



TC.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DUYGUSAL YEME TUTUMLARI ÜZERİNDE, KENDİNİ ELEŞTİRME,
YAŞANTISAL KAÇINMA VE ÖDÜL BAĞIMLILIĞININ YORDAYICI
ETKİSİ**

SELİN KALMİK

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Kaasım Fatih YAVUZ

İSTANBUL-2022



TC.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DUYGUSAL YEME TUTUMLARI ÜZERİNDE, KENDİNİ ELEŞTİRME,
YAŞANTISAL KAÇINMA VE ÖDÜL BAĞIMLILIĞININ YORDAYICI
ETKİSİ**

SELİN KALMİK

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Kaasım Fatih YAVUZ

İSTANBUL-2022

BEYAN

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

Selin Kalmik

TEŞEKKÜR

Kabul ve Kararlılık terapisi ile tanışmama vesile olan, mesleki duruşu ve değerleri ile yolumu aydınlatan, tez sürecimde ve mesleki anlamda her daim desteğini hissettiğim değerli hocam ve danışmanım Doç. Dr. Kaasım Fatih YAVUZ'a,

Kıymetli juri üyelerim Dr. Hande GÜNDOĞAN ve Dr. Mehmet Emrah KARADERE'ye,

Lisans ve yüksek lisans eğitimlerimde gelişmeme, kendimi bulmama yardımcı olan değerli hocalarıma,

Bu noktaya gelmem için beni destekleyen, hayallerimin peşinden koşmaktan vazgeçmemeyi öğreten ve arkamda sağlam bir güç olan annem ve aileme,

Bu süreçte beni yalnız bırakmayarak ilerlemem için büyük motivasyon kaynağı olan Sinan BAYRAK'a,

*Yol arkadaşlarım Gamze KESİCİ, Merve ARSLAN ve Selin ÖZTÜRK'e
Tecrübelerini benimle sabırla paylaşan Furkan Onur EKEN'e*

sonsuz teşekkürlerimle...

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	
İÇİNDEKİLER	ii
KISALTMALAR	v
TABLolar	vi
ŞEKİLLER.....	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	ix
GİRİŞ	1
1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	2
2. HİPOTEZLER.....	3
2.1. Ana Hipotezler	3
2.2. Alt Hipotezler.....	3
1. GENEL BİLGİLER	4
1.1. DUYGUSAL YEME	4
1.1.1. Yeme Davranışı ve Duygu İlişkisi	4
1.1.2. Tanım	4
1.1.3. Duygusal Yeme ve Yeme Bozuklukları.....	5
1.1.4. Duygusal Yeme Teorileri.....	6
1.1.4.1. Psikosomatik Teoriler	7
1.1.4.2. Schachter'in İçsel Dışsal Teorisi.....	8
1.1.4.3 Kısıtlama teorisi	8
1.1.4.4 Kaçış Teorisi	9
1.1.4.5 Macht'in Üç Aşama Modeli.....	10
1.1.4.6. Thayer'in Duygusal Yeme Modeli.....	11
1.2 YAŞANTISAL KAÇINMA.....	12
1.3. ÖDÜL BAĞIMLILIĞI.....	13
1.3.1. Ödül Sistemi.....	13
1.3.2. Gray'in Kişilik Modelinde Ödül Bağımlılığı.....	14
1.3.3. Cloninger'in Kişilik Modelinde Ödül Bağımlılığı.....	15
1.4. KENDİNİ ELEŞTİRME	16
1.4.1. Blatt'ın Psikodinamik/Kognitif- Gelişimsel Teorisi	16
1.4.2. Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisi.....	17

1.4.3. Gilbert'in Bilişsel Evrimsel Teorisi	18
1.4.4. Rogers'ın Humanistik Teorisi	19
1.5. DUYGUSAL YEME VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER	20
1.5.1 Yaşantısal Kaçınma ve Duygusal Yeme İlişkisi	20
1.5.2. Ödül Bağımlılığı ve Duygusal Yeme İlişkisi	22
1.5.3 Kendini Eleştirme ve Duygusal Yeme İlişkisi	23
İKİNCİ BÖLÜM	26
2.1. YÖNTEM	26
2.1.1. Katılımcılar	26
2.1.2. Veri Toplama	26
2.1.3. Ölçekler	26
2.1.3.1. Demografik Bilgi Formu	27
2.1.3.2. Duygusal İştah Anketi	27
2.1.3.3. Kabul ve Eylem Formu-2	27
2.1.3.4. Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği	28
2.1.3.5. Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği	29
2.1.4. İşlem	29
2.1.5. Verilerin Analizi	30
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	31
3.1. VERİ ANALİZİ	31
3.1.1. Betimsel Verilerin Analizi	31
3.1.2. Demografik Bilgiler	31
3.1.3. Ölçeklere Dair Analizler	32
3.1.4. Ölçeklerin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	33
3.1.5. Ölçekler Arasındaki İlişkiler	38
3.1.6. Regresyon Analizi Sonuçları	41
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	45
4.1. TARTIŞMA	45
4.1.1. Duygusal Yeme ve Cinsiyet	45
4.1.2. Yaşantısal Kaçınma ve Duygusal Yeme İlişkisi	46
4.1.3. Ödül Bağımlılığı ve Duygusal Yeme İlişkisi	47
4.1.4. Kendini Eleştirme/Kendini Rahatlatma ve Duygusal Yeme İlişkisi	48
4.1.5. Olumsuz Duygu ve Durumlarda Yemeyi Yordayan Faktörlerin Tartışılması	50
4.1.6. Olumlu Duygu ve Durumlarda Yemeyi Yordayan Faktörlerin Tartışılması	52
4.1.7. Beden Kitle İndeksini Yordayan Değişkenler	53

4.1.8. Pandemi Döneminin Duygusal İştaha Etkisi.....	54
4.2. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	55
4.3. KLİNİK ÖNEM VE SINIRLILIKLAR.....	57
KAYNAKLAR	59
EKLER.....	75
1. Bilgilendirilmiş Onam Form u.....	75
2. Sosyo-demografik Bilgi Formu.....	76
3. Duygusal İştah Anketi (DİA).....	77
4. Kabul ve Eylem Formu- II (KEF-2).....	79
5. Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİS/DAS).....	80



KISALTMALAR

DİS/DAS: Davranışsal İnhibisyon/ Davranışsal Aktivasyon Ölçeği

DİS/DAS- ÖD: Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Ölçeği Ödüle Duyarlılık Alt Boyutu

KEFGÖ: Kendini Eleştirme/ Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği

KEF-2: Kabul ve Eylem Formu-2

DİA: Duygusal İştah Anketi

TYB: Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

AN: Anoreksiya Nervosa

BN: Bulimia Nervosa

BKİ: Beden Kitle İndeksi

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

TABLÖLAR

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Tablo 3.2. Açık Uçlu Değişkenler İçin Betimleyici İstatistikler

Tablo 3.3. Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Tablo 3.4. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi Puanları

Tablo 3.5. Duygusal İştah Anketi Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Sonuçları

Tablo 3.6. Duygusal İştah Puanlarının Beden Kitle İndeksi Değişkenine Göre İncelenmesi

Tablo 3.7. Kabul ve Eylem Formu-2 Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Sonuçları

Tablo 3.8. Kabul ve Eylem Formu-2 Puanlarının Beden Kitle İndeksi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Tablo 3.9. Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği Ödüle Duyarlılık Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Sonuçları

Tablo 3.10. Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği Ödüle Duyarlılık Alt Boyutu Puanlarının Beden Kitle İndeksi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Tablo 3.11. Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Sonuçları

Tablo 3.12. Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği Boyutlarının Beden Kitle İndeksi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Tablo 3.13. Kabul ve Eylem Formu-2 ile Duygusal İştah Anketi Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 3.14. Davranışsal İnhibisyon/ Davranışsal Aktivasyon Ölçeği ile Duygusal İştah Anketi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 3.15. Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği ile Duygusal İştah Anketi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 3.16. Beden Kitle İndeksi İle Kabul ve Eylem Formu-2, Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği, Duygusal İştah Anketi ve Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 3.17. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi İçin Gerekli Varsayımların Sınanması

Tablo 3.18. 1. Model: DİA-Olumsuz Toplam Alt Boyut Puanlarının KEF-2 ve KEFGÖ Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Tablo 3.19. 2. Model: DİA- Olumlu Toplam Alt Boyut Puanlarının KEFGÖ ve DİS/DAS-Ödüle Duyarlılık Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Tablo 3.20. 3. Model: Beden Kitle İndeksi Puanlarının KEF-2, DİA, KEFGÖ ve DİS/DAS- Ödüle Duyarlılık Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

ŞEKİLLER

Şekil 1.1. Duygusal Yeme Miktarı ve Mekanizmalarını Gösteren Üç Aşamalı Model

Şekil 1.2. Jeffrey Gray'in Önerdiği Kişilik Modeli

ÖZET

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde kendini eleştirme, yaşantısal kaçınma ve ödül bağımlılığının duygusal yeme tutumları ile ilişkisi ve duygusal yeme tutumlarının demografik değişkenlere (beden kitle indeksi, cinsiyet) göre farklılaşması incelenmiştir. Çalışma, her düzeyden 377 (264 kadın, 113 erkek), üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılmıştır. Katılımcılara sırasıyla; araştırmacının hazırladığı sosyo-demografik form, 'Duygusal İştah Anketi (DİA)', 'Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II)', 'Davranışsal İnhibisyon/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİS/DAS)' ve 'Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği (KEFGÖ)' verilmiştir. Elde edilen bulgular IBM SPSS 23.0 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde bağımsız gruplar t-testi, ANOVA, pearson korelasyonu ve regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; DİA olumsuz duygu, olumlu durum ve olumlu toplam alt boyutları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmıştır. DİA olumsuz durum ve olumsuz toplam alt boyutları BKİ değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmıştır. Korelasyon sonuçlarına göre; KEF-2 puanları ile DİA olumsuz duygu, olumsuz durum, olumsuz toplam alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki, DİS/DAS ödüle duyarlılık alt boyutu ile DİA olumsuz duygu, olumlu duygu, olumlu durum ve olumlu toplam alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki, KEFGÖ yetersiz benlik alt boyut puanları ile DİA olumsuz duygu, olumlu durum, olumsuz durum ve olumsuz toplam alt boyutları arasında pozitif yönlü, DİA olumlu duygu alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Regresyon sonuçlarına göre; KEF-II, KEFGÖ nefret eden benlik ve KEFGÖ rahatlatan benliğin DİA olumsuz toplamın anlamlı yordayıcıları olup, %6,7'sini açıkladığı görülmüştür. KEFGÖ rahatlatan benlik ve DİS/DAS ödüle duyarlılığın DİA olumlu toplamın anlamlı yordayıcıları olup %38,6'sını açıkladığı görülmüştür. Son olarak, DİA olumsuz toplam'ın BKİ'nin anlamlı yordayıcısı olup, %11'ini açıkladığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: duygusal yeme, kendini eleştirme, ödül bağımlılığı, yaşantısal kaçınma,

ABSTRACT

In this study, the relations between self-criticism, experiential avoidance, reward dependence, emotional eating and differentiation of emotional eating scores among demographic variables (body mass index, gender) were explored. The study was conducted with 377 (264 women, 113 men) university students from all levels. The participants were given; socio-demographic form, 'Emotional Appetite Questionnaire (EAQ)', 'Acceptance and Action Questionnaire-2(AAQ-2)', 'Behavioral Inhibition Behavioral Activation Scale (BIS/BAS)' and 'Forms of Self- Criticizing and Self-Reassuring Scale (FSCRS)'. The findings obtained were analyzed with IBM SPSS 23.0 program. Independent groups t-test, ANOVA, pearson correlation and regression analysis were used to analyze the data. According to the findings, EAQ negative emotion, positive situation and positive total subscale scores differ significantly in terms of gender. EAQ negative situation and negative total subscale scores differ significantly in terms of BMI. According to the correlation results; there is a positive significant correlation between AAQ-2 scores and EAQ negative emotion, negative situation, negative total subscale scores, there is a negative significant correlation between BIS/BAS reward dependence subscale scores and EAQ negative emotion, positive emotion, positive situation and positive total subscale scores and there is a positive significant correlation between FSCRS inadequate self (IS) subscale scores and EAQ negative emotion, positive situation, negative situation and negative total subscale scores, a negative correlation between FCSRS- IS and EAQ positive emotion subscale scores. According to the regression results, AAQ-2, FSRS hated self (HS) subscale and FHRS reassuring self (RS) are significant predictors of EAQ negative total and explains 6,7% of the variable. FHRS- RS and BIS/BAS-RD are significant predictors of EAQ positive total and explains 38,6% of the variable. Lastly, EAQ negative total is a significant predictor of BMI and explains 11% of the variable.

Key Words: emotional eating, experiential avoidance, reward dependence, self-criticism

GİRİŞ

Beslenme; uyku, giyinme ve barınma ihtiyaçlarının yanında insanın en temel ihtiyaçlarından biridir (Denton, 1990) ve beslenme davranışı canlıların gelişimi, sağlığı ve yaşam süreleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Saper ve arkadaşları, 2002; Demirezen ve Çoşansu, 2005).

Yeme davranışı, kişilerin fizyolojik ihtiyacının yanı sıra, genel tıbbi durum, içinde bulunulan şartlar ve psikolojik süreçlerden de etkilenmektedir. Kişilerdeki yeme davranışının sıklığı ve kişilerin tercih ettiği besinlerin psikolojik faktörlerden etkilendiği yaygın olarak kabul edilmiş olsa da hangi faktörlerin bu durumu etkilediği net olarak ortaya konulmamıştır (Şanlıer ve Serin, 2018). Kişilerin duygu durumları, aşırı yeme veya az yeme gibi yemek yeme davranışları üzerinde önemli bir rol oynayabilmektedir (Geliebter ve Aversa, 2003). Örneğin, kişilerin suçluluk, endişe, öfke gibi zorlayıcı duygular deneyimlediklerinde daha çok ya da daha az yiyerek duygu durumlarını dengelemeye çalıştıkları gözlemlenmiştir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Duygusal yeme davranışı, fizyolojik bir açlık olmadığında ortaya çıkan ve kişinin o an deneyimlediği duygular ile başa çıkabilmek için geliştirdiği bir strateji olarak tanımlanmaktadır (Serin ve Şanlıer, 2018). Duygusal yeme konusunda yapılan çalışmalar, hem olumsuz duyguların (Macht ve Simons, 2011), hem de olumlu duyguların (Geliebter ve Aversa, 2003; Barnhart, Brader ve Jordan, 2020; Manchon ve arkadaşları, 2021) kişilerin yeme davranışı üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Araştırmalar, duygusal yeme veya tıknırcasına yeme davranışı gösteren kişilerin, göstermeyen kişilere göre duygularından daha fazla korktuğunu ve bu duygulardan kaçınmak için yoğun çaba sarf ettiklerini ortaya koymuştur (Pells, 2006). Bu doğrultuda, birçok araştırmacı duyguları deneyimlemekten kaçınmanın yeme davranışını açıklayan önemli bir faktör olduğunu öne sürmüştür (Anestis ve arkadaşları, 2007; Mullane, 2011).

Kişilerin kendilerini olumsuz biçimde değerlendirmeleri, yeme bozukluklarında oldukça sık görülen bir durumdur (Dunkley, 2015). Bu değerlendirme ve kendini eleştirme davranışları, utanç gibi olumsuz duyguları beraberinde getirerek

kişilerin yeme biçimlerine etki etmektedir (Fairburn ve arkadaşları, 2003). Bu doğrultuda, kendini eleştirmenin de kişilerin yeme davranışları üzerinde belirleyici bir psikolojik faktör olduğu değerlendirilmektedir (Duarte ve arkadaşları, 2017).

Güncel araştırmalara göre, yeme davranışları üzerinde etkili olabilen bir diğer faktör mizaç özellikleridir. İtalya Careggi hastanesinde 300 yeme bozukluğu tanısı almış kadın (AN, BN, BED) katılımcıyla gerçekleştirilen bir çalışmada Cloninger'in sınıflandırılması kullanılarak mizaç ve duygusal yeme ilişkisi incelenmiştir. Katılımcılar kısıtlayıcı, çıkarıcı ve tıknircasına yiyen olarak gruplara atandıktan sonra, grupların mizaç özellikleri açısından farkları incelenmiştir. Sonuçlara göre, kısıtlayıcı grubun sebat etme puanları yüksek ve duygusal yeme puanları düşük, çıkarıcı grubun ödül bağımlılığı seviyeleri düşük, tıknircasına yiyen grubun ise sebat etme puanları düşük, yenilik arayışı puanları yüksek ve duygusal yeme puanları yüksek bulunmuştur. Bu bulgular farklı mizaç özelliklerinin duygusal yeme düzeylerini öngörebildiğini ortaya koymuştur (Rotella ve arkadaşları, 2018).

Duygusal yeme, uzun süredir araştırılan bir konu olsa da bu durumla ilişkili olan psikolojik süreçler tam olarak aydınlanmamıştır. Buna rağmen hem klinik hem de klinik olmayan popülasyonda duygusal yemenin bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanıldığı bilinmektedir (Macht ve Simons, 2010). Duygusal yeme ile ilişkili olan psikolojik süreçlerin net bir şekilde anlaşılması; kişilere sağlıklı duygu düzenleme becerilerinin kazandırılması, dünyada gittikçe yaygınlaşmakta olan obezite probleminin müdahale edilmesi ve yeme bozukluklarında da görülen aşırı yeme davranışlarının azaltılması için önemli katkılar sunabilir.

1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde kendini eleştirme, yaşantısal kaçınma ve ödül bağımlılığı ile duygusal yeme tutumları ilişkisinin incelenmesidir. Bu doğrultuda, değişkenler arasındaki ilişkilerin araştırılması ve bu ilişkilerin duygusal yemeyi ne derece yordadığının belirlenmesi amaçlanmıştır.

2. HİPOTEZLER

2.1. Ana Hipotezler

H1: Yaşantısal kaçınma ile olumsuz duygu ve durumlarda duygusal yeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Ödül bağımlılığı ile olumlu duygu ve durumlarda duygusal yeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Kendini eleştirme ile olumsuz duygu ve durumlarda duygusal yeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Kendini rahatlatma olumlu duygu ve durumlarda duygusal yemeyi yordamaktadır.

H5: Yaşantısal kaçınma olumsuz duygu ve durumlarda duygusal yemeyi yordamaktadır.

H6: Kendini eleştirme olumsuz duygu ve durumlarda duygusal yemeyi yordamaktadır.

H7: Olumsuz duygu ve durumlarda duygusal yeme beden kitle indeksini yordamaktadır.

2.2. Alt Hipotezler

H1: Kadınların olumsuz duygu ve durumlar için duygusal iştah puanları erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksektir.

H2: Beden kitle indeksine göre kilolu olan kişilerin, zayıf ve normal kişilere göre olumsuz durum ve duygular için duygusal iştah puanları anlamlı olarak daha yüksektir.

H3: Beden kitle indeksine göre obez olan kişilerin, zayıf ve normal kişilere göre olumsuz durum ve duygular için duygusal iştah puanları anlamlı olarak daha yüksektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER

1.1. DUYGUSAL YEME

1.1.1. Yeme Davranışı ve Duygu İlişkisi

Kişilerin deneyimlediği farklı duyguların yeme davranışları üzerinde güçlü bir şekilde etkili olduğu literatürde yaygın bir şekilde kabul görmüştür. Deneyimlenen farklı duygular; öğün sıklığı, ne yeneceği ve yiyeceğin miktarı üzerinde oldukça etkili olmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013). Lyman (1982) kişilerin kendine güven, samimiyet, ciddiyet, rahatlama gibi olumlu duygular deneyimlediklerinde genellikle sağlıklı gıdalara yöneldiklerini; sıkılma, tahammülsüzlük, suçluluk, kaygı, yalnızlık gibi olumsuz duygular deneyimlediklerinde ise genellikle abur-cubur türünde gıdalara yöneldiklerini belirtmektedir. Buna ek olarak Lyman (1982), kişilerin düşmanlık veya korku gibi duygular deneyimlediklerinde yeme davranışlarının azaldığını belirtmiştir. Patel ve Schlundt (2001) ise olumsuz ve olumlu duygu durumun, nötr duygu duruma göre daha fazla besin tüketimine yol açtığını savunmuşlardır. Ek olarak, besin tüketimi üzerinde olumlu duygulanımın olumsuz duygulanıma göre daha fazla etkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Macht (2008) duyguların yeme karakteristiğini nasıl etkilediğine dair yürüttüğü çalışmada; öfke ve neşe gibi duygularda kişilerin daha çok açlık hissettiğini, korku ve üzüntüde ise daha az açlık hissettiğini bulmuştur. Buna ek olarak araştırma, öfke duygusu deneyimleyen kişilerin, özellikle de kadınların, dürtüsel ve rastgele yemeye erkeklerden daha meyilli olduğunu göstermiştir. Buna karşın neşe duygusu deneyimleyen kişilerin daha sağlıklı gıdaları tüketme ve zevk için yeme eğiliminde oldukları gözlenmiştir.

1.1.2. Tanım

Duygusal yeme; kişinin öfke, kaygı gibi duygular hissettiğinde bunlara cevap olarak yeme davranışı sergilemesidir (van Strien ve arkadaşları, 2007). Duygusal yeme davranışı, kişinin fizyolojik açlık hissinden veya sosyal gereklilikten ziyade, yalnızca

belirli bir duygulanım olduğunda ortaya çıkan bir durum olarak kabul edilmektedir (Bekker ve arkadaşları, 2004).

Taitz'in (2012) tanımına göre ise duygusal yeme hem pozitif hem de negatif duygular deneyimlendiğinde oluşabilmektedir. Duygular; kişinin yeme isteği, yemek tercihi, yeme hızı ve tek veya başkalarıyla beraber yeme tercihini etkilemektedir. Duygusal yemeyi gösteren işaretler; fiziksel olarak açlık hissi yokken veya tokken atıştırma, belli bir yiyeceğe karşı yoğun bir istek duyma, belli seviyede sağlıklı gıda tükettikten sonra doyunluk hissi olmaması, ağızda yiyecek olmasına rağmen daha fazlası için yiyeceğe yönelme, stres yaratan bir durum sırasında veya sonrasında yiyecek tüketme, duyguları yiyerek bastırma ve diğer insanların göremeyeceği biçimde yiyecek tüketme olarak sıralanmıştır (Taitz, 2012).

Duygusal yeme; yeme bozuklukları, düşük benlik saygısı ve yetersizlik hisleri ile bağdaştırılmıştır (Taylor ve arkadaşları, 1996; Waller ve Matoba, 1999). Weilan ve Macht (2006) göre de duygusal yeme, sağlıklı kişilere göre yeme bozukluğu olan kişilerde daha fazla görülmektedir. Yürüttükleri araştırma ile; sırasıyla bulimia nervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu ve anoreksiya nervoza tanısı almış kişilerin sağlıklı kişilere göre daha fazla duygusal yeme davranışı sergilediğini göstermişlerdir. Ayrıca, duygusal yemenin aşırı yeme, obezite ve bulimik davranışlarla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Eldregre ve Agras, 1996; Van Strien, 1996; Waller ve Osman, 1998). Bu konudaki literatür buna paralel olarak özellikle yeme bozukluğu olan veya obezitesi bulunan bireylerle yapılan çalışmalara dayanmaktadır.

