



T.C.

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGUSAL YEME İLİŞKİSİNDE
DUYGUSAL TEPKİSELLİK VE BİLİŞSEL DUYGU
DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜ**

MELDA AKOĞLU GÜNBATAN

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üye. Gökçen DUYMAZ

İSTANBUL-2022



T.C.

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGUSAL YEME İLİŞKİSİNDE
DUYGUSAL TEPKİSELLİK VE BİLİŞSEL DUYGU
DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜ**

MELDA AKOĞLU GÜNBATAN

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üye. Gökçen DUYMAZ

İSTANBUL-2022

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı 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 kaynak listesine aldığımı, yine bu tez çalışmasında ve yazım sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Melda AKOĞLU GÜNBATAN

TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans serüvenimde bilgileriyle, sabırlarıyla ve sıcaklıklarıyla bana çok emekleri dokunan sevgili Dr. Öğr. Üye. Hande Gündoğan'a süpervizörüm Doç.Dr. Kaasım Fatih Yavuz'a ve hem süpervizörüm hem de tez danışmanlığı yapan sevgili Dr. Öğr. Üye. Gökçen Duymaz'a teşekkürlerimi borç bilirim. Bununla beraber jüri üyeliğimde olan ve bana katkı sağlayan Dr. Öğr. Üye. Nağme Gör ve Dr. Öğr. Üye. Uzay Dural Şenoğuz'a da teşekkür etmek isterim.

En özel teşekkürüm canım anneme. Her zaman arkamda durduğu, beni bugünlere getirdiği için. Sadece bunlar için değil, aynı zamanda tüm eğitim hayatımda her sınava benimle birlikte hazırlandığı, desteğini benden hiç esirgemediği ve tez sürecimde sarılmalarıyla yorgunluğumu aldığı için. Onun ile beraber bana tüm kapıları açan, beni bir yerlerden izlediğine inandığım ve her ders için sabahladığımda yanımda olduğunu hissettiğim canım babama; benim can içim olan, enerjisi ile beni dik tutan ablama ve geleceklerim olan sevgili yeğenlerim Poyraz ve Ayaz'a varlığınıza bana verdiğiniz destek ve geri kalan her şey için çok teşekkür ederim. Bu çalışmamı sizlere armağan ediyorum. Sizleri çok seviyorum.

Lisans hayatımda tanıştığım ama bana bir meslektaştan çok kardeş olan sevgili Letisya Yancı Kumaşoğlu, tüm yolculuğarımda bana eşlik ettiğin için teşekkür ederim.

Pandemi gibi zor bir süreçte arkadaşlık kurmayı bana öğreten, destek aradığımda, kaygılarımda, mutluluğarımda hep orada olan sevgili meslektaşlarım Merve Batok Kılınç, Fulya Akköse, Kübra Gürsoy Şeker, İpek Elif Calban... Sizlere de büyük bir teşekkür borçluyum. Sizler gibi meslektaşlara ve arkadaşlara sahip olmak benim için çok değerli.

Aslınur, Emre, Antony, Buğra, Tolga ve nice değerli arkadaşlarım, bana ömrümdede katkıda bulunmuş emek vermiş tüm değerli insanlar ve hocalarım, sizlere çok teşekkür ederim. Hayat sizlerle çok güzel.

Ve sona sakladığım canım eşim... Seninle tüm zorlukların üstesinden gelirken bile çok eğlendik. Hayatımda neşeyi ve sevmeyi eksik etmediğin gibi bu sancılı sürecimde de çayımı, suyumu, yemeğimi benden önce düşünür oldun. Hayatımı hep kolaylaştırdığın ve benimle beraber yürüdüğün için, teşekkür ederim. İyi ki varsın...

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER	ii
KISALTMALAR	vi
TABLOLAR	vii
ŞEKİLLER.....	vii
ÖZET.....	viii
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	5
1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	5
1.2.1. Araştırmanın Ana Hipotezleri	5
1.2.2. Araştırmanın Alt Hipotezleri.....	6
BÖLÜM 2	8
LİTERATÜR TARAMASI.....	8
2.1. BAĞLANMA STİLLERİ	8
2.1.1. İçsel Çalışan Modeller.....	11
2.1.2. Yetişkinlikte Bağlanma	12
2.2. DUYGUSAL YEME	15
2.2.1. Duygusal Yeme ile İlgili Teoriler	19
2.2.2. Psikosomatik Teori	19
2.2.3. Psikoanalitik Teori	20
2.2.4. İçsel-Dışsal Obezite Teorisi	20
2.2.5. Kısıtlama Teorisi.....	21
2.2.6. Kaçış Teorisi	21
2.2.7. Duygusal Yemenin Mekanizmaları.....	22
2.3. DUYGUSAL TEPKİSELLİK.....	24
2.4. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ.....	27

2.5. LİTERATÜRDE BAĞLANMA STİLLERİ, DUYGUSAL YEME, DUYGUSAL TEPKİSELLİK VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER.....	31
2.5.1. Duygusal Yeme ve Bağlanma Stilleri.....	31
2.5.2. Bağlanma Stilleri ve Duygusal Tepkisellik	32
2.5.3. Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri.....	34
2.5.4. Duygusal Tepkisellik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejiler.....	34
2.5.5. Duygusal Tepkisellik ve Duygusal Yeme.....	35
2.5.6. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Duygusal Yeme	35
BÖLÜM 3	37
GEREÇ ve YÖNTEM.....	37
3.1. EVREN ve ÖRNEKLEM	37
3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	37
3.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	38
3.2.2. Duygusal Tepkisellik Ölçeği (DTÖ).....	38
3.2.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-II).....	39
3.2.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ).....	40
3.2.5. Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ).....	40
3.3. İŞLEM.....	41
3.4. VERİLERİN ANALİZİ	41
BÖLÜM 4	43
BULGULAR.....	43
4.1. Betimsel Analizler.....	43
4.1.1. Araştırma ölçeklerinin normallik analizi	43
4.1.2. Araştırma ölçeklerinin güvenilirlik analizleri	45
4.1.3. Demografik Bulgular	46
4.2. Alt Hipotezler.....	49
4.2.1. Cinsiyet ile Duygusal Yeme İlişkisi.....	49
4.2.2. Cinsiyet ile Bağlanma Stilleri İlişkisi	49
4.2.3. Cinsiyet ile Duygusal Tepkisellik İlişkisi	50
4.2.4. Cinsiyet ile Bilişsel Duygu Düzenleme İlişkisi	50
4.2.5. Bağlanma Stilleri ile Medeni Durum İlişkisi	52

4.2.6. Duygusal Yeme ile Medeni Durum İlişkisi	53
4.2.7. Bilişsel Duygu Düzenleme ile Medeni Durum İlişkisi	53
4.2.8. Duygusal Tepkisellik ile Medeni Durum İlişkisi	55
4.2.9. Algılanın Kilonun Duygusal Yeme ile İlişkisi.....	55
4.2.10. BKİ'nin Duygusal Yeme ile İlişkisi.....	56
4.3. Ana Hipotezler	56
4.3.1. Bağlanma Stilleri ve Duygusal Yeme İlişkisi	56
4.3.2. Bağlanma Stilleri ve Duygusal Tepkisellik İlişkisi.....	57
4.3.3. Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme İlişkisi.....	58
4.3.4. Duygusal Yeme ve Duygusal Tepkisellik İlişkisi.....	59
4.3.5. Duygusal Yeme ve Bilişsel Duygu Düzenleme İlişkisi	60
4.3.6. Duygusal Tepkisellik ve Bilişsel Duygu Düzenleme İlişkisi.....	61
4.3.7. Bağlanma Stilleri ve Duygusal Yeme İlişkisinde Duygusal Tepkisellik ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü.....	62
4.3.7.1. Kaygı Boyutu ve Duygusal Yeme İlişkisinde Duygusal Tepkisellik ve Adaptif Olmayan Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü	62
4.3.7.2. Kaygı Boyutu ve Duygusal Yeme İlişkisinde Duygusal Tepkisellik ve Adaptif Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü.....	64
4.3.7.3. Kaçınma Boyutu ve Duygusal Yeme İlişkisinde Duygusal Tepkisellik ve Adaptif Olmayan Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü	65
4.3.7.4. Kaçınma Boyutu ve Duygusal Yeme İlişkisinde Duygusal Tepkisellik ve Adaptif Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü.....	67
BÖLÜM 5	69
TARTIŞMA	69
5.1. Hipotez Analizleri	69
5.1.1. Alt Hipotez Analizleri	69
5.1.2. Ana Hipotez Analizleri	73
5.2. Kısıtlar ve Öneriler.....	79
KAYNAKLAR	81
EK 1- BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	107
EK 2- SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	108
EK 3- Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YIYE-II)	110

EK 4- HOLLANDA YEME DAVRANIŞI ANKETİ (DEBQ).....	113
EK 5- DUYGUSAL TEPKİSELLİK ÖLÇEĞİ	116
EK 6- BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ	117
ETİK KURUL İZİN FORMU.....	119



KISALTMALAR

ANOVA	: Tek faktörlü varyans analizi
BDDÖ	: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
bknz	: Bakınız
DEBQ	: Dutch Eating Behavior Questionnaire (Hollanda Yeme Davranışı Anketi)
DTÖ	: Duygusal Tepkisellik Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Bilgisayar Programı)
TUİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
YİYE	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

TABLÖLAR

- Tablo 4.1.** Katılımcıların demografik özellikleri
- Tablo 4.2.** Ölçeklerin geçerlilik analiz puanları
- Tablo 4.3.** Ölçek ve alt boyutları güvenilirlik analizi sonuçları
- Tablo 4.4.** Duygusal Yemenin Cinsiyete Göre Kıyaslaması
- Tablo 4.5.** Bağlanma Stillerinin Cinsiyete Göre Kıyaslaması
- Tablo 4.6.** Duygusal Yemenin Cinsiyete Göre Kıyaslaması
- Tablo 4.7.** Bilişsel Duygu Düzenlemenin Cinsiyete Göre Kıyaslaması
- Tablo 4.8.** Bağlanma Stillerinin Medeni Duruma Göre Kıyaslaması
- Tablo 4.9.** Duygusal Yemenin Medeni Duruma Göre Kıyaslaması
- Tablo 4.10.** Bilişsel Duygu Düzenlemenin Medeni Duruma Göre Kıyaslaması
- Tablo 4.11.** Duygusal Tepkiselliğin Medeni Duruma Göre Kıyaslaması
- Tablo 4.12.** Bağlanma Stilleri ve Duygusal Yeme boyutu puanları arasındaki korelasyon
- Tablo 4.13.** Bağlanma Stilleri ve Duygusal Tepkisellik boyutu puanları arasındaki korelasyon
- Tablo 4.14** Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme alt boyutları puanları arasındaki korelasyon
- Tablo 4.15.** Duygusal Yeme Boyutu ve Duygusal Tepkisellik Boyutu puanları arasındaki korelasyon
- Tablo 4.16.** Duygusal yeme ve Bilişsel Duygu Düzenleme alt boyut puanları arasındaki korelasyon
- Tablo 4.17.** Duygusal Tepkisellik ve Bilişsel Duygu Düzenleme alt boyut puanları arasındaki korelasyon

ŞEKİLLER

Şekil 1.1. Araştırma Modeli

Şekil 4.1. Kaygı Boyutu ve Duygusal Yeme ilişkisinde Duygusal Tepkisellik ve Adaptif olmayan Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Etkisine Yönelik Standardize Edilmemiş Beta Katsayıları

Şekil 4.2. Kaygı Boyutu ve Duygusal Yeme ilişkisinde Duygusal Tepkisellik ve Adaptif Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Etkisine Yönelik Standardize Edilmemiş Beta Katsayıları

Şekil 4.3. Kaçınma Boyutu ve Duygusal Yeme ilişkisinde Duygusal Tepkisellik ve Adaptif olmayan Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Etkisine Yönelik Standardize Edilmemiş Beta Katsayıları

Şekil 4.4. Kaçınma Boyutu ve Duygusal Yeme ilişkisinde Duygusal Tepkisellik ve Adaptif Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Etkisine Yönelik Standardize Edilmemiş Beta Katsayıları

ÖZET

Mevcut araştırmada, bağlanma stilleri ve duygusal yeme ilişkisinde, duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu dzenleme stratejilerinin aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırmaya katılan 437 katılımcı, 18-33 yaş aralığındadır. Katılımcılara öncelikle Sosyodemografik Bilgi formu, ardından Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-II), Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ), Duygusal Tepkisellik Ölçeği (DTÖ) ve Bilişsel Duygu Dzenleme Ölçeği (BDDÖ) uygulanmıştır. Çalışmada uygulanan korelasyon analizlerine göre, bağlanma alt boyutları ile duygusal tepkisellik, bilişsel duygu dzenleme ve duygusal yeme arasında; duygusal tepkisellik ile bilişsel duygu dzenleme ve duygusal yeme arasında ve bilişsel duygu dzenleme ile duygusal yeme arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aracılık analizi için, bootstrap yöntemlerinden olan çoklu model analizini araştırmak amacı ile SPSS PROCESS (Model 6) makrosundan faydalanılmıştır. Analiz sonucuna göre, kaygı boyutu ile duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve adaptif olmayan bilişsel duygu dzenlemenin aracı rolü olduğu bulgusu çıkmıştır. Literatür kapsamında elde edilen bulgular tartışılması ile birlikte çalışmanın sonunda öneriler ve kısıtlara yer verilmiştir.

Anahtar Sözcükler: bağlanma stilleri, duygusal yeme, duygusal tepkisellik, bilişsel duygu dzenleme

ABSTRACT

In the recent study, the mediating effect of emotional reactivity and cognitive emotion regulation strategies in the relationship between attachment styles and emotional eating was examined. 437 participants participating in the study are between the ages of 18-33. Sociodemographic information questionnaire, Experiences in close relationships-Revised (ECR-R), Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), Emotion Reactivity Scale (ERS) and Cognitive Emotion regulation Questionnaire (CERQ) were applied to the participants, respectively. According to the correlation analysis applied in the study, significant positive correlations were found between attachment sub-dimensions and emotional reactivity, cognitive emotion regulation, emotional eating; between emotional reactivity and cognitive emotion regulation, emotional eating; between cognitive emotion regulation and emotional eating. For mediation analysis, SPSS PROCESS (Model 6) macro was used to investigate multi-pattern analysis, which is one of the bootstrap methods. As a result of analysis, it was found that emotional reactivity and non-adaptive cognitive emotion regulation had a mediating role in the relationship between the anxiety dimension and emotional eating. Findings obtained within the scope of the literature with discussion are included in the recommendations and constraints section at the end of the study.

Keywords: Attachment styles, emotional eating, emotional reactivity, cognitive emotion regulation

BÖLÜM 1

GİRİŞ VE AMAÇ

Yemek yemek, yaşam faaliyetini sürdürebilmesi için her bireyin birincil gereksinimlerindedir. Birey, doğduğu andan itibaren her gününde bu gereksinimi giderirken, bazen davranışsal eksiklik veya davranışsal aşırılığa giden eylemler gösterebilmektedir. Yaşamın en temel doğal ihtiyaçlarından biri olan yemek yemenin aksaklığa uğraması veya aşırıya kaçması, birçok nedenden dolayı olabileceği gibi bir çok nedene de gebe kalmaktadır. Bu çalışma, duygusal yemenin nedenlerine cevap aranacaktır.

Günümüzde üzerinde durulan kavramlar arasında yer alan duygusal yeme, negatif duygu durumları karşısında fiziksel açlıktan farklı bir şekilde duygusal açlığı gidermeye yönelik bir yeme biçimidir. Van Strien ve ark. (2007) duygusal yemeyi, “endişe veya sinirlilik gibi olumsuz duygulara tepki olarak aşırı yeme eğilimi” diye tanımlamıştır.

Von Essen ve Martensson (2017) tarafından yapılan çocukluk anılarında yiyeceklerle ilgili anımsanan hatıraların yetişkinlikteki etkilerinin incelendiği araştırmada, iki olası anlam çıkardığı öngörüsünde bulunmuşlardır. Bunlardan ilki, yemek üzerine olan olumlu duygusal anıların güvenli bir üs oluşturduğudur. İkincisi ise, olumsuz duygusal anıların yiyeceklerle aşırı ilgili olma veya yiyecekleri reddetmeye sebep olmasıdır. Bu tez araştırmasında, olumsuz duygusallığın yiyeceklerle aşırı ilgili olma perspektifi ön planda olacaktır.

Yeme bozukları için, erken dönemde gelişen bağlanma stilleri bir risk faktörü olabilmektedir (Turton, Chami ve Treasure, 2017). Bu araştırmada, duygusal yeme, Bowlby'nin bağlanma kuramı çerçevesinden değerlendirilmektedir. Sözü edilen bağlanma kuramını geliştiren Bowlby (1973) bu kavramı tanımlarken, bireylerin değer verdiklerine karşı oluşturduğu kuvvetli duygusal bağdan söz etmiştir. Başta onlara bakım verenlere karşı geliştirilen bu bağ sürecinde, kişinin ilerleyen yaşantısında

romantik ilişkileri veyahut çocukları olmak üzere bağlanma figürleri arasında geçişler yaşanmaktadır. Bağlanma figürünün varlığı, kişiye “güvenli üs” ve koşulsuz destek sağlarken, ona çevreyi ve kendini özgürce keşfedilmesi için koruma ve rahatlık da sunmaktadır. Ayrıca, kişinin bağlanma figürleri ile kurduğu ilişki yollarına dikkat edilmektedir (Levy, Ellison, Scott ve Bernecker, 2011). Kişinin kurduğu ilişkilerin temelini güvensiz bağlanma stillerine dayanıyor olması, duygusal yemeye giden bir yol da olabilmektedir. Yapılan çalışmalarda, bağlanmada güvensiz stillerin oluşması, duygusal yeme ve tıkmırcasına yeme psikopatolojisi söz konusu olduğunda, duygu düzenleme bozukluğunun aracılığından söz etmektedir (Leung ve ark., 2019).

Bunun yanı sıra, bağlanma ve duygusal yeme ilişkisinde, yeme davranışından da önce bağlanmaya hizmet eden aşamaların olduğu düşünülmektedir. Sidenvall, Nydahl ve Fjellström (2000) yemek hazırlığı, yapımı ve servisi söz konusu olduğunda “ifade edilmemiş bir yakınlık” olduğunu ifade etmişlerdir. Kişinin, başkaları ile olan ilişkisine derinlik katan bu bağ, onun hem karnını doyurmaya hem de bu anı paylaştıkları kişilerle ilişkisini güçlendirmeye olanak sağlamaktadır. Bu süreç, anne ve çocuk arasındaki bağlanmanın oluşum evrelerine benzetilmiştir. Yemeğin olduğu yerde bağlanmadan söz etmek olasıdır.

Duygusal yemede bağlanma stillerinin etkisi görülebileceği gibi sağlıksız tutumlar çerçevesinde gerçekleştirilen sağlıksız davranış biçiminin etkisi de olabilmektedir. Kişinin yaşadığı olumsuz duygu, an ve olaylarda ortaya çıkan duygusal yemeye benzer bir şekilde olumsuzluk anlarda ortaya çıkan duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aşırı yemeye giden sağlıksız tutumlara neden olduğu gözlenmiştir (Holton, Barry ve Chaney, 2006). Bu tutumlara bakmadan önce duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerine değinmek faydalı olacaktır.

Duygusal tepkisellik için literatürde oldukça fazla betimleme mevcuttur. Nock, Wedig, Holmberg ve Hooley (2008) duygusal tepkiselliği tanımlarken, kişinin çevresindekilerle kurduğu ilişkilere ve olaylara bağlı olarak meydana gelen duyguların açığa çıkış halini ve duygular çerçevesinde gelişen tepkiler ifadesini kullanmıştır. Başka bir açıklamaya göre duygusal tepkisellik, canlıların hayatta kalma becerisini geliştirmek için hazırlık yapan, doğru ve yanlış uyaranlar arasındaki farkı keşfetmelerine olanak sağlayan tepkilerdir. Uyaranlara yönelik davranışsal tepkilere neden olmaya yatkın olmakla birlikte davranış ve bilişsel süreçler içeriğinde yer

almamaktadır (Becerra ve Campitelli, 2013). Sıklıkla karıştırılan duygusal tepkisellik ile dürtüsellik kavramları arasındaki fark, bu noktada açığa çıkmaktadır. Tepkisellikte yalnızca duygusal boyut geçerliyken, davranış ve bilişin ortaya çıktığı durumlar dürtüsellığı oluşturmaktadır (Aksoy, 2021).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, kişinin yaşadığı bir olayın duygusal boyutunu, türünü ve bununla birlikte kendisinde duygu uyandıran olaylarla baş edebilmek için farkında olarak veya olmadan verdiği bilişsel tepkilerin tümüdür (Campbell-Sills ve Barlow, 2007). Stratejiler içerisinde yer almış bu tepkiler adaptif (adaptive) ve adaptif olmayan (less adaptive) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Adaptif olmayan stratejilerden ‘kendini suçlama, düşünceye odaklanma (ruminasyon), diğerlerini suçlama ve yıkım’ alt başlıklarının, adaptif stratejiler arasında yer alan ‘kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme’ alt başlıklarına göre daha çok psikopatolojiye eşlik ettiği görülmüştür (Garnefski, Hossain ve Kraaij, 2017). Herhangi bir olumsuz duygusallık anında, adaptif olmayan stratejilerin tercih edilmesinin, duygusal yemeye teşvik ettiği düşünülmektedir.

Birbiri ile iç içe sayılabilecek bu iki kavramda öncelikle duygu odaklı duygusal tepkisellik meydana gelirken, ardından sergilenen davranışlar bilişsel duygu düzenlemeye olanak sağlayarak sıralı bir düzene dönüşür. Bunun nedeni, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin faaliyete geçmesi için öncelikli olarak duyguya ihtiyacı olmasıdır. Duygu temelli olan duygusal tepkisellik, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yönü için kaynak olmaktadır. Özünde yeniden değerlendirmeyi baz alan bilişsel duygu düzenleme, duygusal tepkiyi değiştirmeye ve uyarının anlamının tekrardan yorumlanmasına olanak sağlamaktadır (Ochsner ve Gross, 2005; Gross, 2002). Başka bir ifade ile, duygu düzenleme süreci, süregelen veya yeni oluşan duygusal tepkilerin değişime uğramasını içermektedir (Gross, 1998). Fabes ve Eisenberg (1992) bu iki karşılıklı etkinin sosyal davranış konusunda da izlerinin olduğunu düşünmüşlerdir. Yani, duygusal tepkisellik, bilişsel duygu düzenleme stratejilerine bir kapı açmaktadır. Örneğin, stratejiler arasında yer alan dikkati farklı bir tarafa yöneltme amacı ile pozitif tekrara odaklanma, yaşanan hüsrana ve korku tepkilerini düzenlemesinde etkili olabilmektedir. Yaşam döngüsünün en başından beri var olan bu davranışsal stratejiler, gelişimini sürdürerek varlığını devam ettirmektedir

(Calkins, Gill, Johnson ve Smith, 1999). Yapılan araştırmalarda, duygusal tepkileri dzenlemedeki yetersizliğin, kişinin sosyal faaliyetlerinde ona gclk çıkarabileceği görüşü vardır (Calkins, 1994; Cicchetti, Ackerman ve Izard, 1995).

Stres, hayal kırıklığı, öfke, anksiyete ve üzüntü duygularıyla baş etme planı olarak yemeyi tercih edenlerin ve hatta genellikle normal porsiyonu da fazla açan eden duygusal yiyicilerin, duygu durumlarını fark etmekte, tanımlamakta ve dzenlemekte problem yaşadığı ve nedenle de dzenleme maksadıyla duygusal yemeyi sürdürdükleri savunulmaktadır (Lazarevich, Camacho, Consuelo Velzquez-Alva ve Zepeda, 2016). Örneğin, zihni yemeğe dair düşünceler ile meşgul etmek, yemek hazırlama süreci ile oyalanmak veyahut yemek yiyerek vakit geçirmek kişiyi kaçmak istediği durumlar karşısında oyalayarak kaçınması hususunda zme ulaştırmaktadır (Gilbert ve ark., 2008).

Yapılan literatür taraması sonucunda, özellikle kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin duygusal tepkiselliğinin fazla olması ve olumsuz duygulanım göstermesinin bilişsel duygu dzenleme stratejilerini etkilediği, bilişsel duygu dzenleme stratejilerinde problem yaşayan kişilerin de duygusal yemeye eğilim gösterdiği düşünülmektedir. Ayrıca, cinsiyet ve medeni durum değişkenlerinden doğan farklılıkların olması beklenmektedir. Bunun nedeni, yapılan duygu odaklı çalışmalarda kadınların erkeklere göre duygu dzenlemede (Feingold, 1994; Nolen-Hoeksema, 2012), yeme bozukluklarında (Striegel-Moore, Seeley ve Lewinson, 2003; Thompson, 2015) ve tepkisellikte (Rueckert, Branch ve Doan, 2011) daha yüksek sonuçlar almasıdır. Medeni durum değişkeni için ise, özellikle bağlanma stillerinde medeni durum farklılıklarının oluşmasıdır (Davies, Macfarlane, McBeth, Morris ve Dickens, 2009; Young ve Acitelli, 1998).

Bu çalışmada, bağlanma stilleri ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu dzenleme stratejilerinin aracı rolü incelenecektir. Bununla beraber, sosyodemografik bilgilerinde yer alan yaş, cinsiyet, BKİ indeksi, dış görünüş algısı, medeni durum ve romantik ilişki bilgilerine dair ilişkileri dikkate alarak sonlandırılacaktır.

Günümüzde duygusal yeme konusu gelişime açık bir alandır. Ek olarak, duygusal tepkisellik ile yapılan araştırmalar da kısıtlıdır. Yapılan literatür araştırmasında elde edilen sonuca göre duygusal yeme, bağlanma stilleri, duygusal

tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ikili değişkenler olarak bakılmıştır fakat, tüm değişkenlerin bir arada olduğu bir araştırmaya rastlanmamıştır. Literatürde duygusal tepkisellik ve duygusal yeme ilişkisi ile ilgili yapılan çalışmaların az olduğu başka araştırmacılar tarafından da dikkat çekilen bir noktadır (Braden ve ark., 2020). Bu araştırmanın önemi hem yeni gelişmekte olan duygusal tepkisellik kavramının farklı değişkenlerle olan ilişkisini, hem de duygusal yeme ve duygusal tepkiselliğe yönelik kısıtlı bilgiyi zenginleştirmektir. Bijttebier ve Roeyers (2009), duygusal tepkiselliğin psikopatoloji ile bir çok açıdan ilişkilendirebileceğini, kavramın olası ilişkili farklı kavramlarla birlikte geliştirilmesi ve sürdürülmesinin mühim olduğunu belirtmişlerdir. Duygusal yeme ve duygusal tepkiselliği bu çalışma ile literatüre iki konuda da katkı sağlamak hedeflenmiştir. Bunun haricinde, ön çalışma olarak yapılan literatür taramasında fark edildiği üzere bu dört değişkenin birlikte değerlendirilmemiş olmasından dolayı özgün çalışma bir olduğunu söylemek mümkündür.

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

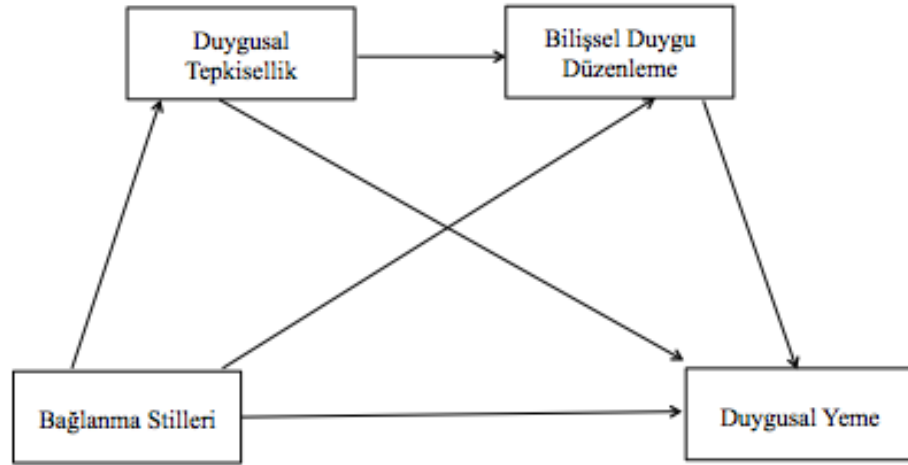
Bu araştırmanın amacı, bağlanma stilleri ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün etkisine bakılarak incelenmesidir. Amaç, bu değişkenlerin birbiri ile ilişkisini belirlemektir. Çalışmada katılımcıların BKİ düzeyi, cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, aile bilgileri, sağlık ve psikolojik problemleri gibi sosyodemografik bilgilere yer verilerek bağlanma stilleri ve duygusal yeme üzerindeki ilişkisi ve duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bu iki değişken arasındaki aracılık rolüne etkisi belirlenecektir.

1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

1.2.1. Araştırmanın Ana Hipotezleri

- a. Güvensiz bağlanma stilleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkide pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.
- b. Güvensiz bağlanma stilleri ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

- c. Güvensiz bağlanma ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkide (kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmek alt boyutlarında) negatif yönde ve anlamlı; (kendini suçlama, düşünceye odaklanma, diğerlerini suçlama ve yıkım alt boyutlarında) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.
- d. Duygusal yeme ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.
- e. Duygusal yeme ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkide (kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmek alt boyutlarında) negatif yönde ve anlamlı; (kendini suçlama, düşünceye odaklanma, diğerlerini suçlama ve yıkım alt boyutlarında) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.
- f. Duygusal tepkisellik ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkide pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.
- g. Bağlanma stilleri ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anlamlı aracı (medya tor) etkisi vardır.



Şekil 1.1. Araştırma Modeli

1.2.2. Araştırmanın Alt Hipotezleri

- 1) Duygusal yeme, cinsiyete göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.
- 2) Bağlanma stilleri, cinsiyete göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

- 3) Duygusal Tepkisellik, cinsiyete göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.
- 4) Bilişsel Duygu Düzenlemeleri, cinsiyete göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.
- 5) Bağlanma stilleri, medeni durumuna göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.
- 6) Duygusal Yeme, medeni durumuna göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.
- 7) Bilişsel Duygu Düzenleme, medeni durumuna göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.
- 8) Duygusal Tepkisellik, medeni durumuna göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.
- 9) Duygusal yeme, dış görünüş algılarına göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.
- 10) Duygusal yeme, BKİ indeksine göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

BÖLÜM 2

LİTERATÜR TARAMASI

2.1. BAĞLANMA STİLLERİ

Kişi, hayatındaki ilk ilişkiyi bakım vereni ile kurmaktadır. Bu nedenle, deneyimlediği bu ilk duygusal ilişki ve bağlanma, başkalarıyla kuracağı ilişkiye de rehberlik eder. Bu ilişki çoğunlukla kişinin ihtiyaçlarını karşılayan ve ona güvenli ortamı sunan anne ile sağlanmaktadır.

Bağlanma; bebeğin annesi, babası veya ona bakım veren kişi ile karşılıklı olarak yardım edici ve olumlu ilişkiler kurması ve kurduğu ilişkileri sağlıklı bir şekilde devam ettirebilme kabiliyeti ile ilişkilidir (Duyan, Kapısız ve Yakut, 2013). Bu karşılıklı ilişkide yakınlığın sürekliliği; sevgi ve güvenli duyularını beslerken, temasın kesilmesi; çoğu zaman kaygı, kızgınlık ve üzüntüye sebep olmaktadır (Hazan, 1998). Freud (1905), dürtü kuramından bahsederken doyum gereksinimini karşılamak için nesneye ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Nesne ilişkilerine de temel olarak bu kuramda, bebek ve annenin ihtiyaçlarını karşıladığı besin kaynağı olan meme örnek teşkil etmektedir. Beslenme ve sıcaklıkla bebeğin ihtiyaçlarını gideren anne, hem sevgi nesnesi hem de libidinal enerji kaynağı olmaktadır. Burada kurulan duygusal bağ, bebeğin kurduğu ilk ilişkisini temsil etmekle birlikte hayatı boyunca kuracağı diğer ilişkilerine de rehberlik etmektedir (Miller, 2002).

