

**T.C.  
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**YETİŞKİNLERDE DUYGUSAL YEMENİN DUYGU  
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, ALGILANAN STRES VE  
YAŞANTISAL KAÇINMA İLE İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

**BAŞAK SU EJDER  
22736008**

**TEZ DANIŞMANI  
DOÇ. DR. CEYMİ DOENYAS**

**2025**

**T.C.  
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**YETİŞKİNLERDE DUYGUSAL YEMENİN DUYGU  
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, ALGILANAN STRES VE  
YAŞANTISAL KAÇINMA İLE İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

**BAŞAK SU EJDER  
22736008  
ORCID NO: 0009-0009-0025-7360**

**TEZ DANIŞMANI  
DOÇ. DR. CEYMİ DOENYAS**

**MAYIS 2025**

BAŞAK SU EJDER tarafından hazırlanan “Yetişkinlerde Duygusal Yememin Duygu Düzenleme Güçlüğü, Algılanan Stres ve Yaşantısal Kaçınma ile İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı çalışma, **20/05/2025** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

**Danışman**

**İmza**

Doç. Dr. Ceymi Doenyas

.....

**Jüri Üyeleri**

**İmza**

Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz

.....

Doç. Dr. Işıl Tekin

.....

## ÖZET

### YETİŞKİNLERDE DUYGUSAL YEMENİN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, ALGILANAN STRES VE YAŞANTISAL KAÇINMA İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bireyler deneyimledikleri olumsuz duyguları bazen sağlıklı biçimde yönetemeyebilirler ve bu durum, duygusal yeme gibi davranışsal problemlere yol açabilir. Duygusal yeme, fizyolojik açlık durumu olmaksızın, olumsuz duyguları yönetebilmek amacıyla gerçekleştirilen aşırı yeme davranışıdır. Bu davranış, bireylerin psikolojik süreçlerinde ve çevresiyle olan ilişkilerinde olumsuzluklara sebep olabileceğinden duygusal yemenin altındaki mekanizmayı anlamının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu amaçla bu çalışmada duygusal yeme, duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma kavramları üzerinden incelenmiştir. Ayrıca duygusal yemenin demografik değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Literatürde bu değişkenlerin bir arada incelendiği çalışmaya rastlanmadığı için araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın örneklemi, 29.7 yaş ortalamasına sahip 287 kadın 216 erkek toplam 503 yetiştikten oluşmaktadır. Veri toplama sürecinde Kişisel Bilgi Formu, Duygusal Yeme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu 2 kullanılmıştır.

Araştırmada kadınların, lisans eğitim düzeyindekilerin, kilosunu şişman/çok şişman olarak değerlendirenlerin, kilosundan memnun olmayanların, diyet yapmış olanların anlamlı düzeyde daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiği, diyet yapma sayısını 1-3 olarak belirten ve diyetle hedeflediği kiloya çoğunlukla ulaşanların anlamlı düzeyde daha az duygusal yeme gerçekleştirdiği bulunmuştur. Duygusal yeme, gelir düzeyi ve medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu değişkenler arttıkça duygusal yeme artmıştır. Regresyon analizine göre duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma değişkenleri birlikte duygusal yemeye ait toplam varyansın %21.4'ünü açıklamaktadır fakat istatistiksel olarak anlamlı bulunan, duygusal yemeyi anlamlı ve pozitif olarak yordayan değişken duygu düzenleme güçlüğüdür. Bu bulguya göre, yaşadığı duyguları düzenleyemeyen ve yönetmekte zorlananlar daha fazla duygusal yeme gerçekleştirmektedir. Bu bulgular, duygu düzenleme güçlüğü azaltmaya, algılanan stresi düşürmeye ve yaşantısal kaçınmayı yönetmeye yönelik müdahalelerin, bireylerin psikolojik süreçlerini ve çevreleriyle olan ilişkilerini iyileştirebileceğini düşündürmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal Yeme, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Algılanan Stres, Yaşantısal Kaçınma

## ABSTRACT

### EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL EATING AND DIFFICULTY IN EMOTION REGULATION, PERCEIVED STRESS, AND EXPERIENTIAL AVOIDANCE IN ADULTS

Individuals may sometimes struggle to manage the negative emotions in healthy way, leading to behavioral problems such as emotional eating. Emotional eating refers to consuming food to manage negative emotions rather than physical hunger. This behaviour can lead to negative outcomes psychological processes and interpersonal relationships, making it important to examine the concept and its mechanisms. This study investigated emotional eating in relation to emotion regulation difficulties, perceived stress, and experiential avoidance and its variation across demographic factors. Since no previous study has examined these variables together, this research aims to offer new insights to the literature.

The sample comprised 503 adults, 287 women and 216 men, mean age of 29.7. Data were collected using the Personal Information Form, Emotional Eating Scale, Difficulties in Emotion Regulation Scale, Perceived Stress Scale, and Acceptance and Action Questionnaire 2.

Findings showed that emotional eating was significantly higher among women, individuals with undergraduate degrees, those who perceived themselves as overweight, dissatisfied with their weight and individuals who had dieted. Conversely, participants who had dieted 1–3 times and those who had mostly achieved their target weight reported lower emotional eating. No significant differences were found based on income or marital status. Emotional eating was significantly positively correlated with all three independent variables. As emotion regulation difficulties, perceived stress, and experiential avoidance increased, emotional eating also increased. According to the regression analysis, emotion regulation difficulty, perceived stress, and experiential avoidance explained 21.4% of the variance in emotional eating. The predictor variable that emerged as significant was emotion regulation difficulty, which predicted emotional eating significantly and positively. Individuals with difficulty regulating emotions are more prone to emotional eating. These findings suggest that interventions aimed at decreasing emotion regulation difficulty, reducing perceived stress, and managing experiential avoidance may improve individuals' psychological processes and relationships with their environment.

**Keywords:** Emotional Eating, Emotion Regulation Difficulties, Perceived Stress, Experiential Avoidance

## ÖN SÖZ

Yüksek lisans tezimi ortaya koyduğum anlamlı sürecin akademik gelişimin yanı sıra kişisel gelişimin, dayanıklılığımın, inancımın, sabrımın, emeklerimin ve özverimin derin izlerini taşıdığını düşünmekteyim. Tezimin hazırlanması ve tamamlanmasında emeği geçen, yanımda olan ve katkı sağlayan herkese içtenlikle teşekkür etmek istiyorum.

Öncelikle, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca yolumu aydınlatan, geri bildirimleri, bilgileri, katkıları ve deneyimleriyle bana rehberlik eden kıymetli tez danışmanım saygıdeğer Doç. Dr. Ceymi Doenyas’a en içten teşekkürlerimi sunarım. Sizin sayenizde bu süreci verimli bir şekilde tamamladım. Jüri üyelerim olmalarından büyük onur ve mutluluk duyduğum, geri bildirimleriyle beni aydınlatan Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz ve Doç. Dr. Işıl Tekin hocalarıma da çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca “Yıldızlı” olmaktan büyük bir gurur duydum ve duyacağım. Yıldız Teknik Üniversitesi’nde lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca geçirdiğim kıymetli akademik yolculuğumda ders aldığım, bana bilgilerini ve ilhamlarını sunan tüm hocalarıma da teşekkür ederim. Yıldız Teknik Üniversitesi’nde yetişmek, benim için eşsiz bir ayrıcalıktı.

Ailemin yeri benim için her zaman çok ayrı olmuştur. Bu süreçte en büyük gücüm, her koşulda yanımda olan ailemdi. Canım annem Ayşe Ejder, sonsuz sevgin, sabrın ve koşulsuz desteğinle beni hep motive ettin. Canım babam Atilla Ejder, attığım her adımda yanımda ve arkamda olduğunu bilmek bana güç verdi. Sevgili kız kardeşim Ecem Burcu Ejder, bu süreç boyunca varlığın benim için çok kıymetliydi. Canım teyzem Tuğçe Küçükuysal Kapaklı, benim için teyze değil anne yarısıydın, hayatımın her alanında beni motive edişin ve desteklerin için minnettarım. Sizlerin sevgisi ve inancı, bu yolda ve hayat yolunda yürürken en sağlam dayanağım oldu. Hepinize sonsuz teşekkür ederim.

Yanımda olan, yüreğimi rahatlatan, anlayışlı yaklaşımlarıyla bana moral veren tüm sevdiklerime de teşekkür ederim. Varlığınız, bu sürecin en özel ve kıymetli güç kaynaklarından biriydi.

Son olarak, bu zorlu akademik süreci kararlılıkla tamamlayan kendime de teşekkür etmek istiyorum. Karşılaştığım zorluklara rağmen sabırla, azimle ve inançla ilerleyerek bu tezi başarıyla tamamladım. Bu süreç, kendime duyduğum güvenin ve hedeflerime bağlılığımın bir nişanesi oldu. Artık sıra diğer hedeflerimi gerçekleştirmekte. Tüm katkı sunanlara teşekkür eder, bu çalışmanın alana ve bilim dünyasına fayda sağlamasını dilerim.

Başak Su EJDER

Mayıs, 2025; İstanbul

## İÇİNDEKİLER

|                                                                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ÖZET .....                                                                                                           | iii |
| ABSTRACT.....                                                                                                        | iv  |
| ÖN SÖZ .....                                                                                                         | v   |
| İÇİNDEKİLER .....                                                                                                    | vi  |
| TABLolar LİSTESİ.....                                                                                                | ix  |
| KISALTMALAR LİSTESİ .....                                                                                            | x   |
| <br>                                                                                                                 |     |
| 1. GİRİŞ .....                                                                                                       | 1   |
| 1.1. Araştırmanın Amacı.....                                                                                         | 5   |
| 1.2. Araştırmanın Önemi.....                                                                                         | 6   |
| 1.3. Araştırmanın Varsayımları.....                                                                                  | 7   |
| 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....                                                                               | 7   |
| 1.5. Tanımlar .....                                                                                                  | 8   |
| <br>                                                                                                                 |     |
| 2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....                                                                     | 9   |
| 2.1. Duygusal Yeme.....                                                                                              | 9   |
| 2.1.1. Duygusal Yeme ile İlgili Kuramlar.....                                                                        | 12  |
| 2.1.2. Psikosomatik Kuram ve Duygusal Yeme .....                                                                     | 12  |
| 2.1.3. İçsel Dışsal Kuram ve Duygusal Yeme .....                                                                     | 14  |
| 2.1.4. Kısıtlama Kuramı ve Duygusal Yeme .....                                                                       | 15  |
| 2.1.5. Kaçış Kuramı ve Duygusal Yeme.....                                                                            | 17  |
| 2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....                                                                                    | 18  |
| 2.2.1. Duygu Düzenleme Kuramı Temelinde Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Duygusal Yemeyin İlişkisi.....                   | 21  |
| 2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Duygusal Yemeye İlişkin Araştırmalar .....                                        | 23  |
| 2.3. Algılanan Stres.....                                                                                            | 29  |
| 2.3.1. Lazarus ve Folkman'ın Stres ve Başa Çıkma Kuramı Temelinde Algılanan Stres ile Duygusal Yemeyin İlişkisi..... | 33  |
| 2.3.2. Algılanan Stres ile Duygusal Yemeye İlişkin Araştırmalar.....                                                 | 36  |
| 2.4. Yaşantısal Kaçınma .....                                                                                        | 41  |
| 2.4.1. Psikolojik Esneklik Modeli Temelinde Yaşantısal Kaçınma ile Duygusal Yemeyin İlişkisi.....                    | 43  |
| 2.4.2. Yaşantısal Kaçınma ile Duygusal Yemeye İlişkin Araştırmalar .....                                             | 48  |
| <br>                                                                                                                 |     |
| 3. YÖNTEM .....                                                                                                      | 51  |
| 3.1. Araştırma Modeli .....                                                                                          | 51  |
| 3.2. Araştırmanın Örneklemi .....                                                                                    | 51  |
| 3.3. Veri Toplama Araçları .....                                                                                     | 53  |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....                                                                                      | 53  |
| 3.3.2. Duygusal Yeme Ölçeği .....                                                                                    | 54  |

|                                                                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği .....                                                                                                        | 54 |
| 3.3.4. Algılanan Stres Ölçeği .....                                                                                                                | 55 |
| 3.3.5. Kabul ve Eylem Formu 2 .....                                                                                                                | 55 |
| 3.4. Verilerin Toplanması .....                                                                                                                    | 56 |
| 3.5. Verilerin Analizi .....                                                                                                                       | 57 |
| <br>4. BULGULAR.....                                                                                                                               | 58 |
| 4.1. Betimsel Analizler ve Normallik Analizi .....                                                                                                 | 58 |
| 4.2. Duygusal Yeme Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....                                                                  | 59 |
| 4.3. Duygusal Yeme Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....                                                              | 59 |
| 4.4. Duygusal Yeme Puanlarının Kilo Memnuniyetine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....                                                         | 60 |
| 4.5. Duygusal Yeme Puanlarının Diyet Yapma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....                                                       | 60 |
| 4.6. Duygusal Yeme Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....                                                            | 61 |
| 4.7. Duygusal Yeme Puanının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....                                                                | 62 |
| 4.8. Duygusal Yeme Puanlarının Algılanan Kiloya Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....                                                           | 63 |
| 4.9. Duygusal Yeme Puanlarının Diyet Yapma Sayısına Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....                                                       | 65 |
| 4.10. Duygusal Yeme Puanlarının Diyetle Hedeflenen Kiloya Yaklaşmaya Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....                                      | 66 |
| 4.11. Pearson Korelasyon Analizi.....                                                                                                              | 68 |
| 4.12. Duygu Düzenleme Güçlüğü, Algılanan Stres ve Yaşantısal Kaçınmanın Duygusal Yemeyi Yordamasına Yönelik Regresyon Analizine Ait Bulgular ..... | 69 |
| <br>5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER .....                                                                                                           | 71 |
| 5.1. Araştırmanın Sonuçları .....                                                                                                                  | 71 |
| 5.2. Araştırma Sonuçlarına İlişkin Tartışma ve Yorum.....                                                                                          | 72 |
| 5.2.1. Duygusal Yemenin Cinsiyete Göre Anlamli Farklılaşma Göstermesine Yönelik Tartışma ve Yorum .....                                            | 72 |
| 5.2.2. Duygusal Yemenin Eğitim Düzeyine Göre Anlamli Farklılaşma Göstermesine Yönelik Tartışma ve Yorum .....                                      | 75 |
| 5.2.3. Duygusal Yemenin Gelir Düzeyine Göre Anlamli Farklılaşma Göstermemesine Yönelik Tartışma ve Yorum .....                                     | 77 |
| 5.2.4. Duygusal Yemenin Medeni Duruma Göre Anlamli Farklılaşma Göstermemesine Yönelik Tartışma ve Yorum .....                                      | 80 |
| 5.2.5. Duygusal Yemenin Algılanan Kiloya Göre Anlamli Farklılaşma Göstermesine Yönelik Tartışma ve Yorum .....                                     | 82 |
| 5.2.6. Duygusal Yemenin Kilo Memnuniyetine Göre Anlamli Farklılaşma Göstermesine Yönelik Tartışma ve Yorum .....                                   | 84 |
| 5.2.7. Duygusal Yemenin Diyet Yapma Durumuna Göre Anlamli Farklılaşma Göstermesine Yönelik Tartışma ve Yorum .....                                 | 86 |



|                                                                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.2.8. Duygusal Yememin Diyet Yapma Sayısına Göre Anlamli Farklılaşma Göstermesine Yönelik Tartışma ve Yorum .....                 | 88  |
| 5.2.9. Duygusal Yememin Diyetle Hedeflenen Kiloya Yaklaşmaya Göre Anlamli Farklılaşma Göstermesine Yönelik Tartışma ve Yorum ..... | 90  |
| 5.2.10. Duygu Düzenleme Güçlüğünün Duygusal Yemeyi Anlamli ve Pozitif Olarak Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum .....           | 92  |
| 5.3. Öneriler .....                                                                                                                | 95  |
| 5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....                                                                                      | 96  |
| 5.3.2. Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler.....                                                                               | 97  |
| KAYNAKÇA.....                                                                                                                      | 98  |
| EKLER.....                                                                                                                         | 134 |



## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 1. Örneklemin Demografik Bilgiler Açısından Dağılımı .....                                                                                            | 52 |
| Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler.....                                                                                                   | 58 |
| Tablo 3. Duygusal Yeme Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları .....                                                             | 59 |
| Tablo 4. Duygusal Yeme Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları.....                                                          | 59 |
| Tablo 5. Duygusal Yeme Puanlarının Kilo Memnuniyetine Göre İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları .....                                                    | 60 |
| Tablo 6. Duygusal Yeme Puanlarının Diyet Yapma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları .....                                                  | 60 |
| Tablo 7. Duygusal Yeme Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri .....                                           | 61 |
| Tablo 8. Duygusal Yeme Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları.....                                                  | 61 |
| Tablo 9. Duygusal Yeme Puan Ortalamaları ile Eğitim Düzeyi Arasındaki Farklılığı Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Analizi Sonuçları .....                     | 62 |
| Tablo 10. Duygusal Yeme Puanlarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri .....                                           | 62 |
| Tablo 11. Duygusal Yeme Puanlarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları.....                                                  | 63 |
| Tablo 12. Duygusal Yeme Puanlarının Algılanan Kiloya Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri .....                                         | 63 |
| Tablo 13. Duygusal Yeme Puanlarının Algılanan Kiloya Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları.....                                                | 63 |
| Tablo 14. Duygusal Yeme Puan Ortalamaları ile Algılanan Kilo Arasındaki Farklılığı Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Analizi Sonuçları .....                   | 64 |
| Tablo 15. Duygusal Yeme Puanlarının Diyet Yapma Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri .....                                     | 65 |
| Tablo 16. Duygusal Yeme Puanlarının Diyet Yapma Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları.....                                            | 65 |
| Tablo 17. Duygusal Yeme Puan Ortalamaları ile Diyet Yapma Sayısı Arasındaki Farklılığı Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Analizi Sonuçları .....               | 66 |
| Tablo 18. Duygusal Yeme Puanlarının Diyetle Hedeflenen Kiloya Yaklaşmaya Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri .....                     | 66 |
| Tablo 19. Duygusal Yeme Puanlarının Diyetle Hedeflenen Kiloya Yaklaşmaya Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları.....                            | 67 |
| Tablo 20. Duygusal Yeme Puan Ortalamaları ile Diyetle Hedeflenen Kiloya Ulaşma Arasındaki Farklılığı Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Analizi Sonuçları ..... | 67 |
| Tablo 21. Duygusal Yememin Diğer Değişkenlerle İlişisini Test Etmek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....                                  | 68 |
| Tablo 22. Duygusal Yememin Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....                                                             | 69 |

## KISALTMALAR LİSTESİ

|              |                                                                                                                     |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ACHA         | : American Collage Health Association (Amerikan Kolej Sağlık Derneği)                                               |
| APA Birliği) | : American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)                                                   |
| ASÖ          | : Algılanan Stres Ölçeği                                                                                            |
| COVID-19     | : Coronavirus Disease 2019 (Corona Virüs Hastalığı 2019)                                                            |
| DDGÖ-KF      | : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği                                                                                    |
| DSM          | : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) |
| DYÖ          | : Duygusal Yeme Ölçeği                                                                                              |
| KEF-2        | : Kabul ve Eylem Formu 2                                                                                            |
| MEB          | : Milli Eğitim Bakanlığı                                                                                            |
| OECD         | : Duygusal Yeme Ölçeği                                                                                              |
| WHO          | : World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)                                                                   |
| YÖK          | : Yükseköğretim Kurulu                                                                                              |
| SPSS         | : Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İstatistik Paketi)                                   |

## 1. GİRİŞ

Günlük hayat içerisinde çoğu alanda kendine yer edinebilen duygular; bireyin belirli bir objeye ya da kişiye yönelttiği, düşünce ve davranışlarla karşılıklı etkileşim içerisinde olan deneyimlerdir (APA, 2024). Duygular, yaşam içerisinde bireyin hem içsel dünyasını harekete geçirebilme hem de dış dünyayla olan ilişkilerini düzenleyebilme özelliklerine sahiptir (Ekman, 1999). Bireyin hayatını yönlendirmesini ve yeni durumlara uyum sağlayabilmesini (Denollet vd., 2008) ve toplumla olan ilişkilerini uyum içerisinde sürdürebilmesini sağlayabilirler (Kurt, 2021). Bu durum, duyguların bireysel süreçlerin yanı sıra sosyal süreçlerle de bağlantılı olan dinamik yapılar olabileceğini göstermektedir. Duyguların düzenlenmesi ve yönetilmesi bireylerin yaşamlarını daha iyi sürdürmelerini sağlayabilirken duyguları sağlıklı biçimde düzenleyememek birtakım problemlere yol açabilir (Gross, 2001). Özellikle olumsuz duyguların yoğun olarak deneyimlendiği zamanlarda, bu duyguların yoğunluğunu azaltmak ve olumsuz duyguları düzenleyebilmek amacıyla çeşitli davranışlara başvurulabilir (Suri ve Gross, 2016). Bu davranışlardan biri de duygusal yeme davranışdır (Juarascio, 2020).

Duygusal yeme, bireylerin olumsuz duygularını azaltabilmek ve yönetebilmek amacıyla aşırı yiyecek tüketmesidir (Macht ve Simons, 2000). Duygusal yeme davranışında fizyolojik bir açlık ihtiyacı yaşanmamaktadır ve birey, deneyimlemiş olduğu olumsuz ruh hali doğrultusunda aşırı yiyecek alımına yönelmektedir (Arnold vd., 1995). Özellikle deneyimlenen olumsuz duygular karşısında sağlıksız yiyecek alımı artarak duygusal yemeye eğilim gösterilebilir (Heatherton vd., 1991; Kaplan ve Kaplan, 1957). APA (2013) istatistiklerine göre duygusal yemenin yaygınlığı giderek artmakta ve duygusal yeme kadınların yaklaşık %3,5'inde, erkeklerin ise %2'sinde görülmektedir. Bu istatistiklerde görülen bir diğer durum ise yetişkinlerin %38'inin deneyimledikleri olumsuz duygular sebebiyle duygusal yeme gerçekleştirdikleri ve %33'ünün ise deneyimledikleri olumsuz duyguları

azaltmak amacıyla duygusal yeme eylemini gerçekleştirdiğidir (APA, 2013). Gittikçe yaygınlaşan duygusal yeme davranışını ve ilişkili olduğu düşünülen psikolojik mekanizmaları anlamak, bireylerin duygusal ve sosyal süreçlerini daha iyi düzenleyebilmeleri için doğru şekilde yönlendirilmelerine katkı sağlayabilir. Bu araştırma, duygusal yeme davranışını birtakım değişkenler çerçevesinde inceleyerek bireylerin duygusal ve sosyal süreçlerini iyileştirebilmeyi amaçladığı için önem taşımaktadır. Duygusal yeme ile birlikte incelenen değişkenlerden biri ise duygu düzenleme güçlüğüdür.

Duygu düzenleme güçlüğü; bireylerin duygusal yaşantılarını yönlendirme, yönetme ve düzenlemede yaşadığı zorlanmalar olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Olumlu duygular ile yaşamı sürdürmek ve bu duyguları düzenlemek daha kolay iken özellikle olumsuz duyguları düzenlemek birey için daha zorlayıcı olabilir (Gratz ve Roemer, 2004; Gross, 1999). Bu durumda olumsuz duygu durumlarının yoğunluğunu azaltmak ya da bu duygu durumlarını yönetmek için sağlıklı davranışlar gerçekleştirilemeyebilir (Gross ve Thompson, 2007). Bu sağlıksız davranışlardan biri de duygusal yemedir. Olumsuz duygu durumlarını yönetemeyen birey, duygusal yeme davranışı gerçekleştirerek bu duygu durumlarını düzenlemeye ve kontrol etmeye çalışabilir (Fairburn vd., 2003; Shen vd., 2020). Duygusal yeme davranışının gerçekleştirilmesi ile kısa vadeli bir rahatlama hissi yaşanarak duygular geçici olarak düzenlenebilir (Aldao vd., 2010). Bu durumun uzun vadede psikolojik ve fiziksel sağlık üzerinde olumsuz sonuçlara ve çeşitli risk faktörlerine yol açabileceği, olumsuz duyguların düzenlenemeyip daha yoğun hissedilebilecekleri bulunmuştur (Braden vd., 2018). Literatürde duygu düzenleme güçlüğü arttıkça duygusal yemenin artabileceğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Ferrell vd., 2020; Frayn ve Knauper, 2018; Juarascio, 2020; Kahya, 2024; Toparlak Kasar, 2019; Uluer, 2021; Van Strien, 2018; Yıldız, 2023). Bu bağlamda, duygusal yeme davranışı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında bir ilişki bulunabileceği ve bu iki değişkenin incelenmesinin Türk örnekleminde daha az çalışma bulunduğu için literatüre katkı sağlayabilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple bu çalışmada duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelenmiştir.

Bireylerin yaşam içerisinde deneyimlemiş oldukları olumsuz duygulardan biri de strestir. Stres; bireyin benlik bütünlüğünü bozan ve üstesinden gelmekte zorlandığı olay ya da durumlara karşı oluşan tepkisi olarak adlandırılır (Selye, 2013) ve yaşam içerisindeki durum ya da olaylara uyum sağlamayı zorlaştırabilir (Lazarus, 1984). Buna rağmen her durum ya da olay her birey için stres kaynağı olarak tanımlanmayabilir (Cohen vd., 2016). Bu durum, akla algılanan stres kavramını getirmektedir. Algılanan stres, bireyin yaşamı içerisindeki durumların ya da olayların ne kadar zorlayıcı olduğu ile ilgili öznel değerlendirmelerde bulunmasıdır (Cohen vd., 1983). Yüksek seviyede algılanan strese sahip bireyler, stresin getirdiği rahatsızlık hissini hafifletmek amacıyla çeşitli davranışlara başvurabilirler (Meule vd., 2018). Duygusal yeme de bu davranışlardan biri olarak görülebilir (Ling ve Zahry, 2021). Yüksek algılanan strese sahip bireyler; algıladıkları stres seviyesini azaltmak, anlık bir rahatlama hissi yaşamak ve dikkatlerini stres kaynağından uzaklaştırmak amacıyla diğer bireylerden daha fazla duygusal yeme davranışı gerçekleştirebilirler (Evers vd., 2010). Bu bireyler, algıladıkları stresi azaltmak için yetersiz kaynaklara sahip oldukları, iç ve dış kaynaklarını kullanmakta problem yaşadıkları için daha sık olarak duygusal yemeye başvurabilirler (Ball ve Lee, 2000; Beukes vd., 2010; Bruch, 1961). Birey, algılanan stres düzeyini azaltmak amacıyla duygusal yeme davranışını gerçekleştirirse de bu durum algılanan stresi azaltmaz, aksine daha çok arttırarak duygusal yeme davranışına daha çok yönelme gibi bir döngüye sebep olabilir (Okumuş ve Öztürk, 2020). Bireyin algıladığı stres sebebiyle iştah kaybı yaşaması ve yiyecek alımının azalması normal iken tam tersine iştah artması ve yiyecek alımının aşırı olması problemli bir davranış olarak kabul edilebilir (Schachter vd., 1968). Bu yüzden duygusal yeme, algılanan stresi azaltmak için gerçekleştirilen sağlıklı olmayan bir davranış olarak değerlendirilebilir (Karakuş, 2020; Öz ve Bayam, 2022). Literatür içerisinde algılanan stres arttıkça duygusal yemenin artabileceğine dair yapılan çalışmalar görülmektedir (Bemanian vd., 2020; Calderon Asenjo vd., 2022; Demir, 2021; Güner ve Aydın, 2022; Kaner vd., 2022; Karakuş, 2020; Klatzkin vd., 2019; Ramalho vd., 2022; Raspopow vd., 2014; Van Strien vd., 2012; Yilmaztürk, 2018). Bu bağlamda, duygusal yeme davranışı ile algılanan stres arasında bir ilişki bulunabileceği ve bu iki değişkenin

incelenmesinin Türk örnekleminde daha az çalışma bulunduğu için literatüre katkı sağlayabilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple bu çalışmada duygusal yeme ile algılanan stres arasındaki ilişki incelenmiştir.

Duygusal yeme davranışı gerçekleştirilirken bireylerin, kendilerine rahatsızlık veren olumsuz durum ya da olaylarla yüzleşmek yerine olumsuz durum ya da olaylardan uzaklaşarak geçici rahatlama elde ettikleri görülmüştür (Kearns, 2024). Bu bireyler bu davranışı, özellikle olumsuz duygularından kaçmak için gerçekleştirebilirler (Bekker vd., 2004). Bu uzaklaşma ve kaçma eylemi, yaşantısal kaçınma olarak adlandırılmaktadır. Yaşantısal kaçınma; bireyin yaşamış olduğu zorlayıcı ve rahatsız edici öznel olay, durum, duygular ve anılarla yüzleşmekten kaçınması eylemi olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 1999). Yaşantısal kaçınma eğilimi gösteren bireyler, kendilerine rahatsızlık veren içsel süreçleri deneyimlemekten kaçınmayı diğer bireylere kıyasla daha fazla gerçekleştirebilirler (Hayes vd., 1996). Yaşantısal kaçınma ile geçici bir rahatlama sağlansa da uzun süreli ve sık sık yaşantısal kaçınma gerçekleştirmek diyet gibi kendini kısıtlayıcı davranışlara yönelmeye, bireyin psikolojik sağlık, akademik veya mesleki performans, sosyal ilişkiler gibi farklı alanlardaki işlevselliklerinin bozulmasına yol açabilir (Hayes vd., 1996; Hayes vd., 2011; Kirk vd., 2021). Yaşantısal kaçınma; bireyin çevresiyle ya da toplumla olan ilişkilerinde olumsuz durumlara yol açabilen, sosyal ya da psikolojik uyumu zedeleyebilen sosyal izolasyon, depresyon, kaygı bozuklukları gibi uyum bozucu davranışların ortaya çıkmasına sebep olabilir (Harris, 2020; Hayes vd., 2004; Stewart vd., 2002). Duygusal yeme de bu uyum bozucu davranışlardan biridir (Fahrenkamp vd., 2019). Literatür içerisinde yaşantısal kaçınma arttıkça duygusal yemenin artabileceğine dair çalışmalar yer almaktadır (Della Longa ve De Young, 2018; Hayes Skelton ve Eustis, 2020; İşçimen, 2024; Kearns, 2024; Lavender ve Anderson, 2010). Bu bağlamda, duygusal yeme davranışı ile yaşantısal kaçınma arasında bir ilişki bulunabileceği ve bu iki değişkenin incelenmesinin Türk örnekleminde daha az çalışma bulunduğu için literatüre katkı sağlayabilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple bu çalışmada duygusal yeme ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişki incelenmiştir.

Sonuç olarak duygusal yeme, duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınmanın birbiri ile ilişkili kavramlar olduğu düşünülmektedir. Duygusal yemenin duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma ile ilişkisi bu araştırmanın temel konusudur.

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı duygusal yemenin duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma ile arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu doğrultuda değişkenler arası ilişkilerin incelenebilmesi için aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır. Araştırmanın soruları şöyledir:

- 1) Duygusal yeme düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 2) Duygusal yeme düzeyi eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 3) Duygusal yeme düzeyi gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 4) Duygusal yeme düzeyi medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 5) Duygusal yeme düzeyi algılanan kiloya göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 6) Duygusal yeme düzeyi kilo memnuniyetine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 7) Duygusal yeme düzeyi diyet yapıp yapmamaya göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 8) Duygusal yeme düzeyi diyet yapma sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 9) Duygusal yeme düzeyi diyet ile hedeflenen kiloya yaklaştırmaya göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 10) Duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma, duygusal yemeyi anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?



## 1.2. Araştırmanın Önemi

Duygular, bireylerin yaşam içerisindeki psikolojik süreçlerinde rol oynayan faktörlerden biri olup ruh sağlığı ile yakından ilişkilidirler (Gross, 1998). Olumlu duygular bireyin kendini daha iyi hissetmesini sağlayabilirken olumsuz duygular ise daha kötü hissetmeye yol açabilirler (Gratz vd., 2015). Bu durumda bazı bireyler, olumsuz duygularını azaltmak amacıyla duygusal yeme davranışı gerçekleştirebilirler (Macht, 2008). Olumsuz duyguların yönetilmesi olumlu duyguları yönetmekten daha zor olabildiğinden (Gross ve Thompson, 2007), olumsuz duygular üzerine daha fazla eğilimin gerektiği düşünülmektedir. Yaşam içerisinde deneyimlenen olumsuz duygulardan biri olan algılanan stres, bireyin kendi değerlendirmelerine dayanan tehdit edici ve zorlayıcı durum ya da olaylardır (Eskin vd., 2013). Algılanan stres arttıkça duygusal yeme davranışına yönelmenin artabileceği ve bu davranışın uzun vadede gerçekleştirilmesinin kilo artışına ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarının sürdürülmesine yol açabileceği bulunmuştur (Adam ve Epel, 2007; Ling ve Zahry, 2021). Bireye rahatsızlık veren olumsuz duygu, durum ya da olaylarla yüzleşmek yerine kaçınma sergileme arttıkça duygusal yeme davranışı artabilir (Litwin vd., 2017). Yani yaşantısal kaçınmaya başvurularak bireye rahatsızlık veren, hoş olmayan içsel deneyimlerden kaçılarak bu deneyimlerle yüzleşme durumunun yaşanması istenmez (Hayes vd., 1999). Bu davranış kalıpları, daha büyük problemlere yol açarak bireyin kendi içsel süreçlerinin yanı sıra çevresiyle olan ilişkilerini de bozabilir (Henderson ve Huon, 2002; Polivy ve Herman, 1999).

Eski çağlardan beri yeme ve yeme ile ilgili bozukluklar insanlık tarihinin önemli sorunlarından biri olmuştur (Keel ve Klump, 2003). Özellikle içerisinde bulunulan çağın getirmiş olduğu stres, baskı ve aşırı tüketim kültürü nedeniyle duygusal yeme giderek daha yaygın hale gelmektedir (Dakanalis vd., 2023; Wang vd., 2024). Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, duygusal yeme ile ilgili araştırmaların çoğunlukla obezite gibi yeme bozukluğu tanısı almış bireyler ve sadece kadınlar ile gerçekleştirildiği görülmektedir. Duygusal yeme, yalnızca obezite veya diğer yeme bozukluğu tanılarına sahip bireylerle sınırlı olmamakla birlikte, normal

kiloda olan ya da diyetle kilo vermeye çalışan bireylerde de görülebilmektedir (Polivy vd., 1994; Pudel vd., 1975; Van Strien vd., 1985; Zellner vd., 2006).

Bununla birlikte literatür incelendiğinde duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma değişkenlerinin ilişkisini birlikte ele alan kapsamlı bir çalışmanın bulunmadığı dikkat çekmektedir. Bu araştırma; literatüre katkıda bulunmayı, bireylerin sağlıklı beslenmeye yönlendirilmesini ve bireyin kendisi ve çevresiyle ilişkisini iyileştirmeyi amaçladığı için önem arz etmektedir. Ayrıca bu araştırma hem bireysel hem de grup çalışmalarına katkı sağlayarak duygusal yeme davranışını azaltmaya yönelik müdahalelerin geliştirilmesine yardımcı olabilir. Bu doğrultuda duygusal yemenin duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma ile ilişkisini anlamak, duygusal yemenin psikolojik mekanizmalarını keşfetmek açısından önemli bir adımdır. Araştırmadan elde edilen bulguların, kuramsal çerçevede tartışılarak literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **1.3. Araştırmanın Varsayımları**

- 1) Araştırmaya katılan katılımcılar, kendilerine yöneltilmiş olan ölçeklerdeki soruları samimi ve içtenlikle cevaplamışlardır.
- 2) Araştırmaya katılan katılımcılar, evreni temsil etmektedir.
- 3) Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, araştırmanın amacını doğru şekilde yansıtan, araştırmanın hedeflediği değişkenleri doğru bir şekilde ölçen geçerli ve güvenilir ölçeklerdir.

### **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

- 1) Araştırmada aralarında ilişkinin incelendiği değişkenler, kullanılan ölçme araçları olan Kişisel Bilgi Formu, Duygusal Yeme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu 2'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- 2) Araştırma grubundaki katılımcılara ait demografik bilgiler, hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda yer alan soruların cevapları ile sınırlıdır.

## 1.5. Tanımlar

Araştırmada yer alan temel kavramların tanımlarına aşağıda yer verilmektedir.

**Duygusal Yeme:** Bireyin açlık hissi yaşamaksızın, öğün vaktine uymayan, olumsuz duygu durumu yaşadığı vakit aşırı yeme davranışı gerçekleştirmesidir (Spoon vd., 2007).

**Duygu Düzenleme Güçlüğü:** Bireylerin duygusal yaşantılarını tanımlama, anlamlandırma, yorumlama, yönlendirme ve yönetmede yaşadığı zorlanmalardır (Gross, 1998).

**Algılanan Stres:** Bireyin öznel algılarına dayanan, deneyimlediği durumları, objeleri ya da olayları tehdit edici, zorlayıcı ya da üstesinden gelinmesi zor olarak değerlendirmesidir (Cohen vd., 1995).

**Yaşantısal Kaçınma:** Olumsuz uyaranların sebep olduğu rahatsız edici duygu, düşünce, dürtü, bedensel duyum ve anıları tecrübe etmek istememe, bu tecrübeleri veya sıklıklarını değiştirmek için yapılan eylemlerdir (Hayes vd., 1999).

## **2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

Bu bölümde duygusal yeme, duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma değişkenleri kuramsal çerçevede açıklanmıştır ve değişkenler hakkında yapılmış olan literatür içerisindeki araştırmalara yer verilmiştir.

### **2.1. Duygusal Yeme**

Duygular, insan yaşamı içerisinde önemli bir yere sahip olan, çoğu davranış ve düşünce ile etkileşim halindeki olgulardan biridir (Baranczuk, 2019). Günlük yaşam içerisinde birçok duygu deneyimlenebilir ve bu duygular bireyin hem psikolojik hem de fizyolojik süreçleriyle etkileşim halindedir (Gross, 2015). Bazen bireyler, deneyimlediği yoğun duygularını sağlıklı biçimde yönetebilir ve düzenlemeye çalışabilirler (Denollet vd., 2008). Olumsuz duyguların yoğun olarak deneyimlendiği durumlarda, bu duyguları yönetebilmek ve düzenleyebilmek olumlu duygulara istinaden daha zorlayıcı olabilir (Gross, 2014). Olumsuz duyguları yönetme ve düzenlemeyi başaramayan birey, çeşitli sağlıklı davranışlara başvurabilir (DeSteno vd., 2013). Bu davranışlardan biri de duygusal yeme davranışıdır (Chong vd., 2022; Juarascio, 2020).

Duygusal yeme, fizyolojik bir açlık durumu olmamasına rağmen bireye rahatsızlık veren olumsuz duyguları en aza indirmek ve düzenlemek amacıyla aşırı yemek yemeyi ifade eder (Arnold vd., 1995; Macht, 1999). Duygusal yeme davranışı gerçekleştirilirken fizyolojik bir ihtiyaç olmadığı, psikolojik ve duygusal süreçlerin bu davranışı gerçekleştirirken daha belirleyici olduğu görülmektedir (Herman ve Polivy, 2008).