1.1.3. Duygusal Yeme ve Yeme Bozuklukları

Duygusal yeme davranışının; tıknırcasına yeme bozukluğu, bulimia nervoza ve obezitede görüldüğü farklı kaynaklarda belirtilmiştir (Arnold ve arkadaşları, 1992; Lindeman ve Stark, 2001). Van Strien ve arkadaşları (2005), yaptıkları çalışmada hem klinik olmayan hem de klinik örnekleme tıknırcasına yeme bozukluğu ile duygusal yeme arasında güçlü bir bağlantı olduğunu göstermişlerdir. Buna ek olarak, yapılan bir prospektif çalışmada kızların ergenlikte sergiledikleri duygusal yeme davranışlarının, ileride yaşanabilecek tıknırcasına yeme ataklarını öngördüğü gözlenmiştir (Stice, Pressnell ve Spangler, 2002). Duygusal yeme ve tıknırcasına

yemenin birbiri ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğu ve çoğu zaman beraber görüldüğü bilinmektedir. Duygusal yemede de tıknırcasına yeme atağındaki gibi yemeğin miktarı konusunda bir kontrol kaybı deneyimlenmektedir. Benzer olmalarına rağmen, yeme literatüründe duygusal yeme, tıknırcasına yeme bozukluğundan farklı bir kavram olarak ele alınmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Bulimia nervoza tanısı almış kişiler üzerinde yapılan çalışmalar, bu kişilerin tanı almadan önceki dönemde kısıtlayıcı yeme davranışı sergilediklerini ve genellikle diyet yaptıklarını göstermiştir. Kısıtlama veya diyet esnasında kaygı, üzüntü, gerginlik gibi olumsuz duygularla beraber kişiler kısıtlamayı bırakarak, tıknırcasına yeme atakları geçirebilmektedir (Pyle, Mitchell ve Eckert, 1981).

Duygusal yeme ve obezite ilişkisi ise tartışmalı bir konu olmuştur. Bunun sebebi, obezitesi bulunan bireylerin yalnızca dışsal uyaranları dikkate alarak yediklerinin yıllardır kabul gören bir bilgi olmasıdır. Bunun diğer bir sebebi, tıknırcasına yeme bozukluğunun yalnızca kısıtlamanın bir sonucu olarak, duyguların etkileri değerlendirilmeden ele alınmasıdır (Sevinçer ve Konuk,2013).

Obezitesi bulunan kişilerde depresif belirtilerin sık görüldüğü (Gluck ve arkadaşları, 2004) ve özellikle kendini kısıtlayan veya diyet yapan bireylerin daha fazla olumsuz duygu deneyimlediği bulunmuştur (Canetti, Bachar ve Berry, 2002). Sonuç olarak, obezitesi bulunan bireyler, kısıtlamanın getirdiği olumsuz duygulanımla baş etmek adına yeme davranışı göstermektedirler (Kaplan ve Kaplan, 1957). Bu bireylerin olumsuz duygular karşısında gıda alımını arttırdığını gösteren çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Ganley,1989; Kenardy, Arnou ve Agras, 1996; Wallis ve Hetherington, 2004). Çalışmalar, kısıtlama olmasa bile herhangi bir sebepten deneyimlenen olumsuz duygulanımın yeme davranışını arttırdığını göstermiştir (Geliebter ve Aversa, 2003).

1.1.4. Duygusal Yeme Teorileri

Duygusal yemenin mekanizması tam olarak anlaşılacakla beraber, bu konuda yapılan araştırmalar sonucu bazı teoriler öne sürülmüştür. Bu teorilerden ilki olan Psikosomatik teoriler, kişilerin açlık hissini doğru algılayamadıklarını ve genellikle erken yaşantılarında yeme ile duyguları yönetme arasında bağ kurdukları

bir öğrenme hikayesi olduğunu savunmaktadır (Kaplan ve Kaplan 1957; Bruch 1996; Canetti ve arkadaşları, 2002). Schachter (1968) ise teorisinde obezitesi bulunan bireylere ve aşırı yemeye odaklanarak, bu bireylerin açlık hissini değil dışsal uyaranları dikkate alarak yeme davranışı sergilediklerini belirtmiştir. Bu konuda farklı bir yaklaşım olan kısıtlama teorisi, kişilerin metabolizmalarındaki ve biyolojik olarak belirlenmiş kilolarındaki farklılıklar (Nisbett, 1968) ve kendini kısıtlamanın aşırı yemeye sebep olması üzerinde durmuştur (Herman ve Mack, 1975; Herman ve Polivy, 1975). Heather ve Baumeister (1991) ise aşırı yemeyi kaçış teorisi ile açıklamışlardır. Araştırmacılara göre, kişiler olumsuz duygularından uzaklaşmak için yemeyi bir baş etme mekanizması olarak kullanmaktadırlar. Son olarak, Macht (2011), fizyolojik ve psikolojik süreçleri göz önünde bulundurarak, duygusal yemeyi açıklamak için üç aşamadan oluşan bir model önermiştir. Bu bölümde, bu teoriler ele alınacaktır.

1.1.4.1. Psikosomatik Teoriler

Kaplan ve Kaplan'ın (1957) obezite teorisine göre obezitesi bulunan bireyler kaygı ve korku gibi olumsuz olarak değerlendirdikleri duyguları deneyimlediklerinde yiyerek duygu seviyelerini düşürmektedir. Bu teoriye göre, obezitesi bulunan bireyler fizyolojik açlık ve doyunluklarını algılayamaz ve açlık hissi veya kaygı ortaya çıktığında aynı şekilde yeme davranışı sergilerler. Bu teoriye göre obezite; yalnızlık, kaygı, depresyon, öfke ve can sıkıntısı gibi duygular ortaya çıktığında kişilerin baş etme yöntemi olarak aşırı yemeyi tercih etmesinden kaynaklanmaktadır.

Psikosomatik teoriye göre, yeme ve sakinleşme ilişkisi erken yaşta öğrenilmiştir. Bu sebepten kişiler hem açlıklarını hem de yoğun kaygılarını azaltmak için yemeye başvurmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013). Nihayetinde bu bireylerin kaygılarını azaltmak için yemeye başvurmaları, aşırı yeme ve uzun vadede obeziteye sebep olmaktadır (Canetti ve arkadaşları, 2002).

Bruch'a göre (1973) de, duygusal yemenin kaynağı erken yaşantılara dayanmaktadır. Ona göre ise aşırı yeme, açlık hissini yanlış algılanmasıdır. Bu teoriye göre obezitesi bulunan bireyler, erken yaşantılarında giderilen ihtiyaçlarını yanlış algılamışlardır. Problem çıkmaması adına açlık hissini deneyimlemesine müsaade edilmeden önüne yemek konulan bebekler, ihtiyaçları doğrultusunda

beslenmemiştir. Böyle bir öğrenme yaşantısına sahip bireyler, gelecekte de sıkıntı duyduğunda yemeğe yönelmektedirler (Bruch, 1996).

Kaplan ve Bruch'un teorilerinin aynı sonuca vardığı görülmektedir. İkisi de obezitesi bulunan kişilerin rahatsız edici duygu deneyimlediklerinde aşırı yediğini öne sürmektedir (Cannetti ve arkadaşları, 2002)

1.1.4.2. Schachter'in İçsel Dışsal Teorisi

İçsel dışsal teori, tıpkı Bruch'ın (1996) teorisindeki gibi obezitesi bulunan bireylerin fizyolojik açlığı farkedemediği üzerinde durmuştur. Bu teoriye göre, obezitesi bulunmayan bireyler içsel uyarılara odaklanarak yeme davranışını düzenlerken, obezitesi bulunan bireyler tamamen dışsal uyarılardan etkilenerek yeme davranışı gösterirler. Obezitesi bulunan bireyler fizyolojik açlık hissinden bağımsız olarak koku, görüntü, tat ve diğer insanların davranışları gibi dışsal uyarılardan etkilenirler. Bir diğer yandan obezitesi bulunmayan bireyler, yalnızca fizyolojik açlık hissettiklerinde bu koşullardan etkilenirler.

Buna ek olarak, kaygı, korku gibi mide kaslarına etki eden duygular deneyimleyen obezitesi bulunmayan bireylerin yemelerinde azalma olduğu; fakat, obezitesi bulunan bireylerin yemelerinde artış olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, obezitesi bulunan bireylerin bulunmayan bireylerden farklı olarak fizyolojik açlığı algılayamadığı ve dışsal koşullara göre yeme eğiliminde oldukları görülmüştür (Schachter ve arkadaşları, 1968).

1.1.4.3 Kısıtlama teorisi

Kısıtlama teorisine göre kilo alma, kişilerin arzu duydukları gıdayı yemeye direnmeleri ve diyet yapmaları ile ilişkilendirilmiştir. Bu teoriye göre kişilerin yediklerini kısıtlama çabaları bir süre sonra ters tepmektedir ve aşırı yemek yemelerine sebep olmaktadır (Herman ve Mack, 1975).

Nisbett'e (1968) göre obezitesi bulunan bireyler ya çok fazla yemektedir ya da kendilerini kısıtlayarak çok az yemektedirler. Birkaç yıl sonra yaptığı araştırmada bireylerin kilosunun ve vücutlarındaki yağ hücrelerinin biyolojik olarak belirlendiğini söylemiştir. Ayrıca, obezitesi bulunan bireylerin genellikle biyolojik olarak

belirlenmiş kilolarının altında kalmak için çaba gösterdiklerini ve bu sebepten kronik bir açlık deneyimlendiklerini savunmuştur. Ona göre, bu açlık hissi ve kısıtlama davranışları uzun vadede bireylerin daha çok yemesine sebep olmaktadır (Nisbett, 1972).

Herman ve Mack (1975), aşırı yeme davranışının obeziteyle alakalı olmaktan çok, kişilerin kendilerini kısıtlama miktarı ve girdikleri yeme döngüleri ile ilgili olduğunu savunmuştur. Bu teoriye göre, kendini çok fazla kısıtlayan kişiler, daha az kısıtlayan kişilere göre, yüksek kalorili olarak değerlendirdikleri bir besin tükettiklerinde, içsel kontrol mekanizmaları devre dışı kalmaktadır ve “ya hep ya hiç” kalıbı ile düşünerek, aşırı yemeye başlamaktadır. Bunun yanında, kendini hafif kısıtlayan normal kilolu bireyler, yüksek kalorili bir besin tüketse bile içsel kontrol mekanizmalarını kullanarak daha sonra yiyecekleri besinleri dengeli olarak ayarlamaktadır. Sonuç olarak kısıtlayıcı bireyler, aşırı yenildiği algısına kapıldıklarında, kısıtlayıcı yeme davranışları sekteye uğramaktadır.

Herman ve Polivy (1975) daha sonra, kısıtlayıcı ve kısıtlayıcı olmayan normal kilolu kişiler üzerinde bir araştırma yaparak kısıtlayıcılık ile ilgili teorilerini genişletmişlerdir. Bu çalışmada, kısıtlayıcı kişilerin davranış kalıplarının tıpkı obezitesi bulunan bireylerinki gibi olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin, kısıtlayıcı kişilerin kaygı gibi dışsal uyaranlara maruz kaldıklarında, kısıtlayıcı olmayan kişilere göre daha fazla yemek yediği bulunmuştur.

Son olarak, Waller ve Osman’a (1998) göre, duygusal yeme kısıtlayıcı yeme tutumları ile değil; yeme bozuklukları, özellikle de tıknırcasına yeme bozukluğu ve bulimia ile güçlü bir ilişki içerisindedir.

1.1.4.4 Kaçış Teorisi

Kaçış teorisi, duygusal aşırı yemeyi açıklamak için ortaya konulan bir diğer teoridir. Bu teoriye göre, tıknırcasına yiyen kişilerin ortak özellikleri vardır. Bu kişilerin kilo ve başarı ile ilgili irrasyonel derecede yüksek standartları vardır. Buna ek olarak, bu kişilerin öz farkındalıkları son derece yüksektir ve kendilerini diğerleri ile sıklıkla kıyaslamaktadırlar. Bu kıyaslamalar sonucu, genellikle kendi sahip olduğu veya çevrelerinden edindikleri standartların altında kaldıklarında ise, depresyon ve

kaygı gibi olumsuz duygular deneyimlemektedirler. Bu duygular ortaya çıktığında, kişiler dikkatlerini daraltarak kendilerini yemeğe yönlendirmektedir ve kısa süreli olarak bu duygu ve düşünceleri deneyimlemekten kaçmaktadır (Heatherton ve Baumeister, 1991).

Bu konuda yapılan başka bir çalışma, özellikle kendini kısıtlayan bireylerin negatif duygu deneyimlendiklerinde yemelerinde artış olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak, bu kişiler her negatif duygu deneyimlediklerinde yiyerek hayatlarındaki asıl stres kaynağını maskeleyerek ve stres kaynağını aşırı yemeleri olarak görmektedirler. Buna rağmen, negatif duygu deneyimleyen ve bu duygulardan kaçmak için yemek yiyen kişilerin duygularında bir azalma olmadığı, hatta negatif duygulanımda artış olduğu bulunmuştur (Polivy ve Herman, 1999).

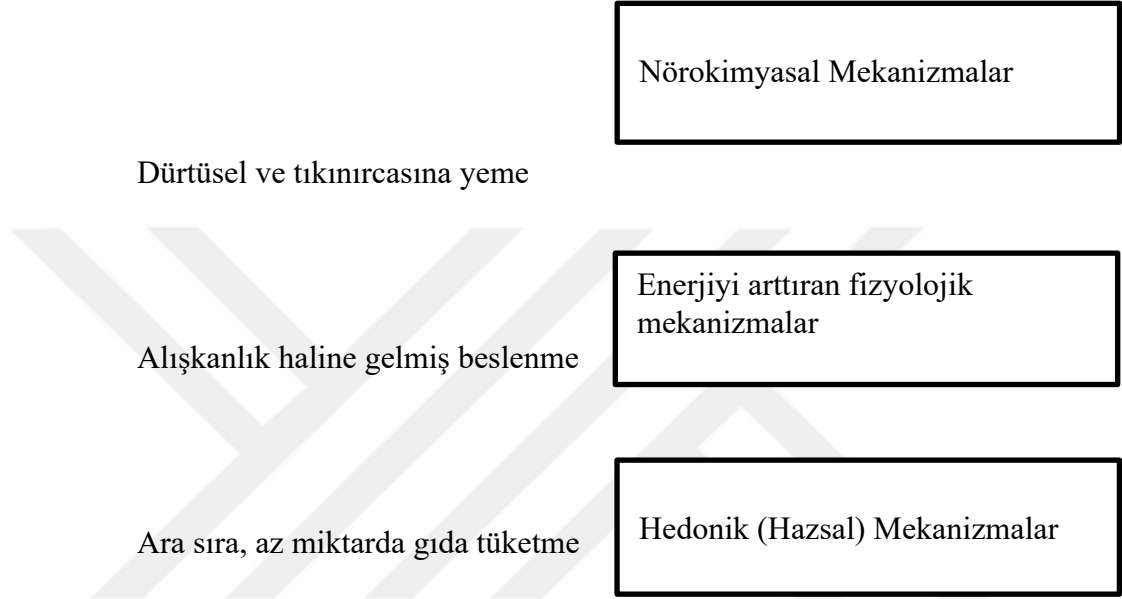
Kaçış ile ilgili teorilerde ortak olarak, özellikle kısıtlayıcı tipteki kişilerin olumsuz duygulanımdan kaçmak adına yemeği bir baş etme mekanizması olarak kullandığı belirtilmiştir. Duygulardan kaçınmak adına geliştirilen bu strateji, diyet ve tıknircasına yeme ile de yakından ilişkilidir (Spoon, Bekker, Van Strien ve Van Heck, 2007).

1.1.4.5 Macht'in Üç Aşama Modeli

Macht ve Simons'ın (2011) modeline göre, duygusal yeme hem fizyolojik hem de psikolojik mekanizmalarla açıklanmaktadır. Özellikle duygusal yeme sırasında kişiler kalorisi yüksek ve şekerli gıdaları tercih etmektedir. Bu gıdaların tüketilmesi serotonin salınımı, stres hormonunun azalması ve nörotransmitter sistemleri üzerinde etkili olmaktadır. Besin alımından sonra metabolizmada oluşan bu değişiklikler, nihayetinde kişinin duygusal durumunu etkilemektedir.

Modelin ikinci kısmı olan psikolojik mekanizma, üç farklı düzeyde oluşmaktadır. Bu üç düzey, yeme miktarının artışına göre sıralanmaktadır (Şekil 1.1). Birinci düzey olan hedonik (hazsal) düzeyde, kişiler ara sıra az miktarda yiyecek veya tatlı atıştırmalık tüketerek duygudurumlarını değiştirmeye çalışırlar. Önceki çalışmalarda gösterildiği üzere, yalnızca 5 gr çikolata yemenin bile kişinin olumsuz duygudurumunu değiştirdiği bulunmuştur (Macht ve Müller, 2007). İkinci düzeyde hazsal mekanizmalara eşlik eden fizyolojik mekanizmalar da devreye girmektedir. Bu

düzeyde kişiler duygudurumlarını düzenlemek için belli aralıklarla bütün bir öğünü tüketirler. Sonuç olarak bu kişilerin enerjileri artar ve gerginlikleri azalır. Son düzey olan nörokimyasal düzeyde, kişiler enerji yüklü birçok gıdayı çok fazla miktarda tüketirler. Bu tıknırcasına yeme durumu kişilerin nörokimya ve nöroendokrin sistemine etki etmektedir (Macht, 2011).



Şekil. 1.1. Duygusal yeme miktarı ve mekanizmalarını gösteren üç aşamalı model (Macht ve Simons, 2011, sf.290).

1.1.4.6. Thayer'in Duygusal Yeme Modeli

Thayer'e göre (2003) duygular ve yeme ilişkisi görüldüğünden daha karmaşıktır. Ona göre kişilerin duygudurumları enerji seviyeleri hakkında bilgi vermektedir. Örneğin, kişilerin negatif duyguları deneyimlemeleri enerjilerinin düşük olduğunu göstermektedir. Teorisine göre, negatif duyguların deneyimlenmesi hem düşük enerji hem de bir gerginlik hissi ile karakterizedir. Nihayetinde enerji düşüklüğü ve negatif duygular da kişileri bu duyguları düzenlemeye itmekte ve kişiler hazır bir enerji kaynağı olan gıdalara yönelmektedirler. Kişilerin enerjileri düşük olduğunda yemeye yönelme davranışları herkeste bulunan biyolojik bir dürtü sonucu gerçekleşmektedir.

Thayer (2003), duygudurum ve yeme arasındaki ilişkiyi temellendirmek için depresyonu örnek göstermiştir. Depresyondaki kişilerin yüksek bir gerginlik, irritabilite ve düşük enerji deneyimlediklerinin ve nihayetinde bulimiya veya tıknırcasına yeme gibi yeme problemleri yaşadıklarının altını çizmiştir. Buna ek olarak, teorisinde modern toplumda stresin oldukça yaygınlaşması ve lezzetli, şekerli gıdaların oldukça erişilebilir hale gelmesini duygusal yemede önemli sebepler olarak sıralamıştır. Sonuç olarak, şekerli gıdaların kişileri stresin yarattığı gerginlikten ve olumsuz duygulardan uzaklaştırarak kişilerin enerjisi seviyelerini yükselttiğini öne sürmüştür.

1.2 YAŞANTISAL KAÇINMA

Hayvanlardan farklı olarak, insanlar dış dünyada fiziksel olarak deneyimlemediği olayları, dil aracılığı ile zihinsel olarak deneyimleyerek acı çekebilirler. İnsanların bu zihinsel deneyimlerinden kaçınması, literatürde uzun süredir çalışılan bir konu olmuştur (Blackledge ve Hayes, 2001). Örneğin, kişilerin istenmeyen düşüncelerinden kaçındığını gösteren çalışmalar, düşünce bastırma konusuna odaklanmış ve bu stratejinin kişilerin istediği sonucun tam tersine yol açtığını göstermiştir (Gold ve Wegner, 1995; Wenzlaff ve Wegner, 2000).

Yaşantısal kaçınma, Kabul ve Kararlılık terapisinde; kişilerin bedensel duyum, duygu, düşünce, anı ve davranışsal eğilimleri ile temas etmeye isteksiz olması ve bu öznel deneyimleri azaltmak veya değiştirmek için adımlar atması olarak tanımlanmıştır (Hayes ve arkadaşları, 1996).

Yaşantısal kaçınma, diğer terapi ekollerinde de farklı biçimleri ile ele alınmıştır. Davranışçı terapistler kişilerin sıklıkla duygularından kaçındığını, acı veren deneyimlerini inkar ettiğini, çarpıttığını veya unuttuğunu kabul etmiştir (Foa, Steketee ve Young, 1984; akt. Blackledge ve Hayes, 2001). Danışan odaklı terapi, kişilerin hislerine ve tutumlarına karşı açık bir duruşu olmasının önemi vurgularken (Rogers,1961; akt. Blackledge ve Hayes, 2001), Varoluşçu terapi kişilerin ölüm korkusundan kaçındıklarını savunmuştur (Yalom 1980; akt. Blackledge ve Hayes, 2001). Kaçınmanın fark edilmesi ve üzerinde çalışılması, Kabul ve Kararlılık

terapisinde ve Diyalektik Davranışçı terapide ise merkezi önem taşımaktadır (Blackledge ve Hayes, 2001).

Kişilerde yaşantısal kaçınmanın bu kadar sık olmasının birkaç sebebi olduğu belirtilmiştir. Öncelikle, kişilerin günlük hayatında zarar görmemek adına kullandığı kontrol stratejilerini içsel yaşantılarına da uygulamak istediği görülmüştür. İkinci olarak, kişilerin çocukluğundan itibaren ağladığında veya öfkeli olduğunda, bu duygudan kurtulması için yüreklendirilmesi buna sebep olmaktadır. Üçüncü sebep, kimi zaman kişilerin düşüncelerini davranışları için bir neden olarak gösterme isteğidir. Son olarak ise, yaşantısal kaçınmanın çoğunlukla kısa vadede istenilen sonucu vermesi ve kişilerin genellikle kısa vadeli sonuçları uzun vadeli sonuçlara göre daha önemli görmesi yaşantısal kaçınmaya sebep olmaktadır (Hayes ve arkadaşları, 1996).

Araştırmalara göre yaşantısal kaçınma uzun vadede amacına ulaşmamaktadır ve kişinin kaçındığı içsel yaşantıyı arttırmaktadır (Hayes ve arkadaşları, 1996; Chawla ve Ostafin, 2007). Yaşantısal kaçınmanın, kişilerin davranışsal repertuarını daralttığı için, birçok psikopatolojinin oluşumunda ve sürdürülmesinde rol oynadığı belirtilmiştir (Törneke, Luciano ve Salas, 2008). OKB, Borderline kişilik bozukluğu, agarofobi, intihar gibi birçok psikopatoloji de yaşantısal kaçınmanın birer formu olarak görülmektedir (Hayes ve arkadaşları, 1996). Yine aşırı alkol tüketimi, uyuşturucu madde kullanımı ve riskli cinsel ilişkiye girmek de yaşantısal kaçınmanın klasik örnekleri olarak verilebilir. Buna ek olarak kimi zaman kişilerde olumsuz duygular uyandırabilecek ilişkiler kurmaktan ve kişiyi değer verdiği şeylere yaklaştırabilecek davranışlardan kaçınmak da yaşantısal kaçınma ile doğrudan ilişkili durumlardır (Blackledge ve Hayes, 2001).

