecek tüketimi ve kilo problemi ile ilişkilendirilmiştir (Harrist ve ark., 2013). Son olarak dışsal yeme, sağlıksız besin tüketimi, yeme bozuklukları ile obezite için artan tekrarlama riski ve fazla beden ağırlığı ile ilişkisi sebebiyle oldukça problemli bir yeme tarzı olarak değerlendirilmektedir (Evers ve ark., 2011).

2.3. Kendinelik

Kendinelik (mindfulness), uzun yıllardır var olan ancak son zamanlarda bilimsel araştırmaların odağı haline gelen bir kavramdır (Hayes ve Feldman, 2004). Kendinelik kavramının temeli, bilinçli dikkat ve farkındalığın aktif olarak ilerletildiği Budist geleneklere dayanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Kendinelik uygulamaları temel olarak, Budist psikolojisinden ve doğu geleneklerinden ortaya çıkmıştır (Zenner, Herrleben-Kurtz ve Walach, 2014). Budist gelenek, bireylerin olmayana arzu edip, zihinsel durumlar ve nesnel materyaller yoluyla ona bağlılık

göstererek acı çekmesiyle ilgilenmiş, çekilen bu acıyı azaltmak ve ruhsal anlamda bir aydınlanma yaşanması için ise meditasyon pratikleri geliştirmiştir (Herbert ve Forman, 2011). Bu tekniklerde, oturma meditasyonu gibi meditasyon pratikleri ve yoga veya tai chi gibi fiziksel hareketler kullanılmıştır. Kullanılan teknikler, zihnin durağan olmasına ve dikkat kapasitesinin geliştirilmesine yardımcı bulunmaktadır. Bu durum basit haliyle kendindeligi, kişinin deneyimlerinin an be an farkında olup şimdiki zamanda kalması olarak açıklamaktadır (Weinrib, 2011). En fazla içinde bulunduğu an'da olanlara dikkat etme ve onların farkında olma durumu olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Bu yönüyle, bireylerin şimdiki zamanda kalmasını ve zihinleri başka bir yöne kaydığında nazikçe zihnini o an yaşadığı deneyime geri getirmeyi önemsemektedir. Böylece yaşanan deneyim yargılanmadan ve değiştirmeye çalışılmadan gözlemlenmektedir (Zenner, Herrnleben-Kurtz ve Walach, 2014).

Kendinelik, kişinin yaşadığı deneyimlere karşı açık, kabul edici ve yargılayıcı olmayan bir tutum sergileyerek anlık deneyime yönelik oluşan bir dikkat durumudur (Lattimore, 2019). Kendindeligi oluşturan iki bileşen bulunmaktadır. Bunlardan ilki, insanın o an'da yaşadığı deneyimi sürdürebilmesi için dikkatin kendi kendini organize etmesidir. Kendineliğin, bu bileşenindeki sürdürülen dikkat sayesinde kişinin zihni dağıldığı durumda, onu yaşadığı deneyime geri döndürme becerisi gelişmektedir (Hayes ve Feldman, 2004). Bu sebeple, birçok kendinelik uygulaması kişinin o an ki deneyiminin belirli bir parçasına dikkatini sürdürmeye çalıştığı nefes egzersizleri gibi pratikleri içermektedir (Tapper, 2016). Bir diğer bileşeni ise, yaşanan deneyimin kıymeti ve arzu edilebilir olmasına bakılmaksızın bireyin o anki deneyimine meraklı ve kabul edici bir tarzda yaklaşmasıdır (Hayes ve Feldman, 2004). Kabul edici tavır ile vurgulanmak istenen ise bireyin düşüncelerini, hislerini ve duygularını olumsuz olarak algılandığında dahi onlardan kaçmak ya da onları kontrol etmek yerine basit bir şekilde onları yaşantılama isteğinin bulunmasıdır (Tapper, 2016). Budist bakış açısıyla da savunulduğu üzere kendinelik, içsel deneyimlerin kabulünü, bireyin modunu ve duygularını düzenleme becerisini, bilişsel esnekliğini ve problemlere işlevsel bir yaklaşımı barındıran duygusal bir dengeyi belirtmektedir. Yaşanılan içsel deneyimlerin yargılanmadan ve değiştirmeye

çalışılmadan kabul edilmesiyle yoğun bir biçimde kendini gözlemlemeye izin verilmektedir (Hayes ve Feldman, 2004).

Yapmaktan çok var olmanın bir yolu olan kendindelığın amacı, duygularımızın, düşüncelerimizin ve hislerimizin devamlı farkında olmaktır. Bunlar, değiştirmeye ya da gerekçelendirmeye gerek duyulmadan yaşadıkları gibi kabul edilmektedir (Khong, 2011). Kendinelik, biliş, duyum ve algı gibi zihinsel içerikleri algılama da uyanık olmayı belirtmektedir. Bahsedilen bu zihin bileşenlerine yönelik ise sıcak, dostça, yargısız ve kabul edici bir davranışla yaklaşmaktadır (Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht ve Schmidt, 2006). İnsanların, uyumsuz davranış biçimlerinden, otomatik düşüncelerinden ve alışkanlıklarından uzaklaşması için önemli bir rolü olabileceği düşünülmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Bununla birlikte, bireylerin yaşadıkları bütün olumlu ve olumsuz duygularını tolere ve kabul etmede yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Yaşanılan tüm duygulardan kaçmak yerine bu duygulara karşı saygı gösterilmesidir (Khong, 2011). Aynı zamanda kendinelik egzersizleri, duygusal dengeyi iyileştirmenin bir yöntemini sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 1990; Hayes ve Feldman, 2004).

Yapılan araştırmalarca, psikolojik zorlukların birçok formunun başlangıç ve sürengelik kazanmasının kendinelik ile ilişkili olabileceği gösterilmiştir (Masuda, Price ve Latzman, 2011). Kendindelığın yeme davranışı ile ilişkisine bakıldığında da birçok çalışma görülmüştür. Kendindelığın, yaşanılan içsel deneyimlere karşı kabul ve dikkat göstermesi davranışsal kontrolü sağlamaktadır. Yeme problemlerinin ise bilişsel ve duygusal kaçınma ve duygu düzensizliği ile ilişkili olduğu görülmektedir. Kendindelığın, şu an ki deneyimlere karşı kabul edici ve yargılayıcı olmayan bir tarzda yaklaşması, yeme patolojisi ile ilişkili olan duygusal kaçınma ve duygu düzensizliğine karşı koruyucu olarak duygu düzenleme boyutu ile örtüşmektedir. Bu yönüyle, bireyin stresli olduğu dönemlerde içsel deneyimlere bağlanmamasının düşük yeme patolojisi düzeyi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Kendinelik, kaçma ve kaçınma gibi uyumsuz davranışlarda bulunma ihtimalini düşüren, bu içsel deneyimlere bağlanmadan veya otomatik bir şekilde hareket etmeden iç deneyimlerin fark edilmesi ile ilişkilidir. Özellikle kendindelığın, yargılayıcı olmama, farkındalık

ve tepkisizlik yönleri yeme patolojisi ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Lavender, Gratz ve Tull, 2011). Kendinelik uygulamalarının, kişilerin kilolarını idare etmelerine yardımcı olmak amacıyla kullanıldığı çalışmalar bulunmaktadır (Mantzios ve Giannou, 2018; Sorensen, Arlinghaus, Ledoux ve Johnston, 2019). İnsanların birçok farklı uyaran sebebiyle yiyecek seçimi yaptıkları görülmüştür. Bunlar açlık ve tokluk sinyalleri gibi içsel uyarılara, afişte yiyecek görmek gibi çevresel uyarılara ya da tat ve koku gibi yiyeceğin duyuşal kalitesine göre olabilir. Bu farklı uyaran çeşitlerine yönelik dikkat, özellikle kendinelik pratiklerine yönelik kısıtlı deneyimi olan bir kişi için oldukça farklı etkilere neden olabilmektedir (Tapper, 2016). Bir kişinin çevresel yiyecek sinyallerine ilgi göstermesi aşırı yemeye sebep olabilirken (Doolan, Breslin, Hanna ve Gallagher, 2015; Hendrikse ve ark., 2015; Tapper, 2016) aksine, aşırı yemek içsel doyunluk ipuçlarına karşı dikkat eksikliğinin bir neticesi de olabilir. Kendinelik ile kişiler yiyecek seçimleri ile ilgili olarak daha bilinçli tercihler yaparlar çünkü içsel deneyimlerinin farkında oldukları için çevresel uyarılar yerine içsel açlık ve doyunluk ipuçlarına dikkat verirler (Sorensen, Arlinghaus, Ledoux ve Johnston, 2019).

2.4. Yaşantısal Kaçınma

İnsanların olumsuz duygulanımdan kaçınmak için motive olmaları evrenseldir. Bu olumsuz duygulanımdan kaçınmanın oldukça hayati bir değeri vardır çünkü temel olarak tehlike sinyalleri algılandığında bu sinyallere göre kaçma tepkisinin gösterilmesi, canlının ciddi anlamda fiziksel bir zarardan korunmasını sağlayabilir (Chawla ve Ostafin, 2007). Bununla birlikte, olumsuz duygular gibi istenmeyen içsel yaşantılara yönelik kaçma ve kaçınma, insan türü için yıkıcı sonuçlara yol açabilir. Bu doğrultuda önerilen yaşantısal kaçınma (experiential avoidance) kavramı, bireyin düşünce, duygu ve bedensel belirti gibi deneyimlerle bağlantıda kalma ile isteksiz olması ve bu deneyimlerin meydana geldiği bağlamları değıştirme, kaçınma veya kontrol etme ile ilgili teşebbüsler olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve ark., 2004; Fledderus, Bohlmeijer ve Pieterse, 2010). Hayes ve arkadaşları yaşantısal kaçınmanın, insan bilişinin ve dilinin literal ve değerdendirici görevlerinden kaynaklandığını öne sürmüştür (Blackledge ve Hayes, 2001; Chawala ve Ostafin, 2007). Dilin uyarıları çift yönlü ilişkilendirebilmesi nedeniyle, bir bireyin bir

acısını sözel olarak ifade etmesi, o acıyı tekrar deneyimlemesine sebep olabilir. Bu nedenle, dilin gelişimi tehlike sinyallerinin sayısını artırır ve bireyler sadece dışsal bir tehlike olduğunda değil rahatsız edici deneyimlerin sembolik temsillerinden de kaçınmak için motive olabilirler (Chawala ve Ostafin, 2007). Yaşantısal kaçınma, belirli kaçınma öğelerini içeren genel bir terimdir. Bu kaçınma öğelerinden ilki duygusal kaçınma (yaşanılan olumsuz duyguyu bastırma), bir diğeri bilişsel kaçınma (istenmeyen düşünceleri bastırma ve kontrol için dikkat dağıtma) sonuncusu ise davranışsal kaçınma (içsel deneyimleri beraberinde getiren durumlardan uzaklaşma) olarak ifade edilebilir (Weinrib, 2011).

Yaşantısal kaçınma, arzu edilmeyen duygu, düşünce ve beden duyularından kaçınma veya bu duygu, düşünce ve vücut duyularını kontrol etme gayretiyle özdeşleştirilen bir düzenleme yöntemidir (Machell, Goodman ve Kashdan, 2015). Yaşantısal kaçınmanın iki temel biçimi bulunmaktadır. Bunlardan ilki bastırmadır. Bastırma ile birey arzu etmediği içsel deneyimlerle birlikte bulunmak istemez ve bu olumsuz deneyimleri kontrol etmeye ya da onları yok etmeye karşı etkili bir girişimde bulunur. Yaşantısal kaçınmanın ikinci biçimi ise durumsal kaçınma ve kaçınmadır. Bununla ifade edilmek istenen ise arzu edilmeyen kişisel deneyimlerin ortaya çıkmasıyla alakalı olabilecek, olası bağlamsal özellikleri değiştirmeye yönelik yapılan eylemlerdir. (Hayes ve Strosahl, 2004). Bahsedilen bu iki biçim ise birbiri ile ilişkili bulunmaktadır (Chawla ve Ostafin, 2007). İstenmeyen düşünce, duygu ve hislerin tecrübe edilmesini azaltmada yaşantısal kaçınma kısa vadede etkili olabilir, fakat uzun vadede, ortaya çıkan bu kaçınma stratejileri kaçınma girişiminde bulunan bireyin yaşadığı içsel olayların şiddetini ve sıklığını artırmaktadır. Yani istenmeyen kişisel deneyimleri azaltmak için verilen çaba uzun vadede ters bir etki yaratmaktadır (Gad ve Wegner, 1995; Fledderuz, Bohlmeijer ve Pieterse, 2010). Çeşitli çalışmalarda, yaşantısal kaçınma ile duygusal ifadenin dışa vurulmasına engel olunması, yaşanılan duygusal deneyimlerdeki artış ile ilişkilendirilmiştir (Gross ve Levenson, 1997; Machell, Goodman ve Kashdan, 2015). Ortaya çıkan psikolojik sorunlar, duygu veya düşüncelerin bir neticesi değildir bunun yerine yaşanılan kişisel olayları yani duygu, düşünce, his ve fiziksel duyularını bastırma, bu kişisel olaylardan kaçınma ve onları kontrol etme girişimlerinin sonucu olarak oluşmaktadır

(Hayes, 1987; Sloan, 2003). Paradoksal olarak, istenmeyen kişisel olaylardan kaçınma, bu duygu, düşünce ve hislerin sıklığını ve şiddetini psikolojik belirtileri arttırdığı gibi arttırmaktadır. Uzun vadede elde edilen bu sonuçlara rağmen, kişiler yaşantısal kaçınma stratejilerini kullanmaya devam etmektedirler çünkü yaşantısal kaçınmanın ani etkileri ilk başta duygusal yoğunluğu azaltır ve görünüş olarak olumlu algılanır (Sloan, 2003). Kullanılan yaşantısal kaçınma stratejilerinin uzun vadede olumsuz duyguları artırdığı görülse de aynı durum olumlu duygular için geçerli olmamaktadır. Duyguların ifade edilmesine ket vurulmasının sadece olumsuz duyguları artırmakla kalmadığı bununla birlikte olumlu duyguları da azalttığı görülmektedir (Machell, Goodman ve Kashdan, 2015). Yaşantısal kaçınma, psikolojik olarak olumsuz sonuçlara sebep olsa dahi kişisel deneyimlerin sıklığından ya da biçiminden kaçma veya kaçınmaya girişimlerinde bulunmaktadır (Hayes ve ark., 1996; Hayes ve Strosahl, 2004). Bunun sonucunda da davranış repertuarında daralma ve psikolojik katılık oluşmaktadır (Hayes ve Strosahl, 2004).

Yaşantısal kaçınma üçüncü dalga davranışçı terapi olan Kabul ve Kararlılık Terapisi kuramcılar tarafından kavramsallaştırılmıştır (Sairanen ve ark., 2017). Kabul ve Kararlılık Terapisi, insanların belirli bir durumda eylemlerini anlık olasılıkların ya da içsel olayların arzu edilip edilmemesine ve nötr olmasına bakılmaksızın değer odakları davranışlarda bulunabilmeleri için psikolojik esnekliklerinin olması gerektiğini ileri sürmektedir. Duyguların ve düşüncelerin içeriği ne olursa olsun bireyler kendi amaç ve değerlerine yönelik davranışlarını düzenlemeli ve bu davranışlarda ısrarcı olmalıdır (Hayes ve ark., 2006; Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole, Orcutt, Waltz ve Zettle, 2011). Bunun aksine, istenmeyen içsel deneyimleri yaşamaktan kaçınmaya çalışmak ve an ile temasın azalması değer odaklı davranışı azaltarak psikolojik katılığa yol açmaktadır. Böyle bir durumda da bireyler, içsel yaşantılarından huzursuz olup kaçınma eğilimi göstermektedirler. Bu eğilim doğrultusunda kaçınma davranışlarının belirginleşmesi ise kişinin değerleri ile temas edip, onlarla tutarlı davranmasını engellemektedir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996; Bond ve ark., 2011). Kabul ve Kararlılık Terapisinde yaşantısal kaçınmaya alternatif olarak kabul süreci önerilmektedir (Harris, 2019). Kabul, bireylerin arzu edilmeyen içsel olayları deneyimle konusunda gönüllü olma ve bu

olayların sıklığını, biçimini değiştirmeye çalışmadan var olmalarına izin verme olarak tanımlanmıştır (Bond ve ark., 2011). Duygu ve düşüncelerin istenilen ya da istenilmeyen olmalarından bağımsız olarak bu düşünce ve duygularla mücadele etmeyi bırakmak, onlara yer açmak ve oldukları gibi ortaya çıkmalarına müsaade etmektir (Harris, 2019).