Duygusal yeme tanımı ilk olarak 1950’li yıllarda yapılmıştır ve yapılan bu tanımda bireyi rahatsız eden olumsuz duygu durumlarına karşılık olarak aşırı yeme davranışı olarak belirtilmiştir (Bayles ve Ebaugh, 1950). Bu durumda duygusal yeme, fizyolojik açlık hissinden ziyade yalnızca olumsuz

duyguların yaşanması ile ortaya çıkan bir yeme davranışıdır (Bekker vd., 2004; Chong vd., 2022). Olumsuz duygu durumları deneyimleyen bireylerin sağlıklı besinleri daha fazla tükettiği, mutluluk gibi olumlu duyguları deneyimleyen bireylerin sağlıklı besin seçimlerine yöneldiği bulunmuştur (Macht ve Simons, 2010). Duygusal yeme davranışı, yaşamın herhangi bir zaman diliminde ortaya çıkabilir ya da gelişebilir (Egan ve Fox, 2017). İçinde bulunan negatif ruh halinin yansıması ile birey, anlık olarak aşırı yemeye eğilim gösterebilir (Kaplan ve Kaplan, 1957). Olumsuz duygu durumlarının yaşanması sonrasında gözlemlenen fizyolojik tepkiler, yemek alımı öncesinde meydana gelen açlık hissine benzemektedir (Kaplan ve Kaplan, 1957). Olumsuz duygu durumları karşısında iştahsızlık ve gıda alımının azalması bir süreliğine doğal bir tepki olabilirken duygusal yemede bu durum tam tersi olarak gerçekleşmektedir (Schachter vd., 1968). Yani bireyin olumsuz duygu durumları içerisindeyken iştah kaybı yaşayabilmesi doğal bir durumken duygusal yemede olumsuz duygu durumları yaşanırken iştahlı olma durumu anormal olarak değerlendirilebilir (Maggard vd., 2005; Thayer, 2003). Olumsuz duygu durumlarının getirdiği iştahlılık ile sağlıklı beslenmeye daha fazla yönelme yaşandığı görülmüştür (Lyman, 1982; Patel ve Schlundt, 2001). Duygusal yemeye sık sık başvurmak, bu davranışın alışkanlığa dönüşmesine ve fiziksel sağlığın kötüleşmesine sebep olabilir (Ganley, 1989). Yeme davranışının fizyolojik ya da duygu kökenli mi olduğu hakkında bilgi sahibi olabilmek ve bunları birbirlerinden ayırabilmek önemlidir. Duygusal yeme ile fizyolojik yemenin beş farkı vardır:

- 1) Duygusal yemede ortaya çıkan açlık birden ve fazlaca ortaya çıkarken fizyolojik yemede ise açlık yavaş yavaş hissedilmektedir (Virtue, 2011).
- 2) Olumsuz duygu durumlarından uzaklaşmak ya da olumsuz duygu durumlarını azaltmak için duygusal yeme davranışı gerçekleştirilirken karbonhidratlı, yağlı ya da şekerli olan belirli yiyecekler daha fazla tüketilebilir ve rahatlama elde edilerek psikolojik ihtiyaçlar giderilebilir (Macht ve Simons, 2010; Virtue, 2011). Fizyolojik yemede ise diğer yiyecek seçenekleri de göz önünde bulundurulmaktadır (Virtue, 2011).

- 3) Duygusal yeme davranışının o an giderilmesi gerekirken fizyolojik yemede ise yeme davranışının gerçekleştirilmesi bir süre ertelenebilir (Virtue, 2011).
- 4) Fizyolojik yeme durumunda, birey yemek yiyip doyuma ulaştığında yemek yemeye devam etmek istemeyebilir ancak duygusal yemede birey, doyuma ulaşmasına rağmen aşırı yemeye devam edebilir (Virtue, 2011).
- 5) Duygusal yemeyle birlikte olumsuz duygu durumları geride bırakılabilirken fizyolojik yemede bu durum yaşanmaz (Virtue, 2011).

Duygusal yeme ile fizyolojik açlığa bağlı olarak yemenin farklarına bakıldığında, duygusal yemenin sağlıksız beslenmeye, fazla kilo ya da obeziteye ve yeme bozukluklarına sebep olabileceği (Arexis vd., 2023) görülmektedir. Yapılan araştırmalara göre duygusal yeme obez bireylerde (Ouwens vd., 2003), yeme bozukluğu olan kadınlarda (Telch ve Agras, 1996) ve normal kiloya sahip diyet yapan kişilerde (Bekker vd., 2004; Debeuf vd., 2018; Polivy vd., 1994) daha fazla görülmektedir. Yani sanılanın aksine duygusal yeme davranışı sadece obez veya çok kilolu bireylerde değil normal kilodaki duygusal süreçlerini yönetemeyen bireylerde de görülebilir (Egan ve Fox, 2017). Bu bireyler, yaşadıkları duygusal değişimleri kontrol altında tutmayı duygusal yeme davranışı ile gerçekleştirebilir (Konttinen vd., 2010). Bu sebeple duygusal yeme davranışının sıklığı artması durumunda metabolik rahatsızlıklar, yeme bozuklukları, obezite gibi riskli kronik rahatsızlıkların yanında anksiyete ve depresyon gibi ruhsal sıkıntıların da görülebilmesi olasıdır (Arexis vd., 2023; Dakanalis vd., 2023; Konttinen vd., 2010; Mason vd., 2019; Van Strien, 2018).

Duygusal yeme eğilimleri yüksek olan bireylerin, yeme bozukluklarından tıknırcasına yeme bozukluğu ve bulimiya nervoza geliştirme riskinin daha yüksek olabileceği bulunmuştur (Abraham ve Beumont, 1982; Dingemans vd., 2017; Frank ve Kaye, 2012; Lindeman ve Stark, 2001). Yapılan çalışmalarda ilk başta duygusal yeme, bulimia nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğu ile beraber ele alınırken daha sonra bu yeme bozukluklarında yaşanan aşırı yeme ataklarının duygusal yeme temelli olabileceği

bulunmuştur (Meule vd., 2021; Ricca vd., 2009). Duygusal yemede de bulimia nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğunda yaşandığı gibi kontrol kaybının yaşanabileceği ele alınmıştır (An vd., 2022). Sonuç olarak duygusal yeme, diğer yeme bozukluklarıyla ilişkili fakat farklı bir kavramdır (Serin ve Şanlıer, 2018).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, duygusal yemenin yaygınlaştığını ve bireylerin hayatlarında duygusal, sosyal, akademik pek çok alanda probleme sebep olabileceğini ortaya koymuştur (Van Strien, 2018). Bu nedenle bu araştırmada, duygusal yeme ve ilişkili olduğu düşünülen kavramlar ele alınarak duygusal yemenin daha iyi anlaşılması önem arz etmektedir. Bu araştırma ile duygusal yemenin incelenmesinin bireyin içsel süreçlerini ve toplumla olan ilişkilerini iyileştirebileceğini ve duygusal yeme davranışını önleyebileceği düşünüldüğünden dolayı alana katkı sağlayabilir.

#### **2.1.1. Duygusal Yeme ile İlgili Kuramlar**

Bu bölümde duygusal yeme davranışını çeşitli yönlerden açıklayan psikosomatik kuram, içsel dışsal kuram, kısıtlama kuramı ve kaçış kuramı ele alınmıştır.

#### **2.1.2. Psikosomatik Kuram ve Duygusal Yeme**

Psikosomatik kuram, psikolojik faktörlerin fizyolojik süreçler ile etkileşimini inceleyen bir yaklaşımdır (Alexander, 1950). Bu kuram ile stres, kaygı, bastırılmış duygular gibi psikolojik faktörlerin fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına veya şiddetlenmesine sebep olabileceği ele alınmıştır (Lipowski, 1984). Duygusal yeme davranışını açıklayan ve temellendiren ilk teorik çerçeve olan psikosomatik kuram, 1950’li yıllarda Kaplan ve Kaplan (1957) tarafından ele alınmıştır. Bu kurama göre, duygusal yeme gerçekleştiren bireyler duygularını yönetebilme becerilerine sahip olamayabilirler ve duygusal yemeyi iştahlı ya da aç oldukları için değil, duygusal deneyimlerini açlık veya tokluk hissi gibi fizyolojik sinyallerle karıştırdıkları için gerçekleştirebilirler (Slochow ve Kaplan, 1980). Bu nedenle bu bireylerin, fizyolojik açlık ile duygusal açlığın arasındaki ayrımı yapamadıkları, genellikle duygularına cevap olarak yedikleri görülür (Abramson ve Wunderlich, 1972).

Psikosomatik kuram, duygusal yemeyi açıklarken bireyin yaşam içerisindeki ilk yıllarına ve erken çocukluk tecrübelerine önem vermiştir (Ganley, 1989). Bireye yaşamının ilk dönemlerinde bakım veren kişi, bebeğin açlık hissini tecrübe etmesini engelleyip aç olmamasına rağmen besin vermeyi sık sık gerçekleştirerek bireyin ileriki yaşamında fiziksel açlığı hissetmesinin önünde büyük bir engel oluşturabilir (Kaplan ve Kaplan, 1957). Bakım veren kişinin sürekli besin vererek bebeğin açlık tokluk dengesini sağlamasını engellemesi, bireyin yetişkinlik döneminde duygusal ve fiziksel açlığı ayırt edememesine ve duygularına cevap olarak yeme davranışını içselleştirmesine sebep olabilir (Abramson ve Wunderlich, 1972). İlerleyen yıllarında olumsuz duygularına karşılık olarak yeme davranışı gösteren birey, duygu durumlarını bu davranışı gerçekleştirerek tolere eder, sakinleştirir ve bu şekilde kontrol etmeye çalışabilir (Lowe vd., 2009). Kontrol edilmeye çalışılan duygu durumlarının daha çok kaygı ve stres olduğu gözlemlenmiştir (Ruderman, 1983). Bu duygu durumlarının hissiyatını hafifletmek için gerçekleştirilen duygusal yeme davranışının sonucunda, fizyolojik ve duygu temelli açlık hissi ayırt edilemeyerek kilo artışı ve obezite riski görülebilir (Kaplan ve Kaplan, 1957). Duygu dengesi yeme davranışı gerçekleştirerek geçici olarak sağlansa da bu durum fazla kiloya, hatta obeziteye (Lowe ve Fisher, 1983) ve içsel uyaran ayrımını yapamamaya yol açabilir (Ganley, 1989).

Psikosomatik kuram ile ilgili açıklama yapan bir diğer kişi Bruch (1961), bireyin erken yaşamındaki yanlış deneyimleri sonucunda hangi zamanda ne ölçüde yemek yemesi gerektiğini öğrenmek için dış uyaranlara gereksinim duyduğunu, içsel farkındalıklarının zayıf olduğunu belirtmiştir. Bruch (1973), yaptığı araştırmalarda özellikle obezite ve fazla kiloya sahip bireylerin açlık hissi, korku, stres ya da öfke gibi duyguların farkını bilmediklerini ve bu duyguları yönetemediklerini, içsel farkındalıkları zayıf olduğu için bunu uzun süreden beri öğrenmediklerini gözlemlemiştir.

Duygusal yemeyi psikosomatik kuram üzerinden açıklayan Kaplan ve Kaplan ve Bruch, bazı bireylerin stres gibi duygu durumlarına karşılık olarak yediklerini ve bu duygu durumları içerisindeyken sağlıklı besinlere yönelebildikleri konusunda hemfikirlerdir (Canetti vd., 2002). İki grup da yaptıkları çalışmalar sonucunda duygusal yemeye yönelen bireylerin içsel



farkındalıklarının zayıf olduğu ve daha çok kilo problemi olan ya da obez kişiler olduğuna ilişkin sonuçlar elde etmişlerdir (Bruch, 1964; Ganley, 1989). Bu kuramın duygusal yeme ile ilgili olarak ortaya atılan ilk kuram olması, duygusal yemeyi anlamaya başlamanın açısından önemli bir adım olduğu düşünülmektedir. Bu kuramın duygusal yemeyi içsel faktörlere ve olumsuz duygulara indirgemesi ve çevresel faktörleri göz önünde bulundurmaması durumu, duygusal yemeyi açıklamak için içsel dışsal kuramın ortaya atılmasına sebep olmuştur.

### **2.1.3. İçsel Dışsal Kuram ve Duygusal Yeme**

İçsel dışsal kuram Schachter (1968) tarafından ele alınan, bireylerin fizyolojik açlık sinyalleri gibi içsel farkındalıklarının zayıf olması ve deneyimledikleri duyguları besinin görüntüsüne, kokusuna, sunulma biçimine ve bulunduğu sosyal ortam gibi dışsal uyarıcılara yönlendirmesi süreçlerini açıklayan bir yaklaşımdır. Dışsallık teorisine göre, gıda ile ilgili uyaranlar (renk, koku, doku, porsiyon büyüklüğü, çeşitliliği, sosyalleşme vb.) bireylerin yeme davranışlarını etkiler ve çoğunlukla artırır. Bu kuram, psikosomatik kuramdan farklı olarak bireyin kendisi ile aynı ortamda bulunan dışsal uyarıcıların bireyde yemek yeme hazzını uyandırabileceğini savunmaktadır (Schachter, 1971; Schachter vd., 1968). Duygusal yeme gerçekleştiren bireylerin fizyolojik açlık sinyalleri gibi içsel uyaranları daha zayıf iken, çevrede bulunan besinlerin görseli, kokusu, ortamı gibi dışsal uyaranları algılamaları daha güçlü olabilir ve yeme davranışlarını bu faktörlere göre düzenleyebilirler (Schachter, 1968). Örneğin yiyecek kokusu, yiyeceğin görsel çekiciliği veya sosyal ortamda yemek yeme fırsatı, bireyin aç olmasa bile yemek yemesine neden olabilir (Rodin vd., 1974). Bu kurama göre besin alımını başlatan, devam ettiren ve sonlandıran durumların hepsinde besinlerin dış özellikleri, kokusu, sunulduğu ve bulunduğu sosyal ortam gibi dışsal uyaranların varlığı bulunmaktadır (Rodin vd., 2014).

Özellikle kilo problemi olan bireyler besinin görüntüsü, kokusu, sunulma biçimi ve bulunduğu sosyal ortama karşı daha hassas olabilir ve bu bireyler için besinlerin dışsal özellikleri aşırı yeme isteği uyandırabilir (Schachter, 1982; Schachter ve Rodin, 1974). Bahsedilen dışsal uyarıcılara karşı

gerçekleşen bu aşırı yeme durumu sağlıklı beslenmeye, yeme bağımlılıklarına, kilo artışına ve hatta obezite gibi sağlık problemlerine sebep olabilir (Schachter, 1971). Bu yüzden içsel dışsal kuram, kilolu ve obez bireylerin yeme sürecinde dışsal uyarıcılara daha fazla tepki gösterebileceğini, içsel farkındalıklarının normal kilolu bireylerden daha zayıf olabileceğini savunmaktadır (Schachter vd., 1968).

Schachter (1968), olumsuz duygu durumları yaşanırken normal kilodaki bireylerin iştahsızlık yaşayabildiğini, kilosundan memnun olmayan ve obez bireylerin ise iştahının artabileceğini ve bu iştahlılık sürecinde besinlerin tadı, görünüşü, kokusu, sunulma biçimi gibi dışsal uyarıcıların daha fazla rolünün bulunabileceğini belirtmiştir. Bu bireyler fiziksel açlık yaşamazlar ve onları yeme davranışına yöneltten dışsal uyarıcının bireye göre etkileycilik durumudur (Schachter ve Gross, 1968). Sonuç olarak içsel farkındalığı zayıf, besin alımında daha çok besinlerin dışsal görünümüne ve sunulduğu ortama dikkat eden, besinlerin dışsal etkileyciliğini değerlendiren bireylerin daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiği, dışsal uyaranlara daha duyarlı olabilecekleri gözlemlenmiştir (Kozlowski ve Schachter, 1975).

İçsel dışsal kuram ve psikosomatik kuram, duygusal yeme davranışı gösteren bireylerde içsel uyaranların daha zayıf olduğunu ortak bir nokta olarak kabul etmektedir. Duygusal yeme davranışının temelinde psikosomatik kuram duygusal unsurların daha belirleyici olduğunu öne sürerken içsel dışsal kuram ise besinin görüntüsü, kokusu, sunulma biçimi ve bulunduğu sosyal ortam gibi dışsal uyaranların bu davranışın temeli olduğunu savunmaktadır. İçsel dışsal kuramın duygusal yeme davranışında açıklığa kavuşturamadığı bireysel farklılıklar, duyguların dışsal uyaranlar ile etkileşime girme süreci ve bilişsel faktörler (diyet yapma niyeti gibi) durumlarını yeterince iyi açıklayamaması (Herman ve Polivy, 2008), kısıtlama kuramının ortaya atılmasına yol açmıştır.

#### **2.1.4. Kısıtlama Kuramı ve Duygusal Yeme**

Kısıtlama davranışı, bireyin ihtiyacı kadar olan besin miktarından ziyade bu miktardan daha azını almak anlamına gelmektedir (Polivy ve Herman, 2010). Kısıtlama kuramı, bireylerin kısıtlamaya karşı nasıl tepki verdiklerini ve bu

kısıtlamaların davranışlarını nasıl şekillendirdiğini açıklayan bir teoridir (Herman ve Mack, 1975). Kuram ilk olarak Herman ve Mack (1975) tarafından, daha sonra ise Herman ve Polivy (1980) tarafından açıklanmıştır. Bu kuram, kilo vermek veya kilo almayı durdurmak için yemek yemeyi kısıtlamaya yönelik girişimleri konu edinmiştir (Herman, 1978). Kısıtlama kuramı, psikosomatik kuram ve içsel dışsal kuramdan farklı olarak aşırı yemek yeme davranışını yapılan diyetle bağlamaktadır. Diyet yapan bireylerin, yemek yemelerini kontrol etmeye yönelik bilinçli kısıtlama çabalarının aslında kontrolü bozabilecek duruma yol açabileceğini savunur (Herman vd., 1979).

Kısıtlama kuramına göre birey, yemek yemeye karşı büyük bir haz duymaktadır ve bu hazzı engellemek için kendini kısıtlama girişimlerinde bulunarak bu hazzı direnmeye çalışır ve bu direniş çabası, bireyin çabalarının tam tersinin görülmesine sebep olabilir (Herman ve Mack, 1975). Diyet yapma gibi uygulamalar ile yemek yemenin bilinçli olarak kısıtlanması, kilo vermekten ziyade açlık hissini ve hazzı daha fazla aktive ederek bedende fizyolojik bir savunma başlatabilir (Polivy vd., 1986). Bu kısıtlamanın sonucunda birey kendini aç bırakır ve aşırı yemek yeme gerçekleştirerek kendini rahatlatır da sonrasında yoğun bir utanç, pişmanlık, suçluluk ve kendini kontrol edemediğine dair hisler yaşayabilir (Herman ve Polivy, 1983).

Kısıtlama kuramı, duygusal yeme davranışının bütün kilo gruplarındaki bireyler için geçerli olabileceğini ve kısıtlama davranışının biyolojik dengede büyük problemlere yol açabileceğini belirtmektedir (Herman vd., 1987). Bireyin özellikle kilo almamak için kendini kısıtlaması beslenme ile ilgili stres yaşamasına, bu stres sonucu aşırı yeme gerçekleştirilmesine ve gerçekleştirilen aşırı yeme davranışı ile aşırı kilo alımının görülmesine sebep olabilir (Herman ve Polivy, 1975). Kendini kısıtlayan birey, beslenme ile ilgili stres yaşarken aslında besinlere dair arzularını bastırmaya çalışmaktadır fakat bu arzuları bastırmada başarısız olabilir (Herman ve Polivy, 2010).

Bireyin kendini diyet ile kısıtlaması belirli ve kısa bir zaman içerisinde işe yarasa da içsel farkındalık düşük olduğu için yapılan diyet aniden bozulabilir (Hibbscher ve Herman, 1977). Bu bireylerin, hissettikleri yeme hazzından

dolayı diyetlerini yüksek kalorili besinleri aşırı yiyerek bozmaları ile kilo vermeleri yerine kilo aldıkları görülebilir (Herman ve Polivy, 2005). Ayrıca kısıtlayıcı yeme örüntüsüne sahip bireylerin, dışsal olarak çekici besinlere diğer bireylerden daha fazla yönelebildiği bulunmuştur (Polivy ve Herman, 1985; Polivy vd., 1986; Polivy ve Herman, 2006). Bu durum da dışsal olarak çekici yiyeceklerin birey tarafından fark edilmesinin kısıtlayıcı yemeye sahip bireylerin diyet hedeflerinin bozulmasına sebep olabileceği söylenebilir (Herman ve Polivy, 2005; Polivy ve Herman, 2002; Polivy vd., 2008).

Bu kuram, duygusal yeme davranışının temelini psikosomatik kuram ve içsel dışsal kuramdan farklı olarak diyet yapma gibi kısıtlayıcı davranış örüntülerine indirgemıştır. Bu yüzden duygusal yeme ile diyet yapmanın arasındaki ilişkinin anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra bu kuram, psikosomatik kuram ve içsel dışsal kuramdan farklı olarak duygusal yeme davranışının normal kiloya sahip veya diyet yaparak kilo vermeye çalışan bireylerde de görülebileceğini belirtmiştir (Van Strien vd., 1985). Bu bağlamda, duygusal yemenin fazla kilolu ya da obez olmayan bireyler üzerinde de incelenmesinin literatüre katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

### **2.1.5. Kaçış Kuramı ve Duygusal Yeme**

Kaçış; tehdit olarak algılanan uyaran, olay ya da durumlardan uzaklaşmak ya da dikkati başka yöne yönlendirmektir (Heatherton ve Baumeister, 1996). Bu davranışı ele alan kaçış kuramı, tehdit olarak algılanan uyaran, olay ya da durumlardan aşırı yeme davranışı sergileyerek kaçınmayı ya da dikkati başka yöne yönlendirme girişimlerini ele almaktadır (Heatherton ve Baumeister, 1991). Özellikle benliği tehdit eden stres ve beklentiler, aşırı besin alımı ile yakından ilişkili bulunmuştur (Heatherton vd., 1998). Bu besin alımı; yeme ataklarına, kilo artışına ve hatta obezite gibi sağlık problemlerine yol açabilir (Heatherton vd., 1993).

Duygusal yeme, kaçış davranışının bir yansıması olarak değerlendirilebilir ve duygusal yeme gerçekleştirerek geçici olarak olumsuz duygu durumlarının yoğunluğundan uzaklaşılabilir, olumsuz duygu durumları kaçış ile hafifleyebilir (Heatherton ve Baumeister, 1991). Algılanan olumsuz duygu

durumlarından aşırı yeme gerçekleştirerek kaçmak, kısa bir süreliğine işe yarasa da sergilenen bu davranış problemli olarak değerlendirilebilir (Van Strien vd., 2016). Ayrıca kaçışa yönelen bireyler, diğerleri ile kendilerini kıyaslamaya oldukça eğilimlidirler ve yaptıkları kıyaslamalar sonucunda kendilerini her zaman çevrenin ve kendilerinin belirttiği ölçütün altında değerlendirebilirler (Van Strien, 2018). Değerlendirme sonucunda duygu durumları ile yüzleşmek yerine kendilerini rahatsız eden bu duygu durumlarından kaçarak duygusal yeme gerçekleştirebilirler (Heatherton ve Baumeister, 1991). Böylece bu bireyler benlik bütünlüklerini duygusal yeme gerçekleştirerek korumaya çalışabilirler (Baumeister vd., 1993).

Duygusal yeme ile olumsuz duygu durumlarının bastırılması, olumsuz duygu durumlarından kaçmak ve duyguları yönetememe arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Van Strien, 2018). Yani, olumsuz duygu durumlarını kontrol edememe, bu duygu durumları ile yüzleşememe ve bu duygu durumlarından kaçma arttıkça duygusal yeme artmaktadır. Bu kaçış davranışının gerçekleştirilmesi ise problemleri azaltmayıp aksine bireyin psikolojik dünyasında ve çevresiyle olan ilişkilerinde probleme sebep olabilmektedir (Wagner ve Heatherton, 2015). Bu yüzden kendilerine rahatsızlık veren olay ya da durumlardan kaçmak amacıyla duygusal yeme gerçekleştiren bireylerin davranışlarının, kaçış kuramı ile yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir ve duygusal yeme ile kaçış davranışının ilişkilerinin incelenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.

## **2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü**

Duygular belirli bir objeye ya da kişiye yöneltilebilen, düşünce ve davranışlarla karşılıklı etkileşime sahip, bireysel olarak deneyimlenen tepkilerdir (APA, 2024). Bireyi harekete geçiren olumsuz ya da olumlu deneyimlerin üzerinde duygular, önemli rol oynayan faktörlerden biridir (Akçay ve Çoruk, 2012). Bireyin hayatını yönlendirmede ve yeni durumlara uyum sağlayabilmede duygular, aktif bir şekilde rol oynayabilir (Denollet vd., 2008). Bazı durumlara uyum sağlamayı engelleyebilen uyaranlara karşı gösterilen aşırı duygusal tepkiler, toplumsal ilişkilerin uyumsuzlaşmasına yol

açabilir (Kurt, 2021). Bu sebeple bireylerin duygularını düzenlemeleri gerekebilir (Gross, 1999).

Duygu düzenleme, dışsal ve içsel süreçlerin farkında olarak hayat içerisindeki durumlara makul biçimde cevap vermek amacıyla bireyin duygu durumlarını bilinçli ya da bilinçsiz biçimde değiştirmesidir (Butler vd., 2007; Rottenberg ve Gross, 2003; Thompson, 1994). Yani duygu düzenleme, olumlu ya da olumsuz duygu durumları yaşanırken ilkel biçimde hareket etmemeyi başarma, uygun olmayan ve sağlıksız fizyolojik tepkileri engelleyebilmedir (Baranczuk, 2019). Duygu düzenleme süreci sağlıklı yürütülebilirse duygulardan kaçılmaz ve duygular bastırılmaz, durumlara makul tepkiler ortaya çıkabilir (Gross, 1998). Bu düzenleme sürecinde duygu durumlarını anlayabilmek, olumlu duygu durumlarını artırıp olumsuz olanları azaltabilmek önemli olabilir (Greenberg, 2004). Birey, olumlu ya da olumsuz çeşitli duygu durumlarını hayatı boyunca deneyimlemektedir ve olumlu duygu durumları bireyde sıkıntı oluşturmaz iken olumsuz duygu durumlarını yönetmek daha zor olabilir (Gross ve Thompson, 2007). Olumsuz duygu durumlarının yoğunluğunu normal seviyeye indirmek bireyi zorladığından, bu olumsuz duygu durumlarını düzenlenmeleri de uzun zaman alabilir (Leahy vd., 2011). Bu sebeple yaşanan durumlara makul olmayan, yoğun duygu durumları ile cevap verildiğinde duygu düzenleme güçlüğü gerçekleşebilir (Tull ve Aldao, 2015).

Duygu düzenleme güçlüğü, yaşanan duruma yönelik duyguların eksik biçimde ifade edilmesi, olumsuz duygu durumlarının kontrol edilememesi ve bunların üstesinden gelememe gibi çeşitli güçlükler olarak tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Gratz ve Roemer (2004)'e göre duygu düzenleme güçlüğü'nün altı önemli kriteri bulunmaktadır. Bunlar:

- 1) Yaşanan duygu durumlarının farkında olamamak (Gratz ve Roemer, 2004),
- 2) Gerçekleşen durumlara karşı verilen duygusal tepkilerin net olamaması (Gratz ve Roemer, 2004),
- 3) Duygusal tepkilerin kabul edilememesi (Gratz ve Roemer, 2004),
- 4) Sağlıklı duygu düzenleme yöntemlerini kullanamamak (Gratz ve Roemer, 2004),

- 5) Olumsuz duygu durumlarının tecrübe edilmesi ile dürtüleri kontrol edememek ve güçlük yaşamak (Gratz ve Roemer, 2004),
- 6) Olumsuz duygu durumları tecrübe edilirken amaçlı olarak yapılan davranışların yürütülmesinde güçlük yaşamak (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme güçlüğü kriterlerine bakıldığında, bu kavramın tam tersinin duygu düzenleme becerisi olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme becerisine sahip bireyler rahatsız hissettiren duygularını, rahatsız hissetmeyeceği seviyeye ulaştırmaya çalışırlar (Gross ve Munoz, 1995). Bu beceriye sahip olan bireyler fazlaca duygusal olgunluğa sahip, duygularını sosyal çevreye düzgün bir şekilde yansıtabilen bireyler iken duygu düzenleme güçlüğüne sahip bireylerde bu bahsedilen özellikler gözlemlenmeyebilir (Gross, 1999). Ayrıca duygu düzenleme güçlüğüne sahip bireylerin, durumlara karşı oluşturdukları tepkilerinde tutarsız ve uyumsuz davranışları daha fazla sergileyebildikleri görülmüştür (Gross, 2001).

DSM-V'e bakıldığında, tutarsız ve uyumsuz davranışların çoğunun temelinde ve gelişiminde duygu düzenleme güçlüğü kilit bir rol oynayabilir (APA, 2022). Yani, duyguların yönetilememesi psikolojik bozukluklar açısından kritik bir öneme sahiptir (Christensen, 1993). Örneğin duygulara cevaben aşırı yeme davranışı olarak adlandırılan duygusal yeme, bazı bireyler tarafından duyguları düzenleyebilmek amacıyla gerçekleştirilebilir (Selby vd., 2008). Literatür içerisinde bu durumu destekleyen, duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunan çalışmalar yer almaktadır ve bu çalışmalara göre duygu düzenleme güçlüğü arttıkça duygusal yeme davranışı artabilir (Barnhart vd., 2021 Braden vd., 2018; Clore ve Ortony, 2000). Buradan yola çıkarak bu araştırma ile duygusal yeme ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki test edilmiştir.

Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin duygularını yönetememesi bireyin ruhunda derin yaralara, kişiler arası ilişkilerde çeşitli problem durumlarının oluşmasına, hayat kalitelerinin düşmesine, işlevselliklerini engelleyerek üretkenliklerinin bozulmasına yol açabilir (Aldao vd., 2010). Duygu düzenleme güçlüğü ile olumsuz davranışlar artabilir ve olumlu davranışlar azalabilir, duygusal yeme davranışı ön görülebilir (Tull ve Aldao,

2015). Birey ve toplum sağlığını korumak ve iyileştirmek için duygusal yeme ve duygu düzenleme güçlüğünün ilişkisi ele alınmalı ve incelenmeli, bu kavramların bileşenleri anlaşılmalıdır. Duygu düzenleme becerisi doğuştan gelmeyip yaşam boyu gelişime açık olduğundan (Aldao ve Christensen, 2015), duygusal yeme gibi çoğu problemli davranışın duygu düzenleme becerileri ile azaltılabileceği düşünülmektedir.

### **2.2.1. Duygu Düzenleme Kuramı Temelinde Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Duygusal Yemenin İlişkisi**

Duygu düzenleme kuramı James Gross (1998) tarafından öne sürülmüş bir kuramdır. Bu kuram; duygu durumlarını kontrol etme, düzenleme ve yönetme süreçlerini, duygu düzenleme sürecinde yaşanan durumlara nasıl tepki verilebileceğini, ne zaman müdahale edileceğini ve hangi duygu durumlarını hangi durumlarda kullanmak gerektiğini açıklamaktadır (Gross vd., 2006). Duygu düzenleme kuramına göre duygu düzenleme süreci beş aşamadan oluşmaktadır. Bunlar durum seçimi, durum değiştirme, dikkat dağıtma, bilişsel yeniden değerlendirme ve tepki düzenlemedir (Gross, 1999).

- 1) İlk aşama olan durum seçimi, duygusal tepkiye sebep olabilecek durumu seçmek ya da bu durumdan kaçıştır (Werner ve Gross, 2010).
- 2) İkinci aşama olan durum değiştirme, o anda yaşanan durumun değiştirilmesi ya da yeniden ayarlanmasıdır (Gross ve John, 2003).
- 3) nc aşama olan dikkat dağıtma, bireyi duygusal anlamda zorlayan durumlardan algısını farklı yöne çekmesidir (Gross ve Thompson, 2007).
- 4) Dördüncü aşama olan bilişsel yeniden değerlendirme, duygusal tepkiyi minimum düzeye indirmek amacıyla duygusal tepkinin yeniden yorumlanmasıdır (Gross, 2002).
- 5) Son aşama olan tepki düzenlemede duygu durumlarının ifade edilme biçimleri düzenlenir, kontrol edilir ya da bastırma yolu tercih edilebilir (Richards ve Gross, 2000).

Bu aşamalar bireyin yaşamını daha uygun biçimde yönetmesine ve sağlıklı duygusal dengeyi sürdürmesine olanak tanıyabilir (Garnefski vd., 2001). Bu aşamalardan geçen birey, duygularını düzenlemeye çalışırken hem kendi



geçmiş yaşam deneyimleri ile elde ettiği bilgileri hem de çevresi ile etkileşim sonucunda öğrendiği yaşam deneyimlerini harmanlayabilir (Aldao vd., 2010). Duyguları sağlıklı biçimde düzenlemek, bireyin kendisiyle ve diğer insanlarla olumlu ilişkiler içerisinde olmasını sağlayabilir (Gross ve Thompson, 2007). Duygularını sağlıklı biçimde düzenleyen bireyler duygularını tanıyabilir, kabul edebilir, yönetebilir ve duygularıyla barışık olabilir (Gross, 2015).

Duygu düzenleme kuramına göre duygu düzenleme güçlüğü ise bireylerin beş aşamadan oluşan duygu düzenleme sürecini uygun biçimde işleyememesi ile açıklanmaktadır (Keltner ve Gross, 1999). Kurama göre duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler duygu durumlarının yoğunluklarının üstesinden gelemeyebilir, hangi duygu durumunu yaşadığını anlamakta zorluk çekebilir, duygu durumlarını bastırabilir, aşırı tepki verebilir ya da uygun tepki vermekte eksiklik yaşayabilir (Gross, 1998). Duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme gibi çeşitli psikopatolojiler ile ilişkili bulunmuştur (Deroost ve Cserjesi, 2018). Çalışmalar, duygularını sağlıklı biçimde düzenleyemeyen bireylerin duygusal yeme davranışını daha fazla gerçekleştirdiklerini göstermektedir (Schnepper vd., 2020; Van Strien, 2018). Duygu düzenleme kuramının beş aşamasına göre duygusal yeme davranışı şu şekilde açıklanmaktadır:

- 1) Durum seçimi ve durum değiştirme aşamasında birey; olumsuz duygusal tepkiye sebep olabilecek durumu seçemez, durumdan uzaklaşamaz, durumu ve koşulları değiştiremezse duygusal yemeye zemin hazırlanır ve duygusal yeme gerçekleştirilebilir (Aldao vd., 2010). Durumun seçilemediği ve değiştirilemediği zamanda bireyler, yer aldığı sosyal ortamlarda bulunmayı tercih edebilirler (Gross, 1998; Heatherton ve Baumeister, 1991).
- 2) Dikkat dağıtma aşamasında birey; kendisine rahatsızlık veren duygu durumlarından uzaklaşmak için dikkatini başka bir yöne verebilir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan birey, dikkat dağıtma sürecinde dikkatini yemek yeme davranışına yönlendirirse bu durum duygusal yeme davranışının gerçekleşmesine sebep olabilir (Aldao vd., 2010).

- 3) Bilişsel yeniden değerlendirme aşamasında birey; yaşadığı duruma verdiği anlamı yeniden yorumlar ve duygusal tepkisini değiştirir. Bilişsel yeniden değerlendirme ile duygusal yeme davranışı azaltılabilir. Stresli durumların duygusal yeme gerçekleştirmeyi gerektiren bir kriz olmadığı fark edilebilir fakat duygu düzenleme güçlüğü yaşayan birey, bunu yeniden değerlendiremeyebilir, yanlış değerlendirmelerle yeme davranışını haklı çıkararak duygusal yeme davranışını gerçekleştirmeye devam edebilir (Aldao vd., 2010; Evers vd., 2010).
- 4) Tepki düzenleme aşamasında birey; duygusal tepkinin dışa vurumu kontrol edilmektedir. Tepki düzenleme sırasında duygu düzenleme güçlüğü olan birey, aşırı yeme davranışı gerçekleştirerek olumsuz duygu durumlarının yarattığı bedensel tepkileri (örneğin, stresin neden olduğu gerginlik) minimal düzeye indirmeye çalışabilir. Fiziksel tepki vermek yerine duygusal yeme gerçekleştirilerek dışarıya vurabilir (Aldao vd., 2010). Yeme davranışı, duygu durumunun sonucu olarak ortaya çıkabilir (kendimi sakinleştirmek için yedim) (Macht, 2008).

Bu bağlamda duygu düzenleme kuramının duygusal yeme ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi anlamlı biçimde açıkladığı, duygu düzenleme güçlüğü'nün duygusal yeme davranışının altında yatan temel faktörlerden biri olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, bu araştırmada duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelenmiştir. Duygusal yeme davranışının önüne geçebilmek için duygu düzenleme mekanizmasını anlamak ve duygu düzenleme basamaklarına uygun olarak duyguları düzenleyebilmek önem arz etmektedir.

### **2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Duygusal Yemeye İlişkin Araştırmalar**

Duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal yeme hakkında literatür taraması yapıldığında elde edilen bazı araştırmaların bulgularına bu kısımda yer verilmiştir.

Toparlak Kasar (2019), Türkiye’deki 18-65 yaş aralığındaki 436 kadın ile gerçekleştirdiği çalışmada duygusal yeme ve duygu düzenleme becerilerinin arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda duygu düzenlemede zorlanma arttıkça gerginlik durumunda ve gerginlikten kaçmak için duygusal yeme davranışının arttığı bulunmuştur.

Prefit ve Szentagotai Tatar (2018), Romanya’daki 269 sağlıklı yetişkin kadın ile yürüttükleri çalışmada duygu düzenleme güçlüğü’nün duygusal yeme ile depresyon arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini test etmişlerdir. Çalışmanın sonucunda duygu düzenleme güçlüğü olan kadınların duygularını yönetmek için daha fazla duygusal yeme eğilimi gösterdiği ve bu durumun depresyon riskini artırdığı bulunmuştur. Özellikle diyet gibi kısıtlayıcı yeme davranışlarının, aşırı ve kontrolsüz yeme alışkanlıklarının duygu düzenleme güçlüğü’nü anlamlı biçimde açıkladığı bulunmuştur.

İşseven (2024), Türkiye’deki 334 yetişkin katılımcı ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal yeme arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Bulgulara göre duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duyguları yönetme ve kontrol etmede zorlanma arttıkça duygusal yeme davranışı artmaktadır.

Sanlı (2019), Türkiye’deki 18-65 yaş arasındaki 707 yetişkin ile yapmış olduğu çalışmada zayıf, normal ve kilolu bireylerde duygusal yeme davranışı, aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonunda elde edilen bulgulara göre duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, duygu düzenleme güçlüğü arttıkça duygusal yeme davranışının arttığına ulaşılmıştır.

Uysal (2024), Ankara’daki 18-31 yaş aralığındaki 425 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin duygusal yeme ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara göre duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü arttıkça duygusal yeme artmaktadır. Ayrıca duygu düzenlemede zorluk yaşayan, kendisini

kilolu olarak değerlendiren ve diyet yapan katılımcıların duygusal yeme davranışına daha eğilimli olduğu test edilmiştir.

Çamkerten (2022), Türkiye’deki 18 yaşı üstü 434 yetişkin katılımcı ile gerçekleştirdiğı çalışmada yetişkinlerde duygusal yeme davranışının çeşitli değişkenler, üstbiliş, duygu düzenleme ve öz şefkat ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmanın sonunda kilo, kendini kilolu görme ve duyguları yönetmede zorluk arttıkça duygusal yeme artmaktadır. Ayrıca, kilosu fazla olan ve duygularını anlamlandıramayan ve fark etmekte zorlanan katılımcıların duygusal yeme davranışını daha fazla gerçekleştirdiğı görülmüştür.

Barnhart ve diğerleri (2021), Amerika’daki 380 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü, diyet gibi kısıtlayıcı yeme davranışları, kilo ve görünüş endişesi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Bulgulara göre duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü ve kilo arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ve kilo arttıkça duygusal yeme artmaktadır. Duygu düzenleme güçlükleri azaldıkça daha az diyet yapma gibi kısıtlayıcı yeme davranışının görüldüğü gözlemlenmiştir.

Uluer (2021), İstanbul ili Kadıköy ilçesinde yürüttüğü 18-40 yaşı arası 270 katılımcıdan oluşan çalışmada çocukluk çağı travma yaşıntısı, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin duygusal yeme davranışı ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada duygusal yemenin alt boyutlarından gerginken yeme ve olumsuz duygularla baş etmek için yeme ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Duyguları düzenlemede zorlanma arttıkça stresli, gergin veya olumsuz duygular yaşandığında duygusal yemeye yönelme eğilimleri de artmaktadır.

Saygısever (2021), Türkiye’deki 12 yaşından büyük 14567 kişi ile yürütmüş olduğı çalışmada yeme bağımlılıkları ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonunda duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğı, yaşı ile duygusal yeme ölçeğı ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeğı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre duygu

düzenleme güçlüğü arttıkça duygusal yeme artmakta ve duygusal yeme ölçeğinden ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden alınan puan arttıkça yaş artmaktadır.