1.3. ÖDÜL BAĞIMLILIĞI

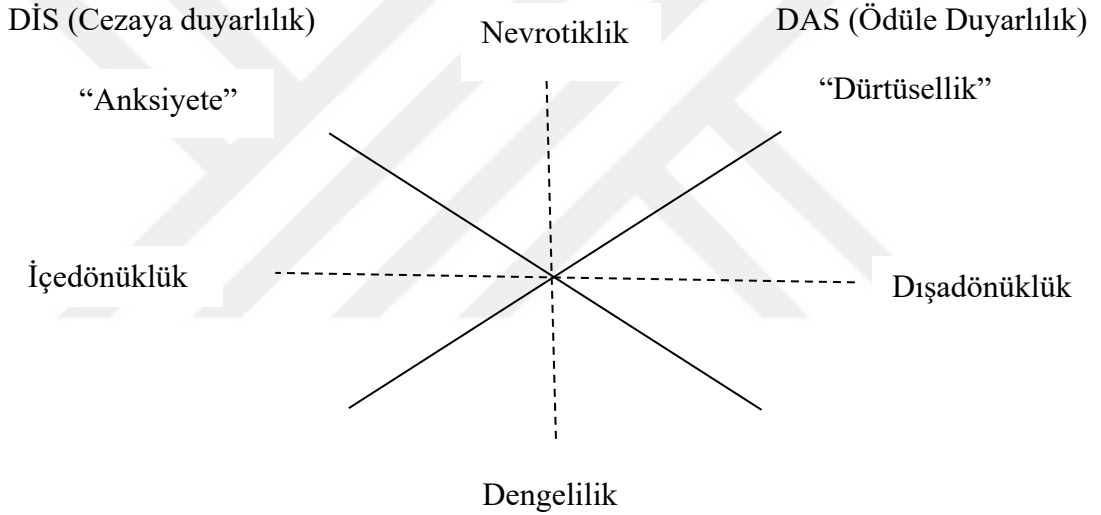
1.3.1. Ödül Sistemi

Mezokortikolimbik sistem, beyindeki ödül sistemi olarak bilinmektedir. Bu sistemin içindeki ventral tegmental alan ise çoğunlukla dopaminerjik nöronlardan oluşmaktadır ve kişi bir ödülle karşılaştığında beynin farklı bölgeleri ile bu nöronlar aracılığı ile iletişim kurulmaktadır (Pignatelli ve Bonci, 2015). Yemek yeme, kumar

oynama, alışveriş gibi davranışlar ödül sistemini aktive ederek bağımlılık olarak tanımlanan davranışlara dönüşmektedirler (Kaya ve Akpınar ve Akpınar, 2019).

1.3.2. Gray'in Kişilik Modelinde Ödül Bağımlılığı

Gray'in (1970) ilk oluşturduğu modele göre kişilik, cezaya duyarlılık/anksiyete (davranışsal inhibisyon sistemi, DİS) ve ödüle duyarlılık/dürtüsellik (davranışsal aktivasyon sistemi, DAS) olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Her birey, bu düzeylerde farklılık göstermektedir. Bu modele göre, dürtüsellığı yüksek kişiler düşük kişilere göre ödül sinyallerine daha duyarlı, anksiyetesi yüksek kişilerse düşük kişilere göre ceza sinyallerine daha duyarlılardır. Gray (1970), DİS ve DAS sistemlerini Eysenk'in kişilik modelini 30° ila 45° döndürerek şemalaştırmıştır.



Şekil. 1.2. Jeffrey Gray'in önerdiği kişilik modeli (Corr, 2004, sf.321)

Gray'e (1987) göre, her birey DİS ve DAS düzeylerinde farklılaşmakta ve her birey bu sistemlerden gelen sinyallere kendi düzeyine göre tepki vermektedir. Ayrıca, DİS ve DAS sistemlerini beyinde fizyolojik olarak ayırmanın mümkün olduğunu öne sürmüştür ve bu sistemlere olan duyarlılığın kişiden kişiye değiştiğini savunmuştur.

Gray ve Mcnaughton (2000), daha sonra teoriyi revize etmiş ve insanlarda üç farklı sistemin var olduğunu belirtmişlerdir.

- a) İlk sistem, savaş ya da kaç sistemidir. Bu sistem hem koşullanmış hem de koşullanmamış tüm hoşaya gitmeyen uyarılara verilen tepkiyi denetlemekle görevlidir. Kaçınma, kaçma davranışları ve korku duygusu bu sistemle ilişkilidir.
- b) İkinci sistem, davranışsal aktivasyon adlı sistemdir. Bu sistem hem koşullanmış hem de koşullanmamış tüm hoşaya giden uyarılara verilen tepkiyi denetlemektedir. DAS ödül beklentisi, cezadan kaçınma, mutluluk, umut, heyecan gibi olumlu duygular ve bir amaç uğruna harekete geçmek ile alakalıdır.
- c) Son sistem, davranışsal inhibisyon sistemidir. Tutarsız davranışların saptanması, geçmişteki deneyimlerin hafızadan çağırılarak mevcut durumlara uyarlanması ve risk değerlendirmesi yapılması bu sistemle ilişkilidir. Kaygı, ruminasyon ve gelecekte kayıp ya da tehlike ile karşı karşıya kalma endişesi de bu süreçte görülmektedir.

1.3.3. Cloninger'in Kişilik Modelinde Ödül Bağımlılığı

Cloninger'e (1987) göre kişilerin mizacı üç farklı boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; yenilik arayışı, zarardan kaçınma ve ödül bağımlılığıdır.

Yenilik arayışı kişilerin yeni uyarılar, ödül ve rahatlama işaretleri ile karşılaştıklarında uyarılmalarıdır. Bu uyarılma sonucu kişilerde keşfetme eğilimi oluşmaktadır (Cloninger 1986; 1987). Yenilik arayışı yüksek kişilerin özellikleri; çabuk uyarılan, çabuk dikkati dağılan, sıkılan ve dürtüsel olarak sıralanmışken, yenilik arayışı düşük olan kişilerin özellikleri; metanetli, düşünceli, düzenli ve yeni aktivitelere girmekte daha yavaş davranan olarak belirtilmiştir (Weiner, 2003). Yenilik arayışı boyutu, beyindeki dopamin seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir (Cloninger 1986;1987).

Zarardan kaçınma, ceza (acı) ile ilişkilendirilen uyarılara karşı yoğun bir şekilde cevap verme eğilimidir. Ayrıca kişiler, zarardan kaçınmak adına zamanla cezalandırılacakları veya uzun süre efor sarf edip ödüllendirilmeyecek davranışları

kısıtlamayı öğrenmektedir (Cloninger 1986; 1987). Zarardan kaçınma eğilimi yüksek kişiler daha kaygılı, dikkatli ve temkinli karakter özellikleri gösterirken, düşük kişiler daha sakin, kendine güvenli ve umursamaz karakter özellikleri göstermektedir (Weiner, 2003). Zarardan kaçınma boyutu, beynin serotonin seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir (Cloninger 1986; 1987).

Son olarak; bu modelde sözü geçen ödül bağımlılığı, zevk ve ödül ile ilgili sinyallere cevap olarak ortaya çıkan kalıtsal bir biyolojik eğilim olarak tanımlanmıştır (Cloninger 1986; 1987). Ödül bağımlılığı, davranışı sürdürme sistemi ve norepinefrin seviyeleri ile ilişkili bulunmuştur. Ödül bağımlılığı yüksek kişilerin norepinefrin düzeylerinin daha düşük olduğu gösterilmiştir (Garvey ve arkadaşları, 1996). Ayrıca, ödül bağımlılığı yüksek ve düşük kişilerin özelliklerinin farklılık gösterdiğinden bahsedilmiştir. Teoriye göre, ödül bağımlılığı yüksek kişiler; yardımsever, hassas, duygusal, hırslı, sıcakkanlı ve sosyal onaylanmaya ve ilişkilere değer veren kişilerken, ödül bağımlılığı düşük kişiler; duygusal olarak bağımsız, sosyal olarak mesafeli ve para gibi ödüllerle daha fazla motive olan, kısa vadede tatmin olma ihtiyacı duyan kişilerdir. Ödül bağımlılığı düşük kişiler, ödül kesildiği anda yaptıkları işe olan ilgilerini kaybederken, yüksek olan kişiler ödüle ulaşmak adına uzun vadeli çaba gösterirler (Cloninger, 1987).

1.4. KENDİNİ ELEŞTİRME

Kendini eleştirme konusu literatürde uzun süre önce yer bulmuştur. Freud (1917), “yas ve melankoli” adlı kitabında melankolinin bileşenlerini tanımlarken, kişinin kendine olan saygısının azalması, kendini aşağılaması ve kendini cezalandırmasından bahsetmiştir. Ona göre, kendini eleştirme süperegonun egoya saldırmasıdır. Zamanla birçok teorisyen bu konuda çalışmış ve birçok araştırma ortaya konmuştur. Kendini eleştirme üzerine geliştirilen en temel teorilere aşağıda değinilmiştir.

1.4.1. Blatt’ın Psikodinamik/Kognitif- Gelişimsel Teorisi

Blatt’a göre (1974) kişiliğin anaklitik ve introjektif olmak üzere iki bileşeni vardır ve bu bileşenler çocukluğun ilk yıllarında oluşmaktadır. Anaklitik boyut, ilişkişelken introjektif boyut kişinin kendini tanımlama biçimi ile ilgilidir. Bu boyutlar,

kişinin erken deneyimlerinde, özellikle anne-bebek ilişkisine bağlı olarak bilişsel ve duygusal temsillerin bir araya gelmesi ile oluşmaktadır (Blatt ve Zuroff, 1992). Anaklitik boyut, kişinin kendini ve çevresini keşfetmesine yol açarak, introjektif boyutu beslemekte ve kişinin kendi ve diğer insanlarla olan ilişkisini belirlemektedir. Her iki boyutun sağlıklı gelişimi, kişilerin ruhsal ve fiziksel sağlığı için önem teşkil etmektedir (Blatt, 2008). Anaklitik boyutta aksama olan kişilerde kişilerarası ilişkilerde problemler ve endişeler gözlemlenmektedir. Histeri, sınırda kişilik bozukluğu, bağımlı kişilik bozukluğu ve “anaklitik depresyon” bu boyutta olan aksamalar sonucu gelişen bozukluklar olarak sıralanmıştır. Diğer yandan, introjektif boyutta aksama olan kişilerde öz-değer, ayırışma problemleri ve kontrol ihtiyacı sıkça görülmektedir. Narsisizm, paranoid kişilik bozukluğu, “introjektif depresyon” ve obsesif-kompulsif bozukluk, introjektif boyutta aksama olduğunda gelişen bozukluklar olarak sıralanmıştır (Blatt, 2008).

Blatt’a göre (1974) depresyonun iki türü; anaklitik (bağımlı) ve introjektif/içe dönük (öz-eleştirel) depresyondur. Kendini eleştirme, introjektif/içe dönük depresyon ile ilişkilidir. Ona göre; anaklitik depresyonu yaşayan kişiler kendilerini zayıf ve çaresiz hissederler ve çevreleri tarafından bakım ve sevgi görmek isterler. Diğer yandan, öz-eleştirel depresyonu yaşayan kişiler; kuvvetli bir biçimde yetersizlik, değersizlik hissederler. Bu tip depresyon yaşayan kişiler, koydukları standartları karşılayamadıklarını düşünürler ve kendilerini sert bir şekilde eleştirirler (Blatt ve arkadaşları, 1982).

1.4.2. Bandura’nın Sosyal Bilişsel Teorisi

Bandura’ya göre (1978), çevrenin kişinin davranışları üzerine etkisine ek olarak kişiler de davranışları ile bulunduğu çevreyi bir miktar değiştirme potansiyeline sahiptir. Kişiler dış dünyada ödül veya ceza getirebilecek davranışları; modelleme, yönlendirme, geri bildirim ve deneyimler ile zamanla öğrenerek içselleştirir ve buna göre davranırlar. İçselleştirilen bu standartlar kişilerin sosyal çevrelerini etkilemelerinde temel oluşturmaktadır. Kişiler, kendilerini değersiz hissetmelerine neden olabilecek eylemlerden kaçınma ve içsel standartlarına uygun eylemlerde bulunma eğilimi taşırlar (Bandura ve Bussey, 1992).

Bandura'ya göre kendini eleştirme, kişilere içselleştirdikleri standartları hatırlatan ve kişilere bu standartlara uygun olan, doğru olan davranışı yapmaları için yardımcı olan bir mekanizmadır (Bandura ve Bussey, 1992).

1.4.3. Gilbert'in Bilişsel Evrimsel Teorisi

Gilbert'in (2005) tanımına göre kendini eleştirme, kişinin benliğinin bir tarafının öteki tarafına kusur bulduğu, suçladığı ve bazen saldırdığı, benliklerarası bir etkileşimdir. Gilbert (2005), teorisinde bireylerin evrim sürecinde sosyal etkileşimde yaşanan zorluklarla beraber birçok farklı role adapte olmalarını sağlayan bir zihinsel mekanizma geliştirdiğini savunmuştur. Bu roller pasif/dominant, bakım veren/bakım alan gibi birbirine zıt eşler halindedir. Kişiler, sosyal etkileşimlerine uygun olarak farklı rolleri benimseyerek hareket etmektedirler. Kişilerin kendini eleştirme davranışları ile ilişkili bulunan roller rekabetçi ve bakım veren rolleridir (Gilbert, 2000).

Gilbert'a (2010) göre, rekabetçi rolde kendini eleştirme kişinin sosyal statü oluşturması ve kendini diğerlerine beğendirmesi adına ortaya çıkmaktadır. Rekabetçi rol, kişinin rekabet ettiği kişinin durumunu analiz edip kendisi ile kıyaslamasına yol açar ve agresif davranışları yönetir.

Buna karşın, bakım veren rolü kişideki huzursuzluk ve saldırganlık hislerini azaltarak rahatlama, bağlılık ve güvende olma hislerini arttırmaktadır. Rekabetçi ve agresif rol, erken çocukluk deneyimleri ve kişilerarası ilişkiler sonucu öğrenilerek sosyal etkileşimlerle aktive olmaktadır. Gilbert (2000), teorisinde yalnızca kişilerarası ilişkilere değinmemiş, aynı zamanda kişinin kendisiyle de bir ilişkisi olduğunu savunmuştur. Ayrıca, kendini eleştirmeyi, kişinin rekabetçi ve bakım veren rollerinin dengede olmaması ile açıklamıştır. Buna ek olarak, kendini eleştirel kişilerin çoğu zaman kendisi ile kuvvetli bir pasif/dominant rol ilişkisi kurduğunu savunmuştur (Gilbert ve diğerleri, 2006).

Gilbert'a (2005) göre, kendini eleştirme de kendi içinde "yetersiz benlik" ve "nefret eden benlik" olarak ikiye ayrılmaktadır. "Nefret eden benlik" kişinin kendine zarar vermeyi düşündüğü ve kendinden iğrenme hissettiği durumları anlatırken, "yetersiz benlik" kişinin eksiklerine ve hatalarına odaklandığı bir durumu

anlatmaktadır. “Nefret eden benlik” ve “yetersiz benliğe” ek olarak kişide “rahatlatan benlik” adı altında bir mekanizma daha olduğunu söylemiştir. Yapılan çalışmalar, “rahatlatan benlik” ile diğer boyutlar arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir (Gilbert ve diğerleri, 2006).

1.4.4. Rogers’ın Humanistik Teorisi

Rogers’a (1961) göre, kendini eleştirme kişinin gerçek benliği ve ideal benliği arasındaki fark ile yakından ilişkilidir. Rogers (1951), her organizmanın kendini sürdürme, geliştirme ve gerçekleştirme eğilimlerine ihtiyacı olduğunu söylemiştir. Ayrıca, kişilerin kendilerini gerçekleştirmesi için çevrelerinden de koşulsuz olumlu kabul görmeye ihtiyaçları vardır.

Çocukluk çağlarından itibaren aileleri tarafından koşullu kabul gören kişiler, buna uygun olarak gerçek benliklerine uzak, gerçekçi olmayan ideal benlikler oluşturmaktadırlar. Gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki farkın kendini eleştirme davranışı ve negatif duygulanımla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Shahar, 2015).

1.5. DUYGUSAL YEME VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

1.5.1 Yaşantısal Kaçınma ve Duygusal Yeme İlişkisi

Olumsuz içsel yaşantıları tecrübe etmeye yönelik isteksizlik doğrultusunda kaçınma davranışları sergileme, birçok yaklaşımda psikopatoloji ile ilişkilendirilmiştir. Kabul ve Kararlık terapisine göre bu yaşantıların sıklığını, biçimini ve yoğunluğunu değiştirmeye çalışma, yaşantısal kaçınma olarak tanımlanmaktadır ve yeme davranışları da dahil, hemen tüm klinik durumların oluşmasında ve tekrarlanmasında etkili bir süreç olduğu gösterilmiştir (Lilis, Hayes ve Lewin, 2011).

Kingston ve arkadaşları 290 kişilik klinik örneklemden oluşan bir çalışmada; yaşantısal kaçınmanın problemlili davranışlar üzerine etkisi ve risk faktörleri (olumsuz deneyimler, çocukluk çağı travması) ile problemlili davranış arasındaki ilişkideki aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda, yaşantısal kaçınmanın problemlili davranışlara eğilimi öngördüğü gözlemlenmiştir. Ayrıca, yaşantısal kaçınmanın risk faktörleri ve problemlili davranış arasındaki ilişkide tam aracı olduğu bulunmuştur (Kingston ve arkadaşları, 2010).

Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve şematik düşüncenin yeme bozukluğu ile olan ilişkisi üzerine yürütülen başka bir çalışma, Oxford Üniversitesi'nde 177 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ilk aşamasında elde edilen sonuçlara göre yeme bozukluğu; yaşantısal kaçınma, yeme ve kilo ile ilgili bilişler (şematik düşünce) ve ruminasyonun bir biçimi olan kara kara düşünme (brooding) ile ilişkili bulunmuştur. Yemedeki bozulmalar ile bu konuya özgü bilişlerin bağlantısını göstermek için yapılan ikinci çalışma, anoreksiya nervosa tanısı konmuş kişiler ile normal (kontrol) grup arasında gerçekleşmiştir. Sonuçlarda, yaşantısal kaçınma ve maladaptif bilişsel süreçlerin yeme bozukluğunun devamlılığında önemli rol oynadığı görülmüştür. (Rawal ve arkadaşları, 2010).

Hayes'e göre (2011), tıknırcasına yeme yaşantısal kaçınmanın bir formudur. Ona göre, istenmeyen duygu ve düşünceleri azaltmak veya yok etmek için yemeye başvuran kişiler bu davranışlarından sonra tekrar hoş gitmeyen duygu ve düşünceler deneyimleyerek bir tür kısır döngüye girerler ve kendilerine fiziksel ve psikolojik

olarak zarar verirler. Hayes ve arkadaşları (2011) daha önce kilo verme programına katılmış 83 katılımcı ile yürüttükleri bir çalışmada, katılımcılar bir günlük Kabul ve Kararlılık terapisi çalışma grubuna alınmıştır. Çalışma grubunun ana odağı yaşantısal kaçınmaya odaklanarak kişilerin tıknırcasına yemelerine etki etmektir. Çalışma grubunu takip eden 3 aylık sonuçlara bakıldığında, katılımcıların tıknırcasına yemelerinde önemli derece azalma olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, kişilerin yaşantısal kaçınmalarındaki azalma ile beraber egzersize ayırdıkları vakit de artmıştır. Sonuç olarak, tıknırcasına yeme davranışının yaşantısal kaçınma ile pozitif korelasyon içinde olduğu bulunmuştur.

Sağlıklı örneklem ile yapılan başka bir çalışmada; yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve kendineliğin (mindfulness) yeme bozukluğu belirtileri ile ilişkisine bakılmıştır. Araştırmaya 16-65 yaş arası 228 kadın katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, yaşantısal kaçınma, kilo ve yeme ile ilgili ruminasyon ve düşük kendinelik sağlıklı örneklemde yeme bozukluğu belirtilerini yordamıştır. Bu bulguların, önceki araştırmalarla uyumlu olduğu vurgulanmıştır (Cowdrey ve Park, 2012). Litwin ve arkadaşları (2016) tarafından yürütülen bir çalışmada, kadın üniversite öğrencilerinde duygulanım, yaşantısal kaçınma ve duygusal yeme puanları incelenmiştir. Sonuçlara göre, yaşantısal kaçınma negatif duygulanım ve duygusal yeme arasında bir aracı görevi görmektedir. Bu sonuçlar, yaşantısal kaçınmanın negatif duygulardan kaçmak adına görev gören uyum bozucu bir baş etme şekli olduğunu düşündürmüştür. Bulgulardan yola çıkarak, önceki araştırmaları destekler şekilde, yeme bozukluğu semptomlarının tedavisinde yaşantısal kaçınmanın ele alınması gerektiği vurgulanmıştır.

Della Longa ve De Young (2017) üniversite öğrencilerinin stresli yaşam olayları ve negatif duyguları daha fazla deneyimlediklerini ve bu sebepten duygusal yeme konusunda riskli grupta olduklarını savunmuşlardır. Yürüttükleri bir çalışmada katılımcıların yeme davranışının negatif duyguları azaltacağına dair beklentisi, yaşantısal kaçınma ve tıknırcasına yeme arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Analiz sonucunda rahatsız edici deneyimlerden kaçınan kişilerin ve yemenin negatif duyguları azaltacağını düşünen kişilerin tıknırcasına yeme davranışında bulunma

ihtimali, bu deneyimlerden kaçınmayan ve bu inancı taşımayan kişilere göre daha yüksek bulunmuştur.

1.5.2. Ödül Bağımlılığı ve Duygusal Yeme İlişkisi

Ödül bağımlılığı ve yeme tutumlarının ilişkisi üzerinde uzun yıllardır çalışılan bir konu olmuştur. Bu çalışmalar, özellikle obezitesi bulunan veya yeme bozukluğu olan kişilerle yapılmıştır. Literatürde yer alan araştırmalara bakıldığında, ödül bağımlılığının genellikle Cloninger'in 3 faktörlü karakter teorisi baz alınarak incelendiği görülmüştür. Bulik ve arkadaşları (1995); 30 anoreksiya nervoza, 32 bulimia nervoza ve 20 her iki tanıyı birlikte almış kadın katılımcının 3 boyutlu karakter analizi (yenilik arayışı, zarardan kaçınma ve ödül bağımlılığı) puanlarının ne derece farklılaştığını araştırmışlardır. Araştırmanın verilerine göre; yalnızca anoreksiya nervoza (AN) tanısı almış katılımcıların ödül bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırmada AN bulunan katılımcıların ödül bağımlılığı puanlarındaki yükseklik araştırmacılara göre bu bireylerin sosyal onaylanmaya olan ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Başlangıçta onay alma ihtiyacı ile başlayan kısıtlama hikayeleri, istenen olduktan sonra bir pekiştireç görevi görerek bu kişiler tarafından sürdürülmektedir (Bulik ve arkadaşları, 1995).

Karakter yapısı ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi ele alan benzer bir çalışmada farklı bir sonuç elde edilmiştir. Araştırma, anoreksiya nervozanın farklı alt tiplerinden 141 katılımcı, bulimia nervoza tanısı almış 102 katılımcı ve 100 sağlıklı katılımcı ile yapılmıştır. Bu araştırmada amaçlanan, yeme patolojilerinin ayırt edilmesinde karakter özelliklerinin kullanılmasıdır. Sonuçlara göre, anoreksiya nervozanın tıknırcasına yeme-çıkarma alt tipindeki kişiler, sağlıklı kontrollere göre ödül bağımlılığının bir alt boyutunda daha düşük puanlar almıştır (Fassino ve arkadaşları, 2002).