Yaşantısal kaçınma, yeme ile alakalı problemler de dahil olmak üzere, davranışsal ve ruhsal problemlerin başlangıç ve ilerlemesinde önemli bir süreçtir (Forman, Hoffman, Mcgrath ve ark., 2007; Lillis, Hayes, Bunting ve ark., 2009; Sairanen ve ark., 2017). Sıkça yaşantısal kaçınma sergileyen bireyler, çoğu durumda kaçınma stratejisi olmak üzere uyumsuz başa çıkma teknikleri kullanma eğilimindedirler (Litwin, Goldbacher, Cardaciotto ve Gambrel, 2016). Yaşantısal kaçınma baş etme stratejisi, stres verici durumlardan kaçınma teşebbüsleri, duyguların ifade edilmesine engel olunması ile birlikte katılık ve kontrolsüzlük hissi vermektedir (Kashdan ve ark., 2006; Karekla ve Panayiotou, 2011). Stresi ve istenmeyen duyguları azaltmak üzere yeme davranışlarının sergilenmesi, uyumsuz baş etme stratejileri gibi hareket edebilir (Litwin, Goldbacher, Cardaciotto ve Gamrel, 2016). Özellikle yeme bozukluğunun başlangıcından önce oluşan ve patolojinin sürdürülmesine etki eden kaçınan kişilik özellikleri genellikle yeme bozuklukları ile ilişkilendirilmiştir (Lyubomirsky, Casper ve Sousa, 2001; Troop, Holbrey ve Treasure, 1998; Troop ve Treasure, 1997; Della Longa ve De Young, 2017). İstenmeyen deneyimlerden kaçınma gayretinin uzun vadede çoğunlukla işler olmadığı dikkate alındığında (Hayes ve ark., 1996), belirli durumlardaki yeme davranışları kaçınmaya hizmet eden uyumsuz yollar olabilir. Bu da, duygu düzenleme becerileri yetersiz olan kişilerin, arzu edilmeyen durumlardan kaçınmak için aşırı yemeyi kullanabileceklerini iddia eden çalışmalarla tutarlı bulunmaktadır (Lavender ve Anderson, 2010; Lavender, Jardin ve Anderson, 2009; Della Longa ve De Young, 2017). Aşırı yeme, duygusal yaşantılar ve dışsal uyaranlara yanıt olarak öz düzenlemede yaşanan bir yetersizlik olarak değerlendirilebilir (Forman ve Butryn, 2015; Sairanen ve ark., 2017). Yapılan çalışmalar, kilo almaktan uzak durmaya veya kilo vermeye çalışan obez bireylerin; yiyeceği kişiler arası sıkıntılar sonrası, aynı zamanda da doyum ve sakinleşme kaynağı ve olumsuz duygulara cevap olarak yediğini göstermiştir (Hudson ve

Williams, 1981; Sairanen ve ark., 2017). Sonuç olarak, yemek yemenin duygusal görevi, olumsuz kişisel deneyimlerden kaçınmaya dair bir girişim olarak bilinen yaşantısal kaçınma gibi görünmektedir (Sairanen ve ark., 2017).



BÖLÜM 3

LİTERATÜRDE SEZGİSEL YEME, DUYGUSAL YEME, KENDİNDELİK VE YAŞANTISAL KAÇINMA ARASINDAKİ İLİŞKİLER

3.1. Sezgisel Yeme ile Duygusal Yeme, Kendinelik ve Yaşantısal Kaçınma Arasındaki İlişki

Sezgisel yeme pratiğinin temel prensiplerinden birisi, duygusal ipuçlarına yanıt olarak yemek yerine fiziksel ipuçlarına yanıt olarak yemek yemektir. Bunun aksine, duygusal yeme ise fizyolojik açlık ve doyumluk sinyallerinin yerine iç duygusal ipuçlarına cevap olarak yemek yemektir (Kerin, Webb ve Zimmer-Gembeck, 2019; Smith, Serier, Belon, Sebastian ve Smith, 2020). Literatüre bakıldığı zaman sezgisel yeme ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların oldukça az sayıda olduğu görülmektedir.

Bu ilişkiye yönelik yapılan çalışmalardan biri Smith ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma, erkekler ve kadınlar arasında sezgisel yeme ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin ve sezgisel yeme ile diyet kısıtlaması arasındaki ilişkinin değişkenlik gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Çalışma, 353'ü kadın, 125'i erkek olmak üzere toplamda 478 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 18-40 yaş aralığındaki katılımcılar dâhil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması ise 21 olarak bulunmuştur. Çalışma sonucunda, erkeklere göre kadın katılımcılarda, duygusal yemenin sezgisel yeme ile güçlü negatif ilişkisi olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda, sezgisel yemenin alt boyutu olan "*duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yeme*"nin duygusal yeme ile ilişkisinin erkeklere oranla kadınlarda daha güçlü olduğu görülmüştür. Ek olarak, yüksek düzeyde duygusal yemesi olan kadınların, erkeklere kıyasla daha az sezgisel yediği bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular, özellikle kadınlar için duygusal yeme

davranışının, sezgisel yeme pratiklerinin gerçekleştirilmesinin önünde engel olabileceğini göstermiştir. Son olarak, sezgisel yeme yaklaşımını geliştirmeye yönelik müdahaleler ve önleme girişimleri için duygusal yemesi yüksek olan bireyleri ele almanın önemli olacağı düşünülmüştür (Smith ve ark., 2020).

Literatürde sezgisel yeme ve duygusal yemenin çalışıldığı bir diğer araştırma ise Kerin, Webb ve Zimmer-Gembeck (2018) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı ise uyumlu ve uyumsuz yeme davranışları ölçümlerinin temel bileşenlerini tespit etmektir. Uyumlu yeme davranışları olarak sezgisel yeme ve bilinçli yeme değerlendirilirken uyumsuz yeme davranışları olarak ise duygusal yeme, dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme değerlendirilmiştir. Araştırma, 16-81 yaş aralığındaki 2018 kadın katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların çoğunu (%86,7) 16-30 yaş aralığındaki kişiler oluşturmaktadır. Katılımcıların sezgisel yeme düzeyi Sezgisel Yeme Ölçeği-2 ile ölçülürken duygusal yeme düzeyleri ise Hollanda Yeme Davranışı Anketi ile ölçülmüştür. Ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında sezgisel yeme ölçeğinin alt boyutu olan *duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yeme* ile duygusal yeme ($r = -.80$) arasında önemli derecede negatif ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda, *yemeye koşulsuz izin verme* alt boyutu ile kısıtlayıcı yeme arasında ($r = -.68$) da güçlü negatif ilişki bulunmuştur (Kerin, Webb ve Zimmer-Gembeck, 2018).

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006) tarafından kendindeliğin beş boyutu tanımlanmıştır: Bunlar, tepkisizlik (duygu, düşünce ve hisleri onlara tepki göstermeden algılamak), gözlemlene (içsel ve dışsal duyumlara dikkati yönlendirmek), farkındalıkla hareket etmek (şimdiki an'a odaklanmak ve bilinçli bir şekilde davranmak), tanımlamak (duygu ve düşünceleri kelimelerle tanımlamak) ve yargılayıcı olmamak (duygu ve düşünceleri onları yargılamadan kabul etmek) şeklinde başlıklandırılmıştır (Sairanen ve ark., 2015). Sezgisel yemenin alt boyutları ise yemeye koşulsuz izin verme, fiziksel nedenlerle yeme ve açlık ve doyumluk sinyallerine güvenmedir. Sairanen ve arkadaşları (2015) sağlık problemleri olan aşırı kilolu bireyler arasında psikolojik esneklik, kendinelik ve sezgisel yeme arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik bir çalışma yapmışlardır. Çalışmanın katılımcıları, 25-60

yaş aralığında olmak üzere 258 kadın, 48 erkek toplam 306 kişiden oluşmuştur. Katılımcılar, stres belirtileri rapor eden aşırı kilolu ya da obez bireylerdir. Araştırmanın hipotezi, daha iyi kendinelik becerilerinin, daha iyi psikolojik esneklikle ilişkili olduğu ve her iki kavramın da daha yüksek sezgisel yeme ile ilişkili olduğu üzerinedir. Çalışmanın sonucuna göre ise, psikolojik esneklik ve kendinelikliğin, sezgisel yeme boyutlarıyla arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Duygu ve düşünceleri yargılamadan kabul etmenin, genel psikolojik esneklik ile koşulsuz yemek yeme ve fiziksel nedenlerle yemek yeme arasındaki ilişkiyi açıklayabileceği gösterilmiştir. Bununla beraber, kendinelik yönleri olan gözlemlene, farkındalıkla hareket etme ve tepkisizliğin açlık ve tokluk sinyallerine güvenmeyi açıkladığı görülmüştür. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, içsel ve dışsal duyuları gözlemlene haricinde kendinelikliğin tüm boyutlarının, sezgisel yeme faktörleri ile ılımlı da olsa pozitif bir korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Bu sebeple, daha iyi kendinelik becerilerinin daha fazla sezgisel yeme davranışı gösterilmesi ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. İçsel ve dışsal duyuları gözlemlenenin yalnızca açlık ve doyunluk sinyallerine güvenme ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu da kendi içsel ve dışsal deneyimlerine daha çok dikkat eden bireylerin vücutlarının açlık ve tokluk ipuçlarına daha çok güvendiklerini göstermektedir. Bir diğer deyişle, içsel ve dışsal deneyimleri gözlemlene, şimdiki an'a odaklanma ve duygu ve düşüncelerin serbestçe gelip gitmesine izin verme becerilerinin ne zaman ve ne kadar yenebileceğine karar vermek açısından içsel açlık ve tokluk sinyallerine güvenmekle ilişkili olduğu bulunmuştur. Böylelikle, sezgisel yemenin bedensel ipuçlarını fark edip bu ip uçlara güvenerek ne zaman ve ne kadar yiyeceğine karar verme özelliklerinin kendinelik becerileri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Sairanen ve ark.,2015).

Sezgisel yeme ve kendinelik, sağlıklı beslenme ve beden imajına yardımcı olmada önemli olan iki yeni yaklaşımdır (Bush, Rossy, Mintz ve Schopp, 2014). Literatür incelendiğinde ise, sezgisel yeme ve kendinelik pratiklerini içeren bir müdahale programı Bush, Rossy, Mintz ve Schopp (2014) tarafından oluşturulmuş olduğu görülmektedir. *Yaşam için Yeme* müdahale programında sezgisel yeme ve kendinelik yaklaşımları birleştirilmiştir. Çalışmanın amaçlarından birisi, sezgisel

yeme ve kendinelik beceri eğitimlerinin sağlıklı beslenme ve beden imajı alanlarında gelişmeye yol açıp açmadığını değerlendirmekken ikincisi ise, sezgisel yeme ve kendinelik becerisi alıştırmalarının aynı zamanda vücut takdirini artırmada ve problemlili yeme davranışlarını azaltmada rol oynayıp oynamadığını değerlendirmektedir. Çalışma iki gruptan oluşmaktadır ve 53'ü müdahale grubundan, 71'i ise kontrol grubundan olmak üzere 124 kadın katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların vücut kitle endekslerine bakıldığı zaman, en fazla kısmen obez (BKİ: 30.1-40), sonrasında aşırı kilolu (BKİ: 25.1-30) ve normal ağırlıktaki (BKİ:20.1-25) kişilerden oluştuğu görülmektedir. Ek olarak, katılımcıların hayatları boyunca birçok diyet davranışında buldukları bildirilmiştir. 10 haftalık müdahale programı sonrasında elde edilen bulgular ise şu şekildedir: Tek yönlü varyans analizine göre, 10 hafta sonra müdahale ve bekleme listesi karşılaştırma grupları arasında önemli farklılıklar ortaya çıktığı görülmüştür. 10. Haftanın sonunda müdahale grubundaki katılımcıların sezgisel yeme, kendinelik ve beden takdiri konusundaki ortalama puanları karşılaştırma grubundaki katılımcıların puanlarına göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Buna ek olarak, hem sezgisel yeme hem de kendinelikle alakalı alt ölçek puanları da tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Buna göre, sezgisel yemenin alt boyutlarının her birinde gruplar arası anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sezgisel yemenin alt boyutlarından alınan puanların temel puanlara bakıldığında, müdahale grubunda karşılaştırma grubuna göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, kendineliliğin de beş alt boyutundan dördünde gruplar arasında önemli farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Gözlemeleme, yargılayıcı olmama, tepkisizlik ve farkındalıkla hareket etme alt boyut skorlarının 10 hafta sonra bekleme listesi karşılaştırma grubundaki katılımcılara göre müdahale grubundaki katılımcılar için önemli derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Kendineliliğin alt boyutları olan gözlem ve farkındalıkla hareket etmenin, bireyin içsel ve dışsal sinyallere yönelik dikkatinin ve davranışlarına ilişkin farkındalılığının artmasıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmayla birlikte, sezgisel yeme ve kendinelik yaklaşımlarını birleştiren benzeri müdahalelerin, bireylerin yiyeceklerle ve vücutlarıyla ilişkilerini düzenlemek için yararlı olabileceği düşünülmüştür (Bush, Rossy, Mintz ve Schopp, 2014).

Sairanen ve arkadaşları (2017) tarafından Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulamalarının sezgisel yeme davranışı üzerindeki etkisini incelemeye yönelik bir çalışma yapılmıştır. Çalışmanın amacı, sezgisel yeme ve kilo üzerinde kendinelik ve psikolojik esnekliğin aracı rolünü değerlendirirken sezgisel yeme bağlamında kabul ve esnekliğin rolüne tamamlayıcı bir bakış açısı geliştirmektir. Çalışmaya, 70'i yüz yüze müdahale grubuna, 78'i telefon müdahale grubuna, 79'u internet tabanlı eğitim müdahale grubu ve 71'i müdahale almayan kontrol grubu olmak üzere toplamda 298 kişi katılmıştır. Yüz yüze grup müdahalesi sekiz haftalık bir süreyi kapsamaktadır. Bu süre zarfında katılımcıların yaşam biçimlerini değiştirme konusunda desteklenmesi ve değer odaklı eylemler vasıtasıyla iyi olma halinin artırılması amaçlanmıştır. Mobil müdahale ise yüz yüze müdahaleye benzer şekilde Kabul ve Kararlılık Terapisi becerilerini öğretmek amacıyla günlük hayatta uygulanacak kısa pratikleri içermektedir. Katılımcılar çalışmanın başında ve sonunda anketleri doldurmuşlardır. Ayrıca izleme amaçlı ilk ölçümden 36 hafta sonra da ölçükleri tamamlamışlardır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, sezgisel yemenin alt boyutu olan duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yeme bileşeninde yüz yüze ve telefon müdahalesi gruplarında kontrol grubuna kıyasla önemli derecede bir artış olduğu görülmüştür. Ek olarak mevcut sonuçlar, duygusal yeme gibi kaçınma davranışının Kabul ve Kararlılık Terapisi tarafından azaltıldığına yönelik teorik varsayımı destekler nitelikte bulunmuştur (Sairanen ve ark., 2017).

3.2. Duygusal Yeme ile Kendinelik ve Yaşantısal Kaçınma Arasındaki İlişki

Lattimore (2019), kendinelik temelli bir müdahale programının, duygusal yemeyi nasıl azalttığını ve dürtü kontrolü, yemek yeme için fiziksel ve duygusal ipuçları arasında ayırım yapabilme becerisi, ipucu temelli yeme ve stres gibi duygusal yeme ile ilişkili kavramlar üzerindeki etkisini incelediği bir çalışma yapmıştır. Çalışma kapsamında katılımcılara altı haftalık farkındalık temelli bir müdahale programı uygulanmıştır. Çalışmaya katılım kriterleri olarak ise, beden kitle indeksinin 18 ile 29 arasında olma, problematik duygusal yeme geçmişi ve 18 yaşından büyük olma belirlenmiştir. Yeme bozukluğu ya da herhangi bir akıl sağlığı tanısı alma, besin alerjisi ya da intoleransı, hamilelik ve deneyimli meditasyon yapma kriterlerine sahip kişiler çalışmaya dahil edilmemiştir. Yapılan müdahale ise kendinelik temelli

duygusal yeme farkındalığı eğitimi olarak ifade edilmiştir. Müdahale ise kendinlikle alakalı kavramsal içerikleri ve pratik çalışmaları içeren haftalık eğitimleri içermektedir. Araştırmaya katılan kişiler, gerçekleştirilen her ders için çalışma kitabı ve evde dinleyebilecekleri meditasyon kayıtları almışlardır. Arka arkaya altı hafta boyunca katılımcılar haftalık iki buçuk saat eğitim almışlardır. Müdahale programı sonunda yapılan ölçümlere göre de stres ve ipucu temelli yeme de önemli derecede düşüş görülürken davranışsal ve bildirilen dürtü kontrolünde gelişmeler kaydedilmiştir. Bununla birlikte, katılımcıların içsel açlık ve doyumluk ipuçlarına karşı dışsal ve duygusal ipuçları yerine daha uyumlu oldukları ifade edilmiştir. Ek olarak, algılanan streste orta düzeyde bir azalma görülürken açlık ve tokluk sinyallerine güvenmede artış meydana gelmiştir. Aynı zamanda olumsuz duygulara cevap niteliğinde dürtüsel hareket etme eğiliminde azalma görülürken cevap engellemede iyileşme görülmüştür. Tüm bunların yanı sıra, duygusal yeme de azalma ve kendinlik skorlarında artış görülmesine rağmen, bu iki değişken üzerinde müdahale programının güvenilirliği ile ilgili sonuç çıkarmak için örneklemin yeteri kadar büyük olmadığı düşünülmüştür (Lattimore, 2019).