Hayvan çalışmaları yapan Harlow, Freud'un öne sürdüğü oral doyumdan bağlantı kurarak maymunların "konfor" objesini seçmesine yönelik bir deney düzenlediği oluşturmuştur. Harlow, anne ve bebek arasında temel gereksinimlerin karşılanmasından dolayı oluşan bir bağlanmadan bahsetmiştir. İnsanlara benzer davranışlar sergilediklerinden dolayı 120 adet rhesus maymunu kullanılan bu deneyde, maymunlar doğar doğmaz annelerinden ayrılmıştır. Beslenmesine ve bakımına özen gösterilen maymunlar, zemininde yumuşak bir kumaş bulunan kafeslerde büyütülmektedir. Bu kumaşlar temizlenmek üzere zeminden alındığında, maymunlarda duygu durumu düşüklüğü ve vahşi davranışlar sergilemiştir. Anne ve

çocuk bağlanmasının araştırıldığı bu deneyde iki tane maket anne yapılmıştır. Biri beslenmesini sağlayan maket anne, diğeri de yumuşak kumaşa sahip maket annedir. Beslenme ihtiyaçlarını gerçekleştiren maymunların ardından vakitlerini hep kumaşa sarılı maket anneyle geçirdiği hatta korku anında da kumaşa sarılı anneye yöneldikleri gözlenmiştir. Bağlanmanın önemi ortaya konulmuştur (Harlow ve Zimmermann, 1959). Dolayısıyla Freud'un aksine, bebeğin temel güdülenmesinin yiyecek değil, bakım veren ile temasıdır.

Hayvan çalışmaları yapan başka bir kişi, Lorenz (1937), kazlarla "basımlama" adını verdiği deneyi yürütmüştür. Bu deneyde, kuluçka döneminde kazların yumurtadan çıkmasına kısa bir süre kala yumurtalar anne ördek ve Lorenz'in yakınında kalacak şekilde paylaştırılmıştır. Lorenz, yumurtadan çıkan kazlara anne ördeğin yaptığına benzer bir vavklama sesi çıkarmıştır. Anne ördeğin yanında yumurtadan çıkan kazlar anne olarak onu, Lorenz'in yanında yumurtadan çıkan kazlar da Lorenz'i anne olarak kabul edip takip etmeye başlamışlardır. Yapılan araştırma sonucunda kazların ilk olarak gördükleri hareketli canlı nesneyi anne olarak varsayıp takip ettikleri anlaşılmıştır. Ve bu hareketli nesneye bağlanmaları "basımlama" olarak literatüre geçmiştir. Kazlar, beslenme öncesinde harekete bağlı anne seçimi yapmaktadır. Ayrıca, sadece bir kere anne nesneye bağlanmanın gerçekleştiği ve değişmediği savunulmuştur. Buna örnek olarak, anne seçimini yapmış olan kazların karışık ve anneyi görmeyecek şekilde konumlandırıldığında da anne ördek ve Lorenz olmak üzere ayrıştığı fark edilmiştir.

Benzer bir şekilde Lorez'in de "basımlama" deneyleri kritik dönemde bağlanmayı vurgulamıştır. Bowlby bu hayvan çalışmalarından esinlenerek bu konuda insanlar, çocuklar üzerinde araştırmalar yapmaya başlamış ve geliştirmiştir. Çalışmaları sırasında Darwin'in araştırmalarından oldukça etkilenmiştir ve etolojiye sıklıkla yer vermiştir (Borg, 2013). Bu kuram, hem psikoterapi uygulamalarına hem de teoriye katkı sağlamıştır. Bu ilişkinin kişide neden olabilecek psikopatolojik problemlerle ilgisine bakan, bu ilişkinin önemine dikkat çeken ve bağlanma kuramını ortaya koyan kişi Bowlby olmuştur. Bowlby, kurulan güvenli ilişkinin psikolojik açıdan sağlıklı gelişim göstermesine, sağlıklı veya kopukluklar yaşamış ilişkide de zihinsel hastalıklara ve kişilik problemlerine neden olabileceğini belirtmektedir

(Tüzün ve Sayar, 2006). Bowlby bağlanmayı tanımlarken, “insanlar arasında kalıcı bir psikolojik bağlantı” olarak söz etmiştir (Bowlby, 1969: 194).

Bowlby’ye göre (1988) bağlanma davranışı, kişinin evrimsel olarak bulunduğu ortamda hayatını sürdürme becerisini de içinde barındırmaktadır. Kişinin, kendisini koruyup kollayabilecek onun hayatta kalması için destek olabilecek biri ile etkileşim içinde olması gereklidir. Bakım verenin fiziksel yokluğu ya da ihtiyaçlarının karşılanmaması halinde strese sahip olması beklenen bir durumdur. Bakım verenin erişilebilir olduğu durumlarda bebek onu gözle takip ederek, gülümseyerek, sesini dinleyerek veya seyrederek ulaşılabilir olduğunu kontrol edebilir. Daha fazlasına ihtiyaç duyduğunda da yanına getirecek şekilde arama veya ağlayarak temasta bulunmayı sağlayabilmektedir (Bowlby, 1980; Hazan ve Shaver, 1987).

Anne ile kurulan bağın önemini ve annenin bakımını Bowlby’ye benzer bir şekilde Winnicott da savunmuştur. İkisini birbirinden ayıran nokta Bowlby’nin evrimsel, etolojik ve biyolojik bağlantıları kaynak gösterirken, Winnicott’ın annenin sıradanlığının üstünde durmasıdır (Borg, 2013). Winnicott, “yeterince iyi anne” kavramı ile çocuğun duygusal ve aynı zamanda fiziksel gereksinimlerine duyarlı ve ona doğru zamanlarda en iyi şekilde cevap veren bakım vereni tanımlamıştır. Bunları yaparken de annenin düş kırıklığına uğradığı veya çaresiz hissettiği anlardaki olumsuz duygularına da yer açmıştır. Sağlıklı ve güvenli alan için annenin duygularını da göz önünde bulundurmak gerektiğini düşünmüştür (Nayar-Akhtar, 2019).

Bowlby’nin çalışmalarının daha da ötesine giden Ainsworth, önce anne ve bebeği ev ortamında daha sonra da laboratuvarda “yabancı ortam deneyi” olarak geçen anne ve bebeğin ayrılma ve buluşma davranışlarını inceleyen araştırmalar yapmıştır (Tüzün ve Sayar, 2006). Bu araştırmada anneler ve bebeklerin davranışları gözlemlenmiştir ve bağlanmada bireysel farklılıklara bakılmıştır (Ainsworth, 1989). Bu laboratuvar deneyinin prosedürü aşama aşama ilerlemektedir. Öncelikle bebek ve anne oyuncaklarla ve bebeğin dikkatini çekebilecek eşyalarla dolu bir odaya girer. Bebek ortamı keşfederken yanında annesi vardır ve onunla iletişim hali içerisinde. Ardından yabancı biri odaya girer. Yabancı, anne ve bebekle etkileşime geçer. Bir süre sonra anne, bebek ve yabancıyı bırakarak ortamı terk eder. Bebek, yabancı kişi ile bir süre baş başa kaldıktan sonra anne içeriye girerek bebekle vakit geçirir. Bu sırada yabancı, ortamı terk eder. Bir süre daha bebekle vakit geçiren anne tekrar ortamdan

uzaklaşır ve bebek bu sefer tek kalır. Bu deneyde bebeğin anneye, yabancıyla ve yalnız kaldığı durumlardaki davranışlarıyla ilgilenilmiştir (Van Rosmalen, Van der Veer ve Van der Horst, 2015). Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) bu araştırmada bebek ve bakım verenin ilişkisindeki bağlanma davranışını gözlemlerken güvenli, kaçınan ve kararsız üç bağlanma stiline dikkat çekmiştir.

Güvenli bağlanmada, çocuğun annesi yanından ayrılması durumunda tepki gösterse de anne geri geldiğinde rahatlıkla sakinleşmektedir çünkü annelerinin hep yanlarında olacağı ve stresli anlarla başa çıkmasında yardımcı olacağı inancı gelişmiştir. Bu çocuklar kendini daha özgür ifade edebilmektedir. Aynı zaman da yüksek sosyal kabiliyet, yetişkinlerle kolay etkileşim ve olumlu duygulanım gösterdiklerini belirtilmiştir (Keskin ve Çam, 2007).

Kaygılı bağlanmada, çocuk annesi ile ayrıldığı anda gerilim, kaygı ve kızgınlık hali içerisinde olup başkaları ile iletişim kurmamaktadır. Anne geri geldiği anda annenin tekrar gidebileceği kaygısı geliştiği için oyun oynayıp sakinleşmek yerine anneyi bırakmamayı tercih eder. Ek olarak, bu çocukların annesinin çoğunlukla tutarsız tepkiler sergilediği ve çocuğun oyun alanına fazlasıyla müdahale ettikleri gözlenmiştir (Sümer ve Güngör, 1999).

Kaçınan bağlanmada, çocuklar anneleri yanlarında ayrıldığında bir tepki göstermemekte ve anneleri döndüğünde de anne ile temas kurmak için bir çaba göstermemektedirler (Sümer ve Güngör, 1999). Bu bağlanma stilinde anne çocuğun ihtiyaçlarını özenle takip eden bir konumda değildir ve bu nedenle bebek ile arasında güvensiz kaçınan bağlanma oluşmuştur. Kaçınan bağlanan çocuklar, sıkıntılı anlarında annelerine ihtiyaçları yokmuş gibi davranma eğilimini gösterirler (Tyrrell ve Dozier, 1999).

Bowlby ve Ainsworth, anne ve çocuk bağına dürtü ve beslenme çerçevesinde açıklamaktan ziyade koruma ve güvenlik ihtiyaçlarını temel alarak doğuştan var olan uyum, motivasyon ve hayatta kalma gibi davranışsal bakış açısıyla ilerlemeyi tercih etmişlerdir (Shaver ve Mikulincer, 2005).

2.1.1. İçsel Çalışan Modeller

Bowlby (1973) bireyin bağlanma ile tecrübeleri neticesinde kişilik arayışında ilişkiye dayalı sosyal ve duygusal zihinsel temsillerden bahsetmektedir. Bowlby'e (1973) göre, bebek bakım vereni ile geliştirdiği bağlanma ilişkisine göre daha sonraki

ilişkilerini de dahil ederek kendiliğe dair bazı bilişsel şemalar geliştirmektedir. Başlarda bağlanma figürü olarak seçeceği kişi, ona ulaşılabilirliği ve tepki beklentilerini içeren bu zihinsel süreç, ardından benlik modeline evrilmektedir. Burada kişinin kendisi hakkında ürettiği inançlar ön plana çıkmaktadır. Bağlanma figürünün kendisi hakkındaki düşüncelerini kabul gören veya görmeyen biri olarak adlandırarak olumlu benlik ve olumsuz benlik algısı dahilinde kendisini sevebilir, değerli biri veya sevelemez, değersiz biri olarak görmektedir. Sadece kendi hakkında değil aynı zamanda başkaları hakkındaki görüşlerini de etkileyen bu sistemde, olumlu öteki ve olumsuz öteki ayrımı da mevcuttur. Olumlu öteki, her zaman ihtiyaçları için müsait ve isteklerine karşılık veren anlamındayken; olumsuz öteki de karşıt olarak ihtiyaçları için yanında olmayan ve geri çeviren anlamını taşımaktadır (Priel ve Besser, 2000). Üstelik bağlanma figürünün kişinin stresli anlarında yanında oluş veya olmayışı, kişinin duruma karşı endişelenip endişelenmeyişi de etkilemektedir. Yaşamı boyunca bağlanma figürü ve çevresindekilerin bakış açısı kendilik algısına eşlik eder. Tüm bu zihinsel süreçler “içsel çalışan modeller” adı ile açıklanmaktadır.

Bu modelin başkalarına olan bilişsel, davranışsal ve aynı zamanda emosyonel yönden tepkilere yön verdiğini belirten Collins ve Read (1994), aynı zamanda bu modelin bağlanma ile alakalı tecrübe edilen hatıralar, amaçlar ve gereksinimler, amaçlara erişmek için yapılan stratejiler ve yine bağlanma ile alakalı kendiliğin ve diğerlerinin inanç, davranış ve beklentileri olmak üzere dört yapıdan oluştuğunu ileri sürmüşlerdir.

2.1.2. Yetişkinlikte Bağlanma

Bebek ve bakım veren arasında başlayan bağlanma süreci kişi yaş aldıkça yaşam döngüsünde aktif olarak rol almaya devam eder. Yetişkin birinin artık duygusal bağlanma ve bağlarının gelişme evresi çevresindeki yetişkinlerle sürdürülmeye devam etmektedir (Bowlby, 1980). Yani, bağlanma ömür boyu farklı boyutlarda kişiye eşlik etmektedir, çocuklukla sınırlı kalmamaktadır. Burada amaç, güven hissinin devamlılığının sağlanmasıdır (Bartholomew, 1990). Ergenlik zamanında arkadaşlarıyla yakınlık kurmaya meyleden gençler (Buhrmester ve Furman, 1987), yetişkinliğe adım atma ile birlikte tekrardan aile bağlarına dönüş yapmaktadır (Steinberg ve Silverberg, 1986). Hali hazırda güvenli alanı inşa etmiş ebeveynlerin ihtiyaç dahilinde yanlarında olacakları bilinci önem teşkil etmektedir (Zeifman ve

Hazan, 2016). Güven alanı ihtiyacı ve bu ihtiyacın karşılanması kapsamında terapistlere karşı da güvenli bağlanma gerçekleştirmek oldukça olağandır (Lilliengren, Falkenström, Sandell, Mothander ve Werbart, 2015).

Weiss (1982), yetişkinlikte bağlanmadan bahsederken romantik ilişkilere değinmiştir. Ona göre, kişi stresli anlarında güven hissetmek istediğinde, destek aradığında ya da rahatlık aradığında bakım verenden aldığı yakınlık ihtiyacını artık romantik ilişkilerinde partnerlerinden aramaktadır. Ek olarak, yeni kuracağı destekleyici ilişkiler bebekliğinde bakım veren ile kurduğu bağlanma geçmişine göre de şekillendiği düşünülmektedir (West, Rose, Spreng, Sheldon-Keller ve Adam, 1998).

Çocukluk dönemi bakım veren ile oluşan bağlanmanın yetişkinlikte de benzer olduğunu savunan Hazan ve Shaver (1987), Bowlby, Ainsworth ve arkadaşları tarafından keşfedilen güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerini romantik ilişkiye uyarlamıştır. Çocukluk bağlanmasına eş değer olacağı beklenmekle birlikte ilişki dinamiği ve kişilerarası uyum da göz önünde bulundurulmaktadır. Güvenli bağlanan bir kişi karşısında kaygılı bağlanan biri olduğunda daha çekingen veya kaçınan bağlanan biri olduğunda daha endişeli hissetmesi ve davranmasına yol açabilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Levine ve Heller, 2012).

Zayas ve Hazan (2014), yetişkin romantik bağlanmasının önemli farklarını iki maddede açıklamışlardır. Bunlardan birincisi, artık bu bağların iki taraflı olduğunu dile getirmişlerdir. Burada anlatılmak istenen kişinin artık sadece bakım alan değil aynı zamanda bakım veren de olduğudur. Bu bağ, iki kişiyi de beslemelidir. İkinci olarak da romantik bağlanmada cinsel sistem de devreye girmektedir. Öte yandan, bağlanmanın duygu düzenleme üzerindeki etkisi sürmektedir. El ele tutuşmanın ya da fotoğraflara göz atmanın stresi azalttığı gözlenmiştir. Aynı zamanda bakım alma ihtiyacı ilişki dinamiğine bağlı olarak bakışmalar, ilgi beklemek, sarılmak, çocuk taklidi yapmak ve bebek konuşması gibi davranışlar üzerinden bebek bakımını andıran özelliklerle de karşılanmaktadır (Zeifman ve Hazan, 2016).

Bağlanma stilleri, birçok kişi tarafından geliştirilmeye devam edilmiştir. Bowlby'nin (1979: 129), "bağlanma davranışının beşikten mezara kadar insanları karakterize eder" cümlesi, Hazan ve Shaver'i bağlanma stillerinin çocukluktan yetişkinliğe adapte edilmesi konusunda heveslendirmiştir. Hazan ve Shaver (1987),

aşk teması eşliğinde yetişkin romantik aşklarına bağlanma stillerini uyarlamışlardır. Aşkın sağlıklı ve sağlıklı formlarına yer vererek bu formları korku, yakınlık, kıskançlık, duygusal iniş çıkışlar, sevecenlik ve güven duyguları ile açıklamaktadırlar. Bu bağlanma modeli, Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall'ın (1978) betimlediği bağlanma modeli ile paralellik göstermektedir. Güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stillerini kapsamaktadır.

Güvenli bağlanan kişiler aşk ilişkilerini, kabul ve destek ile beraber mutlu, dostane ve güven dolu olarak tanımlarken, ilişki sürelerinin de uzun soluklu olduğu görülmüştür. Kaçınan bireylerin ilişkileri, daha çok kıskançlık ve hızla değişen duygu karmaşası eşliğinde yakınlık korkusu üzerine odaklıdır. Kaygılı bağlanan kişilerde ise, bu durum daha çok yakınlık duygusu, saplantılı aşk ve sürekli cinsel istek ile birlikte aşırı kıskançlık olarak ortaya çıkmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987).

Bağlanma stillerini geliştirmeye ve modele katkı sağlamaya niyeti olan Bartholomew ve Horowitz (1991), “dörtlü bağlanma modeli” adını verdikleri bağlanma stillerini tanıtmışlardır. Bu model, Bowlby'nin (1973) “içsel çalışan modeller” kavramında bahsetmiş olduğu başkaları ve benlik imajların pozitif ve negatif olarak ayrışmasıyla ortaya çıkmıştır. “İçsel çalışan modeller” kavramının yeterince üzerine düşülmediğini dile getiren Bartholomew ve Horowitz (1991), yaratmış oldukları bağlanma stilleri modelini; güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı olmak üzere dört kategoriye ayırmışlardır.

Güvenli stili, Hazan ve Shaver'in (1987) kendi bağlanma modellerinde açıkladıkları güvenli kategorisi ile eş değerdedir. Bu kategoride benlik ve başkalarına yönelik imajları olumludur. Kendilerini değerli ve diğer insanlar tarafından kabul edilebilir görmektedirler.

Saplantılı stili, kişinin benliğini değersiz fakat başkalarını değerli göstermesini anlatmaktadır. Burada kişi, başkalarında gördüğü değeri onların takdirini kazandığı durumda kendinin de sevilebilir olacağı görüşündedir. Bu neden ile başkalarını kendisine yakın tutarak sürekli sevilebilir olduğunu kanıtlama çabasındadır. Saplantılı stili, Hazan ve Shaver'in (1987) güvensiz stillerinden kaygılı kategorisine karşılık gelmektedir.

Korkulu stili, benliğine yönelik değersizlik hissi eşliğinde bu sefer başkalarına karşı da olumsuz bakış açısı geliştirilmiştir. Başkaları güvenilmez olarak

damgalanmıştır. Kişinin, başkalarına karşı yitirmiş olduğu güven duygusu güvensizliğe evrilmiştir. Bu nedenle kendini korumak amacıyla başkaları ile ilişkiye, arkadaşlığa ve iletişime oldukça kapalıdır. Hazan ve Shaver'in (1987) modeli bakış açısında tam anlamıyla örtüşme de kaçınan stile benzemektedir.

Son olarak kayıtsız stilinde, benlik algısına yönelik kendisini değerli olarak görmekte fakat başkaları onun için değerli kategorisinde yer almamaktadır. Bununla birlikte başkalarına karşı oluşturduğu olumsuz algıdan uzak durma eğilimi göstermektedirler. Kendilerini olası hüsranslardan korumaya odaklı olan kayıtsız bağlanan bireyler, başkaları ile iletişimi minimumda tutarak bunu sürdürebilmektedir. Ayrıca, dokunulmazlığa ve özgürlüğe düşkün olarak yaşamlarına devam etmektedirler.

2.2. DUYGUSAL YEME

Yaşamak için nefes almak ve uyumak gibi belli ihtiyaçlara gereksinim duyulmaktadır ve yemek yiyor olmak da bu ihtiyaçlardan birisidir. Yemek yeme davranışımız kişiden kişiye, duygudan duyguya veya durumdan duruma olmak üzere değişiklik gösterdiği olur.

Duygusal yeme, yeme bozukları arasında yer almaktadır. Kişinin duygu durumuyla ilişkili yeme davranışı, kişi yalnızca açlık yaşadığında veya beslenme vakti geldiği için ya da sosyal gerekliliği olduğundan dolayı değil, sadece o an yaşadığı duygu duruma karşılık olduğu düşünülen yeme davranışı olarak tanımlanmıştır (Serin ve Şanlıer, 2018).

Yeme bozukluklarının tarihsel araştırmasında, Fairburn önemli bir isim olarak karşıya çıkmaktadır. Bunun nedeni daha önce literatürde yeme bozuklukları konusunda teorik çalışmalar yapılsa da, Fairburn (1981) yeme bozukluklarında davranışsal bir yaklaşım üzerinde çalışma yapan ilk kişilerden olmasıdır. Yaptığı davranışsal değişim çalışmalarıyla bu alana katkı sağlayan ve tedaviye yönelik atılımlar yapan Fairburn (2008), öncelikli olarak kişinin sahip olduğu yeme bozukluğunu adlandırmanın gerekliliğinden bahsetmiştir.

Yeme bozukluğu, özellikle de kadınlarda daha sık rastlanan ve yeme davranışında önemli bozulmaların meydana geldiği psikolojik rahatsızlıktır. Yeme bozukluğu grubu içerisinde en çok anoreksiya nervoza ve bulimiya nervozanın görüldüğü, bununla birlikte, yeme bozukluklarının ölüme sonuçlanabilecek kadar çok

bedensel ve psikolojik problemlere neden olduğu belirtilmiştir (Erbay ve Seçkin, 2016). Amerikan Psikiyatri Derneği (1994) yeme bozukluklarını sınıflandırmak istemiştir. Anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza haricinde sınıflandırılmayan geniş bir kitle olmuştur. Bu kitle, “tanımlanmamış beslenme ve yeme bozukluğu” kategorisinde yer almaktadır. Anormal yeme davranışları içerisinde duygusal yemeye de yer verilmiştir. Duygusal yeme, yakın aralıklara oldukça fazla yeme ile ilişkilendirilmiştir.

Genelde anksiyete, kızgınlık, depresyon vb. duygu durumları bazı kişilerde iştahının kapanmasına bazı kişilerde de duygu durumuna karşılık aşırı yeme davranışı eğilimi olarak ortaya çıkmaktadır (Serin ve Şanlıer, 2018). Aynı zamanda duygusal yemenin kaygı, intihar duyguları yakın ilişkilerde problemlerin olması ve cinsiyetle de bağlantılı bulunmuştur (Van Strien, Schippers ve Cox, 1995). Düşük benlik saygısı, yetersizlik hissi, esnek davranış repertuarı eksikliği ve başa çıkma davranışlarında yaşanan aksaklıklar özellikle kadınlarda olumsuz benlik kavramını ve anksiyeteyi tetiklemektedir. Olumsuz benlik ve anksiyetenin duygusal yeme ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Van Strien ve Bergers, 1988). Bunlara ek olarak, fiziksel görüntüye karşı kaygı, kilo kaygısı, bedene karşı memnuniyetsizlik ve zayıf olma isteği gibi daha bedensel bir bakış açısıyla da duygusal yemeden söz edilmektedir (Braet ve ark., 2008).

Duygu durumunun yeme davranışında iştah ve besin alımı olarak artma veya azalmaya yönelik tutumu %30-48 oranında olduğu belirtilmiştir (Arslantaş ve İnalkaç, 2018). Duygusal uyarılma ve sıkıntıların olması yemek yeme davranışını büyük bir oranda etkilemektedir (Ganley, 1989). Geliebter ve Aversa (2003) aşırı kilolu kişilerin olumsuz duygu ve durumlara karşı daha çok yeme eğilimi gösterdiklerini, az kilolu kişilerin ise olumlu duygu ve durumlar içerisindeyken daha çok yeme eğilimi gösterdiklerini keşfetmiştir. Duygusal yemeyi daha çok stres, depresyon, öfke, can sıkıntısı gibi negatif duygularla ilişkilendirilmiş olsa da mutluluk gibi pozitif duygu durumla da ilişkilendirilmiş olduğu görülmüştür. Ek olarak, duygusal yeme üzerinde ebeveyn modellemesinin de etkisi vardır (Arslantaş ve İnalkaç, 2018). Hardman, Christiansen ve Wilkinson (2016), çocuğun annenin yeme davranışını rol model alması; endişeli, kızgın veya üzgün olduğunda annenin çocuğu yemek ile rahatlamayı öğretmesi ve duygusal yiyici annelerin çocuklarını kendi yeme stillerinde beslemesi

üzerine duygusal yemeyi öğrenme paylarına değinmiştir. Kişinin, çocukluk anlarında yer alan aile sofraları ve ailenin yeme tutumu taklit yöntemi ile rol modelinden etkilenmesine olanak sağlamaktadır (Prichard, Hodder, Hutchinson ve Wilson, 2012).

Stresi hafifletmeye destek olmayı konu alan Erickson, Tomlin ve Swain'in (1983) ortaya attığı modelleme ve rol modellemesi teorisi, zihin-beden etkileşimi içerisinde biyofiziksel, bilişsel, sosyal ve psikolojik sistemleri dengeli bir halde homeostaz düzeyinde tutmayı amaçlamaktadır. Sistemlerden birinde fark edilen stres tüm dengeyi etkilemektedir. Hafiflemeyen strese karşın tepki müdahalesi ile duygusal yeme gibi başa çıkmaya yönelik sağlıklı tutumlar meydana gelebilmektedir (Timmerman ve Acton, 2001).

Duygusal yiyicilerde beslenme düzeni, kişinin uyku süresi ve uyku kalitesinden de etkilenmektedir. Düzensiz uyku, yetersiz ve kalitesiz uyku daha fazla negatif duyguya neden olduğu gibi stres seviyesini de yükseltmektedir. Kısa uyuyan kişiler beslenmek için ana öğünden ziyade ara öğün yemeyi tercih etmektedir. Bu ara öğünler, daha çok enerji bakımından yüksek ve lezzetli atıştırmalıklar olmaktadır (Kontinen, 2020).

Duygusal yeme, bulimia ve tıknırcasına yeme bozukluğu ile de alakalıdır. Bulimik deneklerde duyguları aşırı faktörü olarak eklenen yeme hipotezi desteklenmiştir ve duygusal yemenin, bulimik denekler için aşırı yeme dönemlerinde etkisi olduğu gösterilmiştir. Tıknırcasına yiyen denekler için de negatif duygu durumlarına karşılık kontrol katılımcılarına takriben gözle görülür bir şekilde fazla yeme eğilimi olduğu ortaya konulmuştur (Pinaquy, Chabrol, Simon, Louvet ve Barbe, 2003).

Olumsuz duygu durumu yemek yemeye motive ettiği gibi bu anlarda tercih edilen belli besin grupları vardır (Renner, Sproesser, Strohbach ve Schupp, 2012). Duygusal yiyicilerin tercih ettikleri besinlere bakıldığında daha çok yağ oranı bakımında yüksek ve şekerli gıda ürünlerinde ağırlık olduğu belirtilmektedir. Duygu düzenlemeye yönelik besin değeri düşük gıdalar tüketiminde tüketilen gıdaya yönelik memnuniyette de düşüş vardır (Macht, 2008). Dahası, duygunun yemek seçimini etkilemesi haricinde tercih edilen besinin farklı duygularla bağlantılı olduğu bulunmuştur. Örneğin, tatlı tüketimi depresyondan daha çok neşeli anlarda veya alkol tüketimi depresyondan ziyade şefkat halini sürdürmek amacıyla tüketmektedir. Veya

kişi öfke, sıkıntı, hayal kırıklığı yaşadığı durumlarda daha kısıt yemeceklere yönelmektedir (Lyman, 1989). Başka bir deyişle, kişiden kişiye veya durumdan duruma farklılıklar olması göz önünde bulundurularak kişinin yemek tercihinden duygu durumu anlaşılabilir.

Açlık, çevre şartlarına karşı dengeyi sağlayıp vücudun yaşama devam etmesini sağlayan bir takım değişikliklerle ayakta kalma çabasının önemli bir unsurudur. Glikoz seviyelerini korumak da bu dengenin parçasıdır. Fiziksel açlıkta; duygusal açlıkta olmayan kan şekeri düşmesi, mide kazınması, alınan besinden sonra gelen tokluk hissi gibi bedensel ipuçları vermektedir (MacCormack ve Lindquist, 2019). Duygusal yiyiciler için açlık ve doyumluk sinyallerini okuyamamak, besin ihtiyacını duymamak ve aynı zamanda açlıkla ilgili olmayan bedensel belirtileri beslenme ile ilişkilendirmek yanlış öğrenme biçiminden kaynaklanmaktadır (Bruch, 1961). Yaşanan açlık, çoğunlukla fiziksel açlık olmaktan ziyade kişinin içinde bulunduğu haline kıyasla daha iyi olmaya yönelik arzusundan kaynaklanmaktadır. Ve bu bitmeyen bilmeyen, kontrolü yiyeceklerin elinde olduğu bir bağımlılık döngüsüne evrilmiştir (Virtue, 2011).

Yeme sürecinde bireysel yaşantılar ve duygular arasındaki farklılıklara değinirken, duygular arasındaki değişkenleri de bir nesneye yönelik çekim veya kaçınma, uyarılma ve yoğunluk değişkenleri ile sınıflandırılmıştır (Macht, 2008). Duygulara göre tüketim miktarının sorgulandığı bir çalışmada, yüksek uyarılma ve yoğun duyguların yeme davranışını azaltırken; düşük ve orta duygu durumunun yeme davranışını arttırabildiği gözlenmiştir (Robbins ve Fray, 1980). Edwards, Hartwell ve Brown (2013) yaptıkları çalışmada, duygusal yemenin ev ortamında yalnızlık duygusunu azalttığı için tercih edildiği, sosyal ortamda başkaları ile beraber yemek yenilirken geçirilen vaktin uzamasının da duygusal yemede büyük bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Beslenme, kişinin doğumundan itibaren edindiği ilk ilişkide önemli bir bağı temsil eder. Çocuk, anne ile bağ kurarken besin ve sevgi ilişkisiyle güven duygusunun da temellerini atar. Çocuk, dış dünyayı aynı beslenme sürecinde yaptığı gibi ilke bir tepki olarak nesneyi ağzına götürerek tanımaktadır. Tüketilen besinin sindiriliyor olması duygusal yemede de içe alım ve yok etme gibi zıt duyguların beslenmesine olanak sağlamaktadır (Çevik ve Ünal, 1989).

2.2.1. Duygusal Yeme ile İlgili Teoriler

Duygusal yeme ile alakalı bazı teoriler mevcuttur. Bu teoriler duyu, bilişsel süreçler ve öğrenme süreçlerine odaklanmıştır (Reichenberger, Schnepper, Arend, ve Blechert, 2020). Teorilerden bir kısmına aşağıda yer verilmiştir.

1960'lı ve 1970'li yıllarda obezite üzerine yapılan araştırmalar psikosomatik ve psikoanalitik teoriler üzerinden ilerlemiştir. Psikosomatik teori, sosyal ve duygusal durumların açlık gibi bedensel semptomlar içerdiğini belirtirken, psikoanalitik teori erken dönemde bakım veren ve çocuk arasındaki kişilerarası ilişkinin kompülsiyonu olarak ortaya çıkan aşırı yemeden bahsetmişlerdir. Ve bilişsel bir perspektiften aşırı yeme davranışına bakıldığında da, bu davranışsal aşırılık psikoanalitiğe benzer bir şekilde duygusal hal ve sosyal durumun meydana getirmesi üzerinden açıklanmıştır. Öğrenme kuramı bağlamında, negatif duygu uyarımı klasik koşullu olarak yemeğe karşı arzu tepkisine yol açarken, edimsel yeme tepkisi de yoğun negatif duygunun etkisini azaltmaya yardımcı olarak pekiştirmektedir (Booth, 1994). Duyguların gıdaya yönlendirmesi ve besin alımının duygu durumunda değişim yaratması, yemek yeme ve duygular arasında çift yönlü etkinin varlığını da göstermektedir (Ünal, 2018).