Adam ve Epel (2007), hayvan ve insan deneylerini bağdaştırarak stres ve yeme ilişkisinde ödül sisteminin aracı rolünün altını çizmiş ve "Ödül temelli stres-yeme" adında teorik bir model ortaya koymuştur. Ortaya koydukları modele göre; kişiler bir tehdite maruz kaldıklarında öncelikle kortizol hormonunda bir yükselme yaşanmaktadır. Bu yükselmeden sonra kişilerin tükettiği yüksek kalorili gıdalar

Nöropeptit Y, leptin ve insülinde yükselmeye sebep olmaktadır. Uzun vadede, ödül sistemi insüline duyarsızlaşmakta ve kişiler bir hedonik yoksunluk hissetmektedirler. Nihayetinde, bu yoksunluğu ortadan kaldırmak için kronik olarak aşırı yemektirler.

Davis ve arkadaşları (2008) yaptıkları çalışmada, 164 katılımcıya (53 tıknırcasına yeme bozukluğu tanısı almış, 52 tıknırcasına yemesi olmayan obezitesi bulunan, 59 sağlıklı kontrol) yer vermişlerdir. Çalışmanın amacı tıknırcasına yeme bozukluğu olan katılımcılar ile obezitesi bulunan bireylerin mizaç ve yemelerindeki farklılıkları tespit etmektir. Buldukları sonuçlar; hem tıknırcasına yeme bozukluğu olan hem de obezitesi bulunan bireylerin, kontrol grubuna göre ödül bağımlılığının daha fazla olduğunu; fakat tıknırcasına yeme bozukluğu tanısı almış kişilerin haz almak için daha fazla yemeğe başvurduğunu göstermiştir. Tıknırcasına yeme ve çıkarma davranışı gösteren kişilerde ödül bağımlılığı ve zarardan kaçınmanın sağlıklı kişilere göre farkının araştırıldığı başka bir çalışmada; 50 yeme bozukluğu tanısı almış ve 36 sağlıklı katılımcıya yer verilmiştir. Diğer araştırmalar ile benzer şekilde, tıknırcasına yeme-çıkarma davranışını gösteren katılımcıların ödül bağımlılığı skorları, kontrol grubuna göre yüksek bulunmuştur (Lazer, 2017). Eneva ve arkadaşları (2017) aynı yıl yaptıkları çalışmada anoreksiya nervoza tanısı almış, morbid obez ve sağlıklı kontrol grubundan oluşan 291 katılımcıya yer vermişlerdir. Edinilen sonuçlara göre; morbid obez grubundaki katılımcıların diğer 2 gruba göre duygusal yeme puanları daha yüksektir. Buna ek olarak; duygusal yeme ile ödül bağımlılığı değişkenleri arasında güçlü bir korelasyon elde edilmiştir. Nihayetinde, duygusal yeme puanı yüksek olan katılımcıların zarardan kaçınma ve ödül bağımlılığı puanlarının da yüksek olduğu anlaşılmıştır.

1.5.3 Kendini Eleştirme ve Duygusal Yeme İlişkisi

Kendini eleştirme ve psikopatolojiler arasındaki bağlantı bilinmektedir (Ryder, McBride ve Bagby, 2008). Kendini eleştirmenin yatkınlık yarattığı psikopatolojilerden bir tanesi de yeme bozukluklarıdır (Fenning ve arkadaşları, 2008; Dunkley, Masheb ve Grilo, 2010). 236 kilolu tıknırcasına yeme bozukluğu tanısı almış katılımcıyla gerçekleşen bir çalışmada düşük özgüven, kendini eleştirme, depresif belirtiler ve vücut şekliyle ilgili fazla düşünme değişkenleri ile tıknırcasına yeme bozukluğunun ilişkisine bakılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, kendini eleştirme ve vücut

şekliyle ilgili fazla düşünme depresif belirtiler ve düşük özgüven aracılığı ile tıknırcasına yeme bozukluğunu yordamaktadır (Dunkley ve Grilo, 2007).

Kelly ve Carter (2013) araştırmalarında hastanede tedavi gören 74 yeme bozukluğu hastasına yer vererek; kendini eleştirme ve yeme bozukluğu ilişkisinde utanç duygusunun aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmaları sonucu, kendini eleştiri puanı daha yüksek katılımcıların daha fazla utanç deneyimlediklerini ve bu katılımcıların yeme bozukluklarının diğerlerine göre daha ağır olduğunu doğrulamışlardır.

Kendini eleştirmenin, tıknırcasına yeme bozukluğu ile beden imajından utanma arasındaki ilişkideki aracı rolünü inceleyen bir çalışmada 329 sağlıklı kadın katılımcı yer almıştır. Korelasyon sonuçlarına göre, kendini eleştirme ve tıknırcasına yeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmanın sunduğu önemli bir bulgu, tıknırcasına yeme davranışını; kendinden nefret etme, kendinden iğrenme ve kendine zarar verme isteğini barındıran kendini eleştirmenin ağır bir formuyla ilişkilendirilmesidir (Duarte, Gouveia ve Ferreira, 2014).

Bu konuda yapılan farklı bir çalışmada, 74 kişiden oluşan yeme bozukluğu tanısı almış klinik grup (anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza) ile 58 kişiden oluşan sağlıklı kontrol grubu kıyaslanmıştır. Sonuçta; yeme bozukluğu tanısı almış grupta daha fazla “eleştirel iç ses” olduğu bulunmuştur. Eleştirel iç ses, bu çalışmada kendini eleştirme derecesi ile eşleşmiştir. Buna ek olarak, klinik gruptaki kişilerin eleştirel iç sese daha sık maruz kaldığı ve özgüven puanlarının daha düşük olduğu anlaşılmıştır (Noordenbos, Aliakbari ve Campbell, 2014). Yine, Farklı yeme bozukluğu tanısı almış 119 katılımcı (34 AN, 34 BN, 54 TYB), kendini eleştirmenin de aralarında bulunduğu birçok değişken üzerinden kıyaslanmıştır. Araştırma sonucu kendini eleştirme miktarında farklı yeme bozukluğu gruplarında anlamlı bir farklılık bulunamasa da, kendini eleştirmenin tıknırcasına yeme ve utanç arasında aracı görevi gördüğü tekrar doğrulanmıştır (Duarte, Ferreira ve Gouveia, 2016).

Yakın zamanda yürütülen başka bir çalışmada, 30 tıknırcasına yeme bozukluğu ve 30 bulimia nervoza tanısı almış kadın katılımcıdan oluşan bir örnekleme, katılımcılar rastgele kendine şefkat ve kendini eleştirme gruplarına

atanmıştır ve iki grubun katılımcılarına da negatif duygulanım yaratılmıştır. Negatif duygu deneyimleyen iki gruptaki katılımcıların yeme arzularında bir farklılık olmasa da, kendini eleştiren gruptaki katılımcılar daha kalorili ve daha fazla miktarda gıda tüketmiş ve yemelerini durdurmakta diğer gruba göre zorlanmışlardır (Serpell, Amey ve Kamboj, 2019).



İKİNCİ BÖLÜM

2.1. YÖNTEM

2.1.1. Katılımcılar

Araştırmanın katılımcılarını 18-35 yaş arası üniversite öğrencileri (önlisans, lisans, yüksek lisans ve doktora) oluşturmaktadır. Araştırmada n= 264 kadın (%70) ve n= 113 (%30) erkek, toplam N=377 katılımcı bulunmaktadır.

2.1.2. Veri Toplama

Öncelikle, kullanılacak ölçeklerin geçerlilik çalışmasını yürüten araştırmacılardan kullanım ile ilgili gerekli izinler alınmıştır. İzin işlemi tamamlandıktan sonra, ölçekler çevrimiçi ortamda kullanıma hazır hale getirilmiştir. Araştırmanın kimler tarafından yürütüldüğü, amacı, gizliliği ve süresi ile ilgili bilgilerin yer aldığı ‘‘ bilgilendirilmiş onam formu’’ ölçeklerin doldurulmasından önce katılımcıların onayına sunulmuştur. Bir sonraki adımda, katılımcılardan araştırmacının hazırladığı demografik bilgi formunu doldurması istenmiştir. Daha sonra, sırasıyla Duygusal İştah Anketi, Kabul ve Eylem Formu-2, Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği ödüle duyarlılık alt boyutu ve Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği verilmiştir. Son olarak, elde edilen veri SPSS 23 paket programı yardımı ile temizlenmiş ve gerekli analizler yapılmıştır.

2.1.3. Ölçekler

Bu araştırmada katılımcılar öz bildirimine dayanan 5 farklı ölçeği tamamlamıştır. Bu ölçekler; araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Form, Duygusal İştah Anketi, Kabul ve Eylem Formu-2, Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği ve Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme ölçekleridir. Bu kısımda bu ölçeklerin psikometrik özellikleri detaylıca ele alınacaktır.

2.1.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu; katılımcıların yaş, cinsiyet, meslek, eğitim düzeyi, boy, kilo ve herhangi bir yeme bozukluğu tanısı alıp almadığını ölçmeye yönelik olarak düzenlenmiştir. Özellikle alınan boy ve kilo ölçüleri, katılımcıların duygusal yeme puanları ile BKİ kıyaslanmasına olanak sağlamasına adına bu ölçeğe eklenmiştir.

2.1.3.2. Duygusal İştah Anketi

Duygusal iştah anketi (DİA) 2010 yılında, Nolan ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçek duygusal yemeyi ölçen diğer ölçeklerden farklı olarak; hem olumlu hem de olumsuz duyguların, tüm beden kitle endekslerinde yemeye olan etkisini ölçmek için tasarlanmıştır. Ölçek, 9'lu likert tipi puanlama sistemi kullanmakta ve 22 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, ölçekte verilen her duygu ve durumu deneyimlediklerinde iştahlarının nasıl etkilendiğini (1-4) daha az, (5) aynı, (6-9) daha fazla olmak üzere puanlayabilmektedir. Ölçekteki 14 madde olumlu ve olumsuz duygulardaki yeme miktarını ölçerken, 8 madde ise olumlu ve olumsuz durumlardaki yeme miktarını ölçmektedir. Olumlu ve olumsuz puanlar, hesaplamada toplanarak tek puan haline gelmektedir. (Nolan ve arkadaşları, 2010). Ölçeğin güvenilirlik analizleri beden kitle endeksi düşük katılımcıların olumlu duygular deneyimlediklerinde duygusal yeme sergilediklerini gösterirken, beden kitle endeksi yüksek katılımcılarına ise olumsuz duygularda yeme davranışlarının arttığını göstermiştir. Ölçeğin Türkçe örnekleme geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Demirel ve arkadaşları (2014) tarafından yapılmış ve ölçeğin cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0.73 olarak saptanmıştır.

2.1.3.3. Kabul ve Eylem Formu-2

Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2), Bond ve arkadaşları, (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin bir önceki versiyonu olan Kabul ve Eylem Formu I farklı popülasyonlarda denenerek, istenen güvenilirlik seviyesine ulaşamayınca, bu ölçeğe bir ihtiyaç doğmuştur.

Ölçeğin amacı kişilerdeki yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılık derecelerini ölçmektir. Orijinal ölçeğin maddeleri, dünyanın farklı yerlerinden 12 Kabul ve

Kararlılık terapisi uygulayıcısı ve araştırmacısının katıldığı paneller aracılığı ile oluşturulmuştur. Ölçek, faktör analizleri sonucu tamamı olumsuz ifadelerden oluşan 7 maddeye indirgenmiştir. Katılımcıların ölçekten aldığı yüksek puanlar, yüksek psikolojik katılığa işaret etmektedir. Orijinal ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması sonucu ortalama cronbach alpha 0.84, 12 aylık test tekrar test güvenilirliği ise sırasıyla .81 ve .79 bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik açısından yeterli olduğunu göstermiştir (Bond ve arkadaşları, 2011). Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve güvenilirlik ile geçerlilik çalışması Yavuz ve arkadaşları, (2016) tarafından klinik ve klinik olmayan örneklemden oluşan toplam 475 kişilik bir örneklem üzerinden yürütülmüştür. Türkçeye uyarlanan ölçek, 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte kullanılan puanlama sistemi 1 ('hiçbir zaman doğru değil') ile 7 ('her zaman doğru') arasında değişen 7'li likert tipidir. Türkçe formun, cronbach alpha kat sayısı orijinal forma benzer biçimde 0.84 olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmada ayrıca KEF-2'nin kaygı ile ilişkili, depresif ve obsesif-kompulsif belirtilerle pozitif yönlü ilişkili, yaşam memnuniyet düzeyi ile ise negatif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur (Yavuz ve arkadaşları, 2016).

2.1.3.4. Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği

Davranışsal inhibisyon/davranışsal aktivasyon sistemi ölçeği Carver ve White (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı, ceza ve ödül sinyallerine duyarlı iki temel sistem olan davranışsal inhibisyon ve aktivasyon sistemlerini değerlendirmektir. Ölçeğin davranışsal inhibisyon ve davranışsal aktivasyon olmak üzere 2 alt boyutu bulunup, davranışsal aktivasyon boyutunun ise *dürtü*, *eğlence arayışı* ve *ödüle duyarlılık* olmak üzere 3 alt boyutu daha bulunmaktadır.

Ölçek ile ilgili yapılan ilk çalışma, 732 üniversite öğrencisi katılımıyla gerçekleşmiş ve dört faktörlü bir yapısı olduğu görülmüştür. Farklı alt boyutlar için cronbach alpha katsayısının .66 ila .76 arasında olduğu bulunmuştur (Carver ve White, 1994). Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği analizi için 2725 kişinin katılımıyla gerçekleşen bir başka çalışmada (Jorm ve arkadaşları, 1999) ise, alt ölçeklerin cronbach alpha katsayılarının .65 ila .83 arası değiştiği belirtilmiştir. DİS/DAS ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Şişman (2012) tarafından

yapılmıştır. Ölçek, 4 alt ölçek ve 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 4'lü likert (1- Tamamen katılıyorum, 2- Biraz katılıyorum, 3- Biraz katılmıyorum, 4- Hiç katılmıyorum) puanlama sistemi kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığını göstermek adına cronbach alpha kat sayıları hesaplanmış ve .57 ila .69 arasında bulunmuştur (Şişman, 2012). Araştırmanın amacına uygun olarak, ölçeğin yalnızca ödüle duyarlılık alt boyutu kullanılmıştır.

2.1.3.5. Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği

Kişilerin olumsuz bir durumla karşı karşıya kaldıklarında kendilerine nasıl davrandığını ölçme amacıyla Gilbert ve arkadaşları (2004) tarafından geliştirilen ölçek, özellikle, kişilerin başarısızlıklara veya zorluklara karşı kendilerine yönelik tutumlarının kendine güvence veren ya da kendini eleştiren tarzda olup olmadığının ölçülmesini amaçlamaktadır. Ölçekte yer alan maddeler, klinik pratikte gözlemlenen kendini eleştiren depresif hastalar baz alınarak oluşturulmuştur. Orijinal ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 246 kadın üniversite öğrencisinin katılımı ile yapılmıştır (Gilbert ve arkadaşları, 2004). Katılımcılardan alınan cevaplar sonucu ölçeğin kendinden nefret etme ve kendine zarar verme olmak üzere iki alt boyuttan oluşabileceği, fakat bu alt boyutlar kendi arasında yüksek korelasyon oranlara sahip olduğu için beraber de ele alınabileceği belirtilmiştir (Baião, Gilbert, McEwan ve Carvalho, 2015).

Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Alpay ve arkadaşları (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik analizi için yapılan çalışmaya depresyon tanısı almış 260 kişi ve toplum örnekleminde 305 kişi katılmıştır. Ölçek; kendini yetersiz gören benlik, kendinden nefret eden benlik ve kendini destekleyen benlik olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 22 madde 5'li likert tipi puanlamaya sahiptir (Alpay, Aydın ve Bellur, 2019). Ölçeğin cronbach alpha değerleri farklı boyutlar için .86 ila .60 arası değişmektedir.

2.1.4. İşlem

Araştırmaya başlanmadan önce İstanbul Medipol Üniversitesi etik kurulundan gereken izinler alınmıştır. Araştırmada 300 kişinin katılımı hedeflenmiştir ve tüm

verinin çevrimiçi olarak oluşturulmuş ölçek ile toplanması planlanmıştır. Katılımcılara, 18-35 yaş arası üniversite öğrencisi olma kriteri ile üniversite iletişim grupları aracılığıyla ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen ilk veri seti 410 kişi olmasına rağmen; araştırma kriterlerine uymama, eksik cevap veya uç değer oluşturma gibi nedenlerle 33 kişi analize dahil edilmemiştir. Katılımcıların tamamından başlamadan önce gönüllü katılım onayı alınmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler; sosyo-demografik form, Kabul ve Eylem Formu-2, Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendini Rahatlatma Ölçeği ile Davranışsal İnhibisyon/Davranışlar Aktivasyon Ölçeği ödüle duyarlılık alt boyutu olarak sıralanmaktadır. Ölçeklerin tamamlanması yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

2.1.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS V23.0 programı kullanılmıştır. Öncelikle veri dağılımını bozan uç değerler ve kriterleri karşılamayan katılımcılar araştırmadan çıkarılmış, veri seti normal dağılıma uygun hale getirmiştir. Normal dağılım kriterleri sağlandığı için, analizin tamamında parametrik testler kullanılmıştır.

Öncelikle, değişkenlerin sosyo-demografik verilere göre kıyaslanması adına, bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Ardından; yaşantısal kaçınma, kendini eleştirme, ödül bağımlılığı ile duygusal yeme değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi adına pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Son olarak, hipoteze uyumlu bir regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular $p < .05$ anlamlılık düzeyine göre istatistiksel olarak değerlendirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.1. VERİ ANALİZİ

3.1.1. Betimsel Verilerin Analizi

Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik yüzde ve frekans değerleri ile araştırmada kullanılan ölçeklerin için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerlerine dair analiz sonuçları aşağıda verilmiştir.

3.1.2. Demografik Bilgiler

Araştırmada, 264 (%70) kadın ve 113(%30) erkek katılımcı bulunmaktadır. Katılımcılar eğitim durumuna göre, 14 (%3.7) önlisans, 173 (%45.9) lisans, 155 (%41.1) yüksek lisans ve 35 (%9.3) doktora öğrencisi olarak dağılmıştır. Katılımcıların 4'ü (%1.9) bir ruh sağlığı uzmanı tarafından yeme bozukluğu almışken, 370'i (%98.1) herhangi bir yeme bozukluğu tanısı almamıştır (Tablo 3.1).

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	264	70
	Erkek	113	30
	Toplam	377	100
Eğitim Durumu	Önlisans	14	3.7
	Lisans	173	45.9
	Yüksek Lisans	155	41.1
	Doktora	35	9.3
	Toplam	377	
Medeni Durum	İlişkisi Var	143	37.9
	İlişkisi Yok	179	47.5
	Evli	53	14.1
	Boşanmış	2	.5
Yeme	Evet	7	1.9
Bozukluğu Tanı	Hayır	370	98.1

Katılımcıların boy aralığı 150-196 cm arasında, ortalama= 168.81 cm ve standart sapma= 8.5'tir. Katılımcıların kilo aralığı 41-150 kg arasında, ortalama= 68.42 kg ve

standart sapma= 15.8'dir. Katılımcıların beden kitle indeksi aralığı 16-52 arasında, ortalama= 23.88 ve standart sapma= 4.61'dir. Katılımcıların yaş aralığı 18-35 arasında, ortalama= 26 ve standart sapma= 4.06'dır (Tablo 3.2)

Tablo 3.2 Açık Uçlu Değişkenler İçin Betimleyici İstatistikler

Değişken	Min	Max	\bar{x}	ss
Boy	150	195	168.81	8.85
Kilo	41	150	68.42	15.8
BKİ	16	52	23.88	4.61
Yaş	18	35	26.00	4.06

3.1.3. Ölçeklere Dair Analizler

Analizlere başlanmadan veri dağılımları normal dağılım açısından değerlendirilmiştir. Kolmogrof- Smirnof Testine göre, Kabul ve Eylem Formu-2 ($p= .00$), Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Ölçeği alt boyutları ($p= .00$), Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği alt boyutları ($p= .00$) ve Duygusal İştah Anketi alt boyutları ($p= .00$) değerlerini almıştır. Bu değerlerin anlamlı olması normal dağılıma uygun değildir. Bu sonuç likert tipi ölçeklerde sıkça görülmekte olduğundan, çarpıklık ve basıklık değerleri baz alınmıştır. Tüm ölçeklerde çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2.0 ile +2 arasında yer aldığı görülmektedir. George ve Mallery'e (2016) göre, bu aralıkta yer alan değerler verilerin normal dağıldığını göstermektedir (Tablo 3.3). Bu doğrultuda, yapılan analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 3.3. Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Ölçekler	Min	Max	\bar{x}	ss	Çarpıklık	Basıklık
KEF-2	7	49	25.71	10.3	.242	-.594
DİS/DAS-ÖD	11	20	18.44	2.03	-1.470	1.870
KEFGÖ-1	0	36	18.68	7.67	.035	-.612
KEFGÖ-2	0	20	4.64	4.54	1.143	.809
KEFGÖ-3	15	32	24.26	3.08	-.267	-.267
DİA-1	19	36	27.5	2.93	-.447	.067
DİA-2	5	45	17.7	8.87	.825	.540
DİA-3	8	19	14.0	2.08	-.281	-.046
DİA-4	6	12	9.87	1.24	-.405	.198
DİA-5	15	31	23.97	2.57	-.207	.038
DİA-6	26	74	45.30	9.15	.800	.475

KEF-2: Kabul ve Eylem Formu-2, KEFGÖ: Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği, KEFGÖ-1: Yetersiz Benlik, KEFGÖ-2: Nefret Eden Benlik, KEFGÖ-3: Rahatlatan Benlik, DİA: Duygusal İştah Anketi, DIA-1: Olumsuz Duygu, DIA-2: Olumsuz Durum,

DIA-3: Olumlu Duygu, DIA-4: Olumlu Durum, DIA-5: Olumlu Toplam, DIA-6: Olumsuz Toplam, DİS/DAS-ÖD: Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Ölçeği Ödüle Duyarlılık

Duygusal İştah Anketinin (DİA) Cronbach's α değeri .81; Kabul ve Eylem Formu-2'nin (KEF-2) Cronbach's α değeri .89, Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendini Rahatlatma Ölçeği'nin (KEFGÖ) cronbach alpha değeri .63, Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Ölçeği Ödül Duyarlılığı alt boyutunun Cronbach's α değeri .57 olarak bulunmuştur (Tablo 3.4).

Tablo 3.4. Ölçeklerin güvenilirlik analizi puanları

ÖLÇEKLER	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
DİA	.81	22
KEF-2	.89	7
KEFGÖ	.63	22
DİS/DAS-ÖD	.57	5

DİA: Duygusal İştah Anketi, KEF-2: Kabul ve Eylem Formu-2, KEFGÖ- Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği, DİS/DAS ÖD: Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Ölçeği Ödüle Duyarlılık

3.1.4. Ölçeklerin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Duygusal İştah Anketi, Olumsuz Duygu Alt boyutu puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t_{(375)}=5.17$; $p<.01$). Kadın katılımcıların Olumsuz Duygu puanlarının (28.04 ± 2.72), erkek katılımcılarınkinden (26.39 ± 3.09) daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine, Duygusal İştah Anketi, Olumlu Durum Alt boyutu puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t_{(375)}=3.84$; $p<.01$). Kadın katılımcıların Olumlu Durum puanlarının (10.03 ± 1.21), erkek katılımcılarınkinden (9.50 ± 1.22) daha yüksek olduğu görülmüştür. Son olarak Duygusal İştah Anketi, Olumlu Toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t_{(184)}=3.04$; $p<.01$). Kadın katılımcıların Olumlu Toplam puanlarının (24.24 ± 2.40), erkek katılımcılarınkinden (23.32 ± 2.82) daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 3.5).