Pidgeon, Lacota ve Champion, (2013) genel beslenme bilgisi ile alakalı olarak kendinliğin psikolojik sıkıntı ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi azaltıp azaltmadığına dair bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. 17 ve 55 yaş aralığında 42 erkek, 115 kadın olmak üzere toplam 157 klinik olmayan örneklem çalışmaya katılmıştır. Katılımcılar, psikolojik stres, duygusal yeme, kendinlik ve genel beslenme seviyelerini ölçen ölçekleri tamamlamışlardır. Çalışmanın sonucuna göre ise, kendinlik ile duygusal yeme arasında anlamlı bir negatif ilişki bulunmuştur. Psikolojik stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin ise kendinlik becerileri tarafından düzenlendiği bulunmuştur. Psikolojik sıkıntı düşük olduğu zaman yüksek seviyede kendinlik becerileri, duygusal yeme ile daha düşük ilişki içinde olduğu görülmüştür. Bununla beraber, olumsuz duygu durum yükseldikçe, daha iyi kendinlik becerileri bildiren kişilerin duygusal yeme düzeylerinin de azaldığı fark edilmiştir. Ek olarak, yaşanan kaygı ve stres düzeyine bakılmaksızın, daha yüksek kendinlik seviyesi olan kişilerin, daha düşük kendinlik seviyesi olan kişilere göre daha az duygusal yedikleri görülmüştür. Ayrıca, kendinliğin depresyon ve

duygusal yeme arasındaki ilişkiyi de düzenlediği bulunmuştur. Daha düşük depresyon seviyelerinde, daha yüksek kendinelik becerilerinin, duygusal yeme ile daha az ilişkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, depresyonun yüksek seviyelerinde kendinelikliğin koruyucu etkisinin ortadan kalktığı görülüp yüksek seviyede kendinelik becerilerinin az da olsa duygusal yemeye katılım sağladığı görülmektedir. Yapılan çalışmadan çıkarılan sonuçlar, kendinelik becerilerinin kişilerin stres, kaygı ve düşük depresyon düzeylerine cevap olarak yemeden uzaklaşmalarına yardım edebileceğini göstermektedir (Pidgeon, Lacota ve Champion, 2013).

Literatürde duygusal yeme ve kendinelik ilişkisini araştıran bir diğer çalışma ise Gouveia, Canavarro ve Moreira (2018) tarafından yapılmıştır. Araştırma, aşırı kilolu ve obeziteye sahip olan ergenler için kendinelik, öz şefkat, duygu düzenlemede yaşanan güçlük ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemektedir. Araştırmanın temel amacı ise kendinelik, öz şefkat ve duygusal yeme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün aşırı kilolu ya da obez ergenlerde araştırılmasıdır. Çalışmaya, 12-18 yaş aralığında 245 ergen katılım sağlamıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, aşırı kilolu veya obez ergenlerde daha yüksek kendinelik ve öz şefkat becerilerinin, ergenlerin duygu düzenleme için daha uyumlu stratejiler kullanmalarına destek olarak daha düşük duygusal yeme düzeyleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Oluşturulan aracı değişken modeline göre ise, aşırı kilolu/obez ergenlerde kendinelik becerileri, duygusal yeme ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Özellikle, şimdiki an'a yönelik bilinçli bir farkındalık geliştirmek, olumsuz otomatik düşüncelerle birleşmemek ve onları tanımlamamak aşırı kilolu/obez ergenleri duygusal yemekten vazgeçirebildiği düşünülmüştür (Gouveia, Canavarro ve Moreira, 2018).

Levoy, Lazaridou, Brewer ve Fulwiler (2016) farkındalık temelli stres azaltma programının, duygusal yeme için değişimi öngörüp görmediğini araştırmaya yönelik bir çalışma yapmışlardır. Katılımcılar, sekiz haftalık altıncı ve yedinci haftalar arasında yedi saatlik bir sessizlik inzivası olan haftada iki buçuk, üç saatlik farkındalık temelli stres azaltma eğitimine katılmışlardır. Eğitimde beden tarama,

yoga, oturma ve yürüme meditasyonları gibi kendinelik pratikleri ele alınmıştır. Bununla birlikte, katılımcılar haftanın altı günü ses kayıtları kullanarak kendinelik pratiklerini tamamlamışlardır. Çalışmada kontrol grubu bulunmamakla beraber müdahale grubundaki katılımcılara müdahale öncesi ve sonrası ölçekler uygulanmıştır. Elde edilen verilere göre ise, farkındalık temelli stres azaltma programı sonrası katılımcıların duygusal yeme seviyelerinde düşüş olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda, başlangıçtaki daha yüksek duygusal yeme skorları, farkındalık temelli stres azaltma programı sonrası duygusal yemede daha fazla değişiklik ile ilişkilendirilmiştir (Levoy, Lazaridou, Brewer ve Fulwiler, 2016).

Duygusal yeme ile ilgili yapılan çalışmalarda genellikle olumsuz duygulara cevap olarak yemenin incelendiği görülürken sıkıntı ve olumlu duygular gibi daha spesifik duyguların dışarıda tutulduğunun görülmesi ile Watford, Braden ve Emley (2019) genel olumsuz duygulara, sıkıntıya ve pozitif duygulara yanıt olarak daha iyi bir kendinelikliğin daha düşük duygusal yeme seviyesi ile ilişkili olup olmadığını araştıran bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya, 18 yaş üzeri, beden kitle indeksi 25 ve fazlası olan aşırı kilolu ve obez kadın ve erkek bireyler katılım sağlamıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, kendinelik, olumsuz duygularla duygusal yeme ve can sıkıntısı ile önemli derecede negatif yönde ilişkili bulunurken olumlu duygularla duygusal yemek yeme ile arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır (Watford, Braden ve Emley, 2019).

Litwin ve arkadaşları (2016) olumsuz duygular ile duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolü olup olmadığını araştıran bir çalışma yapmışlardır. Çalışma, 18-25 yaş aralığında psikoloji bölümü öğrencisi olan kadın katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Yapılan aracı değişken analizine göre ise, olumsuz duyguların yaşantısal kaçınmayı öngördüğü bulunurken yaşantısal kaçınmanın da duygusal yemeyi önemli derecede yordadığı görülmüştür. Dolayısıyla, olumsuz duygular ve duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolü olduğu yapılan çalışma tarafından bulunmuştur. Mevcut sonuçlar, olumsuz duyguların varlığında kişinin bu duygulara verdiği kaçınma tepkisinin, duygusal yemeyi anlamak için önemli olduğunu göstermektedir (Litwin ve ark., 2016).

Literatüre bakıldığı zaman duygusal yeme ve yaşantısal kaçınma ile ilgili olarak yapılan bir diğer çalışma ise Fahrenkamp, Darling, Ruzicka ve Sato (2019) tarafından yiyecek aşırma ile problemlili yeme davranışları (duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve kontrolsüz yeme) arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolünün incelenmesidir. Çalışma geç ergenlik dönemindeki 174 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Korelasyon analizine göre, yüksek yaşantısal kaçınma puanlarının daha yüksek duygusal yeme ile ilişkili olduğu görülmüştür. Yapılan aracı değişken analizine göre ise de yaşantısal kaçınmanın, duygusal yeme ile yiyecek aşırma arasındaki ilişkide önemli derecede aracı olduğu görülmüştür. Buradan hareketle, yaşantısal kaçınma aracılığıyla duygusal yeme seviyesi üzerinde yiyecek aşırmasının önemli bir dolaylı etkisi bulunmaktadır (Fahrenkamp, Darling, Ruzicka ve Sato, 2019).

BÖLÜM 4

GEREÇ VE YÖNTEM

4.1. Araştırma Katılımcıları

Araştırmanın örnekleme, en az lise mezunu olan 20-35 yaş aralığındaki genç yetişkin kadınlardan oluşmaktadır. Araştırma analizleri, toplam 297 kadın katılımcı ile yürütülmüştür. Katılımcıların yaş ortalaması 25.45 (\pm 3.29) olarak tespit edilmiştir.

4.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma için veriler, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı tarafından gerekli izinler alındıktan sonra toplanmaya başlanmıştır. Öncelikli olarak, değişkenleri ölçmesi planlanan ölçekler için kullanım izinleri alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra ise ölçekler çevrimiçi kullanım için hazırlanmıştır. Ölçekler, katılımcılara sosyal kanallar üzerinden kolayda örnekleme yöntemi ile ulaştırılmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına göre sağlanmıştır. Bu nedenle, katılımcılara ölçekleri doldurmadan önce onaylamaları için bilgilendirilmiş onam formu (bknz: EK-1) sunulmuş ve onaylayan katılımcıların araştırmaya katılması sağlanmıştır. Araştırma gizlilik ilkesi sebebiyle, katılımcılardan adı-soyadı gibi kişisel bilgiler alınmamıştır. Katılımcılara sırasıyla, Demografik Bilgi Formu, Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2), Duygusal İştah Anketi (DİA), Freiburg Kendinelik Envanteri (FKE) ve Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2) verilmiştir. Tüm ölçeklerin yanıtlanması yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür. Ölçeklerden alınan verilerin analizi için SPSS 20 programı kullanılmıştır.

4.2.1. Ölçekler

Yapılan araştırmada katılımcılara yönelik kişisel bilgileri edinmek amacıyla Demografik Bilgi Formu bununla birlikte, dört farklı öz bildirim ölçeği kullanılmıştır. Bunlar, sezgisel yemenin ölçülmesi için Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2), yeme tutumu alt boyutu olan duygusal yemenin belirlenmesi için Duygusal İştah Anketi (DİA), kendinelik düzeyinin değerlendirilmesi için Freiburg Kendinelik Envanteri (FKE) ve yaşantısal kaçınmanın belirlenmesi amacıyla Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2) dur. Kullanılan veri toplama araçlarına yönelik detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

4.2.1.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla hazırlanan Demografik Bilgi Formu, katılımcıların yaşı, cinsiyeti, boyu, kilosu, eğitim düzeyi, medeni durumu ve psikolojik tedavi geçmişine yönelik sorulardan oluşturulmuştur. Oluşturulan sorulardan yaş, boy ve kilo soruları yazılı olarak yanıtlanırken cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durumu ve psikolojik tedavi geçmişi soruları çoktan seçmeli olarak yanıtlanmıştır.

4.2.1.2. Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2)

Sezgisel Yeme Ölçeği'nin geliştirilmiş versiyonu olan Sezgisel Yeme Ölçeği-2, Tylka ve Kroon Van Diest (2013) tarafından geliştirilmiştir. 11 maddesi orijinal ölçekten olan ölçeğe 12 madde daha eklenmiştir. 23 maddeden oluşan ölçeğin 4 alt ölçeği bulunmaktadır). Bunlar, duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerden yeme, yemeye koşulsuz izin verme, açlık ve tokluk sinyallerine güvenme ile beden-besin seçiminin uyumu alt ölçekleridir (Kuseyri, 2020). Duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerden yeme alt boyutu “Bazı duygulara kapıldığımda (örn., kaygılı, depresif, üzgün) fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum”, yemeye koşulsuz izin verme alt boyutu, “Canım belirli bir yiyeceği çektiyse onu yemek için kendime izin veririm”, açlık ve doygunluk sinyallerine güvenme alt boyutu “Bedenimin bana ne zaman yemek yemem gerektiğini hatırlatacağına güvenirim” ve

beden-besin seçiminin uyumu alt boyutu “Çoğunlukla bedenimin daha iyi bir performans göstermesini sağlayacak yiyecekler yerim” şeklinde sorular içermektedir. Ölçekte, 1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum olmak üzere 5’li likert tipi ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin Türkiye uyarlama çalışması Bakıner (2017) tarafından yapılmıştır ve iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur (Bakıner, 2017). Ölçekten alınan puan yükseldikçe sezgisel yeme davranışı da artmaktadır (Kuseyri, 2020).

4.2.1.3. Duygusal İştah Anketi (DİA)

Duygusal yemeyi değerlendirebilmek amacıyla 2010 yılında Nolan ve arkadaşları (Nolan ve ark., 2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 22 maddeden oluşmaktadır. 14 madde duygusal yemenin olumlu ve olumsuz duygulardaki varlığını incelerken 8 madde olumlu ve olumsuz durumlarda duygusal yemeyi incelemektedir. Ölçekte 9’lu likert tipi puanlama kullanılmıştır. (1-4) daha az, (5) aynı ve (6-9) daha fazla olacak şekilde işaretleme yapılmaktadır (Nolan, Halperin ve Geliebter, 2010). Olumsuz duygu ve durumların toplanması ile olumsuz toplam puanı bulunurken, olumlu duygu ve durumların toplanması ile olumsuz toplam puanı elde edilmektedir. Ölçeğin Türkiye örneklemini için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Demirel, Yavuz, Karadere, Şafak ve Türkçapar (2014) tarafından yapılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuca göre; ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .73, ölçek maddeleri için test-tekrar test katsayıları ise .51 ve .88 arasında bulunmuştur. Analiz sonuçları değerlendirildiğinde, Duygusal İştah Anketi’nin Türkiye örneklemini için yüksek güvenilirlik gösterdiği belirlenmiştir (Demirel ve ark., 2014).

4.2.1.4. Freiburg Kendinelik Envanteri (FKE)

Ölçek, Walach ve arkadaşları (2006) tarafından bireylerin kendinelik seviyesini ölçme amacıyla geliştirilmiştir. Dörtlü likert tipi öz bildirim ölçeği olup 14 maddeden oluşmaktadır (Walach, Buchheld, Büttenmüller, Kleinknecht ve Schmidt, 2006; Cansız, Nalbant ve Yavuz, 2020). Ölçeğin Türkçe versiyonu için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Karatepe ve Yavuz (2019) tarafından yapılmış ve iç tutarlılık katsayısı .82, test-tekrar test katsayısı ise .89 olarak bulunmuştur (Karatepe ve

Yavuz, 2019). Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması kendinelik seviyesinin düşük olduğunu göstermektedir (Cansız ve ark., 2020).

4.2.1.5. Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2)

Kabul ve Eylem Formu-2, Psikolojik esnekliği ölçmeyi amaçlayan formun ilk versiyonu olan Kabul ve Eylem Formu'nun iç tutarlılık değerinin düşük olması ve zayıf istatistiksel karakter göstermesi üzerine Bond ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin, Türkiye örneklemi için geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Yavuz, Ulusoy, Iskın, Esen, Burhan, Karadere ve Yavuz (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 7'li likert tipinde 7 maddeden oluşmaktadır ve puanlamada 1=hiçbir zaman doğru değil, 7=her zaman doğru ifadelerine karşılık gelmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe psikolojik esneklik azalmakta bununla birlikte ise yaşantısal kaçınma düzeyi artmaktadır. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84 iken test-tekrar test katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur (Yavuz ve ark., 2016)

BÖLÜM 5

SONUÇLAR

5.1. Bulgular

Araştırmada yürütülen istatistiksel analizler SPSS 20 programı ve Process Macro eklentisi kullanılarak yapılmıştır. Veri toplama aşaması tamamlandıktan sonra toplanan 305 veriden eksik olduğu belirlenen 8 veri çıkarılmış, veri analizleri ise 297 katılımcı üzerinden yapılmıştır.