Ünsal (2023), Türkiye’deki yaşları 18 ile 68 arasında bulunan 653 yetişkin ile yaptığı çalışmada aciliyet hissi ile normal olmayan yeme davranışları arasındaki ilişkileri ve bu ilişkide duygu düzenleme güçlüğü’nün aracılık rolünü incelemiştir. Bulgular, aciliyet hissinin duygusal yeme ve dışsal yeme ile pozitif yönlü anlamlı ilişkisinin olduğunu sergilemiştir. Duygulara cevap olarak yeme ve yemeğin dışsal özelliklerinin çekiciliği sebebiyle yeme arttıkça olumsuz duygulara karşı aceleci davranışlar gösterme eğilimi artmaktadır. Yapılan aracılık analizine göre ise duygu düzenleme güçlüğü aciliyet hissi ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye aracılık etmekte fakat aciliyet hissi ile dışsal yeme arasındaki ilişkiye aracılık etmemektedir. Aciliyet hissi duygu düzenleme güçlüğü’nü arttırmakta ve bu da duygusal yemeye yol açmaktadır.

Leblebicioğlu (2018), Türkiye’deki 18-45 yaş aralığındaki 427 yetişkin ile yürüttüğü çalışmada pozitif ve negatif duygular, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yeme tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bulgulara bakıldığında fazla kiloya sahip katılımcıların, diğerler katılımcılardan daha fazla duygusal ve sağlıksız yeme davranışları sergiledikleri bulunmuştur. Sağlıksız duygu düzenleme stratejileri ile duygusal yeme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Duygularını sağlıklı olmayan yollarla düzenleme arttıkça duygusal yeme artmaktadır. Regresyon analizine göre olumsuz duyguların duygusal yeme davranışını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Olumsuz duyguları deneyimleyen bireylerin, duygusal yeme davranışını gerçekleştirmeleri daha fazladır. Son olarak duygusal yeme, sağlıksız yeme davranışları, şişmanlık kaygısı ve diyet yapma durumunu anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Duygusal yeme sağlıksız yeme davranışlarını arttırmakta, kilo alma kaygısını yükseltmekte ve bu da diyet yapma durumunu arttırmaktadır.

Yıldız (2023), İstanbul Gelişim Üniversitesi’ndeki 400 öğrenci ile yapmış olduğu çalışmada nesne ilişkileri, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonucunda

kadın katılımcıların duygusal yeme ölçeğinden erkek katılımcılara göre daha yüksek puanlar elde ettiği, duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, duygu düzenleme güçlüğü arttıkça duygusal yemenin arttığı bulunmuştur.

Yang ve diğerlerinin (2023) Çin'deki 494 lisans öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmanın amacı, duygu düzenleme güçlükleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide dürtüsellik ve depresif semptomların aracılık rolünü incelemektir. Bulgulara göre duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik, depresif belirtiler ve duygusal yeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Duygu düzenleme güçlüğü arttıkça dürtülerle hareket etme, depresif belirtiler ve duygusal yeme davranışı da artmaktadır. Aracılık analizinin sonucuna göre dürtüsellik ve depresif belirtilerin, duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Guerrini Usubini ve diğerleri (2023), 20-35 yaş arası toplam 600 İtalyan genç yetişkin ile yürüttükleri çalışmada duyguları düzenleyememe, psikolojik sıkıntı, duygusal yeme ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Bulgulara göre incelenen değişkenler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu, duyguları düzenleyememe arttıkça psikolojik sıkıntılar ve duygusal yeme davranışının arttığı ve bu davranışların beden kitle indeksini yordadığı, bu katılımcıların daha yüksek beden kitle indeksine sahip oldukları bulunmuştur.

Anto ve Purushothaman (2021), Londra'da pandemi sırasında cinsiyete, yerleşim yeri ve yemek sipariş etme biçimlerine göre duygusal yeme ve duygu düzenlemenin farklılaşıp farklılaşmadığını 110 lisans öğrencisi katılımcı ile test etmişlerdir. Çalışmanın sonunda duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duyguları düzenleme, ifade etme ve kontrol etmede güçlük arttıkça duygusal yeme artmaktadır.

Çelik (2021), İzmir'de gerçekleştirdiği 18-65 yaş arasındaki 390 katılımcılı çalışma ile yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bulgulara göre duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal

yeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Duyguları düzenlemede zorluk arttıkça duygulara cevap olarak yeme artmaktadır. Regresyon analizine göre ise duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutlarından kabul etmeme, hedefler ve dürtü alt boyutlarının duygusal yemeyi anlamlı olarak yordadıkları bulunmuştur. Olumsuz duygularını kabul edemeyen, stresli anlarda hedeflerine odaklanamayan ve dürtülerini kontrol etmekte zorlanan bireylerin duygusal yeme davranışı göstermelerinin daha fazla olduğu görülmüştür.

Chong ve diğerleri (2022) Malezya'daki 18-40 yaş arasındaki 484 kişi ile gerçekleştirdikleri çalışmada olumlu ve olumsuz duygular, duygusal yeme ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki, duygu düzenleme güçlüğü'nün bu ilişkideki aracı rolü, duygu düzenleme güçlüğü'nün duygusal yemeyi yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Bulgular olumlu ve olumsuz duyguların arttıkça duygusal yeme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün arttığını, duygu düzenleme güçlüğü'ne sahip olanların daha fazla duygusal yeme eğilimi gösterdiklerini, duygu düzenleme güçlüğü'nün olumlu ve olumsuz duygular ile duygusal yeme arasındaki ilişkide aracılık işlevi gördüğü ve belirleyici bir rol oynadığını göstermiştir.

Xu ve diğerleri (2024), 600 Çinli üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmada duygusal yeme örüntüleri ile psikososyal bozukluk, duygu düzenleme güçlüğü arasındaki grup farklılıklarını incelemişlerdir. Gruplar duygusal olmayan yeme, duygusal aşırı yeme ve duygusal az yeme olarak üçe ayrıldı. Çalışmanın sonunda duygusal olmayan yeme ve duygusal az yeme örüntülerine sahip katılımcıların duygusal aşırı yeme örüntüsüne sahip olanlara göre daha az yeme bozukluğu semptomlarına, daha az psikososyal bozukluğa ve daha az duygu düzenleme güçlüğü'ne sahip oldukları bulunmuştur.

Bu araştırmalar, duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu, duygu düzenleme güçlüğü'nün arttıkça duygusal yemenin artabileceğini göstermektedir. Bu sebeple bu araştırmada duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu iki değişkenin detaylı biçimde incelenmesinin, bireylerin duygusal

süreçlerini daha sağlıklı biçimde yönetmeleri için önemli olabileceği düşünülmektedir.

### 2.3. Algılanan Stres

Stres; bireylerin hayatlarında çeşitli alanlarda problemlere yol açabilen, bu problemlerin daha da artmasına neden olabilen, bireyin işlevselliğini bozma ihtimali olan ya da bozan tehdit olarak tanımlanmaktadır (Eskin vd., 2013; Selye, 1991). Dünya Sağlık Örgütü (2022) stres için “son yüzyılın pandemisi” tanımını yapmıştır. Yapılan araştırmalarda özellikle kadınların, genç yetişkinlerin, işçi sınıfının, azınlık grupların, boşanan, gelir düzeyi düşük bireylerin hayat içerisinde genel olarak daha fazla stres altında olabilecekleri gözlemlenmiştir (Anderson ve Monden, 2022). APA (2024), yaptığı araştırmada dünyadaki bireylerin %77’sinin yaşadıkları güncel olaylar sonrasında stres yaşadıklarını ve yaşanan stres sonucunda daha çok kızgınlık, mutsuzluk, endişe veya umutsuzluk gibi olumsuz duyguları deneyimlediklerini bildirmiştir. Bu durum bireylerin psikolojik olarak kendilerini baskı altında hissetmelerine, gergin olmalarına ve ruhsal gerilim tepkilerinin açığa çıkmasına sebep olabilir (Holmes ve Rahe, 1967).

Bireyin yaşadığı her durum stres değildir ve bir durumun stres olarak tanımlanması için bireyin alışkın olduğu rahatlık eşiğinin aşılması gerekmektedir (Lazarus, 1974). Hayat içerisindeki rahatlık eşiğini aşan uyaranlar bireyde huzursuzluk yaratabilir, tehdit edici ve zararlı olarak algılanarak dengeyi alt üst edebilirler (Aldwin, 2009). Bu uyaranlara stresör adı verilmektedir ve stresörler, dengenin bozulmasına sebebiyet verebildikleri gibi çeşitli stres tepkilerinin açığa çıkmasına da sebep olabilirler (Selye 1956). Stresörler dört gruba ayrılmaktadır. Bunlar:

- Fiziksel stresörler; aşırı sıcak ya da soğuk hava, hava kirliliği, trafik, doğal afetler, kalabalık ya da gürültülü ortamdan oluşmaktadır (Evans ve Cohen, 1987; Glass ve Singer, 1972; Ursano vd., 1999).
- Psikolojik stresörler; duygusal gerilim, çatışmalar, belirsizlik, bireyin deneyimlemiş olduğu durumla alakalı duygu, düşünce ve endişeleri içermektedir (Hewitt ve Flett, 2002). Bu stresörde durumun



kendisinden ziyade birey için ne ifade ettiği daha bağlayıcıdır ve diğer stres uyaranlarına göre daha öznel-dir (Lazarus ve Folkman, 1985).

- Sosyal stresörler; sosyal çevre, yakın ilişkiler ve sosyal rollerden kaynaklanmasının yanı sıra sosyal izolasyon ve yalnızlıktan dolayı da kaynaklanabilirler (Cohen ve Wills, 1985).
- Biyolojik stresörler; vücudun fizyolojik işleyişinden kaynaklanan uyku bozuklukları (Meerlo vd., 2008), hastalıklar ve kronik rahatsızlıklar (Cohen vd., 1991) beslenme bozuklukları ya da dengesiz diyet (Gomez Pinilla, 2008) ve hormon bozukluklarından (Sapolsky, 2004) kaynaklanabilir.

Selye (1956), stresi kötü ve iyi stres olarak ikiye ayırmıştır. Optimum düzeyde olan iyi stres; bireyi harekete geçirebilir, gelişim için önemli ve yararlı olabilir, çevreye uyumu ve motivasyonu sağlayabilir, performansı yükseltebilir (Sapolsky, 2000; Selye, 1991). Kötü stres ise iyi stresin tam tersi olarak bireyin hayatındaki işleyişinin aksamasına sebep olabilen yorucu bir stres türüdür (Dhabhar, 2014). Stres denilince genellikle akla kötü stres kavramı gelmektedir ve çoğu insanın hayatında kötü stres daha fazla yer almaktadır (Wang ve Saudino, 2011). Stres; kendini fiziksel, psikolojik, bilişsel, sosyal ve davranışsal belirtilerle gösterebilmektedir. Bu belirtiler:

- Fiziksel olarak kalp çarpıntısı, nabız yüksekliği, hızlı ve yüzeysel nefes alıp verme, çenenin kasılması ya da diş gıcırdatma, kas gerginliği, eklem ağrısı, titreme, seğirme, sindirim bozukluğu, boşaltım sistemi problemleri, ağızda kuruluk, aşırı terleme, el ve ayaklarda soğuma, kaşıntı, baş ağrısı, baş dönmesi (Geylani, 2024; Selye, 1956) gibi belirtiler görülebilir.
- Psikolojik olarak öfke, saldırganlık veya düşmanlık, yetersizlik, tükenmişlik, depresyon, kaygı, çaresizlik, üzüntü, gerginlik, kolayca ağlama, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, güvensizlik, duyguları ifade ve kontrol etmede zayıflık, benlik saygısının ve verimliliğin azalması, aşırı hassasiyet (Geylani, 2024; Selye, 1956) gibi belirtiler görülebilir.
- Bilişsel olarak dikkat dağınlıklığı, unutkanlık, bellekte ve muhakemede karışıklık ve zayıflık, karar vermekte zorlanma, sınırlı

fikir ya da düşünce ile meşguliyet (Geylani, 2024; Selye, 1956) gibi belirtiler görülebilir.

- Sosyal olarak insanlara güvenememe, kendi dışında diğerlerini suçlama, bozulmaya yakın ya da bozulan yakın ilişkiler, kendini çok fazlaca korumaya almaya davranışları gösterme (Geylani, 2024) gibi belirtiler görülebilir.
- Davranışsal olarak tırnak yeme, yerinde duramama ya da durgunluk, sosyal çevreden uzaklaşma, sorumluluklardan kaçma eğilimi gösterme, sigara, alkol, madde gibi bağımlılık yapan zararlı kullanımların artışı, yeme bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları, uyku problemleri (Geylani, 2024) gibi belirtiler görülebilir.

Bireylerin stresörleri ve stresörlerin belirtilerini deneyimlenmesi kişiden kişiye değişmekte olup öznellik içermektedir (Baltaş ve Baltaş, 2021). Öyle ki bir durum, her birey tarafından aynı stres düzeyinde hissedilmeyebilir ve bu durumda stres belirtileri aynı biçimde gözlemlenemeyebilir (Folkman ve Moskowitz, 2000). Olumsuz duygu durumları deneyimlenirken bütün bireyler benzer tepkilerde bulunmayabilir (Dalton, 2024). Bu durumda stres oluşturan durumun içeriği ya da önemi değil, bu durumun nasıl algılandığı ve yorumlandığı daha önemli olmaktadır (Gibbons, 2012; Kaba, 2019). Bu durum akla algılanan stres kavramını getirmektedir.

Algılanan stres; öznel algılara dayanan, bireyin hayatında deneyimlediği durumları, nesneleri ya da olayları tehdit edici, zorlayıcı ya da üstesinden gelinmesi zor olarak değerlendirmesidir (Cohen vd., 1995). Durumlar, nesneler ya da olaylar sadece zarar verici ve tehdit edici olarak değerlendirilmeyip belirsiz, kontrol edilemeyen ve bunaltıcı olarak da değerlendirilebilir (Cohen vd., 1983). Bu değerlendirme, bireyden bireye farklılaşmaktadır ve bir durum bir birey için çok stresli olarak tanımlanırken diğer birey tarafından aynı durumun stres içermeyen ya da az stresli olarak tanımlanabileceği bir süreçtir (Baltaş ve Baltaş, 2021). Hayat içerisindeki bir olayın ya da durumun ne kadar stresli olduğunu algılamak ile bu olay ya da duruma verilen anlam arasında ilişki bulunmaktadır (Çevik ve Şentürk 2008). Buradaki kilit nokta, bireyin kendi kaynaklarını değerlendirmesi ve bir algıya ulaşmasıdır (Richardson vd., 2015).

Zorlayıcı ya da tehdit edici durumu azaltmak için yetersiz kaynaklara sahip olunursa algılanan stres yüksek olmaya devam edebilir fakat yeterli kaynaklara sahip olduğu düşünülüyorsa bireyin algıladığı stres azalmaya başlayabilir (Lazarus, 1998). Bireyin algıladığı stres düzeyinin bireyden bireye değişmesine sebep olan faktörler şunlardır:

- Bireysel Farklılıklar: Mizaç, kişilik özellikleri, stresi azaltmada kullanılan yöntemler, öz yeterlilik algısı gibi faktörler algılanan stresin artması ya da azalmasında rol oynamaktadır (Lazarus ve Folkman, 1985; Liu vd., 2021).
- Sosyal Destek: Aile, arkadaşlar, sosyal çevrenin desteği ve yakın ilişkiler bireyin algılanan stresinin azalmasına yardımcı olabilir (Cohen ve Wills, 1985; Liu vd., 2021).
- Yaşam Olayları: Ekonomik zorluklar, akademik baskılar ve iş stresi gibi pek çok faktör algılanan stresi artırabilir (Cohen vd., 1983; Liu vd., 2021).

Bireylerin öznel değerlendirmelerine dayanan algılanan stresin artmaması için bireysel farklılıkların, sosyal destek kaynaklarının ve yaşam olaylarının iyileştirilmesi gerekmektedir çünkü bu durum fizyolojik ve psikolojik sağlık, yaşamın işlevselliği ile ilişkilidir (Cohen vd., 1983).

Lazarus ve Folkman'a (1985) göre algılanan stresi azaltmaya ya da ortadan kaldırmaya yönelik yol izlenirse problem odaklı olma yani çözüm üretme yolu tercih edilmesi daha iyi olabilir. Bunun sebebi, problem odaklı başa çıkmada, bireyi rahatsız eden probleme odaklanması, problemle ilgili duyguların paylaşılması ve problemle aktif olarak mücadele edilmesidir (Deniz, 2006). Diğer bir yol ise bir durum ya da olay karşısında meydana gelen olumsuz duygu durumlarını azaltma ya da ortadan kaldırmaya yönelik olan duygu odaklı olmadır. Eğer algılanan stres üstesinden gelinebilir olarak değerlendiriliyorsa problem odaklı, üstesinden gelinebilir olarak değerlendirilirse de duygu odaklı yöntemler daha uygun görülebilir (Doğan, 1999; Endler ve Parker, 1990; Park vd., 2004). Yapılmış bir çalışmada, bireylerin algıladığı düşük düzeyde ve orta düzeyde stres için problem odaklı davranışları daha fazla geliştirebildiğini, algılanan yüksek stres düzeyinde ise

daha çok duygu odaklı ve kendini savunmacı davranışlara eğilim gösterilebildiğini gözlemlemiştir (Anderson, 1977). Buna göre, algılanan stresin düzeyi değiştikçe algılanan stresi azaltma ya da ortadan kaldırma davranışlarında da farklılık yaşanabilir (Denisoff ve Endler, 2000). Algılanan stresi azaltmak için gerçekleştirilen duygu odaklı davranışlara esnek olmayan diyetler yapma, katı bir diyet listesi yapma, aşırı spor yapma ve bozulmuş yeme tutumları geliştirme örnek verilebilir (Ball vd., 2002; Denisoff ve Endler, 2000; Freeman ve Gil, 2004).

Sonuç olarak bu bilgilerin ışığında duygusal yeme ve algılanan stresin ilişkili olabileceği, duygusal yemenin sebeplerini anlamak için ve algılanan stresi azaltabilmek için iki kavramın ilişkisinin araştırılmasının önemli olabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple bu araştırmada duygusal yeme ile algılanan stres arasındaki ilişki incelenmiştir.

### **2.3.1. Lazarus ve Folkman'ın Stres ve Başa Çıkma Kuramı Temelinde Algılanan Stres ile Duygusal Yemenin İlişkisi**

Stres ve başa çıkma kuramı Lazarus ve Folkman tarafından (1985) ele alınan, bireyin yaşadığı stresli olay ya da durumların üstesinden nasıl geldiğine dair açıklamalarda bulunan psikolojik bir modeldir. Bu kuram, bireyin çevresi ile oluşturduğu dinamik ve karşılıklı etkileşimi ve bu etkileşimin süreç içerisinde değişebileceğini öne sürerek stresin algılanma ve yönetilme sürecini açıklar (Folkman, 1984). Lazarus ve Folkman, problem odaklı başa çıkma ile duygu odaklı başa çıkmayı açıklayarak aralarındaki farkları ele alan ilk kişilerdir (Semmer, 2006). Problem odaklı başa çıkmayı stres yaratan durum ya da olayın öğelerini doğrudan değiştirme, duygu odaklı başa çıkmayı ise bireyin duygu düzenleme yolu ile yaşadıkları stresi azaltmaya çalışmaları şeklinde tanımlamışlardır (Berjot ve Gillet, 2011).

Folkman (2010) stres için, bireylerin hayatlarında tehdit edici ya da zorlayıcı olarak algıladıkları durumu azaltabilmek amacıyla başvurdukları kaynakların bu durumu sonlandıramaması tanımını yapmıştır. Bu kurama göre birey, stresli olarak değerlendirdiği bir durum ya da olayın üstesinden gelebilmek için öncelikle çevresi ile etkileşimini göz önünde bulundurarak çevresindeki başa çıkma kaynaklarını ve kişisel başa çıkma kaynaklarını kıyaslar (Lazarus,

1991). Sonrasında ise seçtiği stresi azaltma kaynağını harekete geçirerek deneyimlediği stresli olay ya da durumu azaltmaya ya da sonlandırmaya çalışır (Jerusalem, 1993). Süreç şu şekilde açıklanmaktadır:

### 1. Stresin Bilişsel Değerlendirilmesi:

İlk adımda; yaşanan durum ya da olay değerlendirme sürecinden geçirilir, bu durum ya da olayın birey için stresli olup olmadığı belirlenir, daha sonrasında ise başa çıkma kaynakları değerlendirilir. Değerlendirme iki aşamada gerçekleşir:

- Birincil Değerlendirme: Bu aşamada birey, yaşadığı bir durum ya da olayı tehdit oluşturan ya da oluşturmayan (önemsiz) olarak değerlendirir. Eğer durum ya da olay tehdit edici olarak algılanırsa stres başlar. Sonrasında da bireyin bilgi süreci aktifleşerek stresi azaltma davranışının seçilmesinin hazırlığı yapılır. Değerlendirmeler şu şekilde olabilir:
  - Zararlı: Kayıp veya zarar içeren bir durum ya da olay (Krohne, 2002).
  - Tehdit: Potansiyel zarar oluşturabilecek bir durum ya da olay (Krohne, 2002).
  - Meydan Okuma: Bireyin üstesinden gelebileceği bir fırsat olarak görülen durum ya da olay (Krohne, 2002).
- İkincil Değerlendirme: Bu aşamada birey, stresle başa çıkabilme becerisini ve mevcut kaynaklarını değerlendirir. Eğer birey, başa çıkma kaynaklarının yetersiz olduğunu ve durumun üstesinden gelemeyeceğini belirlerse stresi daha yoğun hisseder fakat kaynaklar yeterliyse stresi azalabilir. Aktif olarak strese tepki gösterme ya da daha pasif bir yöntem olan stresli durum ya da olayın tehdit düzeyinin düşürülmesi yollarından biri tercih edilir (Folkman ve Lazarus, 1988; Özbay ve Şahin, 1997).

### 2. Başa Çıkma Stratejileri:

Baş çıkma temel anlamda bireyin benliğini korumaya, sakinleşmesine ve hayat içerisindeki işlevini devam ettirmesine yönelik tepkiler olarak tanımlanabilir (Endler, 1997). Birey, stresin sebep olduğu huzursuzluğu

yönetmek ya da azaltmak için tercih ettiği stresle başa çıkma yolunu uygulamaya koyar (Smith ve Carlson, 1997). Stresle başa çıkmak için iki temel yöntem kullanır:

- Problem Odaklı Başa Çıkma: Bireyin stres olarak değerlendirdiği durum ya da olayı irdelemek, çözmek, değiştirmek ya da ortadan kaldırmak için uygulanan aktif çözümlerdir (plan yapma, bilgi toplama, karar verme, problem çözme) (Folkman ve Lazarus, 1988).
- Duygu Odaklı Başa Çıkma: Bireyin algıladığı stres sebebiyle yaşadığı duygusal gerilimi azaltmaya, duygusal rahatlama sağlamaya yönelik yöntemlere (rahatlama teknikleri, sosyal destek arama, kaçınma, inkar) başvurusudur (Lazarus, 1991).

Bu kurama göre yaşanan durum ya da olayın stres olarak adlandırılması için öznel algılama, değerlendirme sürecinden geçmesi gerekmesi akla algılanan stres kavramını getirebilir (Lazarus ve Folkman, 1985; Taylor ve Stanton, 2007). Algılanan stres, bireyin kişisel algılarına dayanarak bir durumu ya da olayı kendisi için ne kadar tehdit edici, zorlayıcı ya da kontrol edilemez olarak gördüğüyle ilgili değerlendirmede bulunmasıdır (Cohen vd., 1983).

Kuram, algılanan stresi yönetme ya da azaltma sürecinde problem odaklı başa çıkma yolları geliştirilemediği takdirde duygusal yeme gibi duygu odaklı baş etme yöntemlerine başvurulabileceğini belirtmektedir (Donohue, 2016). Duygusal yeme, özellikle stres gibi olumsuz duygu durumlarını yönetmek ve üstesinden gelmek için yiyeceklere yönelme olarak tanımlanır (Van Strien vd., 1986). Algıladığı stres seviyesi artan, stresi sağlıklı biçimde azaltma kaynakları yetersiz olan bireyler, stresle duygu odaklı baş etme yollarından biri olan duygusal yemeyi daha sık gerçekleştirerek aşırı yemeye eğilimli olabilirler (Raspopow vd., 2013; Tan ve Chow, 2014; Yılmaztürk vd., 2023). Duygusal yeme gerçekleştirilerek stresli durum ya da olay geride bırakılarak besinden duygusal destek alınabilir ve algılanan stres, sağlıklı biçimde kontrol altına alınır (Nguyen Rodriguez, 2008). Stres ve başa çıkma kuramının aşamalarına göre duygusal yeme davranışı şu şekilde açıklamaktadır:

- **Yüksek Algılanan Stres:** Birey, çevreyle girdiği etkileşim sonucunda deneyimlediği durum ya da olayı tehdit edici, uyum bozucu olarak algıladığı bir stres yaşar. Sonrasında bu stresi azaltabilmek amacıyla baş etme yolları devreye girer. Eğer birey, stresin kaynağını değiştiremez ve baş etme kaynaklarını yetersiz görürse algıladığı stres artmaya başlayarak olumsuz duygularla baş etme yolunu tercih eder (Donohue, 2016; Tice vd., 2018).
- **Duygu Odaklı Başa Çıkma Mekanizması:** Birey, algıladığı stresin getirdiği yoğun, olumsuz duygu durumlarını hafifletmek ve bastırmak için yiyeceğe yönelir. Özellikle yüksek kalorili, yağlı ve şekerli besinler tercih edilerek kısa süreli, geçici bir rahatlama hissi yaşanır. Problemi çözme odaklı yollar geliştirilmemiş, duygular yatıştırılmaya çalışmıştır (Donohue, 2016). Duygusal yeme gerçekleştirenler, bu yolu daha fazla tercih edebilmektedir (Evers vd., 2010).
- **Kısır Döngü:** Problem odaklı yollar geliştirilemediği için algılanan stresin kökeni çözülemez ve bu durum devam eder. Sonrasında bu durum; uzun vadede kilo artışına, suçluluk, pişmanlık hissine ve algılanan stresin giderek artmasına yol açabilir. Böylece kısır döngü oluşarak bu duyguları azaltmak için yeniden duygusal yemeye başvurulur (Donohue, 2016).

Bu bağlamda stres ve başa çıkma kuramına göre duygusal yeme ve algılanan stres arasında bir ilişki olduğu ve algılanan stresin duygusal yemeyi açıklayan temel faktörlerden biri olabileceği düşünülmektedir. Bu iki değişkenin detaylı biçimde incelenmesi ile bireyin içsel ve dışsal süreçlerine katkıda bulunulacağı düşünüldüğünden, bu araştırmada duygusal yeme ile algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi önemlidir.

### **2.3.2. Algılanan Stres ile Duygusal Yemeye İlişkin Araştırmalar**

Algılanan stres ile duygusal yeme hakkında literatür taraması yapıldığında elde edilen bazı araştırmaların bulgularına bu kısımda yer verilmiştir.

Demir (2021), Türkiye'deki ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencisi olan 538 katılımcı ile yürüttüğü çalışmada algılanan stres ile duygusal yemenin arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık ve duygusal

zekanın aracı rolünü incelemiştir. Çalışmanın sonunda algılanan stres ve duygusal yeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur, algılanan stres arttıkça duygusal yeme davranışı artmaktadır. Ayrıca duygusal yeme ölçeğinden alınan toplam puan arttıkça kilonun da arttığı bulunmuştur. İki değişkenin arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Yılmaztürk (2018), Türkiye’deki 711 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada duygu odaklı stresle baş etme yönteminin algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkideki rolünü incelemektedir. Çalışmaya göre algılanan stres ile duygusal yeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Algılanan stres arttıkça duygusal yeme artmaktadır. Kadın katılımcılarda duygu odaklı baş etme algılanan stres ve duygusal yeme ilişkisinde aracı rol oynarken erkek katılımcılarda bu aracılık bulunamamıştır.

Okumuş ve Öztürk (2020), Amerika’daki 18-35 yaş aralığındaki milenyum ve y kuşağı 631 katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında algılanan stres ile dışsal ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgulara göre katılımcılarda algılanan stres, duygusal yeme ve dışsal yeme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Algılanan stres arttıkça duygulara cevap olarak yeme ve yemeğin dış görüntüsüne bakarak aşırı yeme gerçekleştirme davranışları artmaktadır.

Kaner ve diğerleri (2023), pandemi sırasında algılanan depresyon, anksiyete, stres ve duygusal yeme davranışının düzeylerini ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini pandemi sırasında 18 yaş üstü toplam 2002 katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmanın sonunda duygusal yeme ile algılanan stres arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, algılanan stres arttıkça duygusal yemenin arttığı bulunmuştur.

Modrzejewska ve diğerleri (2021), Polonya’daki 868 yetişkin katılımcı ile pandemi sırasında yürüttükleri çalışmada strese bağlı duygusal yeme ile aşırı yeme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre strese bağlı duygusal yeme ile aşırı yeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Stresliyen duygusal yeme davranışı arttıkça aşırı yeme davranışının sergilenmesi de artmaktadır.



Karasu (2022), Türkiye’deki 18-50 yaş arası 254 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide algılanan stresin aracılık rolünü incelemiştir. Bulgulara göre algılanan stres ile duygusal yeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmakta, stresli hissetme durumu arttıkça duygulara cevap olarak yeme davranışı da artmaktadır. Yaş ile algılanan stres değişkeni arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur fakat duygusal yeme ile arasında ilişki bulunamamıştır. Yani, yaş arttıkça algılanan stres azalmaktadır fakat yaş ile duygusal yeme arasında bir ilişki yoktur.

Bozbek (2022), Türkiye’deki 18-65 yaş aralığındaki 565 kişi ile yaptığı çalışmada yetişkinlerde algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinde kendilik algısının aracı rolünü incelemiştir. Bulgulara göre algılanan stres ile duygusal yemenin arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu, algılanan stres arttıkça duygusal yemenin arttığı bulunmuştur. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre algılanan stres ve duygusal yeme düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca algılanan stresin duygusal yemeyi yordadığı, yüksek stres algısına sahip olma ile daha fazla duygusal yeme eğilimi sergilendiği bulunmuştur.

Aybatılı (2021), Türkiye’de pandemi döneminde üniversite öğrencilerinde stres ile beslenme arasındaki ilişkiyi incelenmeyi amaçlamıştır. Çalışmanın örneklemini 18-35 yaş arasındaki 386 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmanın sonucunda kadınların, erkek katılımcılardan daha fazla duygusal yeme davranışı gerçekleştirdiği, algılanan stres ile duygusal yeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin bulunduğu, algılanan stres arttıkça duygusal yemenin de arttığı görülmüştür. Yaş ile algılanan stres arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur, yaş arttıkça algılanan stres azalmaktadır.

Carpio Arias ve diğerleri (2022), Ekvadorlu 2333 yetişkin ile pandemi sırasında gerçekleştirdikleri çalışmalarında algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmanın sonunda kadınların erkeklerden daha fazla algılanan strese sahip oldukları, algılanan stres ile duygusal yeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Algılanan stres arttıkça duygusal yeme artmaktadır. Yaş ile

duygusal yeme arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş arttıkça duygusal yeme azalmaktadır.

O'Connor ve diğerleri (2008), İngiltere'deki 422 yetişkin ile gerçekleştirdikleri çalışmada algılanan günlük stres durumları ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya göre algılanan günlük stres durumları arttıkça duygusal yeme artmaktaydı ve duygusal yeme gerçekleştirilirken fazla yağlı ve şekerli atıştırmalıkların tüketiminde de artış yaşanıp sebze tüketiminde azalma vardı. Son olarak ise algılanan stres ve duygusal yeme ilişkisinin yüksek olarak saptandığı kadın ve kilolu katılımcılarda kısıtlama, engellenmeme, dışsal yeme daha fazla bulunmuştur.

Erkorkmaz (2024), Türkiye'deki 18-65 yaş arası toplam 504 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmasında yetişkinlerde yeme davranışları, farkındalık ve algılanan stres arasındaki ilişkileri incelenmeyi amaçlamıştır. Çalışmanın bulgularına göre kadın katılımcıların duygusal yeme ve algılanan stres düzeyleri erkek katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Algılanan stres ile duygusal yeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Algılanan stres arttıkça duygusal yeme artmaktadır.

Shen ve diğerleri (2020), Amerika'da yetişkin 800 kişinin katıldığı çalışmada duygusal yemenin pandemi sırasında deneyimlenen algılanan stres ile gıda seçimi motivasyonları arasındaki ilişkide aracılık rolünü incelemişlerdir. Bulgulara göre pandemi döneminde katılımcıların algıladıkları stres ile duygusal yeme davranışları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Pandemi döneminde algılanan stres arttıkça duygusal yeme davranışı artmıştır. Duygusal yeme, algılanan stres ile ruh hali, kolaylık, dışsal çekicilik, fiyat ve aşinalık gibi yiyecek seçimi motivasyonları arasındaki ilişkide aracılık etmiştir.

Ata Coşkun (2023), Türkiye'deki toplam 212 yetişkin katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada algılanan stres düzeyi, hedonik açlık durumları ve duygusal yemenin arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonunda duygusal yeme ile algılanan stres düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Algılanan stres arttıkça duygusal yeme artmaktadır.

Öz ve Bayam (2022), Türkiye’deki 18-25 yaş arasındaki 377 genç yetişkin ile gerçekleştirdiği çalışmada, genç yetişkinlerde duygusal yeme ile algılanan stres ve yalnızlığın ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmanın bulgularına göre kadın genç yetişkinlerin algılanan stres ve duygusal yeme düzeyleri erkek katılımcılara göre daha yüksektir. Duygusal yeme düzeyinin kilolu katılımcılarda daha fazla olduğu, duygusal yeme ile algılanan stres arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Algılanan stres arttıkça duygusal yeme artmaktadır.

Elagöz ve Çenesiz (2022), Türkiye’deki 18-50 yaş arasındaki 1201 kişi ile gerçekleştirdikleri çalışmada algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkide stresle baş etme tarzlarının aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmanın sonunda algılanan stres ile duygusal yeme davranışı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin bulunduğu, algılanan stres arttıkça duygusal yemenin arttığı bulunmuştur. Stresle baş etme tarzlarından çaresiz yaklaşımın ve boyun eğici yaklaşımın algılanan stres ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Koçak Uyaroglu ve diğerleri (2023), 20-30 yaş arasındaki 654 genç yetişkin kadın ile yürüttükleri çalışmada genç kadınların duygusal yeme, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın sonunda daha zayıf olmak isteyen genç kadınlar ile çok şişman olan genç kadınların duygusal yeme ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının daha yüksek olduğu, duygusal yeme ile algılanan stres arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, algılanan stres arttıkça duygusal yemenin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmalar, duygusal yeme ile algılanan stres arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu, algılanan stresin arttıkça duygusal yemenin artabileceğini göstermektedir. Bu sebeple bu çalışmada duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu iki değişkenin detaylı biçimde incelenmesi, duygusal yeme ve algılanan stres seviyesini azaltmak için önemli olduğu düşünülmektedir.

## 2.4. Yaşantısal Kaçınma

Yaşantısal kaçınma kavramı, ilk olarak Hayes ve diğerleri (1996) tarafından ortaya atılmıştır. Bu kavram, olumsuz uyarıların sebep olduğu rahatsız edici duygu, düşünce, dürtü, bedensel duyum ve anıları tecrübe etmek istememe, bu tecrübeleri veya sıklıklarını değiştirmek için yapılan eylemler anlamına gelmektedir (Hayes vd., 1999). Yaşantısal kaçınma gerçekleştiren birey tecrübeleriyle temas etme isteğinde bulunmaz, tecrübe ettiği olumsuz duygu, düşünce ya da olayları bu şekilde azaltmaya çalışabilir (Hayes ve Feldman, 2004). Uzaklaşılan ya da değiştirilmeye çalışılan durumlar, öznel tecrübelerden oluşmaktadır (Machell vd., 2015).

Yaşantısal kaçınma iki temel kavramdan oluşmaktadır ve bu iki temel kavram, birbiriyle ilişki içerisinde olup ilk kavram bastırma (Hayes vd., 2004). Bastırma, bireye rahatsızlık veren öznel içsel tecrübelerin içerisinde bulunmamak için baskılanarak yoğunluklarının azaltılması, kontrol edilmesi veya yok edilmesi çabalarıdır (Chawla ve Ostafin, 2007). İkinci kavram olan durumsal/bağlamsal kaçma ya da kaçınma, rahatsızlık veren öznel içsel tecrübeleri değiştirmek, duygu ve düşünceleri tetikleyen durum ya da ortamları engellemeye çalışmaktır (Hayes vd., 2004; Weinrib, 2011). Bastırma, genellikle düşünceler ve duygularla ilgili olabilirken kaçınma ise genellikle davranışsal boyutta kendini gösterebilir (Wolgast vd., 2013). Yaşantısal kaçınma gerçekleştiren bireylerin özellikleri şu şekildedir:

- Rahatsızlık veren, istenmeyen olumsuz duygular ve düşüncelerden kaçınmak, olumsuz duygular ve düşüncelerle temas etmemek için sürekli dikkat dağıtıcı aktivitelerle meşgul olurlar (Hayes vd., 1996)
- Rahatsızlık veren örneğin stres, kaygı, korku yaratan ortamlardan uzak dururlar (Chawla ve Ostafin, 2007).
- Bu bireyler rahatsızlık veren duygu ya da düşünceyi bastırmak için alkol, madde, sosyal geri çekilme ya da aşırı yemek yeme gibi birtakım davranışlara daha fazla yönelirler (Chawla ve Ostafin, 2007; Eifert ve Forsyth, 2011)
- Tecrübe ettikleri rahatsız edici olumsuz durum ya da olaydan zihinsel olarak kaçınma örneğin durum ya da olayı hiç düşünmemeye çalışma,

özme ulaşma yerine uzak durmayı tercih etme gibi davranışlara daha fazla başvururlar (Chawla ve Ostafin, 2007; Karekla ve Panayiotou, 2011).

Bu davranış kalıpları kısa vadede işe yarasa da uzun vadede rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerin daha yoğun bir şekilde geri dönmesine, şiddet ve sıklıklarının artmasına sebep olabilir (Gold ve Wegner, 1995; Wegner, 1997). Yaşantısal kaçınma davranışını devamlı olarak sergilemek, olumsuz duyguları fazlalaştırdığı gibi bunun yanı sıra olumlu duyguları da azaltabilir (Machell vd., 2015). Hayat içerisinde sağlıklı bireylerin de bazı durumlarda yaşantısal kaçınma davranışlarını sergilemeyi sıklılaştırmaları Hayes ve diğerlerine (1996) göre psikopatolojilerin kaynağı olabilmektedir. Bahsedilen psikopatolojilerin kaynağı duygular veya düşünceler değil, bireye rahatsızlık veren olumsuz içsel tecrübelerin yaşanmaması için uzaklaşma, kaçınma girişimleridir (Blackledge ve Hayes, 2001; Hayes ve Wilson, 1994; Sloan, 2004). Yaşantısal kaçınma bireyin psikolojik esnekliğini azaltarak yeni durum ya da olaylarla başa çıkma becerisini zayıflatabilir hayatı kısıtlayabilir, yaşam kalitesini düşürebilir ve sorunları çözmenin önünde büyük bir engel olabilir (Bond ve Bunce, 2003; Kashdan vd., 2006).