Tablo 3.5. Duygusal İştah Anketi Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t- Testi Sonuçları

Ölçek	Değişken	n	\bar{x}	Ss	t	sd	p
Olumsuz Duygu	Kadın	264	28.04	2.72	5.17	375	.000**
	Erkek	113	26.39	3.09			
Olumsuz Durum	Kadın	264	17.60	9.43	-.546	266.6	.585
	Erkek	113	18.10	7.42			
Olumlu Duygu	Kadın	264	14.21	2.00	1.70	375	.090
	Erkek	113	13.81	2.24			
Olumlu Durum	Kadın	264	10.03	1.21	3.84	375	.000**
	Erkek	113	9.50	1.22			
Olumlu Toplam	Kadın	264	24.24	2.40	3.04	184.8	.003**
	Erkek	113	23.32	2.82			
Olumsuz Toplam	Kadın	264	45.64	9.65	1.22	259.0	.223
	Erkek	113	44.49	8.82			

* $<.05$; ** $<.01$

Olumsuz Durum puanları beden kitle indeksine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(3-71.3)} = 10.8$; $p < .01$). Yapılan Levene testi sonucunda varyansların homojen dağılmadığı görülmüş ve Welch testi uygulanmıştır. Gruplar arası farkların belirlenmesinde Tamhane testi kullanılmıştır. Beden Kitle İndeksine göre obez olan katılımcıların (15.01 ± 12.00) Olumsuz Duygu puanlarının beden kitle indeksine göre zayıf (14.1 ± 6.44) ve normal düzeyde (13.9 ± 7.63) olduğunu belirtenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Beden kitle indeksine göre kilolu olan katılımcıların (14.2 ± 9.59) Olumsuz Duygu puanlarının beden kitle indeksine göre zayıf (14.1 ± 6.44) ve normal düzeyde (13.9 ± 7.63) olduğunu belirtenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Olumsuz Toplam puanları beden kitle indeksine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(3-70.8)} = 10.1$; $p < .01$). Yapılan Levene testi sonucunda varyansların homojen dağılmadığı görülmüş ve Welch testi uygulanmıştır. Gruplar arası farkların belirlenmesinde Tamhane testi kullanılmıştır. Beden Kitle İndeksine göre obez olan katılımcıların (50.5 ± 11.7) Olumsuz toplam puanlarının beden kitle indeksine göre zayıf (41.8 ± 7.12) ve normal düzeyde (43.5 ± 7.88) olduğunu belirtenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Beden Kitle İndeksine göre kilolu olan katılımcıların (48.7 ± 10.1) Olumsuz Toplam puanlarının beden kitle indeksine

göre zayıf (41.8 ± 7.12) ve normal düzeyde (43.5 ± 7.88) olduğunu belirtenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 3.6).

Tablo 3.6. Duygusal İştah Puanlarının Beden Kitle İndeksi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Değişken	n	\bar{x}	ss	F	sd	P	Fark
Olumsuz Duygu	Zayıf	30	27.2	2.93	.473	3	.701	-
	Normal	224	27.5	2.96		369		
	Kilolu	92	27.3	2.92				
	Obez	30	28.0	2.96				
Olumsuz Durum	Zayıf	30	14.1	6.44	10.8	3	.000 ** a	3>1 4>1 3>2 4>2
	Normal	224	13.9	7.63		71.3		
	Kilolu	92	14.2	9.59				
	Obez	30	15.0	12.0				
Olumlu Duygu	Zayıf	30	14.1	2.07	2.55	3	.292	-
	Normal	224	14.0	2.07		369		
	Kilolu	92	14.0	1.93				
	Obez	30	15.0	2.58				
Olumlu Durum	Zayıf	30	10.0	1.41	.365	3	.749	-
	Normal	224	9.84	1.17		369		
	Kilolu	92	9.82	1.31				
	Obez	30	10.3	1.32				
Olumlu Toplam	Zayıf	30	24.1	2.73	2.45	3	.063	-
	Normal	224	23.7	2.69		370		
	Kilolu	92	24.0	2.27				
	Obez	30	25.1	2.84				
Olumsuz Toplam	Zayıf	30	41.8	7.12	10.1	3	.000 ** a	3>1 4>1 3>2 4>2
	Normal	224	43.5	7.88		70.8		
	Kilolu	92	48.7	10.1				
	Obez	30	50.5	11.7				

* $<.05$; ** $<.01$, ^a Welch İstatistiği

Kabul ve Eylem Formu-2 puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ($p>.05$) görülmüştür (Tablo 3.7). Yine, Kabul ve Eylem Formu-2 puanlarının beden kitle indeksi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ($p>.05$) görülmüştür (Tablo 3.8).

Tablo 3.7. Kabul ve Eylem Formu-2 Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t- Testi Sonuçları

Ölçek	Değişken	n	\bar{x}	Ss	t	sd	p
KEF-2	Kadın	264	26.35	10.7	1.84	375	.066
	Erkek	113	24.20	9.37			

* $<.05$; ** $<.01$, KEF-2: Kabul ve Eylem Formu-

Tablo 3.8. Kabul ve Eylem Formu-2 Puanlarının Beden Kitle İndeksi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Değişken	N	\bar{x}	ss	F	sd	P	Fark
KEF-2	Zayıf	30	23.7	9.99	2.34	3	.072	-
	Normal	224	25.2	10.2				
	Kilolu	92	25.7	10.2				
	Obez	30	30.2	11.9				

* $<.05$; ** $<.01$, KEF-2: Kabul ve Eylem Formu-2

DIS/DAS Ölçeği, Ödüle Duyarlılık alt boyutu puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t_{(181)}=3.58$; $p<.01$). Kadın katılımcıların (18.60 ± 1.87) Ödüle Duyarlılık puanlarının erkek katılımcılarınkinden (17.73 ± 2.26) daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 3.9).

Tablo 3.9. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği Ödüle Duyarlılık Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t- Testi Sonuçları

Ölçek	Değişken	n	\bar{x}	Ss	t	sd	p
DİS/DAS- ÖD	Kadın	264	18.60	1.87	3.58	181	.000**
	Erkek	113	17.73	2.26			

* $<.05$; ** $<.01$, DİS/DAS-ÖD: Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Ölçeği Ödüle Duyarlılık

Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği Ödüle Duyarlılık alt boyutu puanlarının beden kitle indeksi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ($p>.05$) görülmüştür (Tablo 3.10).

Tablo 3.10. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği Ödüle Duyarlılık Alt Boyutu Puanlarının Beden Kitle İndeksi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Değişken	n	\bar{x}	ss	F	sd	P	Fark
DİS/DAS- ÖD	Zayıf	30	18.2	2.09	2.34	3	.430	-
	Normal	224	18.2	2.09				
	Kilolu	92	18.4	1.94				
	Obez	30	18.8	1.88				

* $<.05$; ** $<.01$, DİS/DAS-ÖD: Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Ölçeği Ödüle Duyarlılık

KEFGÖ, Yetersiz Benlik Alt boyutu puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t_{(255.1)}=.973$; $p<.01$). Kadın katılımcıların Yetersiz Benlik alt boyutu puanlarının (18.9 ± 8.07), erkek katılımcılarınkinden (18.1 ± 6.63) daha yüksek olduğu görülmüştür. KEFGÖ Rahatlatan Benlik Alt boyutu puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t_{(180.2)}=3.05$; $p<.05$). Kadın

katılımcıların Rahatlatan Benlik alt boyutu puanlarının (24.6 ± 2.85), erkek katılımcılarından (23.4 ± 3.45) daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 3.11)

Tablo 3.11. Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t- Testi Sonuçları

Ölçek	Değişken	N	\bar{x}	Ss	t	sd	p
Yetersiz Benlik	Kadın	264	18.9	8.07	.973	255.1	.005**
	Erkek	113	18.1	6.63			
Nefret Eden Benlik	Kadın	264	4.54	4.56	-.637	375	.585
	Erkek	113	4.87	4.50			
Rahatlatan Benlik	Kadın	264	24.6	2.85	3.05	180.2	.024*
	Erkek	113	23.4	3.45			

* $<.05$; ** $<.01$

Bununla birlikte Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği puanlarının beden kitle indeksi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ($p > .05$) görülmüştür (Tablo 3.12).

Tablo 3.12 Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği Boyutları Puanlarının Beden Kitle indeksi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Değişken	n	\bar{x}	ss	F	sd	P	Fark
Yetersiz Benlik	Zayıf	30	18.1	7.52	.509	3	.678	-
	Normal	224	18.3	7.61				
	Kilolu	92	18.7	7.01				
	Obez	30	20.5	9.90				
Nefret Eden Benlik	Zayıf	30	3.83	3.71	2.25	3	.082	-
	Normal	224	4.33	4.21				
	Kilolu	92	4.96	5.02				
	Obez	30	6.38	5.38				
Rahatlatan Benlik	Zayıf	30	24.3	2.93	.193	3	901	-
	Normal	224	24.2	3.10				
	Kilolu	92	24.9	2.94				
	Obez	30	24.5	3.69				

* $<.05$; ** $<.01$

3.1.5. Ölçekler Arasındaki İlişkiler

Kabul ve Eylem Formu puanları ile Duygusal İştah Anketi Olumsuz Duygu, ($r=.116$; $p<.05$), Olumsuz Durum ($r=.182$; $p<.01$) ve Olumlu Durum ($r=.129$; $p<.05$) alt boyutu puanları ve Olumsuz Toplam ($r=.214$; $p<.91$) puanı arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.13).

Tablo 3.13. Kabul ve Eylem Formu-2 ile Duygusal İştah Anketi Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	DIA-1	DIA-2	DIA-3	DIA-4	DIA-5	DIA-6
KEF-2	r .116*	.182**	-0.54	.129*	.018	.214**
	p .024	.000	.293	.012	.728	.000

* $<.05$; ** $<.01$, KEF-2: Kabul ve Eylem Formu-2, DIA-1: Olumsuz Duygu, DIA-2: Olumsuz Durum, DIA-3: Olumlu Duygu, DIA-4: Olumlu Durum, DIA-5: Olumlu Toplam, DIA-6: Olumsuz Toplam

Davranışsal İnhibisyon/ Davranışsal Aktivasyon Ölçeği Ödüle Duyarlılık alt boyutu ile Duygusal İştah Anketi; Olumsuz Durum ($r=-.104$, $p<.05$) alt boyutu puanı arasına negatif yönlü, Olumsuz Duygu ($r=.584$, $p<.01$), Olumlu Duygu ($r=.356$, $p<.01$), Olumlu Durum ($r=.418$ $p<.01$) alt boyut puanları ve Olumlu Toplam ($r=.491$, $p<.01$) puanı arasında ise pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür (Tablo 3.14).

Tablo 3.14. Davranışsal İnhibisyon/ Davranışsal Aktivasyon Ölçeği ile Duygusal İştah Anketi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	DIA-1	DIA-2	DIA-3	DIA-4	DIA-5	DIA-6
DIS/DAS-ÖD	r .584**	-.104*	.356**	.418**	.491**	.086
	p .000	.022	.000	.000	.000	.094

* $<.05$; ** $<.01$, DIS/DAS-ÖD: Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Ölçeği Ödüle Duyarlılık, DIA-1: Olumsuz Duygu, DIA-2: Olumsuz Durum, DIA-3: Olumlu Duygu, DIA-4: Olumlu Durum, DIA-5: Olumlu Toplam, DIA-6: Olumsuz Toplam

KEFGÖ, Yetersiz Benlik alt boyutu ile Duygusal İştah Anketi; Olumsuz Duygu ($r=.125$, $p<.05$), Olumsuz Durum ($r=.125$, $p<.05$) alt boyut puanları ile pozitif yönlü, Olumlu Duygu ($r=.125$, $p<.05$) alt boyut puanı ile negatif yönlü, Olumlu Durum ($r=.142$ $p<.01$) ve Olumsuz Toplam ($r=.162$, $p<.01$) alt boyut puanları arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür. KEFGÖ, Nefret Eden Benlik alt boyutu ile Duygusal İştah Anketi; Olumsuz Durum ($r=.187$,

$p < .01$) alt boyut puanı ve Olumsuz Toplam ($r = .197$, $p < .01$) puanı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür. KEFGÖ, Rahatlatan Benlik alt boyutu ile Duygusal İştah Anketi; Olumsuz Duygu ($r = .673$, $p < .01$), Olumlu Duygu ($r = .507$, $p < .01$), Olumlu Durum ($r = .253$, $p < .01$) alt boyut puanları ve Olumlu Toplam ($r = .142$, $p < .01$) puanı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür (Tablo 3.15).

Tablo 3.15. Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği ile Duygusal İştah Anketi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler		DIA-1	DIA-2	DIA-3	DIA-4	DIA-5	DIA-6
Yetersiz Benlik	r	.125*	.125*	-.125*	.142**	-.035	.162**
	p	.014	.016	.013	.006	.493	.002
Nefret Eden Benlik	r	.047	.187**	.003	-.003	.001	.197**
	p	.368	.000	.941	.947	.978	.000
Rahatlatan Benlik	r	.673**	-.076	.510**	.253**	.534**	.142**
	p	.000	.141	.000	.000	.000	.006

* $< .05$; ** $< .01$, DIA-1: Olumsuz Duygu, DIA-2: Olumsuz Durum, DIA-3: Olumlu Duygu, DIA-4: Olumlu Durum, DIA-5: Olumlu Toplam, DIA-6: Olumsuz Toplam

Beden Kitle İndeksi ile, KEFGÖ- Nefret Eden Benlik ($r=.136$, $p<.05$), DİA- Olumsuz Durum ($r=.374$, $p<.01$), DİA- Olumsuz Toplam ($r=.357$ $p<.05$) alt boyut puanları ve Kabul Eylem Formu-2 ($r=.171$, $p>.01$) toplam puanı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür (Tablo 3.16).

Tablo 3.16. Beden Kitle İndeksi İle Kabul ve Eylem Formu-2, Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği, Duygusal İştah Anketi ve Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler		BKİ
KEFGÖ-1	r	.036
	p	.484
KEFGÖ-2	r	.136**
	p	.009
KEFGÖ-3	r	-.013
	p	.795
DİA-1	r	-.009
	p	.857
DİA-2	r	.374**
	p	.000
DİA-3	r	.097
	p	.060
DİA-4	r	-.013
	p	.802
DİA-5	r	.081
	p	.118
DİA-6	r	.357**
	p	.000
DİS/DAS- ÖD	r	.081
	p	.118
KEF-2	r	.171**
	p	.001

* $<.05$; ** $<.01$, KEF-2: Kabul ve Eylem Formu-2, DİA: Duygusal İştah Anketi, DİA-1: Olumsuz Duygu, DİA-2: Olumsuz Durum, DİA-3: Olumlu Duygu, DİA-4: Olumlu Durum, DİA-5: Olumlu Toplam, DİA-6: Olumsuz Toplam, KEFGÖ: Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği KEFGÖ-1: Yetersiz Benlik, KEFGÖ-2: Nefret Eden Benlik, KEFGÖ-3: Rahatlata Benlik, DİS/DAS-ÖD: Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Ölçeği Ödüle Duyarlılık

3.1.6. Regresyon Analizi Sonuçları

Duygusal İştah Anketi puanlarının, Kabul ve Eylem Formu-2, Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği puanlarınca yordanıp yordanmadığının araştırılması için kurgulanan regresyon analizi varsayımlarının incelenmesi sonucunda elde edilen sonuçlar tablo 3.17.'de verilmiştir.

Tablo 3.17. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi İçin Gerekli Varsayımların Sınanması

Regresyon Modelleri	Çoklu Doğrusal Bağın Varsayımı		Otokorelasyon Varsayımı	Artık Değerlerin Normalliği Varsayımı	Artık Değerlerin Ortalaması Varsayımı	Sabit Varyans Varsayımı
	Tolerans	VIF				
1	.761	1.315	1.900	Çarpıklık: .585 Basıklık: .173	0.000	$\chi^2(9)= 28.57$
	.779	1.283				
	.964	1.037				
2	.856	1.168	1.766	Çarpıklık: .190 Basıklık: -.025	0.000	$\chi^2(5)= 12.44$
	.856	1.168				

Tolerans değerinin 0.10'dan fazla ve VIF değerinin 1'e yakın bulunması çoklu doğrusal bağının sorununun bulunmadığı anlamına gelmektedir. VIF ve Tolerans değerleri incelendiğinde çoklu doğrusal bağını sorununun olmadığı görülmüştür. Regresyon modelinde bulunan değişkenler arasında otokorelasyon bulunmaması için Durbin Watson değerinin 2'ye yakın olması gerekmektedir. Bu sonuçlara göre otokorelasyon varsayımının da iki model için sağlandığı belirlenmiştir. Artık değerlerin çarpıklık ve basıklık değerlerin ± 1 aralığında bulunarak normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve bu varsayımda iki model için sağlandığı ortaya konulmuştur. Artık değerlerin ortalaması ise '0' olmalıdır. Dolayısıyla bu varsayımın da sağlandığı görülmüştür. Sabit varyans varsayımının incelenmesi amacıyla White testi kullanılarak yardımcı bir regresyon modeli kurgulanmıştır. Analiz sonucunda sabit varyans varsayımının ilk model için sağlanmadığı görülmüştür ($\chi^2(9)= p>.05$). İkinci modelde ise sabit varsayımın sağlandığı görülmüştür. ($\chi^2(5)= p<.05$). Regresyon analizleri iki modelde de bu varsayımın da karşılandığı sayılarak yorumlanmıştır.

Tablo 3.18.'de Duygusal İştah Anketi Olumsuz toplam puanlarının, Kabul ve Eylem Formu-2. Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence

Verme Ölçeği ve Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Ödüle Duyarlılık puanlarınca yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Duygusal İştah Ölçeği Olumsuz Toplam alt boyut puanlarının yordayıcılarını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ yöntemi tercih edilmiştir. Kurgulanan regresyon modeline Duygusal İştah Ölçeği Olumsuz Toplam alt boyutu puanlarının yordayıcıları olarak Kabul ve Eylem Formu-2 , KEFGÖ- Nefret Eden Benlik, KEFGÖ- Yetersiz Benlik, KEFGÖ- Rahatlatan Benlik alt boyutları puanları ve DIS/DAS Ölçeği Ödüle Duyarlılık alt boyutları puanları alınmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. ($F_{(1/371)}= 8826$; $p<.000$). Kabul ve Eylem Formu-2, KEFGÖ- Rahatlatan Benlik ve KEFGÖ- Nefret Eden Benlik alt boyut puanlarının Duygusal İştah Anketi Olumsuz Toplam alt boyutu puanlarının % 6.7’sini açıkladığı görülmüştür. Kabul ve Eylem Formu-2, KEFGÖ- Rahatlatan Benlik ve KEFGÖ- Nefret Eden Benlik alt boyutu puanlarının Duygusal İştah Anketi Olumsuz Toplam alt boyutu puanlarının anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. KEFGÖ-Yetersiz Benlik ve DIS/DAS- Ödüle Duyarlılık alt boyutlarının ise modelden dışlandığı görülmüş ve anlamlı yordayıcılar olmadığı belirlenmiştir (Tablo 3.18).

Tablo 3.18. 1.Model: DIA- olumsuz toplam alt boyut puanlarının KEF-2 ve KEFGÖ Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart			
			Hata B	Beta	t	p
	Sabit	33.121	3.63		9.10	.000
	KEF-2	.104	.050	.140	2.05	.040*
DIA- Olumsuz Toplam	KEFGÖ-Nefret Eden Benlik	.257	.113	.159	2.26	.024*
	KEFGÖ-Rahatlatan Benlik	.340	.150	.130	2.26	.024*
R= .258		R ² = .067 Sd:1/371 F: 8.826 p=.000 **				

*<0.05; **<0.01, KEF- Kabul ve Eylem Formu, DIA- Duygusal İştah,Anketi KEFGÖ: Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği

Duygusal İştah Ölçeği Olumlu Toplam alt boyutu puanlarının yordayıcılarını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon modeli kurgulanırken aşamalı ('Stepwise') regresyon yöntemi tercih edilmiştir. Kurgulanan regresyon modeline Duygusal İştah Ölçeği Olumlu Toplam alt boyutu puanlarının yordayıcıları olarak Kabul ve Eylem Formu-2 , KEFGÖ- Nefret Eden Benlik, KEFGÖ- Yetersiz Benlik, KEFGÖ- Rahatlatan Benlik alt boyutları puanları ve DIS/DAS Ölçeği Ödüle Duyarlılık alt boyutu puanları alınmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. ($F_{(1/373)}= 117.124$; $p<.000$). DIS/DAS Ölçeği Ödüle Duyarlılık alt boyutu puanlarının ve KEFGÖ- Rahatlatan Benlik Alt boyutu puanlarının Duygusal İştah Anketi Olumlu Toplam alt boyutu puanlarının %38.6'sını açıkladığı görülmüştür. DIS/DAS Ölçeği Ödüle Duyarlılık alt boyutu puanlarının ve KEFGÖ- Rahatlatan Benlik Alt boyutu puanlarının Duygusal İştah Anketi Olumlu Toplam alt boyutu puanlarının anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Kabul ve Eylem Formu-2, KEFGÖ-Yetersiz Benlik ve KEFGÖ- Nefret Eden Benlik alt boyutlarının ise modelden dışlandığı görülmüş ve anlamlı yordayıcılar olmadığı belirlenmiştir (Tablo 3.19).

Tablo 3.19. 2.Model: DİA- olumlu toplam alt boyut puanlarının KEFGÖ ve DİS/DAS-ÖD puanlarıncı Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
DIA- Olumlu Toplam Puanı	Sabit	13.08	.886		14.77	.000
	KEFGÖ- Rahatlatan Benlik	.412	.036	.412	9.40	.000**
	DİS/DAS- Ödüle Duyarlılık	.333	.055	.333	7.60	.000**
R= .621		R ² = .386	Sd:1/373	F: 117.124	p=.000 **	

* <0.05 ; ** <0.01 , KEFGÖ: Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği, DİA: Duygusal İştah Anketi, DİS/DAS: Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Ölçeği, DİS/DAS- ÖD: Ödüle Duyarlılık

Beden Kitle Endeksi puanlarının yordayıcılarını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ yöntemi tercih edilmiştir. Kurgulanan regresyon modeline Beden Kitle Endeksi puanlarının yordayıcıları olarak Duygusal İştah Anketi, Kabul ve Eylem Formu-2 , KEFGÖ- Nefret Eden Benlik, KEFGÖ- Yetersiz Benlik, KEFGÖ- Rahatlatan Benlik alt boyutları puanları ve DİS/DAS Ölçeği Ödüle Duyarlılık alt boyutu puanları alınmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. ($F_{(1/370)}=45.781$; $p<.000$). Duygusal İştah Anketi Olumsuz Toplam alt boyut puanlarının Beden Kitle Endeksi puanlarının %11’ini açıkladığı görülmüştür. Duygusal İştah Anketi Olumsuz Toplam alt boyutu puanlarının anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Kabul ve Eylem Formu-2, KEFGÖ-Yetersiz Benlik ve KEFGÖ- Nefret Eden Benlik, KEFGÖ- Rahatlatan Benlik, DİS/DAS- Ödüle Duyarlılık, DİA- Olumlu Toplam alt boyutlarının ise modelden dışlandığı görülmüş ve anlamlı yordayıcılar olmadığı belirlenmiştir (Tablo 3.20).