5.1.1. Demografik Bilgiler

Araştırmaya katılımcılarının %100'ü kadınlardan ($n=297$) oluşmaktadır. Katılımcılardan elde edilen boy ve kilo verilerine göre katılımcıların beden kitle indeksleri (BKI) hesaplanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'nün sınıflandırmasına göre, katılımcıların %10,1'i zayıf ($n= 30$), %77,4'ü normal kilolu ($n= 230$), %10,1'i fazla kilolu ($n= 30$) ve %2,4'ü obezdir ($n= 7$). Katılımcıların %2,4'ünün eğitim düzeyi lise ($n= 7$), %79,5'inin eğitim düzeyi üniversite ($n= 236$), %17,5'inin eğitim düzeyi yüksek lisans ($n= 52$) ve %0,7'sinin eğitim düzeyi ise doktora'dır ($n= 2$). Katılımcıların %71'i bekar ($n= 211$), %28,3'ü evli ($n= 84$) ve %0,7'si boşanmıştır ($n= 2$). Katılımcıların %34'ünün psikolojik tedavi geçmişi var iken ($n= 101$) %66'sının psikolojik tedavi geçmişi yoktur ($n= 196$). (Tablo 5.1.).

Tablo 5.1. Katılımcıların demografik özellikleri

Özellikler	N	%	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	297	100	25.45	3.29
Cinsiyet				
Kadın	297	100		
Erkek	0	0		
BKI				
Zayıf	30	10.1		
Normal Kilolu	230	77.4		
Fazla Kilolu	30	10.1		
Obez	7	2.4		
Eğitim Düzeyi				
Lise	7	2.4		
Üniversite	236	79.5		
Yüksek Lisans	52	17.5		
Doktora	2	0.7		
Medeni Durumu				
Bekar	211	71		
Evli	84	28.3		
Boşanmış	2	0.7		
Psikolojik Tedavi Geçmişi				
Evet	101	34		
Hayır	196	66		

5.1.2. Ölçeklerle İlgili Analizler

5.1.2.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Verilerin analizinden önce normal dağılıma uygun olup olmadığı test edilmiştir. Normallik testinin sonuçları için ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri temel alınmıştır. Ölçeklerin normal dağılıma uygunluğu için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.0 ve +1.0 aralığında yer alması gerekmektedir (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2013). Çalışmada kullanılan SYÖ-2, DİA, FKE VE KEF-2 ölçekleri için uygulanan normallik testi sonucunda, ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.0 ve +1.0 aralığında olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu değerler doğrultusunda, kullanılan bütün ölçeklerin normal dağılıma uygun olduğu kabul

edilmiştir. Bu nedenle, verilerin analizleri yapılırken parametrik testler kullanılmıştır. Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri ise aşağıdaki tabloda gösterilmiştir (Tablo 5.2.).

Tablo 5.2. Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Ölçekler		İstatistikler	Standart Hata
SYÖ-2	Çarpıklık	-.141	.141
	Basıklık	-.373	.282
DİA Olumsuz	Çarpıklık	.438	.141
	Basıklık	-.328	.282
DİA Olumlu	Çarpıklık	-.494	.141
	Basıklık	.733	.282
FKE	Çarpıklık	.249	.141
	Basıklık	-.129	.282
KEF-2	Çarpıklık	.622	.141
	Basıklık	.065	.282

(SYÖ-2: Sezgisel Yeme Ölçeği-2, DİA: Duygusal İştah Anketi, FKE: Freiburg Kendinelik Envanteri, KEF-2: Kabul ve Eylem Formu-2)

5.1.2.2. Ölçeklerin Güvenirlikleri

Araştırmada kullanılan Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2), Duygusal İştah Anketi (DİA), Freiburg Kendinelik Envanteri (FKE) ve Kabul ve Eylem Formu-2'nin (KEF-2) güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Güvenirlik analizleri için Cronbach α katsayısı kullanılmıştır. Literatürde Cronbach α katsayısının 0.70 ve üzeri olması önerilmektedir (Kılıç, 2016).

Tablo 5.3. Cronbach α Katsayısı İçin Bir Sınıflama

Cronbach α	Yorumu
$0.81 < \alpha < 1.00$	Yüksek Güvenirlik
$0.61 < \alpha < 0.80$	Orta Güvenirlik
$0.41 < \alpha < 0.60$	Düşük Güvenirlik
$0.00 < \alpha < 0.40$	Güvenilir Değil

Analiz sonucunda Cronbach α değerleri, Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2) için .88; ölçeğin Yemeye Koşulsuz İzin Verme alt boyutu için .61; Duygusal Nedenler Yerine Fiziksel Nedenlerle Yeme alt boyutu için .89; Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme alt boyutu için .92; Beden Yiyecek Seçim Uyumu alt boyutu için .92

olarak bulunmuştur. Yine, Duygusal İştah Anketi'nin (DİA) Cronbach α değeri .87; ölçeğin olumsuz duygular ve şartların toplanması ile oluşan olumsuz alt boyutunun Cronbach α değeri .90; ölçeğin olumlu duygular ve şartların toplanması ile oluşan olumlu alt boyutunun Cronbach α değeri ise .88 olarak bulunmuştur. Freiburg Kendinelik Envanteri'nin (FKE) Cronbach α değeri .82 ve Kabul ve Eylem Formu-2'nin (KEF-2) Cronbach α değeri ise .88 olarak saptanmıştır (Tablo 5.4.).

Tablo 5.4. Ölçek ve Alt Boyutları Güvenilirlik Analiz Sonuçları

ÖLÇEKLER	Boyut	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
SYÖ-2			
	Yemeye Koşulsuz İzin Verme	.61	5
	Duygusal Nedenler Yerine Fiziksel Nedenlerle Yeme	.89	8
	Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme	.92	6
	Beden Yiyecek Seçim Uyumunu	.92	2
	Total	.88	21
DİA			
	Olumsuz	.90	14
	Olumlu	.88	8
	Total	.87	22
FKE			
	Total	.82	14
KEF-2			
	Total	.88	7

(SYÖ-2: Sezgisel Yeme Ölçeği-2, DİA: Duygusal İştah Anketi, FKE: Freiburg Kendinelik Envanteri, KEF-2: Kabul ve Eylem Formu-2)

5.1.3. Değişkenler Arası İlişkiler

Değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini incelemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Pearson Korelasyon Analizinin sonuçları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir(Tablo5.5.).

Tablo 5.5. Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. SYÖ-2	1													
2. YKİ	.334**	1												
3. DYFY	.860**	.074	1											
4. ADİG	.847**	.152**	.555**	1										
5. BYSU	.468**	-.183**	.294**	.460**	1									
6. DİA Olumsuz	-.392**	.058	-.507**	-.250**		1								
7. DİA Olumsuz Duygu	-.375**	.053	-.494**	-.232**	-.083	.956**	1							
8. DİA Olumsuz Şart	-.335**	.055	-.416**	-.226**	-.130*	.852**	.662**	1						
9. DİA Olumlu	.211**	.150**	.173**	.128*	.139*	.074	.096	.019	1					
10. DİA Olumlu Duygu	.210**	.142*	.171**	.133*	.139*	.078	.108	.007	.946**	1				
11. DİA Olumlu Şart	.167**	.130*	.139*	.093	.109	.052	.056	.034	.866**	.658**	1			
12. FKE	.082	-.163**	.079	.075	.311**	.040	.023	.062	.179**	.180**	.138*	1		
13. KEF-2	-.085	.064	-.146*	.004	-.140*	-.063	-.038	.093	-.069	-.068	-.055	-.491**	1	
14. BKİ	-.344**	-.050	-.385**	-.214**	-.159**	.264**	.290**	.157**	-.162**	-.137*	-.166**	.014	-.007	1

(SYÖ-2: Sezgisel Yeme Ölçeği-2, YKİ: Yemeye Koşulsuz İzin Verme, DYFY: Duygusal Nedenler Yerine Fiziksel Nedenlerle Yeme, ADİG: Açlık ve Doğunluk İpuçlarına Güvenme, BYSU: Beden Yiyecek Seçim Uyumu, DİA: Duygusal İştah Anketi, FKE: Freiburg Kendinelik Envanteri, KEF-2: Kabul ve Eylem Formu-2, BKİ: Beden Kitle İndeksi)

**p<.01 *p<.05

Analiz sonucunda Pearson Korelasyon değerlerine bakıldığında, Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2) ve Duygusal İştah Anketi olumsuz (DİA Olumsuz) alt boyutu arasında orta seviyede negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(295) = -.392, p < .01$). Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2) ve Duygusal İştah Anketi olumlu (DİA Olumlu) alt boyutu arasında ise orta seviyede pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(295) = -.211, p < .01$). Aynı zamanda, Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2) alt boyutlarından biri olan Yemeye Koşulsuz İzin Verme ve Duygusal İştah Anketi Olumlu (DİA Olumlu) alt boyutu skorları arasında orta seviyede pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(295) = .150, p < .01$). Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2) alt boyutlarından biri olan Duygusal Nedenler Yerine Fiziksel Nedenlerle Yeme ve Duygusal İştah Anketi Olumsuz (DİA Olumsuz) alt boyutu skorları arasında ise orta seviyede negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(295) = -.507, p < .01$). Yine, Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2) alt boyutlarından biri olan Duygusal Nedenler Yerine Fiziksel Nedenlerle Yeme ve Duygusal İştah Anketi Olumlu (DİA Olumlu) alt boyutu skorları arasında orta seviyede pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(295) = .173, p < .01$). Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2) alt boyutlarından biri olan Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme ve Duygusal İştah Anketi Olumsuz (DİA Olumsuz) alt boyutu skorları arasında orta seviyede negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(295) = -.250, p < .01$). Bununla birlikte, Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2) alt boyutlarından biri olan Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme ve Duygusal İştah Anketi Olumlu (DİA Olumlu) alt boyutu skorları arasında düşük seviyede pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(295) = .128, p < .05$). Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2) alt boyutlarından biri olan Beden Yiyecek Seçim Uyumu ve Duygusal İştah Anketi Olumlu (DİA Olumlu) alt boyutu skorları arasında düşük seviyede pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(295) = .139, p < .05$).

Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına bakıldığında, Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2) alt boyutu olan Yemeye Koşulsuz İzin Verme ve Freiburg Kendinelik Envanteri (FKE) arasında orta seviyede negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(295) = -.163, p < .01$). Yine, Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2) alt boyutu olan Beden Yiyecek Seçim Uyumu ve Freiburg Kendinelik Envanteri (FKE) arasında orta seviyede pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(295) = .311, p < .01$). Bir

diğer yandan, Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2) alt boyutlarından biri olan Duygusal Nedenler Yerine Fiziksel Nedenlerle Yeme ve Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2) arasında düşük seviyede negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(295) = -.146, p < .05$). Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2) alt boyutlarından biri olan Beden Yiyecek Seçim Uyumu ve Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2) arasında ise düşük seviyede negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(295) = -.140, p < .05$). Son olarak, Duygusal İştah Anketi Olumlu alt boyutu (DİA Olumlu) ve Freiburg Kendinelik Envanteri (FKE) arasında orta seviyede pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(295) = .179, p < .01$). Bu sonuçlara ek olarak ise Duygusal İştah Anketi alt boyutları ve Kabul ve Eylem Formu (KEF-2) arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Pearson Korelasyon Analizi sonucuna göre, Beden Kitle İndeksi (BKİ) ve Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2) arasında orta seviyede negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(295) = -.344, p < .01$). Aynı şekilde, Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2) alt boyutlarından biri olan Duygusal Nedenler Yerine Fiziksel Nedenlerle Yeme ve Beden Kitle İndeksi (BKİ) arasında orta seviyede negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(295) = -.385, p < .01$). Bununla birlikte, Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2) alt boyutlarından biri olan Açlık ve Doğunluk İpuçlarına Güvenme ve Beden Kitle İndeksi arasında orta seviyede negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(295) = -.214, p < .01$). Benzer şekilde, Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2) alt boyutlarından biri olan Beden Yiyecek Seçim Uyumu ve Beden Kitle İndeksi (BKİ) arasında orta seviyede negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(295) = -.159, p < .01$). Ek olarak, Beden Kitle İndeksi (BKİ) ve Duygusal İştah Anketi Olumlu (DİA Olumlu) alt boyutu skorları arasında orta seviyede negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(295) = -.162, p < .01$). Bu sonuçların aksine, Beden Kitle İndeksi (BKİ) ve Duygusal İştah Anketi Olumsuz (DİA Olumsuz) alt boyutu skorları arasında orta seviyede pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(295) = .264, p < .01$).

5.1.4. Tek Yönlü Varyans Analizi

Sezgisel yeme, duygusal yeme, kendinelik ve yaşantısal kaçınma ölçeklerinin aritmetik ortalamalarının BKİ değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını değerlendirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucuna göre BKİ, olumlu duygu ve şartlarda duygusal yeme, kendinelik ve yaşantısal kaçınma ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. BKİ ile sezgisel yeme ve olumsuz duygu ve şartlarda duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Tablo 5.13.).

Tablo 5.6. Sezgisel Yeme, Duygusal Yeme, Kendinelik ve Yaşantısal Kaçınma puanlarının Beden Kitle İndeksi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını değerlendirmek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

	Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	p
Sezgisel Yeme	14.39	3	4.78	12.25	.000
DİA Olumsuz	32.88	3	10.96	4.88	.002
DİA Olumlu	13.09	3	4.36	1.91	.127
Kendinelik	.043	3	.014	.057	.982
Yaşantısal Kaçınma	.964	3	.321	.206	.892

* $p < .05$ istatistiksel olarak anlamlı

Tek yönlü varyans analizi sonrasında sezgisel yeme ve olumsuz duygu ve şartlarda duygusal yeme için belirlenen farklılığın hangi gruplardan dolayı olduğunu tespit etmek için post-hoc analizi teknikleri kullanılmıştır. Bunun için ise ilk olarak, grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığını belirlemek için Leneve's testi sonucuna bakılmıştır. Bu testin sonucuna göre sezgisel yeme ($p > .05$) ve olumsuz duygu ve şartlarda duygusal yeme ($p > .05$) gruplar arasında homojen dağılımlara sahip olduğu görülmüştür.

Varyansın homojen olması sebebiyle öncelikli olarak, sezgisel yeme için farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Hochberg's GT2 çoklu karşılaştırma tekniği uygulanmıştır. Sezgisel yeme boyutu göz önüne alındığında ise farklılığın zayıf (Ort. = 3.69, ss = .59) ile fazla kilolu (Ort. = 2.83, ss = .60) ve obez (Ort. = 2.79, ss = .50) kategorilerinin arasında ve normal (Ort. = 3.40, ss = .63) ile

fazla kilolu (Ort. = 2.83, ss = .60) kategorilerinin arasında olduğu görülmüştür. Elde edilen analiz sonuçlarına göre ise BKİ'ne göre zayıf olan katılımcılar, fazla kilolu ve obez katılımcılara göre daha çok sezgisel yeme davranışı göstermektedirler. Bununla birlikte, BKİ'ne göre normal kiloda kabul edilen katılımcılar, fazla kilolu katılımcılara göre daha fazla sezgisel yeme davranışı göstermektedirler. Varyansın homojen olması nedeniyle son olarak, olumsuz duygu ve şartlarda duygusal yeme için farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Hochberg's GT2 çoklu karşılaştırma tekniği uygulanmıştır. Olumsuz duygu ve şartlarda duygusal yeme boyutu göz önünde bulundurulduğunda ise farklılığın zayıf (Ort. = 3.32, ss = 1.28) ile fazla kilolu (Ort. = 4.39, ss = 1.67) ve obez (Ort. = 5.15, ss = 1.91) kategorilerinin arasında olduğu görülmüştür. Analiz sonucuna göre, BKİ'ne göre zayıf kabul edilen katılımcıların, fazla kilolu ve obez katılımcılara göre daha az duygusal yeme davranışı gösterdiği bulunmuştur.

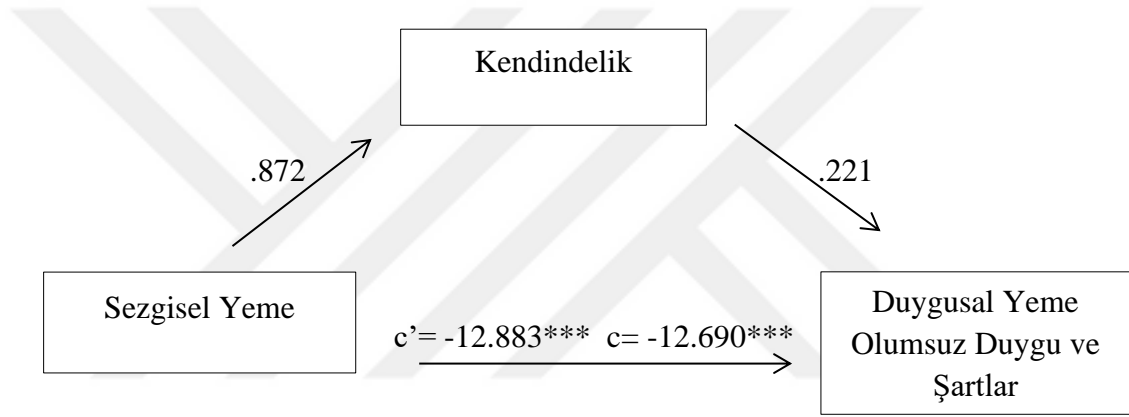
5.1.5. Aracı Rol Analizi Sonuçları

5.1.5.1. Sezgisel Yeme ile Duygusal Yeme Olumsuz Boyutu Arasındaki İlişkide Kendineliğin Aracı Rolü

Sezgisel yeme ile duygusal yeme olumsuz boyutu arasındaki ilişkide kendineliğin aracı rolü SPSS Process Macrosunda Çoklu Aracı Model (Model 4) ile test edilmiştir. Bu aracılık modeline göre ise sezgisel yeme yordayıcı, duygusal yeme olumsuz alt boyutu yordanan ve kendinelik aracı değişkeni oluşturmaktadır.