Bireyin istemediği olumsuz duygu, düşünce ve durumda kaçınma davranışı sergilemesi zamanla istemsiz bir biçimde alışkanlığa dönüşebilir ve birey, bu davranışları gerçekleştirmek için her seferinde yoğun bir uğraş sergileyebilir (Spinhoven vd., 2014). Kaçınma davranışı ile sergilenen çaba, bireyin işlevselliğinin düşüşüne, verimsizliğine ve sergilenen çaba sonucunda olumlu bir sonuç elde edememe durumu bireyde çaresizlik hissinin varlığına sebep olabilir (Eustis vd., 2020). Bazı bireylerin daha sık yaşantısal kaçınmaya başvurmasının birkaç sebebi olabilir. Bunlar:

- Yaşam içerisinde zarar görmemek için başvurulan kontrol yöntemlerinin psikolojik yaşantılara da uygulanmak istenmesi (Hayes vd., 1996),
- Bireyin yaşamının ilk yıllarından itibaren olumsuz duygu durumları yaşadığında bu duygudan kurtulması gerektiğini içselleştirmesi ve olumsuz duygu durumlarını sindirmekte zorlanması (Taylor vd., 1999),

- Deneyimlemiş olan olumsuz olaylar ya da durumlara karşı diğer bireylere göre daha az tolerans gösterebilmeleri (Ciarrochi vd., 2010),
- Duygulardan kaçınılması gerekliliğini vurgulayan kültürel normlara sahip toplum içerisinde bulunulması (Kashdan ve Rottenberg, 2010) ve
- Yaşantısal kaçınmanın genellikle kısa sürede istenilen sonuca ulaştırması ve kısa süreli sonuçların uzun süreli sonuçlara göre daha faydalı ve önemli olarak görülmesi (Hayes vd., 1996) sebepleriyle bazı bireyler daha sık yaşantısal kaçınmaya başvurabilir.

Yaşantısal kaçınmanın azaltılması; duygu ve düşüncelerin kabul edilmesi (Hayes vd., 2012), şu ana odaklanarak içsel deneyimlerine farkındalık kazandırılması (Baer, 2003) ve değerler doğrultusunda hareket etmek yani hayat içerisindeki anlamlı hedeflere yönelmek ile gerçekleştirilebilir (Bond ve Bunce, 2003).

Yaşantısal kaçınma, psikopatolojilerden biri olan yeme problemleri gibi davranışsal ve ruhsal uyum bozucu sorunların başlangıcı ve ilerleyişi ile ilişkili bulunmuştur (Sairanen vd., 2017). Bu nedenle, bu araştırmada duygusal yeme ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu iki değişkenin detaylı biçimde incelenmesinin, yaşantısal kaçınmanın daha iyi anlaşılacak yeme problemlerinin azaltılabilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

#### **2.4.1. Psikolojik Esneklik Modeli Temelinde Yaşantısal Kaçınma ile Duygusal Yemeyin İlişkisi**

Psikolojik esneklik, bireylerin duygularını ve düşüncelerini kontrol etme çabasında olmadan duygularının ve düşüncelerinin farkında olarak değerleri doğrultusunda harekete geçebilmeleridir (Bond vd., 2011). Psikolojik esneklik modeli, bireyin hayat içerisinde değişen içsel ve dışsal koşullara değerlerine uygun biçimde uyum sağlayıp hareket edebilme kapasitesini açıklamaktadır (Hayes vd., 1999). Bu modele göre önemli olan bireyin psikolojik olarak sağlamlığının artırılması, yaşamının daha anlamlı ve tatmin edici hale getirilerek yaşam kalitesinin yükseltilmesidir (Levin vd., 2018). Psikolojik esneklik modeli aşağıda açıklanan altı ana süreçten oluşmaktadır.

- 1) **Bilinçli Farkındalık:** Bireyin mevcut anı yargısız bir şekilde kabul etmesi ve farkında olmasıdır. Geçmişte yaşananlar ya da geleceğin kaygılarına odaklanmak yerine o anda olup bitene dikkatin verilmesidir. Mevcut an, bilinçli biçimde deneyimlenerek bireyin duyguları ve düşüncelerine tarafı bakmaması sağlanabilir (Bond vd., 2013; Kiken vd., 2015).
- 2) **Bilişsel Ayırışma:** Bireyin özellikle olumsuz düşüncelerinin mutlak gerçeklerden değil, sadece zihinsel süreçlerden oluştuğunu görmesi ve bu düşüncelerle özdeşleşmemesidir (Hayes vd., 2012). Düşüncelerin sadece düşünce olduğu fark edilir (Bond vd., 2013).
- 3) **Kabul:** Bireyin rahatsızlık veren olumsuz duygularını, düşüncelerini ve yaşantılarını bastırması ya da onlarla savaşması yerine onların varlıklarını kabul ederek duygu, düşünce ve yaşantıları ile mücadele etmez (Forman ve Herbert, 2009). Böylece birey, içsel deneyimlerine karşı daha açık olarak kaçınma davranışını azaltır (Bond vd., 2013).
- 4) **Benlik Olarak Bağlam:** Bireyin kendini sadece düşünceleri ve duygularıyla sınırlamadan daha geniş bir bakış açısından görebilmesi ve değerlendirmesidir. Böylece daha geniş bir benlik algısına sahip olunarak değişen düşüncelerine ve duygularına rağmen temel benlik algısının sabit olduğunu fark eder (Bond vd., 2013).
- 5) **Değerler:** Bireyin hayatında önemli yer edinen anlamları, amaçları ve yönelimleri belirlemesidir (Dahl vd., 2009). Engellerle karşılaşıldığı zaman belirlenen değerler doğrultusunda hareket etmeyi içerir (Bond vd., 2013).
- 6) **Kararlı Eylem:** Bireyin değerleri doğrultusunda tutarlı ve anlamlı hareketlerde bulunmasıdır. Hayat içerisindeki süreçte karşılaşılan zorluklarla değerler doğrultusunda mücadele edilir ve psikolojik esneklik gerçekleştirilebilir (Bond vd., 2013; Hayes vd., 2012).

Modelin altı maddesi, rahatsızlık veren duygu, düşünce ya da anılardan kaçınmak yerine kabullenme ve değerlerine uygun hareket etme becerisini geliştirmeyi, olumsuz düşünce ve duyguları bastırmak yerine onlarla sağlıklı ilişki kurmayı ve hayatı değerler doğrultusunda sürdürmeyi hedefler (Levin vd., 2018). Bu altı maddenin bir araya gelmesi ile yaşam kalitesi artmakta

iken yaşantısal kaçınma gerçekleştiren bireylerin bu basamakları doğru biçimde uygulayamadığı, uyumsuz davranışları sürdürdüğü bilinmektedir (Masuda vd., 2009). Bu durum, psikolojik esneklik modelinin bileşenlerinin yaşantısal kaçınma ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Yaşantısal kaçınma, bireyin hayatı içerisinde deneyimlemiş olduğu olumsuz duygu, düşünce ve anıları bastırmaya ya da bunlardan kaçınmaya çalışmasıdır (Wolgast vd., 2013). Yaşantısal kaçınma gerçekleştirmeyen bireyler genellikle şu özellikleri gösterirler:

- Deneyimlemiş olduğu olumsuz duygular ve düşüncelerle savaşmak yerine onları kabul ederek farkında olurlar ve bunları sağlıklı biçimde düzenlerler (Berking ve Whitley, 2014; Bond vd., 2011).
- Stresli, rahatsız edici olarak değerlendirdiği durum ya da olayda problem çözme becerilerini aktif biçimde kullanabilirler, bu durum ya da olaya karşı esneklik göstererek toparlanabilirler (Bonanno, 2004; Bond vd., 2011).
- Geçmişte yaşadıklarına ya da gelecekte olacak olanların düşüncelerine kapılmaz, şimdiki anı deneyimlenin farkında olarak eyleme geçerler (Bond vd., 2011; Keng vd., 2011).
- Kendi düşüncelerini daha esnek ve açık bir biçimde değerlendirebilir (Bond vd., 2011).
- Aniden ortaya çıkan rahatsız edici durum ya da engellere takılmadan belirlemiş oldukları değerleri doğrultusunda anlamlı eylemlerde bulunmaya devam ederler (Bond vd., 2011; Twohig vd., 2016).

Yaşantısal kaçınma davranışı sergileyen bireylerin bu davranışları sergilemedikleri, uyum sağlayıcı olmayan davranış kalıpları geliştirebildikleri görülmektedir (Hayes vd., 1996). Psikolojik esneklik modeli çerçevesinde yaşantısal kaçınma davranışı şu şekilde açıklanabilir:

- Bilinçli Farkındalık Eksikliği: Yaşantısal kaçınma davranışı sergileyen bireyler, mevcut anı tam olarak deneyimleyemezler, mevcut anda kalamaz ve odaklanamazlar (Bond vd., 2013; Sairanen, 2015).



- Bilişsel Ayırışma Eksikliği: Düşünceler ve duygular mutlak gerçekler olarak kabul edilir, görülür ve içselleştirilir (Hayes vd., 1999). Yaşantısal kaçınma gerçekleştirmeye karşı eğilim gösterilmeye başlanır (Bond vd., 2013; Sairanen, 2015).
- Kabul Eksikliği: Deneyimlenen rahatsız edici duygulardan kaçınma, bastırma veya dikkat dağıtma gibi davranışlara başvurulabilir (Bond vd., 2013; Chawla ve Osfatin, 2007; Sairanen, 2015).
- Değerlerden Sapma: Birey, yaşantısal kaçınma davranışını sergilemeyi sürdürürken uzun vadeli değerleri doğrultusunda hareket etmekte zorlanır ve rahatsızlık hissini deneyimlememek için değerlerinden uzaklaşır (Bond vd., 2013; Karekla ve Panayiotou, 2011; Sairanen, 2015).
- Kararlı Eylemde Bulunamama: Birey, yaşantısal kaçınma davranışı gerçekleştirilerek anlamlı ve uzun vadeli değerler doğrultusunda eyleme geçemez, tutarlı ve anlamlı hareketlerde bulunamaz (Bond vd., 2013; Sairanen, 2015).

Psikolojik esneklik modeli çerçevesinde yaşantısal kaçınma davranışı gerçekleştirenlerin duygularını, düşüncelerini ve hisler gibi içsel deneyimlerini açık bir şekilde kabul edemedikleri, bu deneyimlere uyumlu yanıtlar veremedikleri ve değerlerine uygun hareket edemedikleri görülmektedir (Hayes vd., 1999). Bu bireylerin duygu deneyimlerine uygun cevaplar verememesi, akla duygular ile yakından ilişki olduğu düşünülen duygusal yeme kavramını getirmektedir.

Duygusal yeme; stres, üzüntü, öfke ya da kaygı gibi olumsuz duygu durumlarını azaltmak için aşırı besin alma eğilimini ifade etmektedir (Heatherton ve Baumeister, 1991). Duygusal yeme ile deneyimlenen olumsuz olay ya da durumlardan aşırı yeme davranışı sergilenerek kaçılabilir (Wallis ve Hetherington, 2004), hoş olmayan duygular bu şekilde bastırılabilir ve olumsuz duygu durumları kabul edilebilir (Heatherton ve Baumeister, 1996). Bu yüzden duygusal yeme ile yaşantısal kaçınmanın ilişki olabileceği düşünülmektedir. Psikolojik esneklik modeli çerçevesinde yaşantısal kaçınma ile duygusal yemenin ilişkisi şu şekilde açıklanabilir:

- Şu Anki Anla Temas: Duygusal yeme gerçekleştiren birey, bu davranışı genellikle geçmiş zamanda öğrenmiş olduğu kalıplar veya gelecekte kaygı yaratabilecek olay ya da durumlarla bağlantılı olarak gerçekleştirebilir (Lillis vd., 2009). Duygusal yeme gerçekleştirirken bilinçsiz bir şekilde aşırı yeme eylemi gerçekleştirerek anlık zamanın farkında olamayabilir ve neyi ne kadar tükettiklerine dikkat edemeyebilir (Baer vd., 2005).
- Bilişsel Ayırışma: Duygusal yeme gerçekleştiren birey, düşüncelerine aşırı derecede bağlıdır, düşüncelerine göre hareket eder ve düşüncelerini gerçeklikle eşdeğer görmektedir. "Stresliyim, bu yüzden yemek yemeliyim" gibi düşünceler duygusal yeme gerçekleştirmenin kaçınılmaz olduğu inancını doğurabilir (Bond vd., 2013; Litwin, 2017; Twohig vd., 2010).
- Benlik Kavramı ve Psikolojik Esneklik: Duygusal yemeye sahip olmayan bireylerde esnek benlik algısı yani düşünceleri ve duyguları gözlemleyebilme görülmekte iken duygusal yeme gerçekleştiren bireyler, "stresliken bir şeyler yemek beni rahatlatır" gibi katı inançlara sahiptirler (Bond vd., 2013; Litwin, 2017).
- Değerler ve Hedefler: Duygusal yeme gerçekleştirmeyen bireyler değerleri yani uzun vadeler doğrultusunda hareket etmeye daha eğilimli iken duygusal yeme davranışı sergileyen bireyler, kısa vadeli rahatlama amacıyla aşırı yeme eylemine yönelirler. Bu durumda da uzun vadeli sağlık ve refah hedeflerinden sapma gerçekleşebilir (Fahrenkamp vd., 2019).
- Değerlerle Uyumlu Davranış: Duygusal yeme sürecinde bireyler, değerlerine uygun davranmayarak olumsuz duygu durumları içerisinde kısa vadeli duygusal rahatlama arayışına girerler ve uzun vadeli sağlıklı beslenme hedeflerinden uzaklaşarak tutarlı ve anlamlı hareketlerde bulunamazlar (Weineland vd., 2013).

Sonuç olarak psikolojik esneklik modeli temelinde duygusal yeme ile yaşantısal kaçınmanın ilişkili, yaşantısal kaçınmanın duygusal yeme davranışının altında yatan temel faktörlerden biri olabileceği ve yaşantısal kaçınmanın azaltılarak duygu düzenleme güçlüğüne azaltılabileceği

düşünülmektedir. Bu nedenle, bu araştırmada duygusal yeme ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkinin incelenmesi önem arz etmektedir.

#### **2.4.2. Yaşantısal Kaçınma ile Duygusal Yemeye İlişkin Araştırmalar**

Yaşantısal kaçınma ile duygusal yeme hakkında literatür taraması yapıldığında elde edilen bazı araştırmaların bulgularına bu kısımda yer verilmiştir.

İşçimen (2024), Türkiye’deki 18-25 yaş arasındaki 442 beliren yetişkin ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde küçük travma yaşantıları ile duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracılık rolünü incelemiştir. Çalışmanın sonunda duygusal yeme ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşantısal kaçınma arttıkça duygusal yeme artmaktadır. Yaşantısal kaçınma, duygusal yemeyi yordamaktadır. Olumsuz duygularını bastırmak veya onlardan kaçınanların duygulara cevap olarak yemek yediği bulunmuştur. Yaşantısal kaçınma, küçük travma yaşantıları ile duygusal yeme arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolüne sahiptir.

Kalmik (2022), Türkiye’deki 377 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada kendini eleştirme, yaşantısal kaçınma ve ödül bağımlılığının duygusal yeme ile ilişkisini incelemiştir. Bulgulara göre yaşantısal kaçınma ile duygusal yeme, olumsuz duygu ve olumsuz durum arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Rahatsız edici duygular ve zorlayıcı durumlarla yüzleşmekten kaçınma arttıkça duygusal yeme davranışı artmaktadır. Ayrıca yaşantısal kaçınma, duygusal yemeyi anlamlı biçimde yordamaktadır. Yani, rahatsızlık veren duygu ya da durumlardan kaçınma eğiliminde olanların duygusal yemeleri daha fazladır.

Gürsoy Şeker (2022), Türkiye’deki 20-35 yaş arasındaki 305 kadın ile gerçekleştirdiği çalışmada sezgisel yeme ile duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolünü incelemiştir. Analizler sonucunda duygusal yeme ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunamamıştır. Anlamlı bir ilişki bulunamadığından dolayı yapısal modelin analizinde istatistiksel anlamlılığı yitirmiştir.

Litwin ve diğerkleri (2017), Amerika'daki 132 kadından oluşan çalışmalarında yaşantısal kaçınmanın olumsuz duygular ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini incelemeyi amaçlamışlardır. Bulgulara göre yaşantısal kaçınma ile duygusal yeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşantısal kaçınma arttıkça duygusal yeme artmaktadır. Yaşantısal kaçınma, olumsuz duygular ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Olumsuz duygular hissedildiğinde bu duygularla yüzleşmek yerine onlardan kaçınmaya çalışılabilir ve kaçınma yollarından biri olan duygusal yemeye yönelinebilir.

Konstantinou (2018), Yunanistan ve Kıbrıs'taki 18-73 yaş aralığında olan 296 katılımcı ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada olumsuz ve olumlu deneyimler ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonunda olumlu veya olumsuz deneyimler ile duygusal yeme arasındaki ilişki sadece kadın katılımcılarda bulunmuştur. Kadınlar, olumlu ya da olumsuz yaşadıkları duygusal deneyimlere bağlı olarak duygusal yeme davranışı geliştirebilirler. Yaşantısal kaçınma ile duygusal yemenin arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve yaşantısal kaçınmanın duygusal yemeyi pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görölmektedir. Rahatsızlık veren olay ya da durumlardan kaçınma sergileyenlerin duygusal yemeleri anlamlı olarak daha fazladır.

Simmons (2014), Amerika'daki psikoloji lisansüstü öğrencileri ile yaptığı çalışmada duygusal yeme, yaşantısal kaçınma, psikolojik sıkıntı ve iyi olma hali arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bulgulara göre duygusal yeme ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşantısal kaçınma arttıkça duygusal yeme artmaktadır.

Fahrenkamp ve diğerkleri (2019), Amerika'daki üniversite ilk sınıf öğrencisi 174 katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmada yaşantısal kaçınmanın gıda işteği ile duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkiye aracılık eden olası bir mekanizma olup olmadığını incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmada duygusal yeme ile gıda işteği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, besine istek arttıkça duygusal yemenin arttığı ve bu ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolünün olduğu bulunmuştur.

Bu araştırmalar, duygusal yeme ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu, yaşantısal kaçınmanın arttıkça duygusal yemenin artabileceğini göstermektedir. Bu sebeple bu araştırmada duygusal yeme ile yaşantısal kaçınmanın arasındaki ilişki incelenmiştir. Duygusal yeme davranışının daha iyi anlaşılabilmesi için bu iki değişkenin detaylı biçimde incelenmesinin önemli olduğu ve bu ilişkinin incelenmiş olduğu az çalışma olduğu için literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



### **3. YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırma grubuna, ölçme araçlarına verilerin toplanma sürecine ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Yetişkinlerdeki duygusal yemenin duygu düzenleme gücü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma ile ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışma, betimsel araştırma ve ilişkisel tarama modeli kapsamında gerçekleştirilmiştir. Betimsel araştırma, olayların ya da olguların olduğu şekilde ifade edilmesini ve halihazırdaki özelliklerini göstermeyi amaçlar (Karasar, 2020). İlişkisel tarama ise, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi analiz etmeye odaklanır, değişkenlerin birlikte değişimlerini inceler, değişken arasındaki ilişki yönünü belirler, anlamlı bağlantılar kurmayı amaçlayarak değişkenler arasında bulunan ilişkinin yorumlanmasını sağlar (Fraenkel vd., 2012; Karasar 2020). Bu bağlamda, çalışma hem mevcut durumun betimlenmesini hem de bağımlı değişken olan duygusal yeme ve bağımsız değişkenler olan duygu düzenleme gücü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkilerin analiz edilmesini amaçlamaktadır.

#### **3.2. Araştırmanın Örneklemi**

Örneklem, bir araştırmada üzerinde çalışılan, evrenin belirli bir kısmını temsil ettiği düşünülen küçük kümedir (Karasar, 2020). Bu araştırmada yetişkinlerde duygusal yemenin duygu düzenleme gücü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma ile ilişkisi incelendiğinden araştırmanın örneklemini Türkiye'nin farklı şehirlerinde yaşayan, gönüllü 18-65 yaş arasındaki 503 yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 18-65 yaş aralığında değişmekte olup yaş ortalaması 29,7'dir. Uygun örnekleme, araştırma sorularıyla doğrudan ilişkili olan bireylerin seçilmesi ile araştırmanın

problemini daha iyi anlamak ve kapsamlı veriler elde etmek için uygulanır (Patton, 2002; Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu araştırmada uygun örnekleme yöntemi kullanılarak araştırmanın amacı olan duygusal yemeyi anlamak ve analiz etmeye hizmet edilmiş ve araştırma sorularına yanıt verilmiştir. Araştırma, belirli ölçütleri sağlayan bireylerden oluşmuştur. Araştırmaya yalnızca psikolojik tanı ve yeme bozukluğu tanısı almamış, obeziteye sahip olmayan, gönüllülük esasını sağlayan yetişkinler dahil edilmiştir. Veri toplama süreci, Google Form üzerinden online olarak gerçekleştirilmiştir. Veriler, 2024 ilkbahar döneminde toplanmıştır. Bu araştırmanın araştırma grubuna ait demografik bilgiler aşağıda Tablo 1’de yer almaktadır.

**Tablo 1. Örneklemenin Demografik Bilgiler Açısından Dağılımı**

| Demografik Bilgiler                  | Gruplar                   | N   | %    |
|--------------------------------------|---------------------------|-----|------|
| Cinsiyet                             | Kadın                     | 287 | 57.1 |
|                                      | Erkek                     | 216 | 42.9 |
| Eğitim Düzeyi                        | İlk ve Ortaöğretim Mezunu | 176 | 35   |
|                                      | Lisans Mezunu             | 275 | 54.7 |
|                                      | Lisansüstü Mezunu         | 52  | 10.3 |
| Gelir Düzeyi                         | Düşük                     | 103 | 20.5 |
|                                      | Orta                      | 362 | 72   |
|                                      | Yüksek                    | 38  | 7.6  |
| Medeni Durum                         | Evli                      | 154 | 30.6 |
|                                      | Bekar                     | 349 | 69.4 |
| Algılanan Kilo                       | Çok Zayıf/Zayıf           | 73  | 14.5 |
|                                      | Orta                      | 367 | 73   |
|                                      | Şişman/Çok Şişman         | 63  | 12.5 |
| Kilo Memnuniyeti                     | Memnun                    | 278 | 55.3 |
|                                      | Memnun değil              | 225 | 44.7 |
| Rejim/Diyet Yapma                    | Yapan                     | 249 | 49.5 |
|                                      | Yapmayan                  | 254 | 50.5 |
| Diyet Yapma Sayısı                   | 1-3                       | 136 | 54.6 |
|                                      | 3-6                       | 49  | 19.7 |
|                                      | 6’dan fazla               | 64  | 25.7 |
| Diyet ile Hedeflenen Kiloya Yaklaşma | Çoğunlukla                | 136 | 54.6 |
|                                      | Bazen                     | 93  | 37.3 |
|                                      | Hiç                       | 20  | 8    |

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırmaya 287 kadın 216 erkek toplam 503 yetişkin katılmıştır. Bu bağlamda katılımcıların %57.1’i kadın, %42.9’unun ise erkek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların eğitim düzeyi değerlendirildiğinde 176'sı (%35) ilk ve ortaöğretim mezunu, 275'i (%54.7) lisans mezunu ve 52'si (%10.3) lisansüstü mezunu olduğu görülmüştür. Katılımcılardan 103'ü (%20.5) düşük, 362'si (%72) orta ve 38'i (%7.6) yüksek gelir düzeyine sahiptir. Katılımcıların 154'ü (%30.6) evli olup 349'u ise (%69.4) bekaardır.

Katılımcıların kendi algılarına dayanarak mevcut kilolarını değerlendirmeleri sonucu kendini çok zayıf/zayıf olarak değerlendiren 73 (%14.5) kişi, orta olarak değerlendiren 367 (%73) kişi ve şişman/çok şişman olarak değerlendiren kişi sayısı ise 63 (%12.5) olarak tespit edilmiştir. Kilosundan memnun olan 278 (%55.3), olmayan ise 225 (%44.7) kişi vardır.

Daha önceden rejim/diyet yapan 249 (%49.5), yapmayan ise 254 (%50.5) kişi vardır. Daha önceden diyet yapan 249 kişiden 136'sı 1-3 kere (%54.6), 49'u 3-6 kere (%19.7), 64'ü ise 6'dan fazla (%25.7) diyet yapmıştır. Yaptıkları diyetle hedefledikleri kiloya çoğunlukla yaklaşan 136 (%54.6), bazen yaklaşan 93 (%37.3), hiç yaklaşamayan 20 (%8) kişi vardır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini öğrenmek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu", duygusal yeme davranışını ölçmek amacıyla "Duygusal Yeme Ölçeği", duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini ölçmek amacıyla "Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form", algıladıkları stresi ölçmek amacıyla "Algılanan Stres Ölçeği" ve yaşantısal kaçınma düzeylerini ölçmek amacıyla da "Kabul ve Eylem Formu 2" kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ait açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel Bilgi Formu araştırmaya katılan yetişkinlerin demografik özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak amacıyla önemli olduğu düşünülen bazı değişkenlere yönelik sorulardan oluşmaktadır. Bu formdaki sorular, araştırmanın yürütücüsü tarafından oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formunda; katılımcıların cinsiyet, yaş, şehir, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, medeni durum, algılanan kilo, kilo memnuniyeti, önceden rejim/diyet yapıp yapmama, diyet



deneme sayısı, yapılan diyetlerle hedeflenen kiloya yaklaşma durumunu öğrenmeye yönelik sorular bulunmaktadır.

### **3.3.2. Duygusal Yeme Ölçeği**

Duygusal Yeme Ölçeği, duygusal yeme davranışını ölçmek amacıyla Garaulet ve diğerleri (2012) tarafından oluşturulan 10 madde ve 3 alt boyutu (yeme isteğini engelleyememe, yiyecek türleri, suçluluk hissi) içeren bir ölçektir. Ölçek, 10 maddeliktir ve 0 “hiçbir zaman” ile 3 “her zaman” arasında değişen 4’lü likert tipi maddelerden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan en düşük puan 0, en yüksek puan ise 30 olup alınan toplam puanın artması, duygusal yeme davranışındaki artışın işaretidir (Garaulet vd., 2012). “0-5” arası puan alanlar duygusal yemeye sahip değil, “6-10” arası puan alanlar düşük düzeyde duygusal yiyici, “11-20” arası puan alanlar duygusal yiyici ve “21-30” arası puan alanlar ise çok duygusal yiyici olarak sınıflandırılmıştır.

Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Arslantaş ve diğerleri (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin tüm maddelerinin iç tutarlılık güvenilirlik kat sayısı .84 olarak saptanırken alt boyutlardan ilki olan yeme türlerinin iç tutarlılık kat sayısının .66, yeme isteğini engelleyememenin .77, suçluluk hissinin iç tutarlılık kat sayısının ise .61 olduğu bulunmuştur (Arslantaş vd., 2019).

### **3.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği**

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği, bireylerin duygularını düzenlemede yaşadıkları güçlüklerin düzeyini ölçmek amacıyla 2016 yılında Bjureberg ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen 16 maddelik bir ölçektir. Ölçek, Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen 36 maddelik uzun formun daha kısa versiyonudur. Ölçeğin maddeleri 0 “hemen hemen hiç” ile 4 “hemen hemen her zaman” arasında değişen 5’li likert tipinden oluşur. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek, netlik (duyguları anlamlandırmada güçlük yaşama), hedefler (üzgün hissedildiğinde iş yapmakta güçlük çekme), dürtü (üzgün olunca kendini kontrolsüz hissetme), stratejiler (üzgünlükle sağlıklı yaşam biçimde başa çıkmaya çalışma) ve kabul etmeme (üzgün olunca zayıf

olduğunu düşünme, kendinden rahatsız olma ve utanma) olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır (Bjureberg vd., 2016).

Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Yiğit ve Güzey Yiğit (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin tüm maddeleri için .88'lik iç tutarlılık katsayısı saptanırken netlik alt boyutunda .84, hedefler alt boyutunda .77, dürtü alt boyutunda .77, stratejiler alt boyutunda .81 ve kabul etmeme alt boyutunda .72 olarak iç tutarlılık katsayısına sahiptir (Yiğit ve Güzey Yiğit, 2019). Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin duygu düzenleme güçlüğüne sahip olduğuna işaret etmektedir.

#### **3.3.4. Algılanan Stres Ölçeği**

Algılanan Stres Ölçeği, bireylerin öznel stres algısını ölçmek, yaşamlarında gelişen durumların ne derecede stresli algılandığını saptamak için amacıyla Cohen ve diğerleri (1983) tarafından geliştirilen, toplam 14 maddeden oluşan, 0 “hiçbir zaman” ile 4 “çok sık” arasında değişen 5’li likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçeğin olumlu ifadeler içeren maddeleri olan 4, 5, 6, 7, 9, 10 ve 13 tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin alt boyutu bulunmamaktadır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılması Eskin ve diğerleri (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Her bir maddenin cevabından elde edilen puan toplanarak bireyin algıladığı stres düzeyi bulunur. Ölçekten alınan puanın artması, algılanan stres düzeyinin de artması anlamına gelmektedir. Ölçekten alınan en düşük puan 0, en yüksek puan ise 56’dır. 11-26 arası puan düşük stres düzeyini, 27-41 arası puan orta stres düzeyini, 42-56 arası puan da yüksek stres düzeyini işaret etmektedir (Eskin vd., 2013). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .86 ve test-tekrar test puanı ise .87’dir.

#### **3.3.5. Kabul ve Eylem Formu 2**

Kabul ve Eylem Formu 2, bir önceki versiyon olan Kabul ve Eylem Formu 1’in istenen güvenirlik seviyesine sahip olmaması sonucu farklı örneklemelerde denenerek Bond ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen bir ölçme aracıdır. Ölçek, yaşanması istenmeyen duygu, düşünce ve duyumlardan kaçınma ya da bu olumsuz duygu durumlarını kontrol etme

abası olarak adlandırılan yaşantısal kaçınma (Machell vd., 2015) ve psikolojik katılığı ölçmektedir. Ölçek, toplam 7 olumsuz maddeden oluşup alt boyutlara sahip değildir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin toplamından alınan yüksek puan, bireyin sahip olduğu yüksek seviyede yaşantısal kaçınmaya, psikolojik esnekliğin azalmasına işaret etmektedir. Ölçeğin maddeleri geçerlilik ve güvenirlik çalışması sonucu iç tutarlılık katsayısı .84, 1 yıllık test tekrar test güvenirliği ise .81 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, güvenilirlik ve geçerlilik alışmaları Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, orijinali gibi 1 ‘‘hiçbir zaman doğru değil’’ ile 7 ‘‘daima doğru’’ arasında değişmekte olan 7’li likert tipe sahiptir. Uyarlanan Türkçe formda da orijinale benzer olarak iç tutarlılık katsayısı 0.84, test-tekrar test katsayısı ise .85 olarak hesaplanmıştır (Yavuz vd., 2016).

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Öncelikle araştırmada kullanılan lme araçları için gerekli izinler ölçekleri uyarlayan ve geliştiren araştırmacıardan e-posta aracılığıyla alınmıştır. Araştırmaya başlamadan önce araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu’ndan gerekli etik kurul izni alınmıştır. Bu alınan izin, Ek 1’de yer almaktadır.

Gerekli izinler alındıktan sonra veri toplamak için araştırmada kullanılan lekler, Google evrimii Formlar aracılığıyla katılımcılarla paylaşılmıştır. Bu elektronik ortamda öncelikle araştırmanın katılımcılarına bilgilendirilmiş onam formu sunulup araştırmacıların kimler olduğu, araştırmanın amacı, araştırmaya katılma koşulları, ölçeklerin doldurulma süresi, gönüllülük ve gizlilik koşulları yani çalışmaya katılmak için zorunluluk değil gönüllülüğün esas olduğu, elde edilen verilerin gizli tutularak sadece bilimsel amaçla kullanılacağı konusunda bilgilendirme yapılıp izin alınmıştır. Katılımcılar gönüllü olarak bilgilendirilmiş onam formunu onayladıktan sonra araştırmaya katılabilmiş ve ilk önce kişisel bilgi formu sorularını doldurup ardından da ölçeklere yönlendirilmişlerdir. Online platformlar aracılığı ile bu araştırma katılımcılara iletilmiş ve araştırmanın verileri elde edilmiştir. Araştırmada

kullanılan ölçekler, 18-65 yaş arasındaki gönüllü, araştırmaya katılmaya uygun olan yetişkin katılımcılara uygulanmıştır. Araştırmadaki 503 verinin tamamı elektronik ortam aracılığıyla toplanmıştır. Veri toplama süreci Mart ve Mayıs 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Elde edilen verilerin analizi için IBM SPSS 22 Paket Programı kullanılmıştır. İlk önce, araştırmanın değişkenleri olan duygusal yeme, duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınmanın normallik ve homojenlik değerlerine bakılmıştır. Bu değerlere bakıldıktan sonra ise Bağımsız Gruplar t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılarak araştırmanın bulguları elde edilmiştir.

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın değişkenlerine ilişkin veri analizleri sonucu elde edilen betimsel istatistikler ve analiz bulguları yer almaktadır.

##### 4.1. Betimsel Analizler ve Normallik Analizi

**Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler**

| Ölçekler                | N   | Ort.  | SS   | Çarpıklık | Basıklık |
|-------------------------|-----|-------|------|-----------|----------|
| Duygusal Yeme           | 503 | 12.12 | 6.7  | 0.427     | -0.452   |
| Duygu Düzenleme Güçlüğü | 503 | 23.62 | 14.8 | 0.444     | -0.465   |
| Algılanan Stres         | 503 | 26.32 | 8.6  | -0.009    | 0.445    |
| Kabul ve Eylem Formu 2  | 503 | 33.87 | 10.4 | -0.514    | -0.476   |

Tablo 2’de araştırma değişkenlerine ilişkin kişi sayısı, aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olduğu görülmüştür. Bu durum sonucunda dağılımın normalliği varsayımının sağlandığı belirlenmiştir (Büyüköztürk vd., 2020). Araştırmanın çarpıklık ve basıklık değerleri normallik koşulunu sağladığı için verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmada yer alan değişkenlerin arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma bağımsız değişkenlerinin bağımlı değişken olan duygusal yemeyi ne kadar yordadığını belirlemek amacıyla da Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır.

Tablo 2’ye bakıldığında araştırmadaki katılımcıların duygusal yeme puanları ortalaması 12.12; duygu düzenleme güçlüğü puanları ortalaması 23.62; algılanan stres puanları ortalaması 26.32; yaşantısal kaçınma puanları ortalaması ise 33.87 olduğu görülmektedir.

#### 4.2. Duygusal Yeme Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

**Tablo 3. Duygusal Yeme Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları**

|                        | Cinsiyet | N   | Ort.  | SS   | T     | SD  | p    |
|------------------------|----------|-----|-------|------|-------|-----|------|
| Duygusal Yeme Puanları | Kadın    | 287 | 13.05 | 7.14 | 3.594 | 501 | .001 |
|                        | Erkek    | 216 | 10.88 | 6.07 |       |     |      |

Tablo 3 incelendiğinde, kadınların duygusal yeme puan ortalamalarının, erkeklerin duygusal yeme puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre, kadın ve erkeklerin duygusal yeme puanlarının birbirinden anlamlı şekilde farklılık göstermektedir. Buna göre kadın katılımcıların duygusal yemelerinin, erkek katılımcılardan daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

#### 4.3. Duygusal Yeme Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

**Tablo 4. Duygusal Yeme Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları**

|                        | Medeni Durum | N   | Ort.  | SS   | t     | SD  | p    |
|------------------------|--------------|-----|-------|------|-------|-----|------|
| Duygusal Yeme Puanları | Evli         | 154 | 11.46 | 6.91 | 1.441 | 501 | .150 |
|                        | Bekar        | 349 | 12.41 | 6.72 |       |     |      |

Tablo 4'e göre, evli katılımcıların duygusal yeme puan ortalamalarının, bekar katılımcıların duygusal yeme puan ortalamalarından daha düşük olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre, yetişkinlerdeki duygusal yeme toplam puanı katılımcıların medeni durumlarına (evli ve bekar) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu bağlamda, medeni duruma göre duygusal yeme toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

#### 4.4. Duygusal Yeme Puanlarının Kilo Memnuniyetine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

**Tablo 5. Duygusal Yeme Puanlarının Kilo Memnuniyetine Göre İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları**

|                        | Kilo Memnuniyeti | N   | Ort.  | SS   | t     | SD  | p    |
|------------------------|------------------|-----|-------|------|-------|-----|------|
| Duygusal Yeme Puanları | Memnun           | 278 | 9.89  | 5.71 | 8.764 | 501 | .001 |
|                        | Memnun Değil     | 225 | 14.87 | 7    |       |     |      |

Tablo 5'e bakıldığında, kilosundan memnun olmayan katılımcıların duygusal yeme puan ortalamaları, kilosundan memnun olan katılımcıların duygusal yeme puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre, yetişkinlerdeki duygusal yeme toplam puanı katılımcıların kilo memnuniyetlerine (memnun ve memnun değil) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Sonuç olarak, kilosundan memnun olmayan katılımcıların kilosundan memnun olan katılımcılara göre daha fazla duygusal yeme davranışı gerçekleştirdiği bulunmuştur.

#### 4.5. Duygusal Yeme Puanlarının Diyet Yapma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

**Tablo 6. Duygusal Yeme Puanlarının Diyet Yapma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları**

|                        | Diyet Yapma Durumu | N   | Ort.  | SS   | t     | SD  | p    |
|------------------------|--------------------|-----|-------|------|-------|-----|------|
| Duygusal Yeme Puanları | Yaptım             | 251 | 14.35 | 6.81 | 7.768 | 501 | .001 |
|                        | Yapmadım           | 252 | 9.90  | 6    |       |     |      |

Tablo 6'da diyet yapan katılımcıların duygusal yeme puan ortalamalarının, diyet yapmayan katılımcıların duygusal yeme puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi

sonucuna göre, yetişkinlerdeki duygusal yeme toplam puanı katılımcıların diyet yapma durumuna (yaptım ve yapmadım) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu bulguya göre, diyet yapan katılımcılar diyet yapmayan katılımcılara göre daha fazla duygusal yeme davranışı gerçekleştirmektedir.

#### 4.6. Duygusal Yeme Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

**Tablo 7. Duygusal Yeme Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri**

|                        | Eğitim Düzeyi      | N   | Ort.  | SS   |
|------------------------|--------------------|-----|-------|------|
| Duygusal Yeme Puanları | İlk ve Ortaöğretim | 176 | 11.11 | 6.62 |
|                        | Lisans             | 275 | 12.77 | 6.66 |
|                        | Lisans Üstü        | 52  | 12.07 | 7.65 |

Tablo 7 incelendiğinde, lisans eğitim düzeyinde olanların en yüksek, ilk ve ortaöğretim eğitim düzeyinde olanların ise en düşük duygusal yeme puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Duygusal yeme puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

**Tablo 8. Duygusal Yeme Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları**

|                        | Varyans Kaynakları | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p    |
|------------------------|--------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|
| Duygusal Yeme Puanları | Gruplar Arası      | 294.149         | 2   | 147.075            | 3.221 | .041 |
|                        | Grup İçi           | 22828.208       | 500 | 45.656             |       |      |

Tablo 8’e göre, eğitim düzeyine göre duygusal yeme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için Post-Hoc testlerinden Tukey analizi yapılmış olup sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.



**Tablo 9. Duygusal Yeme Puan Ortalamaları ile Eğitim Düzeyi Arasındaki Farklılığı Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Analizi Sonuçları**

|                        | Eğitim Düzeyi      | İlk ve Ortaöğretim | Lisans | Lisansüstü |
|------------------------|--------------------|--------------------|--------|------------|
| Duygusal Yeme Puanları | İlk ve Ortaöğretim | -                  | .031*  | .642       |
|                        | Lisans             | .031*              | -      | .774       |
|                        | Lisansüstü         | .642               | .774   | -          |

\* $p < .05$

Tablo 9'a bakıldığında, yapılan Tukey analizi sonucunda ilk ve ortaöğretim eğitim düzeyine sahip katılımcılar ile lisans eğitim düzeyine sahip katılımcılar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, ilk ve ortaöğretim eğitim düzeyine sahip katılımcıların duygusal yeme puan ortalamaları, lisans eğitim düzeyine sahip katılımcıların duygusal yeme puan ortalamalarından anlamlı olarak daha düşüktür.