2.2.2. Psikosomatik Teori

Psikosomatik teoride, Kaplan ve Kaplan (1957) tarafından bireyler için aşırı yemenin öğrenilmiş bir davranış olduğunu ve bu davranışı kaygıyı aza indirmek için kullandıklarını ileri sürmüştür. Kaygı seviyesi yükseldikçe yemek yeme eğilimi de aynı oranda yükselmektedir. Teori, daha çok psikiyatrik klinik gözlem sonucunda obez kişilerin bir çoğunun yalnız, endişeli ve depresif hissettikleri zaman daha çok yemek yemeleri üzerine ortaya çıkmıştır (Van Strien, ve Ouwens, 2003). Bu teoride kişiler acıkma ve tok olma hissine yönelik değil, duygu durumunun ihtiyacına karşılık yemek yeme davranışı gösterirler (Konuk ve Sevinçer, 2013). Erken dönemde başlayan hatalı öğrenmenin bir parçası olarak, duygusal sıkıntıların yaratmış olduğu fizyolojik etkileri okuma konusunda güçlük sağlayan kişiler açlıkla karıştırarak yemek yemekte-dirler (Bruch, 1973; Leon, Fulkerson, Perry ve Early-Zald, 1995). Duygusal yiyciler yaşadıkları olumsuz duygu durumunda rahatlamayı yemek yiyerek elde etmeyi öğrendikleri için bu davranışı sürdürmeye devam eder (Spoor, Bekker, Van Strein ve Van Heck, 2007).

Psikosomatik teoriye Robbins ve Fray (1980) farklı bir bakış getirmiştir. Yemek yeme ve kaygı arasındaki bağı eğrisel olarak tanımlamış, maksimum gıda alımının kaygı düzeyini azaltacağını belirtmişlerdir. Obez insanların fiziksel açlıkları ile duygusal tepkileri arasındaki farkı keşfedemediklerinden yaşadıkları emosyonel tepkilere yemek yiyerek cevap verdiklerini eklemiştir. Öğrenmiş oldukları bu davranış, stresi azaltmaktansa pozitif bir pekiştirici olduğu için devamlılığı olmaktadır.

2.2.3. Psikoanalitik Teori

Bruch (1995)'a göre yemek yeme davranışının iki adet temeli vardır. Bunlardan biri aç kalma korkusu ve diğeri ise erken dönemde deneyimlenmiş olan bakım veren veya başka bir kişi tarafından gıdanın sağlanmasıdır. Haz sağlayan bu kişilerarası ilkel ilişki daha kompleks bir hale gelmiştir. Kişiler gıda almaktansa o haz duygusunu yaşamak için yemek yemeye yönelimlidir. Kişi için hem fizyolojik hem de psikolojik deneyim yakın temas içindedir.

Gelişim; fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal olgunlaşma sonucunda ortaya çıkmaktadır. Obez çocuklarda gelişim fiziksel ve zihinsel olarak hızla ilerlerken sosyal ve duygusal gelişim gecikmektedir. Bunun en önemli nedenlerinden biri de anneye olan bağımlılıktır. Çocuklar yaşları ilerlese bile en basit fiziksel ihtiyaç ve duygusal tatminleri için hala annelerinden destek almaya devam etmektedir. Yemek sunma ihtiyaçları da aynı şekilde anneleri tarafından ve cömert bir şekilde karşılandığında yiyeceklerin sevgi ve doyum anlamında olduğuna dair bir inanç gelişmektedir ve anne-çocuk ilişkisine dair denge kurulmaktadır. Bu denge istikrarsız bir dengedir bununla birlikte biyolojik ve duygusal olgunlaşmanın doğal seyrine terstir. Sosyal ilişkilerinde zorluk yaşayan ve reddedilen çocuk, aşırı yemeğe başvurur çünkü yiyecek onun için hep memnuniyet veren ve başarılı bir rahatlık kaynağı olmuştur (Bruch, 1997).

2.2.4. İçsel-Dışsal Obezite Teorisi

Schachter (1968) "içsel dışsal obezite" teorisinde, Bruch'ın teorisindeki obez kişilerin fiziksel açlıklarını adlandırmakta zorluk çektiklerinden bahsetmiştir. Bu kişilere aileleri tarafından korku, endişe ve kaygı ile açlık arasındaki farkın öğretilmediği düşünülmektedir. Buradan yola çıkılarak uygulanan deneyde benzer bir şekilde normal kilolu insanlarla obez bireylerin açlık anlayışında ve korku anında yemeğe yönelme davranışlarında farklılıkların olduğu çıkmıştır. Normal kilolu

insanlar korku anında besin alımı düşerken, obez bireylerde gözle görülür bir yükseliş ortaya çıkmıştır. Yeme davranışının normal kilolu ve obez bireylerde farklı uyaranlarla tetiklendiği görülmektedir. İçsel uyaranları fark etmekte güçlük çeken obez bireyler besin alımına başlama ve sonlandırma sırasında dışsal uyaran arayışında olmaktadır. Fiziksel aç veya tok olma hallerini fark etmektense çevredeki dışsal uyaranlara karşılık yeme eğilimi göstermektedirler. Bu dışsal uyaranlara örnek olarak; tat, koku, görme ve başka insanların yemeğe tepkisi verilmektedir.

2.2.5. Kısıtlama Teorisi

Kısıtlama teorisi, Herman ve Polivy (1980) tarafından arzu ettikleri kiloyu koruma gerekçesiyle yeme biçimlerinde kronik olarak kısıtlamaya giden bir popülasyonu tanımlamaları sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu kişiler diyetle yeme kontrolünü çok sıkı yapmaktadır ve yasaklı bir yiyecek yediğinde diyetin bozulduğu düşüncesiyle yemeye devam etmektedirler. Kişide diyetle karşıt bir şekilde tıknircasına yeme davranışına yönlendirmesi ve neticesinde kişide aşırı kilo alımına neden olmaktadır (Herman ve Mack, 1975). Arzu edilen besine karşı direnme yemek yeme davranışında önemli bir rol oynar ve kısıtlama elde edilmek istenen bu arzuya yönelik bilişsel bir çaba olmaktadır (Ünal, 2018). Kısıtlayıcı yeme tutumu sergileyen kişiler ile normal bir yeme tutumuna sahip olan kişiler arasında kilo kontrolüne yönelik davranışsal ve zihinsel olarak fazlasıyla uğraş mevcuttur (Wadden ve Bell, 1990).

Dışsal ve psikosomatik teoride ortak olarak, obez yeme tutumu çerçevesinde duygusal ve dışsal yeme eğiliminin diyetten değil, bunun öncesinde ortaya çıkmaktadır. Bunun aksine kısıtlayıcı yeme veya ölçülü aşırı besin alımına diyetin yol açtığını belirtmektedir (Herman ve Polivy, 1980).

2.2.6. Kaçış Teorisi

Kaçış teorisi, kişinin egoya karşı tehdit oluşturan uyaranlardan kaçması ya da yemek yeme davranışının o uyaranlardan kaçması amacıyla yani dikkatini başka yöne kaydırmak için yapmış olduğu yeme davranışdır. Duygusal yemeye sahip olan kişiler bu olumsuz duygulardan kaçmak için yemeğe yönelmektedirler (Wallis ve Hetherington, 2004). Başka bir deyişle kendisiyle ilgili öz farkındalığı tehdit olarak algılayıp rahatlamak amacıyla dikkatini dışarıya aktararak kendisini yemek yemeye

motive eder (Spoor, Bekker, Van Strein ve Van Heck, 2007). Heatherton ve Baumeister (1991), bu durumda yemek yemeyi kendinden kaçış olarak ifade etmişlerdir.

2.2.7. Duygusal Yemeyin Mekanizmaları

Duygusal yeme, göz önündeki lezzetli uyarılara karşı yeme isteği gibi hem psikolojik hem de vücut sistemindeki değişimler yönünden fizyolojik mekanizmalara sahiptir.

Besinler vücudumuzun işleyişine etkide bulunmaktadır. Hormon seviyelerinin, metabolizmanın ve nörotransmitter sistemlerinin besin ile değişikliğe uğraması kişinin duygusal değişime uğramasına neden olur (Nyklíček, Vingerhoets, ve Zeelenberg, 2011). Serotonin; uyku, duygu durumu ve iştah başta olmak üzere nöron gruplarına sinyal göndermektedir. Triptofan, bazı nöron terminallerinde nörotransmitter serotonin olarak değişim göstermektedir. Yüksek protein içerikli gıdalar da triptofan miktarı azken düşük protein içerikli gıdalar yani yüksek karbonhidratlı gıdalar nöronlara daha fazla triptofan ulaşmasına sebep olur. Karbonhidrat açısından yüksek besinlerin tüketimi böylelikle kişide depresif halin azalmasına neden olmaktadır. Bu sebeple bazı antidepressan ilaçlarında serotoninini arttırarak kişinin iyi hissetmesi sağlanır (Wurtman, 1982).

Endokrin, enerjiyi ve temel organları korumaya yönelik oldukça fazla sisteme destek olmaktadır ve yeme bozukluklarıyla da bağlantılıdır. Tokluk ve besin tüketimine hassas olan nöroendokrin sinyalleri hipotalamik eksenindeki değişimle enerji tasarrufu elde edebilmektedir (Warren, 2011). Ayrıca, stresin lezzetli besin seçimi ve yüksek enerji değerine sahip besinlere yönelmede etkisi olduğu söylenmektedir (Pecoraro, Reyes, Gomez, Bhargava ve Dallman, 2004). Oliver, Wardle ve Gibson (2000), stresin biyolojik değişimlerle alakalı olduğunu bu süreçte vücutta adrenal kaynaklı değişimler yaşandığını, stresli grupta duygusal yemesi yüksek olanların sık yemek yediği gözlenmiştir. Aynı zamanda duygusal yiyicilerin stres altında yağlı, enerji bakımından yoğun ve yağlı besinlere yöneldiğini buna bağlı olarak stresin gıdaya yönelme ve seçim açısından bir unsur olduğunu göstermiştir. Yeme problemi yaşayan kişilerde kronik stres ve obezite gözlemlenmesi ile rahat yemek olarak düşünülen düşük kalorili gıdaların yüksek yağ ve yüksek karbonhidrat kalorisi

vardır. Rahat yemek yemenin hipotalamik pitüiter adrenal aksanındaki faaliyeti düşürmesi beklenmektedir (Dallman ve ark., 2003).

Bir başka unsur olarak enerji de ele alınabilir. Kan şekerindeki yükseliş veya düşüş duygu durumunda da farklılık meydana getirebilmektedir. Yüksek kan şekeri kimi kişilerde olumlu, kimi kişilerde olumsuz duygu durumu doğururken; genele bakıldığında hipoglisemi ile birlikte daha olumsuz duygu durum olarak ifade edilebilecek hayal kırıklığı, sinirlilik, korkmuş ve endişeli olmak; hiperglisemi için ise olumu duygu durumu olarak enerjik, rahat ve uyanık olduğu fark edilmiştir. Fakat kişisel farklılıklar da göz önünde bulundurularak bazı kişilerde yüksek kan şekerinin de kızgınlık ve üzüntü halini ortaya çıkardığını söylemek mümkündür (Gonder-Frederick, Cox, Bobbitt ve Pennebaker, 1989).

Psikolojik mekanizmaya bakıldığında karşımıza hedonik yeme teorisi çıkmaktadır. Hedonik yeme, fiziksel açlıktaki gibi tok olmaktan ziyade haz için yemek yemeyi işaret eder. Hedonik açlık yemekten önce oluşan enerji açığını kısa vadede doldurmak ve lezzetli gıdanın istenmesinde rol oynar. Burada gıdanın kolay ulaşılabilirliği ve lezzeti ön plandadır (Lowe ve Butryn, 2007). Yemek öncelikle lezzetli olan tatlı, tuzlu, yağlı yemek veya içeceklerle karşı yeme istediğini motive etmektedir. Ayrıca gıda yoksunluğu da hedonik yeme davranışını tetiklemektedir (Saper, Chou ve Elmquist, 2002) Hedonik açlığa örnek olarak, doyurucu bir öğün sonrası gelen tatlı isteği veya yolda yürürken gelen yiyecek kokusundan aşermek verilebilir. Hedonik açlığın lezzetli yemeklere teşvik ermesi gıda alımı ve vücut kitle endeksi ile yakın ilişkidedir (Lowe ve Butryn, 2007).

Teegarden ve Bale (2007) 4 hafta boyunca sıçanlar üzerinde yaptıkları çalışmada çok içeriğinde lezzetli yiyecekler içeren diyet programından sonra standart diyet yemekleri ile beslenmeye döndüklerinde stres kaynaklı davranışsal ve fizyolojik değişimler fark edilmiştir. Dopamin reseptörlerine bakıldığında lezzetli yiyeceklerin ödüllendirme niteliği taşıdığı, diyetlerde ödül olarak tüketildiğinde stresi azalttığı aksi halde ödüllendirici öğenin yokluğunda stresin tekrardan baş gösterdiği gözlenmiştir. Bu bağlamda insanlar üzerindeki etkisine bakıldığında duygusal yeme için bir yol açmaktadır.

Macht ve Mueller (2007) tarafından yapılan deneyde katılımcılara farklı olumsuz duyguları içeren klipler izletilmiş ve bu duyguları puanlamaları istenmiştir.

Puanlama sonrası verilen çikolata ve su verilen katılımcıların daha çok çikolata tükettikleri görülmüştür. Tekrarlanan deneyde 2 farklı çikolata seçeneği sunulduğunda diğerine oranla daha lezzetli olan çikolatanın ruh halinde iyileştirici etkisi olduğu görülmüştür. Lezzet ve gıda alımına bağlı iyileşme duygusal yemede olan hedonik mekanizmayı göstermektedir.

Psikolojik ve fizyolojik mekanizmaları birlikte ele alan Macht ve Simons (2011) “Üç Aşamalı Macth Modeli” adı altında duygusal yemeyi üç kademe incelemiştir. İlk kademe hedonik yemeyi işaret eder. Burada ara sıra daha küçük porsiyonlarda tüketilen kalori miktarı bakımından ve aynı zamanda lezzet bakımında yüksek besinler tercih edilmektedir. Örneğin, hedonik ödül olarak tüketilen çikolata kişide keyifli bir an yaşatmaktadır. Karbonhidrat isteği ile karakterize olan duygusal yemede kişi negatif duygu durumunu azaltma arzusu ile motive olmaktadır ve çikolata kişide geçici de olsa bir rahatlama hali sağlamaktadır (Parker, Parker, ve Brotchie, 2006).

İkinci kademe “enerjiyi arttıran fizyolojik mekanizmalar” ele alınmıştır. Birinci kademedeki hedonik sürece fizyolojik süreç de eklenmektedir. Bu kademe, duygu durumu düzenlenmesi amacı ile daimi tüketilen alışılmış besinler öğün olarak tüketilmektedir (Macht ve Simons, 2011). Depresyon, anksiyete, öfke, sıkıntı ve yalnızlık gibi olumsuz duygular yorgunluk olarak adlandırılan enerji düşüklüğü ve gerginlik yaratmaktadır (Thayer, 2001). Düşük enerji ve gerilim artışı olduğunda lezzetli yemeklere yönelmek daha iyi hissetmek için bir seçenek olmaktadır. Yemek yemek kişinin yorgunluk seviyesini düzenlerken enerjiyi artırır ve gerilimi azaltır. Bu da olumsuz duygudan uzaklaşma ve olumlu bir hale çevirme yoludur (Thayer, 2012).

Üçüncü ve son kademe nörokimyasal mekanizma ele alınmaktadır. Yüksek enerjiye sahip gıdaların dürtüsel olarak yeme isteğini gerçekleştirmek amacı ile tüketilmesi duygusal tıkmırcasına yemeyi oluşturmaktadır. Oldukça fazla ve tıkmırcasına yenmesi kişide nörokimyasal ya da nöroendokrin reaksiyonlara neden olabilmektir (Macht ve Simons, 2011).

2.3. DUYGUSAL TEPKİSELLİK

Harry Stack Sullivan’a göre kişiyi yalnızca bireysel olarak değil aynı zamanda kişilerarası iletişimine bakarak da değerlendirmeliyiz (Mitchell, Eğrilmez ve Black, 2014). Yani kişinin kişilerarası iletişimi kişiyi birçok yönden etkilemektedir. Buna duygu durumu hali de dahildir.

Davidson (1998) benzer uyaranlara ve sıkıntılara karşı bireyin ruh halinin kalitesi ve yoğunluğu ile birlikte ortaya çıkan duygusal tepkilerin farklılıkları duyguların en göze çarpan ayrıcalıklarından biri olduğunu ifade etmiştir. Örneğin, bir birey sunulan uyarana karşı iğrenme ifadesi gösterirken, aynı uyarana başka bireyde daha az bir tepkiye neden olabilir ve eşit bir tepki göstermesi için daha yoğun uyarana ihtiyaç duyabilir. Bu benzeşmezlikleri mizaç, kişilik ve psikopatolojiye karşı savunmasızlık ile ilişkilendirilmiştir.

Duygusal tepkisellik aslında herkesin için gün içinde belki de birçok defa deneyimlediği bir durumdur. Yaşanılan duyguyu fark etmek ve tanımlamak herkes için kolay değildir. Kişilerin farklı bağlamlar karşısında verdikleri duygusal tepkileri arasında farklılıkların olduğu ve kişilerin yaşadığı öznel duygu deneyimlerinin bilinçli yaşamlarında çoğunlukla merkezi bir rol aldığı açıktır (Matthew, Nock, Wedig, Holmberg ve Hooley, 2008). Kişi, yaşadığı durum karşısında herhangi bir tepki vermeden önce bilişsel öğeler geliştirip ardından duygusal tepki vermektedir (Lazarus, 1999).

Duygu, yaşanan bilişsel veya fiziksel olaya karşı kişinin verdiği önem değeri ile birlikte yorumlayıp son hali ile kaydetmesi sonucu oluşmaktadır. Burada verilen önem sıralaması, verilecek olan duygusal tepkinin hem boyutunu ve hem de aciliyetini saptamaktadır (Campos ve Camras, 2004).

Duygusal tepkisellik, Yurdakul ve Üner tarafından (2015) gündelik yaşantıda kişinin sosyal çevresi ile ilişkilerinde gösterdiği kişilik özelliklerine göre hissettiği duygu durumlar ve bu duygu durumlara bağlı olarak gösterdiği tepkileri hafif, orta ve şiddetli vb. olmak üzere değişen seviyelerde sergilemesi olarak tanımlanmıştır. Matthew, Nock, Wedig, Holberg ve Hooley (2008), tepkiselliğin içeriğinde kişisel deneyimlere bağlı olarak duygu duyarlılığı, duygu yoğunluğu ve duygu kalıcılığından bahsetmiştir. Farklı bir tanımlama olarak, Maacate ve Cogle (2013) ise duygusal tepkiselliği, negatif duygulara karşı tolerans, duygusal bastırma gibi asıl tepkiler ve duyguları değiştirme ihtiyacı arasındaki özellikler barındıran kompleks bir yapıya benzetmiştir.

Duygusal tepkisellik; genellikle kişinin karakteristik eşiği, yoğunluğu ve duygusal uyarılma süresi olarak kişinin mizaç özelliklerinin bir boyutu olarak kavramsallaştırılır (Davidson, 1998; Rothbart ve Derryberry, 1981). Örneğin, yüksek

nevrotiklik, stresli durumlarda kişinin daha çok öfke, depresif mod, sinirlilik ve kaygı gibi negatif duygularla tepki vermeye eğilimli olmaktadır (Glaser, Van Os, Portegijs ve Myin-Germeys, 2006). McLaughlin ve ark. (2010) yaptığı araştırmaya bakıldığında düşük sosyo-ekonomik statüsüne sahip ailede yetişen, az sayıda çevresel güce sahip olan, daha çok çatışma içinde bulunmuş ve travmalara maruz kalmış çocukların erken yetişkinlik çağında artışa geçen duygusal tepkisellik gözlenmiş olup, tepkisellik yetişkinlikte duygu durum ve kaygı bozuklukları ile de ilişkilendirilmiştir. Bunlara ek olarak, kişilerin yaşadığı duygusal tepkilerde; kalıcılık, başlama ve yükselme süresi, aralık, değişkenlik ve bu süreçten kurtulma yönünden de birbirine benzememektedir. Bu sebeple, deneyimlenen duygu da herkes için öznedir (Thompson, 2008).

Duygu tepkiselliğinin davranışsal problemlerin nasıl veya neden geliştirildiğini ve sürdürüldüğünü açıklamakta katkı sağlaması, bu derece önemli olmasının sebeplerinden biridir (Matthew, Nock, Wedig, Holmberg ve Hooley, 2008).

Çocuklarda çoğunlukla ağlamayı bıraktırma davranışı gibi duygusal tepkiselliği bastırma öğrenilmiştir. Bu modelleme davranışı yetişkinlikte de devam etmektedir. Ağlama davranışının sona ermiş olması yaşanan duyguyu değiştirmez yalnızca gözlemlenen duygusal tepkiselliğe son verilmesine neden olur. Güçlü duygusal tepkisellikten kaçma veya kaçınma niyeti, aşırı davranış problemlerine neden olabilir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996).

Duygusal tepkiselliğin özdeneyim, davranış ve çevresel faktörler üzerinde etkisi olduğu gibi aynı zamanda fizyolojik değişimlere de yol açtığı görülmüştür (Mauss, Levenson, McCarter, Wilhelm ve Gross, 2005). Yüz ifadeleri, tehdit ve diğer duygusal uyarılarla yapılan araştırmalarda deneklerin özellikle de olumsuz resimlerle karşı karşıya kaldıklarında amigdala bölgesinde aktivasyon gözlenmiştir (Grillon ve Baas, 2003). Henüz tespit edilmemiş olan tehde karşı kortikal aktivasyonla oluşan tepkisellik, sinirsel bağlantılarla önceden yönlendirilerek alarm görevini görmektedir. Otomatik olarak harekete geçen sistem seri olarak bilince ihtiyaç kalmadan bilinçdışı halinde gereken tüm görevleri yerine getirmektedir. Bu alarm tehditle ilgili ve belirgin tüm uyanları sinirsel işleme ile evrimselliğe eşlik etmektedir (Liddell ve ark., 2005). Tepkisellik kişileri varlığını sürdürmeye yönelik eylemlere hazırlamaktadır (Tooby ve Cosmides). Başka bir ifade ile tepkisellik, yalnızca davranışsal temele değil biyolojik temelle de dayanmaktadır.

Ventral duygu sistemi, yani limbik ve paralimbik alanlar, dikkat çeken uyarıları belirlemektedir. Potansiyel bir tehdit algılayan nöral sistem, bu tehdidi ana işlevi duygusal olarak öne çıkan uyarıları izleyen ve dorsal medial ve lateral prefrontal kortekste çeşitli bilişsel süreçleri tetikleyen rostral anterior singulat kortekse iletir. Bu süreçteki dorsal düzenleyici sistem ve ventral duygu sistemi arasındaki haberleşme, duygusal tepkinin gidişatını prefrontal korteksten limbik bölgelere geri ileterek dengeli ve fonksiyonel ağı oluşturmaktadır. Bu birliğin başarılı olmasında psikolojik dayanıklılık, esneklik ve iyi oluş; başarılı olamamasında bilişi ve duyguları etkileyen duygusal akut tepkiler ortaya çıkmaktadır (Goldin, Manber, Hakimi, Canli ve Gross, 2009). Hajcak ve ark. (2007) olumlu veya olumsuz fark etmeksizin duygusal uyarıcıların motor korteks uyarılabilirliğini yükselttiğini ve bu alandaki aktivasyon miktarında farklılıklar üzerine oluşan tepkisellikte kişilerarası benzeşmezliklerin olduğunu teorileştirmiştir. Her alanda olduğu gibi burada da insanoğlunun biricikliği göz önündedir.

Ray ve ark. (2005), duygusal olayları rüminasyon eşliğinde olayları yeniden bilişsel değerlendirme yolu ile değerlendirmenin yani bireyin duruma ilişkin çıkardığı anlamı değiştirerek duygusal tepkilerin gidişatını amigdala tepkilerinin artırma ya da azaltma yöntemi ile değiştiğini açıklamışlardır.

2.4. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ

Duygu; her bireyin yaşadığı, kendine öznel deneyimlerle yaşantıladığı bir süreçtir. Literatüre bakıldığında duygunun anlamı ile ilgili operasyonel bir tanım yapmanın zorluğundan bahsedilmiştir. Ve her araştırmacı duyguyu farklı özellikleriyle tanımlamıştır. Levenson (1994) duygudan, öne çıkan önemli zorluk ve fırsatlara uyum sağlayan, duruma yönelik cevabı koordine eden biyolojik temelli tepkiler olarak ifade etmiştir.

Duygusal tepkisellik, yaşantılanan duygusal olayın başlangıcı olarak kabul edilip bu yaşantı sonrasında oluşan duyguları düzenleme becerisi görülmektedir (Rottenberg ve Johnson, 2007). Duygu düzenleme, duygusal tepkiselliğin ardından meydana gelmektedir. Duygu düzenleme, yeni yahut süregelen duygusal tepkilerin değişime uğramasının başlangıcını içermektedir (Gross, 1998).

Duygu düzenleme, kişinin hedeflerine ulaşması doğrultusunda iç veya dış kaynaklı uyarılara karşı duygusal tepkilerini anlık olarak duyarlı bir şekilde, özellikle

de yoğunluk ve süre aralığını göz önünde bulundurarak gözlemlene ve gerekirse koşullara uyum sağlamak için ivedi olarak değiştirilmeden sorumludur (Thompson, 1994).

Karar verme, hafıza gibi zihinsel veya yardım etme davranışı gibi açık davranışları göz önünde bulundurduğumuzda duyguları düzenlemeye yönelik uğraşlar epey zaman alır. Üstelik kişi yalnızca kendi duygularını değil çevresindekilerin duygularını ve ifade etme şeklini de etkiler (Gross ve Muñoz, 1995). Düzenleyici süreç yalnızca duyguların teşvik ettiği davranışsallığa esneklik kazandırmak için değil aynı zamanda uyarılmaları performans güçlendirici sınırlar dahilinde seri ve işlevsel cevaplamasına da katkı sağlamak için de gereklidir (Thompson, 1991).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenlemede yaşanan duyguyu artırmak, azaltmak ya da devam ettirmek için yapılan tüm stratejilerdir (Gross (2001)). Duygu düzenleme stratejileri bilişsel, sosyal gelişim ve psikolojik dayanıklılık ile birlikte duygusal ve kişilik ilgilidir. Duygu düzenleme içerisinde bilinçli ve bilinçsiz fizyolojik, bilişsel ve davranışsal süreçleri barındıran geniş bir kavramdır. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) bilişsel olarak veya bilişler yoluyla duygu düzenleme becerileri üretmenin beklenen bir durum olduğu üzerinde durarak başa çıkma uygulamalarının bilişsel ilerleyişine odaklanmışlardır ve bilişsel duygu düzenleme, insanların maksatlı olarak duyguları düzenleme amacıyla deneyimledikleri zihinsel stratejiler olarak literatüre kazandırılmıştır. Çok sayıda teoriye göre bilişsel işleyişin hem duygusal hem de davranışsal tarafta etkisi olduğu onaylanmıştır (Croyle, 1992). Martin ve Dahlen'e (2005) göre bilişsel başa çıkma, duyguların tecrübe edilmesini ve dışavurumunu kapsamaktadır. Daha basit bir ifade ile bilişsel duygu düzenleme, negatif durumlara karşılık kişilerin duygularını düzenlerken kullandığı bilinçli düşünce biçimlerini betimlemektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002). Başa çıkmak, Lazarus ve Folkman (1984) tarafından kişinin kendi sınırlarının ötesinde içsel ve/ya dışsal gereksinimlerini idare etmek için sıkça değişmekte olan davranışsal ve bilişsel çabaları olarak açıklanmıştır.

Bakım veren kişinin çocuğa yaklaşımı ve gereksinimlerine müdahale biçimleri çocuğun duygu düzenleme stratejilerini de etkilemektedir. İhtiyacı olduğu halde sıkıntısı yüksek düzeye gelene kadar giderilmemiş çocuklarda, sıkıntı yoğunluğunun düzenli olarak pekiştirilmesi haricinde çocuğun sakinleşmesi de zorlaşmaktadır.

Çocuğun sıkıntısı hemen giderilen farklı bir senaryoda, çocuğun kendini düzenleme uğraşları için cesaretlendirilebilir (Thompson, 1991). Ayrıca, çocukluk döneminde daha çok davranış odaklı dışsal başa çıkma stratejilerini kullanırken, yetişkinlikte yerini artan başa çıkma repertuarı ile birlikte bilişsel bazlı içsel stratejiler almaktadır (Aldwin, 1994).

Stres yaratan durumlar, tehdit vb. durumlarla karşılaşıldığında bilişsel süreçler; yaşanan olaylardan etkilenmemeye yardımcı olmak için duyguları kontrol altına almada, duyguları yönetmede ve duyguları düzenlemede destek olur. Biliş yolu ile duyguların düzenlenmesi ve insan yaşamı birbiri ile doğrudan ilişki içerisindedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Olaya yönelik kişinin kendini veya başkasını suçlaması, düşüncelerin üzerinde durmaya ya da yeniden değerlendirme yapması evrensel olarak gerçekleşen davranışlardır. Fakat, bilişsel duygu düzenleme evrensel olmasına rağmen kişinin yaşam deneyimleri göz önüne alındığında bireysel farklılıklar oluşur (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, adaptif (adaptive) ve adaptif olmayan (less adaptive) olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Kabul etme, olumlu yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirme, pozitif yeniden odaklanma ve plana tekrar odaklanma adaptif başlığı altında toplanırken, kendini suçlama, yıkım, başkalarını suçlama ve ruminasyon adaptif olmayan stratejiler başlığı altında toplanmıştır. Adaptif stratejileri hayata geçiren bireylerde diğer grubun aksine depresyon ve kaygı seviyesi daha düşük bulunmuştur (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001; Jermann, Van der Lindern, d'Acremont ve Zermatten, 2006). Buna ek olarak, literatüre göre adaptif stratejiler esneklikle de ilintili olduğu ifade edilmiştir (Southwick, Vythilingam ve Charney, 2005). Negatif yaşam olaylarına karşı geliştirilen adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri kişiyi psikopatolojiye yatkın hale getirebileceği gibi adaptif stratejilerin tercih edilmesi kişinin başarı ile sonuca ulaşacağına ve idare edebileceğine karşı inancını arttırmaktadır (Garnefski, Boon ve Kraaij, 2003). Adaptif ve adaptif olmayan stratejiler arasında yapılan seçim kişinin hayat kalitesini de belirlemektedir.

Bilişsel duygu düzenlemenin adaptif ve adaptif olmayan boyutları literatürde aynı zamanda yeniden çerçeveleme (reappraisal) ve bastırma (suppression) olarak da anılmaktadır (Gross, 2015). Yeniden çerçeveleme “olumsuz bir duygusal olayı, yeni anlayışın olayı daha az itici kılacak şekilde yeniden çerçevelemek” anlamını taşıırken

(Lieberman, 2007: 269), bastırma aktive olan bir duygusal tepkinin işlevsiz duygu düzenleme yöntemlerine dönüşmesine olanak sağlamaktadır (Gross ve John, 2003). Bu iki kavram adaptif ve adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerini genel hatlarıyla açıklamaktadır.

Literatüre bakıldığında bilişsel duygu düzenleme ile ilgili, Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas ve Velotti (2016) pozitif yeniden gözden geçirme ve plana tekrar odaklanma stratejilerinin kişinin hem öznel hem de psikolojik iyi oluş düzeylerinin arasındaki ilişkinin güçlü olduğunu; ruminasyon, kendini suçlama ve felaketleştirmenin daha düşük iyi oluş düzeyi ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, kabul etme, yıkım ve bakış açısına yerleştirme stratejilerinin de psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin zayıf olduğunu ifade etmişlerdir.

Yukarıda bahsedilmiş olan stratejiler aşağıda tanımları ile birlikte açıklanmıştır:

“Kabul Etme” (“Acceptance”): Bireyde duygu, düşünce ve fiziksel belirtiler meydana gelirken kişinin farkındalıklarını yargılayıcı olmadan kucaklaması anlamına gelmektedir (Hayes ve Strosahl, 2005).