Elde edilen analiz sonucuna göre, sezgisel yemenin duygusal yeme olumsuz boyutu üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) ($B = -12.690$, $SH = 1.73$, $p < .001$) anlamlı olduğu görülmüştür. Sezgisel yemenin aracı değişken olan kendinelik toplam puanını (a yolu) ($B = .872$, $SH = .616$, $p > .05$) anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür. Aracı değişken olan kendinelik toplam puanının duygusal yeme olumsuz boyutunu (b yolu) ($B = .2215$, $SH = .164$, $p > .05$) ise doğrudan anlamlı olarak yordamadığı bulunmuştur.

Aracı değişken olan kendinelik toplam puanı modele eklendiğinde, sezgisel yemenin duygusal yeme olumsuz boyutu üzerindeki direkt etkisinin (c' yolu) ($B = -12.883$, $SH = 1.74$, $p < .001$) anlamlı olmayı sürdürdüğü bulunmuştur. Analiz sonucunda, sezgisel yeme ile duygusal yeme olumsuz boyutu arasındaki ilişkide kendinelikliğin ($B = .1932$, $SH = .249$; %95 CI[-.164, .803]) aracı rolü olmadığı, güven aralığında sıfır bulunduğu belirlenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre model istatistiksel olarak anlamlıdır ve toplam varyansın %16'sını açıklamaktadır ($F(2, 294) = 27.80$, $p < .001$, $R^2 = .16$). Model ile ilgili standardize olmayan beta katsayıları Şekil 5.1'de verilmiştir.



Şekil 5.1. Sezgisel Yeme ile Duygusal Yeme Olumsuz Boyutu Arasındaki İlişkide Kendinelikliğin Aracı Rolüne Dair Beta Katsayıları

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

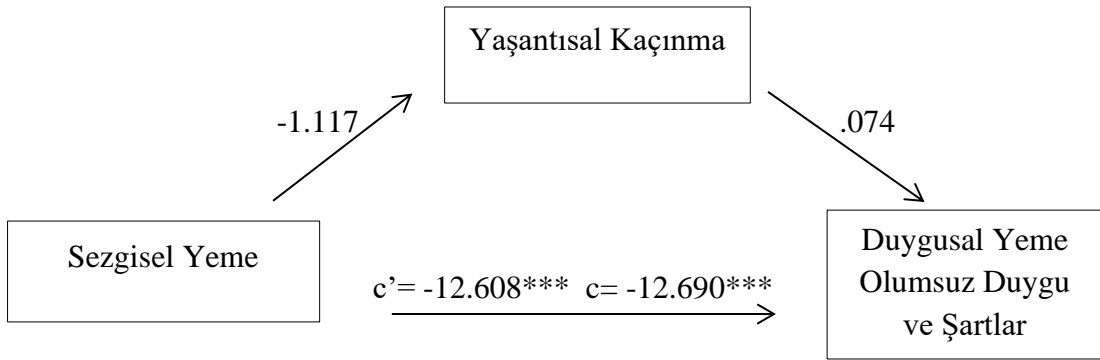
5.1.5.2. Sezgisel Yeme ile Duygusal Yeme Olumsuz Boyutu Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolü

Sezgisel yeme ile duygusal yeme olumsuz boyutu arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolü SPSS Process Macrosunda Çoklu Aracı Model (Model 4) ile test edilmiştir. Bu aracılık modeline göre ise sezgisel yeme yordayıcı, duygusal yeme olumsuz alt boyutu yordanan ve yaşantısal kaçınma aracı değişkeni oluşturmaktadır.

Elde edilen analiz sonucuna göre, sezgisel yemenin duygusal yeme olumsuz boyutu üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) ($B = -12.690$, $SH = 1.73$, $p < .001$) anlamlı olduğu

görülmüştür. Sezgisel yemenin aracı değişken olan yaşantısal kaçınma toplam puanını (a yolu) ($B= -1.117$, $SH= .764$, $p>.05$) anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür. Aracı değişken olan yaşantısal kaçınma toplam puanının duygusal yeme olumsuz boyutunu (b yolu) ($B= .074$, $SH= .132$, $p>.05$) ise doğrudan anlamlı olarak yordamadığı bulunmuştur.

Aracı değişken olan yaşantısal kaçınma toplam puanı modele eklendiğinde, sezgisel yemenin duygusal yeme olumsuz boyutu üzerindeki direkt etkisinin (c' yolu) ($B= -12.608$, $SH= 1.74$, $p<.001$) anlamlı olmayı sürdürdüğü bulunmuştur. Analiz sonucunda, sezgisel yeme ile duygusal yeme olumsuz boyutu arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın ($B= -.0824$, $SH= .200$; %95 CI[-.564, .282]) aracı rolü olmadığı, güven aralığında sıfır bulunduğu belirlenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre model istatistiksel olarak anlamlıdır ve toplam varyansın %15'ini açıklamaktadır ($F(2, 294)= 26.90$, $p<.001$, $R^2 = .15$). Model ile ilgili standardize olmayan beta katsayıları Şekil 5.2'de verilmiştir.



Şekil 5.2. Sezgisel Yeme ile Duygusal Yeme Olumsuz Boyutu Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolüne Dair Beta Katsayıları

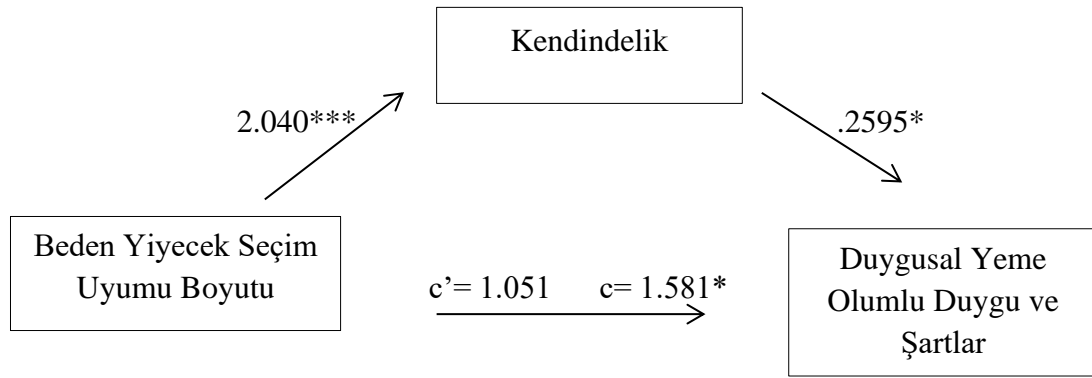
* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

5.1.5.3. Beden Yiyecek Seçim Uyumu Boyutu ile Duygusal Yeme Olumlu Boyutu Arasındaki İlişkide Kendindeliliğin Aracı Rolü

Beden yiyecek seçim uyumu boyutu ile duygusal yeme olumlu boyutu arasındaki ilişkide kendindeliliğin aracı rolü SPSS Process Macrosunda Çoklu Aracı Model (Model 4) ile test edilmiştir. Bu aracılık modeline göre ise beden yiyecek seçim uyumu boyutu yordayıcı, duygusal yeme olumlu alt boyutu yordanan ve kendinelilik aracı değişkeni oluşturmaktadır.

Elde edilen analiz sonucuna göre, beden yiyecek seçim uyumu boyutunun duygusal yeme olumlu boyutu üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) ($B= 1.581$, $SH= .654$, $p<.05$) anlamlı olduğu görülmüştür. Beden yiyecek seçim uyumu boyutunun aracı değişken olan kendinelilik toplam puanını (a yolu) ($B= 2.040$, $SH= .363$, $p<.001$) anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Aracı değişken olan kendinelilik toplam puanının duygusal yeme olumlu boyutunu (b yolu) ($B= .2595$, $SH= .104$, $p<.05$) ise doğrudan anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Aracı değişken olan kendinelilik toplam puanı modele eklendiğinde, beden yiyecek seçim uyumu boyutunun duygusal yeme olumlu boyutu üzerindeki direkt etkisinin (c' yolu) ($B= 1.051$, $SH= .682$, $p>.05$) anlamlı olmayı sürdürmediği görülürken analiz sonucunda, beden yiyecek seçim uyumu boyutu ile duygusal yeme olumlu boyutu arasındaki ilişkide kendindeliliğin ($B= .5296$, $SH= .222$; %95 CI[.140, .974]) aracı değişken olarak anlamlı olduğu, güven aralığında sıfır bulunmadığı belirlenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre model istatistiksel olarak anlamlıdır ve toplam varyansın %4'ünü açıklamaktadır ($F(2, 294)= 6.07$, $p<01$, $R^2 = .04$). Model ile ilgili standardize olmayan beta katsayıları Şekil 5.3'te verilmiştir.



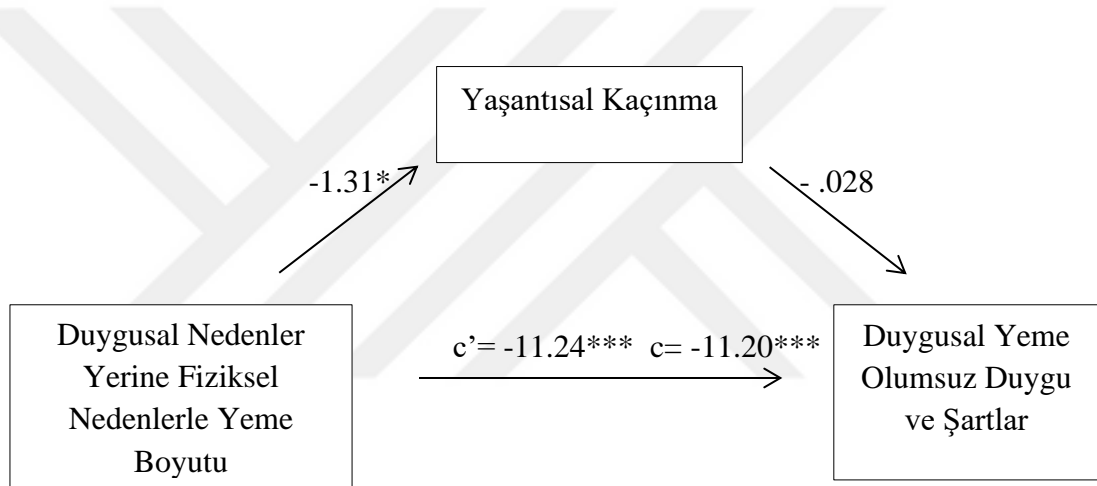
Şekil 5.3. Beden Yiyecek Seçim Uyumu Boyutu ile Duygusal Yeme Olumlu Boyutu Arasındaki İlişkide Kendineliğin Aracı Rolüne Dair Beta Katsayıları
 * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

5.1.5.4. Duygusal Nedenler Yerine Fiziksel Nedenlerle Yeme Boyutu ile Duygusal Yeme Olumsuz Boyutu Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolü

Duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yeme boyutu ile duygusal yeme olumsuz boyutu arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolü SPSS Process Macrosunda Çoklu Aracı Model (Model 4) ile test edilmiştir. Bu aracılık modeline göre ise duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yeme boyutu yordayıcı, duygusal yeme olumsuz alt boyutu yordanan ve yaşantısal kaçınma aracı değişkeni oluşturmaktadır.

Elde edilen analiz sonucuna göre, duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yeme boyutunun duygusal yeme olumsuz boyutu üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) ($B = -11.20$, $SH = 1.11$, $p < .001$) anlamlı olduğu görülmüştür. Duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yeme boyutunun aracı değişken olan yaşantısal kaçınma toplam puanını (a yolu) ($B = -1.31$, $SH = .518$, $p < .05$) anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Aracı değişken olan yaşantısal kaçınma toplam puanının duygusal yeme olumsuz boyutunu (b yolu) ($B = -.028$, $SH = .124$, $p > .05$) ise doğrudan anlamlı olarak yordamadığı bulunmuştur.

Aracı değişken olan yaşantısal kaçınma toplam puanı modele eklendiğinde, duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yeme boyutunun duygusal yeme olumsuz boyutu üzerindeki direkt etkisinin (c' yolu) ($B= -11.24$, $SH= 1.12$, $p<.001$) anlamlı olmayı sürdürdüğü bulunmuştur. Analiz sonucunda, duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yeme boyutu ile duygusal yeme olumsuz boyutu arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın ($B= .0362$, $SH= .182$; %95 CI[-.350, .416]) aracı rolü olmadığı, güven aralığında sıfır bulunduğu belirlenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre model istatistiksel olarak anlamlıdır ve toplam varyansın %26'sını açıklamaktadır ($F(2, 294)= 50.96$, $p<001$, $R^2 = .26$). Model ile ilgili standardize olmayan beta katsayıları Şekil 5.4'te verilmiştir.



Şekil 5.4. Duygusal Nedenler Yerine Fiziksel Nedenlerle Yeme Boyutu ile Duygusal Yeme Olumsuz Boyutu Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolüne Dair Beta Katsayıları

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

BÖLÜM 6

TARTIŞMA

Bu araştırmada, genç yetişkin kadınlarda sezgisel yeme süreçleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkiler ve bu ilişkilerde kendinelik ve yaşantısal kaçınmanın aracı rolü incelenmiştir. Bu bölümde araştırmanın bulguları literatürdeki diğer çalışmalar doğrultusunda tartışılacak, ek olarak araştırmanın sınırlılıklarından ve elde edilen bulgular doğrultusunda ileride yapılabilecek çalışmalar için önerilere yer verilecektir.

6.1. Sezgisel Yeme ve Duygusal Yeme İlişkisi

Analizler sonucunda, sezgisel yeme puanları ile olumsuz duygu ve şartlarda duygusal yeme puanları arasında negatif yönde ilişki olacağına dair araştırma hipotezi doğrulanmıştır. Smith ve arkadaşları (2020), 18-40 yaş aralığında toplam 478 psikoloji öğrencisi ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada sezgisel yeme ve duygusal yeme olumsuz boyutu arasındaki ilişkiyi incelemişler ve iki değişken arasında negatif ve anlamlı bir ilişki saptamışlardır. Bizim çalışmamızın sonucu da bu çalışma ile uyumluluk göstermektedir. Duygusal yeme, genellikle olumsuz duygularla baş edebilmek için duygu ipuçlarına yanıt olarak ortaya çıkan yeme davranışıdır (Bennett, Greene ve Schwartz-Barcott, 2013). Ortaya çıkan duygu yükü yeme ile azaltılmaya çalışılmaktadır (Macht ve Simons, 2011). İçsel açlık ve doyunluk ipuçlarının düzensizliği, içsel yaşantılara yönelik farkındalıkta zayıflık ve duygu düzenlemede yaşanan zorluğun bir neticesi olarak duygusal yemenin ortaya çıktığı düşünülmektedir (Strien, 2018). Sezgisel yeme ise belirli durumsal olaylar ve duygusal nedenlerden ziyade içsel açlık ve doyunluk ipuçlarına göre yeme davranışını şekillendirmeyi temel almıştır (Koller ve ark., 2019). Sezgisel yemede vücudun bedensel gereksinimlerine itibar edilirken içsel yaşantılara kıymet verilmesi önemsenmektedir (Avalos ve Tylka, 2006). Dolayısıyla, sezgisel yeme becerisi yüksek bireylerin içsel açlık ve doyunluk ipuçları ile içsel yaşantılarına dair

farkındalığı, onları sezgisel iştah ile duygusal iştah ayırımını yapabilir duruma getirdiği ve duygu ipuçlarına yanıt olarak yemekten uzaklaştırdığı düşünülebilir. Cole ve Horacek tarafından 2010 yılında geliştirilen “*Vücudum Zamanını Bilir*” (My Body Knows When) adlı müdahale programı 18 yaş üstü ve herhangi bir diyet kısıtlamasında bulunmayan 61 kadın ile yürütülmüştür. Kontrol gruplu on haftalık müdahale programı çalışması sonucunda sezgisel yeme prensiplerini benimseyen katılımcıların olumsuz duygu ve durumlarda yeme davranışını azalttığı görülmüştür. Araştırmamız sonuçları bu bulguları da destekler niteliktedir.