Tablo 3.20. 3.Model: Beden Kitle Endeksi Puanlarının KEF-2, DİA, KEFGÖ ve DİS/DAS-ÖD Puanlarıncaya Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart			
			Hata B	Beta	t	p
Beden Kitle Endeksi	Sabit	15.133	1.16		12.97	.000
	DİA-Olumsuz Toplam	.336	.025	.140	2.46	.000**
R= .332 R ² = .110 Sd:1/370 F: 45.781 p=.000 **						

* <0.05 ; ** <0.01 , KEFGÖ: Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği, DİA:Duygusal İştah Anketi, DİS/DAS:Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Ölçeği, DİS/DAS- ÖD: Ödüle Duyarlılık

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.1. TARTIŞMA

4.1.1. Duygusal Yeme ve Cinsiyet

Literatürdeki birçok araştırma kadınların olumsuz duygu ve durumlarda erkeklere göre daha yüksek duygusal yeme davranışı gösterdiği sonucunu desteklemektedir (Tanofsky ve diğerleri, 1997; Rodriguez ve diğerleri, 2009; Koball ve diğerleri, 2012; Tan ve Chow, 2014; Thompson, 2015). Örneğin, bir çalışma kadın katılımcıların anksiyete, depresyon ve öfke duyguları deneyimlediğinde erkeklere göre daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiğini ortaya koymuştur (Zhu, Cai ve Chen, 2013). Araştırmamızda literatüre benzer biçimde olumsuz duygu, olumlu durum ve olumlu toplam alt boyut puanlarının kadınlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kadın ve erkeklerin duygusal iştah puanlarını kıyaslayan farklı bir çalışmada ise, erkeklerin olumlu durumlarda kadınlara göre daha fazla duygusal yeme davranışı sergilediği bulunmuştur (Geliebter ve Aversa, 2003). Bu bulgu, araştırma bulgularıyla uyumsuzdur. Bu durumun sebebinin örneklemelerin kültürel olarak farklı olması ve ölçüm yöntemlerinin farklı olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bahsedilen araştırma ABD’de çeşitli kütüphanelerden erişilen gönüllü üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, araştırmamızdan farklı olarak, her kilo grubundan (zayıf,normal, kilolu) ve cinsiyetten 15’er kişi örneklemden seçilerek analiz edilmiştir. Sonuç olarak, araştırmamızın örnekleminin yalnızca Türk üniversite öğrencilerinden oluşması ve obezitesi bulunan grubun da analizimize dahil olmasının etkili olduğu tahmin edilmektedir.

Duygusal yeme ve aşırı yeme olumsuz duygularla, depresyon ve kaygı bozukluklarıyla yakından bağdaşmaktadır. Yapılan çalışmalar, kadınların depresyon (NIMH, 2020) ve kaygı bozukluklarını (Gardener ve diğerleri, 2013) erkeklerden daha fazla deneyimlediklerini göstermiştir. Ek olarak, kadınların erkeklere göre olumsuz duyguları daha hızlı ve yoğun deneyimledikleri gösterilmiştir (Gardener ve diğerleri, 2013). Başka bir araştırmada kadınların yalnızca olumsuz değil, olumlu duyguları da

erkek katılımcılara göre daha fazla ve yoğun deneyimlediği gösterilmiştir (Adler, 2013). Bu bulgular göz önüne alındığında kadınlarda olumsuz duygulanım ve duygusal yeme bağlantısının erkeklere göre daha belirgin olması beklenebilir. Ek olarak, kadınlarda olumlu ve olumsuz duyguların deneyimlendiğinde duygusal yeme davranışının daha fazla ortaya çıkması kadın ve erkeklerdeki stres ile baş etme biçimlerinin farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmüştür. Tamres, Janicki ve Helgeson (2002) stresle baş etme biçimleri üzerinde yaptıkları araştırmada; kadınların algılanan stres düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğunu ve kadınların duygu odaklı baş etme yöntemlerine erkeklere göre daha fazla başvurduğunu göstermişlerdir. Ayrıca, kadınlarda algılanan stres düzeylerinin ve duygu odaklı baş etme biçimlerinin ise aşırı yemeyi yordadığı bulunmuştur (Freeman ve Gil, 2004).

Duygusal yemenin kadınlarda daha fazla görülmesinin diğer bir sebebinin medyada ve toplumda dayatılan ideal vücut algısı olduğu düşünülmektedir (Stice, Spangler ve Agras, 2001). Kadınların bu ideal vücut algısına ulaşmak için diyetle başvurması, uzun vadede yeme düzeninde bozulmalara ve aşırı yemeye sebep olmaktadır (Freeman ve Gil, 2004). Literatürde, diyet yapma davranışının duyguların bastırılması yoluyla yeme isteğini ve aşırı yeme davranışını arttırdığını belirten yaklaşımlar bulunmaktadır (Svaldi ve diğerleri, 2012; Fairburn, 2013). Sonuç olarak, toplumsal etiketleme ve sıkı diyetlerin de kadınların duygusal iştah puanlarını açıklayan sebepler olarak sıralanabileceği düşünülebilir.

4.1.2. Yaşantısal Kaçınma ve Duygusal Yeme İlişkisi

Araştırma bulgularına göre, Kabul ve Eylem Formu-2 puanları ile Duygusal İştah Anketi; olumsuz duygu, olumsuz durum, olumsuz toplam ve olumlu durum alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır. Literatür incelendiğinde de yaşantısal kaçınma ile duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışları arasında pozitif yönlü ilişkiyi gösteren birçok çalışmaya rastlanmıştır (Wildes, Ringham ve Marcus, 2010; Cowdrey ve Park, 2012; Della Longa ve De Young, 2018). Benzer olarak; Lillis, Hayes ve Levin (2011), kilo verme programı bitmiş 84 katılımcıya uygulanan 1 günlük Kabul ve Kararlılık terapisi atölyesinin, yaşantısal kaçınma düzeylerini düşürerek aşırı yeme seviyelerini azalttığını gözlemlemişlerdir. Duygusal yemenin olumsuz duygu ve durumlardan kaçınmanın

(Arnou, Kenardy ve Agras, 1995) yanında olumlu duygu ve durumlardan da kaçınmak için ortaya çıktığı bilinmektedir (Sultson, Kuk ve Akkerman, 2017). Buna rağmen, araştırmamıza benzer biçimde olumlu durumlarda ortaya çıkan duygusal yeme ile yaşantısal kaçınmanın ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Literatür ışığında mevcut bulgular incelendiğinde, yaşantısal kaçınmanın da yalnızca olumsuz duygulanıma karşı ortaya çıkmadığı düşünülmüştür. Kişiler, olumlu bir durumla karşılaştığında da bedensel olarak aşırı uyarılabilmektedir. Mutluluk duygusu deneyimleyen kişilerin, vücut ısılarında ve kalp atışlarında artış, heyecan ve ajitasyon gibi belirtiler gösterdikleri bilinmektedir (Kövecses, 2008). Bu uyarılmanın da bazı bireylerde gerginlik ve rahatsızlık hisleri uyandırarak duygusal yeme davranışını arttırabileceği düşünülmüştür. Yaşantısal kaçınmanın tersi olan kabul; içsel yaşantıların tümünü, değiştirmeye çalışmadan deneyimlemek olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2006). Bu bilgidен yola çıkarak; kişilerin hem olumsuz duygu ve durumları hem de olumlu durumları esnek bir şekilde karşılamamasının, bu kişilerde duygusal yeme davranışını arttırabileceği öne sürülebilir.

4.1.3. Ödül Bağımlılığı ve Duygusal Yeme İlişkisi

Araştırma bulgularına göre, ödül bağımlılığı ile duygusal iştah anketi alt boyutları olan olumsuz duygu, olumlu duygu, olumlu durum ve olumlu toplam boyut puanları pozitif yönlü, olumsuz durum alt boyut puanları ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki içerisindedir. Bu konuda literatür incelendiğinde, çoğu çalışmanın duygusal yemeden ziyade yeme bozuklukları ile ödül bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği görülmüştür. Yine de duygusal yemenin bütün yeme bozukluklarında sık görülen bir olgu olduğu bilinmektedir (Ricca ve diğerleri, 2012; Rotella ve diğerleri, 2015).

Literatürde ödül bağımlılığı ve yeme ilişkisine odaklanan çalışma bulgularının araştırmamızla uyumlu olduğu görülmüştür. Hunt ve diğerleri (2017), 320 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptıkları araştırmada, kaygı duygusuna karşı yeme ilişkisinde ödül bağımlılığının etkili olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgu, araştırmamızın olumsuz duygu ve ödül bağımlılığı ilişkisi kısmı ile uyumlu bir bulgu olmuştur. Franken ve Muris (2005) ise, 99 kadın üniversite öğrencisinin katılımı ile yaptıkları çalışmada, ödül bağımlılığının hem yiyecek aşerme hem de yüksek beden kitle indeksi ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Yiyecek aşermenin duygusal yeme ile

bağlantısı düşünüldüğünde, bu sonuçlar da araştırma sonuçlarımızı destekler nitelikte olarak değerlendirilebilir.

Araştırmamızda yer alan ödül bağımlılığı ve olumlu duygu ve durumlarda ortaya çıkan yeme davranışı ilişkisi ile ilgili literatürde bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırma bulgularımıza, olumsuz duygu için duygusal iştah ile ödül bağımlılığının pozitif yönlü ilişkide olması fakat; olumsuz durumlar için negatif ilişkide olması şaşırtıcı bir bulgu olmuştur. Kişilerin olumsuz duygular yaşadığında, kendilerini yemek ile ödüllendirerek bu duyguları azaltmayı tercih ettikleri fakat olumsuz durumlarda yemeye değil, bu durumla baş etmek amacıyla farklı aktif yollara başvurdukları öne sürülebilir.

4.1.4. Kendini Eleştirme/Kendini Rahatlatma ve Duygusal Yeme İlişkisi

Araştırma bulgularına göre, KEFGÖ yetersiz benlik alt boyutu, Duygusal İştah Anketi; olumsuz duygu, olumsuz durum, olumlu durum ve olumsuz toplam alt boyut puanları ile pozitif yönlü, olumlu duygu alt boyut puanları ile ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki içerisindedir. Kendini eleştirmenin bir başka alt boyutu olan Nefret Eden Benlik alt boyutu, Duygusal İştah Anketi; olumsuz durum ve olumsuz toplam alt boyut puanları ile pozitif yönlü bir anlamlı ilişki içerisindedir. Diğer yandan, KEFGÖ Rahatlata Benlik alt boyutu, Duygusal İştah Anketi; olumsuz duygu, olumlu duygu, olumlu durum, olumlu toplam ve olumsuz toplam alt boyutları ile pozitif yönlü bir ilişki içerisindedir. Literatür incelendiğinde, klinik olmayan bir örnekleme araştırmamızda kullanılan ölçüm araçları ile duygusal yeme, kendini eleştirme ve kendini rahatlatmanın ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmamız katılımcılarının %98.1'ini yeme bozukluğu tanısı almamış kişiler oluşturmaktadır. Bu durum, klinik olmayan örneklemlerde de yeme davranışlarının kendini eleştirme ve kendini rahatlatma boyutları ile anlamlı ilişkileri olduğunu göstermektedir.

Yürütülen bir çalışmada 30 bulimia nervosa ve 30 tıknırcasına yeme bozukluğu semptomları olan 60 kadın katılımcı, kendini eleştirme ve öz-şefkat gruplarına rastgele atanmıştır. Daha sonra, katılımcılara negatif duygu yaratmak adına bir test verilerek bu testten başarısız olmaları sağlanmıştır. Son olarak, katılımcılara

bir tat testi yapılarak yiyeceklere verdikleri tepkiler ölçülmüştür. Nihayetinde, iki grubun da yeme istekleri aynı olmuş fakat kendini eleştirme grubundaki katılımcılar yemeklerin tadını daha güzel olarak nitelendirmiş, daha fazla yiyecek tüketmiş ve kendilerini kontrol etmekte daha fazla zorlanmışlardır (Serpell, Amey ve Kamboj, 2019).

Kendini eleştirme ve yeme davranışının ilişkisi incelenen farklı bir çalışma Steiger ve arkadaşları (1999) tarafından yapılmıştır. Araştırmaya 55 bulimia nervosa tanısı bulunan, 18 bulimia nervosa tedavisi görmüş ve 31 yeme bozukluğu olmayan kadın katılmıştır. Bulgulara göre, bulimia tanısı bulunan ve iyileşmiş grup diğer gruba göre kişilerarası etkileşimlere karşı çok daha hassaslardır. Bu iki grup olumsuz sosyal deneyimler yaşadıklarında kendileri ile ilgili algıları ve duyguları oldukça olumsuz olmaktadır. Bu durum ise, bu kişilerin tükürmesine yeme atakları üzerinde etkili olmaktadır.

Literatürdeki bu araştırmalar, kendini eleştirme ile yeme davranışlarının güçlü bir ilişki içerisinde olduğu bulgusunu desteklemektedir. Araştırmamızda elde edilen bulgular, kişinin kendindeki eksiklere odaklanması ile ilişkili olan yetersiz benlik alt boyutunun yalnızca olumlu duygu durumunda yeme ile negatif yönlü bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Bu durumun sebebinin, kendini yetersiz gören kişilerin halihazırda genel duygu durumunun olumsuz olması ve bu sebepten yeme davranışıyla bu duyguları değiştirmeye çalışmaları ama olumlu duygu hissettiklerinde artık böyle bir baş etme biçimine ihtiyaçları kalmaması olduğu düşünülmüştür.

Araştırmamızdaki diğer bir bulgu, kendini eleştirmenin daha sert bir biçimi olan ve daha çok klinik örneklerde görülen nefret eden benlik (Gilbert, 2004) alt boyutunun olumsuz durum ve duygularda görülen duygusal yeme ile pozitif yönlü bir ilişki içerisinde olduğudur. Bu sonuçlar da nefret etme biçiminde kendini eleştirme davranışının duygusal yeme ile ilişkili olabileceğine, bu tür eğilim gösteren bireylerde kendine şefkatli davranma müdahalelerinin duygusal yeme davranışını azaltabileceğine kanıt oluşturabilir. Zira; Gale ve arkadaşları (2012) yeme bozukluğu tanısı almış 139 katılımcıdan (AN, BN ve atipik yeme bozukluğu) oluşan çalışmalarında 20 haftalık Merhamet Odaklı Terapi uygulamasının başta bulimia

nervoza tanısı almış kişiler olmak üzere, bozuk yeme davranışlarının tedavisinde son derece etkili olduğu bulmuşlardır.

Literatür incelendiğinde, kendini rahatlatmanın yeme bozuklukları semptomlarının azalmasında etkili olduğu (Liss ve Erchull, 2015) ve yeme bozukluklarının oluşumuna karşı koruyucu bir rol üstlendiği (Bardone-Cone ve diğerleri, 2020) bulgularına rastlanmıştır. Buna ek olarak kendini rahatlatmanın, yeme bozukluklarının tedavisinde iyileşme ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğunu gösteren çalışmalar da vardır (Kelly, Carter ve Borairi, 2013; Kelly ve diğerleri, 2017). Bu bulgular araştırma bulgularımızla uyumsuz görünmektedir. Mevcut araştırma bulguları, kendini rahatlatma seviyesi yükseldikçe hem olumlu hem de olumsuz duygu ve durumlarda duygusal yemenin de arttığını göstermiştir. Literatür ve mevcut araştırma bulgularındaki uyumsuzluğun örneklem farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırma örneklemimizin klinik olgulardan oluşmadığı göz önüne alındığında, duygusal yeme davranışı ve kendini rahatlatma ilişkisinin farklı gruplarda farklı özelliklere sahip olabileceğini göstermektedir. Yine araştırmamızda kullanılan ölçeğin iç tutarlılık katsayısının görece zayıf olması (0.63) da elde edilen sonuçları etkilemiş olabilir.

4.1.5. Olumsuz Duygu ve Durumlarda Yemeyi Yordayan Faktörlerin Tartışılması

Araştırmamızda olumsuz ve olumlu durumlardaki yeme davranışını etkileyen faktörlerin araştırılması amacıyla ayrı ayrı regresyon analizleri yürütülmüştür. Bu doğrultuda elde edilen bulgulara göre, olumsuz toplam puanın %6,7'si KEF-2, KEFGÖ-Nefret Eden Benlik ve KEFGÖ-Rahatlata Benlik değişkenleri ile açıklandığı saptanmıştır. Araştırmamız yaşantısal kaçınmanın olumsuz duygu ve durumlarda yemeyi anlamlı düzeyde açıklayan bir faktör olduğunu göstermiştir. Yaşantısal kaçınma ile duygusal yeme ilişkisi konusunda literatür incelendiğinde, yaşantısal kaçınmanın aracı rolüne yönelik araştırmalar göze çarpmaktadır. Fahrenkamp ve diğerleri (2019), 174 geç ergen katılımcı ile yaptıkları çalışmada, yeme isteği ve duygusal yeme arasında, yaşantısal kaçınmanın aracı bir rol üstlendiğini bulmuşlardır. Benzer biçimde, 18-25 yaş arası kadın üniversite öğrencilerinde yapılan bir başka çalışmada, olumsuz duygulanım ve duygusal yeme ilişkisinde, yaşantısal

kaçınmanın aracı rolü üstlendiği bulunmuştur (Litwin ve diğerleri, 2016). Son olarak, 18-42 yaş arası üniversite öğrencisi kadın katılımcılardan oluşan bir başka çalışmada, yaşantısal kaçınma; bilişsel kontrol kaybı endişesi ve bozuk yeme davranışları arasında tam aracı bir rol üstlenmiştir (Fulton ve diğerleri, 2012). Bu bulgular, araştırma bulgularımıza benzer şekilde, yaşantısal kaçınmanın olumsuz duygu ve durumlarda yeme ile güçlü bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Duygusal yemenin olumsuz duygu ve durumlardan kaçınmak için ortaya çıktığı bilgisi, uzun yıllar önce literatürde yer bulmuştur (Arnouk, Kenardy ve Agras, 1995). Tüm bulgular ışığında, yaşantısal kaçınmanın olumsuz duygu ve durumlarda yemeyi yordadığı ve yaşantısal kaçınmanın azaltılmasına yönelik klinik müdahalelerin duygusal yeme davranışına yönelik iyileştirici bir etki ortaya çıkarabileceği ileri sürülebilir.

Kendini eleştirmenin oldukça yıkıcı bir türünü ölçen, nefret eden benlik alt boyutu (Gilbert, 2004) da olumsuz duygu ve durumlarda yemeyi yordayan bir faktör olarak bulunmuştur. Literatürde, kendini eleştirmenin yemede bozulmalara yol açtığı çeşitli kaynaklarda belirtilmiştir (Svirko ve Hawton, 2007; Claes ve Muehlenkamp, 2014; Zelkowitz ve Cole, 2020). Bunu destekler biçimde; Porter, Zelkowitz ve Cole (2018), 186 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada kendini eleştirmenin bireylerde bozuk yeme davranışları ve depresif semptomları önemli biçimde açıkladığını bulmuşlardır. Bu bulgular, araştırma bulgularımız ile uyumludur. Nefret eden benlik alt boyutu kişinin kendisine zarar verme isteğiyle ilişkilidir (Gilbert, 2004). Kendinden nefret eden bireylerin bozuk yeme tutumları, intihar dışındaki kendine zarar verme davranışlarından biri olarak belirtilmiştir (Zelkowitz ve Cole, 2020). Bu sebeple, bu kişilerin olumsuz duygu ve durumlarda kendilerine karşı sert davrandıkları, kusur buldukları ve zarar vermek adına duygusal yeme davranışları sergiledikleri ileri sürülebilir.

Olumsuz duygu ve durumlarda yemeyi yordadığını saptadığımız son faktör, Rahatlatan benlik olarak bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, kendini rahatlatma/ özşefkat ile duygusal yeme ilişkisinin ağırlıklı olarak klinik örneklem ile yürütülen çalışmalarda saptandığı görülmektedir. Kendini rahatlatmanın yeme bozuklukları semptomlarının azalmasında etkili olduğu (Liss ve Erchull, 2015) ve yeme bozukluklarının oluşumuna karşı koruyucu bir rol üstlendiği (Bardone-Cone ve diğerleri, 2020) araştırmalarda gösterilmiştir. Bu bulgular araştırma bulgularımızla

uyumsuz görünmektedir. Literatür ve araştırma bulguları arasında bu tutarsızlığın, araştırmalarda yer alan klinik ve sağlıklı örneklem farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bulgular değerlendirildiğinde, yeme bozukluğu olmayan kişilerin, yoğun duygu ve durumlar deneyimlediklerinde kendilerine şefkat göstermek ve ödüllendirmek adına yemeye başvurdukları düşünülebilir. Bu işlev doğrultusunda yeme davranışının giderek pekişerek ileride yeme davranışlarında bir artışa yol açabileceği düşünülebilir. Bu da duygusal yeme ilişkili klinik problemlerin yerleşmesine yönelik bir açıklama sunabilir. Bununla birlikte kendini rahatlatma ve duygusal yeme ilişkisinin daha net anlaşılabilmesi için ileri takip çalışmalarına ihtiyaç vardır.

Sonuç olarak araştırmamız, olumsuz duygu ve durumlarda sergilenen yeme davranışlarının küçük bir kısmını açıklayabilen veriler ortaya koymuştur. Yürütülecek deneysel ve daha kapsamlı çalışmalar, hem bu değişkenlerin yeme davranışı üzerindeki etkisini sınavacak hem de diğer olası değişkenlerin saptanmasına yardım edebilecektir.

4.1.6. Olumlu Duygu ve Durumlarda Yemeyi Yordayan Faktörlerin Tartışılması

Araştırmamızda olumlu duygu ve durumlardaki yeme davranışını etkileyen faktörlerin araştırılması amacıyla yürütülen regresyon analizine göre, olumlu toplam puanın %38,6'sının DİS/DAS-Ödüle Duyarlılık ve KEFGÖ-Rahatlata Benlik değişkenleri ile açıklandığı saptanmıştır.

Ödül bağımlılığı ile duygusal yeme ilişkisi konusunda literatür incelendiğinde, çalışmamızın, literatürde ödül bağımlılığı ve olumlu duygu durumlarda yeme davranışının ilişkisini ortaya koyan nadir çalışmalardan biri olduğu söylenebilir. Literatürdeki çalışmaların ağırlık olarak olumsuz duygu ve durumları baz aldığı görülmüştür. Bu araştırmalardan bazıları ödül bağımlılığı ve aşırı yeme arasında bir bağlantı bulurken (Torrubia ve diğerleri, 2001; Loxton, 2018), DİS/DAS ölçeği kullanılarak yapılan birçok diğer çalışmada ise anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir (Gearhardt, Corbin ve Brownell, 2009; Clark ve Saules, 2013; Chen ve diğerleri, 2015). Araştırmamızdaki bulgunun açıklamasının, ödül bağımlılığı yüksek kişilerin

olumlu duygu ve durumlar deneyimlediklerinde, haz alma deneyimini arttırmak adına kendilerini ödüllendirerek yeme davranışı göstermeleri olduğu düşünülmüştür.

KEFGÖ-Rahatlata benlik alt boyutu, olumlu duygu ve durumlarda yemeyi yordayan diğerk faktör olmuştur. Literatür olumlu duygu ve durumların yeme davranışlarıyla ilişkisi bilinmektedir (Macht, 2004). Evers ve diğerkleri (2013) olumlu duyguların yeme davranışı üzerinde etkisini göstermek amacıyla 3 farklı laboratuvar çalışması tasarlamışlardır. Çalışmanın örneklemini sağlıklı ve normal kiloda üniversitesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Yaptıkları çalışmalar, olumlu duyguların kalori alımını olumsuz duygularla aynı derecede arttırdığını ve günlük atıştırma davranışlarının olumsuz duygulardansa olumlu duygulardan sonra daha sık görüldüğünü göstermiştir. Benzer biçimde, yeme bozukluğu tanısı almış, obezitesi bulunan ve sağlıklı örneklemin olumlu ve olumsuz duygulanımda yeme davranışlarının değişimi ile ilgili geniş bir meta-analiz çalışması yapılmıştır. Sonuçlara göre, olumlu duygular nötr duygulara göre tüm gruplarda daha fazla besin alımına sebep olmaktadır (Cardi ve arkadaşları, 2015).