#### 4.7. Duygusal Yeme Puanının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

**Tablo 10. Duygusal Yeme Puanlarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri**

|                        | Gelir Düzeyi | N   | Ort.  | SS   |
|------------------------|--------------|-----|-------|------|
| Duygusal Yeme Puanları | Düşük        | 103 | 12.43 | 6.80 |
|                        | Orta         | 362 | 11.84 | 6.81 |
|                        | Yüksek       | 38  | 13.92 | 6.26 |

Tablo 10'a göre, yüksek gelir düzeyine sahip olan katılımcıların en yüksek, orta gelir düzeyine sahip olan katılımcıların ise en düşük duygusal yeme puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Duygusal yeme puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 11'de sunulmuştur.

**Tablo 11. Duygusal Yeme Puanlarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları**

|                        | Varyans Kaynakları | Kareler Toplamı | sd  | Kareler Ortalaması | F     | p    |
|------------------------|--------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|
| Duygusal Yeme Puanları | Gruplar Arası      | 160.918         | 2   | 80.459             | 1.752 | .174 |
|                        | Grup İçi           | 22961.440       | 500 | 45.923             |       |      |

Tablo 11’de yer alan bilgilere göre, gelir düzeyine göre duygusal yeme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

#### **4.8. Duygusal Yeme Puanlarının Algılanan Kiloya Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular**

**Tablo 12. Duygusal Yeme Puanlarının Algılanan Kiloya Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri**

|                        | Algılanan Kilo    | N   | Ort.  | SS   |
|------------------------|-------------------|-----|-------|------|
| Duygusal Yeme Puanları | Çok Zayıf/Zayıf   | 73  | 9.15  | 5.77 |
|                        | Orta              | 367 | 11.86 | 6.56 |
|                        | Şişman/Çok Şişman | 63  | 17.04 | 6.67 |

Tablo 12’de, kilosunu şişman/çok şişman olarak değerlendiren katılımcıların en yüksek, kilosunu çok zayıf/zayıf olarak değerlendiren katılımcıların ise en düşük duygusal yeme puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Duygusal yeme puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 13’te sunulmuştur.

**Tablo 13. Duygusal Yeme Puanlarının Algılanan Kiloya Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları**

|                        | Varyans Kaynakları | Kareler Toplamı | sd  | Kareler Ortalaması | F      | p    |
|------------------------|--------------------|-----------------|-----|--------------------|--------|------|
| Duygusal Yeme Puanları | Gruplar Arası      | 2196.436        | 2   | 1098.218           | 26.241 | .000 |
|                        | Grup İçi           | 20925.922       | 500 | 41.852             |        |      |

Tablo 13 incelendiğinde, algılanan kiloya göre duygusal yeme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için Post-Hoc testlerinden Tukey analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 14’te sunulmuştur.

**Tablo 14. Duygusal Yeme Puan Ortalamaları ile Algılanan Kilo Arasındaki Farklılığı Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Analizi Sonuçları**

|                        | Algılanan Kilo    | Çok Zayıf/Zayıf | Orta  | Şişman/Çok Şişman |
|------------------------|-------------------|-----------------|-------|-------------------|
| Duygusal Yeme Puanları | Çok Zayıf/Zayıf   | -               | .003* | .000*             |
|                        | Orta              | .003*           | -     | .000*             |
|                        | Şişman/Çok Şişman | .000*           | .000* | -                 |

\* $p < .05$

Tablo 14’e bakıldığında, yapılan Tukey analizi sonucunda algıladıkları kiloyu çok zayıf/zayıf ve orta olarak değerlendiren katılımcılar ile algıladıkları kiloyu şişman/çok şişman olarak değerlendiren katılımcılar arasında; algıladıkları kiloyu orta olarak değerlendiren katılımcılar ile algıladıkları kiloyu çok zayıf/zayıf olarak değerlendiren katılımcılar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, algıladıkları kiloyu çok zayıf/zayıf olarak değerlendiren katılımcıların duygusal yeme puan ortalamaları ve algıladıkları kiloyu orta olarak değerlendiren katılımcıların duygusal yeme puan ortalamaları, algıladıkları kiloyu şişman/çok şişman olarak değerlendiren katılımcıların duygusal yeme puan ortalamalarından anlamlı olarak daha düşüktür. Aynı zamanda, algıladıkları kiloyu çok zayıf/zayıf olarak değerlendiren katılımcıların duygusal yeme puan ortalamalarının, algıladıkları kiloyu orta olarak değerlendiren katılımcıların duygusal yeme puan ortalamalarından daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

#### 4.9. Duygusal Yeme Puanlarının Diyet Yapma Sayısına Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

**Tablo 15. Duygusal Yeme Puanlarının Diyet Yapma Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri**

|          | Diyet Yapma Sayısı | N   | Ort.  | SS   |
|----------|--------------------|-----|-------|------|
| Duygusal | 1-3                | 136 | 12.48 | 6.81 |
| Yeme     | 3-6                | 49  | 15.12 | 6.36 |
| Puanları | 6'dan fazla        | 64  | 17.50 | 5.74 |

Tablo 15 incelendiğinde, diyet yapma sayısını 6'dan fazla olarak belirten katılımcıların en yüksek, diyet yapma sayısını 1-3 olarak değerlendiren katılımcıların ise en düşük duygusal yeme puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Duygusal yeme puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 16'da sunulmuştur.

**Tablo 16. Duygusal Yeme Puanlarının Diyet Yapma Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları**

|          | Varyans Kaynakları | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F      | p    |
|----------|--------------------|-----------------|-----|--------------------|--------|------|
| Duygusal | Gruplar Arası      | 1136.362        | 2   | 568.181            | 13.571 | .000 |
| Yeme     | Grup İçi           | 10299.236       | 246 | 41.867             |        |      |
| Puanları |                    |                 |     |                    |        |      |

Tablo 16'ya bakıldığında, diyet yapma sayısına göre duygusal yeme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için Post-Hoc testlerinden Tukey analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 17'te sunulmuştur.

**Tablo 17. Duygusal Yeme Puan Ortalamaları ile Diyet Yapma Sayısı Arasındaki Farklılığı Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Analizi Sonuçları**

|                        | Diyet Yapma Sayısı | 1-3   | 3-6   | 6'dan fazla |
|------------------------|--------------------|-------|-------|-------------|
| Duygusal Yeme Puanları | 1-3                | -     | .040* | .000*       |
|                        | 3-6                | .040* | -     | .131        |
|                        | 6'dan fazla        | .000* | .131  | -           |

\* $p < .05$

Tablo 17’de, yapılan Tukey analizi sonucunda 1-3 kere diyet yapan katılımcılar ile 3-6 ve 6’dan fazla kere diyet yapan katılımcılar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, 1-3 kere diyet yapan katılımcıların duygusal yeme puan ortalamaları, 3-6 kere diyet yapan katılımcıların duygusal yeme puan ortalamalarından ve 6’dan fazla kere diyet yapan katılımcıların duygusal yeme puan ortalamalarından anlamlı olarak daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yapılan Tukey analizine göre 3-6 kere diyet yapan bireylerin duygusal yeme puan ortalamaları ile 6’dan fazla kere diyet yapan katılımcıların arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

#### 4.10. Duygusal Yeme Puanlarının Diyetle Hedeflenen Kiloya Yaklaşmaya Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

**Tablo 18. Duygusal Yeme Puanlarının Diyetle Hedeflenen Kiloya Yaklaşmaya Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri**

|                        | Diyetle Hedeflenen Kiloya Ulaşma | N   | Ort.  | SS   |
|------------------------|----------------------------------|-----|-------|------|
| Duygusal Yeme Puanları | Çoğunlukla                       | 136 | 12.64 | 6    |
|                        | Bazen                            | 93  | 16.26 | 7.41 |
|                        | Hiç                              | 20  | 16.30 | 6.06 |

Tablo 18’e göre, diyet yaparak hedeflediği kiloya hiç ulaşamadığını belirten katılımcıların en yüksek, diyet yaparak hedeflediği kiloya çoğunlukla ulaştığını belirten katılımcıların ise en düşük duygusal yeme puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Duygusal yeme puan ortalamaları

arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 19’da sunulmuştur.

**Tablo 19. Duygusal Yeme Puanlarının Diyetle Hedeflenen Kiloya Yaklaşmaya Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları**

|                        | Varyans Kaynakları | Kareler Toplamı | sd  | Kareler Ortalaması | F     | p    |
|------------------------|--------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|
| Duygusal Yeme Puanları | Gruplar Arası      | 812.060         | 2   | 406.030            | 9.402 | .000 |
|                        | Grup İçi           | 10623.538       | 246 | 43.185             |       |      |

Tablo 19’a bakıldığında, diyetle hedeflenen kiloya yaklaşmaya göre duygusal yeme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için Post-Hoc testlerinden Tukey analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 20’de sunulmuştur.

**Tablo 20. Duygusal Yeme Puan Ortalamaları ile Diyetle Hedeflenen Kiloya Ulaşma Arasındaki Farklılığı Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Analizi Sonuçları**

|                        | Diyetle Hedeflenen Kiloya Ulaşma | Çoğunlukla | Bazen | Hiç  |
|------------------------|----------------------------------|------------|-------|------|
| Duygusal Yeme Puanları | Çoğunlukla                       | -          | .000* | .055 |
|                        | Bazen                            | .000*      | -     | .100 |
|                        | Hiç                              | .055       | .100  | -    |

\* $p < .05$

Tablo 20’ye bakıldığında, yapılan Tukey analizi sonucunda diyetle hedeflenen kilosuna çoğunlukla ulaşan katılımcılar ile diyetle hedeflenen kilosuna bazen ulaşan katılımcılar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, diyetle hedeflenen kilosuna çoğunlukla ulaşan katılımcıların duygusal yeme puan ortalamaları, diyetle hedeflenen kilosuna bazen ulaşan katılımcıların duygusal yeme puan ortalamalarından anlamlı olarak daha düşüktür.

Yetişkinlerin duygusal yemeleri ile duygu düzenleme gücü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınmaları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını test

etmek için korelasyon analizi yapılmış ve bulguları Tablo 21’de gösterilmiştir.

#### 4.11. Pearson Korelasyon Analizi

**Tablo 21. Duygusal Yemenin Diğer Değişkenlerle İlişisini Test Etmek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları**

| Değişkenler                | 1      | 2      | 3      | 4 |
|----------------------------|--------|--------|--------|---|
| 1. Duygusal Yeme           | -      |        |        |   |
| 2. Duygu Düzenleme Güçlüğü | .460** | -      |        |   |
| 3. Algılanan Stres         | .212** | .539** | -      |   |
| 4. Yaşantısal Kaçınma      | .320** | .747** | .568** | - |

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

Tablo 21’e göre, araştırmaya konu olan değişkenlerin duygusal yeme ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Değişkenler arası ilişkiler analiz edildiğinde, duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre yetişkinlerde duygusal yeme davranışı arttıkça duyguları tanıma, anlama, kabul etme, yönetme ve ifade etmede yaşanan zorluklar da anlamlı olarak artmaktadır.

Duygusal yeme ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucuna göre duygusal yeme ile algılanan stres arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu doğrultuda yetişkinlerde duygusal yeme davranışı arttıkça kişisel algılarına dayanmakta olan zorlayıcı, tehdit edici, uyum bozucu olarak değerlendirilen durumlar da artmıştır.

Duygusal yeme ile yaşantısal kaçınma arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını test etmek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucuna göre duygusal yeme ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuca bakarak yetişkinlerde duygusal yeme davranışı arttıkça olumsuz olarak algılanan his, düşünce ve hatıraları tecrübe etmekten kaçınma durumunun arttığı söylenebilir.

#### 4.12. Duygu Düzenleme Güçlüğü, Algılanan Stres ve Yaşantısal Kaçınmanın Duygusal Yemeyi Yordamasına Yönelik Regresyon Analizine Ait Bulgular

Çoklu regresyon analizi, sadece bir bağımlı (yordanan) değişken ile birden fazla bağımsız (yordayıcı) değişkenin ilişkisinin incelendiği, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni ne ölçüde açıkladığını analiz eden bir yöntemdir (Alpar, 2020; Sarı, 2020).

Yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınmanın duygusal yemeyi yordamasına ilişkin analizler çoklu doğrusal regresyon analizi ile gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen  oklu regresyon analizi ile elde edilen sonuçlar Tablo 22’de verilmiştir.

**Tablo 22. Duygusal Yemeyi Yordamasına İlişkin  oklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

|                         | B     | Beta  | T       | R <sup>2</sup> | p     |
|-------------------------|-------|-------|---------|----------------|-------|
| Sabit                   | 7.995 |       | 9.116** |                | .00** |
| Duygu Düzenleme Güçlüğü | .233  | .510  | 8.360** |                | .00** |
|                         |       |       |         | .214           |       |
| Algılanan Stres         | -.032 | -.041 | -.838   |                | .402  |
| Yaşantısal Kaçınma      | -.024 | -.038 | -.601   |                | .548  |

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

Duygusal yeme davranışına yönelik belirleyici değişkenleri analiz etmek amacıyla duygusal yeme ile ilişkili olduğu daha önceden korelasyon analizi ile belirlenen duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma bağımsız değişkenleri analize dahil edilmiştir.

Yapılan  oklu doğrusal regresyon analizinde; duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma bağımsız değişkenlerinin, bağımlı değişken olan duygusal yeme üzerindeki yordayıcılıkları incelenmiştir. Oluşturulan regresyon modelinin istatistiksel olarak önemli ve anlamlı olduğu söylenbilir ( $F = (.000) = 45.270, p < .05$ ). Tablo 22’de görüldüğü üzere duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma bağımsız



değişkenleri, duygusal yeme düzeyine ilişkin toplam varyansın %21.4'ünü açıklamaktadır. Fakat modelde yer alan değişkenler incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşan bağımsız değişkenin duygu düzenleme gücü olduğu, duygu düzenleme gücünün duygusal yemeyi anlamlı ve pozitif olarak yordadığı görülmüştür. Buna karşın, modelde yer alan diğer iki bağımsız değişken olan algılanan stres ve yaşantısal kaçınma bağımsız değişkenlerinin, regresyon modelinde duygusal yeme davranışını istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamadıkları bulunmuştur. Bu bulgu, bireylerin duygu düzenleme konusunda yaşadıkları güçlükler arttıkça, duygusal yeme davranışlarının da anlamlı düzeyde arttığını göstermektedir. Algılanan stres ve yaşantısal kaçınma bağımsız değişkenlerinin etkileri sabit tutulduğunda, duygu düzenleme gücü düzeyindeki bir birimlik artışın, duygusal yeme puanında .233 birimlik bir artışla ilişkili olduğu belirlenmiştir.

## 5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçları, literatür ışığında sonuçlara ilişkin tartışma ve yorum, son olarak da araştırmanın sonucuna yönelik öneriler yer almaktadır.

### 5.1. Araştırmanın Sonuçları

Bu çalışmada duygusal yemenin duygu düzenleme gücü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınmayla arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, duygusal yemenin açıklanmasında rol oynayan faktörleri ortaya koyması açısından önem arz etmektedir.

Bu araştırmanın sonucunda, duygusal yeme ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Duygusal yemenin kadın katılımcılarda erkek katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla olduğu görülmüştür. Duygusal yeme ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Lisans eğitim düzeyindeki katılımcıların, ilk ve ortaöğretim eğitim düzeyindeki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiği görülmüştür. Duygusal yeme ile gelir düzeyi ve medeni durum arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Bu örnekte duygusal yeme düşük, orta, yüksek gelirli olma veya evli, bekar olmayla ilişkili değildir. Duygusal yeme ile algılanan kilo arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Kilosunu şişman/çok şişman olarak değerlendiren katılımcıların en fazla, kilosunu çok zayıf/zayıf olarak değerlendiren katılımcıların ise en düşük duygusal yeme gerçekleştirdiği görülmüştür. Duygusal yeme ile kilo memnuniyeti arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Kilosundan memnun olmayanların kilosundan memnun olanlara göre anlamlı düzeyde daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiği görülmüştür. Duygusal yeme ile diyet yapma durumu arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Diyet yapanların, diyet yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiği görülmüştür. Duygusal

yeme ile diyet yapma sayısı arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Diyet yapma sayısını 6'dan fazla olarak belirtenlerin en yüksek, 1-3 olarak belirtenlerin ise en düşük duygusal yeme gerçekleştirdiği görülmüştür. Duygusal yeme ile diyetle hedeflenen kiloya ulaşma arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Diyetle hedeflediği kiloya hiç ulaşamayanların en yüksek, diyet yaparak hedeflediği kiloya çoğunlukla ulaşanların en düşük duygusal yeme gerçekleştirdiği görülmüştür. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınmanın bağımlı değişken olan duygusal yemeyi yordayıp yordamadığını inceleyen regresyon analizi sonucunda duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma bağımsız değişkenlerinin duygusal yeme düzeyine ilişkin toplam varyansı %21.4 olarak açıkladığı görülmüştür. İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşan bağımsız değişkenin ise duygu düzenleme güçlüğü olduğu, duygu düzenleme güçlüğü'nün duygusal yemeyi anlamlı ve pozitif olarak yordadığı, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma bağımsız değişkenlerinin ise regresyon modelinde duygusal yeme davranışını istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamadıkları bulunmuştur. Yaşadığı duyguları düzenleyemeyen ve yönetmekte zorlananların daha fazla duygusal yeme davranışı gerçekleştirdiği görülmüştür.

Bu sonuçlar doğrultusunda bu araştırmanın, duygusal yemenin açıklanmasında ilişkili faktörlerin ortaya konması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

## **5.2. Araştırma Sonuçlarına İlişkin Tartışma ve Yorum**

Bu bölümde, bu araştırmadan elde edilen duygusal yeme ile çeşitli demografik değişkenler, duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiler literatür ışığında tartışılıp yorumlanmıştır.

### **5.2.1. Duygusal Yemenin Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılaşma Göstermesine Yönelik Tartışma ve Yorum**

Bu araştırmada, duygusal yemenin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu örnekleme, kadınların duygusal yemeleri

erkeklere göre anlamlı düzeyde daha fazladır. Bu bulgu, araştırmanın birinci sorusu olan “Duygusal yeme düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yanıt verir niteliktedir.

Literatüre bakıldığında yapılmış olan bu araştırmanın bulgusu ile benzer olarak duygusal yemenin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği, kadınların anlamlı düzeyde daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiği bulgusuna ulaşan birçok araştırma olduğu görülmektedir (Du vd., 2022; Özgür ve Yılmaz, 2023; Rasouli vd., 2019; Solak, 2020). Abdella ve diğerleri (2023), Libya’daki Bingazi Üniversitesi’nde öğrenci ve personel kadrosu ile gerçekleştirdikleri çalışmada duygusal yeme davranışının kadın katılımcılarda daha fazla görüldüğü sonucuna ulaşmış, duygusal yemenin cinsiyete göre farklılaşma göstermesinin Lübnan kültürü ile ilişkili olabileceğini ifade etmişlerdir. Bu çalışmada, kadınların erkek katılımcılara kıyasla daha fazla duygusal yeme davranışı sergilemesinde Türk kültürünün de Lübnan kültürü gibi kolektivist olması ve bu kültürlerde kadınların duygularını bastırmaya daha fazla yönlendirilmesinin rolü olabileceği düşünülmektedir. Toplumun kadınlardan beklediği duygusal dengeyi koruyan bireyler olmaları yönündeki beklentiler, kadınların olumsuz duygularını sağlıklı biçimde yönetme yerine sağlıksız olan duygusal yemeye başvurarak yönetmeye çalışmalarına sebep olabilir.

Duygusal yemenin kadınlarda daha fazla görülmesinin altında, kadınların olumsuz duygularını daha yoğun yaşamaları, bastırmaya, görmezden gelmeye ya da kendi içinde çözmeye çalışmaya daha eğilimli olmaları sebep olabilir (Fischer vd., 2004; Gross, 1998). Özdemir (2015), yürüttüğü çalışmada stres belirtilerini yaşayan kadın ve erkekleri incelemiş, kadınların erkeklere göre stres belirtilerini yaşarken duygusal yeme davranışını daha fazla gerçekleştirdiklerini bulmuştur. Bunun sebebini kadınlara günlük yaşam içerisinde biçilen roller, beklentiler ve bunlardan dolayı gerginlik yaşama olarak açıklamıştır. Bu çalışmada da kadınların daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiği, algılanan stres ile duygusal yeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, algılanan stres arttıkça duygusal yemenin arttığı gözlemlenmiştir. Toplumsal cinsiyet rolleri, kültürel normlar ve kadınlardan beklenen davranış kalıpları stres yaratabildiğinden dolayı (Nolen Hoeksema,

2012), algılanan stres arttıkça duygusal yemenin arttığı düşünülmektedir. Bu yüzden kadınların yoğun duygusal süreçlerini yönetmek ve düzenlemek, streslerini azaltmak, toplum baskısından sıyrılmak amacıyla duygusal yemeye yönelebilecekleri düşünülmektedir.

Bu bulguların yanı sıra, literatürde bu araştırma sonucundan farklı olarak duygusal yemenin erkeklerde daha fazla görüldüğüne ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Gözcü, 2024; Karaca, 2022; Karakuş, 2020; Van Strien vd., 1986). Choi ve diğerlerinin (2021) Kore'deki orta yaşlı 670 yetişkin ile yaptığı çalışmada, erkeklerin duygusal yemelerinin kadınlara göre anlamlı biçimde daha fazla olduğu görülmüştür. Çalışmalarındaki bu bulgunun erkeklerin üzerinde toplumsal stresin daha fazla olması ve beslenme alışkanlıklarından kaynaklı olabileceğini ifade etmişlerdir. Choi ve diğerlerinin (2021) araştırmasındaki örneklem bu tez çalışmasından farklı olarak sadece orta yaşta yetişkinlerden oluşmakta ve yaş ortalaması bu araştırmadan daha yüksektir. Toplum içerisinde erkeklerin üretken olması daha yaygın iken kadınların üretkenliği erkeklere göre daha az olabilmektedir. Orta yaş gelişim dönemindeki erkeklerin üretken ve topluma katkı sağlayan bir yaşam sürdürme ile durağanlık ve içe kapanma arasında bir denge kurmaya çalışma sebebiyle duygusal yemeye yönelebileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada orta yaş grubu da dahil olmak üzere her yaş grubundaki yetişkinlerin yer alması, her yaş grubunun kendine özgü denge kurma çabası sebebiyle evrenin daha objektif biçimde temsil edildiği, katılımcıların cinsiyetlerinin dengeli dağılımı ile sonuçların daha genel geçer olabileceği, kadınlarda duygusal yemenin daha fazla görülmesinin daha anlamlı olabileceği düşünülmektedir.

Genel olarak yapılan çalışmalarda ve bu çalışmada kadınların duygusal yemelerinin daha fazla olduğunun bulunması toplum yapısı, toplumsal cinsiyet rolleri, duygu düzenleme becerileri ve stres faktörleri ile açıklanabileceği ve kadınların duygu süreçlerine daha fazla odaklanması gerektiği düşünülmektedir.

### **5.2.2. Duygusal Yemenin Eğitim Düzeyine Göre Anlamli Farklılaşma Göstermesine Yönelik Tartışma ve Yorum**

Bu araştırmada, duygusal yemenin eğitim düzeyine göre anlamli bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu örnekleme lisans eğitim düzeyine sahip katılımcıların duygusal yemeleri, ilk ve ortaöğretim eğitim düzeyine sahip katılımcılardan anlamli düzeyde daha fazladır. Bu bulgu, araştırmanın ikinci sorusu olan “‘Duygusal yeme düzeyi eğitim durumuna göre anlamli bir farklılık göstermekte midir?’” sorusuna yanıt verir niteliktedir.

Eğitim; toplumdaki bireylerin akademik, mesleki ve kişisel gelişimlerinde önemli bir rol oynayabilirken aynı zamanda yoğun stres faktörlerini de beraberinde getirebilir. Türkiye’de 2023-2024 eğitim öğretim yılında 3.740.171 lisans, 409.559 yüksek lisans ve 108.933 doktora öğrencisi bulunduğu belirtilmektedir (YÖK, 2024). 2023-2024 yıllarındaki ortaöğretim mezunu sayısı ise 5 milyon 796 bin 881 olarak belirtilmiştir (MEB, 2024). Bu veriler, bu araştırmanın örneklemindeki gibi lisans ve lisansüstü öğrenimi gören öğrenci sayılarının oldukça fazla olduğunu, ortaöğretim, lisans ve lisansüstü öğrenci sayılarının birbirine giderek yaklaştığını göstermektedir. Bu yüzden lisans ve lisansüstü öğrencilerinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Lisans ve lisansüstü mezunu bireylerin akademik baskı ve beklentileri daha fazla deneyimledikleri görülmüştür (Stankovska, 2018). Bu bireyler için içerisinde bulundukları akademik ortam onlar için stresli, bunaltıcı ve zorlayıcı, beklentinin yüksek olduğu bir atmosfere sahiptir (Kurtovic, 2013). Eğitim durumu yüksek olan bireyler, akademik ortamın yanı sıra sosyal ve ekonomik olarak da daha fazla beklenti içerisindeyler (Çakar vd., 2023). Amerika Koleji Sağlık Derneği, 2016 yılında yapmış olduğu araştırmada lisans eğitim düzeyindeki bireylerin %42.3’ünün stres altında olduğunu belirtirken 2024 yılında bunun %76,4’e çıktığını bildirmiştir (ACHA, 2016; ACHA, 2024). Bu araştırmada lisans eğitim düzeyine sahip katılımcıların ilk ve ortaöğretim eğitim düzeyine sahip katılımcılardan anlamli düzeyde daha fazla duygusal yeme gerçekleştirmelerinin akademik ortamın getirmiş olduğu stres, baskı, sosyal ve ekonomik beklentilerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Yoğun biçimde deneyimlenen stresin, bireylerde duygusal yeme davranışına yol açabileceği görülmüştür (Arnold vd., 1995). Kaçış kuramına göre, benliği tehdit eden stres ve yüksek beklentiler, duygusal yeme ile yakından ilişkilidir (Heatherton vd., 1998). Lisans düzeyindeki bireyler, ilk ve ortaöğretim düzeyindekilerle kıyaslandığında daha yüksek performans beklentileri, akademik rekabet ve artan sorumluluklarla karşı karşıyadır (Sassaroli ve Ruggiero, 2005). Bu nedenle, bu araştırmanın bulgularıyla ilişkili biçimde, lisans öğrencilerinin daha yüksek seviyede stres deneyimlemesi beklenmektedir. Araştırma örneklemindeki lisans öğrencilerinin akademik süreç boyunca yoğun stres altında olmaları, duygusal yeme davranışlarının anlamlı düzeyde daha fazla olmasını açıklayabilir.

Literatüre bakıldığında yapılmış olan bu araştırmanın bulgusu ile benzer olarak duygusal yemenin eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği, lisans eğitim düzeyindeki katılımcıların anlamlı düzeyde daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiği bulgusuna ulaşan birçok araştırma olduğu görülmektedir (Aydınlı, 2024; Alharbi ve Alharbi, 2023; Gazdzinska vd., 2024; Sanlı, 2019). Bilici ve diğerlerinin (2020) Türkiye'deki 19-64 yaş arası 2434 yetişkinle gerçekleştirdiği çalışmada duygusal yemenin lisans ve lisansüstü gibi yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerde daha fazla görüldüğü, stres gibi olumsuz duygularla karşı karşıya kalındığında duygusal yemenin arttığını bulmuşlardır. Bunun sebebini eğitim düzeyinin artmasıyla kişinin ekonomik durumunun iyileşerek daha fazla yiyeceğe ulaşabilmesi olarak ifade etmişlerdir. Bu çalışmada lisans eğitim düzeyindeki katılımcıların ilk ve ortaöğretim eğitim düzeyine sahip katılımcılardan duygusal yemelerinin anlamlı düzeyde daha fazla sergilenmesi, lisans eğitim düzeyindeki kişilerin ilk ve ortaöğretim eğitim düzeyindeki katılımcılardan daha fazla maaş alabileceği ve istihdam seviyelerinin yüksek olabileceği düşünülerek yiyeceklere aşırı yönelmeye yol açabileceği düşünülmektedir.

Bu bulguların yanı sıra, literatürde bu araştırma sonucundan farklı olarak duygusal yemenin daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerde daha fazla görüldüğüne ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Lipson ve Sonnevile, 2017; Spinelli vd., 2018). Okumuş ve diğerlerinin (2019) Ege ve Akdeniz'deki dört ve beş yıldızlı otellerde çalışan 372 katılımcıyla yapmış oldukları çalışmada

eğitim düzeyi lise ve altı olan çalışanların, lisans eğitim düzeyindekilere kıyasla duygusal yeme davranışını sergilemelerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Çalışmalarındaki bu bulgunun beslenme bilgisi ve alışkanlıklarından kaynaklanabileceğini ifade etmişlerdir. Fast food gibi yağlı ve sağlıksız yiyeceklerin, eğitim düzeyi daha düşük olan bireyler tarafından daha fazla tüketildiği bilinmektedir (Akday vd., 2007). Olumsuz duygulardan uzaklaşmak ya da bunları azaltmak amacıyla duygusal yeme davranışı gerçekleştiren bireylerin karbonhidratlı, yağlı ya da şekerli olan belirli yiyeceklerle daha fazla yöneldiği bulunmuştur (Macht ve Simons, 2010). Bu durumda eğitim düzeyi daha düşük bireylerin olumsuz duygu durumlarını deneyimlerken duygusal yeme gerçekleştirebilecekleri söylenebilir. Bu tez araştırmasında söz konusu araştırmalardan farklı bir bulguya ulaşmasının sebebi yapılan çalışmaların tarihinin daha eskiye dayanması ve günümüzde bireylerin karşı karşıya geldiği beklentilerin ve akademik koşulların değişerek daha stresli hale gelmesinden dolayı olabileceği düşünülmektedir.

Genel olarak yapılan çalışmalarda ve bu çalışmada lisans eğitim düzeyine sahip katılımcıların ilk ve ortaöğretim eğitim düzeyine sahip katılımcılardan duygusal yemelerinin anlamlı düzeyde daha fazla olduğunun bulunması akademik, sosyal ve ekonomik faktörler ile açıklanabileceği, lisans eğitim düzeyindeki öğrencilerin içinde bulundukları durumlarda duygusal süreçlerini yönetebilmelerine daha fazla yardımcı olunması gerektiği düşünülmektedir.

### **5.2.3. Duygusal Yemenin Gelir Düzeyine Göre Anlamlı Farklılaşma Göstermemesine Yönelik Tartışma ve Yorum**

Bu araştırmada, duygusal yemenin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu, araştırmanın üçüncü sorusu olan “‘Duygusal yeme düzeyi gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?’” sorusuna yanıt verir niteliktedir. Literatüre bakıldığında gelir düzeyine göre duygusal yemenin incelendiği araştırmalarda üç farklı sonuç ortaya çıkmaktadır.

Literatürde yapılmış olan bu araştırmanın bulgusu ile benzer olarak duygusal yemenin gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusuna ulaşan



birçok araştırma olduğu görülmektedir (Çamkerten ve Güloğlu, 2023; Elran Barak, 2021; Kaur vd., 2022; Koçak Uyaroğlu vd., 2023). Konttinen ve diğerlerinin (2010) 25-64 yaş arasındaki Finlandiyalı 3714 yetişkin katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, psikolojik stres arttıkça duygusal yemenin de arttığı bulunmuş ancak gelir düzeyine göre duygusal yemede anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Bunun sebebi olarak duygusal yemenin hem düşük hem yüksek gelir grubunda benzer oranlarda görülebileceği ve duygusal yemenin daha çok bireyin psikolojik süreçlerinden kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir. Bu araştırmada literatürdeki diğer araştırmalarla benzer olarak duygusal yemenin gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemesi durumu, bireyin sosyoekonomik faktörlerden ziyade yoğun biçimde deneyimlediği olumsuz duygularını sağlıklı biçimde düzenleyememesinden (Macht, 2008) kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu tez araştırmasından farklı olarak literatür içerisinde duygusal yemenin daha düşük gelir düzeyine sahip bireylerde daha fazla görüldüğüne ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Calderon-Asenjo vd., 2022; Herle vd., 2019; İşseven, 2024; Öztürk, 2024). Mei ve diğerlerinin (2021) Çin'deki 18-60 yaş arası 8623 yetişkin ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada gelir düzeyi daha düşük olanların daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiği bulunmuştur. Bunun sebebini daha yüksek sosyoekonomik statüye sahip kişilerin ise sağlıklı beslenmeye daha fazla önem verebilecekleri olarak belirtmişlerdir. Yüksek gelirli bireyler genellikle daha yüksek eğitim düzeyine sahip olabileceğinden (Yinanç vd., 2020), sağlıksız davranışlar üzerinde daha fazla farkındalık sahibi oldukları, düşük gelirli bireylerin ise daha az farkındalık sahibi oldukları ve bu sebeple duygusal yemeye daha fazla eğilim gösterebilecekleri düşünülmektedir. Ayrıca sağlıklı gıdalara erişim maliyetinin daha yüksek olması, düşük gelir düzeyindeki bireylerin sağlıklı gıdaları temin edememesine ve daha düşük maliyetli olan karbonhidrat açısından zengin besinlere yönelerek duygusal yeme davranışının gelişmesine yol açılabilir (Lemmens vd., 2011). Bu tez çalışmasından elde edilen farklı sonuçların, yaşam boyunca karşılaşılan stres, yalnızlık, tükenmişlik gibi olumsuz durumların bütün gelir düzeyindeki bireylerin

yaşamında olumsuzluklara sebep olması ve bu durumlar sebebiyle her gelir grubundaki bireyin (Laitinen vd., 2002) duygusal yemeye başvurabileceğini düşündürmektedir.

Bu tez araştırmasından farklı olarak literatür içerisinde duygusal yemenin daha yüksek gelir düzeyine sahip bireylerde daha fazla görüldüğüne ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Altıkulaç, 2024; Löffler vd., 2017; Soyumtürk, 2021). Rosenqvist ve diğerlerinin (2022) Finlandiyalı 42 yaşındaki yetişkin 1334 katılımcı ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada kadınlarda yüksek gelir düzeyinin duygusal yeme davranışıyla ilişkili olduğunu, erkeklerde ise duygusal yeme ile gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuşlardır. Bu bulgunun sebebi olarak erkeklerin kadınlara göre daha düşük duygusal yeme seviyesinde sahip olmasından kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir. Bu tez çalışmasında da kadınların duygusal yemelerinin erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha fazla olduğu ortaya koyulsa da duygusal yemenin bireyin gelir düzeyinden bağımsız şekilde gelişebileceği ve daha çok stres ve psikolojik süreçleri yönetememe ile ilişkili olabileceği (Adam ve Epel, 2007) düşünülmektedir.

Bu tez çalışmasından elde edilen duygusal yemenin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulgusu, katılımcıların duygusal yeme davranışı sergilemelerinin yaşadıkları psikolojik zorluklardan dolayı olabileceği ve gelir düzeyinden ziyade bireysel psikolojik deneyimlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Yüksek gelir düzeyindeki bireyler, duygusal yeme davranışına iş baskısı, başarı beklentileri gibi stres kaynakları sebebiyle yönelebilirken (Löffler vd., 2017) düşük gelirli bireyler ise daha çok stres gibi olumsuz duygular ve yaşam mücadelesi gibi durumlardan dolayı (Inglis vd., 2005) duygusal yemeye başvurabilir. Bu durum, duygusal yemenin gelir düzeyinden ziyade bireylerin duyguları düzenleme süreci ile daha yakından ilişkili olduğunu düşündürmekte ve duygusal yeme davranışının temelinde ekonomik durum değil, psikolojik, duygusal ve çevresel dinamiklerin yatabileceğini göstermektedir. Bu yüzden duygusal yeme davranışında gelir durumundan ziyade duygusal süreçlerini yönetebilmeye odaklanmanın daha önemli olduğu düşünülmektedir.

#### **5.2.4. Duygusal Yemenin Medeni Duruma Göre Anlamli Farklılaşma Göstermemesine Yönelik Tartışma ve Yorum**

Bu araştırmada, duygusal yemenin medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamli farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu, araştırmanın dördüncü sorusu olan ‘‘Duygusal yeme düzeyi medeni duruma göre anlamli bir farklılık göstermekte midir?’’ sorusuna yanıt verir niteliktedir. Literatüre bakıldığında gelir düzeyine göre duygusal yemenin incelendiği araştırmalarda üç farklı sonuç ortaya çıkmaktadır.

Literatürde yapılmış olan bu araştırmanın bulgusu ile benzer olarak duygusal yemenin medeni duruma göre anlamli farklılık göstermediği bulgusuna ulaşan birçok araştırma olduğu görülmektedir (Aybatılı, 2021; Bozbek, 2022; Carpio Arias vd., 2022; Mentzelou vd., 2025). Karasu (2022), Türkiye’deki 18-50 yaş arası yetişkinle gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında medeni duruma göre duygusal yemede anlamli bir farklılaşma göstermediğini bulmuştur. Bu bulgunun sebebi olarak medeni durum fark etmeksizin bütün bireylerin hayatlarında stres kaynaklarına sahip olabileceğini ve bu sebeple olumsuz duyguları deneyimleyerek sağlıksız davranışlara yönelebileceklerini belirtmiştir. Bu araştırmada, literatürle benzer şekilde, duygusal yemenin medeni duruma göre anlamli fark göstermemesi; tüm bireylerin stres kaynaklı olumsuz duygularını azaltmak için kolay ve cazip bir yol olan duygusal yemeye yönelmelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Bu tez araştırmasından farklı olarak literatür içerisinde duygusal yemenin evli bireylerde daha fazla görüldüğüne ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Gençay ve Gençay, 2024; Hawash vd., 2024). Gürkan ve diğerlerinin (2021) İzmir’deki 20-63 yaş arasındaki 297 yetişkin hemşire ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada evli kadın hemşirelerin daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiği bulunmuştur. Bunun sebebini olarak Türk kültürü içerisinde evli ve çalışan kadınların daha fazla görev ve sorumluluk rollerine sahip olması sonucunda stres yaşamaları ve bu stresi azaltmak amacıyla duygusal yemeye başvurabilmeleri olarak belirtmişlerdir. Bu tez çalışmasında da kadınların duygusal yemelerinin erkeklere göre istatistiksel olarak anlamli biçimde daha fazla olduğu ortaya koyulmuştur ancak Gürkan ve diğerlerinin (2021) çalışmasında genç yetişkin, evli ve kadın bireylerin daha fazla olması

sebebiyle bu sonuca ulaşıldığı düşünülmektedir. Genç yetişkinlik döneminde kimlik kazanımı, kariyer hedefleri belirleme ve sosyal ilişkilerini yapılandırma gibi çeşitli gelişimsel görevlerle karşı karşıya kalınmaktadır (Arnett, 2000). Bu dönemde, bireylerin medeni durumlarından bağımsız biçimde farklı sebepler dolayısıyla stres yaşayabilecekleri ve duygusal yeme gibi geçici rahatlama sağlayan davranışlara yönelebilecekleri düşünülmektedir. Bu yüzden duygusal yemenin bireyin medeni durumundan bağımsız şekilde gelişebileceği, daha farklı stres kaynakları ile ilişkili olabileceği biçiminde yorumlanabilir.