Sezgisel yeme alt boyutlarının duygusal yeme olumsuz boyutu ile ilişkisine bakıldığında, “duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yeme” ile olumsuz duygusal yemenin anlamlı derecede negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sezgisel yeme ile uyumsuz yeme davranışı olarak ele alınan duygusal yeme arasındaki ilişkiyi inceleyen ve benzer sonuçlara ulaşan başka bir çalışma Kerin, Webb ve Zimmer-Gembeck (2018) tarafından yapılmıştır. Çalışmaya %87’si üniversite öğrencisi olan 16-81 yaş aralığında 2018 kadın katılmıştır. Katılımcılar, sezgisel yeme düzeyini belirlemek için Sezgisel Yeme Ölçeği’ni ve duygusal yeme düzeyini belirlemek için Hollanda Yeme Davranışı Anketi’ni tamamlamışlardır. Araştırma sonuçları, duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yeme ve duygusal yeme arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Kerin, Webb ve Zimmer-Gembeck, 2018). “Duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yeme” boyutu, fiziksel açlığı doyumak için yeme davranışı gerçekleştirilip doygunluk hissedildiğinde yemek yemenin bırakılmasına vurgu yapmaktadır (Tylka ve Wilcox, 2006). Bunun aksine duygusal yemede olumsuz duygulara yanıt olarak yeme davranışının gerçekleştiği düşünüldüğünde, bireyin yaşadığı olumsuz duygulara yanıt olarak yemeyi başlatmasının, kişiyi içsel açlık ve doygunluk sinyallerine yanıt olarak yemeyi düzenlemekten uzaklaştırdığı düşünülebilir.

Araştırmamızda elde edilen bir diğer bulgu, sezgisel yeme alt boyutu olan “açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme” seviyeleriyle olumsuz duygusal yeme seviyeleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin saptanmasıdır. Açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme ile olumsuz duygusal yeme arasındaki ilişkiyi inceleyen bir

başka çalışma, Smith ve arkadaşları tarafından 2020 yılında 18-40 yaş aralığında 353'ü kadın toplam 478 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucu, araştırmamızın bulgusuyla paralel şekilde açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme alt boyutu ile olumsuz duygusal yeme arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. "Açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme" kişilerin ne zaman ve ne kadar tüketecekleri hakkında yol gösterici bir boyuttur. Doğuştan bu farkındalık ile dünyaya gelen kişilerin büyüme ile birlikte içsel açlık ve doyumluk ipuçlarına dair farkındalığı değişmeye başlamaktadır. Kişiler, diyet kısıtlamasının olumlu sonuçları olacağına yönelik çevresel uyarınları içselleştirirken, bedensel uyarınlara yerine duygusal uyarınlardan dolayı yemeyi sürdürmüşlerdir (Tylka, 2006). İçsel açlık ve doyumluk ipuçlarıyla ilişkide yaşanan kesinti yani içsel ipuçlarının referans almanın azalmasının duygusal uyarınlara yanıt olarak yemenin artmasına yol açtığı düşünülmektedir.

Araştırmamızın, sezgisel yeme ile olumlu duygu ve şartlarda duygusal yeme davranışları arasında negatif yönde anlamlı ilişki beklendiğine dair hipotezi ise doğrulanmamıştır, aksine iki değişken arasında anlamlı derecede pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde, ulaşılabildiği kadarıyla, sezgisel yeme ile olumlu duygu ve şartlarda duygusal yeme arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Sezgisel yeme prensibi ile kişi beslenme esnasında yaşadığı duyguyu, o duyguyla ilişkisini sorgulamakta ve bulduğu yanıtları gelecekteki besin tercihlerinde kullanmaktadır (Tylka ve Kroon Van Diest, 2013). Yapılan bir çalışmada, neşe hissedildiğinde o anki yemeğin keyfini çıkarma için yeme motivasyonunda artış olduğu görülmüştür (Macht, Roth ve Ellgring, 2002). Buradan yola çıkılarak, bireyin olumlu duygu varlığında besini tüketmesiyle besinden aldığı haz ve keyfin yeme motivasyonunu da artırmakta olduğu, bedensel sezgilerine güveninin de pekişerek arttığı düşünülebilir. Bu iki değişken arasında elde edilen bulgu açısından araştırma önem taşımaktadır. Sezgisel yeme ile olumlu duygu ve şartlarda yeme arasındaki ilişkinin klinik önemini daha iyi açıklayabilmek için obezite bulunan bireyler yanında yeme bozukluğu bulunan bireylerde benzer ilişkinin olup olmadığını ortaya koyacak ileri çalışmalara ihtiyaç vardır.

6.2. Sezgisel Yeme, Kendinelik ve Duygusal Yeme İlişkisi

Araştırmamızın hipotezleri doğrultusunda, kendineliğin sezgisel yeme ve duygusal yeme arasındaki ilişkide aracı rolünün olup olmadığına yönelik analizler gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak, sezgisel yeme alt boyutu olan “beden yiyecek seçim uyumu” ile duygusal yeme olumlu boyutu arasındaki ilişkide kendineliğin tam aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan bu sonuç, araştırma hipotezini doğrulamaktadır. Çalışmanın bulgularına göre, “beden yiyecek seçim uyumu” seviyeleri kendinelik seviyeleri üzerinde, kendinelik seviyeleri de duygusal yeme olumlu duygu ve durumlar boyutu üzerinde yordayıcı etkide bulunmaktadır. Beden yiyecek seçim uyumu ile fiziksel gereksinimler önemsenmekte ve bedenin besinlere verdiği tepkiye karşı dikkatli olunmaktadır. Tüketilen yiyeceklerin nasıl hissettirdiğini, yiyeceğin hissettirdiği duygunun sevilip sevilmediğini ve yiyecek tüketildikten sonra bunun nasıl hissettireceğini kişi kendi kendine sorgulamaktadır (Tylka ve Kroon Van Diest, 2013). Kendinelik, bedensel sinyallere duyarlılığı artırmakta ve bireyin içinde bulunduğu ana yönelik farkındalığını da geliştirmektedir (Watford, Braden ve Emley, 2019). Kendinelik ile bireyin içsel ve dışsal deneyimlerine yönelik farkındalığının olması, düşünce ve duygularına tepki vermeden onların gelip gitmesine izin vermesi, içinde bulunduğu anın farkında olması, bedeninden gelen fiziksel ipuçlarına duyarlılığı sayesinde ne zaman, ne ve ne kadar yiyeceğini bilmesiyle ilişkili bulunmuştur (Sairanen ve ark., 2015). Bu bilgiler doğrultusunda, beden yiyecek seçim uyumuna sahip bireylerin bedensel uyarılara karşı farkındalığının olması ve kendineliikle hareket etmesinin, olumlu duygular ve durumların varlığında yeme deneyimine açık olmayı ve yemeye yönelik motivasyonu artırabileceği söylenebilir. Buradan hareketle, beden yiyecek seçim uyumunu ve kendinelik becerilerini geliştirecek müdahalelerinin özellikle yeme kısıtlaması bulunan bireylerde olumlu etkilerinin olabileceği ileri sürülebilir. Bu doğrultuda ileri müdahale çalışmalarının yürütülmesi önerilebilir. Zira, sezgisel yeme ve kendinelik pratiklerinin kullanıldığı on haftalık bir müdahale çalışması olumlu sonuçlar ortaya koymuştur (Bush, Rossy, Mintz ve Schopp, 2014). Çalışmaya 53’ü müdahale grubunda olan toplam 124 kadın katılmıştır. Katılımcıların % 39’u obez, %36’sı fazla kilolu ve % 20’si normal kiloludur. Çalışmada sezgisel yeme düzeyinin ölçülmesi için Sezgisel Yeme Ölçeği kullanılırken kendinelik düzeyinin ölçülmesi

için Beş Yönlü Kendinelik Ölçeği kullanılmıştır. Müdahale programının sonucunda kendinelik boyutları olan gözlem ve farkındalıkla hareket etmenin bireyin içsel ve dışsal sinyallere yönelik farkındalığının artmasıyla ilişkili olduğu görülmüş, sezgisel yeme ve kendinelik müdahalelerinin birlikte uygulanmasının sağlıklı beslenme ile olumlu beden imajının artmasında ve problemlili yeme davranışının azalmasında etkili olduğu bulunmuştur.

Çalışmamızda anlamlı bir ilişki saptamamasına rağmen, “duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yeme” ve “açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme” ile kendinelik arasında ilişki olduğunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Sairanen ve arkadaşları (2015) kendinelik ve sezgisel yeme ilişkisini açığa çıkaran bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmaya 25-60 yaş aralığında 258’i kadın toplam 306 kişi katılım sağlamıştır. Katılımcılar, stres semptomları bildiren ve BKİ’ye göre fazla kilolu ya da obez kişilerden oluşmaktadır. Katılımcıların sezgisel yeme düzeylerini ölçmek için Sezgisel Yeme Ölçeği ve kendinelik düzeylerini ölçmek için Beş Yönlü Kendinelik Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma bulgularında sezgisel yeme ile kendinelik arasında pozitif ilişkinin varlığı saptanmıştır. Kendinelik boyutu olan yargılayıcı olmamak ile “duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yeme” arasında anlamlı bir ilişki bulunurken gözleme, farkındalıkla hareket etme ve tepkisizlik de “açlık ve doygunluk sinyallerine güvenme” ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bulgular arasındaki tutarsızlık, araştırmamız örnekleminin büyük oranda normal sınırlarda BKİ’ye sahip bireylerden oluşmasından kaynaklanıyor olabilir. Mevcut çalışmada “yemeye koşulsuz izin verme” ile kendinelik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Benzer bir çalışma, bulgularımızı desteklemektedir (Sairanen ve ark., 2015). Buna göre, içsel ve dışsal deneyimleri daha fazla gözlemleyen kişilerin daha düşük seviyede koşulsuz yemeye sahip olabileceği söylenebilir. Yemeye koşulsuz izin verme eğilimi, yiyeceklere yönelik sınıflandırma olmadan yeme davranışına yatkınlık ortaya çıkarabileceği için kişinin kendinelik becerileriyle negatif yönde ilişki göstermesi beklenen bir durumdur. Zira, yemeye koşulsuz izin verildiğinde besinlerle tarafsız bir ilişki kurulup yiyecekler iyi ve kötü olarak sınıflandırılmazlar ve ne kadar, ne ve ne zaman yiyecek tüketileceğine dair de bir kısıtlama olmamaktadır (Cadena-Schlam ve Lopez-

Guimera, 2015). Bu sebeple, yemeye koşulsuz izin vermenin kısıtlama davranışlarını azaltması gibi faydaları yanında kendinelik seviyeleri ile negatif ilişkisi nedeniyle kısıtlı bir bağlamda önerilebileceği ileri sürülebilir.

Araştırmamızda olumsuz duygusal yeme ile kendinelik arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Pidgeon, Lacota ve Champion (2013) 17 ve 55 yaş üstü 115'i kadın 42'si erkek toplam 157 kişi ile kendinelik ve duygusal yeme olumsuz arasındaki ilişkiyi ortaya çıkaran bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada katılımcılara kendinelik düzeyini belirlemek için Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve duygusal yeme düzeyini belirlemek için Üç Faktörlü Yeme Ölçeği verilmiştir. Araştırma bulgusu, kendinelik ve duygusal yeme arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Buna göre, olumsuz duygu durum yükseldikçe kendinelik becerileri azalmaktadır. Kendinelik temelli stresi azaltma programının duygusal yeme için değişimi yordayıp yordamadığını araştıran başka bir çalışma Levoy, Lazaridou, Brewer ve Fulwiler (2016) tarafından yürütülmüş ve kendinelik temelli stres azaltma müdahale programı sonrası katılımcıların duygusal yeme seviyelerinde düşüş olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde başka bir müdahale çalışması da Lattimore (2019) tarafından kendinelik temelli duygusal yeme farkındalığı eğitimi olarak gerçekleştirilmiş ve müdahale programı sonrası katılımcılara kendinelik müdahaleleri uygulandığında katılımcıların duygusal yeme seviyelerinde düşüş olduğu bulunmuştur. Mevcut çalışmada olumsuz duygusal yeme ile kendinelik arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamasının araştırmada kullanılan ölçeklerin sınırlılığından ve araştırmada klinik bir örneklem ile çalışılmamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiyi daha iyi açıklayabilmek için ileri çalışmalara gerek duyulmaktadır.

6.3. Yaşantısal Kaçınma ve Duygusal Yeme İlişkisi

Araştırmamızda, olumsuz duygusal yeme ile yaşantısal kaçınma arasında öngörülen pozitif yönde olası ilişki analizlerde desteklenmemiştir. Ulaşılan bulguların ise literatür ile uyumlu olmadığı görülmektedir. Litwin ve arkadaşları (2016) 18-25 yaş aralığında 132 kadın katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında olumsuz

duyguların yaşantısal kaçınmayı öngördüğünü, yaşantısal kaçınmanın da duygusal yemeyi yordadığını saptamışlardır. Yapılan çalışmada yaşantısal kaçınma seviyesinin ölçülmesi için Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Anketi, olumsuz duygusal yeme seviyesinin ölçülmesi için ise Duygulara ve Strese Bağlı Yeme ve Değerlendirme Anketi kullanılmıştır. Duygusal yeme olumsuz boyutu ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiyi değerlendiren başka bir çalışma Fahrenkamp, Darling, Ruzicka ve Sato tarafından 2019 yılında yürütülmüştür. Çalışma, geç ergenlik döneminde olan 204 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeylerinin ölçülmesi için Kabul ve Eylem Formu-II, olumsuz duygusal yeme düzeylerinin ölçülmesi için Üç Faktörlü Yeme Ölçeği kullanılmıştır. Bu araştırmada da yaşantısal kaçınma ile olumsuz duygusal yemenin ilişkili olduğu saptanmıştır. Buna göre, yaşantısal kaçınma seviyesi arttıkça duygusal yeme seviyesinin de arttığı bulunmuştur. Mevcut çalışmada olumsuz duygusal yeme ile yaşantısal kaçınma arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamasının araştırmamızda kullanılan ölçeklerin sınırlılığından ve araştırmada klinik bir örneklem ile çalışılmamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiyi daha iyi açıklayabilmek için ileri çalışmalara gerek duyulmaktadır.

6.4. Sezgisel Yeme, Duygusal Yeme ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi

Araştırma bulgularına bakıldığında, BKİ'nin sezgisel yeme ile arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu hipotezi doğrulanmıştır. Yine mevcut çalışmanın BKİ'ye göre zayıf ve normal kategorisinde olan kişilerin sezgisel yeme puanları, fazla kilolu ve obez kategorisinde olan kişilere göre daha yüksektir hipotezi de doğrulanmıştır. Araştırma bulguları, zayıf olan bireylerin fazla kilolu ve obez bireylere göre daha çok sezgisel yediğini gösterirken, normal kiloda olan bireylerin fazla kilolu bireylere göre daha fazla sezgisel yediğini göstermiştir. Dyke ve Drinkwater (2014) sezgisel yeme ile sağlık göstergeleri arasındaki ilişkiye dair yaptıkları bir literatür incelemesinde sezgisel yemeyi benimseyen bireylerin benimsemeyen bireylere göre daha düşük BKİ'ye sahip olduğunu göstermişlerdir. Ne zaman ve neden yiyeceğine yönelik kendini düzenleme becerisi olan bireylerin bu öz düzenleme becerisine sahip olmayan bireylere göre daha sağlıklı beden kitle indeksine sahip oldukları görülmüştür (Dyke ve Drinkwater, 2014). Sezgisel beslenen kişiler, kısıtlayıcı

yemeden uzaklaştıkları ve yaptıkları fiziksel aktiviteden keyfi aldıkları için de bu ilişkinin oluştuğu düşünülmektedir (Gast, Nielson, Hunt ve Leiker, 2015). Herbert ve arkadaşlarının 2013 yılında BKİ'si 20 ve 25 arasında olan 111 kadın katılımcı ile yaptıkları bir çalışma da sezgisel yeme ile BKİ arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmanın sonuçları mevcut çalışmanın hipotezini destekler şekilde sezgisel yeme ile BKİ'nin negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu ilişkiye sezgisel yiyicilerin vücut sinyallerini algılayıp dışsal ve duygusal uyarılar yerine açlık sinyallerini rehber edinerek yemesinin sebep olduğu gösterilebilir. Ek olarak, beden kabulü, duygu işleme ve davranış düzenleme becerileri de sezgisel beslenenlerde daha düşük beden kitle indeksinin varlığını açıklıyor olabilir (Herbert, Blechert, Hautzinger, Matthias ve Herbert, 2013).