Kendini rahatlatma ölçeği temel olarak kişinin kendini desteklemesi ve şefkat göstermesine vurgu yapmaktadır (Alpay ve arkadaşları, 2019). Bu tutumun daha az duygusal yeme davranışı gösterme eğilimi ile ilişkili olduğu düşünülmüştür (Serpell, Amey ve Kamboj, 2019). Ayrıca, kendini rahatlatmanın, yeme bozukluklarının tedavisinde iyileşmeyi yordadığını gösteren çalışmalar da vardır (Kelly, Carter ve Borairi, 2013; Kelly ve diğerkleri, 2017). Sonuç olarak özellikle kısıtlayıcı tip yeme davranışları sergileyen bireylerde kendine şefkat gösterme eğiliminde artışın yeme davranışlarını artırarak etkili olabileceği öne sürülebilir.

4.1.7. Beden Kitle İndeksini Yordayan Değişkenler

Araştırmamızda yeme davranışını etkileyen değişkenlerin ve duygusal yeme tutumlarının beden kitle indeksi üzerindeki araştırılması amaçlanmış ve bu doğrultuda regresyon analizi yürütülmüştür. Bu doğrultuda elde edilen bulgulara göre, Beden Kitle İndeksi'nin %11'i DİA-Olumsuz Toplam değişkeni ile açıklanmaktadır.

Duygusal yeme literatürünün başlangıç noktası obezitesi bulunan bireyler olsa da (Kaplan ve Kaplan, 1957), yakın tarihte yapılan ve farklı kilo gruplarını kıyaslayan

çalışmalar (van Strien ve diğerleri, 2016), duygusal yeme davranışının her grupta görüldüğünü ortaya koymuştur. Buna rağmen, duygusal yeme davranışının kilolu ve obezitesi bulunan bireylerde daha yaygın görüldüğü düşünülmektedir (Macht, 2008). Koenders ve van Strien (2011), bir firmada çalışan 1562 çalışan üzerinde yaptıkları araştırmada, yüksek duygusal iştah puanları ile yüksek beden kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışma yüksek duygusal iştah puanları alan kişilerin kilo alımına yatkın olduğunu göstermiştir. Duygusal yeme davranışı gösteren bireylerin yağ ve şekeri yüksek gıdalara yöneldiği bulgusu da (Elfhag ve diğerleri, 2007), duygusal yeme ile BKİ arasındaki ilişkiyi güçlendirmektedir. Literatürdeki bu bulgular ile araştırma bulgularımız paralel olduğu görülmektedir. Mevcut araştırma bulgularına göre, bireylerin olumsuz duygu veya durumlarda başvurdukları yeme davranışı, BKİ üzerinde oldukça etkili olmaktadır. Bu bulgu, yüksek BKİ seviyelerinin, diğer faktörlerin yanında, olumsuz duygu ve durumlarda başvurulan yeme davranışlarına da bağlı olduğunu göstermesi açısından önemli görülmüştür.

4.1.8. Pandemi Döneminin Duygusal İştaha Etkisi

Araştırma verilerinin tamamı pandemi döneminde toplandığından, duygusal iştah puanlarının bu durumdan etkilenmiş olabileceği düşünülmüştür. Ülkemizde bu konuda yapılan çalışmalara bakıldığında pandemi sürecinin yeme davranışları üzerinde etkili olduğunu gösteren birçok çalışmaya rastlanmıştır. Örneğin, Elmacıoğlu ve diğerleri (2021) 1036 katılımcı ile yürüttükleri çalışmada sosyal izolasyon sürecinin duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışlarında artışa yol açtığını ve katılımcıların %35'inin kilosunda bir artış olduğunu bulmuşlardır. Benzer olarak, Güngör ve Özdoğan (2021), pandemi sürecinin yarattığı belirsizliğin kişilerde umutsuzluk, hastalık korkusu, kaygı, stres ve depresyon düzeylerini arttırarak kişileri duygusal yeme davranışlarına yönlendirdiğini gözlemlemişlerdir. Bu durum ayrıca, kişilerin kötü beslenmeden dolayı Covid-19'a yakalanma riskini de arttırmaktadır. Norveç'te 24,968 kişinin katılımı ile yapılan başka bir çalışmada, pandemi sürecinde popülasyonun %54'ünde duygusal yeme davranışları gözlemlenmiştir. Bu davranışlar kategorize edildiğinde, duygusal yeme davranışına en fazla etki eden duygu stres olarak bulunurken, yaşanan stresin en büyük kaynağı ise ekonomik kaygı olmuştur (Bemanian ve diğerleri, 2021). 638 Suudi kadının katılımı ile yapılan ve pandemi

dönemindeki yeme davranışlarını ölçmek için yapılan bir çalışmada ise, Suudi kadınların pandemi döneminde stres seviyelerindeki artış ile beraber daha az uyuduğunu, daha az hareket ettiğini ve sıklıkla duygusal yeme davranışı gösterdiğini bulunmuştur (Musharaf, 2020). Bu bulguları destekler biçimde, stres, endişe ve depresif bulguların pandemi döneminde duygusal yeme davranışlarını yordadığını gösteren birçok farklı çalışma bulunmaktadır (Beyhan ve Erkut, 2021; Özkan, Sevin ve Avcı, 2021; Özer ve Okat, 2021). Sonuç olarak, mevcut araştırma bulguları ilgili literatür ışığında değerlendirildiğinde elde edilen duygusal iştah puanlarının pandemi döneminin yarattığı olumsuz duygulardan etkilenecek yükseldiği tahmin edilmektedir.

4.2. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucu elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin duygusal yeme puanları ile kendini eleştirme/kendini rahatlatma, ödül bağımlılığı ve yaşantısal kaçınma puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Yine, olumsuz duygu, olumlu durum ve duygu varlığında yeme davranışının kadınlarda daha yüksek seviyelerde olduğu saptanmıştır.

Yaşantısal kaçınma, Kendinden nefret etme ve Kendini rahatlatma tutumlarının, olumsuz duygu ve durumlarda yemek yeme davranışlarını anlamlı derecede yordadığı saptanmıştır.

Kendini rahatlatma tutumu ve Ödüle Duyarlılık eğiliminin ise, olumlu duygu ve durumlarda yemek yeme davranışlarını anlamlı derecede yordadığı saptanmıştır.

Son olarak ise, beden kitle indeksini olumsuz duygu ve durumlarda yemek yeme eğiliminin anlamlı derecede yordadığı tespit edilmiştir.

Bu bulgular ışığında, öneriler aşağıda sıralanmıştır;

a) Araştırma bulgularına göre öneriler;

- 1) Üniversitelerin rehberlik servisleri kapsamında, özellikle yeme bozuklukları ile ilişkili risk grubundaki öğrencilerin olumsuz duygu ve durumlarla baş etmelerine ve olumsuz duygulardan kaçınmalarını azalarak

kabul becerilerini artırmaya yönelik koruyucu programlar geliştirilebilir. Buna ek olarak, öz-şefkat becerilerini artırmaya yönelik müdahaleler planlanabilir. Bu noktada, öz-şefkatin kişileri duygusal yemeye de yöneltebileceği görüldüğünden, öz-şefkatin hangi amaçlarla ve ne şekilde uygulanacağı öğrencilere net olarak bildirilebilir.

- 2) Literatürü destekler biçimde, obezitesi bulunan ve kilolu katılımcıların yaşantısal kaçınma ve duygusal iştah puanları araştırmamızda da yüksek bulunmuştur. Üniversitelerde yemenin duygularla baş etme yöntemi olabileceği ve bunun sonuçları hakkında bilgilendirme programları düzenlenebilir.
- 3) Özellikle beden kitle indeksi yüksek olan öğrenciler, gerekli danışmanlık birimine yönlendirilerek olumsuz duygularla baş etme yönünde yardım almaları sağlanabilir.

b) Gelecek Çalışmalar için öneriler;

- 1) Araştırma yalnızca İstanbul'dan katılımcılarla ve üniversite öğrencileri örneklemini ile yapılmıştır. Gelecek çalışmalarda, sonuçların genellenebilmesi açısından daha geniş ve çeşitli bir örneklem oluşturulabilir.
- 2) Araştırma örnekleminin çoğunluğunu sağlıklı ve beden kitle indeksi normal seviyede olan katılımcılar oluşturmaktadır. Aynı araştırmanın daha geniş beden kitle indeksi gruplarında yapılması önerilmektedir.
- 3) Araştırma sonuçları, klinik ve sağlıklı örneklemin ölçeklerden farklı puanlar alabildiklerini göstermiştir. Bu bağlamda, sağlıklı ve klinik örneklemin gelecek çalışmalarda karşılaştırılması da önemli görülmüştür.

4) Araştırma bulguları dikkate alınarak üniversite öğrencilerinde olumsuz duygulara yönelik kabul becerilerinin ve öz-şefkat odaklı becerilerin geliştirilmesine odaklanmış müdahale çalışmaları yürütülebilir.

4.3. KLİNİK ÖNEM VE SINIRLILIKLAR

Araştırmamız; Yaşantısal Kaçınma, Ödül Bağımlılığı, Kendini Eleştirme/Kendini Rahatlatma ve Duygusal İştah arasındaki ilişkileri ortaya koyan ilk çalışmadır. Araştırmada bahsedilen değişkenleri ölçmek adına çok boyutlu ölçekler kullanılmış, bu sayede aralarındaki ilişkiler oldukça detaylı bir biçimde incelenmiştir. İlgili değişkenlerin ilişkileri ile ilgili literatür tarandığında, çoğu çalışmanın yeme bozuklukları tanısı almış örneklerle yapıldığı gözlenmiştir. Bu nedenle araştırmamızın sağlıklı bir örneklem ile yürütülmesi araştırmayı önemli kılan bir özellik olmuştur.

Bulgulardan yola çıkılarak, Yaşantısal Kaçınma, Kendini Eleştirme ve Ödül Bağımlılığının Duygusal İştah üzerindeki etkisi görülmüş ve klinik ortamda kişilerin bu alanlardaki becerilerini geliştirmek için yapılacak çalışmaların önemi ortaya konmuştur. Literatürde sağlıklı örneklem ile yapılan, duygusal yeme davranışlarını ölçen çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Farklı örneklem ve değişkenler ile duygusal yeme davranışlarının araştırılması gerektiğini mevcut araştırmamız göstermiştir.

Öte yandan, araştırmamızda bazı sınırlılıklar vardır. Öncelikle, araştırma kişilerin öz-bildirimine dayanan ölçekler ile yapılmıştır. Dolayısıyla katılımcıların cevaplarında yanlılık olma olasılığı vardır. Bu yanlılık hem sosyal istenirlik hem de kişilerin bazı cevapları hatırlayamamasından kaynaklanıyor olabilir.

Buna ek olarak, örneklemdeki demografik grupların dağılımı eşit değildir. Örnekte hem kadın erkek sayılarında hem de beden kitle indeksi grupları arasında sayısal olarak farklılık vardır.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı, verilerin tamamının pandemi döneminde toplanmasıdır. Pandemi dönemi kişilerin deneyimlediği duygu ve durumları değiştirebileceği için ölçeklerde daha yüksek puanlar alınmasına yol açmış olabilir.

Son olarak, katılımcılarımızın üniversite öğrencisi örnekleminden seçilmiş olması araştırmanın bir sınırlılığı olarak öne çıkmaktadır. Katılımcıların daha çeşitli ve geniş bir örneklemden oluşması durumunda, sonuçlarda daha etkili ilişkilerin gözlenebileceği düşünölmektedir.



KAYNAKLAR

- Adam, T. C., ve Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology ve behavior*, 91(4), 449-458.
- Adler, E. (2013). *Sex Differences in Positive Emotions within Appraisal Theory* (Doctoral dissertation, Vanderbilt University).
- Agarwal, S., Bhalla, P., Kaur, S., ve Babbar, R. (2013). Effect of body mass index on physical self concept, cognition ve academic performance of first year medical students. *The Indian journal of medical research*, 138(4), 515.
- Alpay, E. H., Aydın A., ve Bellur, Z. (2019). Kendini Eleştirme/Kendine Saldırı Formları ve Kendini Rahatlatma Ölçeğinin Depresyon Tanısı Almış Klinik ve Toplum Örneklemindeki Psikometrik Özelliklerinin Belirlenmesi (Tur). *IX. Işık Savaşır Sempozyumu*
- Al-Musharaf, S. (2020). Prevalence and predictors of emotional eating among healthy young Saudi women during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 12(10), 2923.
- Anestis, M. D., Selby, E. A., Fink, E. L., ve Joiner, T. E. (2007). The multifaceted role of distress tolerance in dysregulated eating behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 40(8), 718-726.
- Arnou, B., Kenardy, J., ve Agras, W. S. (1992). Binge eating among the obese: A descriptive study. *Journal of behavioral medicine*, 15(2), 155-170.
- Baião, R., Gilbert, P., McEwan, K., ve Carvalho, S. (2015). Forms of self-criticising/attacking ve self-reassuring scale: Psychometric properties and normative study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 88(4), 438-452.
- Baldwin, M. W., ve Fergusson, P. (2001). Relational schemas: The activation of interpersonal knowledge structures in social anxiety. In W. R. Crozier ve L. E. Alden (Eds.), *International handbook of social anxiety: Concepts research and interventions to the self and shyness* (pp. 235–275). Chichester. Wiley.

- Bandura, A. (1978). The self system in reciprocal determinism. *American psychologist*, 33(4), 344.
- Bardone-Cone, A. M., Thompson, K. A., ve Miller, A. J. (2020). The self and eating disorders. *Journal of personality*, 88(1), 59-75.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Bekker, M. H., van de Meerendonk, C. ve Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36, 461-469
- Bermanian, M., Mæland, S., Blomhoff, R., Rabben, Å. K., Arnesen, E. K., Skogen, J. C., ve Fadnes, L. T. (2021). Emotional eating in relation to worries and psychological distress amid the COVID-19 pandemic: a population-based survey on adults in Norway. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 130.
- Beyhan, Y., & Erkut, E. Pandemi Sürecinde Duygusal Yeme. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 109-114.
- Blackledge, J. T., ve Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of clinical psychology*, 57(2), 243-255.
- Blatt, S. J. (1974) Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *Psychoanalytic Study of the Child*, 29, 107-157.
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C., ve Zuroff, D. (1982). Dependency and self-criticism: psychological dimensions of depression. *Journal of consulting and clinical psychology*, 50(1), 113.
- Blatt, S., ve Zuroff, D. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition. Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12, 527–562.
- Blatt, S. J. (2008). *Polarities of experience: Relatedness and self-definition in personality development, psychopathology, and the therapeutic process*. American Psychological Association.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance

- and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.
- Bruch, H. (1996). *Eating disorders*. New York: Basic Books
- Bruch, H. (1973). *Eating disorders. Obesity and anorexia nervosa*. Riverside: Behavior Science Book Service.
- Bulik, C. M., Sullivan, P. F., Weltzin, T. E., ve Kaye, W. H. (1995). Temperament in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 17(3), 251-261.
- Bussey, K., ve Bandura, A. (1992). Self-regulatory mechanisms governing gender development. *Child development*, 63(5), 1236-1250.
- Carver, C. S., ve White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: the BIS/BAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 67(2), 319.
- Canetti, L., Bachar, E., ve Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural processes*, 60(2), 157-164.
- Cardi, V., Leppanen, J., ve Treasure, J. (2015). The effects of negative and positive mood induction on eating behaviour: A meta-analysis of laboratory studies in the healthy population and eating and weight disorders. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 57, 299-309.
- Castellà, J., Pérez, J. (2004). Sensitivity to punishment and sensitivity to reward and traffic violations. *Accident Analysis Prevention*, 36(6), 947-952.
- Chawla, N., Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of clinical psychology*, 63(9), 871-890.
- Chen, G., Tang, Z., Guo, G., Liu, X., Xiao, S. (2015). The Chinese version of the Yale Food Addiction Scale: An examination of its validation in a sample of female adolescents. *Eating behaviors*, 18, 97-102.
- Ciarrochi, J., Sahdra, B., Marshall, S., Parker, P., Horwath, C. (2014). Psychological flexibility is not a single dimension: The distinctive flexibility profiles of underweight, overweight, and obese people. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 236-247.
- Clark, S. M., Saules, K. K. (2013). Validation of the Yale Food Addiction Scale among a weight-loss surgery population. *Eating behaviors*, 14(2), 216-219.

- Claes, L., Muehlenkamp, J. J. (2016). *Non-suicidal self-injury in eating disorders*. Springer.
- Cloninger, C. R. (1986). A unified biosocial theory of personality and its role in the development of anxiety states. *Psychiatric developments*, 3(2), 167-226.
- Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants: A proposal. *Archives of general psychiatry*, 44(6), 573-588.
- Corr, P. J. (2004). Reinforcement sensitivity theory and personality. *Neuroscience Biobehavioral Reviews*, 28(3), 317-332.
- Cowdrey, F. A., Park, R. J. (2012). The role of experiential avoidance, rumination and mindfulness in eating disorders. *Eating behaviors*, 13(2), 100-105.
- Davis, C., Levitan, R. D., Carter, J., Kaplan, A. S., Reid, C., Curtis, C., Kennedy, J. L. (2008). Personality and eating behaviors: a case-control study of binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 41(3), 243-250
- Della Longa, N. M., De Young, K. P. (2018). Experiential avoidance, eating expectancies, and binge eating: A preliminary test of an adaption of the Acquired Preparedness model of eating disorder risk. *Appetite*, 120, 423-430.
- Demirel, B., Yavuz, F. K., Karadere, M. E., Şafak, Y., Türkçapar, M. H. (2014). Duygusal İştah Anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği, beden kitle indeksi ve duygusal şemalarla ilişkisi.
- Demirezen, E., Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8), 174-178.
- Denton, J. A. (1990). *Society and the official world: a reintroduction to sociology*. Dix Hills, NY: General Hall (p. 17). ISBN 0-930390-94-6.
- Dietrich, A., Federbusch, M., Grellmann, C., Villringer, A., Horstmann, A. (2014). Body weight status, eating behavior, sensitivity to reward/punishment, and gender: relationships and interdependencies. *Frontiers in psychology*, 5, 1073.
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C. (2014). Escaping from body image shame and harsh self-criticism: Exploration of underlying mechanisms of binge eating. *Eating behaviors*, 15(4), 638-643.

- Dunkley, David M., and Carlos M. Grilo. "Self-criticism, low self-esteem, depressive symptoms, and over-evaluation of shape and weight in binge eating disorder patients." *Behaviour Research and Therapy* 45, no. 1 (2007): 139-149
- Dunkley, D. M., Masheb, R. M., Grilo, C. M. (2010). Childhood maltreatment, depressive symptoms, and body dissatisfaction in patients with binge eating disorder: The mediating role of self-criticism. *International Journal of Eating Disorders*, 43(3), 274-281.
- Duarte, C., Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J. (2016). At the core of eating disorders: Overvaluation, social rank, self-criticism and shame in anorexia, bulimia and binge eating disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 66, 123-131.
- Eldredge, K. L., Agras, W. S. (1996). Weight and shape overconcern and emotional eating in binge eating disorder. *International journal of eating disorders*, 19(1) 73-82.
- Elmacioğlu, F., Emiroğlu, E., Ülker, M. T., Kırçali, B. Ö., & Oruç, S. (2021). Evaluation of nutritional behaviour related to COVID-19. *Public Health Nutrition*, 24(3), 512-518.
- Evers, C., Adriaanse, M., de Ridder, D. T., de Witt Huberts, J. C. (2013). Good mood food. Positive emotion as a neglected trigger for food intake. *Appetite*, 68, 1-7.
- Fahrenkamp, A. J., Darling, K. E., Ruzicka, E. B., Sato, A. F. (2019). Food Cravings and Eating: The Role of Experiential Avoidance. *International journal of environmental research and public health*, 16(7), 1181.
- Fairburn, C. G. (2013). *Overcoming binge eating: The proven program to learn why you binge and how you can stop*. Guilford press.
- Farrow, C. V., Tarrant, M. (2009). Weight-based discrimination, body dissatisfaction and emotional eating: The role of perceived social consensus. *Psychology and Health*, 24(9), 1021-1034.

- Fassino, S., Abbate-Daga, G., Amianto, F., Leombruni, P., Boggio, S., Rovera, G. G. (2002). Temperament and character profile of eating disorders: a controlled study with the Temperament and Character Inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 32(4), 412-425.
- Fennig, S., Hadas, A., Itzhaky, L., Roe, D., Apter, A., Shahar, G. (2008). Self-criticism is a key predictor of eating disorder dimensions among inpatient adolescent females. *International Journal of Eating Disorders*, 41(8), 762-765.
- Freeman, L. M. Y., Gil, K. M. (2004). Daily stress, coping, and dietary restraint in binge eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(2), 204-212.
- Franken, I. H., Muris, P. (2005). Individual differences in reward sensitivity are related to food craving and relative body weight in healthy women. *Appetite*, 45(2), 198-201.
- Freud, S. (1917). Mourning and melancholia, Standard Edition, vol. 14. London: Hogarth.
- Fulton, J. J., Lavender, J. M., Tull, M. T., Klein, A. S., Muehlenkamp, J. J., Gratz, J. L. (2013). The relationship between anxiety sensitivity and disordered eating: The mediating role of experiential avoidance. *Eating behaviors*, 13(2), 166-169.
- Ganley, R. M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of eating disorders*, 8(3), 343-361.
- Gardener, E. K., Carr, A. R., MacGregor, A., Felmingham, K. L. (2013). Sex differences and emotion regulation: an event-related potential study. *PloS one*, 8(10), e73475.
- Garvey, M. J., Noyes Jr, R., Cook, B., Blum, N. (1996). Preliminary confirmation of the proposed link between reward-dependence traits and norepinephrine. *Psychiatry research*, 65(1), 61-64.

- Gat-Lazer, S., Geva, R., Gur, E., Stein, D. (2017). Reward Dependence and Harm Avoidance among Patients with Binge-Purge Type Eating Disorders. *European Eating Disorders Review*, 25(3), 205-213.
- Gearhardt, A. N., Corbin, W. R., Brownell, K. D. (2009). Preliminär validering av Yale-matberoende skalan. *Appetite*, 52, 430-610.
- Gilbert, P. (2000). Social mentalities. *Genes on the couch: Explorations in evolutionary psychotherapy*, 118-176.
- Geliebter, A., Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating behaviors*, 3(4), 341-347.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N., Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50.
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.
- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R., Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 183-200.
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 97-112.
- Güngör, A. G., & Özdoğan, Y. COVID-19, Pandemi Sürecinin Psikolojik Etkileri ve Duygusal Yeme Davranışı. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 34-43.
- Gray, J. A. (1970). The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behaviour research and therapy*, 8(3), 249-266.
- Gray, J. A. (1977). Drug effects on fear and frustration: Possible limbic site of action of minor tranquilizers. In *Drugs, neurotransmitters, and behavior* (pp. 433-529). Springer, Boston, MA.
- Gray, J. A. (1981). A critique of Eysenck's theory of personality. In *A model for personality* (pp. 246-276). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Gray, J. A. (1982). The neuropsychology of anxiety.
- Gray, J. A. (1987). Perspectives on anxiety and impulsivity: A commentary.