Bu tez araştırmasından farklı olarak literatür içerisinde duygusal yemenin bekar bireylerde daha fazla görüldüğüne ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Alqahtani ve Alhazmi, 2025; Cardoso vd., 2020; Köksal vd., 2021). Bektaş ve diğerlerinin (2025) 18-65 yaş arasındaki 384 yetişkin ile gerçekleştirdikleri çalışmada bekar bireylerin daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiğini ortaya koymuşlardır. Bu bulgunun nedeni olarak evli bireylerin, duygusal rahatsızlığı hafifletmek amacıyla gerçekleştirilen duygusal yemeyi bekar bireylere göre daha fazla sosyal desteğe sahip oldukları için daha az gerçekleştirdiklerini ileri sürmüşlerdir. Günümüz toplumunda sosyal destek ağlarının çeşitlenmesiyle birlikte, evli olmayan bireyler yalnızlık hissi yaşamayabilir ve bunun yanı sıra evli bireyler de sosyal destekten yoksun hissedebilirler (Arslantaş ve Ergin, 2011). Bu durum, duygusal yeme davranışının medeni durumdan bağımsız biçimde gerçekleşebileceğini düşündürmektedir. Nitekim bu tez çalışmasında da duygusal yeme davranışının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Ayrıca elde edilen bu sonucun, evli ve bekar bireylerin farklı yaşam koşulları ve stres kaynaklarına sahip olmalarına rağmen, streslerini azaltma sürecinde medeni durumdan çok stresi azaltma süreçlerinin daha önemli olmasından (Ling ve Zahry, 2021) kaynaklandığı düşünülmektedir. Örneğin evli bireyler evlilik içi çatışmalar, çocuk bakım yükümlülükleri ve ekonomik sorumluluklar gibi stres kaynaklarıyla karşılaşabilirken (Aşkan vd., 2022) bekar bireyler yalnızlık, gelecek belirsizliği, sosyal baskılar veya kariyer endişeleri gibi farklı stresörlere (Öz ve Bayam, 2022) maruz kalabilirler. Burada daha belirleyici olan durum, evli ya da bekar bireylerin

bu stres kaynaklarını azaltmak için sağlıklı davranışlara başvurup başvurmamasıdır. Sonuç olarak, duygusal yemeyi azaltmaya yönelik müdahalelerde bireylerin medeni durumlarından çok, bireylerin psikolojik süreçlerine odaklanmanın daha işlevsel olacağı düşünülmektedir.

#### **5.2.5. Duygusal Yemenin Algılanan Kiloya Göre Anlamli Farklılaşma Göstermesine Yönelik Tartışma ve Yorum**

Bu araştırmada, duygusal yemenin algılanan kiloya göre istatistiksel olarak anlamli bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu örnekleme kilosunu şişman/çok şişman olarak değerlendiren katılımcıların en fazla, kilosunu çok zayıf/zayıf olarak değerlendiren katılımcıların ise en az duygusal yeme gerçekleştirdiği görülmüştür. Bu bulgu, araştırmanın beşinci sorusu olan “Duygusal yeme düzeyi algılanan kiloya göre anlamli bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yanıt verir niteliktedir.

Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü’nün verilerine göre Türkiye’deki yetişkinlerin %59’u kilo problemi yaşamaktadır (OECD, 2021). Özellikle kilo problemi yaşayan ve kilosunu şişman olarak algılayan bireylerin, vücutlarına ve benliklerine yönelik eleştirel düşünceler geliştirmeye daha yatkın olabileceği bulunmuştur (Laçiner vd., 2024). Yani kilosunu şişman olarak değerlendiren bireyler, yalnızca fiziksel özelliklerini değil, benliklerini de olumsuz olarak değerlendirebilirler (Gürsoy Şeker, 2022). Algıladıkları kiloyu şişman olarak değerlendiren bireylerin sahip oldukları olumsuz değerlendirmeler, bu bireylerin algılanan stres düzeylerinin diğer bireylere göre daha fazla görülmesine sebep olabilir (Özdemir, 2015; Ryden vd., 2003; Wiedemann ve Saules, 2013). Bu yüzden bu araştırmada kilosunu şişman/çok şişman olarak değerlendiren katılımcıların algılanan stres ve sahip oldukları olumsuz değerlendirmeler sebebiyle en fazla duygusal yemeye sahip oldukları düşünülmektedir.

Literatüre bakıldığında yapılmış olan bu araştırmanın bulgusu ile benzer olarak duygusal yemenin algılanan kiloya göre anlamli farklılık gösterdiği, kilosunu şişman/çok şişman olarak değerlendiren katılımcıların anlamli düzeyde daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiği bulgusuna ulaşan birçok araştırma olduğu görülmektedir (Araiza vd., 2025; Gürel, 2022; Tayfun vd.,

2021; Tutlu, 2021; Serban vd., 2025; Tietje, 2023). Aybatılı (2021), Türkiye’deki 18-35 yaş arasındaki 386 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada algıladıkları kiloyu şişman olarak değerlendiren katılımcıların daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiğini bulmuştur. Bu bulgunun sebebi olarak kilolu bireylerin normal ya da zayıf kilodaki bireylere göre vücutlarından daha az memnun oldukları ve bu az memnuniyetin getirdiği stresle duygusal yemeye başvurdıklarını belirtmiştir. Bu araştırmada, literatürle benzer olarak duygusal yemenin kendini şişman ya da çok şişman olarak algılayan bireylerde daha fazla görülmesinin; bireylerin algıladıkları kilolarının beklentilerini karşılayamamasından (Heatherton ve Baumeister, 1991) doğan rahatsızlık ve stresten kaçınma amacıyla gerçekleştirilebileceği düşünülmektedir.

Bu tez araştırmasından farklı olarak literatür içerisinde duygusal yemenin zayıf bireylerde daha fazla görüldüğüne ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Houshyari, 2019; Kalabaş, 2021; Yurttaş, 2019). Petek ve Kurtgil (2022), Gaziantep’te bir vakıf üniversitesinde okuyan 18-20 yaş arasındaki 323 katılımcı ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada kilosunu zayıf olarak algılayan bireylerin olumsuz durumlarda diğer bireylerden daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiklerini bulmuşlardır. Bunun sebebini, çalışma pandemi döneminde gerçekleştirildiği için zayıf bireylerin de stres durumlarının artması sebebiyle duygusal yemeye yönelebilecekleri olarak belirtmişlerdir. Algıladıkları kilosunu düşük olan değerlendiren bireylerin olumsuz duygu durumları içerisindeyken daha az yeme davranışı, olumlu duygular içerisindeyken daha fazla yeme davranışı gerçekleştirebileceği bilinmektedir (Nolan ve Geliebter, 2012; Saygın ve Eskin, 2022; Şen ve Kabaran, 2021). Petek ve Kurtgil (2022), gerçekleştirmiş oldukları çalışmaya belli bir yaş grubunu dahil ettikleri sebebiyle bu sonucun ortaya çıkabileceği, bu tez çalışmasında ise bütün yaş gruplarının yer almasının evreni daha objektif biçimde temsil ettiği, çalışmanın bulgularının daha genel olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca literatür içerisinde kilosunu şişman/çok şişman olarak değerlendirenlerin daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiğine dair çalışmaların daha fazla bulunması, bu çalışmanın literatür açısından mantıklı olabileceğini ve kilo problemi yaşayan, kendini kilolu olarak algılayan

bireylerin içsel süreçlerine yönelmenin daha önemli olabileceği düşünülmektedir.

#### **5.2.6. Duygusal Yemenin Kilo Memnuniyetine Göre Anamlı Farklılaşma Göstermesine Yönelik Tartışma ve Yorum**

Bu araştırmada, duygusal yemenin kilo memnuniyetine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu örnekleme, kilosundan memnun olmayan katılımcıların kilosundan memnun olanlara göre anlamlı düzeyde daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiği görülmüştür. Bu bulgu, araştırmanın altıncı sorusu olan “‘Duygusal yeme düzeyi kilo memnuniyetine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?’” sorusuna yanıt verir niteliktedir.

Kilolarından memnun olmayan bireylerin, diğer bireylere göre daha fazla olumsuz duygular deneyimledikleri, psikolojik süreçlerini yönetmede daha fazla problem yaşayabildikleri, bu sebeple psikolojik streslerinin artarak olumsuz duyguları deneyimlemeye daha açık olabilecekleri görülmüştür (Atlantis ve Ball, 2008; Güzey, 2014; Habib vd., 2023; Müller vd., 2008). Bu sebeple kilosundan memnun olmayan bireyler, olumsuz duygularını azaltabilmek amacıyla çözüm olarak sağlıksız bir yeme davranışı olan duygusal yemeyi tercih edebilirler (Cafri ve Thompson, 2004). Bu bağlamda, bu araştırmanın bulgularıyla benzer olarak kilosundan memnun olmayanların kilosundan memnun olanlara göre anlamlı düzeyde daha fazla duygusal yeme gerçekleştirebileceği öne sürülebilir.

Literatüre bakıldığında yapılmış olan bu araştırmanın bulgusu ile benzer olarak duygusal yemenin kilo memnuniyetine göre anlamlı farklılık gösterdiği, kilosundan memnun olmayan katılımcıların anlamlı düzeyde daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiği bulgusuna ulaşan birçok araştırma olduğu görülmektedir (Bıyıklı, 2021; Grajek vd., 2022; Hacıabdurrahmanoğlu, 2019; Hekimoğlu, 2019; Leblebicioğlu, 2018; Maltais Levesque vd., 2025). Ekici (2023), Türkiye'deki 18 yaş üstü 503 yetişkinle gerçekleştirdiği çalışmasında kilosundan memnun olmayan katılımcıların duygusal yemelerinin kilosundan memnun olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bunun sebebini bireylerin

bedenlerine karşı olumsuz duygular geliřtirmeleri ile bu olumsuz duyguları azaltmak için duygusal yeme davranıřına başvurabilecekleri olarak ifade etmiřtir. Bireylerin kilo memnuniyetinin olmaması, bedenlerine iliřkin çeřitli beklentileri karřılayamadıklarını (Bessenoff, 2006) dūřünmelerinden kaynaklı olabilir ve bu durum, kilo memnuniyetsizlięini ve duygusal yeme davranıřını arttırabilir. Ayrıca duygusal yeme davranıřı gerçekleřtirilirken saęlıksız besinlere daha fazla yōnelme durumunun olması, bu durumun kiloyu arttırarak kilo memnuniyetsizlięine sebep olabileceęi gōrūlmūřtur (Bennett vd., 2013). Kilodan memnun olmama, duygusal yeme için bir risk faktōrū olarak gōrūlebilir (Strumia, 2002). Bu baęlamda bu tez çalıřmasında, literatūrdeki dięer arařtırmalarda da gōrūldūęu gibi kilosundan memnun olmayan, kilosu kaynaklı stres yařayan bireylerin duygusal yemesinin daha fazla olabileceęi dūřūnūlmektedir.

Bu bulguların yanı sıra, literatūrde bu arařtırma sonucundan farklı olarak duygusal yemenin kilo memnuniyetine gōre anlamlı farklılık gōstermedięi bulgusuna ulařan sadece bir çalıřma mevcuttur (Masheb ve Grilo, 2006). Yaptıkları çalıřmada yetiřkin Amerikalı 220 fazla kilolu bireyi incelemiřler, çalıřmalarında kadınların ve erkeklerin duygusal yemenin kilo memnuniyetine gōre anlamlı farklılık gōstermedięini bildirmiřlerdir. Bunun sebebini, duygusal yeme dūzeyini belirten ōleęin ve kilo memnuniyeti sorusunun geçmiř 1 ayın geriye dōnūk hatırlanmasına dayanması olarak ifade etmiřlerdir. Bu tez arařtırmasında sōz konusu arařtırmadan farklı bir bulguya ulařmasının sebebi, kullanılan duygusal yeme ōleęinin gūvenirlik seviyesinin daha yūksək olması, kiřisel bilgi formundaki soruların bireyin gūncel dōnemine yōnelik olması ve katılımcı sayısının daha yūksək olmasından dolayı olduęu dūřūnūlmektedir.

Kilodan memnun olmama durumu, olumsuz duyguların artmasına ve yeme patolojilerine sebep olabilir (Stice ve Shaw, 1994). Buna gōre genel olarak yapılan çalışmalara ve bu çalışmaya bakıldığında, kilosundan memnun olmayanların kilo memnuniyeti olanlara gōre anlamlı dūzeyde duygusal yemelerinin daha fazla olduğunun bulunması, duygusal yemenin kilo memnuniyeti açısından da incelenmesinin ōnemli olduğunu gōstermektedir. Őzellikle literatūre bakıldığında sadece bir çalışmanın duygusal yemenin kilo



memnuniyetine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusuna ulaşması, bu çalışmanın literatür açısından mantıklı olduğunu düşündürmektedir.

#### **5.2.7. Duygusal Yemenin Diyet Yapma Durumuna Göre Anlamlı Farklılaşma Göstermesine Yönelik Tartışma ve Yorum**

Bu çalışmada, duygusal yemenin diyet yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu örnekleme diyet yapanların, diyet yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiği görülmüştür. Bu bulgu, araştırmanın yedinci sorusu olan “Duygusal yeme düzeyi diyet yapıp yapmamaya göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? sorusuna yanıt verir niteliktedir.

Diyet yapmak, bireyin bilinçli biçimde yeme davranışını kısıtlaması davranışdır ve bu davranış gerçekleştirilirken ihtiyaç olandan daha az besin alımı gerçekleşir (Lowe, 2002). Kısıtlama kuramına göre diyet yapmak, belirli bir zaman işe yarasa da yeme davranışının kontrol altına alınamayacağı, stres gibi olumsuz duygu durumları deneyimlenirken açlığın daha fazla hissedilerek diyet kontrolünün kaybedilebileceği savunulur (Lowe, 2022). Diyet gibi kısıtlayıcı davranışlara başvuran bireylerin özellikle olumsuz duyguları daha yoğun biçimde deneyimledikleri gözlemlenmiştir (Canetti vd., 2002). Deneyimlenen yoğun olumsuz duygular, diyet başlangıcında kısıtlanan besinlere daha fazla yönelmeye yol açarak aşırı yeme ataklarına dönüşebilir (Polivy ve Herman, 2006). Bu davranış biçimi, duygusal yemeye işaret etmektedir. Bu bağlamda, bu tez çalışmasında diyet yapanların, diyet yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha fazla duygusal yeme gerçekleştirmesi bulgusunun, kısıtlama kuramının öne sürdüğü düşüncelerle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Literatüre bakıldığında yapılmış olan bu araştırmanın bulgusu ile benzer olarak duygusal yemenin diyet yapmaya göre anlamlı farklılık gösterdiği, diyet yapan katılımcıların anlamlı düzeyde daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiği bulgusuna ulaşan birçok araştırma olduğu görülmektedir (Barker vd., 2025; Leblebicioğlu, 2018; Mantau vd., 2018; Toparlak Kasar, 2019; Zeron Rugerio, 2023). Budon (2023), İngiltere’deki 18-25 yaş arasındaki 148 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada

diyet yapan katılımcıların, diyet yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiğini bulmuştur. Bu bulgunun sebebini, diyet yaparak kendini kısıtlayan bireylerin, besin kısıtlaması sonucunda stres yaşadıkları ve bu stresi kontrol edememe sonucu aşırı yeme gerçekleştirmelerinden kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Kısıtlama kuramına göre diyet ile kısıtlama davranışı gerçekleştiren birey, kendini bastırmaya çalışmaktadır fakat bu girişim başarısız olabilir (Polivy ve Herman, 2017). Çünkü burada birey, kısıtlanma sonucu yaşadığı stres gibi olumsuz duygularını nasıl yöneteceğini bilemeyebilir. Diyet gibi kısıtlayıcı davranışların ilerleyen dönemlerde yeme bozukluklarına sebep olabilmesi durumu (Maner, 2001), bu tez araştırmasında ve literatürdeki diğer çalışmalarda ulaşıldığı gibi diyet yapanların daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiğini kısıtlama kuramının öne sürdüğü düşüncelerle açıklayabildiği düşünülmektedir.

Bu tez araştırmasından farklı olarak literatür içerisinde duygusal yemenin diyet yapmaya göre anlamlı bir farklılık göstermediğine ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Dilsiz ve Arslan, 2023; Dölek, 2021; El Ansari ve Berg Beckhoff, 2015; Richardson vd., 2015). Khaled (2023), İngiltere ve Lübnan'daki diyet yapan üniversite öğrencileri ve üniversitede çalışan 18-49 yaş aralığındaki 249 kadın ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında İngiltere ve Lübnan örneklemini karşılaştırmış, Lübnan'daki örnekleme duygusal yemenin diyet yapmaya göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Bunun sebebini, Orta Doğu'da bulunan fakat Akdeniz ülkesi olma özelliği taşıyan Lübnan'ın, beslenme biçiminin sağlıklı bir diyet yaklaşımı olan Akdeniz diyetine yakın olabileceğinden kaynaklandığını belirtmiştir. Diyet yapan bireylerin, özellikle stresli olduğu dönemlerde kısıtlanmanın getirmiş olabileceği hissiyat ile duygusal yemeye daha eğilimli olabileceği (Van Strien vd., 2005), bu süreçte daha bu hisleri azaltmak amacıyla daha sağlıklı besinlere yönelebilecekleri (Polivy ve Herman, 2020) bilinmektedir. Khaled (2023), yapmış olduğu çalışmasında sadece kadınlardan oluşan, 18-49 yaş ile sınırlanan bir örnekleme sahip olduğu için evrenin objektif olarak temsil edilemediğinden dolayı bu bulguyu elde ettiği düşünülmektedir. Bu tez araştırmasında söz konusu araştırmadan farklı olarak diyet yapanların anlamlı

düzeyde daha fazla duygusal yeme gerçekleştirmesinin, araştırmada cinsiyet dengesinin sağlanması, bütün yaş grubundaki yetişkinlerin yer alması ve örneklem sayısının evreni daha objektif biçimde temsil edebileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu tez araştırmasından elde edilen diyet yapan bireylerin diyet yapmayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiği bulgusu, kısıtlama kuramı perspektifinden açıklanarak kısıtlama kuramı tarafından desteklediği, literatürdeki diğer araştırmaların bulgularıyla da örtüştüğü düşünülmektedir. Bireylerin diyet yaparak kendilerini kısıtlamaları, duygusal yemenin yanı sıra diğer kaygı, stres bozuklukları gibi diğer psikolojik problemlere de yol açabilir (Cooley ve Toray, 2001). Bu yüzden diyet yapan bireylerin diyet yapma davranışının çok yönlü olarak incelenmesi gerektiği, bu bireylere fiziksel desteğin yanı sıra duygusal desteğin de verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Diyet yapan bireylerin duygusal süreçlerine odaklanmanın duygusal yemeyi azaltabileceği düşünülmektedir.

#### **5.2.8. Duygusal Yemenin Diyet Yapma Sayısına Göre Anlamlı Farklılaşma Göstermesine Yönelik Tartışma ve Yorum**

Bu araştırmada, duygusal yemenin diyet yapma sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu örneklemde daha az sayıda diyet yapanların duygusal yemelerinin anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgu, araştırmanın sekizinci sorusu olan “Duygusal yeme düzeyi diyet yapma sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yanıt verir niteliktedir.

Duygularını düzenleyemeyen bireylerin besin alımı gerçekleştirirken besine karşı kontrol kaybı yaşayabileceği görülmüştür (Stevenson vd., 2019). Bu bağlamda, kontrolün önemli olduğu diyet yapma davranışı, duygularını düzenleyemeyen bireyler için bir risk faktörü olabilir. Bu bireyler kontrollerini kolayca kaybedebilir, kaybettikleri kontrolü geri kazanmak için sık sık diyetle başvurabilirler (Lowe vd., 2013; Wardle vd., 2000). Sık biçimde diyet yapmak, duygularını düzenleyemeyen bireylerin duygusal süreçlere karşı daha savunmasız hale gelmelerine sebep olabilir. Böylece birey, düzenleyemediği yoğun ve olumsuz duygularını, aşırı yeme gerçekleştirerek

diyetini bozar (Van Strien vd., 2020). Bu durum, kendini yeme açısından diyetle kısıtlayan bireyin, duygusal yeme davranışına eğilim göstermesine işaretler (Adriaanse vd., 2011). Bu bağlamda, bu tez araştırmasında diyet yapma sayısını 6'dan fazla olarak belirtenlerin en yüksek, 1-3 olarak belirtenlerin ise en düşük duygusal yeme gerçekleştirdiği görülmüştür.

Literatüre bakıldığında yapılmış olan bu araştırmanın bulgusu ile benzer olarak duygusal yemenin diyet yapma sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği, daha az diyet yapan katılımcıların anlamlı düzeyde daha düşük duygusal yeme gerçekleştirdiği bulgusuna ulaşan araştırmalar olduğu görülmektedir (Dinçer, 2019; Seven, 2013). Mehlig ve diğerleri (2024), Göttenburg'daki 38-50 yaş arasındaki 573 kadınla gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, kadınların diyet deneme sayıları arttıkça duygusal yemelerinin arttığı, diyet deneme sayısı azaldıkça ise duygusal yemelerinin azaldığı bulgusuna ulaşmışlardır. Bunun sebebini, orta yaş grubundaki kadınlarda kilo alımının daha hızlı olduğu, buna bağlı olarak kilo verme isteği oluşması ve bu durumun yarattığı stresle sürekli bir diyet yapma halinde bulunmaktan kaynaklandığı biçiminde belirtmişlerdir. Bu noktada diyet yapmanın ve sürekli diyet halinde olmanın, fiziksel sağlığın yanı sıra psikolojik sağlığın da olumsuz seyretmesine sebep olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada, literatürle benzer olarak duygusal yemenin fazla diyet yapan katılımcılarda anlamlı düzeyde daha fazla görülmesinin; bireylerin duygusal ihtiyaçlarının diyet yapma sürecinde ele alınmamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Bu bulguların yanı sıra, literatürde bu araştırma sonucundan farklı olarak duygusal yemenin diyet yapma sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediğine ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Gürel, 2022; Güzey, 2014). Vanderjagt (2022), New Mexico Üniversitesi'nden 18-25 yaş aralığındaki 281 lisans öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada, duygusal yemenin diyet yapma sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediğine ulaşmıştır. Bunun sebebini, duygusal yemenin daha çok bireyin psikolojik süreçleriyle ilgili olabileceği şeklinde ifade etmiştir. Diyet yapmanın her ne kadar fiziksel görünüm için gerçekleştirildiği düşünülse de birey, fiziksel görünümünün getirmiş olduğu psikolojik stresi düzeltmek için de diyet yapabilmektedir

(Van Strien vd., 2005). Sık sık diyet yapan bireylerin, stres, kaygı bozukluğu ve öfke problemi gibi psikolojik problemlere daha yatkın olabileceği görülmüştür (Stark, 2001). Bu tez araştırmasında da diyet yapma sayısı fazla olan bireylerin, psikolojik bir problem olan duygusal yemeyi daha fazla gerçekleştirdikleri bulunmuştur. Bu yüzden fazla sayıda diyet yapmanın da bireyin psikolojik süreçleriyle ilgili olabileceği, sadece fiziksel görünümü korumak ya da iyileştirmek için yapılmadığı, duygusal yemeyi incelerken diyet yapma davranışının da incelenmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Diyet ve diyet yapma sayısının duygusal yeme ile olan ilişkisi göz ardı edilmemelidir.

### **5.2.9. Duygusal Yemenin Diyetle Hedeflenen Kiloya Yaklaşmaya Göre Anlamli Farklılaşma Göstermesine Yönelik Tartışma ve Yorum**

Bu araştırmada, duygusal yemenin diyetle hedeflenen kiloya yaklaşmaya göre anlamli bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu örneklemede diyetle hedeflediği genellikle ulaşanların diğer gruplara göre anlamli düzeyde daha az duygusal yeme gerçekleştirdiği görülmüştür. Bu bulgu, araştırmanın dokuzuncu sorusu olan “Duygusal yeme düzeyi diyet ile hedeflenen kiloya yaklaşmaya göre anlamli bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yanıt verir niteliktedir.

Diyet yapan bireylerde duygusal yeme düzeyinin daha fazla görülebileceği durumu (Sevinçer ve Konuk, 2013), diyet yapma davranışının daha detaylı olarak ele alınması gerektiğini düşündürmektedir. Bu bireyler, diyet yaptıkları süre içerisinde kendilerine esnek olmayan kurallar koyabilir, bununla beraber kendilerini fazla kısıtlayıcı davranışlar içerisinde bulunabilirler (Serin ve Şanlıer, 2018). Diyet yapma davranışı içerisinde esnek olmayan kurallar koyma ve kendini kısıtlama, bu bireylerin stres gibi olumsuz duygu durumlarını arttırabilir ve bu durum, duygu durumlarının yönetilememesine yol açabilir (Braden vd., 2016). Bunun sonucunda bireylerin sürekli bir diyet halinde olabileceği, diyetle hedeflediği kilolarına ulaşamayacağı düşünülmektedir. Diyet ile hedeflediği kilosuna yaklaşamayan birey, bu sebeple olumsuz duyguları daha yoğun deneyimleyebilir ve bu duygulardan kaçmak amacıyla duygusal yemeye

başvurabilir (McGinn, 2020). Bu kısır döngünün devam etmesi sebebiyle bu tez araştırmasında olduğu gibi diyetle hedeflenen kiloya hiç ulaşamama durumu ortaya çıkabilir ve bu yüzden diyetle hedeflenen kiloya hiç ulaşamayanların bireylerin diğer bireylere göre daha fazla duygusal yeme gerçekleştirebileceği düşünülmektedir.

Literatüre bakıldığında yapılmış olan bu araştırmanın bulgusu ile benzer olarak duygusal yemenin diyetle hedeflediği kiloya ulaşanlarda diğer gruplara göre anlamlı düzeyde daha az duygusal yeme gerçekleştirildiği bulgusuna ulaşan araştırmalar olduğu görülmektedir (Adriaanse vd., 2011, Aydınli, 2024; Blair vd., 1990; Cooper ve Fairburn, 2001; Erkorkmaz, 2024; Pellegrini vd., 2020). Özbay ve Kahraman (2025), İstanbul'daki 18 yaş üstü 376 yetişkin ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında hedeflediği kiloya ulaşanların en az duygusal yeme davranışı gerçekleştirdiği, hedeflediği kiloya ulaşamayan bireylerin daha fazla duygusal yeme gerçekleştirdiği bulgusuna ulaşmışlardır. Bunun sebebini, duygusal yeme düzeyi yüksek bireylerin az zamanda çok kilo verme girişimiyle kendilerini çok aç bırakarak kilo kaybetmeleri ve kaybedilen kiloları ödüllendirmeye çalışırken kiloları geri kazanmaları olarak belirtmişlerdir. Bu durumda yapılan diyetin, duygusal yeme davranışı sergilenerek bireyin hedeflerini gerçekleştirmesine yaklaştıramadığı görülmektedir. Bu noktada yalnız diyet yapma davranışı gerçekleştirmenin yeterli olmadığı, bireyin içsel süreçlerinin de ele alınmasının gerektiği düşünülmektedir. Başarısızlıkla sonuçlanan diyetler sonucu hedeflenen kiloya ulaşamama durumu, bireyin psikolojik süreçlerinin işleyişini olumsuzlaştırabilir (Kristeller ve Wolever, 2014). Bu tez araştırmasında, literatürle benzer olarak duygusal yemenin hedeflediği kiloya hiç ulaşamayan bireylerde anlamlı düzeyde daha fazla görülmesinin yukarıda sayılan sebeplerden dolayı kaynaklanabileceği ve hedeflediği kiloya hiç ulaşamayan bireylerde anlamlı düzeyde daha fazla görülmesini açıklayabildiği düşünülmektedir.

Bu bulguların yanı sıra, literatürde bu araştırma sonucundan farklı olarak duygusal yemenin diyetle hedeflenen kiloya ulaşmaya göre anlamlı bir farklılık göstermediğine ulaşan üç çalışma mevcuttur (Christoffersen vd., 2023; Park vd., 2021). Werkhoven (2021), Avustralya'daki 18 yaş üstü 124

yükseköğretim öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmasında, diyetle hedeflediği kilosuna ulaşabilen ve ulaşamayan bireylerin duygusal yemeleri arasında anlamlı bir farklılık görülmediği bulgusuna ulaşmıştır. Bunun sebebini, çalışmadaki bireylerin yaptıkları diyetlerin çok kısıtlayıcı olmamasından kaynaklanabileceği biçiminde belirtmişlerdir. Bu tez araştırmasında farklı olarak duygusal yemenin diyetle hedeflenen kiloya ulaşmaya göre anlamlı bir farklılık göstermesi bulgusuna ulaşılması, bu örneklemdeki bireylerin duygusal yeme seviyelerinin daha yüksek olmasından dolayı olabilir. Kendine sürekli olarak diyetlerle hedef koyan bireylerin duygusal yemelerinin daha fazla olduğu görülmüştür (Herman ve Polivy, 1980). Kısıtlama kuramında, diyet yapmanın asıl amacının kendini kısıtlama değil, stres seviyesini sağlıklı biçimde azaltmaya odaklanma olmasının hedefe ulaşabilmek açısından daha olumlu sonuçlara ulaştırabileceği ifade edilmiştir (Polivy ve Herman, 1985). Diyet yapma sürecinde istenen fiziksel görünüme ulaşma mücadelesi verilirken bunun yanı sıra bireyin psikolojik süreçlerinin önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Sadece besinlerin kalori hesapları ile uğraşmak, diyetle hedeflenen kiloya ulaşmada işe yaramayabilir, bunun yanı sıra bireyin psikolojik süreçlerini de ön planda tutmak önemli olabilir (Moss vd., 2023).

Sonuç olarak bu tez çalışmasının bulgusunun kısıtlama kuramı ile açıklanabildiği ve duygusal yemenin diyetle hedeflenen kiloya ulaşmaya göre anlamlı bir farklılık göstermediğine ulaşan makale sayısı az olduğu için literatür içerisinde mantıklı olduğu düşünülmektedir. Duygusal yemenin diyetle hedeflenen kiloya ulaşmaya göre Türk örnekleminde fazla çalışma olmaması, bu konunun detaylı olarak incelenmesi gerektiğini düşündürmektedir.

#### **5.2.10. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Duygusal Yemeyi Anlamlı ve Pozitif Olarak Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum**

Bu çalışmada, duygusal yemenin yordayıcılarını belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma bağımsız değişkenlerinin, duygusal yeme düzeyine ilişkin toplam varyansın %21.4'ünü açıkladığı ancak

modeldeki değişkenlerden istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşan bağımsız değişkenin duygu düzenleme güçlüğü olduğu, duygu düzenleme güçlüğüünün duygusal yemeyi anlamlı ve pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu, araştırmının onuncu sorusu olan “‘Duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma, duygusal yemeyi anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?’” sorusuna yanıt verir niteliktedir.

Yapılan korelasyon analizine göre duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınmanın duygusal yeme davranışı ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bireylerin duygularını yönetememeleri, algıladıkları stres seviyeleri ve kaçınmaları arttıkça duygusal yemeleri artmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğüünün, istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşan bağımsız değişken olması, duygusal yemeyi anlamlı ve pozitif olarak yordaması, duygu düzenleme güçlüğüünün hem algılanan stres hem de yaşantısal kaçınmayı kapsayarak (Ong ve Puteh, 2017) tek başına anlamlı çıkmış olabileceğini düşündürmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü, bireylerin duygularını anlamlandırmakta ve yönetmekte yaşayabileceği zorluklar olarak ifade edilir (Butler ve Gross, 2009). Duygu düzenleme güçlüğüüne sahip bireylerin, zorlanma yaşadıkları için yüksek seviyede algılanan stres yaşayabildikleri (Caramanica vd., 2023) ve duygularını sağlıklı biçimde yönetemedikleri için daha kolay bir yol olan yaşantısal kaçınmaya yönelebilecekleri (Modrzejewska vd., 2021) bilinmektedir. Bu sebeple, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme üzerinde doğrudan bir problem faktörü olabilirken algılanan stres ve yaşantısal kaçınma ise daha dolaylı biçimde problem yaratabileceği düşünülmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğüünün, son yıllarda duygusal yeme davranışında önemli bir rol oynadığına dair pek çok araştırma yapılmıştır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Duyguların ifade edilmesinde zorluk yaşama, üstesinden gelememe ve duyguları kontrol edememe (Deroost ve Cserjesi, 2018; Van Strien vd., 2005) durumları, duygusal yemeyle ilişkili bulunmuştur ve duygusal yemenin bilişsel ve davranışsal sürecin yanı sıra daha çok duygusal bir sürece dayandığı görölmüştür (Overton vd., 2005). Bu tez çalışmasının bulgusu, bu bilgilerin ışığında değerlendirildiğinde literatürle ile mantıklı bir



ilişki içerisinde olup duygu düzenleme güçlüğü'nün duygusal yemeyi öngördüğü düşünülmektedir.

Bu tez çalışmasındaki kavramlar literatürde ilk defa bir arada çalışıldığı için literatür içerisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün diğer bağımsız değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaştığı, duygusal yemeyi anlamlı ve pozitif olarak yordadığı bulgusuna ulaşan bir araştırma bulunamamıştır. Bu tez çalışmasına benzer olarak duygu düzenleme güçlüğü'nün duygusal yemeyi anlamlı ve pozitif olarak yordadığına ulaşan birçok araştırma olduğu görülmüştür (Braden vd., 2018; Crockett vd., 2015; Ferrell vd., 2020; Hutchison vd., 2020; Kornacka vd., 2021; Leblebicioğlu, 2018; Toparlak Kasar, 2019). Sultson ve Akkermann (2019), Estonya'daki yetişkin 605 kadının duygusal yemelerini kilo kategorilerine göre inceledikleri çalışmalarında normal kilodaki kadınların duygu düzenleme güçlüklerinin duygusal yemelerini anlamlı ve pozitif olarak yordadığını bulmuşlardır. Bu bulgunun sebebini, bu örnekleme bulunan normal kilodaki kadınların daha zayıf duygu düzenleme becerilerine sahip olabileceği olarak belirtmişlerdir. Genç yetişkin kadınlarda, stres gibi olumsuz duyguların daha fazla görülebildiği (Anderson ve Monden, 2022), bu duygular yaşandığında düzenlenmelerinin daha zor olabildiği (Gross ve Thompson, 2007) ve duygularını düzenlemek için duygusal yeme gerçekleştirebildikleri (Brewer vd., 2015; Decker vd., 2021) belirtilmiştir. Dolayısıyla bu tez çalışmasında ve Sultson ve Akkermann (2019) tarafından yapılan çalışmada bu bulguya ulaşılmasının bu açıdan mantıklı olduğu düşünülmektedir.

Bu tez araştırmasından farklı olarak literatür içerisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün duygusal yemeyi anlamlı ve pozitif olarak yordamadığına ulaşan çalışmalar sadece iki tanedir. Erbaş (2015), İstanbul ve Ankara'daki 18-35 yaş arasındaki 541 lisans öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü'nün duygusal yemeyi anlamlı ve pozitif olarak yordamadığını bulmuştur. Bu bulguyu, beklenmedik olarak kabul etmiş ve bu bulgunun sebebini katılımcıların 18-35 yaş aralığı ile sınırlı olması, duygu düzenleme güçlükleri düzeylerinin çok düşük olmasından dolayı duygusal yeme düzeylerini anlamlı olarak yordayamadığı biçiminde ifade etmiştir. Bu çalışmada örneklemin sadece iki şehirle ve lisans öğrencileriyle sınırlı

kalmaması, daha kapsayıcı bir örneklem grubunun olması ile farklılıkların daha iyi görülebilmesi ve örneklemdeki bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinin daha fazla olması bu çalışmanın literatür içerisinde daha genellenebilir olduğunu düşündürmektedir. Akkul Köksal (2024), Türkiye’deki cinsel istismara uğrayan ve uğramayan 376 kadın ile 18 yaş ve üstü yetişkin bireylerle gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında, her iki grupta da duygu düzenleme güçlüğü’nün duygusal yemeyi anlamlı ve pozitif olarak yordamadığını bulmuştur. Bunun sebebini, bireylerin taraflı ve dürüst olmayan cevap verebilmesinden dolayı olabileceğini belirtmiştir. Bazen yoğun travmaların varlığı durumunda, travmanın getirmiş olduğu ağır duyguları düzenlemek amacıyla duygusal yeme gibi yeme bozukluklarının görülebilmesinden ziyade farklı davranışlar gözlemlenebilir (Follette vd., 1996; Paivio ve McCulloch, 2004; Taylor vd., 1999). Bu sebeple bu çalışmadan farklı olarak örneklemdeki kadınların duygularını düzenlemek için farklı yöntemlere başvurabileceği ve duygu düzenleme güçlüklerinin duygusal yemelerini bu sebeple yordamadığı düşünülmektedir. Bu tez çalışmasında örneklemin travma sahibi olmayan bireylerden oluşması ve duygu düzenleme güçlüğü’nün travma sahibi olmayan bireylerde ciddi davranışsal problemlere yol açabilmesi, duygusal yemenin bu örneklemdeki gibi travmatik bireylerle sınırlı olmayıp (Svaldi vd., 2012) tüm bireylerde görülebileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak duygu düzenleme güçlüğü yaşayan, algıladıkları stres seviyesi ve yaşantısal kaçınmaları fazla olan bireylerde duygusal yeme davranışı gibi davranışsal problemlerin görülme riskinin daha fazla olmasının (Barçın Güzeldere, 2022; Fairburn vd., 2003; Zhang vd., 2021) dikkate alınması gerekmektedir. Duygusal yemeyi azaltmak için yapılacak çalışmalarda bu bireylere yönelik müdahalelerin önemli olduğu, özellikle bireylerin tüm duygu süreçlerine odaklanılıp geliştirilmesinin daha işlevsel olabileceği düşünülmektedir.

### **5.3. Öneriler**

Bu kısımda, bu tez araştırmasının bulgularına yönelik olarak araştırmacılara ve psikolojik danışmanlara sunulan öneriler yer almaktadır.

### 5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Yapılmış olan bu tez araştırmasında, yetişkinlerdeki duygusal yemenin duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma ile ilişkisi incelenmiştir. Literatüre bakıldığında, bu tez araştırmasındaki değişkenlerin beraber incelendiği başka araştırma olmadığı görülmüştür. Bu sebeple, literatüre katkı sağlanabilmesi amacıyla bu araştırmanın değişkenlerinin çeşitli örneklem gruplarıyla ve değişkenlerle beraber incelenmesi önerilmektedir.
- Bu tez araştırmasında, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Yapılacak olan yeni araştırmalarda farklı araştırma yöntemlerinden olan, özellikle duygusal yemenin nedenini tespit etmek ve duygusal yemeyi azaltmak için müdahale çalışmaları gerçekleştirilmesi önerilmektedir.
- Bu tez araştırmasında bağımsız değişkenlerden duygu düzenleme güçlüğü'nün, duygusal yemeyi anlamlı ve pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda, duygu düzenleme becerilerini geliştirmeyi amaçlayan psikoeğitim programlarının, duygusal yeme üzerindeki etkililiğini sınamak için deneysel araştırma yönteminin araştırmacılar tarafından uygulanması önerilmektedir.
- Literatür içerisindeki araştırmalar incelendiğinde duygusal yeme ile ilgili çalışmaların genellikle obez birey örneklemleri ile gerçekleştirildiği görülmüştür. Duygusal yeme davranışının normal kilodaki bireylerde de görülebileceği bilindiğinden, yapılacak olan araştırmalarda normal kilodaki birey örneklemine daha çok yer verilmesi önerilmektedir.
- Literatür incelendiğinde, Türk örneklemleri içerisinde duygusal yeme ile diyet yapmanın ilişkisinin incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu yüzden her gelişim dönemindeki Türk bireyleri içeren, duygusal yeme ile diyet yapmanın arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmalara yer verilmesi önerilmektedir.
- Duygu düzenleme güçlüğü'nün duygusal yeme ile ilişkisini daha derinlemesine inceleyebilmek ve anlayabilmek amacıyla duygu

düzenleme güçlüğü ile duygusal yemenin arasındaki aracılık ilişkilerinin araştırılması önerilmektedir.