Mevcut çalışma bulgusu, beden kitle indeksi ile duygusal yeme olumsuz boyutu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu hipotezini desteklemektedir. Mevcut çalışmanın ANOVA bulgularınca BKİ'ye göre zayıf ve normal kategorisinde olan kişilerin olumsuz durum ve duygularda yeme puanları, fazla kilolu ve obez kategorisinde olan kişilere göre daha düşüktür hipotezi doğrulanmıştır. Literatürde de bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Duygusal yeme olumsuz boyutu ile BKİ arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma 2015 yılında Stapleton ve Mackay tarafından yapılmıştır. Bu çalışmaya sağlıklı kilolu, fazla kilolu ve obez 197'si kadın, 29'u erkek toplam 226 kişi katılım sağlamıştır. Katılımcıların duygusal yeme düzeyi Üç Faktörlü Yeme Ölçeği ile ölçülmüştür. Çalışmada BKİ'ne göre yapılan sınıflandırma da duygusal yeme düzeyleri farklılık göstermiş, aşırı kilolu ve obez bireylerin sağlıklı kilodaki bireylere göre daha fazla duygusal yediği bulunmuştur (Stapleton ve Mackay, 2015). Fazla kilolu, normal kilolu ve zayıf bireylerde duygusal yeme düzeyinin araştırıldığı başka bir çalışma Geliebter ve Aversa (2003) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam 90 kişi ile yürütülen çalışmada her kategoride eşit sayıda kadın ve erkek katılımcı bulunmaktadır. Araştırma sonuçlarında duygusal yeme ile BKİ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Düşük kiloya sahip bireylerin normal ve fazla kilolu bireylere göre daha az seviyede duygusal yeme belirttikleri görülmüştür. Bununla birlikte, fazla kilolu kişiler olumsuz duygu ve durumlarda normal kilolu ve zayıf kişilere göre daha fazla yediklerini

raporlamışlardır (Geliebter ve Aversa, 2003). BKİ yüksek olan bireylerin olmayan bireylere göre daha yüksek seviyede duygusal yeme davranışı göstermesinin bu bireylerin düşük beden saygısı, beden memnuniyetsizliği, duygu düzenlemede yaşanan zorluk ve kısıtlayıcı yemeye sahip olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

6.5. Araştırmanın Klinik Önemi

Bu çalışma, duygusal yeme davranışına sahip bireylerde dikkat edilmesi gereken önemli süreçlerden birinin sezgisel yeme davranışı olabileceğini göstermektedir. Araştırmada duygusal yeme hem olumsuz hem de olumlu duygu ve şartlarda olmak üzere iki boyutta incelenmiştir. Olumsuz duygu ve durumlarda duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin bu duygu ve durumlara yanıt olarak ortaya çıkan yeme seviyesinin azaltılmasında sezgisel yeme pratiklerinin benimsenmesinin önemli etkilerde bulunabileceği söylenebilir. Diğer yandan olumlu duygu ve durumlara yanıt olarak yeme davranışı ortaya çıkan bireylerde ele alınması gereken süreçlerden birinin sezgisel yeme olduğu ve bulunan ilişkinin detaylı bir şekilde incelenmesi gerektiğini mevcut çalışma göstermektedir.

Ek olarak, olumlu duygu ve durumlarda duygusal yeme davranışının etkenlerinden birinin kendinelik olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla, olumlu duygu ve şartlara yanıt olarak yemeyle alakalı yapılacak araştırma ve müdahalelerde kendinelik sürecinin dikkate alınması önemli olabilir. Mevcut çalışma, bu ilişkinin detaylı bir biçimde incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Mevcut çalışma, BKİ yüksek olan kişilere uygulanacak müdahalelerde üzerinde durulması gereken konuların sezgisel yeme ve duygusal yeme davranışları olduğuna dair ilgili literatürle uyumlu sonuçlar ortaya koymuştur. Yüksek BKİ olan kişilerin düşük seviyede sezgisel yeme gösterirken yüksek seviyede de duygusal yeme gösterdiği bulunmuştur. Bu nedenle, BKİ yüksek olan bireyler için oluşturulan müdahale programlarında sezgisel yeme prensiplerinin kullanılmasının önem taşıyacağı söylenebilmektedir.

Araştırmanın katılımcıları klinik olmayan örneklemden oluşmaktadır. Bu örneklem düşünüldüğünde çalışmanın sonuçları klinik ortamda yapılabilecek araştırmalar için rehber niteliğindedir. Araştırmanın sezgisel yeme süreçleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkilerde kendinelik ve yaşantısal kaçınmanın aracı rolünü incelenmesi ve olumsuz duygu ve şartlara yanıt olarak yemenin yanı sıra olumlu duygu ve şartlara yanıt olarak yemenin dâhil edilmesi bakımından ilk olması önem arz etmekte ve ileriki çalışmalar için yol gösterici olması beklenmektedir.

6.6. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Araştırmada çevrimiçi bir ortamda öz bildirim ölçeklerinin kullanılması araştırmanın sınırlılıklarından biridir. Kullanılan öz bildirim ölçekleri katılımcılar tarafından algılanan gerçekliği yansıtmaktadır. Katılımcıların kendileri ile ilgili bilgileri olduğundan farklı gösterme ihtimallerinin olması bu ölçeklerin kullanılmasının dezavantajı olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte, katılımcıların duygusal değerlendirme yapması gereken ölçeklerde hatırlama yanlılığı oluşabilir. Kişinin duygusunu, duygusuyla birlikte yaptığı davranışı ve bu ikisi arasındaki ilişkiyi hatırlamaya çalışması ölçümü etkileyebilmektedir. Mevcut çalışmada katılımcıların verdiği cevapların doğru olduğu kabul edilmiştir.

Araştırmanın klinik görüşmeye dayanmaması bir diğer sınırlılığı olarak düşünülmektedir. Katılımcıların yeme bozukluğuna dair tanısı olup olmadığı bilinmemektedir. Bu nedenle, ileride yapılacak çalışmalarda tanı almış örneklem grubu araştırmaya dâhil edilebilir. Klinik ve tanı koyulmamış örneklem arasındaki farklılıkların gözlemlenmesi için karşılaştırma çalışması yapılabilir.

Katılımcıların yalnızca genç yetişkin kadınlardan oluşması araştırmanın başka bir sınırlılığıdır. Çalışma, farklı yaş grubunda kadınlarla aynı model üzerinden test edildiğinde sonuçlarının değişebileceği düşünülmektedir. Sonuçların genellenebilir olması için de farklı yaş grubunda katılımcılarla çalışma yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, çalışmaya erkek katılımcılar dâhil edilmemiştir.

Daha sonraki çalışmalarda örneklem grubuna erkek katılımcılar da dâhil edilerek onlar üzerinden araştırma modeli test edilebilir.

Katılımcıların boy ve kilolarını kendilerinin bildirmesi kişisel hatırlama ve dürüstlüğe dayandığı için araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak düşünülmektedir. Katılımcıların beden kitle indekslerinin bildirdiklerinden daha fazla olabileceği düşünülmektedir. Mevcut çalışmada katılımcıların bildirdiği boy ve kilo değerlerinin doğru olduğu kabul edilmiştir.

Son olarak araştırma, yeme tutumunun yalnızca duygusal yeme alt boyutu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Yeme tutumunun kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme boyutları çalışmaya dâhil edilmemiştir. Gelecek çalışmalar için bu alt boyutlar göz önünde bulundurulabilir.

KAYNAKÇA

- Allirot, X., Miragall, M., Perdices, I., Baños, R. M., Urdaneta, E., & Cebolla, A. (2018). Effects of a Brief Mindful Eating Induction on Food Choices and Energy Intake: External Eating and Mindfulness State as Moderators. *Mindfulness*, 750-760.
- Altay, O. M. (2019). Sağlık Çalışanları Arasında Sezgisel Yeme Davranışının Sıklığının Saptanması.
- Anderson, L. M., Reilly, E. E., Schaumberg, K., Dmochowski, S., & Anderson, D. A. (2015). Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students. *Eat Weight Disord.*
- Augustus-Horvath, C. L., & Tylka, T. L. (2011). The Acceptance Model of Intuitive Eating: A Comparison of Women in Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Middle Adulthood. *Journal of Counseling Psychology*, 110-125.
- Avalos, L. C., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a Model of Intuitive Eating With College Women. *Journal of Counseling Psychology*, 486-497.
- Bakıner, E. (2017). *Turkish Adaptation of the Intuitive Eating Scale –2*. İstanbul.
- Bekker, M. H., Meerendonk, C. v., & Mollerus, J. (2003). Effects of Negative Mood Induction and Impulsivity on Self-Perceived Emotional Eating. 461-469.
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 187-192.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 230-241.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., et al. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*, 676-688.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 822-848.
- Bruce, L. J., & Ricciardelli, L. A. (2016). A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. *Appetite*, 454-472.

- Burton, P., Smit, H. J., & Lightowler, H. J. (2007). The influence of restrained and external eating patterns on overeating. *Appetite*, 191-197.
- Bush, H. E., Rossy, L., Mintz, L. B., & Schopp, L. (2014). Eat for life: A work site feasibility study of a novel mindfulness-based intuitive eating intervention. *American Journal of Health Promotion*, 380-388.
- Cadena-Schlam, L., & López-Guimerà, G. (2015). Intuitive eating: An emerging approach to eating behavior. *Nutricion Hospitalaria*, 995-1002.
- Cansız, A., Nalbant, A., & Yavuz, K. F. (2020). Şizofreni Hastalarında Psikolojik Esnekliğin Araştırılması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 82-93.
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential Avoidance as a Functional Dimensional Approach to Psychopathology: An Empirical Review. *Journal of Clinical Psychology*, 871-890.
- Cole, R. E., & Horacek, T. (2010). Effectiveness of the "My Body Knows When" Intuitive Eating Pilot Program. 286-297.
- De Lauzon-Guillain, B., Basdevant, A., Romon, M., Karlsson, J., Borys, J. M., & Charles, M. A. (2006). Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population? *American Journal of Clinical Nutrition*, 132-138.
- Della Longa, N. M., & De Young, K. P. (2017). Experiential avoidance, eating expectancies, and binge eating: A preliminary test of an adaptation of the Acquired Preparedness Model of eating disorder risk. *Appetite*.
- Demirel, B., Yavuz, K. F., Karadere, M. E., Şafak, Y., & Türkçapar, M. H. (2014). Duygusal İştah Anketi'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenilirliği, Beden Kitle İndeksi ve Duygusal Şemalarla İlişkisi. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 171-181.
- Elfhag, K., & Morey, L. C. (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: Poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating Behaviors*, 285-293.
- Fahrenkamp, A. J., Darling, K. E., Ruzicka, E. B., & Sato, A. F. (2019). Food cravings and eating: The role of experiential avoidance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 80-85.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., & Pieterse, M. E. (2010). Does Experiential Avoidance Mediate the Effects of Maladaptive Coping Styles on Psychopathology and Mental Health. *Behavior Modification*, 503-519.

- Gast, J., & Hawks, S. R. (1998). Weight Loss Education: The Challenge of a New Paradigm. *Health Education & Behavior*.
- Gast, J., Nielson, A. C., Hunt, A., & Leiker, J. J. (2015). Intuitive eating: Associations with physical activity motivation and BMI. *American Journal of Health Promotion*, 91-99.
- Gast, J., Nielson, A. C., Hunt, A., & Leiker, J. J. (2015). Intuitive Eating: Associations With Physical Activity Motivation and BMI. *American Journal of Health Promotion*.
- Geliebter, A., & Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*, 341-347.
- Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2019). Associations between Mindfulness, Self-Compassion, Difficulties in Emotion Regulation, and Emotional Eating among Adolescents with Overweight/Obesity. *Journal of Child and Family Studies*, 273-285.
- Göküstün, K. K. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Obsesif Kompulsif Yeme Davranışı Ölçeği ile Beslenme Durumu Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. Ankara.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Pearson Education Limited.
- Harris, R. (2019). *ACT'i Kolay Öğrenmek*. İstanbul: Litera.
- Harrist, A. W., Hubbs-Tait, L., Topham, G. L., Shriver, L. H., & Page, M. C. (2013). Emotion Regulation is Related to Children's Emotional and External Eating. *Journal of developmental & Behavioral Pediatrics*, 557-565.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 255-262.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2004). *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Springer.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and Acceptance*. The Guildford Press: New York.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1152-1168.

- Henriksen, K., Haberl, P., Baltzell, A., Hansen, J., Birrer, D., & Larsen, C. H. (2019). Mindfulness and Acceptance Approaches: Do They Have a Place in Elite Sport? *Mindfulness and Acceptance in Sport: How to Help Athletes Perform and Thrive under Pressure*, 1-16.
- Herbert, B. M., Blechert, J., Hautzinger, M., Matthias, E., & Herbert, C. (2013). Intuitive eating is associated with interoceptive sensitivity. Effects on body mass index. *Appetite*, 22-30.
- Herbert, J. D., & Forman, E. M. (2011). *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Herman, C. P. (1978). Restrained Eating. *Psychiatric Clinics of North America*, 593-606.
- Hou, R., Mogg, K., Bradley, B. P., Moss-Morris, R., Peveler, R., & Roefs, A. (2011). External eating, impulsivity and attentional bias to food cues. *Appetite*, 424-427.
- Kakoschke, N., Kemps, E., & Tiggemann, M. (2015). External eating mediates the relationship between impulsivity and unhealthy food intake. *Physiology and Behavior*, 117-121.
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarılma, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32-43.
- Karatepe, H. T., & Yavuz, K. F. (2019). Reliability, validity, and factorial structure of the Turkish version of the Freiburg Mindfulness Inventory (Turkish FMI) . *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*.
- Karekla, M., & Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 163-170.
- Kerin, J. L., Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2018). Intuitive, mindful, emotional, external and regulatory eating behaviours and beliefs: An investigation of the core components. *Appetite*.
- Khong, B. S. (2011). Mindfulness: A Way of Cultivating Deep Respect for Emotions. *Mindfulness*, 27-32.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın Alfa Güvenirlik Katsayısı. *Journal of Mood Disorders*, 1-3.

- Koller, K. A., Thompson, K. A., Miller, A. J., Walsh, E. C., & Bardone-Cone, A. M. (2019). Body Appreciation and Intuitive Eating in Eating Disorder Recovery. *International Journal of Eating Disorders*, 1-9.
- Koushiou, M., Loutsiou, A., & Karekla, M. (2020). Eating disorders among middle-school students: The role of psychological inflexibility and self-esteem. *International Journal of School & Educational Psychology*, 1-11.
- Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2011). Mindfulness-Based Eating Awareness Training for Treating Binge Eating Disorder: The Conceptual Foundation. *Eating Disorders*, 49-61.
- Kuseyri, G. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Yeme Farkındalığı ve Sezgisel Yeme Davranışının Beslenme Durumu Üzerine Etkisi*. Ankara.
- Lattimore, P. (2019). Mindfulness-based emotional eating awareness training: taking the emotional out of eating. *Eating and Weight Disorders*.
- Lavender, J. M., Gratz, K. L., & Matthew, T. T. (2011). Exploring the Relationship between Facets of Mindfulness and Eating Pathology in Women. *Cognitive Behaviour Therapy*, 174-182.
- Levoy, E., Lazaridou, A., Brewer, J., & Fulwiler, C. (2017). An exploratory study of Mindfulness Based Stress Reduction for emotional eating. *Appetite*, 124.
- Litwin, R., Goldbacher, E. M., Cardaciotto, L., & Gambrel, L. E. (2016). Negative emotions and emotional eating: the mediating role of experiential avoidance. *Eat Weight Disord.*
- Lowe, M. R., & Fisher, E. B. (1983). Emotional reactivity, emotional eating, and obesity: A naturalistic study. *Journal of Behavioral Medicine*, 135-149.
- Machell, K. A., Goodman, F. R., & Kashdan, T. B. (2015). Experiential avoidance and well-being: A Daily Diary Analysis. *Cognition and Emotion*, 351-359.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 1-11.
- Macht, M., & Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 65-71.
- Macht, M., Roth, S., & Ellgring, H. (2002). Chocolate eating in healthy men during experimentally induced sadness and joy. *Appetite*, 147-158.
- Madden, C. E. (2010). Associations between Intuitive Eating . Food Patterns . Mindfulness . Experiential Avoidance . and BMI : A random population study of New Zealand women.