“Kendini Suçlama” (“Self Blame”): Olumsuz bir durum karşısında veya olumsuz sonuçlanan bir durum karşısında, kişinin kendisinde suç arama halidir. Bir daha yaşanmaması için yapabileceklerine odaklanmaktadır (Janoff-Bulman, 1979). Suçluluk, utanç, iğrenme ve kendini küçümsemeye duyguları eşlik etmektedir (Green, Moll, Deakin, Hulleman ve Zahn, 2013).

“Diğerlerini Suçlama” (“Blaming Others”): Kişi yaşadığı olumsuz durumun mağduriyetin sorumluluğunu kendisi haricinde başka bir kişi veya olaya yüklemesidir. Duygusal iyi oluştaki bozulmalarla da bağlantılıdır (Tennen ve Affleck, 1990). Burada daha çok öfke, iğrenme ve küçümsemeye duyguları ön plandadır (Green, Moll, Deakin, Hulleman ve Zahn, 2013).

“Düşünceye Odaklanma” (“Rumination”): Duygular ve sıkıntı veren olası nedenlere ve sonuçlara karşı ısrarlı bir halde sürekli düşünme ve pasif olarak odaklanma halidir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

“Pozitif Tekrar Odaklanma” (“Positive Refocusing”): Kişinin yaşadığı asıl olaydan ziyade düşündüğünde daha keyifleneceği onu neşelendirecek farklı konuları dile getirmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006).

“Plana Tekrar Odaklanma” (“Refocus on Planning”): Stres yaratan bir durum karşısında kişi problem odaklı ilerleyerek en iyi baş etme yöntemini geliştirmek için düşünmektedir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

“Pozitif Yeniden Gözden Geçirme” (“Positive Reappraisal”): Farkındalık ile birlikte stres yaratan durumların iyi yönünü ortaya çıkarma, değerini bilme ve gelişmeyi dikkate alarak çerçeveyi yeniden çizen düşüncelerdir (Hanley ve Garland, 2014).

“Bakış Açısına Yerleştirmek” (“Putting into Perspective”): Yaşadığı olaya yönelik farklı olaylar ile kıyaslama yaparak yaşadığı olayın önemini hafifletmektir (Garnefski ve Kraaij, 2006).

“Yıkım” (“Catastrophizing”): Anksiyete ve depresif bozuklukla beraber geleceğe yönelik olası olduğunu tahmin edilen olumsuz irrasyonel düşüncelerdir. Felaketleştirme olarak da tanımlanabilir (Quartana, Campbell ve Edwards, 2009).

2.5. LİTERATÜRDE BAĞLANMA STİLLERİ, DUYGUSAL YEME, DUYGUSAL TEPKİSELLİK VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Yemek yeme davranışı, sadece fiziksel açlığımızı bastırmak için değil aynı zamanda kutlama, sosyal çevre ve sosyal aktivitelerin bir unsurudur. Neşeli anlara ortaklık ettiği gibi yalnız, mutsuz veya öfkeli anlarda da duygusal doyum amaçlı da eşlik ettiği olmaktadır. Duygusal açlığı doyuma ulaştıran duygusal yemenin, araştırmanın konusu olan bağlanma stilleri, duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki bağı ve bu kavramların birbirleri ile olan bağlantılarına dair literatürden elde edilen bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

2.5.1. Duygusal Yeme ve Bağlanma Stilleri

İnsan, hayatta kalmak için öncelikle barınacağı korunaklı bir alana, vücudunun dengede kalmasını sağlayacak su ve yemeğe ve enerji sağlaması için dinlenmeye ihtiyaç duyar. Bunlar insanın birincil fiziksel ihtiyaçlarının unsurlarıdır. Timmerman ve Acton (2001), tarafından Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinin ilk basamağında yer alan beslenmenin yeterli olmadığında olumsuz duygulara yol açtığı söylenmiştir. Yeterince giderilmeyen ihtiyaçlar sonucunda oluşan olumsuz duygularla beraber artan stres, yeme eğilimini hem destekler hem de yemenin ardından stresi azaltan olarak

görev almaktadır. İhtiyaçlar piramidinde yer alan sevgi ve ait olmanın duygusal yeme ile doyurulmaya amaçlaması mantıklı bulunmuştur. Sevgi, ait olma basamakları arkadaşlık ve aileyi de içermektedir. Bu durumda bağlanmaya bakmak önemlidir.

Literatürde duygusal yeme ve bağlanma stilleri ilişkisine yönelik oldukça araştırma mevcuttur (Hernandez-Hons ve Woolley, 2012; Leung ve ark., 2019; Mackay, 2014). Doğduğu andan itibaren anne veya bakım veren ile tüm ihtiyaçlarını gideren bebekler, bu ilişkide gereksinimlerinin karşılanması haricinde, kendi ve diğerlerine yönelik temsilleri de oluşturmaya başlamanın adımları atılmaktadır. Bowlby'nin (1969) görüşlerine göre, bu temsiller ömrünün geri kalan zamanında da edineceği tüm ilişkileri beslemeye devam etmektedir. Bowlby (1980), kendi ve diğerleri hakkında pozitif veya negatif inançlara sahip olan bireyler güvenli veya güvensiz bağlanma stillerine sahip olurlar. Sevilmeye laik olduklarına inan güvenli bağlanmış bireyler, ilişkilerini de bu şekilde yaşamaktadır. Ve gelecekte kuracakları sosyal ve romantik ilişkilerinden daha çok zevk alacaklardır (Thomson, 1999). Aksi inanç geliştiğinde ise, dünyaya güvenmeyen bu neden ile de duygusal bağ kurmaktan çekinen güvensiz bağlanmış bireyler olmaktadır. Sıkıntı yaşadıklarında, kaçınan bağlanan bireylerin, kişilerden veya olaylarında uzak durma ve duygularını kısıtlamaya yönelik tutumları görülürken; kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin ise kişilere, olaylara ve nesnelere sıkıca yanında tutma ve duyguların da bezmiş oldukları görülmektedir (DeKlyen ve Greenberg, 2016; Gentzler, Kerns ve Keener, 2010). Sergilenen bu sağlıksız duygu düzenleme stratejilerinde, kaygılı bağlanan bireylerin sıkıca yanında tutma ihtiyacını yemeklerin giderdiği de görülmektedir (Taube-Schiff ve ark., 2015).

Araştırmalar neticesinde, duygusal yemenin özellikle kaygılı bağlanan kişilerde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Kaçınan bağlanma stili ve duygusal yeme ilişkisiyle ilgili kesin sonuçlar bulunamamıştır (Alexander ve Siegel, 2013). Ek olarak, kaygılı bağlanan annelerin çocuklarında da duygusal yeme ve aç olmamasına rağmen sıkıntılı durumlarda yemek yediği gözlemlenmiştir (Hardman, Christiansen ve Wilkinson, 2016).

2.5.2. Bağlanma Stilleri ve Duygusal Tepkisellik

Kaygılı bağlanan bireyler, terk edilme veya reddedilme kaygıları, özellikle kendi ile ilgili kötümser düşünceler, sevdiği insanlara karşı bağımlılık ve aşırı duygusal tepkisellik ile tanımlanmaktadır (Alexander ve Siegel, 2013). Kaygılı çocuklar ve

ergenlerin olumsuz duygu deneyimlediklerinde sakin kalmakta güçlük yaşadıkları bu sebeple artan olumsuz duygusal tepkisellik ve duygu düzenlemedeki yetersizliğin sağlıklı hale getirilmesi için teşvik edilmesi önerilmiştir (Carthy ve ark., 2010).

Bağlanma üzerine yapılan çalışmalarda, ilişkisel deneyim ile sonuçlar yorumlanırken içsel çalışma modelleri adı verilen zihinsel temsillerde sıkça yer verilmektedir. Literatürde içsel çalışma modellerinin de duygular tepkilerle birincil ve ikinci etkileri olduğuna dikkat çekilmiştir. Collins, Guichard, Ford ve Feeney, (2004) ifadelerine göre, içsel çalışma modellerinin birincil sonucu bir olay karşı geliştirilen ani duygusal tepkidir. İkincil sonucu ise, bireyin olayı bilişsel süreçle yorumlamasına karşı ilk oluşturduğu tepkiyi devam ettirme, kuvvetlendirme yada eksiltmesi olarak değerlendirilmiştir.

Çakmak'ın (2018) "bağlanma stilleri ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünü" araştırmış olduğu tez çalışmasında, literatürde mevcut olarak duygusal tepkisellik ve bağlanma stilleri değişkenlerinin birbirleri ile etkilerine bakılan az sayıda olduğunu belirtmiştir. Yapmış olduğu çalışmada, kaçınan ve kaygılı bağlanmış kişiler ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişki pozitif ve anlamlı çıkmıştır. Bu iki bağlanma stiline sahip kişilerin duygusal tepkisellikleri artış göstermektedir.

Gentzler, Kerns ve Keener'in (2010) olumsuz ve olumlu olaylara karşı verilen duygusal ve düzenleyici tepkileri ölçmek aracı ile düzenlenmiş olan 119 öğrencinin yer aldığı çalışmada da, kaygılı bağlanan bireylerin olumsuz duygulanım yoğunluklarının artış göstermesi nedeniyle aşırı duygusal tepki verdiği bulunmuştur. Ayrıca, bağlanma ani gelişen ve oldukça yoğun olan olumsuz duygusal tepkiselliğin en önemli göstergelerinden biri olarak kabul edilmiştir. Bununla birlikte, bağlanma figürlerine yönelik kıskançlık ve terk edilme üzerine kaygı yaşayan bireylerin, olaylar karşısında bağlanma figürünün veya tanımadığı birinin görüşlerinin kim olduğu fark etmeksizin yoğun olumsuz duygusal tepkilere yol açtığı belirtilmiştir.

Literatürde duygusal tepkisellik, sosyal ve fiziksel tehditle ilişkilendirilmiştir. Tehdidin bağlanma sistemini etkileşime geçireceği varsayıldığı için duygusal tepkisellik tehdiye karşı duyarlılık olarak düşünülmektedir. Özellikle kaygılı bağlanan kişilerin daha fazla tehdit duygusu yaşadıklarını ve tekrar güvenliği kazanmak için daha çok duygusal tepkisellik yaşadıkları ifade edilmiştir. Başa çıkamayacaklarını

düşündüklerinde olumsuz duygulanım baş gösterebilmektedir. Ve kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin daha az duygusal tepkisellik bildiriyor oldukları eklenmiştir (Pietromonaco, Barrett, ve Powers, 2006).

2.5.3. Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Herkes bağlanma stiline göre farklı duygusal düzenleme stratejisi ve duygusal bilgiyi işleme süreçlerinden geçmektedir. Güvenli bağlanan kişiler stresi en az seviyede hissedebilecekleri ve olumlu duyguları aktif hale getiren duygu düzenleme stratejilerini kullanırken, güvensiz bağlanan kişiler olumsuz duygularını aktif hale getiren duygu düzenleme stratejilerini kullanmaktadır. Örneğin; kaçınan bağlanan kişiler duygusal deneyimlerini bastırmayı ve kaygılı bağlanan kişiler de yaşadıkları durumları çok daha stresli bir halde deneyimlemeyi tercih etmektedir (Besharat ve Shahidi, 2014).

Bağlanma stillerine ek olarak, duygusal tepkiselliği yüksek olan kişiler de eğer ki sağlıklı duygu düzenleme stratejilerini uygulayamazlarsa, duygu yoğunluğunun sürmesi ve bu yoğun duyguyu yönetebilmek amacıyla duygusal yeme davranışı olası görülmektedir (Braden ve ark., 2020). Lazarus (1966), bireyin bilişsel değerlendirme sürecinde, çevresindekilerle iletişim içerisindeyken verdiği duygusal tepkilerin kalitesi ve çevresindekilerle baş etme yöntemlerinin katkısı olduğunu belirtmiştir.

2.5.4. Duygusal Tepkisellik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejiler

Duygu düzenleme, duygusal tepkilerin şiddetini yukarı, aşağı ve yatay seviyelerde devamlılık sağlamasına destek olan süreç kümesini belirtmektedir (Davidson, 1998). Kaygı yaratan anlarda etkili duygu düzenleme stratejileri kullanımı, negatif duygusal tepkiselliğin yoğunluğunu azaltmaktadır (Carthy ve ark., 2010; Folkman ve Moskowitz, 2004; Lazarus ve Folkman, 1984). Mennin'in (2004) geliştirdiği kaygı ve ruh haline bağlı dörtlü duygu düzenleme bozukluğu modelinde; artan duygu yoğunluğu, duyguların yetersiz anlaşılmasına yer verildiği gibi kişinin duygu durumuna yönelik negatif tepkisi ve uyumsuz emosyonel yönetim tepkilerine de yer verilmiştir.

2.5.5. Duygusal Tepkisellik ve Duygusal Yeme

Yapılan literatür araştırmasında, duygusal tepkiselliğin duygusal yemeye etkilerine bakılmıştır. Lowe ve Fisher (1983), 47 lisans öğrencisi kadın katılımcı ile duygusal yeme ve duygusal tepkiselliği konu alan çalışmada, negatif duygusal yoğunluğun katılımcıları kilo oranları ile bağlantılı bulunmuştur. Daha kilolu katılımcıların normal kilolu katılımcılara göre negatif duygusal tepkisellikteki uyarılmanın daha fazla olduğu, bununla beraber olumlu duygusal tepkisellik yoğunluğunun kilo düzeyi ile bir ilişkisinin çıkmadığı belirtilmiştir. Benzer bir şekilde, daha kilolu katılımcıların normal kilolu katılımcılara göre negatif tepkisellik karşısında daha yüksek bir negatif yoğunlukla ana öğünden ziyade ara öğün tükettikleri ve bu ara öğünlerin sağlıksız atıştırmalıklar olduğu fark edilmiştir. Yine de duygusal yeme sadece kilolu kişilerde değil, normal kiloya sahip kişilerde de oldukça yaygın görülmektedir (Sultson ve Akkermann, 2019).

Yakın dönem çalışmalara bakılırsa, Evans ve ark. (2019), ergenlerin duygusal tepkisellik ve yeme tutumlarını araştırdığı 6 yıllık bir çalışmada, düzensiz yeme stillerinin oluşumunda negatif tepkiselliğin oldukça önemli bir parçası olduğuna dikkat çekilmiştir. Negatif veya pozitif olması fark etmeksizin abartılı tepkiselliğin, duygulara karşı açlığı bastırmak için tüketilen duygusal yeme girişiminde duygusal tepkiselliğin izleri olması muhtemel bulunmuştur (Barnhart, Braden ve Jordan, 2020).

Braden ve ark. (2021), 258 yetişkin katılımcının katılmış olduğu çalışmada, duygu düzenleme güçlüğüne, duygusal tepkisellik ve duygusal yeme arasındaki ilişkilere aracılık ettiğini göstermiştir. Bulgular, negatif duygu içerisinde olan bireylerin, bunu hızlıca, daha yoğun ve kalıcı olarak deneyimlemeleri sebebiyle çokça kez duygusal yeme eylemini gerçekleştirmesini olağan saymıştır.

2.5.6. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Duygusal Yeme

Literatürde, bilişsel duygu düzenleme ve duygusal yemeye yönelik araştırmaların daha az kaldığı düşünülmüştür. Elde edilen kısıtlı bilgi çerçevesinde, Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer (2010) ‘diğerlerini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlamayı’ içeren adaptif olmayan stratejilerin yeme bozukluğunun oluşumu üzerinde etkisi olduğunu etkileri olabileceğini düşünüşlerdir. Adaptif olmayan başa çıkma yöntemleri yeme ile ilişkili bulunmuştur (Fryer, Waller

ve Kroese, 1997). Babaei ve Alizadeh (2020) yapmış olduğu 300 kişilik çalışmada, adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden başkalarını suçlama ile yeme davranışı arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Leblebicioğlu'nun (2018), ülkemizde yapmış olduğu tez çalışması da bu veriyi doğrulamaktadır. Buna ek olarak, plana tekrar odaklanma uygulamasındaki eksikliğin, kişinin duygusal yemeye yönlenmesinde payı olduğu sonucuna varılmıştır.



BÖLÜM 3

GEREÇ ve YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde, bağlanma stilleri ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık rolünü incelemek adına izlenen araştırmanın yöntem işleyişi anlatılmıştır. Araştırmanın evreni ve örnekleme dair bilgiler paylaşılmıştır. Ayrıca araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ait detaylar belirtilmiştir. Son kısımda, verilerin analizine dair bulgular yer almaktadır.

3.1. EVREN ve ÖRNEKLEM

Araştırma Örnekleme, Türkiye'deki 18-33 yaş aralığında yetişkin bireyler olarak belirlenmiştir. Türkiye'de yaşıyor olmak ve yaş aralığı haricinde herhangi başka bir aranılan koşul bulunmamaktadır. Hem kadınlar hem de erkekler katılımcı olacaklardır. Türkiye İstatistik Kurumu TÜİK'in en son yayınlanmış istatistik verilerinde 18-33 yaş aralığında 20.628.496 kişi olduğu kaydedilmiştir (TÜİK, 2020). Araştırmanın evreni göz önüne alındığında %95 güven aralığı hesaplanması ile birlikte örneklem sayısı en az 385 olarak belirlenmiştir. Çalışmaya 445 gönüllü katılımcı destek vermiştir. Ancak eksik bilgi verilmesi nedeniyle 8 katılımcının verileri çalışmadan çıkarılmıştır. Bu eksikliklerin 3 tanesi sosyodemografik formunu eksik doldurmasından, geriye kalan 5 tanesi ölçek sorularının yarım bırakılmış olmasından kaynaklanmaktadır. Son hali ile çalışma 437 katılımcıdan oluşmaktadır. Büyük örneklem sayısı, araştırmanın güvenilirliğinin artması ve anlamlı sonuçlar elde etmenin önemi ile ilişkilendirilmiştir. Örneklem sayısındaki artışın, hedef topluluğa dair daha doğru sonuçlar vermesi beklenmektedir (Keskin, 2020).

3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmanın veri toplama aşamasında katılımcıların doldurması için istenen 6 adet form bulunmaktadır. Katılımcı portföyünü detaylıca değerlendirebilmek amacıyla Sosyodemografik Bilgi formu, bağlanma stillerine dair bilgi edinebilecek amacıyla

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II), duygusal tepkiselliği ölçümlemek için Duyusal Tepkisellik Ölçeği (DTÖ), bilişsel başa çıkma stratejilerinin boyutlarını öğrenmek için Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ve son olarak duygusal yemeyi belirlemek adına Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) kullanılmıştır. Kullanılan ölçeklere dair açıklamalara aşağıda yer verilmiştir.

3.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmanın veri toplama araçları içerisinde yer alan sosyodemografik bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Cevaplar, hem çoktan seçmeli hem de yazılı olacak şekilde tasarlanmıştır.

Bu formda katılan katılımcıların yaşı, cinsiyeti, boyu, kilosu, kilosundan memnun olup olmadığı, kilo bakımından kendisini nasıl değerlendirdiği (zayıf, kilolu vb.), eğitim düzeyi, medeni durumu, daha önce romantik ilişkisinin olup olmadığı, olduysa en uzun romantik ilişki süresi, şuan romantik ilişkisinin olup olmadığı, anne ve babasının hayatta olup olmadığı, yine anne babasının birlikte yaşama veya boşanmış olma durumu, katılımcının kimlerle yaşadığı ve bunlarla birlikte herhangi psikiyatrik veya sağlık sorununun olup olmadığı bilgilerini içermektedir.

Araştırma, 18-33 yaş aralığında n= 369 kadın ve n= 68 erkek olmak üzere toplamda 437 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların, yaş ortalaması 26,05'dir (SS = 4,12).

3.2.2. Duygusal Tepkisellik Ölçeği (DTÖ)

Duygusal tepkisellik ölçeği, Matthew, Nock, Wedig, Holmberg ve Hooley (2008) tarafından kişilerin kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları süreçlere karşı verdiği tepkileri ve yaşadığı duyguyu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Seçer, Halmatov ve Gençdoğan (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinalinde 21 maddeye sahip olan duygusal tepkisellik ölçeği, Türkçe 'ye uyarlanan formunda 17 madden oluşan 3 alt boyuta sahip bir ölçektir. Ölçekte 5 madde hassasiyeti, 7 madde duygusal tepkiselliği ve 5 madde dayanıklılığı alt boyut olarak değerlendirmektedir. 4'lü Likert tipinde verilen yanıtlar "hiç katılmıyorum", "katılmıyorum", "katılıyorum" ve "tamamen katılıyorum" seçeneklerine sahiptir. Bu seçenekler 1 ile 4 arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizi ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır.

Doğrulayıcı faktör analizi neticesinde ölçeğin orijinal haline eş olduğu ve Türk kültürüne uyumlu olduğu sonucuna varılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda uyum indeksi değerlerine bakıldığında RMSEA: .066, RMR: .012, NFI: .90, NNFI: .93, CFI: .94, IFI: .94, AG- FI: .90, GFI: .90 sonuçlarını vermektedir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için yapılan iç tutarlılık çalışmasında Cronbach's alpha değeri .82, iki yarı güvenilirlik değeri .81 ve test tekrar test güvenilirlik değeri .83 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin alt ölçekleri olan duygusal hassasiyet, duygusal tepkisellik ve psikolojik dayanıklılığın iç tutarlılık Cronbach's alpha değerleri sırasıyla .76, .71 ve .82'dir.

3.2.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-II)

Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri, Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilmiş, yetişkin bağlanmasını kaçınma ve kaygı boyutlarıyla inceleyen bir ölçme aracıdır. Bu çalışmanın Türk kültürüne uyarlanması Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) çalışmalarıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinalinde olduğu gibi Türk uyarlamasında da 36 madde yer almaktadır. Bu maddelerden 18'i kaygıyı, diğer 18'i de bağlanma stillerinden kaçınma alt boyutunu ele alabilmek için oluşturulmuştur. Maddeler 7'li Likert tipinde "hiç katılmıyorum" ve "tamamen katılıyorum" aralığında romantik ilişkileri göz önünde bulundurularak puanlandırılmaktadır.

Ölçeğe yapılan faktör analizinde %38 oranında varyansı açıkladığı, doğrulayıcı faktör analizinde de tüm faktör yüklerinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık seviyesi yüksek olarak değerlendirilmiştir. Cronbach's alpha katsayısı kaçınma için .90 çıkarken, kaygı boyutu için .86 olarak çıkmıştır. Ek olarak, kaygı ve kaçınma boyutunun test- tekrar test sonucu da sırasıyla .82 ve .81'dir.

Bu ölçek, kaygı ve kaçınma boyutları baz alınarak Bartholomew ve Horowitz'in (1991) "Dörtlü Bağlanma Modeli" çerçevesinde de ölçüm yapabilmektedir. Düşük kaygı ile düşük kaçınma boyutu güvenli bağlanmaya; yüksek kaygı ile yüksek kaçınma boyutu korkulu bağlanmaya; düşük kaygı ile yüksek kaçınma boyutu kayıtsız bağlanmaya ve yüksek kaygı ile düşük kaçınma saplantılı bağlanmaya işaret etmektedir (Sümer, 2006). Literatürde, Wongpakaran, DeMaranville ve Wongpakaran (2021), bu dörtlü modeli düşük veya yüksek olarak değerlendirmek için kesme puanını 4 olarak kabul ettikleri görülmüştür. Fakat, ölçeği geliştiren Fraley, Waller ve Brennan (2000), bu uygulamanın güvenilirlik açısından özellikle de güvenli bağlanma kategorisi

için sorunlu olduğunu ifade etmişlerdir. Bu nedenle, bu çalışmada da kategorik olarak değil orijinal modelde yer aldığı gibi kaçınma ve kaygı boyutu olarak ele alınanın daha doğru sonuç vereceği düşünülmüştür.

3.2.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Kişinin, bilişsel duygu düzenleme kabiliyetini değerlendiren bu ölçek, Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilip, Onat ve Otrar (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışması Marmara Üniversitesi'nde öğrenim gören 18-33 yaş arası gönüllü katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. 5'li Likert tipi seçeneklere sahip olan ölçek, 36 madde üzerinden değerlendirme yapmaktadır ve ölçeğin 9 alt boyutu vardır. Bu alt boyutlar; kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlamadır. Testin tamamı için iç tutarlılık analizinde Cronbach's Alpha değeri .784 çıkmıştır. Testin güvenilirliği için ayrıca test tekrar test uygulaması da yapılmıştır. Bu çalışmada güvenilirlik katsayısı $r = 1,00$ olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin geçerliği önceden Türkçeye uyarlaması Bahadır (2006) tarafından yapılmış olan Olumsuz Duygu Durumu Düzenleme Ölçeği ile ilişki düzeyine bakılmıştır ($r = -.572$) ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak hem geçerli hem de güvenilir bir değerlendirme ölçeği olduğuna kanaat getirilmiştir.

3.2.5. Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ)

Hollanda Yeme Davranışları Anketi (DEBQ), Van Strein, Frijters, Bergers ve Defares (1986) tarafından geliştirilmiştir. Anketin Türkçeye uyarlamasını gerçekleştiren Bozan (2009) anketin orijinal haliyle eş düzeyde bir çalışma gerçekleştirmiştir. Türkçeye uyarlanan ankette de orijinalinde olduğu gibi 33 madde ve 3 alt boyut mevcuttur. Bu 3 alt boyut şu şekildedir; 10 soru dışsal yeme, 10 soru kısıtlayıcı yeme ve 13 soru da duygusal yeme. Aynı şekilde orijinal halinde olduğu gibi maddeler 5'li Likert tipinde seçenklendirilmiştir. Seçenekler "hiçbir zaman" ve "çok sık" aralığında verilmektedir. Tüm ölçeğin Cronbach's alpha katsayısı .94 olarak değerlendirilirken, yalnız duygusal yeme alt ölçeğinin Cronbach's alpha katsayısı .97 olarak değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre Türkiye kültürüne uyarlanan bu anket için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenmiştir.

3.3. İŞLEM

İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na araştırmanın kapsamı içeriğiyle tez önerisinin onaydan geçmesi ile verilerin düzenlenmesi ve toplanması başlamıştır. Çalışmanın veri toplama süreci 2021-2022 Eğitim ve Öğretim yılının Bahar dönemi içerisinde tamamlanmıştır.

Veriler, çevrimiçi anket oluşturma sistemi olan Google Formlar üzerinden toplanmıştır. Araştırma için çevrimiçi ortamda düzenlenen bilgilendirilmiş onam formu (bknz: Ek-1), sosyo-demografik özellikler için hazırlanmış bir ölçek (bknz: Ek-2), yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri (bknz: Ek-3), Hollanda yeme davranışı anketi (bknz: Ek-4), duygusal tepkisellik ölçeği (bknz: Ek-5) ve bilişsel duygu düzenleme ölçeği (bknz: Ek-6) ile beraber çevrimiçi ortamda hedef katılımcılara dağıtılmıştır. Pratik, kolay ulaşılabilir ve zaman avantajı olması göz önünde bulundurularak örneklem türü olarak tesadüfi olmayan örnekleme teknikleri arasından kolayda örnekleme (convenience sampling) kullanılmıştır (Etikan, Musa ve Alkassim, 2016). Araştırma türü, sosyal bilimlerde sıkça kişilerin davranışlarını ölçmek için kullanılan nicel araştırmadır (Bowling ve Ebrahim, 2005).

Anket linki, e-posta ve sosyal medya grupları üzerinden yollanmıştır. Ölçekleri doldurmaya başlamadan önce katılımcıların gönüllü katılım onay formuna onay vermeleri gerekmektedir. Onay vermeleri dahilinde formları doldurmaya başlanabilmektedir. Ayrıca katılımcıların istediği anda araştırmayı bırakabilecekleri bilgisi de verilmektedir. Düzenlenen formları doldurmak yaklaşık 10-15 dakika kadar sürmektedir. Formlar katılımcılar tarafından doldurulduktan sonra direkt olarak SPSS programına analiz edilmek üzere aktarılmıştır.

3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırma için katılımcılardan toplanan veriler SPSS istatistik programı ile analiz edilecektir. Başlangıç olarak, dağılımın normal olup olmadığı tespit edilmek için normallik analizi yapılması planlanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin yönünün ve derecesinin belirlenmesi adına korelasyon analizinden faydalanılacaktır. Demografik veriler ve değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı şekilde farklılaşp farklılaşmadıkları belirlenmesi adına tek yönlü varyans analizi ve bağımsız t test analizi uygulanacaktır. Bağlanma Stilleri ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal

tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü değerlendirmek için bootstrap yöntemi ile Hayes (2018) tarafından geliştirilmiş olan IBM SPSS Process Makro programından faydalanılacaktır.



BÖLÜM 4

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, betimsel analizler (ölçek analizleri, demografik bulgular) ve hipotez analizler (alt hipotezler, ana hipotezler) ile birlikte bağlanma stilleri ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne dair istatistiksel veriler yer almaktadır. Değerlendirilen verilerin analizi için SPSS 21 sürümünden faydalanılmıştır.

4.1. Betimsel Analizler

4.1.1. Araştırma ölçeklerinin normallik analizi

Analizler öncesinde, veri dağılımlarının standart normale uygunluğuna bakmak için normallik analizi yapılmıştır. Normallik analizini ölçmek için basıklık ve çarpıklık sonuçları dikkate alınmıştır. Normal dağılıma uygun kabul edilmesi için -1,5 ile +1,5 aralığında basıklık ve çarpıklık değerleri olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Araştırmada yer verilen ölçeklerin (DTÖ, DEBQ, BDDÖ, YİYE-II) basıklık ve çarpıklık analizleri bu değer aralığında yer almasına istinaden ölçek puanlarının dağılımı, standart normal dağılıma uygun olduğu ortaya çıkmıştır (Tablo 4.2.). Dolayısı ile, hipotez testlerinin analizleri için parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 4.2. Ölçeklerin geçerlilik analiz puanları

ÖLÇEKLER		İstatistikler	Standart Hata
DTÖ			
Duygusal Tepkisellik	Çarpıklık	0,51	0,11
	Basıklık	-0,23	0,23
YİYE-II			
Kaygı	Çarpıklık	0,48	0,11
	Basıklık	-0,56	0,23
Kaçınma	Çarpıklık	0,55	0,11
	Basıklık	-0,26	0,23

BDDÖ			
Kendini suçlama	Çarpıklık	0,39	0,11
	Basıklık	-0,22	0,23
Kabul etme	Çarpıklık	-0,05	0,11
	Basıklık	0,09	0,23
Düşünceye odaklanma	Çarpıklık	-0,30	0,11
	Basıklık	-0,15	0,23
Pozitif tekrar odaklanma	Çarpıklık	0,16	0,11
	Basıklık	-0,01	0,23
Plana tekrar odaklanma	Çarpıklık	-0,26	0,11
	Basıklık	-0,14	0,23
Pozitif yeniden gözden geçirme	Çarpıklık	-0,31	0,11
	Basıklık	-0,14	0,23
Bakış açısına yerleştirmek	Çarpıklık	-0,16	0,11
	Basıklık	0,15	0,23
Yıkım	Çarpıklık	0,56	0,11
	Basıklık	-0,02	0,23
Diğerlerini Suçlamak	Çarpıklık	0,19	0,11
	Basıklık	0,38	0,23
DEBQ			
Duygusal Yeme	Çarpıklık	0,2	0,11
	Basıklık	-1,1	0,23

4.1.2. Araştırma ölçeklerinin güvenilirlik analizleri

Araştırmada yer verilen DEBQ, DTÖ, BDDÖ ve YİYE-II veri ölçeklerinin güvenilirlik analizleri için Cronbach's Alpha değerlerine bakılmaktadır. Cronbach's alpha değerleri 0,5'in altında kabul edilemez, 0,5 ile 0,6 arasında zayıf, 0,6 ile 0,7 arasında kabul edilebilir, 0,7 ve 0,9 arasında iyi ve 0,9 üzeri olduğunda mükemmel olarak ifade edilmektedir (Ozdamar, 2010). Yapılan ilk analizde, BDDÖ pozitif tekrar odaklanma Cronbach's alpha değeri 45 çıkmıştır. Bunun üzerine tavsiye edilen 13. madde çıkarılarak tekrar hesaplanması sonucu 0,74 değerine ulaşmıştır. Yapılan analizler, 13. madde dışarıda bırakılarak devam edilecektir. Son analiz verilerine göre, BDDÖ kendini suçlama alt boyutu için Cronbach's α değeri 0,70, kabul etme alt boyutu için Cronbach's α değeri 0,63, düşünceye odaklanma alt boyutu için Cronbach's α değeri 0,73, pozitif tekrar odaklanma alt boyutu için Cronbach's α değeri 0,74, plana tekrar odaklanma alt boyutu için Cronbach's α değeri 0,76, pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutu için Cronbach's α değeri 0,80, bakış açısına yerleştirmek alt boyutu için Cronbach's α değeri 0,62, yıkım alt boyutu için Cronbach's α değeri 0,81 ve diğerlerini suçlama alt boyutu için Cronbach's α değeri 0,79 bulunmuştur. DEBQ kısıtlayıcı yeme alt boyutunun Cronbach's α değeri 0,90, duygusal yeme alt boyutunun Cronbach's α değeri 0,97 ve dışsal yeme Cronbach's α değeri 0,87 bulunmuştur. DTÖ hassasiyet alt boyutunun Cronbach's α değeri 0,88, duygusal tepkisellik alt boyutunun Cronbach's α değeri 0,79 ve dayanıklılık alt boyutunun Cronbach's α değeri 0,84 bulunmuştur. Son olarak, YİYE-II kaygı alt boyutunun Cronbach's α değeri 0,90 ve kaçınma alt boyutu Cronbach's α değeri 0,90 bulunmuştur (Tablo 4.3.).