### 5.3.2. Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler

- Bu araştırmada kadınların duygusal yeme davranışını anlamlı düzeyde daha fazla gerçekleştirdiği bulunmuştur. Duygusal yemenin duygu süreçleriyle ilişkili olduğu bilindiğinden; kadınlara bireysel ya da grup çalışmaları ile duygularını tanıma, anlamlandırma ve yönetme becerileri kazandırılması önerilmektedir.
- Bu araştırmanın sonucunda, duygusal yeme ile diyet yapma davranışlarının ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sebeple bireylerin diyet yaparken duygusal süreçlerinin göz ardı edilmemesi ve bu konuda destek sağlanması önerilmektedir.
- Bu araştırmanın sonucunda, duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü, algılanan stres ve yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre psikolojik danışmanların duygu düzenleme becerilerini arttıran, duygu düzenleme güçlüğü azaltan, algılanan stres düzeyini azaltan ve yaşantısal kaçınmayla daha sağlıklı ve işlevsel biçimde başa çıkmayı sağlama konusunda destek vermesi önerilmektedir.
- Yapılan çoklu regresyon analizinin sonucunda bağımsız değişkenlerden duygu düzenleme güçlüğü'nün duygusal yemeyi anlamlı ve pozitif olarak yordadığı, yaşadığı duyguları düzenleyemeyen ve yönetmekte zorlananların daha fazla duygusal yeme davranışı gerçekleştirdiği görülmüştür. Buna göre, duygusal yeme gerçekleştiren bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin değerlendirmeye alınması ve duygu düzenleme güçlüğü'nün azaltılmasına yönelik yapılacak çalışmalarda duyguları yönetme ve ifade becerilerini destekleyen yapılandırılmış tekniklerin kullanılması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abdella, H. M., Elmabsout, A. A., Abdullatif, A., Farag, N., Elmansory, N., Emaaisy, M., & Hamad, A. (2023). Influence of gender on the relationship between eating behaviors, age and BMI in people in Benghazi, Libya. *European Journal of Theoretical and Applied Sciences*, 1(2), 57-65.
- Abraham, S. F., & Beumont, P. J. V. (1982). How patients describe bulimia or binge eating. *Psychological Medicine*, 12(3), 625-635.
- Abramson, E. E., & Wunderlich, R. A. (1972). Anxiety, fear and eating: A test of the psychosomatic concept of obesity. *Journal of Abnormal Psychology*, 79(3), 317.
- Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*, 91(4), 449-458.
- Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T., & Evers, C. (2011). Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating?. *Psychology and Health*, 26(1), 23-39.
- Akbay, C., Tiryaki, G. Y., & Gül, A. (2007). Consumer characteristics influencing fast food consumption in Turkey. *Food Control*, 18, 904-913.
- Akçay, C., & Çoruk, A. (2012). Çalışma yaşamında duygular ve yönetimi: Kavramsal bir inceleme. *Eğitimde Politika Analizi*, 1(1), 3-25.
- Akkul Köksal, M. (2024). *Cinsel istismara uğrayan kadınlarda duygu düzenleme becerileri ve benlik saygısının duygusal yeme davranışı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 901857) [Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Aldao, A., & Christensen, K. (2015). Linking the expanded process model of emotion regulation to psychopathology by focusing on behavioral outcomes of regulation. *Psychological Inquiry*, 26(1), 27-36.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Aldwin, C. M. (2009). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford press.
- Alexander, F. (1950). The evolution and present trends of psychoanalysis. *Acta Psychologica*, 7, 126-132. [https://doi.org/10.1016/0001-6918\(50\)90009-6](https://doi.org/10.1016/0001-6918(50)90009-6)
- Alharbi, R. M., & Alharbi, H. F. (2023). The indicator of emotional eating and its effects on dietary patterns among female students at Qassim University. *Nutrients*, 15(16), 3553.

- Alpar, R. (2020). *Çok değişkenli istatistiksel yöntemler*. Detay Yayıncılık.
- Altıkulaç, T. (2024) *Amatör tenis oyuncularının fiziksel aktivite düzeylerinin ve yeme davranışlarının belirlenmesi* (Yayın No. 908228) [Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Alqahtani, R. M., & Alhazmi, A. (2025). Association between cognitive restraint, emotional eating, uncontrolled eating, and body mass index among health care professionals. *Scientific Reports*, 15(1), 2570.
- American College Health Association. (2016). *National college health assessment*. <https://sairo.ucla.edu/file/eb25e104-9295-44ab-bdd6-4a4635c81a0e>
- American College Health Association. (2024). *Reference group data report*. <https://www.acha.org/ncha/>
- American Psychological Association. (2013). *Getting your weight under control*. <https://www.apa.org/topics/obesity/weight-control>
- American Psychological Association. (2022). *Guidelines for psychological practice with women with serious mental illness*. <https://www.apa.org/practice/guidelines/women-serious-mental-illness.pdf>
- American Psychological Association. (2024). *Emotions*. <https://www.apa.org/topics/emotions>
- An, M., Liu, X., Guo, H., & Zhou, Q. (2022). The associations between caregivers' emotional and instrumental feeding, children's emotional eating, and children's consumption of ultra-processed foods in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4439.
- Anderson, C. R. (1977). Locus of control, coping behaviors, and performance in a stress setting: A longitudinal study. *Journal of Applied Psychology*, 62(4), 446.
- Anderson, L. R., Monden, C. W., & Bukodi, E. (2022). Stressful life events, differential vulnerability, and depressive symptoms: Critique and new evidence. *Journal of Health and Social Behavior*, 63(2), 283-300.
- Anto, M. M., & Purushothaman, B. (2021). Emotional eating and emotional regulation of undergraduate students during lockdown. *International Journal of Physical and Social Science*, 11(9), 1-9.
- Araiza, A. M., Zaidan, A. C. V., Wijayatunga, N. N., & Wellman, J. D. (2025). Weight discrimination as a predictor of stress and eating: The role of identifying as "fat". *Appetite*, 206, 107772.
- Arexis, M., Feron, G., Brindisi, M. C., Billot, P. É., & Chambaron, S. (2023). A scoping review of emotion regulation and inhibition in emotional eating and binge-eating disorder: What about a continuum?. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 197.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.

- Arnold, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1995). The Emotional Eating Scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders*, 18(1), 79-90.
- Arslandaş, H., Dereboy, F., Yüksel, R., & İnalkaç, S. (2019). Duygusal Yeme Ölçeği'nin Türkçe çevirisinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(10), 1-10.
- Arslandaş, H., & Ergin, F. (2011). Loneliness, depression, social support and related factors in individuals between 50 and 65 years. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14(2).
- Aşkan, T., Var, E. Ç., & Özkan, B. (2022). Relationship between married individuals' relations with their family of origin and coping styles with stress. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 171-182.
- Ata Coşkun, B. (2023). *Yetişkin bireylerde stres düzeyinin hedonik açlık ve duygusal yeme üzerine etkilerinin incelenmesi* (Yayın No. 804972) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Atlantis, E., & Ball, K. (2008). Association between weight perception and psychological distress. *International Journal of Obesity*, 32(4), 715-721.
- Aybatılı, R. (2021). *COVID-19 salgını döneminde üniversite öğrencilerinde stres ile beslenme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 703554) [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Aydınlı, M. D. (2024). *Gıda firmalarındaki çalışanların beden kütle indeksi, algılanan stres seviyesi ve duygusal yeme durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 882538) [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125.
- Baer, R. A., Fischer, S., & Huss, D. B. (2005). Mindfulness and acceptance in the treatment of disordered eating. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 281-300.
- Ball, K., & Lee, C. (2000). Relationships between psychological stress, coping and disordered eating: A review. *Psychology & Health*, 14(6), 1007-1035.
- Baltaş, A., Baltas, Z. (2021). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitap Evi.
- Barańczuk, U. (2019). The five factor model of personality and emotion regulation: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 139, 217-227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.025>
- Barcın-Güzeldere, H. K., & Devrim-Lanpir, A. (2022). The association between body mass index, emotional eating and perceived stress during COVID-19 partial quarantine in healthy adults. *Public Health Nutrition*, 25(1), 43-50. <https://doi.org/10.1017/S1368980021002974>

- Barker, L., Ruiz, M. C., Nevill, A., Cloak, R., Lane, A. M., & Devonport, T. J. (2025). Dietary restraint and emotional eating among elite/international combat sport athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(2), 323-340.
- Barnhart, W. R., Braden, A. L., & Price, E. (2021). Emotion regulation difficulties interact with negative, not positive, emotional eating to strengthen relationships with disordered eating: An exploratory study. *Appetite*, 158, 105038.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(1), 141.
- Bayles, S., & Ebaugh, F. G. (1950). Emotional factors in eating and obesity. *Journal of the American Dietetic Association*, 26(6), 430-434.
- Bekker, M. H., Van De Meerendonk, C., & Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469.
- Bektaş, N., Avcil, C., & Herdi, O. (2025). Investigating sociodemographic features, childhood trauma, personality and psychological symptoms as predictors of emotional eating. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 12(1), 1-25.
- Bemanian, M., Mæland, S., Blomhoff, R., Rabben, Å. K., Arnesen, E. K., Skogen, J. C., & 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.
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187-192.
- Berjot, S., & Gillet, N. (2011). Stress and coping with discrimination and stigmatization. *Frontiers in Psychology*, 2, 33. <https://psycnet.apa.org/doi/10.3389/fpsyg.2011.00033>
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training: A practitioner's manual*. Springer Science Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9>
- Bessenoff, G. R. (2006). Can the media affect us? Social comparison, self-discrepancy, and the thin ideal. *Psychology of Women Quarterly*, 30(3), 239-251.
- Beukes, M., Walker, S., & Esterhuyse, K. (2010). The role of coping responses in the relationship between perceived stress and disordered eating in a cross-cultural sample of female university students. *Stress and Health*, 26(4), 280-291.
- Bıyıklı, M. E. (2021). *Sosyal medyanın; yeme tutumu, duygusal yeme ve beden algısının üzerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi



- Bilici, S., Ayhan, B., Karabudak, E. ve Köksal, E. (2020). Factors affecting emotional eating and eating palatable food in adults. *Nutrition Research and Practice*, 14(1), 70-75.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: the DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 284-296.
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 243-255.
- Blair, A. J., Lewis, V. J., & Booth, D. A. (1990). Does emotional eating interfere with success in attempts at weight control?. *Appetite*, 15(2), 151-157.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology*, 88(6), 1057.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., & 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.
- Bond, F. W., Lloyd, J., & Guenole, N. (2013). The work-related acceptance and action questionnaire: Initial psychometric findings and their implications for measuring psychological flexibility in specific contexts. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 86(3), 331-347.
- Bozbek, S. (2022). *Algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinde kendilik algısının aracı rolü* (Yayın No. 748196) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Braden, A., Flatt, S. W., Boutelle, K. N., Strong, D., Sherwood, N. E., & Rock, C. L. (2016). Emotional eating is associated with weight loss success among adults enrolled in a weight loss program. *Journal of Behavioral Medicine*, 39, 727-732.
- Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., & Emley, E. (2018). Eating when depressed, anxious, bored, or happy: are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates?. *Appetite*, 125, 410-417.
- Brewer, R., Cook, R., Cardi, V., Treasure, J., & Bird, G. (2015). Emotion recognition deficits in eating disorders are explained by co-occurring alexithymia. *Royal Society Open Science*, 2(1), 140382. <https://doi.org/10.1098/rsos.140382>

- Bruch, H. (1961). Conceptual confusion in eating disorders. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 133, 46–54. <https://doi.org/10.1097/00005053-196107000-00005>
- Bruch, H. (1964). Psychological aspects of overeating and obesity. *Psychosomatics*, 5(5), 269-274. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(64\)72385-7](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(64)72385-7)
- Bruch, H. (1973). Psychiatric aspects of obesity. *Psychiatric Annals*, 3(7), 6-9.
- Budon, P. (2023). *Emotions surrounding restrained eating in young adult students* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Wolverhampton.
- Butler, E. A., & Gross, J. J. (2009). Emotion and emotion regulation: Integrating individual and social levels of analysis. *Emotion Review*, 1(1), 86-87.
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific?. *Emotion*, 7(1), 30. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.30>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (29. bs.). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Cafri, G., Roehrig, M., & Thompson, J. K. (2004). Reliability assessment of the somatomorphic matrix. *International Journal of Eating Disorders*, 35(4), 597-600. <https://doi.org/10.1002/eat.10270>
- Calderón-Asenjo, R. E., Jalk-Muñoz, M. C., Calizaya-Milla, Y. E., Calizaya-Milla, S. E., Ramos-Vera, C., & Saintila, J. (2022). Association between emotional eating, sociodemographic characteristics, physical activity, sleep duration, and mental and physical health in young adults. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 2845-2859.
- Canetti, L., Bachar, E., & Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural Processes*, 60(2), 157-164.
- Caramanica, R., Williams, Z., & Rice, S. (2023). Expressive suppression as an emotion regulation technique and its potential impact on perceived stress. *Management Science Letters*, 13(1), 1-10. <https://doi.org/10.5267/j.msl.2022.11.002>
- Cardoso, A. P., Ferreira, V., Leal, M., Ferreira, M., Campos, S., & Guiné, R. P. (2020). Perceptions about healthy eating and emotional factors conditioning eating behaviour: A study involving Portugal, Brazil and Argentina. *Foods*, 9(9), 1236. <https://doi.org/10.3390/foods9091236>
- Carpio-Arias, T. V., Manzano, A. M. S., Sandoval, V., Vinueza-Veloz, A. F., Betancourt, A. R., Ortiz, S. L. B., & Vinueza-Veloz, M. F. (2022). Relationship between perceived stress and emotional eating. A cross sectional study. *Clinical Nutrition ESPEN*, 49, 314-318.
- 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.

- Choi, O., Kim, J., Lee, Y., Lee, Y., & Song, K. (2021). Association between stress and dietary habits, emotional eating behavior and insomnia of middle-aged men and women in Seoul and Gyeonggi. *Nutrition Research and Practice*, 15(2), 225-234. <https://doi.org/10.4162/nrp.2021.15.2.225>
- Chong, X. N., Heng, W. K., & Ruan, Y. (2022). *The mediating role of emotion regulation in the relationship between negative emotions, positive emotions, and emotional eating among young adults in Malaysia* [Unpublished doctoral dissertation]. Universiti Tunku Abdul Rahman.
- Christensen, L. (1993). Effects of eating behavior on mood: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 14(2), 171-183.
- Christoffersen, H., Skårderud, H. R., Vrabel, K., & Weider, S. (2023). Self-compassion as a mechanism of change in patients with eating disorders and childhood trauma receiving CFT-E; a study of within-person processes. *Nordic Psychology*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/19012276.2023.2192396>
- Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsell, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. *Assessing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients: Illuminating The Theory and Practice of Change*, 51-75.
- Clore, G. L., & Ortony, A. (2000). Cognition in emotion: Always, sometimes, or never. *Cognitive Neuroscience of Emotion*, 24-61.
- Cohen, S., Gianaros, P. J., & Manuck, S. B. (2016). A stage model of stress and disease. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 456-463. <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385-396.
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1995). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. *Measuring Stress: A Guide For Health and Social Scientists*, 28, 3-26.
- Cohen, S., & Rodriguez, M. S. (1995). Pathways linking affective disturbances and physical disorders. *Health Psychology*, 14(5), 374.
- Cohen, S., Schwartz, J. E., Bromet, E. J., & Parkinson, D. K. (1991). Mental health, stress, and poor health behaviors in two community samples. *Preventive Medicine*, 20(2), 306-315.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310.
- Cooley, E., & Toray, T. (2001). Body image and personality predictors of eating disorder symptoms during the college years. *International Journal of Eating Disorders*, 30(1), 28-36.
- Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2001). A new cognitive behavioural approach to the treatment of obesity. *Behaviour Research and Therapy*, 39(5), 499-511.

- Crockett, A. C., Myhre, S. K., & Rokke, P. D. (2015). Boredom proneness and emotion regulation predict emotional eating. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 670-680. <https://doi.org/10.1177/135910531557343>
- Çakar, T., Gülseven, B., Barışkan, M. A., Erbayrak, S. (2023). İstanbul ilinde çalışma hayatındaki mesleki gerilim ve stresin araştırılması. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 846-868.
- Çamkerten, Ö. (2022). *Duygusal yemenin yordayıcıları olarak üstbiliş, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkat* (Yayın No. 756030) [Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çamkerten, Ö., & Güloğlu, B. (2023). Duygusal yemenin yordayıcıları olarak üstbiliş, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkat. *Ege Eğitim Dergisi*, 24(1), 107-125. <https://doi.org/10.12984/eggefd.1152254>
- Çelik, E. (2021). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal yeme ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler* (Yayın No. 658384) [Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çevik, A., & Şentürk, V. (2008). Tarihsel süreçte psikosomatik tıp ve psikosomatik bozukluklara genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*, 1(2), 1-11.
- Dahl, J., Wilson, K. G., Luciano, C., & Hayes, S. C. (2009). *Acceptance and commitment therapy for chronic pain*. New Harbinger Publications.
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., ... & Giaginis, C. (2023). The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: A review of the current clinical evidence. *Nutrients*, 15(5), 1173. <https://doi.org/10.3390/nu15051173>
- Dalton, E. D. (2024). Emotional eating in college students: associations with coping and healthy eating motivators and barriers. *International Journal of Behavioral Medicine*, 31(4), 563-572. <https://doi.org/10.1007/s12529-023-10193-y>
- Debeuf, T., Verbeken, S., Van Beveren, M. L., Michels, N., & Braet, C. (2018). Stress and eating behavior: A daily diary study in youngsters. *Frontiers in Psychology*, 9, 2657. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02657>
- Decker, R., Pinhatti, M. M., DeCastro, T. G., & Bizarro, L. (2021). Emotional eating: Associations among impulsivity, depression, sex, and weight status in young adults. *Psico*, 52(1). <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2021.1.35452>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.09.022>

- Demir, P. (2021). *Algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişki: Duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aracı rolü* (Yayın No. 696916) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Denisoff, E., & Endler, N. S. (2000). Life experiences, coping, and weight preoccupation in young adult women. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 32(2), 97–103. <https://doi.org/10.1037/h0087483>
- Deniz, M. E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: An investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34(9), 1161-1170. <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.9.1161>
- Denollet, J., Nykliček, I., & Vingerhoets, A. J. (2008). Introduction: Emotions, emotion regulation, and health. *Emotion regulation: Conceptual and Clinical Issues* (pp. 3-11). Boston, MA: Springer US.
- Deroost, N., & Cserjési, R. (2018). Attentional avoidance of emotional information in emotional eating. *Psychiatry Research*, 269, 172-177. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.053>
- DeSteno, D., Gross, J. J., & Kubzansky, L. (2013). Affective science and health: The importance of emotion and emotion regulation. *Health Psychology*, 32(5), 474. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0030259>
- Dhabhar, F. S. (2014). Effects of stress on immune function: The good, the bad, and the beautiful. *Immunologic Research*, 58, 193-210. <https://doi.org/10.1007/s12026-014-8517-0>
- Dilsiz, N. B., & Arslan, S. (2023). Investigation of the relationship between weight self-stigma, emotional eating, and diet satisfaction in obese individuals. *The European Research Journal*, 9(2), 407-415. <https://doi.org/10.18621/eurj.1250216>
- Dinçer, R. S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve duygusal yeme eğiliminin değerlendirilmesi* (Yayın No. 557892) [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Dingemans, A., Danner, U., & Parks, M. (2017). Emotion regulation in binge eating disorder: A review. *Nutrients*, 9(11), 1274. <https://doi.org/10.3390/nu9111274>
- Doğan, T. (1999). *Başkent Üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayın No. 850375) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Donohue, A. (2016). *The stress-eating relationship: How food can be used as a coping mechanism for stress and emotions* [Master's thesis, Dublin Business School].
- Dölek, C. (2021). *Hafif şişman ve obez bireylerin yeme bağımlılığı ve yeme farkındalıklarının belirlenmesi* (Yayın No. 677158) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.



- Du, C., Adjepong, M., Zan, M. C. H., Cho, M. J., Fenton, J. I., Hsiao, P. Y., ... & Tucker, R. M. (2022). Gender differences in the relationships between perceived stress, eating behaviors, sleep, dietary risk, and body mass index. *Nutrients*, 14(5), 1045. <https://doi.org/10.3390/nu14051045>
- Egan, J., & Fox, S. (2017). An affect phobia model explains emotional eating in obese people attending a weight management clinic. *The European Health Psychologist*, 19, 921. <https://doi.org/10.1186/s13612-017-0069-3>
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2011). The application of acceptance and commitment therapy to problem anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(2), 241-250. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2010.04.004>
- Ekici, D. (2023). *Duygusal yeme davranışının teknoloji bağımlılığı ve mutlulukla ilişkisi* (Yayın No. 801287) [Yüksek Lisans Tezi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ekman, P. (1999). Facial expressions. *Handbook of cognition and emotion*, 16(301), e320.
- El Ansari, W., & Berg-Beckhoff, G. (2015). Nutritional correlates of perceived stress among university students in Egypt. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(11), 14164-14176. <https://doi.org/10.3390/ijerph121114164>
- Elagöz, F. Ö., & Çenesiz, G. Z. (2022). Algılanan stres ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide stresle baş etme tarzlarının aracı rolü. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 46(1), 75-83.
- Elran-Barak, R. (2021). The implicit association of high-fat foods with shame and its link with eating disorder symptoms: The moderating role of race/ethnicity. *Eating Behaviors*, 41, 101498. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101498>
- Endler, N. S. (1997). Stress, Anxiety and coping: The multidimensional interaction model. *Canadian Psychology*, 38(3), 136-153.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.5.844>
- Erbaş, S. (2015). *Yeme tutumlarının nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi
- Erkorkmaz, E. S. (2024). *Yetişkinlerde yeme davranışları, farkındalık ve algılanan stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın No. 902884) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Beykent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Eskin, M., Akyol, A., Çelik, E. Y., & Gültekin, B. K. (2013). Social problem-solving, perceived stress, depression and life-satisfaction in patients suffering from tension type and migraine headaches. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), 337-343.

- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Eustis, E. H., Cardona, N., Nauphal, M., Sauer-Zavala, S., Rosellini, A. J., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2020). Experiential avoidance as a mechanism of change across cognitive-behavioral therapy in a sample of participants with heterogeneous anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 44, 275-286. <https://doi.org/10.1007/s10608-019-10063-6>
- Evans, R. B., & Cohen, J. B. (1987). The "American Journal of Psychology:" A Retrospective. *The American Journal of Psychology*, 100(3/4), 321-362. <https://www.jstor.org/stable/1422681>
- Evers, C., Marijn Stok, F., & de Ridder, D. T. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792-804. <https://doi.org/10.1177/0146167210371383>
- 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. <https://doi.org/10.3390/ijerph16071181>
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 509-528. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00088-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00088-8)
- Ferrell, E. L., Watford, T. S., & Braden, A. (2020). Emotion regulation difficulties and impaired working memory interact to predict boredom emotional eating. *Appetite*, 144, 104450. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104450>
- Fischer, A. H., Rodriguez Mosquera, P. M., Van Vianen, A. E., & Manstead, A. S. (2004). Gender and culture differences in emotion. *Emotion*, 4(1), 87-94. <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.4.1.87>
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.46.4.839>
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19(9), 901–908. <https://doi.org/10.1002/pon.1836>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Follette, V. M., & Ruzek, J. I. (2006). *Cognitive behavioral therapies for trauma*. Guilford Press.

- Forman, E. M., & Herbert, J. D. (2009). New directions in cognitive behavior therapy: Acceptance-based therapies. *General Principles and Empirically Supported Techniques of Cognitive Behavior Therapy*, 52009, 77-101.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill Publishing. [https://saochhengpheng.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/03/jack\\_fraenkel\\_norman\\_wallen\\_helen\\_hyun-how\\_to\\_design\\_and\\_evaluate\\_research\\_in\\_education\\_8th\\_edition\\_-\\_mcgraw-hill\\_humanities\\_social\\_sciences\\_languages2011.pdf](https://saochhengpheng.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/03/jack_fraenkel_norman_wallen_helen_hyun-how_to_design_and_evaluate_research_in_education_8th_edition_-_mcgraw-hill_humanities_social_sciences_languages2011.pdf)
- Frank, G. K., & Kaye, W. H. (2012). Current status of functional imaging in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 45(6), 723-736. <https://doi.org/10.1002/eat.22016>
- Frayn, M., & Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight in adults: a review. *Current Psychology*, 37, 924-933.
- 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. <https://doi.org/10.1002/eat.20012>
- Gaździńska, A., Jagielski, P., & Baran, P. (2024). The risk of orthorexia and the prevalence of emotional eating behaviours among polish military flying personel in relation to body mass index (BMI) and sociodemographic factors. *Nutrients*, 16(5), 1-15.
- Ganley, R. M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 8(3), 343-361. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198905\)8:3%3C343::AID-EAT2260080310%3E3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198905)8:3%3C343::AID-EAT2260080310%3E3.0.CO;2-C)
- Garaulet, M., Canteras, M., Morales, E., López-Guimerà, G., Sánchez-Carracedo, D., & Corbalán-Tutau, M. D. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity; the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutrición Hospitalaria*, 27(2), 645-651.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gençay, E., & Gençay, S. (2024). Investigation of eating behaviors and life satisfaction in terms of different variables in individuals who exercise regularly. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 26(1), 29-37. <https://doi.org/10.15314/tsed.1340928>
- Geylani, M. (2024). Stres ve stres yönetimi. *Istanbul Kent University Journal of Health Sciences*, 3(2), 28-34.
- Gibbons, C. (2012). Stress, positive psychology and the national student survey. *Psychology Teaching Review*, 18(2), 22-30.
- Glass, D. C., & Singer, J. E. (1972). Behavioral aftereffects of unpredictable and uncontrollable aversive events: Although subjects were able to



- adapt to loud noise and other stressors in laboratory experiments, they clearly demonstrated adverse aftereffects. *American Scientist*, 60(4), 457-465. <https://www.jstor.org/stable/27843244>
- Gold, D. B., & Wegner, D. M. (1995). Origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1245-1261. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1995.tb02617.x>
- Gomez-Pinilla, F. (2008). The influences of diet and exercise on mental health through hormesis. *Ageing Research Reviews*, 7(1), 49-62. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2007.04.003>
- Gözcü, M. (2024). *Yetişkinlerde diyet kalitesi, sezgisel yeme ve yeme farkındalığı ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 849074) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Grajek, M., Krupa-Kotara, K., Białek-Dratwa, A., Sobczyk, K., Grot, M., Kowalski, O., & Staśkiewicz, W. (2022). Nutrition and mental health: A review of current knowledge about the impact of diet on mental health. *Frontiers in Nutrition*, 9, 943998. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.943998>
- Gratz, K. L., Bardeen, J. R., Levy, R., Dixon-Gordon, K. L., & Tull, M. T. (2015). Mechanisms of change in an emotion regulation group therapy for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 65, 29-35.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Clinical Psychology*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/t01029-000>
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused Therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(1), 3–16. <https://doi.org/10.1002/cpp.388>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. *Handbook of Personality: Theory and Research*, 2, 525-552.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of Emotion Regulation*, 2, 3-20.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-

- being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. *Emotion Regulation In Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health*, 13-35. <https://doi.org/10.1037/11468-001>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). The Guilford Press.
- Guerrini-Usubini, A., Cattivelli, R., Scarpa, A., Musetti, A., Varallo, G., Franceschini, C., & Castelnovo, G. (2023). The interplay between emotion dysregulation, psychological distress, emotional eating, and weight status: A path model. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(1), 100338.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2022.100338>
- Güner, Ö., & Aydın, A. (2022). Determining the relationship between anxiety levels, stress coping styles, and emotional eating of women in the COVID-19 pandemic. *Archives of Psychiatric Nursing*, 41, 241-247.  
<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.08.002>
- Gürel, S. (2022). *Duygusal yemenin kontrol odağıyla ilişkisinde negatif otomatik düşüncelerin aracı rolünün incelenmesi* (Yayın No. 722122) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Gürkan, K. P., Aydoğdu, N. G., Dokuzcan, D. A., & Yalçinkaya, A. (2022). The effects of nurses' perceived stress and life satisfaction on their emotional eating behaviors. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(3), 1048. <https://doi.org/10.1111/ppc.12897>
- Gürsoy Şeker, K. (2022). *Sezgisel yeme ile yeme tutumu ilişkisinde kendinelik ve yaşantısal kaçınma düzeylerinin etkisi* (Yayın No. 730001) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Güzey, M. (2014). *Kadınlarda ağırlık yönetiminin yeme tutum davranışı üzerine etkisinin değerlendirilmesi* (Yayın No. 366184) [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Habib, A., Ali, T., Nazir, Z., Inayat, Q. U. A., & Haque, M. A. (2023). Unintended consequences of dieting: How restrictive eating habits can harm your health. *International Journal of Surgery Open*, 60, 100703. <https://doi.org/10.1016/j.ijso.2023.100703>
- Hacıabdurrahmanoğlu, M. (2019). *Duygusal yeme davranışı ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 571026) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Harris, P. L. (2020). Emotion, imagination and the world's furniture. *Historical Developmental Psychology*, 44-55.

- Hawash, M. M., AlHazmi, A. H., El-Sayed, M. M., Mushfiq, S., El-Ashry, A. M., Ahmed, H. A., ... & Hafez, S. A. (2024). Emotional eating behaviors in later life: Identifying key factors for healthy aging. *Geriatric Nursing*, 55, 152-160. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2023.11.012>
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- 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, 553-578. <https://doi.org/10.1007/BF03395492>
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*, 17(2), 289-303. <https://doi.org/10.1007/BF03392677>
- 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. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes-Skelton, S. A., & Eustis, E. H. (2020). *Experiential avoidance*. In J. S. Abramowitz & S. M. Blakey (Eds.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (pp. 115–131). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000150-007>
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1996). Self-regulation failure: Past, present, and future. *Psychological Inquiry*, 7(1), 90-98. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701\\_20](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_20)
- Heatherton, T. F., Polivy, J., & Herman, C. P. (1991). Restraint, weight loss, and variability of body weight. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 78.
- Heatherton, T. F., Polivy, J., Herman, C. P., & Baumeister, R. F. (1993). Self-awareness, task failure, and disinhibition: How attentional focus affects

- eating. *Journal of Personality*, 61(1), 49-61.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1993.tb00278.x>
- Heatherton, T. F., Striepe, M., & Wittenberg, L. (1998). Emotional distress and disinhibited eating: The role of self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(3), 301-313.  
<https://doi.org/10.1177/0146167298243007>
- Hekimoğlu, F. M. (2019). *Duygu düzenleme süreçleri, kadınsılık- erkeksilik algısı, beden memnuniyetsizliği ile yeme tutumları arasındaki ilişki: Bir model önerisi* (Yayın No. 538340) [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Henderson, N. J., & Huon, G. F. (2002). Negative affect and binge eating in overweight women. *British Journal of Health Psychology*, 7(1), 77-87.  
<https://doi.org/10.1348/135910702169376>
- Herle, M., Smith, A. D., Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2021). Trajectories of eating behavior during COVID-19 lockdown: Longitudinal analyses of 22,374 adults. *Clinical Nutrition ESPEN*, 42, 158-165. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2021.01.046>
- Herman, C. P. (1978). Restrained eating. *Psychiatric Clinics*, 1(3), 593-607.
- Herman, C. P., & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, 43(4), 647-660.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1975.tb00727.x>
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 84(6), 666-672.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1980). Restrained eating. *Obesity*, 208-225.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1983). A boundary model for the regulation of eating. *Psychiatric Annals*, 13(12), 918-927.  
<https://doi.org/10.3928/0048-5713-19831201-03>
- Herman, C. P., & Polivy, J. (2005). Normative influences on food intake. *Physiology & Behavior*, 86(5), 762-772.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (2008). External cues in the control of food intake in humans: the sensory-normative distinction. *Physiology & Behavior*, 94(5), 722-728.  
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2008.04.014>
- Herman, C. P., & Polivy, J. (2010). Sex and gender differences in eating behavior. *Handbook of Gender Research in Psychology: Gender Research in General and Experimental Psychology*, 1, 455-469.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1465-1\\_22](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1465-1_22)
- Herman, C. P., Polivy, J., Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). The self-regulation of eating. *Handbook of Self-regulation*, 492-508.
- Herman, C. P., Polivy, J. A., & Esses, V. M. (1987). The illusion of counterregulation. *Appetite*, 9, 161-169. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(87\)80010-7](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(87)80010-7)

- Herman, C. P., Polivy, J., & Silver, R. (1979). Effects of an observer on eating behavior: The induction of “sensible” eating. *Journal of Personality*, 47(1), 85-99.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. *American Psychological Association*, 255-284. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10458-011>
- Hibschler, J. A., & Herman, C. P. (1977). Obesity, dieting, and the expression of obese characteristics. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 91(2), 374-380. <https://doi.org/10.1037/h0077334>
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Houshyari, S. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi (Yayın No. 614500) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Hutchison, E. N., Haden, S. C., Saunders, B. A., Cain, N. M., & Grundleger, A. B. (2020). Disordered eating in men and women: Internalization of sociocultural body image norms and emotion dysregulation. *American Journal of Health Education*, 51(3), 151-160. <https://doi.org/10.1080/19325037.2020.1740119>
- Inglis, V., Ball, K., & Crawford, D. (2005). Why do women of low socioeconomic status have poorer dietary behaviours than women of higher socioeconomic status? A qualitative exploration. *Appetite*, 45(3), 334-343. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2005.05.003>
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- İşçimen, H. B. (2024). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde duygusal yeme davranışının küçük 't' travma, sıkıntıya dayanma kapasitesi ve yaşantısal kaçınma açısından incelenmesi (Yayın No. 850375) [Yüksek Lisans Tezi, İzmir Bakırçay Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- İşseven, T. İ. (2024). Duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal yeme arasındaki ilişkide aleksitiminin aracılık rolü (Yayın No. 889730) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Jerusalem, M. (1993). Personal resources, environmental constraints, and adaptational processes: The predictive power of a theoretical stress model. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 15-24. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90170-8](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90170-8)
- Juarascio, A. S., Parker, M. N., Manasse, S. M., Barney, J. L., Wyckoff, E. P., & Dochat, C. (2020). An exploratory component analysis of emotion regulation strategies for improving emotion regulation and emotional eating. *Appetite*, 150, 104634. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104634>



- Kaba, İ. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: Güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 73, 63-81.
- Kahya, A. (2024). *Beliren yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme ve beden memnuniyeti arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın No. 877557) [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kalabaş, S. (2019). *Kadınlarda duygusal yeme davranışının, kaygı ve özdenetim ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 681634) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kalmık, S. (2022). *Kendini eleştirme, yaşantısal kaçınma ve ödül bağımlılığının duygusal yeme tutumu üzerinde yordayıcı etkisi* (Yayın No. 722365) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kaner, G., Yurtdaş Depboylu, G., Çalık, G., Yalçın, T., & Nalçakan, T. (2023). Evaluation of perceived depression, anxiety, stress levels and emotional eating behaviours and their predictors among adults during the COVID-19 pandemic. *Public Health Nutrition*, 26(3), 674-683. <https://doi.org/10.1017/S1368980022002579>
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 125(2), 181-201.
- Karaca, V. (2022). *Yetişkinlerde yeme farkındalığı, beslenme bilgi düzeyi ve besin alımının incelenmesi* (Yayın No. 767858) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Karakuş, M. B. (2020). *Duygusal yeme, depresyon ve stresin beslenme durumu üzerine etkisi* (Yayın No. 646240) [Yüksek Lisans Tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler* (35. bs.). Nobel Yayıncılık.
- Karasu, Z. I. (2022). *Sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolü* (Yayın No. 748199) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Karekla, M., & Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs?. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(2), 163-170. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.10.002>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

- Kaur, J., Dang, A. B., Gan, J., An, Z., & Krug, I. (2022). Night eating syndrome in patients with obesity and binge eating disorder: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 766827. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.766827>
- Kearns, K. (2024). *The lived experiences of female undergraduates at a private university regarding foodways and wellness: An interpretive phenomenological analysis* [Doctoral dissertation, Syracuse University].
- Keel, P. K., & Klump, K. L. (2003). Are eating disorders culture-bound syndromes? Implications for conceptualizing their etiology. *Psychological bulletin*, 129(5), 747. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.747>
- Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition & Emotion*, 13(5), 467-480. <https://doi.org/10.1080/026999399379140>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Khaled, K. (2023). *Association between stress and diet quality among women of reproductive age from a university population in two countries: UK and Lebanon* [Doctoral dissertation, Bournemouth University].
- Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., & Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41-46.
- Kirk, A., Broman-Fulks, J. J., & Arch, J. J. (2021). A taxometric analysis of experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 52(1), 208-220. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.04.008>
- Klatzkin, R. R., Baldassaro, A., & Rashid, S. (2019). Physiological responses to acute stress and the drive to eat: The impact of perceived life stress. *Appetite*, 133, 393-399. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.11.019>
- Koçak Uyaroglu, A., Ünal, E., & Karabacak, M. (2024). Genç kadınlarda duygusal yeme ile depresyon, anksiyete ve stres ilişkisi. *TJFMPC*, 18(1), 1-8.
- Konstantinou, Y. M. (2018). *Emotional eating of men and women: The role of managing negative and positive experiences* [Master's thesis, Aristotle University of Thessaloniki].
- Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*, 54(3), 473-479. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.01.014>
- Kornacka, M., Czepczor-Bernat, K., Napieralski, P., & Brytek-Matera, A. (2021). Rumination, mood, and maladaptive eating behaviors in overweight and healthy populations. *Eating and Weight Disorders-*

- Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26, 273-285.  
<https://doi.org/10.1007/s40519-020-00857-z>
- Kozlowski, L. T., & Schachter, S. (1975). Effects of cue prominence and palatability on the drinking behavior of obese and normal humans. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32(6), 1055–1059. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.32.6.1055>
- Koksal, E., Macit, M. S., Bilici, S., & Karabudak, E. (2021). Do sociodemographic factors and anthropometric measurements affect eating behavior patterns?. *Nutrition & Food Science*, 51(8), 1224-1235. <https://doi.org/10.1108/NFS-12-2020-0453>
- Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2014). Mindfulness-based eating awareness training: treatment of overeating and obesity. *Mindfulness-based Treatment Approaches*, 119-139. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-416031-6.00006-2>
- Krohne, H.W. (2001) Stress and coping theories. *The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, 22, 15163-15170. <https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/03817-1>
- Kurt, Ş. K. (2021). Duyguların tarihsel serüveni ve tarihte duygular. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(40), 2821-2852.
- Kurtović, A. (2013). The relationship of perfectionism and social support with anxiety and depression in university students. *Medica Jadertina*, 43(4), 189-200.
- Laçiner, E. R., Özcan, Ö. Ö., & Karahan, M. (2024). The relationship of adult food addiction with obesity, the desire to be admired and being ego-centric. *Acıbadem Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(4). <https://doi.org/10.31067/acusaglik.1314768>
- Laitinen, J., Ek, E., & Sovio, U. (2002). Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. *Preventive Medicine*, 34(1), 29-39. <https://doi.org/10.1006/pmed.2001.0948>
- Lavender, J. M., & Anderson, D. A. (2010). Contribution of emotion regulation difficulties to disordered eating and body dissatisfaction in college men. *International Journal of Eating Disorders*, 43(4), 352-357. <https://doi.org/10.1002/eat.20705>
- Lazarus, R. S. (1974). Psychological stress and coping in adaptation and illness. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5(4), 321-333. <https://doi.org/10.2190/T43T-84P3-QDUR-7RTP>
- Lazarus, R. S. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39(2), 124–129. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.2.124>
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46(4), 352–367. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.352>
- Lazarus, R. S. (1998). The stress and coping paradigm. *Fifty Years Of The Research and Theory Of RS Lazarus: An Analysis Of Historical and Perennial Issues*, 182-220.