- Greenberg, L. S. (1979). Resolving splits: Use of the two chair technique. *Psychotherapy: Theory, Research Practice*, 16(3), 316.
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American psychologist*, 13(12), 673.
- 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.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The psychological record*, 54(4), 553-578.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour and therapy*, 44(1), 1-25.
- Heatherton, T. F., ve Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological bulletin*, 110(1), 86.
- Herman, C. P., ve Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of personality*.
- Herman, C. P., ve Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior. *Journal of abnormal psychology*, 84(6), 666.
- Hunt, X., Nespola, A., Tapper, K., ve Kagee, A. (2017). Sensitivity to reward and punishment: Associations with fat and sugar intake among South African students. *South African Journal of Psychology*, 47(2), 222-232.
- Jorm, A. F., Christensen, H., Henderson, A. S., Jacomb, P. A., Korten, A. E., ve Rodgers, B. (1998). Using the BIS/BAS scales to measure behavioural inhibition and behavioural activation: Factor structure, validity and norms in a large community sample. *Personality and individual Differences*, 26(1), 49-58.
- Kannan, D., ve Levitt, H. M. (2013). A review of client self-criticism in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(2), 166.
- Kaplan, H.I. ve Kaplan, H.S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous Mental Disease*, 125, 181-201.

- Kaya, E., Akpınar, D., ve AKPINAR, H. Bağımlılığın Patofizyolojisi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 6(3), 166-170.
- Kelly, A. C., ve Carter, J. C. (2013). Why self-critical patients present with more severe eating disorder pathology: The mediating role of shame. *British Journal of Clinical Psychology*, 52(2), 148-161.
- Kelly, A. C., Carter, J. C., Zuroff, D. C., ve Borairi, S. (2013). Self-compassion and fear of self-compassion interact to predict response to eating disorders treatment: A preliminary investigation. *Psychotherapy Research*, 23(3), 252-264.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L., ve Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of social and Clinical Psychology*, 29(7), 727-755.
- Kenardy, J., Arnow, B., ve Agras, W. S. (1996). The aversiveness of specific emotional states associated with binge-eating in obese subjects. *Australian ve New Zealand Journal of Psychiatry*, 30(6), 839-844.
- Kingston, J., Clarke, S., ve Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A mediational analysis. *Behavior modification*, 34(2), 145-163.
- Koenders, P. G., ve van Strien, T. (2011). Emotional eating, rather than lifestyle behavior, drives weight gain in a prospective study in 1562 employees. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 53(11), 1287-1293.
- Koball, A. M., Meers, M. R., Storfer-Isser, A., Domoff, S. E., ve Musher-Eizenman, D. R. (2012). Eating when bored: Revision of the Emotional Eating Scale with a focus on boredom. *Health psychology*, 31(4), 521.
- Kövecses, Z. (2008). The conceptual structure of happiness.
- Lazarevich, I., Camacho, M. E. I., del Consuelo Velázquez-Alva, M., ve Zepeda, M. Z. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, 107, 639-644.

- Liss, M., ve Erchull, M. J. (2015). Not hating what you see: Self-compassion may protect against negative mental health variables connected to self-objectification in college women. *Body Image, 14*, 5-12.
- Litwin, R., Goldbacher, E. M., Cardaciotto, L., ve Gambrel, L. E. (2017). Negative emotions and emotional eating: the mediating role of experiential avoidance. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 22*(1), 97-104.
- Lillis, J., Hayes, S. C., ve Levin, M. E. (2011). Binge eating and weight control: The role of experiential avoidance. *Behavior modification, 35*(3), 252-264.
- Lindeman, M., Stark, K., ve Keskiivaara, P. (2001). Continuum and linearity hypotheses on the relationship between psychopathology and eating disorder symptomatology. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 6*(4), 181-187.
- Loxton, N. J., ve Dawe, S. (2006). Reward and punishment sensitivity in dysfunctional eating and hazardous drinking women: Associations with family risk. *Appetite, 47*(3), 361-371.
- Lyman, B. (1982). The nutritional values and food group characteristics of foods preferred during various emotions. *The Journal of psychology, 112*(1), 121-127.
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite, 33*(1), 129-139.
- Macht, M., Haupt, C., ve Salewsky, A. (2004). Emotions and eating in everyday life: application of the experience-sampling method. *Ecology of food and nutrition, 43*(4), 11-21.
- Macht, M., ve Mueller, J. (2007). Increased negative emotional responses in PROP supertasters. *Physiology ve behavior, 90*(2-3), 466-472.
- Macht, M., ve Simons, G. (2011). Emotional eating. In *Emotion regulation and well-being* (pp. 281-295). Springer, New York, NY.

- Manchón, J., Quiles, M. J., Quiles, Y., ve López-Roig, S. (2021). Positive and Negative Emotional Eating Are Not the Same—The Spanish Version of the Positive-Negative Emotional Eating Scale (PNEES). *Frontiers in Psychology*, 12.
- Mendes, A. L., Ferreira, C., ve Marta-Simões, J. (2017). Experiential avoidance versus decentering abilities: the role of different emotional processes on disordered eating. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(3), 467-474.
- Miller Jr, I. J., ve Reedy Jr, F. E. (1990). Variations in human taste bud density and taste intensity perception. *Physiology ve behavior*, 47(6), 1213-1219.
- Mullane, C. N. (2011). Distress tolerance, experiential avoidance, and negative affect: Implications for understanding eating behavior and BMI.
- National Institutes Of Health (2020). Depression in women. NIH Publication No. 20-MH-4779
- Nevanperä, Nina J., Leila Hopsu, Eeva Kuosma, Olavi Ukkola, Jukka Uitti, and Jaana H. Laitinen. "Occupational burnout, eating behavior, and weight among working women." *The American journal of clinical nutrition* 95, no. 4 (2012): 934-943.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Chou, C. P., Unger, J. B., ve Spruijt-Metz, D. (2008). BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents. *Eating behaviors*, 9(2), 238-246.
- Nisbett, R. E. (1972). Hunger, obesity, and the ventromedial hypothalamus. *Psychological Review*, 79(6), 433.
- Noordenbos, G., Aliakbari, N., ve Campbell, R. (2014). The relationship among critical inner voices, low self-esteem, and self-criticism in eating disorders. *Eating disorders*, 22(4), 337-351.
- Özer, S., ve Okat, Ç. (2021). Yeni Koronavirüs (Covid-19) Günlerinde Bireylerin Yeme Tutumlarının İncelenmesi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 84-102.

- Özkan, Y., Sevin, M., ve Avcı, Ü. E. (2021). Buzdolabında Aranan Mutluluk: Covid-19 Küresel Salgın Sürecinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Duygusal Yeme Bozukluğuna Etkisi. *Journal of Society & Social Work*, 32(5).
- Palmeira, L., Cunha, M., ve Pinto-Gouveia, J. (2018). The weight of weight self-stigma in unhealthy eating behaviours: the mediator role of weight-related experiential avoidance. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(6), 785-796.
- Patel, K. A., ve Schlundt, D. G. (2001). Impact of moods and social context on eating behavior. *Appetite*, 36(2), 111-118.
- Pignatelli, M., ve Bonci, A. (2015). Role of dopamine neurons in reward and aversion: a synaptic plasticity perspective. *Neuron*, 86(5), 1145-1157.
- Polivy, J., ve Herman, C. P. (1999). Distress and eating: why do dieters overeat?. *International Journal of Eating Disorders*, 26(2), 153-164.
- Porter, A. C., Zelkowitz, R. L., ve Cole, D. A. (2018). The unique associations of self-criticism and shame-proneness to symptoms of disordered eating and depression. *Eating behaviors*, 29, 64-67
- Pyle, R. L., Mitchell, J. E., ve Eckert, E. D. (1981). Bulimia: a report of 34 cases. *The Journal of Clinical Psychiatry*.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., ve Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating disorders*, 17(3), 211-224
- Rawal, A., Park, R. J., ve Williams, J. M. G. (2010). Rumination, experiential avoidance, and dysfunctional thinking in eating disorders. *Behaviour research and therapy*, 48(9), 851-859.
- Ricca, V., Castellini, G., Fioravanti, G., Sauro, C. L., Rotella, F., Ravaldi, C., ... ve Faravelli, C. (2012). Emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Comprehensive psychiatry*, 53(3), 245-251.
- Rogers, C. R. (1951). Perceptual reorganization in client-centered therapy.
- Rogers, C. R. (1961). The process equation of psychotherapy. *American journal of psychotherapy*, 15(1), 27-45

- Rotella, F., Fioravanti, G., Godini, L., Mannucci, E., Faravelli, C., ve Ricca, V. (2015). Temperament and emotional eating: A crucial relationship in eating disorders. *Psychiatry research*, 225(3), 452-457.
- Rotella, F., Mannucci, E., Gemignani, S., Lazzeretti, L., Fioravanti, G., ve Ricca, V. (2018). Emotional eating and temperamental traits in Eating Disorders: A dimensional approach. *Psychiatry research*, 264, 1-8.
- Ryder, A. G., McBride, C., ve Bagby, R. M. (2008). The association of affiliation and achievement personality styles with DSM-IV personality disorders. *Journal of personality disorders*, 22(2), 208-216.
- Saper, C. B., Chou, T. C., ve 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: Internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. *Science*. 161, 751-756.
- Schore, A. N. (1994). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Shahar, G. (2015). *Erosion: The psychopathology of self-criticism*. Oxford University Press, USA.
- Shahar, B., Doron, G., ve Szepsenwol, O. (2015). Childhood maltreatment, shame-proneness and self-criticism in social anxiety disorder: A sequential mediational model. *Clinical psychology ve psychotherapy*, 22(6), 570-579.
- Serpell, L., Amey, R., ve Kamboj, S. K. (2020). The role of self-compassion and self-criticism in binge eating behaviour. *Appetite*, 144, 104470.
- Sevinçer, G. M. ve Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3, 171-178.
- Snoek, H. M., Engels, R. C., Van Strien, T., ve Otten, R. (2013). Emotional, external and restrained eating behaviour and BMI trajectories in adolescence. *Appetite*, 67, 81-87.
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T., ve van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368-376.

- Stapleton, P., ve Mackay, E. (2015). Feeding feelings: Is there a relationship between emotional eating and body mass index in adults. *Int J Heal Caring*, 15(3), 1-10.
- Steiger, H., Gauvin, L., Jabalpurwala, S., Séguin, J. R., ve Stotland, S. (1999). Hypersensitivity to social interactions in bulimic syndromes: relationship to binge eating. *Journal of consulting and clinical psychology*, 67(5), 765.
- Stice, E., Spangler, D., ve Agras, W. S. (2001). Exposure to media-portrayed thin-ideal images adversely affects vulnerable girls: A longitudinal experiment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3), 270-288.
- Stice, E., Presnell, K., ve Spangler, D. (2002). Risk factors for binge eating onset in adolescent girls: a 2-year prospective investigation. *Health psychology*, 21(2), 131.
- Strien, T. V. (1996). On the relationship between dieting and “obese” and bulimic eating patterns. *International Journal of Eating Disorders*, 19(1), 83-92.
- Sultson, H., Kukk, K., ve Akkermann, K. (2017). Positive and negative emotional eating have different associations with overeating and binge eating: Construction and validation of the Positive-Negative Emotional Eating Scale. *Appetite*, 116, 423-430.
- Svaldi, J., Tuschen-Caffier, B., Lackner, H. K., Zimmermann, S., ve Naumann, E. (2012). The effects of emotion regulation on the desire to overeat in restrained eaters. *Appetite*, 59(2), 256-263.
- Svirko, E., ve Hawton, K. (2007). Self-injurious behavior and eating disorders: The extent and nature of the association. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 37(4), 409-421.
- Taitz, J. (2012). *End Emotional Eating: Using Dialectical Behavior Therapy Skills to Cope with Difficult Emotions and Develop a Healthy Rela.* New Harbinger Publications.
- Tamres, L. K., Janicki, D., ve Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and social psychology review*, 6(1), 2-30.

- Tan, C. C., ve Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 66, 1-4.
- Tanofsky, M. B., Wilfley, D. E., Spurrell, E. B., Welch, R., ve Brownell, K. D. (1997). Comparison of men and women with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 21(1), 49-54.
- Tavakoli, N., Broyles, A., Reid, E. K., Sandoval, J. R., ve Correa-Fernández, V. (2019). Psychological inflexibility as it relates to stress, worry, generalized anxiety, and somatization in an ethnically diverse sample of college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 11, 1-5.
- Taylor, G. J., Parker, J. D., Bagby, R. M., ve Bourke, M. P. (1996). Relationships between alexithymia and psychological characteristics associated with eating disorders. *Journal of psychosomatic research*, 41(6), 561-568
- Thayer, R. E. (2003). *Calm energy: How people regulate mood with food and exercise*. Oxford University Press, USA.
- Thompson, S. H. (2015). Gender and Racial Differences in Emotional Eat-ing. *Food Addiction Symptoms, and Body Weight Satisfaction among Undergraduates*, 1-6.
- Törneke, N., Luciano, C., ve Salas, S. V. (2008). Rule-governed behavior and psychological problems. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(2), 141-156.
- Van Strien, T., Engels, R. C., Van Leeuwe, J., ve Snoek, H. M. (2005). The Stice model of overeating: tests in clinical and non-clinical samples. *Appetite*, 45(3), 205-213.
- Waller, G., ve Osman, S. (1998). Emotional eating and eating psychopathology among non-eating-disordered women. *International Journal of Eating Disorders*, 23(4), 419-424.
- Warren, R., Smeets, E., ve Neff, K. (2016). Self-criticism and self-compassion: risk and resilience: being compassionate to oneself is associated with emotional resilience and psychological well-being. *Current Psychiatry*, 15(12), 18-28.
- Wallis, D. J., ve Hetherington, M. M. (2004). Stress and eating: the effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite*, 43(1), 39-46.

- Wegner, D. M., ve Gold, D. B. (1995). Fanning old flames: Emotional and cognitive effects of suppressing thoughts of a past relationship. *Journal of personality and social psychology*, 68(5), 782.
- Weiland, R., ve Macht, M. (2006). Emotionsbedingtes Essverhalten bei Bulimia nervosa, Anorexia nervosa und Binge-Eating-Störung [Emotion driven eating behavior in Bulimia nervosa, Anorexia nervosa and Binge-eating disorder]. In *45. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie* (p. 387).
- Weiner, I. B. (2003). *Handbook of psychology, history of psychology* (Vol. 1). John Wiley ve Sons.
- Wenzlaff, R. M., ve Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual review of psychology*, 51(1), 59-91.
- Wildes, J. E., Ringham, R. M., ve Marcus, M. D. (2010). Emotion avoidance in patients with anorexia nervosa: Initial test of a functional model. *International Journal of Eating Disorders*, 43(5), 398-404.
- Yanovski, S. Z., Nelson, J. E., Dubbert, B. K., ve Spitzer, R. L. (1993). Association of binge eating disorder and psychiatric comorbidity in obese subjects. *The American journal of psychiatry*.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408
- Zelkowitz, R. L., ve Cole, D. A. (2020). Longitudinal relations of self-criticism with disordered eating behaviors and nonsuicidal self-injury. *International journal of eating disorders*, 53(7), 1097-1107.
- Zhu, H., Cai, T., Chen, G., ve Zhang, B. (2013). Validation of the emotional eating scale among Chinese undergraduates. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 41(1), 123-134.

EKLER

1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Medipol Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programı bünyesinde Doç. Dr. K. Fatih Yavuz danışmanlığında Selin Kalmık tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı duygusal yeme tutumunu yordayan değişkenlerin incelenmesidir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Verdiğiniz bilgiler tamamen gizli tutulacak ve sadece bilimsel, eğitimsel çalışma ve yayın amacı doğrultusunda değerlendirilecektir. Dört ölçekten oluşan anketin tamamlanması yaklaşık 10 dakika almaktadır. Sorulara içtenlikle ve sizi tam olarak yansıtabilecek biçimde yanıtlar vermeniz, araştırmada güvenilir ve geçerli sonuçlar elde edilebilmesi açısından önemlidir.

2. Sosyo-demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız:.....

2. Cinsiyetiniz: Kadın ()

Erkek ()

3. Medeni Durumunuz: İlişkisi var()

İlişkisi yok ()

Evli ()

Boşanmış ()

4. Eğitim Durumunuz: İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Önlisans ()

Lisans ()

Yüksek Lisans ()

Doktora ()

5. Meslek...

6. Boy...

7. Kilo..

8. Bir ruh sağlığı uzmanı tarafından tanısı konmuş bir yeme bozukluğunuz

var mı?... Evet ()

Hayır ()

9. Varsa belirtiniz...

3. Duygusal İştah Anketi (DİA)

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

	1 (normalden çok daha az yemek yerim)	2	3	4	5 (yemek yememde değişiklik olmaz)	6	7	8	9 (normalden çok daha fazla yemek yerim)	UD	CB
üzgün (olduğunuzda)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sıkılmış (olduğunuzda)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
güvenli (olduğunuzda)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kızgın (olduğunuzda)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kaygılı (olduğunuzda)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mutlu (olduğunuzda)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yılgın (olduğunuzda)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yorgun (olduğunuzda)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
karamsar (olduğunuzda)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
korkmuş (olduğunuzda)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rahat (olduğunuzda)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
neşeli (olduğunuzda)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yalnız (olduğunuzda)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

hevesli
(olduğunuzda)

Aşağıdakiler sizin içinde bulunduğunuz ŞARTLARI ifade ediyor.

	1 (Daha az yerim)	2	3	4	5 (aynı derecede yerim)	6	7	8	9 (Daha fazla yerim)
Baskı altında iken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hararetli bir tartışmadan sonra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Size yakın olan biri felakete uğradıktan sonra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aşık olduğunuzda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bir ilişkiyi bitirdikten sonra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keyif veren bir hobi ile meşgul olduğunuz sırada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Para veya bir eşyanızı kaybettikten sonra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
İyi haberler aldıktan sonra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Kabul ve Eylem Formu- II (KEF-2)

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

1-Hiçbir zaman doğru değil, 2-Çok nadiren doğru, 3-Nadiren doğru, 4-Bazen doğru, 5-Sıklıkla doğru, 6-Neredeyse her zaman doğru, 7- Daima doğru

	1(Hiçbir zaman doğru değil)	2	3	4 (Bazen doğru)	5	6	7 (Daima doğru)
1-Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2-Hislerimden korkarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-Kaygularımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4-Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5-Duygular hayatımda sorunlara yol açar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6-İnsanların çoğu hayatlarımı benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7-Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİS/DAS)

Bu testteki her madde, insanların kendilerinden bahsederken kullandıkları bazı ifadeleri tanımlamaktadır. Lütfen her maddeyi okuyunuz ve size ne kadar uygun olup olmadığına karar veriniz. Her madde için, 4 seçenektен sizi en iyi tarif eden seçeneği işaretleyiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız ve her madde için sadece bir seçenek işaretleyiniz. Cevaplarınızın tutarlı olup olmayacağından endişe duymadan her maddeyi tek bir maddeymiş gibi cevaplayınız. Lütfen olabildiğince dürüst olunuz ve samimi cevaplar veriniz.

Derecelendirme: 1-Tamamen katılıyorum 2- Biraz katılıyorum 3- Biraz katılmıyorum 4- Hiç katılmıyorum

	1 (tamamen katılıyorum)	2 (biraz katılıyorum)	3 (biraz katılmıyorum)	4 (hiç katılmıyorum)
1-Bir insanın ailesi, hayatındaki en önemli şeydir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2-Başıma kötü bir şey gelmek üzere olsa bile, nadiren korkarım veya sinirlenirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-İstediğim şeyleri elde etmek için, her yolu denerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4-Bir şeyi yapmakta iyiysem, onu devam ettirmeyi severim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5-Eğlenceli olacağını düşündüğüm yeni şeyleri denemeye her zaman istek duyarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6-İstediğim şeyi elde ettiğimde, heyecanlı ve enerji dolu olurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7-Eleştirilme veya azarlanma beni oldukça incitir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8-Eğlenceli olacağını düşündüğüm yeni şeyleri denemeye her zaman istek duyarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9-Bir şeyi istediğimde, genellikle onu elde etmek için elimden ne geliyorsa yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10-Çoğu zaman bir şeyleri başka bir sebepten dolayı olmaksızın, sırf eğlenceli olabilecek diye yapmak isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11-Saç kestirmek gibi şeylere zaman bulmak benim için zordur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12-İstediğim şeyi elde etmek için bir ihtimal görürsem, hemen harekete geçerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13-Birisinin bana kızgın olduğunu bildiğimde veya düşündüğümde, oldukça endişelenirim veya üzülürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14-İstediğim bir şey için bir fırsat yakaladığımda hemen heyecanlanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15-Çoğu zaman düşünmeden o an aklıma eseni yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16-Eğer hoş olmayan bir şeyin olacağını düşünürsem, genellikle oldukça gerilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17-Çoğu zaman insanların neden öyle davrandıklarını merak ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18-Başıma iyi şeylerin gelmesi, beni çok olumlu etkiler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19-Önemli bir şeyi kötü yaptığımı düşündüğümde endişelenirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20-Heyecan ve yeni duygular yaşamayı çok isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21-Bir şeyi elde etmeye çalıştığım zaman kural tanımam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22-Arkadaşlarıma kıyasla çok az korkum vardır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23-Bir yarışmayı kazanmak beni heyecanlandırır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24-Hata yapmaktan endişelenirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Kendini Eleştirme/ Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği (KEFGÖ)

Hayatımızda işler yolunda gitmediğinde, umduğumuz gibi sonuçlanmadıklarında veya daha iyisini yapabiliydik diye hissettiğimizde, bazen kendi kendimizi eleştiren olumsuz düşünce ve hislerimiz olur. Bu durum; değersiz, işe yaramaz ve aşağılık hissetme biçimini alabilir. Bununla beraber, insanlar aynı zamanda kendilerine destek olmak için de gayret edebilirler. Aşağıda insanların zaman zaman sahip olduğu bir dizi düşünce ve duygu yer almaktadır. Her maddeyi dikkatlice okuyun ve sizi en iyi açıklayan numarayı seçin.

Derecelendirme: 0-Bana hiç benzemiyor 1-Bana çok az benziyor, 2-Bana biraz benziyor, 3-Bana oldukça benziyor, 4-Bana çok fazla benziyor

	0 (Bana hiç benzemiyor)	1	2 (Bana biraz benziyor)	3	4 (Bana çok fazla benziyor)
1. Kendimle ilgili hemen hayal kırıklığına uğrarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Kendimi aşağılayan bir yanım vardır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Kendimle ilgili olumlu şeyleri kendime hatırlatabilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Kendime karşı hissettiğim öfke ve hayal kırıklığı kontrol etmekte zorlanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Kendimi kolayca bağışlayabilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Yeterince iyi olmadığımı hisseden bir yanım vardır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Kendi kendimi eleştiren düşüncelerim tarafından hırpalandığımı hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Hala kendim olmayı seviyorum.

9. Kendime o kadar kıziyorum ki, kendi canımı yakmak veya yaralamak istiyorum.

10. Kendimden iğrenme hissim oluyor.

11. Yine de kendimi sevebilir ve kabul edilebilir hissedebiliyorum.

12. Kendimi önemsemeyi bırakıyorum.

13. Kendimi kolayca sevebiliyorum.

14. Başarısızlıklarımı hatırlar ve onlara odaklanırım.

15. Kendime isimler takarım.

16. Kendime karşı nazik ve destekleyiciyimdir.

17. Yetersiz olduğumu hissetmeden başarısızlıkları ve aksilikleri kabullenemem.

18. Kendi kendimi eleştirmemi hakkettiğimi düşünürüm.

19. Kendime bakabilir ve kendimi önemseyebilirim.

20. Sevmediğim huylarımdan kurtulmak isteyen bir yanım vardır.

21. Gelecek için kendimi cesaretlendiririm.

22. Kendim olmayı sevmem.