Tablo 4.3. Ölçek ve Alt Boyutları Güvenilirlik Analizi Sonuçları

ÖLÇEKLER	Boyut	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
YİYE-II	Kaygı	0,90	18
	Kaçınma	0,90	18
DTÖ	Tepkisellik	0,84	7
DEBQ	Duygusal Yeme	0,97	13
BDDÖ	Kendini Suçlama	0,72	4
	Kabul Etme	0,65	4

Düşünceye Odaklanma	0,77	4
Pozitif Tekrar Odaklanma	0,74	3
Plana Tekrar Odaklanma	0,80	4
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,82	4
Bakış Açısına Yerleştirmek	0,64	4
Yıkım	0,83	4
Diğerlerini Suçlama	0,80	4

4.1.3. Demografik Bulgular

Katılımcılara detaylı bir sosyodemografik form sunulmuştur. Çalışmada 369 kadın (%84,4) ve 68 erkek (%15,6) olmak üzere toplamda 437 katılımcı yer almıştır. Yaş aralığı 18-33 yaş arasında olan katılımcıların, yaş ortalaması 26,05'tir (SS = 4,12). Katılımcılardan 3 kişi (%0,7) ilkokul, 2 kişi (%0,5) ortaokul, 43 kişi (%9,8) lise, 298 kişi (%68,2) üniversite, 81 kişi (%18,5) yüksek lisans ve 10 kişi (%2,3) doktora eğitim düzeyindedir. Katılımcılardan %20,8'i (n= 91) sağlık sorunu yaşadığını, %79,2'si (n= 346) sağlık sorunu yaşamadığını belirtmiştir. Bununla birlikte, %27,5'i (n=120) psikiyatrik bir tanı aldığını belirtirken %72,5'i (n=317) herhangi bir psikiyatrik tanı almadığını belirtmiştir.

Kilo bakımından kendilerini nasıl algıladıkları sorusuna 59 kişi (%13,5) çok kilolu, 166 (%38) kişi kilolu, 189 (%43,2) normal, 22 (%5) kişi zayıf ve 1 (%0,2) kişi çok zayıf olarak cevaplandırmıştır. Kilolarında memnun olan 145 (%33,2), memnun olmayan 292 (%66,8) katılımcı mevcuttur. Katılımcılardan istenen boy ve kilo bilgileri ile, Dünya Sağlık Örgütü'nün sınıflaması kapsamında beden kitle indeksi (BKI) hesaplaması yapılmıştır. Bu sınıflamaya göre katılımcıların %6'sı (n = 29) zayıf, %56,1'i (n= 245) normal, %23,6'sı (n= 103 kilolu ve %13,7'si (n= 69) obezdir.

Katılımcılardan 134 kişi (%30,7) evli, 303 kişi (%69,3) bekar. Daha önce bir romantik ilişkisi olup olmadığına yönelik soruya katılımcıların %84,7'si (n=370) evet, %15,3'ü (n=67) hayır cevabını vermiştir. Katılımcıların en uzun ilişki süresi ay bazında hesaplanmıştır. Buna göre daha önce romantik ilişkisi olmuş 393 kişiden elde edilen ilişki süresi ortalaması 42,89 aydır (SS= 41,06). Ankete dahil oluna süre zarfında 279 kişinin (%63,8) romantik ilişkisi vardır, 158 kişinin (%36,2) romantik ilişkisi yoktur.

Katılımcıların aile yaşantısına bakıldığında %88,3'ünün ($n= 386$) kardeşi vardır, %11,7'sinin ($n= 51$) kardeşi yoktur. Katılımcıların %91,1'inin ($n= 398$) annesi ve babası sağ, %7,3'ünün ($n= 32$) yalnızca annesi sağ, %0,9'unun ($n=4$) yalnızca babası sağ ve %0,7'sinin ($n=3$) hem anne ve hem babası yaşamını yitirmiştir. Katılımcılardan %78'inin ($n=341$) ebeveynlerinin beraber yaşadığı, %11,9'u ($n=52$) ebeveynlerinin boşandığını, %1,11'i ($n= 5$) ebeveynlerinin ayrı yaşadığını ve %8,9 ($n=39$) ebeveynlerinden biri veya ikisinin vefat ettiğini bildirmiştir. Katılımcıların %13'ü ($n=57$) yalnız, %48,7'si ($n=231$) aile veya akrabası ile, %5,7'si ($n=25$) arkadaşı ile, %29,5'i ($n=129$) eşi ile ve %3'ü ($n=13$) sevgilisi ile yaşamaktadır (Tablo 4.1.).

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özellikleri

Özellikler		N	%	Ort.	SS
Yaş		437	100	26,05	4,12
Cinsiyet	Kadın	369	84,4		
	Erkek	68	15,6		
BKİ	Zayıf	29	6,6		
	Normal	245	56,1		
	Kilolu	103	23,6		
	Obez	60	13,7		
Kilonuzdan memnun musunuz?	Evet	145	33,2		
	Hayır	292	66,8		
Kendinizi nasıl görüyorsunuz?	Çok kilolu	59	13,5		
	Kilolu	166	38,0		
	Normal	189	43,2		
	Zayıf	22	5,0		
	Çok Zayıf	1	0,2		
Eğitim düzeyi	İlkokul	3	0,7		
	Ortaokul	2	0,5		
	Lise	43	9,8		
	Üniversite	298	68,2		
	Yüksek Lisans	81	18,5		
	Doktora	10	2,3		

Medeni durum	Evli	134	30,7		
	Bekar	303	69,3		
Romantik ilişki geçmişi	Evet	370	84,7		
	Hayır	67	15,3		
En uzun ilişki süresi		393	89,93	42,89	41,06
Mevcut ilişki durumu	Evet	279	63,8		
	Hayır	158	36,2		
Anne ve babanın yaşam durumu	İkisi de sağ	398	91,1		
	Yalnızca anne sağ	32	7,3		
	Yalnızca baba sağ	4	0,9		
	İkisi de sağ değil	3	0,7		
Anne ve babanın birlikteliği	Birlikte yaşıyor	341	78,0		
	Boşanmış	52	11,9		
	Ayrı yaşıyor	5	1,1		
	Ebeveynlerden biri veya ikisi vefat etmiş	39	8,9		
Kardeş	Var	386	88,3		
	Yok	51	11,7		
Kimlerle yaşıyor?	Yalnız	57	13,0		
	Aile / Akraba	213	48,7		
	Arkadaş	25	5,7		
	Eş	129	29,5		
	Sevgili	13	3,0		
Sağlık sorunu	Evet	91	20,8		
	Hayır	346	79,2		
Psikiyatrik Tanı	Evet	120	27,5		
	Hayır	317	72,5		

4.2. Alt Hipotezler

4.2.1. Cinsiyet ile Duygusal Yeme İlişkisi

Araştırmanın birinci alt hipotezi “Duygusal yeme, cinsiyete göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.” ifadesi ile belirtilmiştir. Bu ilişkiyi değerlendirmek amacı ile, bu iki değişken bağımsız t testi analizine tabii tutulmuştur. Erkek ve kadın katılımcı sayılarının dengesiz olması nedeni ile homojen dağılım göstermeyen veriler esas alınmıştır.

Analiz sonucuna göre, kadınların (Ort.=38.57, SS=16.77) duygusal yeme puanlarının erkeklere (Ort.=29.77, SS=14,59) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(435) = -4.46, p < .001$]. Hipotez doğrulanmıştır (Tablo 4.4.)

Tablo 4.4. Duygusal Yemenin Cinsiyete Göre Kıyaslaması

Grup	N	Ort.	SS	Sd	t	p
Erkek	68	29,77	14,59	435	-4,46	0,00**
Kadın	369	38,57	16,73	435		

p < .001

4.2.2. Cinsiyet ile Bağlanma Stilleri İlişkisi

Araştırmanın ikinci alt hipotezi “Bağlanma stilleri, cinsiyete göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.” ifadesi ile belirtilmiştir. Bu ilişkiyi değerlendirmek amacı ile, bu iki değişken bağımsız t testi analizine tabii tutulmuştur. Erkek ve kadın katılımcı sayılarının dengesiz olması nedeni ile homojen dağılım göstermeyen veriler esas alınmıştır.

Analiz sonucuna göre, Levene’s testine göre varyansların eşit dağıldığı ($p > 0.05$) bulgusuna ulaşılmıştır. Erkek ve kadın grupları arasında, kaygı boyutu [$t(435) = -0.81, p > 0.05$] ve kaçınma boyutu [$t(435) = -0.21, p > 0.05$] ile herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Hipotez doğrulanmamıştır (Tablo 4.5.).

Tablo 4.5. Bağlanma Stillerinin Cinsiyete Göre Kıyaslaması

Alt Boyutlar	Grup	N	Ort.	SS	Sd	t	p
Kaygı	Erkek	68	3,49	1,13	435	-0,85	0,39
	Kadın	369	3,61	1,21			

Kaçınma	Erkek	68	2,66	0,97	435	-0,23	0,81
	Kadın	369	2,69	1,10			

**p<0.01, *p<0.05

4.2.3. Cinsiyet ile Duygusal Tepkisellik İlişkisi

Araştırmanın üçüncü alt hipotezi “Duygusal tepkisellik, cinsiyete göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.” ifadesi ile belirtilmiştir. Bu ilişkiyi değerlendirmek amacı ile, bu iki değişken bağımsız t testi analizine tabii tutulmuştur. Erkek ve kadın katılımcı sayılarının dengesiz olması nedeni ile homojen dağılım göstermeyen veriler esas alınmıştır.

Analiz sonucuna göre, kadınların (Ort.=16,44, SS=4.77) duygusal tepkisellik puanlarının erkeklere (Ort.=14,83, SS=4,05) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(435) = -2.91, p < .001$]. Hipotez doğrulanmıştır (Tablo 4.6.)

Tablo 4.6. Duygusal Yemenin Cinsiyete Göre Kıyaslaması

Grup	N	Ort.	SS	Sd	t	p
Erkek	68	14,83	4,05	435	-2,91	0,00**
Kadın	369	16,44	4,77	435		

**p < .001

4.2.4. Cinsiyet ile Bilişsel Duygu Düzenleme İlişkisi

Araştırmanın dördüncü alt hipotezi “Bilişsel duygu düzenleme, cinsiyete göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.” ifadesi ile belirtilmiştir. Bu ilişkiyi değerlendirmek amacı ile, bu iki değişken bağımsız t testi analizine tabii tutulmuştur. Erkek ve kadın katılımcı sayılarının dengesiz olması nedeni ile homojen dağılım göstermeyen veriler esas alınmıştır.

Analiz sonucuna göre, Levene’s testine göre kendini suçlama, kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerlerini suçlama boyutlarındaki varyansların eşit dağıldığı ($p > 0.05$) bulgusuna ulaşılmıştır. Erkek ve kadın grupları arasında, kendini suçlama [$t(435) = -1.39, p > 0.05$], kabul etme [$t(435) = -0.61, p > 0.05$], pozitif tekrar odaklanma [$t(435) = 1.12, p > 0.05$], pozitif yeniden gözden geçirme [$t(435) = 0.84, p > 0.05$], bakış açısına yerleştirme [$t(435) = 0.72, p > 0.05$], yıkım [$t(435) = -0.01, p > 0.05$] ve diğerlerini suçlama [$t(435) = 1.28, p > 0.05$] alt boyutları ile herhangi bir anlamlı farklılığa

rastlanmamıştır. Kendini suçlama, kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutları için hipotez doğrulanmamıştır.

Bununla birlikte, kadınların (Ort.=14,60 SS=3.19) düşünceye odaklanma puanlarının erkeklere (Ort.=13,69, SS=3.32) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(435) = -1.19, p > 0.05$] ve erkeklerin de (Ort.=15,52, SS=3.30) plana tekrar odaklanma puanlarının kadınlara (Ort.=314,52 SS=3.04) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Düşünceye odaklanma ve plana tekrar odaklanma alt boyutları için hipotez doğrulanmıştır (Tablo 4.7.).

Tablo 4.7. Bilişsel Duygu Düzenlemenin Cinsiyete Göre Kıyaslaması

Alt Boyutlar	Grup	N	Ort.	SS	Sd	t	p
Kendini Suçlama	Erkek	68	11,79	2,59	435	-1.55	0.12
	Kadın	369	12,25	3,05			
Kabul Etme	Erkek	68	12,85	2,90	435	-0.61	0.53
	Kadın	369	13,08	2,91			
Düşünceye Odaklanma	Erkek	68	13,69	3,32	435	-2.10	0.03*
	Kadın	369	14,60	3,19			
Plana Tekrar Odaklanma	Erkek	68	15,52	3,30	435	2.33	0.02*
	Kadın	369	14,52	3,04			
Pozitif Tekrar Odaklanma	Erkek	68	9,52	2,46	435	1.20	0.23
	Kadın	369	9,13	2,69			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Erkek	68	14,14	3,20	435	0.91	0.36
	Kadın	369	13,75	3,57			
Bakış Açısına Yerleştirme	Erkek	68	12,64	2,44	435	0.72	0.47
	Kadın	369	12,40	3,06			

Yıkım	Erkek	68	9,91	3,35	435	-0.02	0.98
	Kadın	369	9,92	3,89			
Diğerlerini Suçlama	Erkek	68	11,41	3,35	435	1,20	0.23
	Kadın	369	10,88	3,06			

**p<0.01, *p<0.05

4.2.5. Bağlanma Stilleri ile Medeni Durum İlişkisi

Araştırmanın beşinci hipotezi “Bağlanma stilleri, medeni durumuna göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.” ifadesi ile belirtilmiştir. Bu ilişkiyi değerlendirmek amacı ile, bu iki değişken bağımsız t testi analizine tabii tutulmuştur.

Analiz sonucuna göre, bekarların (Ort. =3.75, SS=1.21) kaygı boyutu puanlarının evli (Ort.=3.25, SS=1.09) katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(435) = -4.22, p < .001$]. Kaygı boyutu için hipotez doğrulanmıştır.

Kaçınma boyutu için, bekarların (Ort.=2.83, SS=1.11) kaçınma boyutu puanlarının evli (Ort.=2.37, SS=0.92) katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(435) = -4.43, p < .05$]. Kaçınma boyutu için hipotez doğrulanmıştır.

Tablo 4.8. Bağlanma Stillerinin Medeni Duruma Göre Kıyaslaması

Alt Boyutlar	Grup	N	Ort.	SS	Sd	t	p
Kaygı	Evli	134	3,25	1,09	435	-4,22	0,00**
	Bekar	303	3,75	1,21			
Kaçınma	Evli	134	2,37	0,92	435	-4,43	0,00*
	Bekar	303	2,83	1,11			

**p<0.01, *p<0.05

4.2.6. Duygusal Yeme ile Medeni Durum İlişkisi

Araştırmanın altıncı hipotezi “Duygusal yeme, medeni durumuna göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.” ifadesi ile belirtilmiştir. Bu ilişkiyi değerlendirmek amacı ile, bu iki değişken bağımsız t testi analizine tabii tutulmuştur.

Analiz sonucuna göre, Levene’s testine göre iki grubun varyansları homojen olarak dağılmaktadır. Duygusal yeme, medeni durumuna göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. [$t(435) = -.85$, $p > .05$]. Hipotez doğrulanmamıştır (Tablo 4.9.).

Tablo 4.9. Duygusal Yemenin Medeni Duruma Göre Kıyaslaması

Duygusal Yeme	Grup	N	Ort.	SS	Sd	t	p
	Evli	134	36,18	17,07	435	-,85	0,39
	Bekar	303	37,66	16,56			

4.2.7. Bilişsel Duygu Düzenleme ile Medeni Durum İlişkisi

Araştırmanın yedinci hipotezi “Bilişsel duygu düzenleme, medeni durumuna göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.” ifadesi ile belirtilmiştir. Bu ilişkiyi değerlendirmek amacı ile, bu iki değişken bağımsız t testi analizine tabii tutulmuştur.

Analiz sonucuna göre, bekarların (Ort.=12.35, SS=3.03) kendini suçlama boyutu puanlarının evli (Ort.=11.73, SS=2.86) katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(435) = -2.00$, $p < .05$]. Kabul etme alt boyutunda bekar (Ort.=13.34, SS=2.92) katılımcıların puanları, evli (Ort.=12.39, SS=2.79) katılımcıların puanlarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(435) = -3.16$, $p < .01$]. Ve yine bekarların (Ort.= 14.70, SS= 3.27) düşünceye odaklanma boyutu puanlarının evli (Ort.=13.92, SS=3.06) katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur [$t(435) = -2.34$, $p < .05$]. Bu üç boyut için bekarların puanları anlamlı olarak daha yüksek bulunurken diğerlerini suçlama boyutu için, evlilerin (Ort.=11.44, SS=3.20) puanları bekarların (Ort.=10.75, SS=3.04)

puanlarına göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur [$t(435)= 2.12, p <.05.$]. Kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma ve diğerlerini suçlama boyutları için hipotez doğrulanmıştır.

Evli ve bekar grupları arasında, plana tekrar odaklanma [$t(435)= -.48, p>.05.$], pozitif tekrar odaklanma [$t(435)= 1.28, p >.05.$], pozitif yeniden gözden geçirme [$t(435)= 0.43, p >.05.$], bakış açısına yerleştirme [$t(435)= 1.32, p >.05.$] ve yıkım [$t(435)= 0.59, p >.05.$] alt boyutlarında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu alt boyutlar için hipotez doğrulanmamıştır (Tablo 4.10).

Tablo 4.10. Duygu Düzenlemenin Medeni Duruma Göre Kıyaslaması

Alt Boyutlar	Grup	N	Ort.	SS	Sd	t	p
Kendini Suçlama	Evli	134	11,73	2,86	435	-2.00	0.046*
	Bekar	303	12,35	3,03			
Kabul Etme	Evli	134	12,39	2,79	435	-3.16	0.002**
	Bekar	303	13,34	2,92			
Düşünceye Odaklanma	Evli	134	13,92	3,06	435	-2.34	0.020*
	Bekar	303	14,70	3,27			
Plana Tekrar Odaklanma	Evli	134	14,57	3,23	435	-.48	0.632
	Bekar	303	14,72	3,04			
Pozitif Tekrar Odaklanma	Evli	134	9,44	2,65	435	1.28	0.200
	Bekar	303	9,08	2,66			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Evli	134	13,92	3,45	435	0.43	0.662
	Bekar	303	13,76	3,55			
Bakış Açısına Yerleştirme	Evli	134	12,72	3,05	435	1.32	0.187
	Bekar	303	12,31	2,93			

Yıkım	Evli	134	10,08	3,96	435	0.59	0.555
	Bekar	303	9,84	3,74			
Diğerlerini	Evli	134	11,44	3,20	435	2.12	0.035*
Suçlama	Bekar	303	10,75	3,04			

***p<0.001 **p<0.01, *p<0.05

4.2.8. Duygusal Tepkisellik ile Medeni Durum İlişkisi

Araştırmanın sekizinci hipotezi “Duygusal tepkisellik, medeni durumuna göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.” ifadesi ile belirtilmiştir. Bu ilişkiyi değerlendirmek amacı ile, bu iki değişken bağımsız t testi analizine tabii tutulmuştur.

Analiz sonucuna göre, Levene’s testine göre iki grubun varyansları homojen olarak dağılmaktadır. Duygusal tepkisellik, medeni durumuna göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir [$t(435) = -1.47$, $p > .05$]. Hipotez doğrulanmamıştır (Tablo 4.11.).

Tablo 4.11. Duygusal Tepkiselliğin Medeni Duruma Göre Kıyaslaması

Duygusal							
Tepkisellik	Grup	N	Ort.	SS	Sd	t	p
	Evli	134	15,69	4,75	435	-1,47	0,14
	Bekar	303	16,41	4,67			

4.2.9. Algılanan Kilonun Duygusal Yeme ile İlişkisi

Araştırmanın dokuzuncu hipotezi “Duygusal yeme, dış görünüş algılarına göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.” ifadesi ile belirtilmiştir. Duygusal yemenin, algılanan kiloya göre farklılığının olup olmadığını ölçmek amacı ile ANOVA analizi yapılmıştır. Bu analizde, çok zayıf ve zayıf kategorilerinin çok az veriye sahip olmasından dolayı incelemeye alınmayacaktır.

Analiz sonucuna göre, algılanan kilo ile duygusal yeme arasında farklılık olduğu ve varyansların homojen dağılmadığı görülmüştür ($F(2,41) = 55.74$, $p < .001$).

Varyansın homojen dağılmamasından dolayı, farklılığın hangi gruplar arasında değişiklik gösterdiğini incelemek amacı ile post hoc testlerinden James-Howell seçilmiştir. Normal, kilolu ve çok kilolu kategorilerinin hepsinin p değeri $p < 0.001$ çıkmıştır. Normal (Ort. =29.94, SD= 13.48), Kilolu (Ort.= 41.64, SD= 16.31) ve çok kilolu (Ort.= 51.23, SD= 16.76) grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu veriye göre, çok kilolu algısına sahip katılımcılar diğer kategorilerden daha çok duygusal yeme eğiliminde oldukları sonucuna varılmıştır.

4.2.10. BKİ'nin Duygusal Yeme ile İlişkisi

Araştırmanın onuncu hipotezi “Duygusal yeme, BKİ indeksine göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.” ifadesi ile belirtilmiştir. Duygusal yemenin, BKİ'ye göre farklılığının olup olmadığını ölçmek amacı ile ANOVA analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre, BKİ ile duygusal yeme arasında farklılık olduğu ve varyansların homojen dağılmadığı görülmüştür ($F(3,43) = 20.58$, $p < .001$).

Varyansın homojen dağılmamasından dolayı, farklılığın hangi gruplar arasında değişiklik gösterdiğini incelemek amacı ile post hoc testlerinden James-Howell seçilmiştir. Yalnızca zayıf (Ort.= 28.68, SD =13.68) ile normal (Ort.= 34.05, SD= 15.39) arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu iki kategori haricinde, zayıf (Ort.= 28.68, SD =13.68) ile kilolu (Ort. =39.45, SD= 17.33), zayıf (Ort.= 28.68, SD =13.68) ile obez (Ort.= 50.26, SD= 14.76), normal (Ort.= 34.05, SD=15.39) ile kilolu (Ort. =39.45, SD= 17.33), normal (Ort.= 34.05, SD=15.39) ile obez (Ort.= 50.26, SD= 14.76), kilolu (Ort. =39.45, SD= 17.33) ile zayıf (Ort.= 28.68, SD =13.68) ve kilolu (Ort. =39.45, SD= 17.33) ile obez (Ort.= 50.26, SD= 14.76) arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu veriye göre, öncelikle obez olmak üzere sırasıyla obez, kilolu, normal ve zayıf BKİ'ye sahip katılımcıların daha çok duygusal yeme eğiliminde oldukları sonucuna varılmıştır.

4.3. Ana Hipotezler

4.3.1. Bağlanma Stilleri ve Duygusal Yeme İlişkisi

Araştırmanın birinci hipotezi “Güvensiz bağlanma stilleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkide pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.” ifadesi ile belirtilmiştir. Test edebilmek için katılımcıların YİYE-II'den kaygı ve kaçınma alt

boyutları ile DEBQ’da yer alan Duygusal yeme alt boyutu puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Analize göre, duygusal yeme alt boyutu ile kaçınan boyutu ($r= .21$, $p<0.01$) ve kaygılı boyutu ($r= .35$, $p<0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Güvensiz bağlanma stilleri için hipotez doğrulanmıştır (Tablo 4.12.). Yani, kaygı ve kaçınma arttıkça, duygusal yeme davranışı artmaktadır.

Tablo 4.12. Bağlanma Stilleri ve Duygusal Yeme boyutu puanları arasındaki korelasyon

Değişkenler	Duygusal Yeme Boyutu
Kaygı	.35**
Kaçınma	.21**

** $p<0.01$

4.3.2. Bağlanma Stilleri ve Duygusal Tepkisellik İlişkisi

Araştırmanın ikinci hipotezi “Güvensiz bağlanma stilleri ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.” ifadesi ile belirtilmiştir. Test edebilmek için katılımcıların YİYE-II’den kaçınma ve kaygı boyutları ile DTÖ’de yer alan Duygusal Tepkisellik alt boyutu puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Analize göre, duygusal tepkisellik alt boyutu ile kaygı boyutu ($r= .52$ $p<.01$) ve kaçınma boyutu arasında ($r= .20$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Güvensiz bağlanma stilleri için hipotez doğrulanmıştır (Tablo 4.13.). Yani, kaygı ve kaçınma arttıkça, duygusal tepkisellik artmaktadır.

Tablo 4.13. Bağlanma Stilleri ve Duygusal Tepkisellik boyutu puanları arasındaki korelasyon

Değişkenler	Duygusal Tepkisellik Boyutu
Kaygı	.52**
Kaçınma	.20**

** $p<0.01$

4.3.3. Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme İlişkisi

Araştırmanın üçüncü hipotezi “Güvensiz bağlanma ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkide (kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmek alt boyutlarında) negatif yönde ve anlamlı; (kendini suçlama, düşünceye odaklanma, diğerlerini suçlama ve yıkım alt boyutlarında) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.” ifadesi ile belirtilmiştir. Test edebilmek için katılımcıların YİYE-II’den kaygı ve kaçınma boyutları ile BDDÖ’de yer alan kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, kendini suçlama, düşünceye odaklanma, diğerlerini suçlama ve yıkım alt boyutu puanları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Analize göre, kaygı boyutu ile kendini suçlama ($r = .41, p < .01$), kabul etme ($r = .22, p < .01$), düşünceye odaklanma ($r = .23, p < .01$), yıkım ($r = .48, p < .01$) ve diğerlerini suçlama ($r = .35, p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaygı boyutu ile plana tekrardan odaklanma ($r = -.20, p < .01$), pozitif tekrar odaklanma ($r = -.21, p < .01$) ve pozitif yeniden gözden geçirme ($r = -.29, p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaygı boyutu ve bakış açısına yerleştirmek alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Kaçınma boyutu ile kendini suçlama ($r = .22, p < .01$), yıkım ($r = .23, p < .01$) ve diğerlerini suçlama ($r = .11, p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaçınma boyutu ile plana tekrar odaklanma ($r = -.19, p < .01$) ve pozitif yeniden gözden geçirme ($r = -.15, p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaçınma boyutu ile bakış açısına yerleştirmek, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Kaygı boyutu için; kaygı puanları arttığında kendini suçlama, diğerlerini suçlama, yıkım, düşünceye odaklanmanın arttığı fakat pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirmenin azaldığına yönelik hipotezler doğrulanmıştır.

Kaçınma boyutu için; kaçınma puanları arttıkça kendini suçlama, yıkım ve diğerlerini suçlamanın artacağı fakat plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirmenin azaldığına yönelik hipotezler doğrulanmıştır (Tablo 4.14.).

Tablo 4.14 Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme alt boyutları puanları arasındaki korelasyon

Değişkenler	Kaygı	Kaçınma
Kendini Suçlama	.41**	.22**
Kabul Etme	.22**	.07
Düşünceye Odaklanma	.23**	-.01
Plana Tekrar Odaklanma	-.20**	-.19**
Pozitif Tekrar Odaklanma	-.21**	-.07
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	-.29**	-.15**
Bakış Açısına Yerleştirmek	-.02	-.00
Yıkım	.48**	.23**
Diğerlerini Suçlama	.35**	.11**

**p<0.01, *p<0.05

4.3.4. Duygusal Yeme ve Duygusal Tepkisellik İlişkisi

Araştırmanın dördüncü hipotezi “Duygusal yeme ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.” ifadesi ile belirtilmiştir. Test edebilmek için katılımcıların DEBQ’da yer alan Duygusal yeme alt boyutu puanları ve DTÖ’de yer alan Duygusal Tepkisellik alt boyutu puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Analize göre, duygusal yeme alt boyutu ve duygusal tepkisellik alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .37$, $p < .01$). Hipotez doğrulanmıştır (Tablo 4.15.). Yani, duygusal tepkisellik arttıkça, duygusal yeme davranışı artacaktır.

Tablo 4.15. Duygusal Yeme Boyutu ve Duygusal Tepkisellik Boyutu puanları arasındaki korelasyon

Değişkenler	Duygusal Tepkisellik Boyutu
Duygusal Yeme Boyutu	.37**

**p<0.01

4.3.5. Duygusal Yeme ve Bilişsel Duygu Düzenleme İlişkisi

Araştırmanın beşinci hipotezi “Duygusal yeme ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkide (kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmek alt boyutlarında) negatif yönde ve anlamlı; (kendini suçlama, düşünceye odaklanma, diğerlerini suçlama ve yıkım alt boyutlarında) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.” ifadesi ile belirtilmiştir. Test edebilmek için DEBQ’da yer alan Duygusal yeme alt boyutu puanları ve BDDÖ’de yer alan kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, kendini suçlama, düşünceye odaklanma, diğerlerini suçlama ve yıkım alt boyutu puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Analize göre, duygusal yeme alt boyutu ile kendini suçlama ($r= .33, p<.01$), kabul ($r= .27, p<.01$), düşünceye odaklanma ($r= .23, p<.01$), yıkım ($r= .27, p<.01$) ve diğerlerini suçlama ($r= .12, p<.01$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal yeme alt boyutu ile pozitif yeniden gözden geçirme ($r= -.17, p<.01$), plana tekrar odaklanma ($r= -.12, p<.01$), pozitif tekrar odaklanma ($r= -.15, p<.01$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal yeme alt boyutu ve bakış açısına yerleştirmek alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 4.16.) Kabul ve bakış açısına yerleştirmek alt boyutlarının sonuçları haricinde hipotez doğrulanmıştır. Yani, kendini suçlama, kabul düşünceye odaklanma, yıkım ve tekrar arttıkça duygusal yeme artacak; plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma ve yeniden gözden geçirme arttıkça duygusal yeme azalacaktır.

Tablo 4.16. Duygusal yeme ve Bilişsel Duygu Düzenleme alt boyut puanları arasındaki korelasyon

Değişkenler	Duygusal Yeme Boyutu
Kendini Suçlama	.33**
Kabul Etme	.27**
Düşünceye Odaklanma	.23**
Plana Tekrar Odaklanma	-.12**
Pozitif Tekrar Odaklanma	-.15**
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	-.17**
Bakış Açısına Yerleştirmek	-.03

Yıkım	.27**
Diğerlerini Suçlama	.14**

**p<0.01

4.3.6. Duygusal Tepkisellik ve Bilişsel Duygu Düzenleme İlişkisi

Araştırmanın altıncı hipotezi “Duygusal tepkisellik ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkide (kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmek alt boyutlarında) negatif yönde ve anlamlı; (kendini suçlama, düşünceye odaklanma, diğerlerini suçlama ve yıkım alt boyutlarında) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.” ifadesi ile belirtilmiştir. Test edebilmek için DTÖ’de yer alan duygusal tepkisellik alt boyutu puanları ve BDDÖ’de yer alan kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, kendini suçlama, düşünceye odaklanma, diğerlerini suçlama ve yıkım alt boyut puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Analize göre duygusal tepkisellik alt boyutu ile kendini suçlama ($r = .49, p < .01$), kabul etme ($r = .40, p < .01$), düşünceye odaklanma ($r = .43, p < .01$), yıkım ($r = .46, p < .01$) ve diğerlerini suçlama ($r = .10, p < .05$) alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Duygusal tepkisellik alt boyutu ile pozitif tekrar odaklanma ($r = -.22, p < .01$) ve pozitif yeniden gözden geçirme ($r = -.18, p < .01$) negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygusal tepkisellik alt boyutu ile bakış açısına yerleştirmek alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 4.17.).