- Masuda, A., Boone, M. S., & Timko, C. A. (2011). The role of psychological flexibility in the relationship between self-concealment and disordered eating symptoms. *Eating Behaviors*, 131-135.
- Masuda, A., Price, M., & Latzman, R. D. (2011). Mindfulness Moderates the Relationship Between Disordered Eating Cognitions and Disordered Eating Behaviors in a Non-Clinical College Sample. *J Psychopathol Behav Assess*, 107-115.
- Merwin, R. M., Timko, C. A., Moskovich, A. A., Ingle, K. K., Bulik, C. M., & Zucker, N. L. (2011). Psychological Inflexibility and Symptom Expression in Anorexia Nervosa. *Eating Disorders*, 62-82.
- Morton, C., Mooney, T. A., Lozano, L. L., Adams, E. A., Makriyianis, H. M., & Liss, M. (2020). Psychological inflexibility moderates the relationship between thin-ideal internalization and disordered eating. *Eating Behaviors*, 1-5.
- Nolan, L. J., Halperin, L. B., & Geliebter, A. (2010). Emotional Appetite Questionnaire. Construct validity and relationship with BMI. *Appetite*, 314-319.
- Nolan, L., Halperin, L. B., & Geliebter, A. (2010). Emotional Appetite Questionnaire. Construct validity and relationship with BMI. *Appetite*, 314-319.
- Ouwens, M. A., van Strien, T., & van Leeuwe, J. (2009). Possible pathways between depression, emotional and external eating. A structural equation model. *Appetite*, 245-248.
- Özkan, N., & Bilici, S. (2018). Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16-24.
- Palmeira, L., Cunha, M., & Pinto-Gouveia, J. (2019). Processes of change in quality of life, weight self-stigma, body mass index and emotional eating after an acceptance-, mindfulness- and compassion-based group intervention (Kg-Free) for women with overweight and obesity. *Journal of Health Psychology*, 1056-1069.
- Papies, E. K., Stroebe, W., & Aarts, H. (2008). Healthy cognition: Processes of self-regulatory success in restrained eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1290-1300.
- Pidgeon, A., Lacota, K., & Champion, J. (2013). The moderating effects of mindfulness on psychological distress and emotional eating behaviour. *Australian Psychologist*, 262-269.

- Polivy, J., Herman, C. P., & Mills, J. S. (2020). What is restrained eating and how do we identify it? *Appetite*.
- Richards, P. S., Crowton, S., Berrett, M. E., Smith, M. H., & Passmore, K. (2017). Can patients with eating disorders learn to eat intuitively? A 2-year pilot study. *Eating Disorders*, 99-113.
- Sairanen, E., Tolvanen, A., Karhunen, L., Kolehmainen, M., Järvelä, E., Rantala, S., et al. (2015). Psychological Flexibility and Mindfulness Explain Intuitive Eating in Overweight Adults. *Behavior Modification*, 557-579.
- Sairanen, E., Tolvanen, A., Karhunen, L., Kolehmainen, M., Järvelä-Reijonen, E., Lindroos, S., et al. (2017). Psychological flexibility mediates change in intuitive eating regulation in acceptance and commitment therapy interventions. *Public Health Nutrition*, 1681-1691.
- Sloan, D. M. (2003). Emotion regulation in action: emotional reactivity in experiential avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 1257-1270.
- Smith, J. M., Serier, K. N., Belon, K. E., Sebastian, R. M., & Smith, J. E. (2020). Evaluation of the relationships between dietary restraint, emotional eating, and intuitive eating moderated by sex. *Appetite*.
- Snoek, H. M., Engels, R., Van Strien, T., & Otten, R. (2013). Emotional, external and restrained eating behaviour and BMI trajectories in adolescence. *Appetite*, 81-87.
- Snoek, H., Van Strien, T., Janssens, J., & Engels, R. (2007). Emotional, external, restrained eating and overweight in Dutch adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 23-32.
- Sorensen, M. D., Arlinghaus, K. R., Ledoux, T. A., & Johnston, C. A. (2019). Integrating Mindfulness Into Eating Behaviors. *American Journal of Lifestyle Medicine*.
- Spoor, S., Bekker, M., Van Strien, T., & van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 368-376.
- Stapleton, P., & Mackay, E. (2015). Feeding feelings: Is there a relationship between emotional eating and body mass index in adults? *Wholistic Healing Publications*, 1-7.
- Sultson, H., Kukk, K., & Akkermann, K. (2017). Positive and negative emotional eating have different associations with overeating and binge eating: Construction and validation of the Positive-Negative Emotional Eating Scale. *Appetite*, 423-430.

- Tribole, E., & Resch, E. (2021). *Sezgisel Yeme Uygulama Kitabı*. İstanbul: Okuyan.
- Tylka, T. L. (2006). Development and Psychometric Evaluation of a Measure of Intuitive Eating. *Journal of Counseling Psychology*, 226-240.
- Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: Item Refinement and Psychometric Evaluation With College Women and Men. *Journal of Counseling Psychology*, 137-153.
- Tylka, T. T., & Wilcox, A. J. (2006). Are Intuitive Eating and Eating Disorder Symptomatology Opposite Poles of the Same Construct? *Journal of Counseling Psychology*, 474-485.
- Van Dyke, N., & Drinkwater, E. J. (2014). Review Article Relationships between intuitive eating and health indicators: Literature review. *Public Health Nutrition*, 1757-1766.
- Van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutiérrez-Maldonado, J., Ferrer-García, M., Botella, C., et al. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 23-25.
- Van Strien, T., Schippers, G. M., & Cox, W. M. (1995). On the relationship between emotional and external eating behavior. *Addictive Behaviors*, 585-594.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinkncht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 1543-1555.
- Watford, T. S., Braden, A. L., & Emley, E. A. (2019). Mediation of the Association Between Mindfulness and Emotional Eating Among Overweight Individuals. *Mindfulness*, 1153-1162.
- Watford, T., Braden, A. L., & Emley, E. A. (2019). Mediation of the Association Between Mindfulness and Emotional Eating Among Overweight Individuals. *Mindfulness*, 1153-1162.
- Weinrib, A. Z. (2011). Investigating experiential avoidance as a mechanism of action in a mindfulness intervention.
- Yavuz, K. F., Ulusoy, S., İskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., et al. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 397-408.

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools - A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*.



EKLER

EK-1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Doç. Dr. Kaasım Fatih Yavuz danışmanlığında, İstanbul Medipol Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Kübra Gürsoy tarafından tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, Sezgisel Yeme ile Yeme Tutumu İlişkisinde Kendinelik ve Yaşantısal Kaçınma Düzeylerinin etkisinin incelenmesidir. Çalışmanın yürütülebilmesi için gerekli etik izinler alınmıştır.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ölçek setinde genel olarak, kişisel rahatsızlık verecek nitelikte sorular bulunmamaktadır. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplamayı istediğiniz anda bırakabilirsiniz. Çalışmayı yarıda kesmek size hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Vereceğiniz bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır.

Oluşturulan ölçek setinde birden fazla ölçme aracı vardır. Tüm soruların yanıtlanması yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Lütfen her bir ölçeğin başındaki yönergeyi dikkatlice okuyunuz ve sorulara sizi en iyi şekilde ifade eden cevabı vermeye çalışınız. Çalışmanın amacına ulaşması için tüm soruları içtenlikle ve eksiksiz olarak yanıtlamanız önemlidir. Araştırmaya yönelik sorularınız için adresi üzerinden araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih

E-posta adresi

İmza

EK-2: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: ...

2. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

3. Boyunuz: ...

4. Kilonuz: ...

5. Eğitim Düzeyiniz:

() İlkokul

() Ortaokul

() Lise

() Üniversite

() Yüksek Lisans

() Doktora

6. Medeni Durumunuz:

() Evli

() Bekâr

() Boşanmış

() Dul

7. Psikolojik tedavi geçmişiniz var mı?

() Evet () Hayır

EK-3: SEZGİSEL YEME ÖLÇEĞİ-2

1	2	3
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum
	4	5
	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

1. Yağ, karbonhidrat ya da kalori bakımından zengin belirli yiyeceklerden kaçınmaya çalışırım.
2. Kendime yemeye izin vermediğim yasaklı yiyeceklerim vardır.
3. Sağlıksız bir şey yediğimde kendime kızarım.
4. Canım belirli bir yiyeceği çektiyse onu yemek için kendime izin veririm.
5. O an neyi yemeyi istiyorsam onu yemek için kendime izin veririm.
6. Bazı duygulara kapıldığımda (örn., kaygılı, depresif, üzgün) fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.
7. Fiziksel olarak aç olmasam da yalnız hissettiğimde kendimi yemek yerken bulurum.
8. Olumsuz duygularımı yatıştırmak için yemeği kullanırım.
9. Stresli olduğumda fiziksel olarak aç olmasam da kendimi yemek yerken bulurum.
10. Olumsuz duygularım (örn., kaygı, üzüntü) yemeğin vereceği rahatlama başurmadan da başa çıkabilirim.
11. Sıkıldığımda sadece bir meşgale olsun diye yemek yemem.
12. Yalnız hissettiğimde rahatlamak için yemek yemem.
13. Stres ve kaygıyla başa çıkmak için yemekten başka yollar bulurum.
14. Bedenimin bana ne zaman yemek yemem gerektiğini hatırlatacağına güvenirim.
15. Bedenimin beni ne yemem gerektiği konusunda yönlendireceğine güvenirim.
16. Bedenimin bana ne kadar yiyeceğimi hissettireceğine güvenirim.
17. Açlık sinyallerimin bana ne zaman yemek yemem gerektiğini hatırlatacağına güvenirim.
18. Tokluk sinyallerimin beni yemek yemeyi ne zaman durdurmam gerektiği konusunda uyaracağına güvenirim.
19. Bedenimin bana yemek yemeyi ne zaman durdurmam gerektiğini hatırlatacağına güvenirim.
20. Çoğunlukla bedenimin daha iyi bir performans göstermesini sağlayacak yiyecekler yerim.
21. Çoğunlukla bedenime enerji ve dayanıklılık sağlayacak yiyecekler yerim.

Puanlama Prosedürü:

1. 1, 2, 3, 6, 7, 8 ve 9. maddeleri ters olarak skorlayın.
2. *Toplam IES-2 Skoru*: Bütün maddeleri toplayın ve 21'e bölün.
3. *Şartsız Yemeye İzin Verme (UPE) Alt Ölçeği*: 1, 2, 3, 4 ve 5. maddeleri toplayın ve 5'e bölün.
4. *Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme (EPR) Alt Ölçeği*: 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 ve 13. maddeleri toplayın ve 8'e bölün.
5. *Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme (RHSC) Alt Ölçeği*: 14, 15, 16, 17, 18 ve 19. maddeleri toplayın ve 6'ya bölün.
6. *Beden-Yiyecek Seçim Uyumu (B-FCC) Alt Ölçeği*: 20 ve 21. maddeleri toplayın ve 2'ye bölün.

EK-4: DUYGUSAL İŞTAH ANKETİ

Lütfen yemek yeme davranışınızın belirli duygular, durumlar ve şartlar ile nasıl etkilendiğini aşağıdaki tablodan bir numarayı işaretleyerek belirtiniz. Tablo 1 ile 9 arasında değişmektedir, 1 normalden çok daha az yemek yediğinizi, 9 normalden çok daha fazla yemek yediğinizi, 5 ise yemek yemenizde bir değişiklik olmadığını belirtmektedir. Eğer o soru sizin için uygun değilse lütfen UD'yi, eğer cevabı bilmiyorsanız lütfen CB'u işaretleyiniz.

Aşağıdakiler sizin DUYGULARINIZI ifade ediyor:														
Normal ile kıyaslandığında, yemek yemeniz:														
Daha Az	Aynı	Daha Fazla												
SİZ:														
-- üzgün	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
-- sıkılmış	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
-- güvenli	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
-- kızgın	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
-- kaygılı	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
-- mutlu	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
-- yılmış	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
-- yorgun	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
-- karamsar	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
-- korkmuş	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
-- rahat	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
-- neşeli	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
-- yalnız	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
-- hevesli	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		

Aşağıdakiler sizin içinde bulunduğunuz ŞARTLARI ifade ediyor:														
Normal ile kıyaslandığında, yemek yemeniz:														
Daha Az	Aynı	Daha Fazla												
SİZ:														
-- Baskı altında iken		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
-- Hararetili bir tartışmadan sonra		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
-- Size yakın olan biri felakete uğradıktan sonra		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
--Aşık olduğunuzda		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
-- Bir ilişkiyi bitirdikten sonra		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
--Keyif veren bir hobi ile meşgul olduğunuz sırada		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
-- Para veya bir eşyanızı kaybettikten sonra		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		
--İyi haberler aldıktan sonra		1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB		

EK-5: FREIBURG KENDİNDELİK ENVANTERİ

Bu ölçeğin amacı; düşünceler, duygular, bedensel hisler gibi içsel yaşantılarımıza yönelik kendinelik becerilerini değerlendirebilmektir.

Lütfen her maddeyi son Günlük zaman aralığını düşünerek değerlendirin. Sizin için en uygun ifadeyi seçin, samimiyetle ve aklınıza ilk gelen biçimiyle işaretleyin.

‘Doğru’ veya ‘yanlış’, ‘iyi’ veya ‘kötü’ cevap yoktur. Bizim için önemli olan kişisel deneyimlerinizdir.

Gayretiniz için teşekkürler!

	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1. İçinde bulunduğum anın getirdiği duygulara, düşüncelere ve hislere açığım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Yemek yaparken, yerken, temizlik yaparken veya konuşurken bedenimi hissedirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Zihnimin dağıldığını fark ettiğimde, içinde bulunduğum yer ve zamana kolayca geri dönerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Kendimi takdir etmeyi becerebiliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Davranışlarımın hemen öncesinde iç dünyamda neler yaşadığıma dikkat ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Hatalarımı ve yetersizliklerimi onları yargılamadan oldukları gibi görebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. İçinde bulunduğum her an, içsel yaşantılarımın farkında olabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Hoş olmayan içsel yaşantılarımı kabul edebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. İşler kötüye gittiğinde, kendimi bir arkadaş gibi desteklerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Duygularımın içinde kaybolmadan onları gözlemlerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Zor durumda kaldığım zamanlarda, ani bir tepki vermeden önce kendimi durdurabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. İşlerin karmaşık ve stresli olduğu zamanlarda bile, iç huzuru ve sakinliği yaşadığım anlar vardır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Kendime ve başkalarına karşı tahammülsüzce davranırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Bazen hayatımı ne kadar zorlaştırdığımı fark ettiğimde bile tebessüm edebiliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EK-6: KABUL VE EYLEM FORMU-2

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru
1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.					1	2 3 4 5 6 7
2. Hislerimden korkarım.					1	2 3 4 5 6 7
3. Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.					1	2 3 4 5 6 7
4. Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.					1	2 3 4 5 6 7
5. Duygular hayatımda sorunlara yol açar					1	2 3 4 5 6 7
6. İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.					1	2 3 4 5 6 7
7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor					1	2 3 4 5 6 7

ETİK KURUL ONAYI

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Sezgisel Yeme ile Yeme Tutumu ilişkisinde Kendinelik ve Yaşantısal Kaçınma Düzeylerinin Etkisi			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Kübra GÜRİSOY			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Klinik Psikoloji			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	İstanbul			
	DESTEKLEYİCİ	-			
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ	ÇOK MERKEZLİ	ULUSAL	ULUSLARARASI

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili		
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ/PLANI			Türkçe <input type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU			Türkçe <input type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
Karar Bilgileri	Karar No: 57	Tarih:25/11/2020				
	Yukarıda bilgileri verilen Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmanın etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna "oy birliği" ile karar verilmiştir.					

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI	Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişkisi		Katılım *		İmza
Prof. Dr. Ali BUYUKASLAN	İletişim Çalışmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Dr. Öğr. Üyesi Sinan SFÇKİN	Hukuk	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Doç. Dr. Serhat YÜKSEL	Finans	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Dr. Öğr. Üyesi İhsan EKEN	Medya ve Reklam Araştırmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Dr. Öğr. Üyesi Erol YILDIRIM	Psikoloji	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	

* :Toplantıda Bulunma

COVID-19 (Pandemi) nedeniyle etik kurul kararında, kurul üyelerimizden uygunluk alınmıştır. Araştırmacı tarafından talep edilirse, COVID-19 (Pandemi) sonrası ıslak imzalı karar formu hazırlanabilir.

SB Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Sekreteri
Çiğdem YILMAZ KORUK