Kabul etme, bakış açısına yerleştirmek ve plana tekrar odaklanma alt boyutlarının sonuçları haricinde hipotez doğrulanmıştır. Yani, duygusal tepkisellik arttıkça, kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama artacaktır; pozitif tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme azalacaktır.

Tablo 4.17. Duygusal Tepkisellik ve Bilişsel Duygu Düzenleme alt boyut puanları arasındaki korelasyon

Değişkenler	Duygusal Tepkisellik Boyutu
Kendini Suçlama	.49**
Kabul Etme	.40**

Düşünceye Odaklanma	.43**
Plana Tekrar Odaklanma	-.05
Pozitif Tekrar Odaklanma	-.22**
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	-.18**
Bakış Açısına Yerleştirmek	-.00
Yıkım	.46**
Diğerlerini Suçlama	.10*

**p<0.01, *p<0.05

4.3.7. Bağlanma Stilleri ve Duygusal Yeme İlişkisinde Duygusal Tepkisellik ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü

Aracılık rolü analizleri için, Hayes'in (2022) geliştirmiş olduğu SPSS Process Sürüm 4.0 kullanılmıştır. 5000 Bootstrap modellemesi ve %95 güven aralığı esas alınmıştır. Aracı rolünü anlamak için, bağlanma stilleri iki (kaygı boyutu, kaçınma boyutu)ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri iki (adaptif bilişsel duygu düzenleme, adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme) iki olmak üzere, ayrı ayrı ele alan 4 analizden faydalanacaktır. Baron ve Kenny (1986) medyatör etkisini belirlerken güven aralığı içerisinde sıfırın yer almasını anlamsız olarak ifade etmişlerdir. Bu çalışmada da sıfırın yer alması anlamsız olarak kabul edilmiştir.

4.3.7.1. Kaygı Boyutu ve Duygusal Yeme İlişkisinde Duygusal Tepkisellik ve Adaptif Olmayan Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü

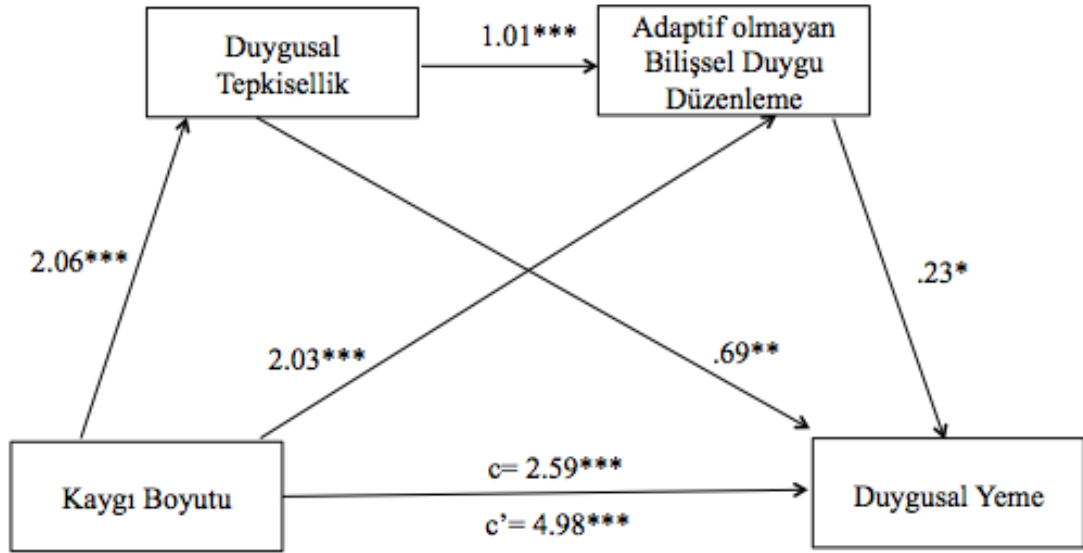
Kaygı boyutu ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve adaptif olmayan bilişsel duygu düzenlemenin çoklu model analizini araştırmak amacı ile SPSS PROCESS (Model 6) makrosundan faydalanılmıştır.

Analize göre, kaygı boyutunun duygusal yemedeki etkisi (c yolu)($\beta= 2.59$, SH=.74, $p<.001$) anlamlı bulunmuştur. Kaygı boyutunun duygusal tepkiselliği ($\beta= 2.06$, SH=.15, $p<.001$) ve adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme ($\beta=2.03$, SH=.30, $p<.001$) aracı değişkenleri arasındaki etki doğrudan anlamlı olarak yordanmaktadır. Duygusal tepkiselliğin adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme ($\beta= 1.01$, SH= .07, $p<.001$) aracı değişkeni ve duygusal yeme ($\beta= .69$, SH=.21, $p<.01$) üzerindeki etki doğrudan anlamlı olarak yordanmaktadır. Ve adaptif olmayan bilişsel duygu düzenlemenin ($\beta=.23$, SH=.11, $p<0.05$) duygusal yeme üzerinde doğrudan anlamlı

etkisi olduğu yordandmaktadır. Aracılık değişkenlerinin eklenmesi ile kaygı boyutunun (c' yolu)($\beta=4.98$, $SH=.62$, $p<.001$) duygusal yeme üzerindeki toplam etkisi anlamlılığını sürdürmektedir. Duygusal yemenin %18.62'sinin kaygı boyutu, duygusal tepkisellik ve adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme ile açıklandığı sonucuna varılmıştır ($F=33.03$, $p<.001$).

Araştırmada üç adet dolaylı etki mevcuttur. Kaygı boyutunun duygusal tepkisellik aracılığı ile duygusal yeme üzerindeki ilk dolaylı etkinin anlamlı ($\beta= 1.42$, $SH=.5009$, %95 $CI=.4584$, 2.4201), kaygı boyutunun adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme aracılığı ile duygusal yeme üzerindeki ikinci dolaylı etkinin anlamlı ($\beta=.4727$, $SH= .2606$, %95 $CI=.0187$, 1.0329) ve son olarak, kaygı boyutunun duygusal tepkisellik ve adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme aracılığı ile duygusal yemenin dolaylı etkisinin anlamlı ($\beta= .0349$, $SH= .2491$, %95 $CI= .0202$, $.9796$) olduğu bulunmuştur. Kaygı boyutu ve duygusal yeme ilişkisinde, duygusal tepkisellik ve adaptif olmayan bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolü vardır.

Araştırma modelinin, standardize edilmemiş katsayıları Şekil 4.1.'de yer almaktadır.



Şekil 4.1. Kaygı Boyutu ve Duygusal Yeme ilişkisinde Duygusal Tepkisellik ve Adaptif olmayan Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Etkisine Yönelik Standardize Edilmemiş Beta Katsayıları

*** $p<0.001$, ** $p<0.01$, * $p<0.05$

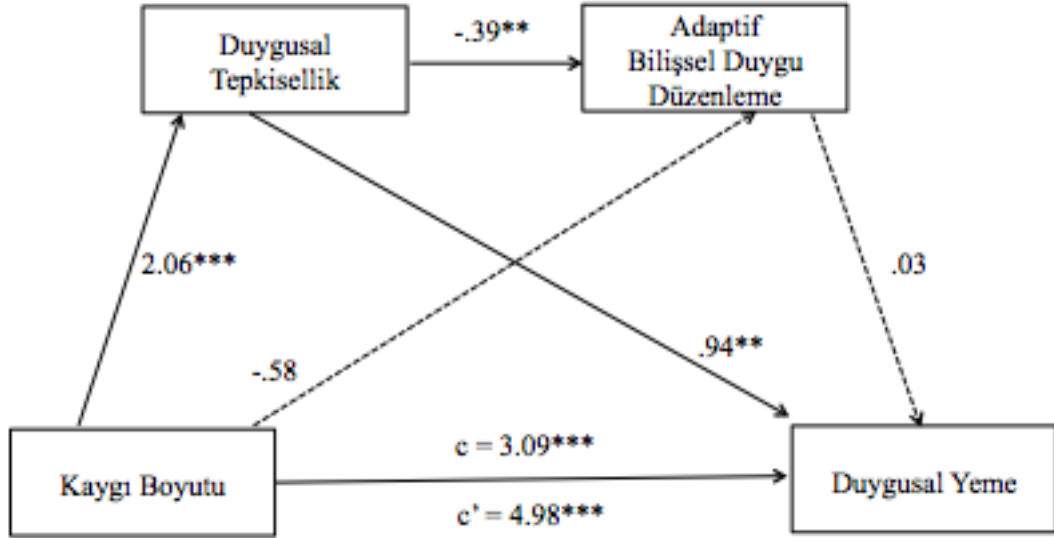
4.3.7.2. Kaygı Boyutu ve Duygusal Yeme İlişkisinde Duygusal Tepkisellik ve Adaptif Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü

Kaygı boyutu ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve adaptif bilişsel duygu düzenlemenin çoklu model analizini araştırmak amacı ile SPSS PROCESS (Model 6) makrosundan faydalanılmıştır.

Analize göre, kaygı boyutunun duygusal yemedeeki etkisi (c yolu)($\beta= 3.09$, $SH=.71$, $p<.001$) anlamlı bulunmuştur. Kaygı boyutunun duygusal tepkisellik ($\beta= 2.06$, $SH=.15$, $p<.001$) aracı değişkeni üzerindeki etkisi doğrudan anlamlı olarak yordandırken, adaptif bilişsel duygu düzenleme ($\beta=-.58$, $SH=.48$, $p>.05$) aracı değişkeni üzerindeki etkisi sıfır içermesinden dolayı anlamsız olarak yordanmaktadır. Duygusal tepkiselliğin adaptif bilişsel duygu düzenleme ($\beta= -.39$, $SH= .12$, $p<.01$) aracı değişkeni ile negatif anlamlı ve duygusal yeme ($\beta= .94$, $SH=.07$, $p<.01$) üzerindeki etki doğrudan anlamlı olarak yordanmaktadır. Adaptif bilişsel duygu düzenlemenin ($\beta=.03$, $SH=.07$, $p>0.05$) duygusal yeme üzerinde doğrudan anlamlı etkisi olduğu yordanmaktadır. Aracılık değişkenlerinin eklenmesi ile kaygı boyutunun (c' yolu)($\beta=4.98$, $SH=.62$, $p<.001$) duygusal yeme üzerindeki toplam etkisi anlamlılığını sürdürmektedir. Duygusal yemenin %12,89'unun kaygı boyutu, duygusal tepkisellik ve adaptif bilişsel duygu düzenleme ile açıklandığı sonucuna varılmıştır ($F=64.34$, $p<.001$).

Araştırmada üç adet dolaylı etki mevcuttur. Kaygı boyutunun duygusal tepkisellik aracılığı ile duygusal yeme üzerindeki ilk dolaylı etkinin anlamlı ($\beta=1.94$, $SH=.4088$, %95 CI=1.1157, 2.7296), kaygı boyutunun adaptif bilişsel duygu düzenleme aracılığı ile duygusal yeme üzerindeki ikinci dolaylı etkinin sıfır içermesinden dolayı anlamsız ($\beta=-.0213$, $SH= .0650$, %95 CI=-.1667, .1158) ve son olarak, kaygı boyutunun duygusal tepkisellik ve adaptif bilişsel duygu düzenleme aracılığı ile duygusal yemenin dolaylı etkisinin sıfır içermesinden dolayı anlamsız ($\beta=-.0021$, $SH= .0050$, %95 CI= -.0132, .0070) olduğu bulunmuştur. Kaygı boyutu ve duygusal yeme ilişkisinde, duygusal tepkiselliğin aracı rolü vardır.

Araştırma modelinin, standardize edilmemiş katsayıları Şekil 4.2.'de yer almaktadır.



Şekil 4.2. Kaygı Boyutu ve Duygusal Yeme ilişkisinde Duygusal Tepkisellik ve Adaptif Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Etkisine Yönelik Standardize Edilmemiş Beta Katsayıları

*** $p < 0.001$, ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$

4.3.7.3. Kaçınma Boyutu ve Duygusal Yeme İlişkisinde Duygusal Tepkisellik ve Adaptif Olmayan Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü

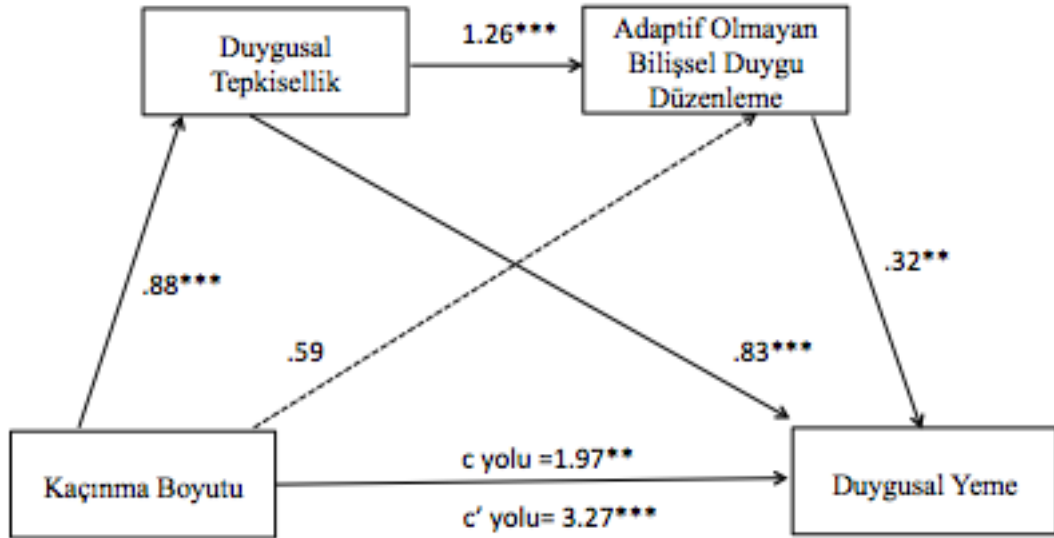
Kaçınma boyutu ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve adaptif olmayan bilişsel duygu düzenlemenin çoklu model analizini araştırmak amacı ile SPSS PROCESS (Model 6) makrosundan faydalanılmıştır.

Analize göre, kaçınma boyutunun duygusal yemedeki etkisi (c yolu) ($\beta = 1.97$, $SH = .69$, $p < .01$) anlamlı bulunmuştur. Kaçınma boyutunun duygusal tepkiselliği ($\beta = .88$, $SH = .20$, $p < .001$) aracı değişkeni ile etkisi doğrudan anlamlı yordandırken, adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme ($\beta = .59$, $SH = .30$, $p > .05$) aracı değişkeni üzerindeki etkisi sıfır içermesinden dolayı anlamsız olarak yordanmaktadır. Duygusal tepkiselliğin adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme ($\beta = 1.26$, $SH = .07$, $p < .001$) aracı değişkeni ve duygusal yeme ($\beta = .83$, $SH = .20$, $p < .001$) üzerindeki etki doğrudan anlamlı olarak yordanmaktadır. Ve adaptif olmayan bilişsel duygu düzenlemenin ($\beta = .32$, $SH = .10$, $p < 0.01$) duygusal yeme üzerinde doğrudan anlamlı etkisi olduğu yordanmaktadır. Aracılık değişkenlerinin eklenmesi ile kaçınma boyutunun (c'

yolu)($\beta=3.27$, $SH=.72$, $p<.001$) duygusal yeme üzerindeki toplam etkisi anlamlılığını sürdürmektedir. Duygusal yemenin %17.89'sinin kaçınma boyutu, duygusal tepkisellik ve adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme ile açıklandığı sonucuna varılmıştır ($F=31.45$, $p<.001$).

Araştırmada üç adet dolaylı etki mevcuttur. Kaçınma boyutunun duygusal tepkisellik aracılığı ile duygusal yeme üzerindeki ilk dolaylı etkinin anlamlı ($\beta= .7411$, $SH=.2830$, %95 $CI=.2534$, 1.3589), kaçınma boyutunun adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme aracılığı ile duygusal yeme üzerindeki ikinci dolaylı etkinin sıfır içermesinden dolayı anlamsız ($\beta=.1921$, $SH= .1281$, %95 $CI=-.0075$, $.4880$) ve son olarak, kaçınma boyutunun duygusal tepkisellik ve adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme aracılığı ile duygusal yemenin dolaylı etkisinin anlamlı ($\beta= .3632$, $SH= .1585$, %95 $CI= .0980$, $.7177$) olduğu bulunmuştur. Kaçınma boyutu ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkiselliğin aracılık rolü vardır.

Araştırma modelinin, standardize edilmemiş katsayıları Şekil 4.3.'de yer almaktadır.



Şekil 4.3. Kaçınma Boyutu ve Duygusal Yeme ilişkisinde Duygusal Tepkisellik ve Adaptif olmayan Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Etkisine Yönelik Standardize Edilmemiş Beta Katsayıları

*** $p<0.001$, ** $p<0.01$, * $p<0.05$

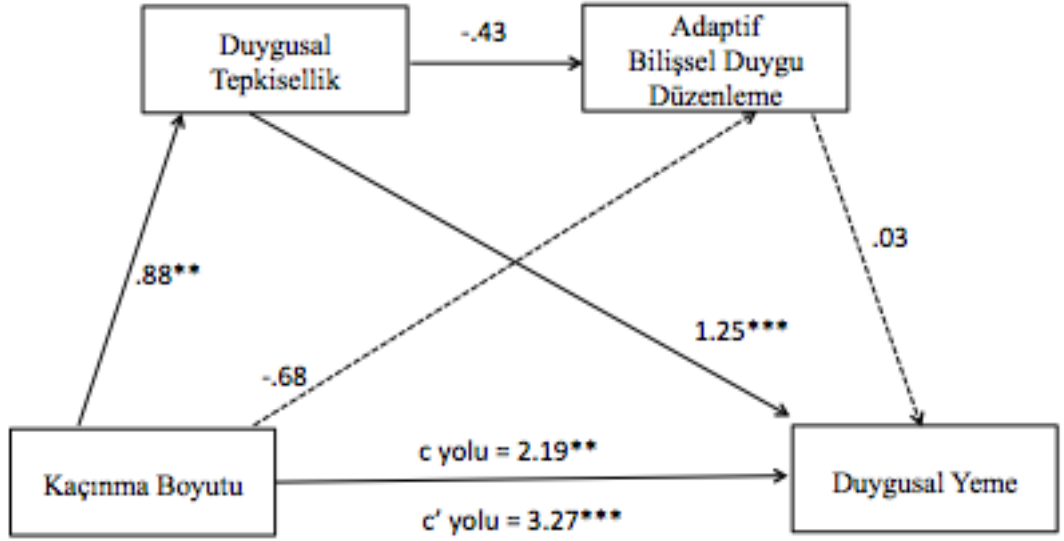
4.3.7.4. Kaçınma Boyutu ve Duygusal Yeme İlişkisinde Duygusal Tepkisellik ve Adaptif Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü

Kaçınma boyutu ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve adaptif bilişsel duygu düzenlemenin çoklu model analizini araştırmak amacı ile SPSS PROCESS (Model 6) makrosundan faydalanılmıştır.

Analize göre, kaçınma boyutunun duygusal yemedeki etkisi (c yolu)($\beta= 2.19$, SH=.69, $p<.01$) anlamlı bulunmuştur. Kaçınma boyutunun duygusal tepkiselliği ($\beta= .88$, SH=.20, $p<.01$) aracı değişkeni ile etkisi doğrudan anlamlı yordandırken, adaptif bilişsel duygu düzenleme ($\beta=-.6830$, SH=.46, $p>.05$) aracı değişkeni üzerindeki etkisi sıfır içermesinden dolayı anlamsız olarak yordanmaktadır. Duygusal tepkiselliğin adaptif bilişsel duygu düzenleme ($\beta= -.43$, SH= .10, $p<.001$) aracı değişkeni negatif ve sıfır içermesinden dolayı anlamsız, duygusal yeme ($\beta= 1.25$, SH=.16, $p<.001$) üzerindeki etki doğrudan anlamlı olarak yordanmaktadır. Ve adaptif bilişsel duygu düzenlemenin ($\beta=.03$, SH=.07, $p>0.05$) duygusal yeme üzerinde sıfır içermesinden dolayı anlamsız etkisi olduğu yordanmaktadır. Aracılık değişkenlerinin eklenmesi ile kaçınma boyutunun ($\beta=3.27$, SH=.72, $p<.001$) duygusal yeme üzerindeki toplam etkisi anlamlılığını sürdürmektedir. Duygusal yemenin %16.23'sinin kaçınma boyutu, duygusal tepkisellik ve adaptif bilişsel duygu düzenleme ile açıklandığı sonucuna varılmıştır ($F=27.96$, $p<.001$).

Araştırmada üç adet dolaylı etki mevcuttur. Kaçınma boyutunun duygusal tepkisellik aracılığı ile duygusal yeme üzerindeki ilk dolaylı etkinin anlamlı ($\beta= 1.1177$, SH=.3065, %95 CI=.5481, 1.7580), kaçınma boyutunun adaptif bilişsel duygu düzenleme aracılığı ile duygusal yeme üzerindeki ikinci dolaylı etkinin sıfır içermesinden dolayı anlamsız ($\beta=-.0236$, SH= .0718, %95 CI=-.1823, .1144) ve son olarak, kaçınma boyutunun duygusal tepkisellik ve adaptif bilişsel duygu düzenleme aracılığı ile duygusal yemenin dolaylı etkisinin sıfır içermesinden dolayı anlamsız ($\beta= -.0134$, SH= .0336, %95 CI= -.0833, .0528) olduğu bulunmuştur. Kaçınma boyutu ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkiselliğin aracılık rolü vardır.

Araştırma modelinin, standardize edilmemiş katsayıları Şekil 4.4.'de yer almaktadır.



Şekil 4.4. Kaçınma Boyutu ve Duygusal Yeme ilişkisinde Duygusal Tepkisellik ve Adaptif Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Etkisine Yönelik Standardize Edilmemiş Beta Katsayıları

***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05

BÖLÜM 5

TARTIŞMA

Bu çalışmada, bağlanma stilleri ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenlemelerin aracı rolünün incelenmiştir. Bu bölümde, analizlerden elde edilen sonuçların, literatür ile tutarlı olup olmadığına bakılacaktır. Ortaya çıkan sonuçların, literatüre benzerlik göstermesi veyahut literatürden farklı bulgular vermesi kaynaklı katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Betimsel analizler, ana ve alt hipotez analizlerine yer verilen bu bölüm, öneri ve kısıtlar ile sonlanacaktır.

5.1. Hipotez Analizleri

5.1.1. Alt Hipotez Analizleri

Alt hipotez analizlerinde öncelikle duygusal yeme, bağlanma stilleri, duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenlemenin cinsiyete göre değerlendirilmiştir. Anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Bu bağlamda elde edilen sonuçlara aşağıda yer verilmiştir.

Mevcut analiz sonuçlarına göre cinsiyet ile duygusal yeme arasındaki ilişkide, kadınların erkeklere göre daha fazla duygusal yeme eğilimi gösterdiğini ortaya çıkarmıştır. Literatürdeki bulgular da bu sonucu desteklemektedir (Davis ve ark., 2012; Kemp, Bui ve Grier, 2011). Erkeklerde güvensiz bağlanma ve yeme patolojisine rastlanmamıştır (Erzi, 2012). Yeme bozukluğuna sahip kadınların daha çok güvensiz bağlanma stillerine sahip olduğu bulunmuştur (Broberg, Hjalms ve Nevenen, 2001; O’Kearney, 1996). Thomson (2015), bu sonucu kadınların daha fazla duygularını ifade edebilmesi ve duygularını erkeklere göre daha yoğun yaşıyor olmalarına bağlamıştır.

Mevcut analiz sonuçlarına göre cinsiyet ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide, anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Buna yönelik yapılan literatür araştırmasında da benzer sonuçlara rastlanmıştır (Akköse, 2021; Büyükşahin, 2006). Bununla birlikte, Brennan, Shaver ve Tobey (1991), yapmış olduğu çalışmada

cinsiyet ile bağlanma ilişkisini hem Hazan ve Shaver'in bağlanma stiline göre hem de Bartholomew'in bağlanma stiline göre karşılaştırmıştır. Bu karşılaştırma sonucunda, Hazan ve Shaver'in güvenli, kaygılı ve kaçınan kategorilerini kapsayan bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında bir fark bulunmadığını fakat, Bartholomew'in güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız kategorilerini kapsayan bağlanma stilleri ile cinsiyet arasındaki ilişkide kadınların erkeklere göre daha güvenli bağladığı ve kayıtsız bağlanma stillinin daha çok erkeklerde görüldüğü belirtilmiştir. Bu farkların da çok küçük bir fark olduğunu ayrıca eklenmiştir. Farklı olarak, ülkemizde yapılmış olan bir tez çalışmasında kaygı boyutunun cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ancak kaçınma boyutunun erkeklerde daha çok rastlandığı görülmüştür (Keklik, 2011). Bu noktada, literatürde de net sonuçların olmadığı kanısına varılmıştır. Bununla beraber ülkemizde erkeklerin kaçınma boyutunun daha sık rastlanmasının nedeni olarak, kaçınma boyutunda önemli bir belirleyici olan duygusal yakınlığın kurulamamasından kaynaklandığı düşünülmüştür. Ülkemizde erkeklerin duygularını göstermesi ve yaşaması oldukça güçtür. Bunun yanı sıra, çocukluktan beri yetiştiriliş tarzında duygusal özgürlüğü kısıtlı olan erkeklerin, güvenli bağlanma stillerini destekleyecek olan, hem anne ile hem de yetişkin hayatında kadınlar ile iletişimi sınırlı kalmaktadır.

Mevcut analiz sonuçlarına göre cinsiyet ile bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkide, yalnızca kadınların erkeklere göre daha fazla düşünceye odaklandıkları ve erkeklerin de plana tekrar odaklanmayı kadınlara göre daha çok yaptıkları sonuçlarına varılmıştır. Bu iki alt boyut harici, başka hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Uyar (2019), yapmış olduğu çalışmada sadece kadınların düşünceye odaklanmalarının daha yüksek çıktığını başka hiçbir boyutun anlamlı farklılaşmadığını belirtmiştir. Düşünceye odaklanma stratejisinin erkeklere kıyasla kadınlar tarafında daha çok kullanıldığı sonucuna literatürde epeyce yer verilmiştir (Ataman, 2011; Martin ve Dahlen, 2005; Zlomke ve Hahn, 2010). Mevcut çalışmaya benzer bir şekilde, yapılan başka bir çalışmada (Öngen, 2010), erkeklerin plana yeniden odaklanmada ve bununla beraber pozitif yeniden gözden geçirme ve pozitif yeniden odaklanma gibi adaptif stratejilerini kadınlarla karşılaştırıldığında daha çok kullandıkları çıkmıştır. Gross ve John (2003), strateji tercihlerinde kişilerin biricikliğinin ve farklılığının göz önünde bulundurulması gerektiği ve farklı sonuçların

bu biriciklikten etkilenme payının olduğunu altını çizmiştir. Buna ek olarak, kadınların kompleks düşünce tarzına sahip olduğu kadın-erkek farklarının altını çizerken hep dile getirilmiştir. Neden sonuç ilişkisine tek yoldan değil, birden fazla denklemleri kapsayarak bakan kadınlar, daha çok düşünmeye meyilli olmaktadır.

Mevcut analiz sonuçlarına göre cinsiyet ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide, kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek duygusal tepkisellik gösterdiği bulgusuna varılmıştır. Benzer sonuçlara sahip çalışmalar da vardır (Akyıldız, 2019; Charbonneau, Mezulis ve Hyde, 2009; Kleiman, Ammerman, Look, Berman ve McCloskey, 2014; Polat, 2014). Bu durum literatürde birden fazla neden ile açıklanmıştır. Öncelikle, mevcut çalışmada da ortaya çıktığı gibi kadınların düşünceye odaklanmalarının daha fazla olması ve yaşanan durumları erkeklere oranla olumsuz olarak algılamaya daha meyilli olmaları (Almeida ve Kessler, 1998) ile kadınların strese yönelik gözle görülür bir fark ile daha yoğun duygusal tepkisellik göstermeleri (Kendler ve ark., 1995) ile açıklanabilmektedir. Ayrıca duygusal tepkiselliğin biyolojik yönünü de göz önünde bulundurulduğunda, kadınların uyarılara karşı hızlı tepkiler vermesi ve amigdala bölgesinin daha hızlı aktive olması da (Mackiewicz, Sarinopoulos, Cleven ve Nitschke, 2006) cinsiyet farklılıklarını ortaya koymaktadır.

Mevcut analiz sonuçlarına göre medeni durum ile duygusal yeme arasındaki ilişkide, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Arslantaş, Dereboy, İnalkaç ve Yüksel'in (2021) çalışması elde edilen bulguyu desteklemektedir. Aynı şekilde, Yalçın ve Kurnaz'ın (2021) yaptığı çalışma ile mevcut çalışma tutarlıdır. Fakat, literatürde bekarların daha çok duygusal yeme davranışına yöneldiklerini gösteren çalışma mevcuttur. Ve nedenini bekarların evlilere göre daha az sosyal desteğe sahip olması ile açıklanmaktadır (Özdemir, 2015). Öte yandan Ünal, Sevinçer ve Maner'in (2019) yapmış olduğu çalışmada, evli katılımcılar ile duygusal yemenin pozitif yönde anlamlı olduğunu gösteren korelasyon analizi de vardır. Buradaki farklılığın sebebi olarak da, evlilikte olumlu desteğe sahip olmayan katılımcılara ait olduğu fikri akla gelmektedir. Medeni durum analizlerinde, duygusal yemeye benzer bir şekilde, duygusal tepkisellik ile arasındaki ilişkide, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte yapılan literatür taramasında pek çalışma yapılmadığı görülmüştür. Kessler ve Essex (1982), aynı duygusal yemede olduğu gibi evlilerin daha iyi sosyal destek sağlamaları dolayısı

ile bekarlara göre duygusal tepkiselliğin daha az olabileceğini söylemektedir. Bunun nedeni, bekarların stres kaynaklı bir duygusal tepkide savunmasız yakalandıklarını düşünmeleridir. Evlilik, sosyal destekle beraber psikolojik sağlık içinde olumlu etkiler göstermektedir (Thoits, 1986). Fakat tüm bu destek, psikolojik sağlık, kronik ve akut stresle baş edebilme, ancak eş desteği olan ve iyi iletişimi içeren evlilikler için geçerli olmaktadır (Umberson, Chen, House, Hopkins ve Slaten, 1996; Williams, 2003). Medeni durumun başka bir değişken olan bilişsel duygu düzenleme ile arasındaki ilişkiye bakıldığında, kendini suçlama, kabul etme ve düşünceye odaklanma boyutlarında bekarların, diğerlerini suçlama boyutunda ise evlilerin puanları anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır. Diğer medeni durum analizlerinin aksine burada anlamlı bir farklılık söz konusudur. Literatürde yapılan araştırmada tutarlı olarak, kendini suçlama, kabul ve düşünceye odaklanma alt boyutları için bekarların evlilere göre yüksek puan alıp anlamlı olarak farklılaştığı, diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılığın olmadığı ifade edilmiştir (Arpınar, 2020). Doğan (2017), çalışmasında yalnızca olumlu yeniden değerlendirme alt boyutu için evlilerin bekarlara göre daha yüksek sonuçlar aldığını ve anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna varmıştır. Ve başka çalışmalarda, bilişsel duygu düzenlemenin alt puanları ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlamadıklarını bildirilmiştir (Akyıl, 2019; Yaşa, 2019). Son olarak medeni durum ile bağlanma stilleri ilişkisinde de anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Medeni durum ile bağlanma stillerinin arasındaki ilişkide, bekarların hem kaygı hem de kaçınma boyutu için evli katılımcılara göre daha yüksek sonuçlara ulaşılmıştır. Literatürde bağlanma boyutunun medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiğini belirten ve benzer sonuçlara sahip çalışmalar mevcuttur (Davies, Macfarlane, McBeth, Morris ve Dickens, 2009; Young ve Acitelli, 1998). Öte yandan, bazı çalışmalar bağlanma stilleri ve medeni durum için herhangi bir anlamlı farklılığa rastlamadıklarını bildirmişlerdir (Küçük, 2020; Majidova ve İpek, 2019; Sümer, 2006). Bekarların, evli katılımcılara oranla daha fazla kaygı ve kaçınma boyutu göstermeleri duygusal yakınlığın sürdürülebilir olmamasından kaynaklandığı düşünülmüştür. Evli katılımcılarda, yakınlık, temas ve güven mekanizmalarının ortaya koyduğu destek ile birlikte ihtiyaçların giderilmesi, kaçınma ve kaygı boyutu için koruyucu olduğu kanısına varılmıştır.

Mevcut analiz sonuçlarına göre BKİ ile duygusal yeme arasındaki ilişkide, başta obez olmak üzere; sırayla obez, kilolu, normal ve zayıf ile duygusal yeme ile ilişkide anlamlı farklılık çıkmıştır. Bu bulgu, literatürle tutarlılık göstermektedir (Evirgen, 2010; Lazarevich, Camacho, del Consuelo Velazquez-Alva ve Zepeda, 2016; Leblebicioğlu, 2018; Sevinçer ve Konuk, 2013). Olumsuz duygulara cevap olarak duygusal yemeyi tercih eden bireyler, bu yöntemi duygularının geçici olarak azalmasını sağlamak amacıyla baş etme yöntemi olarak belirlemişlerdir (Canneti, Bachar ve Berry, 2002). Bu yöntem, obez bireylerin zayıflama süreçlerinde karşılaştıkları negatif duygulara karşı da tercih etmeleri ve böyle bir durum karşısında yemeye yönelmelerini sağlamaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1957). Aşırı kilolu ve obez bireyler arasında duygusal yeme oldukça yaygındır ve kilolu olmanın duygusal yeme davranışının nedenlerinden biri olacağı düşünülmektedir (Fox, Conneely ve Egan, 2017).

Son olarak, mevcut analiz sonuçlarına göre algılanan kilo ile duygusal yeme arasındaki ilişkide, anlamlı farklılık çıkmıştır. Çok kilolu bireylerin daha fazla duygusal yeme eğilimi gösterdikleri sonucuna varılmıştır. Literatürle uyumlu sonuçlar elde edilmiştir (Geller ve ark., 2019; Özdemir, 2015). Wiedemann ve Saules (2013) yapmış oldukları çalışmada, kilo algısının asıl beden imajı ile farklı olduğu, bir çok katılımcının kendisinin olduğundan daha fazla kiloda algıladığı bulgusuna varılmıştır. Algılanan kilonun; kilo damgalamaya, kiloya karşı ön yargı geliştirmeye ve kiloyu içselleştirmeye yol açtığı söylenmektedir. Bununla beraber, daha fazla duygusal yemeye neden olduğu görüşü, algılanan kilonun yeme eğilimindeki ilişkisini açıklamaktadır (Geller ve ark., 2019).

5.1.2. Ana Hipotez Analizleri

Araştırmanın birinci ana hipotezi olarak kabul edilen “Güvensiz bağlanma stilleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkide pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.” ifadesi kaçınma ve kaygı boyutları üzerinden analiz edilmiş olup, pozitif yönde ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Başka bir deyişle, kaygı ve kaçınma boyutundaki artış duygusal yeme ile sonuçlanmaktadır.

Literatürde bu sonuca aykırı çalışma olsa da (Leung ve ark., 2019), daha çok sonuca eş çalışmaların hem yabancı kaynaklarda (Faber, Dube ve Knaeuper, 2018;

Hans ve Pistole, 2014; Taube-Schiff ve ark., 2015; Wilkinson, Rowe, Robinson ve Hardman, 2018) hem de ülkemizdeki kaynaklarda (Erdoğan ve İşiten, 2021) yer aldığı görülmüştür. Bulguların literatüre benzer çıkması, güvenli bağlanan kişilerden ziyade güvensiz bağlanan bireylerin, sıklıkla da kaygılı bağlananların, duygularını yönetme konusunda zorluk yaşadıklarını (Mikulincer, 1998), olumsuz durumlara karşı kişilerin kendilerini sakinleştirmek için yiyeceğe yönelmesinin olası olması (Maunder ve Hunter, 2001) ile açıklanabilir.

Araştırmanın ikinci ana hipotezi olarak kabul edilen “Güvensiz bağlanma stilleri ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.” ifadesi kaçınma ve kaygı boyutları üzerinden analiz edilmiş olup, pozitif yönde ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Başka bir ifade ile, kaçınma ve kaygı boyutlarında artış olduğunda duygusal yemede de artış olmaktadır. Literatürde de benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür (Lopez, 2001; Wei, Vogel, Ku ve Zakalik, 2005). Literatürde, güvensiz bağlanma ve duygusal tepkisellik, hiperaktivite teorisi ile açıklanmıştır. Bu açıklamaya göre, kaygılı bağlanan bireylerin olumsuz duygu ve düşüncelerini bastırmakta sıkıntı yaşadığı ve kaçınan bağlanan bireylerin bu duygu ve düşünceleri bastırarak baş etmeye çalıştığı gözlemlenmiştir (Fraley ve Shaver, 1997). Güvensiz bağlanan çocukların acı veren duygulardan kaçmak için hem olumlu hem de olumsuz tüm duygularına karşılık hiperaktivite geliştirmekte ve bunun sonucunda duygularını düzenlemekte zorluk yaşamaktadır. Hem olumsuz hem de olumlu duygulara karşı oldukça aşırı duygusal tepki göstermeye başlamaları (Mikulince, Shaver ve Pereg, 2003) ile bulguların literatüre benzer çıkması açıklanabilir.

Araştırmanın üçüncü ana hipotezi “Güvensiz bağlanma ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkide (kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmek alt boyutlarında) negatif yönde ve anlamlı; (kendini suçlama, düşünceye odaklanma, diğerlerini suçlama ve yıkım alt boyutlarında) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.” ifadesi kaygı boyutu için kabul etme, kendini suçlama, düşünceye odaklanma, diğerlerini suçlama ve yıkım alt boyutları ile pozitif anlamlı, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme için negatif anlamlı ve bakış açısına yerleştirmek ile anlamsız bulunmuştur. Kaçınma boyutu ise,

kendini suçlama, yıkım ve diğerlerini suçlama ile pozitif anlamlı, plana tekrar odaklanmak ve pozitif yeniden gözden geçirme ile negatif anlamlı, geriye kalan kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme ile anlamsız bulunmuştur.

Literatürde hem adaptif hem de adaptif olmayan bilişsel duygu düzenlemeleri güvensiz bağlanma ile pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur (Besharat ve Shahidi, 2014). Başka bir çalışmada, yalnızca kaygı boyutu adaptif olmayan stratejilerle ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Kyranides ve Neofytou, 2021). Ülkemizde yapılan bir tez çalışmasında da benzer bir şekilde, güvenli bağlama ile adaptif stratejilerle pozitif anlamlı ilişki; güvensiz bağlanma ile adaptif olmayan stratejilerin pozitif anlamlı ilişkide olduklarını söylemiştir (Uyar, 2019).

Olumlu veya olumsuz duygular ile baş edebilmek, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden geçmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Güvenli bağlanan bireyler, duygularını düzenleme kabiliyetlerini geliştirdikleri için adaptif stratejilere yönelirken, güvensiz bağlanan bireyler bu konuda kendilerini geliştirememiş oldukları için adaptif olmayan stratejilerden yararlanmaktadırlar (Calkins ve Fox, 2002). Çünkü, güvenli bağlanma stili, anne-çocuk ilişkisi ve sosyal ilişkiyi besleyen, duyguları üzerinde duran bir yerdedir. Bu nedenle de güvenli bağlanma, adaptif stratejilerin kullanımını desteklerken; güvensiz bağlanma stilleri duyguyu körelten, betimlemede zorluk yaşatan ve sosyal ilişkinin sürdürülmesini zorlayan taraftadır. Dolayısıyla, adaptif stratejileri hayata geçirmekte güçlük çeken güvensiz bağlanan bireyler, adaptif olmayan stratejilerden ilerlemeye devam etmeye meyillidir (Mikulincer ve Florian, 2001). Bulguların literatürle benzer sonuç vermesi bu bilgilerin ışığında açıklanabilir.

Araştırmanın dördüncü ana hipotezi “Duygusal yeme ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.” ifadesi pozitif yönde anlamlı ve ilişkili bulunmuştur. Özellikle olumsuz durumlar karşısında kendini gösteren duygusal yeme davranışının, yüksek duygusal tepkisellikle pozitif ilişkili olduğu savunulmuştur (Wolz, Biehl ve Svaldi, 2021). Ek olarak, duygusal tepkiselliğin artışının duygusal yeme ile ilişkilendirildiğini belirten Barnhart, Braden ve Jordan (2020), duygusal yeme ve duygusal tepkiselliğin tıknırcasına yemeyi de tetiklediği eklemiştir.

Literatürdeki bulgular ve bu çalışma arasındaki benzerlik, yeme bozukluğuna sahip bireylerin yüksek oranda duygusal tepkisellik gösterdiği (Nock, Wedig, Holmberg ve Hooley, 2008), ve bu kişilerin duygularını düzenlemekte yaşadıkları zorluğu aynı şekilde duyguları kabulünde de yaşadıkları belirtilmiştir. Bunun sonucunda, sağlıklı tutumlara yönelen bireyle, negatif duygularını bastırarak tekrar yoğun duygusal tepkisellik göstermeleri (Prefit, Candea ve Szentagotai-Tatar, 2019) ile açıklanabilmektedir.

Araştırmanın beşinci ana hipotezi “Duygusal yeme ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkide (kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmek alt boyutlarında) negatif yönde ve anlamlı; (kendini suçlama, düşünceye odaklanma, diğerlerini suçlama ve yıkım alt boyutlarında) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.” olarak ifade edilmiştir. Analize göre, duygusal yeme kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama ile pozitif anlamlı, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme ile negatif yönde anlamlı ve bakış açısına yerleştirme ile anlamsız bulunmuştur. Elde edilene verilere eş bir şekilde, duygusal yeme ile yıkım ve düşünceye odaklanma pozitif anlamlı, pozitif yeniden gözden geçirme negatif anlamlı çıkmıştır (Kırtı, 2021). Babai ve Alizadeh’in (2020) yapmış olduğu çalışmada ise diğerlerini suçlamanın duygusal yeme ile ilişkisi pozitif anlamlı bulunmuştur. Bir çok çalışma bu analizi desteklemektedir (Çakır, 2013; Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001; Leblebicioğlu, 2018). Araştırmada, duygusal yeme ile adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme ilişkilerinin anlamlı çıkması beklenir bir sonuçken, kabul etme alt boyutunun duygusal yeme ile ilişkisinin anlamlı çıkması beklenmediği olmuştur. Olumlu stratejiler arasında yer alan kabul etme ile duygusal yemenin ilişkisi, duygusal yemenin yalnızca olumsuz durum, olay ve duygulara karşı değil olumlularda da ortaya çıkmasının bir sonucu olduğu düşünülmüştür.

Duygu düzenlemeye yönelik güçlük yaşayan, olumsuz duygulara karşı sağlıklı tutumu sergilemekte zorluk yaşayan ve sağlıklı tutuma yönelik sınırlı kaynağı olan birey, olumsuz duygu ve olaylara karşı daha bilgisi olduğunu düşündüğü adaptif olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya devam etmektedir. Bu kişinin güvenli alanını oluşturmaktadır. Bu stratejilerin kullanılması dahilinde yetersiz başa

çıkma yöntemlerini, yemek yemeye teşvik eden nedenlerden biri olmaktadır (Bell ve News, 2002; Juarascio ve ark., 2020). Mevcut çalışma ile literatürdeki bulguların benzerliği bu nedenle örtüşmektedir.

Araştırmanın altıncı ana hipotezi “Duygusal tepkisellik ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkide (kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmek alt boyutlarında) negatif yönde ve anlamlı; (kendini suçlama, düşünceye odaklanma, diğerlerini suçlama ve yıkım alt boyutlarında) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.” ifadesi ile belirtilmiştir. Analize göre, duygusal tepkisellik ile kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama pozitif anlamlı ilişkili; pozitif tekrar odaklanma ve pozitif tekrar gözden geçirme negatif anlamlı ilişkili çıkmıştır. Plana tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme anlamlı bulunmamıştır. Farklı olarak, ülkemizde yapılan bir başka çalışmada, tepkisellik ile plana yeniden odaklanma, pozitif yeniden odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme pozitif ve anlamlı; bakış açısına yerleştirme ve düşünceye odaklanma negatif ve anlamlı çıkmıştır (Tolan, Tümer ve Yıldırım, 2022). Öte yandan yapılan başka bir çalışmada, olumsuz duygular ile adaptif olmayan stratejilerden kendini suçlamanın ilişkili olduğunu belirtmiştir (Popov, 2010). Aynı şekilde stresle karşı karşıya kalındığında duygusal tepkisellik ve düşünceye odaklanmanın pozitif ilişki olduğu literatürde yer almaktadır (Hilt, Aldao ve Fischer, 2015). Tutarlı ve tutarsız bulgularla karşılaşılmıştır. Bununla birlikte, literatürde bilişsel duygu düzenleme ve duygusal tepkiselliğe dair çalışmaların az olduğu düşünülmektedir.

Son olarak, araştırmanın yedinci ana hipotezi “Bağlanma stilleri ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anlamlı aracı (medyatör) etkisi vardır.” ifadesi ile belirtilmiştir. Bu aracılık etkisini detaylı görmek için kaygı, kaçınma, adaptif bilişsel duygusal düzenleme ve adaptif olmayan bilişsel duygusal düzenleme olmak üzere toplam dört farklı analiz yapılmıştır.

Aracılık rolü analizlerine bakıldığında özetle, adaptif bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolünde hiçbir etkisi olmadığı adaptif olmayan bilişsel duygu düzenlemenin de kaçınma boyut ile incelendiği modelde aracılık rolüne sahip olmadığı bulunmuştur.

Bu sonuçlara göre, çalışmanın başında beklendiği gibi kaygılı bağlanmanın hem duygusal tepkiselliğe hem de duygusal yemeye, duygusal tepkiselliğin adaptif olmayan bilişsel duygu düzenlemeye ve adaptif olmayan bilişsel duygu düzenlemenin duygusal yemeye giden bir yol olduğunu söylemek mümkündür. Elde edilen diğer bulgular ise, adaptif bilişsel duygu düzenlemenin duygusal yemeye etkisi olmadığı ve bilişsel duygu düzenlemenin yalnızca adaptif olmayan stratejileri ile kaygı boyutunun aracılık etkisinde yeri olduğudur. Dahası, bağlanma stilleri ile duygusal yeme ilişkisi dört modelde de duygusal tepkisellik aracı rolü eklenmesi ile etkisinin arttığı görülmektedir. Bu ilişkide, duygusal tepkiselliğin aracılığı önemlidir. Sırasıyla bu sonuçlara aşağıda tartışılacaktır.

Literatürde, bağlanma stili ve duygusal yeme ilişkisinde pek çok değişken ile aracılık rolü etkisine bakılmıştır (Beijers, Miragall, Van den Berg, Kontinen ve Van Strien, 2021; Taube-Schiff ve ark., 2015; Vardal ve Batıgün, 2017). Fakat bağlanma stilleri ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etkisine bakılan bir çalışma bulunamamıştır. Adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileri duygusal yeme ile ilişkili olmadığı başka bir çalışma tarafından da desteklenmiştir (Karabulut, 2021). Özellikle plana yeniden odaklanma, pozitif tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutları duygusal yeme ile negatif ve anlamlı ilişkilidir. Bu boyutlar azaldıkça duygusal yeme eğilimi ortaya çıkmaktadır. Adaptif bilişsel duygu düzenlemenin kişiyi yeniden çerçevelemeyi baz alan olumlu tutuma yönlendirmesi sebebi ile olumsuz yeme tutumu olarak ele alınabilecek duygusal yemeyi barındırmaması mantıklı bulunmuştur.

Literatürde kaçınma boyutu ve kaygı boyutunun bilişsel duygu düzenleme stratejilerine dair, kaygılı bağlanan kişilerde tehdit veren bir uyarana karşı (stres, olumsuz duygu vb.) duygusal tepkiselliğinin yükseldiği, bunun beraberinde uyarının kişiyi oldukça meşgul etmesi adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerini harekete geçirmesini engellemektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Mikulincer ve Shaver, 2007). Başka bir çalışmada (Read, Clark, Rock ve Coventry, 2018), hem kaygı hem de kaçınma boyutu adaptif duygu düzenleme ile negatif ve anlamlı ilişkili, adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme ile pozitif ve anlamlı ilişkili çıkmıştır. Çalışmadaki bulgulara göre adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme ve kaçınma boyutunun aracılık analizindeki ilişkisinin anlamsız çıkması, beklenmeyen bir sonuç olmakla

beraber, kaçınma boyutundan yüksek alan kişilerin bilişsel duygu düzenlemelerinin hem adaptif hem de adaptif olmayan kategorilerinden yetersiz faydalandığı ve bilişsel sistemde aktif olmadıkları görüşünü doğrulamıştır. Bu görüşe cevaben yapılan literatür taramasında, güvensiz bağlanma stilleri ve özellikle kaçınma boyutunun bilişsel stratejiler, üst bilişsel farkındalık ve kendilikleri kontrol etme kabiliyetleri ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Marzban, 2010; Tavakolizadeh, Tabari ve Akbari, 2015). Bağlanma stillerinin hem bilişsel sistem ile hem de bilişsel duygu düzenleme bilgisi literatürde kısıtlıdır. Bu konuda farklı bulguların olmasından dolayı bağlanma ve bilişsel duygu düzenleme üzerine yapılacak çalışmaların katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Duygusal tepkiselliğin plana tekrar odaklanmak ve bakış açısına yerleştirmek hariç, tüm değişkenlerle ve alt boyutları ile pozitif ve anlamlı ilişkide olması aracılık rolündeki yüksek etkisini betimlemektedir. Temelinde anksiyete (Carthy ve ark., 2010) ile ilişkili olan duygusal tepkisellik, sürekli yüksek seviyelerde kendini gösterirse depresyona (Morris, Rao ve Garber, 2012) neden olabilecek etkidedir. Buradan yapılan çıkarım ile duygusal tepkiselliğin, bu çalışmada olduğu gibi negatif, duygu, olay ve durum karşısında kendini gösterdiği aşıkardır. Bu nedenle negatif duygu, olay veya durumdan beslenen tüm değişkenler ile ilişkili olması muhtemeldir.

Aynı zamanda, kaygı boyutu ile duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve adaptif olmayan bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolünde özellikle kadınların daha etkili olduğu düşünülmektedir. Çalışmadan edinilen bulgular doğrultusunda, duygusal yeme ve duygusal tepkisellikte kadınların erkeklere göre daha meyilli olması bununla birlikte düşünceye odaklama gibi adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında da kadınların daha meyilli olması bu sonucu düşündürmüştür. Bu bilgi ışığında, kadınların olumsuz ortam, durum ve duygu karşısında daha sağlıklı seçeneklerle kendilerini rahatlatmaya çalıştıkları görüşü doğmuştur.

5.2. Kısıtlar ve Öneriler

Çalışmanın kısıtlarından söz etmek gerekirse, öncelikle erkek katılımcının az olması cinsiyete dair çıkarımlarda zayıf kaldığı düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın gelecekte tekrarlanması durumunda, erkek katılımcılara daha fazla yer verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Çalışmada 18-33 yaş aralığının olması, çalışmanın popülasyonunun küçülmesine neden olmuştur. Yaş aralığının kaldırılması

genele göre yordamak ve çeşitliliği sağlamak için faydalı olacaktır. Bir başka kısıt, çalışmanın çevrim içi ortamda dağıtılması olabilir. Çevrimiçi ortamda toplanmasının ulaşım kolaylığı sağladığı gibi; arka planında yer alan, internet aracılığı ile katılım sağlanması, telefon, bilgisayar, tablet vb. gereçlerin ihtiyacı ve bu gereçlere dair kullanım bilgisi şartı ulaşılabilirliği sınırlayabilmektedir.

İleride çalışmanın tekrardan gerçekleştirilmesi durumunda kısıtlardan bağımsız olarak, bağlanmanın boyutsal yerine dörtlü modele göre değerlendirilmesi, bağlanma yerine ebeveyn tutumlarının veya farklı duygu düzenlemeye stratejilerinin dahil edilmesi bir öneri niteliğindedir.

Çalışma kapsamında, özellikle negatif duygusal tepkiselliğin ve adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin sağlıksız tutumlara neden olduğu ortaya çıkmıştır. Bu nedenle duygu düzenlemeye dair bilinçlendirme psikoeğitiminin sağlıksız tutumlara karşı önemli bir adım olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C, Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American psychologist*, 44(4), 709.
- Akköse, F. (2021). *Bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitimi ve çatışma çözme stillerinin aracı rolü* (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Aksoy, M. P. (2021). *Duygusal tepkisellik, okula yabancılaşma ve okula bağlılık arasında okul reddinin aracı rolünün incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Akyıl, A. (2019). *Çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: Diyarbakır ve Mardin örneği* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Akyıldız, D. (2019). *Yas tepkilerinin algılanan eş desteği, duygusal baskılama ve duygusal tepkisellik ile ilişkilerinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping and development*. New York: The Guilford Press.
- Alexander, K. E., & Siegel, H. I. (2013). Perceived hunger mediates the relationship between attachment anxiety and emotional eating. *Eating behaviors*, 14(3), 374-377.
- Almeida, D. M., & Kessler, R. C. (1998). Everyday stressors and gender differences in daily distress. *Journal of personality and social psychology*, 75(3), 670.

- American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.). Washington, DC: Author
- ARPINAR, A. G. M. S. (2020). Sosyo Demografik Özelliklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine Etkisine Yönelik Bir Çalışma. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(01), 118-143.
- ARSLANTAŞ, H., DEREBOY, İ. F., İNALKAÇ, S., & YÜKSEL, R. (2021). Sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde duygusal yeme ve etkileyen faktörler. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(1), 105-111.
- Ataman, E. (2011). Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü. *Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Babaei, S., & Alizadeh, L. (2020). Relationship between cognitive emotion regulation strategies and body image with eating disorder symptoms in secondary school students. *Journal of Research in Applied and Basic Medical Sciences*, 6(2), 115-122.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 17(1), 125-143.
- Barnhart, W. R., Braden, A. L., & Jordan, A. K. (2020). Negative and positive emotional eating uniquely interact with ease of activation, intensity, and duration of emotional reactivity to predict increased binge eating. *Appetite*, 151, 104688.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships*, 7(2), 147-178.

- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, *61*(2), 226.
- Becerra, R., & Campitelli, G. (2013). Emotional reactivity: Critical analysis and proposal of a new scale. *International Journal of Applied Psychology*, *3*(6), 161-168.
- Beijers, R., Miragall, M., van den Berg, Y., Konttinen, H., & van Strien, T. (2021). Parent–infant attachment insecurity and emotional eating in adolescence: Mediation through emotion suppression and alexithymia. *Nutrients*, *13*(5), 1662.
- Bell, L., & Newns, K. (2002). What is multi-impulsive bulimia and can multi-impulsive patients benefit from supervised self-help?. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, *10*(6), 413-427.
- Besharat, M. A., & Shahidi, V. (2014). Mediating role of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between attachment styles and alexithymia. *Europe's Journal of Psychology*, *10*(2), 352-362.
- Bijttebier, P., Beck, I., Claes, L., & Vandereycken, W. (2009). Gray's Reinforcement Sensitivity Theory as a framework for research on personality–psychopathology associations. *Clinical psychology review*, *29*(5), 421-430.
- Booth, D. A. (1994). *The psychology of nutrition*. Taylor & Francis.
- Borg, L. K. (2013). Holding, attaching and relating: a theoretical perspective on good enough therapy through analysis of Winnicott's good enough mother, using Bowlby's attachment theory and relational theory.
- Bowlby, I. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. *Attachment*. London-. Hogarth.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger. In *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger* (pp. 1-429). London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
- Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London (Tavistock) 1979.

- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Volume III: Loss, sadness and depression. In *Attachment and Loss: Volume III: Loss, Sadness and Depression* (pp. 1-462). London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American journal of psychiatry*.
- Bowling, A., & Ebrahim, S. (2005). Quantitative social science: the survey. *Handbook of health research methods: Investigation, measurement and analysis*, 190-214.
- Bozan, N. (2009). *Hollanda Yeme Davranışı Anketinin Türk üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliğinin sınanması*. (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Braden, A., Anderson, L., Redondo, R., Watford, T., Emley, E., & Ferrell, E. (2020). Emotion regulation mediates relationships between perceived childhood invalidation, emotional reactivity, and emotional eating. *Journal of Health Psychology*, 1359105320942860.
- Braden, A., Anderson, L., Redondo, R., Watford, T., Emley, E., & Ferrell, E. (2021). Emotion regulation mediates relationships between perceived childhood invalidation, emotional reactivity, and emotional eating. *Journal of Health Psychology*, 26(14), 2937-2949.
- Braet, C., Claus, L., Goossens, L., Moens, E., Van Vlierberghe, L., & Soetens, B. (2008). Differences in eating style between overweight and normal-weight youngsters. *Journal of health psychology*, 13(6), 733-743.
- Brennan, K. A., Shaver, P. R., & Tobey, A. E. (1991). Attachment styles, gender and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(4), 451-466.
- Broberg, A. G., Hjalms, I., & Nevenon, L. (2001). Eating disorders, attachment and interpersonal difficulties: a comparison between 18-to 24-year-old patients and normal controls. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 9(6), 381-396.
- Bruch, H. (1955). Role of the emotions in hunger and appetite. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 63(1), 68-75.

- Bruch, H. (1961). Transformation of oral impulses in eating disorders: a conceptual approach. *Psychiatric Quarterly*.
- Bruch, H. (1973). *Eating disorders*. New York: Basic Books
- Bruch, H. (1997). Obesity in childhood and personality development. *Obesity Research*, 5(2), 157-161.
- Buhrmester, D., & Furman, W. (1987). The development of companionship and intimacy. *Child development*, 1101-1113.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Calkins, S. D. (1994). Origins and outcomes of individual differences in emotion regulation. *Monographs of the society for research in child development*, 53-72.
- Calkins, S. D., Gill, K. L., Johnson, M. C., & Smith, C. L. (1999). Emotional reactivity and emotional regulation strategies as predictors of social behavior with peers during toddlerhood. *Social development*, 8(3), 310-334.
- Calkins, S.D., & Fox, N.A. (2002). Self-regulatory processes in early personality development: A multilevel approach to the study of childhood social withdrawal and aggression. *Development and Psychopathology*, 14(3), 477-498.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542e559). New York: Guilford Press.
- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child development*, 75(2), 377-394.
- Canetti, L., Bachar, E., & Berry, E. M.,(2002). *Food and emotion. Behavioural processes*, 60, 157-164.
- Carthy, T., Horesh, N., Apter, A., & Gross, J. J. (2010). Patterns of emotional reactivity and regulation in children with anxiety disorders. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 23-36.

- Carthy, T., Horesh, N., Apter, A., Edge, M. D., & Gross, J. J. (2010). Emotional reactivity and cognitive regulation in anxious children. *Behaviour research and therapy*, 48(5), 384-393.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Charbonneau, A. M., Mezulis, A. H., & Hyde, J. S. (2009). Stress and emotional reactivity as explanations for gender differences in adolescents' depressive symptoms. *Journal of youth and adolescence*, 38(8), 1050-1058.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and psychopathology*, 7(1), 1-10.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models In Bartholomew K. & Perlman D.(Eds.), *Advances in personal relationships*, Vol. 5. Attachment processes in adulthood (pp. 53–90).
- Collins, N. L., Guichard, A. C., Ford, M. B., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment: New developments and emerging themes.
- Croyle, R. T. (1992). Appraisal of health threats: Cognition, motivation, and social comparison. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 165-182.
- Çakır, Z. (2013). Kadın üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarının mükemmeliyetçilik, sosyotropi-otonomi, üstbilişler, duygulara ilişkin inançlar, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve kaçınma ile ilişkisi: Yakınlaştırmacı ve sürdürücü faktörlere dayalı bir model önerisi. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çakmak, Ö. N. (2018). *Bağlanma stilleri ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi).
- Dallman, M. F., Pecoraro, N., Akana, S. F., La Fleur, S. E., Gomez, F., Houshyar, H., ... & Manalo, S. (2003). Chronic stress and obesity: a new view of "comfort food". *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(20), 11696-11701.

- Davidson, R. J. (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Cognition & Emotion*, 12(3), 307-330.
- Davies, K. A., Macfarlane, G. J., McBeth, J., Morriss, R., & Dickens, C. (2009). Insecure attachment style is associated with chronic widespread pain. *PAIN®*, 143(3), 200-205.
- Davis, E., Greenberger, E., Charles, S., Chen, C., Zhao, L., & Dong, Q. (2012). Emotion experience and regulation in China and the United States: how do culture and gender shape emotion responding?. *International Journal of Psychology*, 47(3), 230-239.
- DeKlyen, M., & Greenberg, M. T. (2016). Attachment and psychopathology in childhood In Cassidy J & Shaver PR (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 639–666). *New York, NY: Guilford*.
- Doğan, R. (2017). *Türkiyede iç göçün bireylerde somatizasyon, bilişsel duygu düzenleme ve başa çıkma tutumları üzerine etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Duyan, V., Kapısız, S. G., & Yakut, H. İ. (2013). Doğum Öncesi Bağlanma Envanteri'nin Bir Grup Gebe Üzerinde Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Jinekoloji Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*, 10(39), 1609-1614.
- Edwards, J. S., Hartwell, H. J., & Brown, L. (2013). The relationship between emotions, food consumption and meal acceptability when eating out of the home. *Food Quality and Preference*, 30(1), 22-32.
- Erbay, L. G., & Seçkin, Y. (2016). Yeme bozuklukları. *Güncel gastroenteroloji*, 20(4), 473-477.
- Erickson, H., Tomlin, E., & Swain, M. A. (1983). *Modeling and role-modeling: A theory and paradigm for nursing*. Lexington, SC.
- Erzi, S. (2012). *Kız üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile yetişkin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma yollarının ilişkisi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American journal of theoretical and applied statistics*, 5(1), 1-4.
- Evans, B. C., Felton, J. W., Lagacey, M. A., Manasse, S. M., Lejuez, C. W., & Juarascio, A. S. (2019). Impulsivity and affect reactivity prospectively predict disordered eating attitudes in adolescents: a 6-year longitudinal study. *European child & adolescent psychiatry*, 28(9), 1193-1202.
- Evirgen, N. (2010). The prevalence of emotional eating and its relation to affect regulation in a turkish sample of obese, overweight and normal weighted women (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Faber, A., Dube, L., & Knaeuper, B. (2018). Attachment and eating: A meta-analytic review of the relevance of attachment for unhealthy and healthy eating behaviors in the general population. *Appetite*, 123, 410-438.
- Fabes, R. A., & Eisenberg, N. (1992). Young children's coping with interpersonal anger. *Child development*, 63(1), 116-128.
- Fairburn, C. (1981). A cognitive behavioural approach to the treatment of bulimia. *Psychological medicine*, 11(4), 707-711.
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. Guilford Press.
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: a meta analysis. *Psychological bulletin*, 116(3), 429.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol.*, 55, 745-774.
- Fox, S., Conneely, S., & Egan, J. (2017). Emotional expression and eating in overweight and obesity. *Health psychology and behavioral medicine*, 5(1), 337-357.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of personality and social psychology*, 73(5), 1080.

- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, 78(2), 350.
- Freud, S. (1905). On sexuality: Three essays on the theory of sexuality (J. Strachey, Çev.). Harmondsworth: Penguin Books. (1977).
- Fryer, S., Waller, G., & Kroese, B. S. (1997). Stress, coping, and disturbed eating attitudes in teenage girls. *International Journal of Eating Disorders*, 22(4), 427-436.
- Ganley, R. M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of eating disorders*, 8(3), 343-361.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual differences*, 40(8), 1659-1669.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., Boon, S., & Kraaij, V. (2003). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life event. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(6), 401-408.
- Garnefski, N., Hossain, S., & Kraaij, V. (2017). Relationships between maladaptive cognitive emotion regulation strategies and psychopathology in adolescents from Bangladesh. *Archives of Depression and Anxiety*, 3(2), 23-29.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Leiderdorp, The Netherlands: DATEC*.
- Geliebter, A., & Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating behaviors*, 3(4), 341-347.

- Geller, S., Levy, S., Goldzweig, G., Hamdan, S., Manor, A., Dahan, S., ... & Abu-Abeid, S. (2019). Psychological distress among bariatric surgery candidates: the roles of body image and emotional eating. *Clinical obesity*, 9(2), e12298.
- Gentzler, A. L., Kerns, K. A., & Keener, E. (2010). Emotional reactions and regulatory responses to negative and positive events: Associations with attachment and gender. *Motivation and emotion*, 34(1), 78-92.
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A., & Rockliff, H. (2008). Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress, and self-criticism. *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 182-191.
- Glaser, J. P., Van Os, J., Portegijs, P. J., & Myin-Germeys, I. (2006). Childhood trauma and emotional reactivity to daily life stress in adult frequent attenders of general practitioners. *Journal of psychosomatic research*, 61(2), 229-236.
- Goldin, P. R., Manber, T., Hakimi, S., Canli, T., & Gross, J. J. (2009). Neural bases of social anxiety disorder: emotional reactivity and cognitive regulation during social and physical threat. *Archives of general psychiatry*, 66(2), 170-180.
- Gonder-Frederick, L. A., Cox, D. J., Bobbitt, S. A., & Pennebaker, J. W. (1989). Mood changes associated with blood glucose fluctuations in insulin-dependent diabetes mellitus. *Health Psychology*, 8(1), 45.
- Green, S., Moll, J., Deakin, J. F. W., Hulleman, J., & Zahn, R. (2013). Proneness to decreased negative emotions in major depressive disorder when blaming others rather than oneself. *Psychopathology*, 46(1), 34-44.
- Grillon, C., & Baas, J. (2003). A review of the modulation of the startle reflex by affective states and its application in psychiatry. *Clinical neurophysiology*, 114(9), 1557-1579.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 12(85), 348-362.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151-164.
- Hajcak, G., Molnar, C., George, M. S., Bolger, K., Koola, J., & Nahas, Z. (2007). Emotion facilitates action: a transcranial magnetic stimulation study of motor cortex excitability during picture viewing. *Psychophysiology*, 44(1), 91-97.
- Han, S., & Pistole, M. C. (2014). College student binge eating: Insecure attachment and emotion regulation. *Journal of College Student Development*, 55(1), 16-29.
- Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2014). Dispositional mindfulness co-varies with self-reported positive reappraisal. *Personality and individual differences*, 66, 146-152.
- Hardman, C. A., Christiansen, P., & Wilkinson, L. L. (2016). Using food to soothe: Maternal attachment anxiety is associated with child emotional eating. *Appetite*, 99, 91-96.
- Harlow, H. F., & Zimmermann, R. R. (1959). Affectional responses in the infant monkey. *Science*, 130(3373), 421-432.
- Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (2 nd ed). New York, NY: The Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2005). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science+ Business Media.
- 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*, 64(6), 1152.

- Hazan, C. (1998). Bağlanma (Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir ereve). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 31(1).
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological bulletin*, 110(1), 86.
- Herman, C. P., & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of personality*. 43, 647-660.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1980). Restrained eating. In A. J. Stunkard (Ed.), *Obesity* (pp. 208-225). Philadelphia: Saunders
- Hernandez-Hons, A., & Woolley, S. R. (2012). Women's experiences with emotional eating and related attachment and sociocultural processes. *Journal of marital and family therapy*, 38(4), 589-603.
- Hilt, L. M., Aldao, A., & Fischer, K. (2015). Rumination and multi-modal emotional reactivity. *Cognition and Emotion*, 29(8), 1486-1495.
- Holton, M. K., Barry, A. E., & Chaney, J. D. (2016). Employee stress management: An examination of adaptive and maladaptive coping strategies on employee health. *Work*, 53(2), 299-305.
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of personality and social psychology*, 37(10), 1798.
- Jermann, F., Van der Linden, M., d'Acremont, M., & Zermatten, A. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 22(2), 126-131.
- Juarascio, A. S., Parker, M. N., Manasse, S. M., Barney, J. L., Wyckoff, E. P., & Dochat, C. (2020). An exploratory component analysis of emotion regulation strategies for improving emotion regulation and emotional eating. *Appetite*, 150, 104634.
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*.

- Karabulut, Ç. (2021). THE MEDIATING EFFECT OF COGNITIVE EMOTION REGULATION ON THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND EMOTIONAL EATING (Master's Thesis, İzmir Ekonomi Üniversitesi)
- Keklik, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin cinsiyet, kişisel anlamlılık, depresyona yatkınlık ve sürekli kaygı düzeyleriyle ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159).
- Kemp, E., Bui, M., & Grier, S. (2011). Eating their feelings: Examining emotional eating in at-risk groups in the United States. *Journal of Consumer Policy*, 34(2), 211-229.
- Kendler, K. S., Kessler, R. C., Walters, E. E., MacLean, C., Neale, M. C., Heath, A. C., & Eaves, L. J. (2010). Stressful life events, genetic liability, and onset of an episode of major depression in women. *Focus*, 8(3), 459-470.
- Keskin, B. (2020). İstatistiksel Güç Bir Araştırmanın Sonuçlarına Etki Eder Mi? Örneklem Büyüklüğüne Nasıl Karar Verilmeli?. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(Sp. Issue), 157-174.
- Keskin, G., & Çam, O. (2007). Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 23(2), 145-158.
- Kessler, R. C., & Essex, M. (1982). Marital status and depression: The importance of coping resources. *Social forces*, 61(2), 484-507.
- Kırtı, T. (2021). *Duygusal yeme, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Karşılaştırmalı bir çalışma* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- Kleiman, E. M., Ammerman, B., Look, A. E., Berman, M. E., & McCloskey, M. S. (2014). The role of emotion reactivity and gender in the relationship between psychopathology and self-injurious behavior. *Personality and Individual Differences*, 69, 150-155.
- Kontinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 283-289.

- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Kyranides, M. N., & Neofytou, L. (2021). Primary and secondary psychopathic traits: The role of attachment and cognitive emotion regulation strategies. *Personality and Individual Differences, 182*, 111106.
- Lazarevich, I., Camacho, M. E. I., del Consuelo Velázquez-Alva, M., & Zepeda, M. Z. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite, 107*, 639-644.
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Leblebicioğlu, M. (2018). *Algılanan stres, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Leon, G. R., Fulkerson, J. A., Perry, C. L., & Early-Zald, M. B. (1995). Prospective analysis of personality and behavioral vulnerabilities and gender influences in the later development of disordered eating. *Journal of Abnormal Psychology, 104*, 140–149
- Leung, S. E., Wnuk, S., Jackson, T., Cassin, S. E., Hawa, R., & Sockalingam, S. (2019). Prospective study of attachment as a predictor of binge eating, emotional eating and weight loss two years after bariatric surgery. *Nutrients, 11*(7), 1625.
- Leung, S. E., Wnuk, S., Jackson, T., Cassin, S. E., Hawa, R., & Sockalingam, S. (2019). Prospective study of attachment as a predictor of binge eating, emotional eating and weight loss two years after bariatric surgery. *Nutrients, 11*(7), 1625.
- Levenson, R. W. (1994). Human emotion: A functional view. In P. Ekman & R.J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion* (pp. 123-126). New York: Oxford University Press.

- Levine, A., & Heller, R. (2012). *Attached: The New Science of Adult Attachment and how it Can Help You Find and Keep love*. Penguin.
- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N., & Bernecker, S. L. (2011). Attachment style. *Journal of clinical psychology*, *67*(2), 193-203.
- Liddell, B. J., Brown, K. J., Kemp, A. H., Barton, M. J., Das, P., Peduto, A., ... & Williams, L. M. (2005). A direct brainstem–amygdala–cortical ‘alarm’ system for subliminal signals of fear. *Neuroimage*, *24*(1), 235-243.
- Lieberman, M. D. (2007). Attention, control and automaticity: Social cognitive neuroscience. *Annual Review of Psychology*, *58*, 259-289.
- Lilliengren, P., Falkenström, F., Sandell, R., Mothander, P. R., & Werbart, A. (2015). Secure attachment to therapist, alliance, and outcome in psychoanalytic psychotherapy with young adults. *Journal of counseling psychology*, *62*(1), 1.
- Lopez, F. G. (2001). Adult attachment orientations, self–other boundary regulation, and splitting tendencies in a college sample. *Journal of Counseling Psychology*, *48*(4), 440.
- Lorenz, K. Z. (1937). The companion in the bird's world. *The Auk*, *54*(3), 245-273.
- Lowe, M. R., & Butryn, M. L. (2007). Hedonic hunger: a new dimension of appetite?. *Physiology & behavior*, *91*(4), 432-439.
- Lowe, M. R., & Fisher, E. B. (1983). Emotional reactivity, emotional eating, and obesity: A naturalistic study. *Journal of Behavioral Medicine*.
- Lyman, B. (1989). *A psychology of food: More than a matter of taste*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Macatee, R. J., & Cogle, J. R. (2013). The roles of emotional reactivity and tolerance in generalized, social, and health anxiety: A multimethod exploration. *Behavior Therapy*, *44*(1), 39-50.
- MacCormack, J. K., & Lindquist, K. A. (2019). Feeling hangry? When hunger is conceptualized as emotion. *Emotion*, *19*(2), 301.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, *50*(1), 1-11.
- Macht, M., & Mueller, J. (2007). Increased negative emotional responses in PROP supertasters. *Physiology & behavior*, *90*(2-3), 466-472.

- Macht, M., & Simons, G. (2011). Emotional eating. In *Emotion regulation and well-being* (pp. 281-295). Springer, New York, NY.
- Mackay, P. S. E. (2014). Psychological determinants of emotional eating: The role of attachment, psychopathological symptom distress, love attitudes and perceived hunger. *Current Research in Psychology*, 5(2), 77-88.
- Mackiewicz, K. L., Sarinopoulos, I., Cleven, K. L., & Nitschke, J. B. (2006). The effect of anticipation and the specificity of sex differences for amygdala and hippocampus function in emotional memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 103(38), 14200-14205.
- MAJİDOVA, F., & İPEK, M. (2019). Bağlanma Stili ile Evliliğe Yönelik Tutum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *AYDIN SAĞLIK DERGİSİ*, 57.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and individual differences*, 39(7), 1249-1260.
- Marzban, A (2010). The causal model of the attachment effect on school achievement with intermediate role: Behavioral, cognitive and meta-cognitive processes. Msc thesis of psychology. (Persian).
- Matthew, G., Nock, M.K., Wedig, M.M., Holmberg, E.B. and Hooley, J.M. (2008). The emotion reactivity scale: Development, evaluation and relation to self-injurious thoughts and behaviors. *Behavior Therapy*, 39(2), 107–116. doi: 10.1016/j.beth.2007.05.005.
- Maunder, R. G., & Hunter, J. J. (2001). Attachment and psychosomatic medicine: developmental contributions to stress and disease. *Psychosomatic medicine*, 63(4), 556-567.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5(2), 175.
- McLaughlin, K. A., Kubzansky, L. D., Dunn, E. C., Waldinger, R., Vaillant, G., & Koenen, K. C. (2010). Childhood social environment, emotional reactivity to stress, and mood and anxiety disorders across the life course. *Depression and anxiety*, 27(12), 1087-1094.

- Mennin, D. S. (2004). Emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 17-29.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and affect regulation: strategic variations in self-appraisals. *Journal of personality and social psychology*, 75(2), 420.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (2001). Attachment style and affect regulation: Implications for coping with stress and mental health. In G. Fletcher & M. Clark (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal Processes* (pp. 537-557). Oxford, United Kingdom: Blackwell Publishers.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, USA.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, 27(2), 77-102.
- Miller, P. H. (2002). *Theories of developmental psychology*. Macmillan.
- Mitchell, S. A., Eğrilmez, A., & Black, M. J. (2014). Freud ve sonrası: Modern psikanalitik düşüncenin tarihi. *İstanbul Bilgi Üniversitesi yayınları*.
- Morris, M. C., Rao, U., & Garber, J. (2012). Cortisol responses to psychosocial stress predict depression trajectories: Social-evaluative threat and prior depressive episodes as moderators. *Journal of affective disorders*, 143(1-3), 223-230.
- Nayar-Akhtar, M. C. (2019). "There is no baby Without a Mother"-Donald Winnicott. *Institutionalised Children Explorations and Beyond*, 6(2), 113-117.
- Nock M. K., Wedig M. M., Holmberg E. B., & Hooley J. M. (2008). The emotion reactivity scale: development, evaluation, and relation to self-injurious thoughts and behaviors. *Behavioral Therapy*, 39(2), 107-16. doi: 10.1016/j.beth.2007.05.005.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual review of clinical psychology*, 8(1), 161-187.

- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- Nyklíček, I., Vingerhoets, A. D., & Zeelenberg, M. (2011). Emotion regulation and well-being: a view from different angles. In *Emotion regulation and well-being* (pp. 1-9). Springer, New York, NY.
- O'Kearney, R. (1996). Attachment disruption in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A review of theory and empirical research. *International Journal of Eating Disorders*, 20(2), 115-127.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*, 9(5), 242-249.
- Oliver, G., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic medicine*, 62(6), 853-865.
- Onat, O., & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları.
- Ozdamar, K. (2010). Paket Programlarla İstatistiksel Veri Analizi-2. 7. Baskı. *Eskisehir: Kaan Kitabevi*.
- Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1516-1523.
- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Parker, G., Parker, I., & Brotchie, H. (2006). Mood state effects of chocolate. *Journal of affective disorders*, 92(2-3), 149-159.
- Pecoraro, N., Reyes, F., Gomez, F., Bhargava, A., & Dallman, M. F. (2004). Chronic stress promotes palatable feeding, which reduces signs of stress: feedforward and feedback effects of chronic stress. *Endocrinology*, 145(8), 3754-3762.
- Pietromonaco, P. R., Barrett, L. F., & Powers, S. I. (2006). Adult Attachment Theory and Affective Reactivity and Regulation.

- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. P., & Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women. *Obesity research, 11*(2), 195-201.
- Polat, K. (2014). *Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Popov, S. (2010). Relacije kognitivne emocionalne regulacije, osobina ličnosti i afektiviteta. *Primenjena psihologija, 3*(1), 59-76.
- Prefit, A. B., Căndea, D. M., & Szentagotai-Tătar, A. (2019). Emotion regulation across eating pathology: A meta-analysis. *Appetite, 143*, 104438.
- Prichard, I., Hodder, K., Hutchinson, A., & Wilson, C. (2012). Predictors of mother–daughter resemblance in dietary intake. The role of eating styles, mothers’ consumption, and closeness. *Appetite, 58*(1), 271-276.
- Priel, B., & Besser, A. V. I. (2000). Adult attachment styles, early relationships, antenatal attachment, and perceptions of infant temperament: A study of first-time mothers. *Personal relationships, 7*(3), 291-310.
- Quartana, P. J., Campbell, C. M., & Edwards, R. R. (2009). Pain catastrophizing: a critical review. *Expert review of neurotherapeutics, 9*(5), 745-758.
- Ray, R. D., Ochsner, K. N., Cooper, J. C., Robertson, E. R., Gabrieli, J. D., & Gross, J. J. (2005). Individual differences in trait rumination and the neural systems supporting cognitive reappraisal. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 5*(2), 156-168.
- Read, D. L., Clark, G. I., Rock, A. J., & Coventry, W. L. (2018). Adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *PloS one, 13*(12), e0207514.
- Reichenberger, J., Schnepper, R., Arend, A. K., & Blechert, J. (2020). Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies. *Proceedings of the Nutrition Society, 1*-10.
- Renner, B., Sproesser, G., Strohbach, S., & Schupp, H. T. (2012). Why we eat what we eat. The Eating Motivation Survey (TEMS). *Appetite, 59*(1), 117-128.

- Robbins, T. W., & Fray, P. J. (1980). Stress-induced eating: fact, fiction or misunderstanding?. *Appetite*, 1(2), 103-133.
- Rothbart, M. K., & Derryberry, D. (1981). Development of individual differences in temperament. In M. E. Lamb & A. L. Brown (Eds.), *Advances in developmental psychology*. Hillsdale, N.J: Erlbaum
- Rottenberg, J., & Johnson, S. L. (2007). Emotion and psychopathology. *American Psychological Association, Washington, DC*.
- Rueckert, L., Branch, B., & Doan, T. (2011). Are gender differences in empathy due to differences in emotional reactivity?. *Psychology*, 2(6), 574.
- Saper, C. B., Chou, T. C., & Elmquist, J. K. (2002). The need to feed: homeostatic and hedonic control of eating. *Neuron*, 36(2), 199-211.
- Schachter, S. (1968). Obesity and eating. *Science*.
- Seçer, İ., Halmatov, S., & Gençdoğan, B. (2013). Duygusal tepkisellik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 3(1), 77-89.
- Selçuk, E., Günaydin, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örneğinde Psikometrik Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*.
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.
- Sevinçer, G. M., & Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to personality. *Journal of Research in personality*, 39(1), 22-45.
- Sidenvall, B., Nydahl, M., & Fjellström, C. (2000). The meal as a gift: The meaning of cooking among retired women. *Journal of Applied Gerontology*, 19(4), 405e423.
- Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 255-291.

- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T., & van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368-376.
- Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child development*, 841-851.
- STRIEGEL-MOORE, R. H., Seeley, J. R., & Lewinsohn, P. M. (2003). Psychosocial adjustment in young adulthood of women who experienced an eating disorder during adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 42(5), 587-593.
- Sultson, H., & Akkermann, K. (2019). Investigating phenotypes of emotional eating based on weight categories: a latent profile analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 52(9), 1024-1034.
- Sümer, M. (2006). *Yetişkinlerin bağlanma stillerinin duygusal zeka, ilişkiye bağlılık, ilişkide algılanan tatmin ve bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2015). *Using Multivariate Statistics* (6. Baskı) (Çev.Baloğlu, M.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Taube-Schiff, M., Van Exan, J., Tanaka, R., Wnuk, S., Hawa, R., & Sockalingam, S. (2015). Attachment style and emotional eating in bariatric surgery candidates: The mediating role of difficulties in emotion regulation. *Eating behaviors*, 18, 36-40.
- Tavakolizadeh, J., Tabari, J., & Akbari, A. (2015). Academic self-efficacy: predictive role of attachment styles and meta-cognitive skills. *Procedia-Social and behavioral sciences*, 171, 113-120.
- Teegarden, S. L., & Bale, T. L. (2007). Decreases in dietary preference produce increased emotionality and risk for dietary relapse. *Biological psychiatry*, 61(9), 1021-1029.

- Tennen, H., & Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108(2), 209.
- Thayer, R. E. (2001). *Calm energy: How people regulate mood with food and exercise*. New York: Oxford University Press
- Thayer, R. E. (2012). Moods of Energy and Tension That Motive. *The Oxford handbook of human motivation*, 408.
- Thoits, P. A. (1986). Multiple identities: Examining gender and marital status differences in distress. *American Sociological Review*, 259-272.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Thompson, R. A. (1999). Early attachment and later development. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 265-286).
- Thompson, R. A. (2008). Emotion Regulation: A Theme In Search Of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52. doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x
- Thompson, S. H. (2015). Gender and racial differences in emotional eating. *Food addiction symptoms, and body weight satisfaction among undergraduates*, 93-8.
- Timmerman, G. M., & Acton, G. J. (2001). The relationship between basic need satisfaction and emotional eating. *Issues in Mental Health Nursing*, 22(7), 691-701.
- TOLAN, Ö. Ç., TÜMER, S. B., & YILDIRIM, E. D. (2022) Algılanan Sosyal Destek ve Bilişsel Duygu Düzenleme ile Duygusal Tepkisellik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Humanistic Perspective*, 4(1), 82-106.
- Tooby, J., & Cosmides, L. (1990). The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology and sociobiology*, 11(4-5), 375-424.

- TUİK. (2020). “İl, tek yaş ve cinsiyete göre nüfus, 2007-2020”, Erişim Tarihi: 08 Aralık 2021, <https://data.tuik.gov.tr/Kategori/GetKategori?p=nufus-ve-demografi-109&dil=1>
- Turton, R., Chami, R., & Treasure, J. (2017). Emotional eating, binge eating and animal models of binge-type eating disorders. *Current obesity reports*, 6(2), 217-228.
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Tyrrell, C., & Dozier, M. (1999). Foster parents' understanding of children's problematic attachment strategies: The need for therapeutic responsiveness. *Adoption Quarterly*, 2(4), 49-64.
- Umberson, D., Chen, M. D., House, J. S., Hopkins, K., & Slaten, E. (1996). The effect of social relationships on psychological well-being: Are men and women really so different?. *American sociological review*, 837-857.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Ünal, S. G. (2018). Duygusal Beslenme Ve Obezite. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 3(2).
- Ünal, Ş., Sevinçer, G. M., & Maner, A. F. (2019). Bariatrik cerrahi sonrası kilo geri alınımın; gece yeme, duygusal yeme, yeme endişesi, depresyon ve demografik özellikler tarafından yordanması. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Van Rosmalen, L., Van der Veer, R., & Van der Horst, F. (2015). Ainsworth's strange situation procedure: The origin of an instrument. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 51(3), 261-284.
- Van Strien, T., & Bergers, G. P. (1988). Overeating and sex-role orientation in women. *International Journal of Eating Disorders*, 7(1), 89-99.
- Van Strien, T., & Ouwens, M. A. (2003). Counterregulation in female obese emotional eaters: Schachter, Goldman, and Gordon's (1968) test of psychosomatic theory revisited. *Eating Behaviors*, 3(4), 329-340.

- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International journal of eating disorders*, 5(2), 295-315.
- Van Strien, T., Schippers, G. M., & Cox, W. M. (1995). On the relationship between emotional and external eating behavior. *Addictive behaviors*, 20(5), 585-594.
- Van Strien, T., van de Laar, F.A., van Leeuwe, J.F.J., Lucassen, P.L.B.J., van den Hoogen, H.J.M., Rutten, G.E.H.M., et al. (2007). The dieting dilemma in patients with newly diagnosed type 2 diabetes: Does dietary restraint predict weight gain 4 years after diagnosis? *Health Psychology*, 26, 105–112.
- Vardal, E., & Batıgün, A. D. (2017). Bağlanma stilleri ve yeme tutumu arasındaki ilişkide geştalt temas biçimlerinin aracı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(39), 14-23.
- Virtue, D. (2011). *Duygusal Açlık*. (Çev. P. Korkmaz). İstanbul: Destek Yayınları.
- Von Essen, E., & Mårtensson, F. (2017). Young adults' use of emotional food memories to build resilience. *Appetite*, 112, 210-218.
- Wadden, T. A., & Bell, S. T. (1990). *Obesity. International Handbook of Behavior Modification and Therapy*, 449–473. doi:10.1007/978-1-4613-0523-1_22
- Wallis, D. J., & Hetherington, M. M. (2004). Stress and eating: the effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite*, 43(1), 39-46.
- Warren, M. P. (2011). Endocrine manifestations of eating disorders. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 96(2), 333-343.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T. Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of counseling psychology*, 52(1), 14.
- Weiss, R. (1982). Attachment in adult life. The place of attachment in human behaviour. Edited by CM Parkes and J. Stevenson-Hinde. Basic Books, New York.

- West, M., Rose, M. S., Spreng, S., Sheldon-Keller, A., & Adam, K. (1998). Adolescent attachment questionnaire: A brief assessment of attachment in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(5), 661-673.
- Wiedemann, A. A., & Saules, K. K. (2013). The relationship between emotional eating and weight problem perception is not a function of body mass index or depression. *Eating behaviors*, 14(4), 525-528.
- Wilkinson, L. L., Rowe, A. C., Robinson, E., & Hardman, C. A. (2018). Explaining the relationship between attachment anxiety, eating behaviour and BMI. *Appetite*, 127, 214-222.
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of health and social behavior*, 44(4), 470.
- Wolz, I., Biehl, S., & Svaldi, J. (2021). Emotional reactivity, suppression of emotions and response inhibition in emotional eaters: A multi-method pilot study. *Appetite*, 161, 105142.
- Wongpakaran, N., DeMaranville, J., & Wongpakaran, T. (2021, September). Validation of the Relationships Questionnaire (RQ) against the Experience of Close Relationship-Revised Questionnaire in a Clinical Psychiatric Sample. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 9, p. 1174). Multidisciplinary Digital Publishing Institute.
- Wurtman, R. J. (1982). Nutrients that modify brain function. *Scientific American*, 246(4), 50-59.
- YALÇIN, Y., & KURNAZ, H. K. (2021). Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Duygusal Yeme ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 10(4).
- Yaşa, E. N. (2019). *Sağlık çalışanlarının, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve öz anlayış düzeylerinin anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Young, A. M., & Acitelli, L. K. (1998). The role of attachment style and relationship status of the perceiver in the perceptions of romantic partner. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(2), 161-173.

Yurdakul, A., & Üner, S. (2015). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin duygusal tepkisellik durumlarının değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(4).

Zayas, V., & Hazan, C. (2014). *Bases of adult attachment*. Springer.

Zeifman, D. M., & Hazan, C. (2016). Pair bonds as attachments: Mounting evidence in support of Bowlby's hypothesis. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, 3, 416-434.

Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 408-413.



EK 1- BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, yüksek lisans tez çalışması kapsamında İstanbul Medipol Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Melda Akoğlu tarafından Dr. Öğr. Üyesi Gökçen Duymaz danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmada, bağlanma stilleri ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. **Çalışmaya katılım için 18-33 yaş aralığında olmak gerekmektedir.**

Çalışmanın yürütülmesi için gerekli etik izinler alınmıştır. Çalışmada kimlik belirleyici bir soru bulunmamaktadır. Verilen cevaplar gizli tutulacaktır, yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu formu okuyup onaylamanız katıldığınızı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. Tamamen gönüllülük esasına dayanan bu çalışmaya katılmama hakkına sahiptir ve istediğiniz an ayrılabilirsiniz. Soruların doğru veya yanlış cevapları bulunmamaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması adına sayfaların başında yer alan yönergeleri ve soruları dikkatli bir şekilde okuyup, içtenlikle size en uygun olacak şekilde ve eksiksiz cevaplamanız beklenmektedir. Birden fazla ölçek aracı yer alan bu çalışmada tüm soruların cevaplanması tahminen 10-15 dakika sürmektedir.

Araştırmaya yönelik bilgi almak için araştırmacıyae-mail adresi üzerinden ulaşabilirsiniz.

Bu çalışmaya katılım sağladığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Bilgilendirilmiş onam formunu okudum, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.*

EK 2- SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

- 1) Yaşınız: ...
- 2) Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
- 3) Boyunuz: ...
- 4) Kilonuz: ...
- 5) Kilonuzdan memnun musunuz? () Evet () Hayır
- 6) Kendinizi nasıl görüyorsunuz?
 - () Çok kilolu
 - () Kilolu
 - () Normal
 - () Zayıf
 - () Çok zayıf
- 7) Eğitim düzeyiniz:
 - () İlkokul
 - () Ortaokul
 - () Lise
 - () Üniversite
 - () Yüksek Lisans
 - () Doktora
- 8) Medeni durumunuz: () Evli () Bekar
- 9) Daha önce romantik ilişkiniz oldu mu? () Evet () Hayır
- 10) En uzun romantik ilişkinizin süresi ne kadar ? ...
- 11) Şu anda bir romantik ilişkiniz var mı? () Evet () Hayır
- 12) Anne ve Babanız:
 - () İkisi de sağ
 - () Yalnızca anne sağ
 - () Yalnızca baba sağ
 - () İkisi de sağ değil

13) Anne ve Babanız:

Birlikte yaşıyor

Boşanmış

Diğer.....

14) Kardeşiniz:

Var Yok

15) Şu anda kimlerle yaşıyorsunuz?

Yalnız

Aile/ Akraba

Arkadaş

Eş

Sevgili

Diğer: ...

16) Herhangi bir sağlık sorunuz var mı?

Hayır

Evet

Yukarıdaki soruya cevabınız “evet” ise, lütfen belirtiniz.....

17) Geçmişte psikiyatrik bir rahatsızlığınız oldu mu?

Hayır

Evet

Yukarıdaki soruya cevabınız “evet” ise, lütfen belirtiniz.....

EK 3- Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YIYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

Hiç Katılmıyorum ----- Kararsızım/
Fikrim Yok ----- Tamamen Katılıyorum

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemişim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7

9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7

14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7

29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, “gerçek ben”den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4- HOLLANDA YEME DAVRANIŞI ANKETİ (DEBQ)

Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve tüm sorulara cevap veriniz. Hiçbir sorunun doğru ve yanlış cevabı yoktur. Her bir soru için size uygun cevabın altındaki daireyi işaretleyin.

1. Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
2. Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
3. Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek yada içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
4. Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
5. Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz ?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
6. Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
7. Kilo almamak için az yemeye dikkat eder misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
8. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla yemek aralarında bir şey yememeye çalışırsınız?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
9. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
10. Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>

11. Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
12. Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
13. Depresyonda olduğunuzda yada hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
14. Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
15. Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
16. Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
17. İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
18. Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
19. Bir şeyler ters yada yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
20. Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
21. Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
22. Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
23. Huzursuz olduğunuzda yada canınız sıkın olduğunda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>

24. Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
25. Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
26. Lezzetli bir şey gördüğünüzde yada kokladığınızda onu yemek ister misiniz ?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
27. Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
28. Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
29. Eğer bir kafe yada büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
30. Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
31. Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
32. Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
33. Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>

EK 5- DUYGUSAL TEPKİSELLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda günlük yaşamınıza ilişkin bazı ifadeler verilmiştir. Verilen ifadeleri dikkatlice okuyarak sizin durumunuzu en iyi yansıttığını düşündüğünüz seçeneği sağ taraftaki kutucuklarda işaretleyiniz. Lütfen verilen ifadeleri aklınıza ilk geldiği şekliyle işaretleyiniz ve boş yanıt bırakmamaya özen gösteriniz. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1. Üzücü olaylar karşısında çok kolayca duygusallaşırım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Çok küçük şeyler bile beni duygusallaştırır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Bir duyguyu yaşadığımda çok yoğun yaşarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Üzücü bir şey yaşadığımda, uzun bir süre ona kafa yorarım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Duygularımı çok yoğun yaşarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Duygularımda ani iniş-çıkışlar yaşadığım olur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Bir duyguyu yaşadığımda başka bir duyguyu yaşamak benim için çok zordur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Duygusal olarak çok çabuk incinirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Kötü bir olay yaşadığımda, ruh halim hızlıca değişir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Çevremdekiler olaylar karşısında sakinliğimi koruyamadığımı söyler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Mantıklı/sağlıklı düşünmekte zorlandığım için kendimi genellikle mutsuz hissederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Kızgın olduğumda çevremdekiler beni zor sakinleştirir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Kendimi genellikle endişeli hissederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Diğer insanların önemsemediği şeylere çok kafa yorarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Üzücü bir durum karşısında kolayca dağılırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Çevremdekiler olaylara aşırı tepki verdiğimi söyler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Eğer biriyle bir anlaşmazlık yaşarsam, bu durumu kafamdan atmam zaman alır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EK 6- BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ? Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5

18. Olanlardan diğerklerinin sorumlu olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımın dolaylı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Son yaşadığımın, diğerk yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Bu sorunda, diğerklerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Sebebin, temelde diğerklerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

ETİK KURUL İZİN FORMU

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

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ/PLANI			
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU				Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
Karar Bilgileri	Karar No: 1	Tarih:12/01/2022		
	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 İlişki		Katılım *		İmza
Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN	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 SEÇKİN	Hukuk	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
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
Doç.Dr.Ferah ÇEKİCİ	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur

* : Toplantıda Bulunma

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

SB Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Sekreteri:
Çiğdem YILMAZ KORUK