- Lazarus, R., & Folkman, S. (1985). Stress and coping. *New York*, 18(31), 34-42.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.
- Leblebicioğlu, M. (2018). *Algılanan stres, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 529114) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Lemmens, S. G., Martens, E. A., Born, J. M., Martens, M. J., & Westerterp-Plantenga, M. S. (2011). Lack of effect of high-protein vs. highcarbohydrate meal intake on stress-related mood and eating behavior. *Nutrition Journal*, 10, 1-10. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-136>
- Levin, M. E., Krafft, J., Pierce, B., & Potts, S. (2018). When is experiential avoidance harmful in the moment? Examining global experiential avoidance as a moderator. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 61, 158-163. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.07.005>
- Lillis, J., Hayes, S. C., Bunting, K., & Masuda, A. (2009). Teaching acceptance and mindfulness to improve the lives of the obese: A preliminary test of a theoretical model. *Annals of Behavioral Medicine*, 37(1), 58-69. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9083-x>
- Lindeman, M. & Stark, K. (2001). Emotional eating and eating disorder psychopathology. *Eating Disorders*, 9(3), 251-259. <https://doi.org/10.1080/10640260127552>
- Ling, J., & Zahry, N. R. (2021). Relationships among perceived stress, emotional eating, and dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. *Appetite*, 163, 105215. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105215>
- Lipowski, Z. J. (1984). What does the word “psychosomatic” really mean? A historical and semantic inquiry. *Psychosomatic Medicine*, 46(2), 153-171.
- Lipson, S. K., & Sonnevile, K. R. (2017). Eating disorder symptoms among undergraduate and graduate students at 12 U.S. colleges and universities. *Eating Behaviors*, 24, 81-88. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.12.003>
- Litwin, R., Goldbacher, E. M., Cardaciotto, L., & 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, 97-104. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0301-9>
- Liu, S., Lithopoulos, A., Zhang, C. Q., Garcia-Barrera, M. A., & Rhodes, R. E. (2021). Personality and perceived stress during COVID-19 pandemic: Testing the mediating role of perceived threat and

- efficacy. *Personality and Individual Differences*, 168, 110351. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110351>
- Lowe, M. R. (2022). Commentary on: “What is restrained eating and how do we identify it?”: Unveiling the elephant in the room. *Appetite*, 168, 105221. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105221>
- Lowe, M. R. (2002). Dietary restraint and overeating. *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook*, 2, 88-92.
- Lowe, M. R., Doshi, S. D., Katterman, S. N., & Feig, E. H. (2013). Dieting and restrained eating as prospective predictors of weight gain. *Frontiers in Psychology*, 4, 577. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00577>
- Lowe, M. R., & Fisher, E. B. (1983). Emotional reactivity, emotional eating, and obesity: A naturalistic study. *Journal of Behavioral Medicine*, 6, 135-149. <https://doi.org/10.1007/BF00845377>
- Lowe, M. R., Butryn, M. L., Didie, E. R., Annunziato, R. A., Thomas, J. G., Crerand, C. E., . . . Halford, J. (2009). The power of food scale. A new measure of the psychological influence of the food environment. *Appetite*, 53(1), 114-118. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2009.05.016>
- Löffler, A., Luck, T., Then, F. S., Luck-Sikorski, C., Pabst, A., Kovacs, P., Böttcher, Y., Breitfeld, J., Tönjes, A., Horstmann, A., Löffler, M., Engel, C., Thiery, J., Villringer, A., Stumvoll, M., & Riedel-Heller, S. G. (2017). Effects of psychological eating behaviour domains on the association between socio-economic status and BMI. *Public Health Nutrition*, 20(15), 2706–2712. <https://doi.org/10.1017/S1368980017001653>
- Lyman, B. (1982). The nutritional values and food group characteristics of foods preferred during various emotions. *The Journal of Psychology*, 112(1), 121-127. <https://doi.org/10.1080/00223980.1982.9923544>
- Machell, K. A., Goodman, F. R., & Kashdan, T. B. (2015). Experiential avoidance and well-being: A daily diary analysis. *Cognition and Emotion*, 29(2), 351-359. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.911143>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 33(1), 129-139. <https://doi.org/10.1006/appe.1999.0236>
- Macht, M., & Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1), 65-71.
- Macht, M., & Simons, G. (2010). Emotional eating. *Emotion Regulation and Well-Being*. New York, NY: Springer New York. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8\\_17](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_17)
- Maggard, M. A., Shugarman, L. R., Suttorp, M., Maglione, M., Sugerman, H. J., Livingston, E. H., ... & Shekelle, P. G. (2005). Meta-analysis:

- Surgical treatment of obesity. *Annals of Internal Medicine*, 142(7), 547-559. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-142-7-200504050-00013>
- Maltais-Lévesque, C., Legendre, M., & Bégin, C. (2025). Examining maladaptive eating behaviors and psychological difficulties among women with compulsive eating and obesity: A latent profile analysis. *Journal of Eating Disorders*, 13(1), 36. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01193-2>
- Maner, F. (2001). Yeme bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 5(4), 130-139.
- Mantau, A., Hattula, S., & Bornemann, T. (2018). Individual determinants of emotional eating: A simultaneous investigation. *Appetite*, 130, 93-103. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.07.015>
- Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Emotional overeating and its associations with eating disorder psychopathology among overweight patients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 39(2), 141-146. <https://doi.org/10.1002/eat.20221>
- Mason, C., deDieu Tapsoba, J., Duggan, C., Wang, C. Y., Alfano, C. M., & McTiernan, A. (2019). Eating behaviors and weight loss outcomes in a 12-month randomized trial of diet and/or exercise intervention in postmenopausal women. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 113. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0887-1>
- Masuda, A., Price, M., Anderson, P. L., Schmertz, S. K., & Calamaras, M. R. (2009). The role of psychological flexibility in mental health stigma and psychological distress for the stigmatizer. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(10), 1244-1262. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.10.1244>
- McGinn, A. M. (2020). *Eataly: A cross-cultural examination of the likelihood and development of eating disorders in America and Italy* [Doctoral dissertation, The University of Texas].
- Meerlo, P., Sgoifo, A., & Suchecki, D. (2008). Restricted and disrupted sleep: effects on autonomic function, neuroendocrine stress systems and stress responsivity. *Sleep Medicine Reviews*, 12(3), 197-210. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2007.07.007>
- Mehlig, K., Sliwa, P., Blomstrand, A., Farhan, L., Hällström, T., & Hange, D. (2024). Eating behaviors and adiposity indicators—observations from the 2016/17 examination of the population study of women in Gothenburg. *International Journal of General Medicine*, 2101-2111. <https://doi.org/10.1080/02813432.2024.2380925>
- Mei, D., Deng, Y., Li, Q., Lin, Z., Jiang, H., Zhang, J., ... & Wu, Y. (2022). Current status and influencing factors of eating behavior in residents at the age of 18-60: A cross-sectional study in China. *Nutrients*, 14(13), 2585. <https://doi.org/10.3390/nu14132585>
- Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Psara, E., Vorvolakos, T., Jacovides, C., Chatziprodromidou, I. P., ... & Giaginis, C. (2025). Evaluating the association of sociodemographic, anthropometric, and lifestyle factors

- with emotional eating: A cross-sectional study. *Diseases*, 13(2), 57. <https://doi.org/10.3390/diseases13020057>
- Meule, A., Reichenberger, J., & Blechert, J. (2018). Smoking, stress eating, and body weight: The moderating role of perceived stress. *Substance Use & Misuse*, 53(13), 2152-2156.
- Meule, A., Richard, A., Schnepfer, R., Reichenberger, J., Georgii, C., Naab, S., ... & Blechert, J. (2021). Emotion regulation and emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Eating Disorders*, 29(2), 175-191.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2024). *Öğrenci Sayısı*. <https://istatistik.meb.gov.tr/OgrenciSayisi/Index>
- Modrzejewska, A., Czepczor-Bernat, K., Modrzejewska, J., & Matusik, P. (2021). Eating motives and other factors predicting emotional overeating during COVID-19 in a sample of Polish adults. *Nutrients*, 13(5), 1658. <https://doi.org/10.3390/nu13051658>
- Moss, R. H., Conner, M., & O'Connor, D. B. (2023). Daily hassles and eating behaviours in adults: Exploring the buffering effects of daily uplifts. *Psychological Reports*, 128(2), 539-550. <https://doi.org/10.1177/00332941231161794>
- Müller, J., Dettmer, D., & Macht, M. (2008). The attitudes to Chocolate Questionnaire: Psychometric properties and relationship to dimensions of eating. *Appetite*, 50(2-3), 499-505. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.10.008>
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Chou, C. P., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2008). BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents. *Eating Behaviors*, 9(2), 238-246. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.09.001>
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(1), 161-187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Nolan, L. J., & Geliebter, A. (2012). Night eating is associated with emotional and external eating in college students. *Eating Behaviors*, 13(3), 202-206. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.02.002>
- O'Connor, D. B., Jones, F., Conner, M., McMillan, B., & Ferguson, E. (2008). Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology*, 27(1), 20-31. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0278-6133.27.1.S20>
- Okumus, B., Chaulagain, S., & Giritlioglu, I. (2019). Examining the impacts of job stress and job satisfaction on hotel employees' eating behavior. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 28(5), 558-575.
- Okumus, B., & Ozturk, A. B. (2020). The impact of perceived stress on US millennials' external and emotional eating behavior. *British Food Journal*, 123(1), 1-11. <https://doi.org/10.1108/BFJ-07-2019-0490>

- Ong, M. H. A., & Puteh, F. (2017). Quantitative data analysis: Choosing between SPSS, PLS, and AMOS in social science research. *International Interdisciplinary Journal of Scientific Research*, 3(1), 14-25.
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2021). *Health at a Glance*. [https://www.oecd.org/en/publications/health-at-a-glance-2021\\_ae3016b9-en.html](https://www.oecd.org/en/publications/health-at-a-glance-2021_ae3016b9-en.html)
- Ouwens, M. A., van Strien, T., & van der Staak, C. P. (2003). Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*, 40(3), 291-298. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(03\)00006-0](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(03)00006-0)
- Overton, A., Selway, S., Strongman, K., & Houston, M. (2005). Eating disorders - The regulation of positive as well as negative emotion experience. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 12, 39-56. <https://doi.org/10.1007/s10880-005-0911-2>
- Özbay, A., & Kahraman, S. (2025). Weight's impact on life's quality: A comparative study of emotional appetite and psychological health across BMI categories. *Social Work in Health Care*, 64(1-3), 65-83. <https://doi.org/10.1080/00981389.2025.2467110>
- Özbay, Y., & Şahin, B. (2017). *Stresle başa çıkma tutumları envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* [IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi]. A.U. Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Öz, H. S., & Bayam, H. (2022). Genç yetişkinlerde algılanan stres ve yalnızlığın duygusal yeme ile ilişkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 31(2), 176-183. <https://doi.org/10.34108/eujhs.977915>
- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi* (Yayın No. 425091) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Özgür, M., & Yılmaz, H. Ö. (2023). Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme durumunu etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 51(3), 58-68. <https://doi.org/10.33076/2023.BDD.1803>
- Öztürk, N. N. (2024). *Üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin duygusal yeme ve çocukluk çağı travmaları açısından incelenmesi* (Yayın No. 903557) [Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Paivio, S. C., & McCulloch, C. R. (2004). Alexithymia as a mediator between childhood trauma and self-injurious behaviors. *Child Abuse & Neglect*, 28(3), 339-354. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2003.11.018>
- Park, C. L., Armeli, S., & Tennen, H. (2004). The daily stress and coping process and alcohol use among college students. *Journal of Studies on Alcohol*, 65(1), 126-135. <https://doi.org/10.15288/jsa.2004.65.126>
- Park, J. S., Kwon, J., Choi, H. J., & Lee, C. (2021). Clinical effectiveness of liraglutide on weight loss in South Koreans: First real-world retrospective data on Saxenda in Asia. *Medicine*, 100(2), e23780.



- Patel, K. A., & Schlundt, D. G. (2001). Impact of moods and social context on eating behavior. *Appetite*, 36(2), 111-118. <https://doi.org/10.1006/appe.2000.0385>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative evaluation and research methods*. Sage Publications. <https://aulasvirtuales.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/02/qualitative-research-evaluation-methods-by-michael-patton.pdf>
- Pellegrini, M., Cioffi, I., Evangelista, A., Ponzo, V., Goitre, I., Ciccone, G., ... & Bo, S. (2020). Effects of time-restricted feeding on body weight and metabolism. A systematic review and meta-analysis. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, 21, 17-33. <https://doi.org/10.1007/s11154-019-09524-w>
- Petek, M. Ö., & Kurtgil, S. (2022). Üniversite öğrencilerinin Covid-19 pandemi sürecindeki yaşam kaliteleri ve duygusal yeme eğilimleri. *Sağlık Bilimleri ve Klinik Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 9-21.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing: A causal analysis. *American Psychologist*, 40(2), 193.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1999). Distress and eating: why do dieters overeat?. *International Journal of Eating Disorders*, 26(2), 153-164. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199909\)26:2%3C153::AID-EAT4%3E3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199909)26:2%3C153::AID-EAT4%3E3.0.CO;2-R)
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 187-213. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135103>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2005). Mental health and eating behaviours: a bi-directional relation. *Canadian Journal of Public Health*, 96(3), 49. <https://doi.org/10.1007/BF03405201>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2006). An evolutionary perspective on dieting. *Appetite*, 47(1), 30-35. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.02.009>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2010). Restrained eating in a world of plenty. *Obesity Prevention*, 135-146. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-374387-9.00011-8>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2017). Restrained eating and food cues: recent findings and conclusions. *Current Obesity Reports*, 6, 79-85. <https://doi.org/10.1007/s13679-017-0243-1>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2020). Overeating in restrained and unrestrained eaters. *Frontiers in Nutrition*, 7, 513340. <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.00030>
- Polivy, J., Herman, C. P., & Coelho, J. S. (2008). Caloric restriction in the presence of attractive food cues: external cues, eating, and weight. *Physiology & Behavior*, 94(5), 729-733. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2008.04.010>
- Polivy, J., Herman, C. P., Hackett, R., & Kuleshnyk, I. (1986). The effects of self-attention and public attention on eating in restrained and

- unrestrained subjects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(6), 1253. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.50.6.1253>
- Polivy, J., Herman, C. P., & McFarlane, T. (1994). Effects of anxiety on eating: Does palatability moderate distress-induced overeating in dieters?. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(3), 505. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-843X.103.3.505>
- Prefit, A. B., & Szentagotai-Tătar, A. (2018). Depression and disordered eating behaviors: The role of emotion regulation difficulties. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 18(1), 95-106.
- Pudel, V., Metzdorff, M., & Oetting, M. (1975). The personality of obese persons in psychological tests with special consideration on latent obesity. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychoanalyse*, 21(4), 345-361.
- Ramvalho, S. M., Trovisqueira, A., de Lourdes, M., Gonçalves, S., Ribeiro, I., Vaz, A. R., Machado, P. P. P., Conceição, E. (2022). The impact of COVID-19 lockdown on disordered eating behaviors: The mediation role of psychological distress. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(6), 1733–1742. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01238-z>
- Rasouli, A., Moludi, J., Foroumandi, E., Shahsavari, S., & Ebrahimi, B. (2019). Emotional eating in relation to anthropometric indices and dietary energy intake based on gender. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*, 12(2), 131-139. <https://doi.org/10.3233/MNM-180247>
- Raspopow, K., Abizaid, A., Matheson, K., & Anisman, H. (2014). Anticipation of a psychosocial stressor differentially influences ghrelin, cortisol and food intake among emotional and non-emotional eaters. *Appetite*, 74, 35-43. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.11.018>
- Raspopow, K., Matheson, K., Abizaid, A., & Anisman, H. (2013). Unsupportive social interactions influence emotional eating behaviors. The role of coping styles as mediators. *Appetite*, 62, 143-149. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.11.031>
- Ricca, V., Castellini, G., Sauro, C. L., Ravaldi, C., Lapi, F., Mannucci, E., ... & Faravelli, C. (2009). Correlations between binge eating and emotional eating in a sample of overweight subjects. *Appetite*, 53(3), 418-421. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.07.008>
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.79.3.410>
- Richardson, A. S., Arsenault, J. E., Cates, S. C., & Muth, M. K. (2015). Perceived stress, unhealthy eating behaviors, and severe obesity in low-income women. *Nutrition Journal*, 14, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12937-015-0110-4>

- Rodin, J. (2014). Health, control, and aging. *The psychology of control and aging*, 139-165.
- Rodin, J., Elman, D., & Schachter, S. (1974). *Emotionality and obesity*. Routledge.
- Rosenqvist, E., Kiviruusu, O., & Konttinen, H. (2022). The associations of socioeconomic status and financial strain with restrained and emotional eating among 42-year-old women and men. *Appetite*, 169, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105795>
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 227-232. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bpg012>
- Ruderman, A. J. (1983). The restraint scale: A psychometric investigation. *Behaviour Research and Therapy*, 21(3), 253-258. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90207-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90207-3)
- Rydén, A., Sullivan, M., Torgerson, J. S., Karlsson, J., Lindroos, A.-K., & Taft, C. (2003). Severe obesity and personality: A comparative controlled study of personality traits. *International Journal of Obesity*, 27(12), 1534–1540. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802460>
- Sairanen, E., Tolvanen, A., Karhunen, L., Kolehmainen, M., Järvelä, E., Rantala, S., ... & Lappalainen, R. (2015). Psychological flexibility and mindfulness explain intuitive eating in overweight adults. *Behavior Modification*, 39(4), 557-579. <https://doi.org/10.1177/0145445515576402>
- Sairanen, E., Tolvanen, A., Karhunen, L., Kolehmainen, M., Järvelä-Reijonen, E., Lindroos, S., ... & Lappalainen, R. (2017). Psychological flexibility mediates change in intuitive eating regulation in acceptance and commitment therapy interventions. *Public Health Nutrition*, 20(9), 1681-1691. <https://doi.org/10.1017/S1368980017000441>
- Sanlı, R. G. (2019). *Zayıf, normal ve kilolu bireylerde duygusal yeme davranışı, aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 594148) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Sapolsky, R. M. (2000). Stress hormones: good and bad. *Neurobiology of Disease*, 7(5), 540-542.
- Sapolsky, R. M. (2004). Stressed-out memories. *Scientific American Mind*, 14(5), 28-33.
- Sassaroli, S., & Ruggiero, G. M. (2005). The role of stress in the association between low self-esteem, perfectionism, and worry, and eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 37(2), 135-141. <https://doi.org/10.1002/eat.20079>
- Saygın, D. G., & Eskin, S. G. (2022). Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 50(2), 20-29. <https://doi.org/10.33076/2022.BDD.1529>



- Saygısever, M. (2021). *Yeme bağımlılığının Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile olan ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 705548) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Selye, H. (1956). Stress and psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 113(5), 423-427. <https://doi.org/10.1176/ajp.113.5.423>
- Selye, H. (1991). *History and present status of the stress concept. Stress and coping: An anthology*. Columbia University Press. <https://doi.org/10.7312/mona92982-00>
- Selye, H. (2013). *Stress in health and disease*. Butterworth-Heinemann.
- Semmer, N. K. (2006). Job stress interventions and the organization of work. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 32(6), 515–527. <http://dx.doi.org/10.5271/sjweh.1056>
- Serban, D. M., Banu, A. M., & Serban, C. L. (2025). Emotional eating and body misperception among dental students from Romania—implications for targeted interventions. *Health Science Reports*, 8(3), 1-7. <https://doi.org/10.1002/hsr2.70451>
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.
- Seven, H. (2013). *Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi* (Yayın No. 340661) [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Schachter, S. (1968). Obesity and eating: Internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. *Science*, 161(3843), 751-756. <https://doi.org/10.1126/science.161.3843.751>
- Schachter, S. (1971). Some extraordinary facts about obese humans and rats. *American Psychologist*, 26(2), 129-144. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0030817>
- Schachter, S. (1982). Recidivism and self-cure of smoking and obesity. *American Psychologist*, 37(4), 436. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.37.4.436>
- Schachter, S., Goldman, R., & Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(2), 91-97.
- Schachter, S., & Gross, L. P. (1968). Manipulated time and eating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(2), 98. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0026285>
- Schachter, S., & Rodin, J. (1974). *Obese humans and rats*. Lawrence Erlbaum. <https://doi.org/10.4324/9781315737683>
- Schnepper, R., Georgii, C., Eichin, K., Arend, A. K., Wilhelm, F. H., Vögele, C., ... & Blechert, J. (2020). Fight, flight, - or grab a bite! trait emotional and restrained eating style predicts food cue responding under negative

- emotions. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 14, 91. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2020.00091>
- Selby, E. A., Anestis, M. D., & Joiner, T. E. (2008). Understanding the relationship between emotional and behavioral dysregulation: Emotional cascades. *Behaviour Research and Therapy*, 46(5), 593-611. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.02.002>
- Sevinçer, G. M., & Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130926052526>
- Shen, W., Long, L. M., Shih, C. H., & Ludy, M. J. (2020). A humanities-based explanation for the effects of emotional eating and perceived stress on food choice motives during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 12(9), 2712. <https://doi.org/10.3390/nu12092712>
- Simmons, E. B. (2014). *An examination of the impact of experiential avoidance and disordered eating on student psychological distress and well-being* [Unpublished doctoral dissertation]. Chicago School of Professional Psychology.
- Sloan, D. M. (2004). Emotion regulation in action: Emotional reactivity in experiential avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 42(11), 1257-1270. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.006>
- Slochow, J., & Kaplan, S. P. (1980). Anxiety, perceived control, and eating in obese and normal weight persons. *Appetite*, 1(1), 75-83. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(80\)80011-0](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(80)80011-0)
- Smith, C., & Carlson, B. E. (1997). Stress, coping, and resilience in children and youth. *Social Service Review*, 71(2), 231-256. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327884mca0503\\_11](http://dx.doi.org/10.1207/s15327884mca0503_11)
- Snoek, H. M., Engels, R. C., Janssens, J. M., & Van Strien, T. (2007). Parental behaviour and adolescents' emotional eating. *Appetite*, 49(1), 223-230.
- Solak, İ. (2020). *18-30 yaş arası üniversite öğrencilerinde duygusal açlık ve yeme davranışında etkili psikolojik faktörler* (Yayın No. 618256) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Soyumtürk, İ. (2021). *Yetişkin bireylerde algılanan ebeveyn tutumu ile çocukluk çağı travmalarının duygusal yeme üzerine etkisinin incelemesi* (Yayın No. 669796) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Spinelli, S., De Toffoli, A., Dinnella, C., Laurea, M., Pagliarini, E., Bendini, A., Braghieri, A., Gallina Toschi, T., Sinesio, F., Torri, L., Gasperi, F., Endrizzi, I., Magli, M., Borgogno, M., di Salvo, R., Favotto, S., Prescott, J., & Monteleone, E. (2018). Personality traits and gender influence liking and choice of food pungency. *Food Quality and Preference*, 66, 113-126. <http://dx.doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.01.014>
- Spinhoven, P., Drost, J., de Rooij, M., van Hemert, A. M., & Penninx, B. W. (2014). A longitudinal study of experiential avoidance in emotional

- disorders. *Behavior Therapy*, 45(6), 840-850.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.07.001>
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T., & van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368-376.  
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.005>
- Stankovska, G., Dimitrovski, D., Angelkoska, S., Ibraimi, Z., & Uka, V. (2018). Emotional intelligence, test anxiety and academic stress among university students. *Bulgarian Comparative Education Society*, 16, 157-164.
- Stark, M. L. K. (2001). Emotional eating and eating disorder psychopathology. *Eating Disorders*, 9(3), 251-259.  
<https://doi.org/10.1080/10640260127552>
- Stevenson, J. C., Millings, A., & Emerson, L. M. (2019). Psychological well-being and coping: The predictive value of adult attachment, dispositional mindfulness, and emotion regulation. *Mindfulness*, 10(2), 256-271. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0970-8>
- Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., & Eifert, G. H. (2002). The relations of anxiety sensitivity, experiential avoidance, and alexithymic coping to young adults' motivations for drinking. *Behavior Modification*, 26(2), 274-296. <https://doi.org/10.1177/0145445502026002007>
- Stice, E., & Shaw, H. E. (1994). Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women and linkages to bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(3), 288-308.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.1994.13.3.288>
- Strumia, R. (2002). Bulimia and anorexia nervosa: cutaneous manifestations. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 1(1), 30-34.  
<https://doi.org/10.1046/j.1473-2130.2001.00016.x>
- Sultson, H., & Akkermann, K. (2019). Investigating phenotypes of emotional eating based on weight categories: A latent profile analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 52(9), 1024-1034.  
<https://doi.org/10.1002/eat.23119>
- Suri, G., & Gross, J. J. (2016). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, 453-466.
- Svaldi, J., Griepstroh, J., Tuschen-Caffier, B., & Ehring, T. (2012). Emotion regulation deficits in eating disorders: A marker of eating pathology or general psychopathology?. *Psychiatry Research*, 197(1-2), 103-111.
- Şen, G., & Kabaran, S. (2021). Beslenme durumunun duygusal yeme, gece yeme ve uyku kalitesi üzerindeki etkileri. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 284-295.  
<https://doi.org/10.30934/kusbed.952227>
- Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 66, 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.033>

- Tayfun, A., Turganbaeva, N., & İsakova, D. (2021). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışları üzerine bir araştırma (a study on the eating behavior of university students). *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 9(1), 366-376. <https://doi.org/10.21325/jotags.2021.793>
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1999). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3(1), 377-401. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- Telch, C. F., & Agras, W. S. (1996). Do emotional states influence binge eating in the obese?. *International Journal of Eating Disorders*, 20(3), 271-279. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199611\)20:3%3C271::AID-EAT6%3E3.0.CO;2-L](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199611)20:3%3C271::AID-EAT6%3E3.0.CO;2-L)
- Thayer, R. E. (2003). *Calm energy: How people regulate mood with food and exercise*. Oxford University Press.
- Twohig, M. P., Crosby, J. M., & Cox, J. M. (2016). Viewing experiential avoidance as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Cognitive and Behavioral Practice*, 23(1), 12-21. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2015.06.001>
- Twohig, M. P., Hayes, S. C., & Masuda, A. (2010). A preliminary investigation of acceptance and commitment therapy as a treatment for chronic skin picking. *Behaviour Research and Therapy*, 44(10), 1513-1522. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.10.002>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 250-283. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2018). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it!. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 267-198.
- Tietje, S. (2023). *Effects of weight bias internalization on disordered eating, dieting, and intuitive eating in college students* [Master's thesis, Northern Illinois University].
- Toparlak Kasar, M. (2019). *Erişkin kadınlarda duygusal yeme, sıkıntıya katlanma ve duygu durum düzenleme becerileri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 657400) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tull, M. T., & Aldao, A. (2015). Editorial overview: New directions in the science of emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.009>
- Tutlu, M. G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 675252) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Uluer, G. (2021). *Çocukluk çağı travma yaşantısı, duygu düzenleme güçlüğü ve öz-şefkatin duygusal yeme davranışı ile ilişkisi* (Yayın No. 6933997)

- [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ursano, R. J., Fullerton, C. S., Vance, K., & Kao, T. C. (1999). Posttraumatic stress disorder and identification in disaster workers. *American Journal of Psychiatry*, 156(3), 353-359. <https://doi.org/10.1176/ajp.156.3.353>
- Uysal, D. N. (2024). *Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışı: Duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin rolü* (Yayın No. 871946) [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ünsal, E. (2023). *The relationship between negative urgency and abnormal eating patterns: Mediator role of emotion regulation deficits and moderator role of eating expectancies* (Yayın No. 782140) [Yüksek Lisans Tezi, Koç Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Vanderjagt, H. L. (2022). *Exploring the Role of dieting style in nutritional and psychological health among college women* [Master's thesis, University of New Mexico].
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current Diabetes Reports*, 18, 1-8.
- Van Strien, T., Engels, R. C., Van Leeuwe, J., & Snoek, H. M. (2005). The Stice model of overeating: Tests in clinical and non-clinical samples. *Appetite*, 45(3), 205-213. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2005.08.004>
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295-315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2%3C295::AID-EAT2260050209%3E3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2%3C295::AID-EAT2260050209%3E3.0.CO;2-T)
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Roosen, R. F., Knuiman-Hijl, W. J., & Defares, P. B. (1985). Eating behavior, personality traits and body mass in women. *Addictive Behaviors*, 10(4), 333-343. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(85\)90029-2](https://doi.org/10.1016/0306-4603(85)90029-2)
- Van Strien, T., Herman, C. P., & Verheijden, M. W. (2012). Eating style, overeating and weight gain. A prospective 2-year follow-up study in a representative Dutch sample. *Appetite*, 59(3), 782-789. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.08.009>
- Van Strien, T., Konttinen, H., Homberg, J. R., Engels, R. C., & Winkens, L. H. (2016). Emotional eating as a mediator between depression and weight gain. *Appetite*, 100, 216-224.
- Van Strien, T., Konttinen, H. M., Ouwens, M. A., van de Laar, F. A., & Winkens, L. H. (2020). Mediation of emotional and external eating between dieting and food intake or BMI gain in women. *Appetite*, 145, 104493. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104493>
- Virtue, D. (2011). *Constant craving: What your food cravings mean and how to overcome them*. Hay House, Inc.



- Wagner, D. D., & Heatherton, T. F. (2015). Self-regulation and its failure: The seven deadly threats to self-regulation. *APA Handbook of Personality and Social Psychology*, 1, 805–842. <https://doi.org/10.1037/14341-026>
- Wallis, D. J., & Hetherington, M. M. (2004). Stress and eating: the effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite*, 43(1), 39-46. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2004.02.001>
- Wang, M., & Saudino, K. J. (2011). Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development*, 18, 95-103. <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>
- Wang, P., Tan, Q., Zhao, Y., Zhao, J., Zhang, Y., & Shi, D. (2024). Night eating in timing, frequency, and food quality and risks of all-cause, cancer, and diabetes mortality: findings from national health and nutrition examination survey. *Nutrition & Diabetes*, 14(1), 5. <https://doi.org/10.1038/s41387-024-00266-6>
- Wardle, J., Steptoe, A., Oliver, G., & Lipsey, Z. (2000). Stress, dietary restraint and food intake. *Journal of Psychosomatic Research*, 48(2), 195-202. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(00\)00076-3](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(00)00076-3)
- Wegner, D. M. (1997). When the antidote is the poison: Ironic mental control processes. *Psychological Science*, 8(3), 148-150. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00399.x>
- Weineland, S., Lillis, J., & Dahl, J. (2013). Measuring experiential avoidance in a bariatric surgery population-Psychometric properties of AAQ-W. *Obesity Research & Clinical Practice*, 7(6), 464-475. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2012.06.002>
- Weinrib, A. Z. (2011). *Investigating experiential avoidance as a mechanism of action in a mindfulness intervention* [Doctoral dissertation, University of Iowa]. <https://iro.uiowa.edu/esploro/outputs/doctoral/9983776893602771>
- Werkhoven, T. (2021). Designing, implementing and evaluating an educational intervention targeting weight bias and fat stereotyping. *Journal of Health Psychology*, 26(12), 2084-2097. <https://doi.org/10.1177/1359105319901310>
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment*, 13–37. The Guilford Press.
- Wiedemann, A. A., & Saules, K. K. (2013). The relationship between emotional eating and weight problem perception is not a function of body mass index or depression. *Eating Behaviors*, 14(4), 525-528. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.07.003>
- Wolgast, M., Lundh, L. G., & Viborg, G. (2013). Experiential avoidance as an emotion regulatory function: An empirical analysis of experiential avoidance in relation to behavioral avoidance, cognitive reappraisal,

- and response suppression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 42(3), 224-232.
- World Health Organization. (2022). *Stress*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Xu, Y., Song, J., Ren, Y., Barnhart, W. R., Dixit, U., Ji, F., ... & He, J. (2024). Negative emotional eating patterns in general Chinese adults: A replication and expansion study examining group differences in eating disorder symptomatology, psychosocial impairment, and emotion regulation difficulties. *Eating Behaviors*, 54, 101899. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2024.101899>
- Yang, H., Zhou, X., Xie, L., & Sun, J. (2023). The effect of emotion regulation on emotional eating among undergraduate students in China: The chain mediating role of impulsivity and depressive symptoms. *PLoS ONE*, 18(6), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280701>
- Yavuz, K. F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. Ş., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Yıldız, Ş. N. (2023). *Nesne ilişkileri, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 821212) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yılmaztürk, N. H. (2018). *The mediator role of emotion focused coping on the relationship between perceived stress and emotional eating* (Yayın No. 505130) [Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yiğit, İ. & Güzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>
- Yilmazturk, N. H., Demir, A., & Celik-Orucu, M. (2023). The mediator role of emotion-focused coping on the relationship between perceived stress and emotional eating. *Trends in Psychology*, 31(2), 383-399. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00142-1>
- Yinanç, A., Çevik, N. K., & Kantar, G. (2020). Türkiye’de eğitim ve sosyal göstergelerin mutluluk ile ilişkisi. *JOEEP: Journal of Emerging Economies and Policy*, 5(2), 50-60.
- Yurttaş, H. (2019). *Masa başı çalışanlarda duygusal yeme davranışının şeker tüketim sıklığıyla ilişkisi* (Yayın No. 597592) [Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yüksek Öğretim Kurumu. (2024). *Öğrenim düzeyine göre öğrenci sayısı*. <https://istatistik.yok.gov.tr/>

- Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., & Wolf, A. (2006). Food selection changes under stress. *Physiology & Behavior*, 87(4), 789-793. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.01.014>
- Zerón-Rugério, M. F., Doblas-Faxeda, S., Díez-Hernández, M., & Izquierdo-Pulido, M. (2023). Are emotional eating and other eating behaviors the missing link in the relationship between inadequate sleep and obesity? A systematic review. *Nutrients*, 15(10), 2286. <https://doi.org/10.3390/nu15102286>
- Zhang, S., Guo, M., Wang, J., & Lin, L. (2021). The relationship between fears of compassion, emotion regulation difficulties, and emotional eating in college students: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12, 780144. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.780144>



## EKLER

### Ek 1. Etik Kurul Onayı



**YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi: 04.01.2024

Toplantı No: 2024.01

#### **SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU** **TOPLANTI KARARI**

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü öğretim üyelerinden Doç. Dr. Ceymi DOENYAS danışmanlığında lisansüstü öğrencisi BAŞAK SU EJDER tarafından yapılacak olan "Yetişkinlerde Duygusal Yememin Duygu Düzenleme Güçlüğü Algılanan Stres Ve Yaşantısal Kaçınma İle İlişkisinin İncelenmesi" adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

## Ek 2. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, Yıldız Teknik Üniversitesi'nde yürütülmekte olan bir yüksek lisans tez çalışması için yapılmaktadır. Araştırma kapsamında duygusal yeme ile ilgili faktörler incelenecektir.

Bilimsel araştırma kapsamında yürütülen bu çalışmada kimliğiniz ve vereceğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve yalnızca araştırma kapsamında kullanılacaktır.

Araştırmada gönüllülük esastır. Araştırmaya katılmayabilir ya da istediğiniz zaman yanıtlamaktan vazgeçebilirsiniz.

Araştırmanın tamamlanması yaklaşık 5-10 dakika sürmektedir. Anketlere içtenlikle cevap vermeniz, araştırmanın amacına ulaşması açısından önemlidir.

- Araştırmaya katılabilmek için katılımcıların 18 – 65 yaş arasında olması,
- Psikolojik bir tanısının olmaması,
- Yeme bozukluğu tanısının olmaması ve
- Obeziteye sahip olmaması gerekmektedir.

Bu araştırma, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda yüksek lisans öğrencisi olan Başak Su Ejder tarafından, Doç. Dr. Ceymi Doenyas danışmanlığında yürütülmektedir.

Araştırma ile ilgili herhangi bir konuda bilgi almak için aşağıda belirtilen mail adresine ulaşabilirsiniz.

Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

( ) Kabul ediyorum.

( ) Kabul etmiyorum.

### Ek 3. Kişisel Bilgi Formu

- 1- Cinsiyetiniz nedir?  
☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer
- 2- Yaşınız nedir? (Lütfen sadece rakamla tam sayı yazınız)
- 3- Şu anda hangi şehirde yaşamaktasınız?
- 4- Eğitim düzeyiniz nedir?  
☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu ☐ Lise mezunu  
☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek lisans mezunu ☐ Doktora mezunu
- 5- Gelir düzeyiniz nedir?  
☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek
- 6- Medeni durumunuz nedir?  
☐ Evli ☐ Bekar
- 7- Şu andaki kilonuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?  
☐ Çok zayıf ☐ Zayıf ☐ Orta ☐ Şişman ☐ Çok şişman
- 8- Şu andaki kilonuzdan memnun musunuz?  
☐ Evet, memnunum. ☐ Hayır, memnun değilim.
- 9- Hiç rejim / diyet yaptınız mı?  
☐ Evet, yaptım. ☐ Hayır, yapmadım.
- 10- Toplamda kaç diyet denemeniz oldu?  
☐ 1-3 ☐ 3-6 ☐ 6'dan fazla
- 11- Genel olarak diyetlerde hedeflenen kiloya yaklaşma durumunuz nedir?  
☐ Çoğunlukla yaklaştım. ☐ Bazen yaklaştım. ☐ Hiç yaklaşımadım.

**Ek 4. Duygusal Yeme Ölçeği (Arslantaş vd., 2019) Örnek Maddeler**

| Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip bu durumu ne kadar yaşadığınızı en iyi ifade eden seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. | Asla | Bazen | Genellikle | Her zaman |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------------|-----------|
| 1. Sizce hayatınızı tartılar mı yönetiyor? Ve sizin üzerinizde ruh halinizi değiştirecek kadar güçlü etkileri var mı?                                               |      |       |            |           |
| 2. Belirli yiyecekleri arzuladığınız olur mu?                                                                                                                       |      |       |            |           |
| 3. Tatlı şeyler, özellikle çikolata yemeye başladığınızda kendinizi durdurmakta güçlük çeker misiniz?                                                               |      |       |            |           |
| 4. Yemek yerken, yeme miktarını kontrol etmekte sorun yaşadığınız olur mu?                                                                                          |      |       |            |           |
| 5. Sıkılmış, gergin veya kızgın hissettiğiniz zamanlarda bir şeyler yer misiniz?                                                                                    |      |       |            |           |
| 6. Yalnızken sevdiğiniz yiyecekleri daha çok tüketir ve kendinizi kontrol etmekte daha çok zorlanır mısınız?                                                        |      |       |            |           |
| 7. Tatlılar veya atıştırmalıklar gibi yasak yiyecekleri yediğiniz için kendinizi suçlu hissettiğiniz olur mu?                                                       |      |       |            |           |
| 8. Akşamüstü eve yorgun döndüğünüzde yediklerinizi kontrol etmekte daha çok güçlük çekiyor musunuz?                                                                 |      |       |            |           |
| 9. Diyetiniz devam ederken, yemeyi kaçırdığınızda diyetten vazgeçip, özellikle şışmanlatıcı yiyecekleri, kontrolsüzce tükettiğiniz olur mu?                         |      |       |            |           |
| 10. Sizin yediklerinizi değil, yediklerinizin sizi kontrol ettiği hissine ne sıklıkla kapılırsınız?                                                                 |      |       |            |           |

## Ek 5. Duygu Düzenleme Güçlüğü       (Yiğit ve Güzey Yiğit, 2019)

###  rnek Maddeler

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli       üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı      ten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

|                                                                               | Hemen Hemen Hiç (%0 - %10) | Bazen (%11- %35) | Yaklaşık Yarı Yarıya (%36- %65) |  o u Zaman (%66- %90) | Hemen Hemen Her Zaman (%91- %100) |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------|---------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| 1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.                                 |                            |                  |                                 |                       |                                   |
| 2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa ya arım.                                  |                            |                  |                                 |                       |                                   |
| 3. Kendimi kötü hissetti imde i lerimi bitirmekte zorlanırım.                 |                            |                  |                                 |                       |                                   |
| 4. Kendimi kötü hissetti imde kontrolden çıkarım.                             |                            |                  |                                 |                       |                                   |
| 5. Kendimi kötü hissetti imde uzun süre böyle kalaca ına inanırım.            |                            |                  |                                 |                       |                                   |
| 6. Kendimi kötü hissetmenin yo un depresif duyguyla sonu lanaca ına inanırım. |                            |                  |                                 |                       |                                   |
| 7. Kendimi kötü hissederken ba ka şeylere odaklanmakta zorlanırım.            |                            |                  |                                 |                       |                                   |
| 8. Kendimi kötü hissederken kontrolden  ıktı ım korkusu ya arım.              |                            |                  |                                 |                       |                                   |
| 9. Kendimi kötü hissetti imde bu                                              |                            |                  |                                 |                       |                                   |

|                                                                                                             |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| duygumdan dolayı kendimden utanırım.                                                                        |  |  |  |  |  |
| <b>10.</b> Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.                               |  |  |  |  |  |
| <b>11.</b> Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.                            |  |  |  |  |  |
| <b>12.</b> Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım. |  |  |  |  |  |
| <b>13.</b> Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.                     |  |  |  |  |  |
| <b>14.</b> Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.              |  |  |  |  |  |
| <b>15.</b> Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.                                  |  |  |  |  |  |
| <b>16.</b> Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.                                           |  |  |  |  |  |

### Ek 6. Algılanan Stres Ölçeği (Eskin vd., 2013) Örnek Maddeler

Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı (X) işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

|                                                                                                                           | Hiçbir Zaman | Neredeyse Hiçbir Zaman | Bazen | Oldukça Sık | Çok Sık |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|-------|-------------|---------|
| 1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?                                  |              |                        |       |             |         |
| 2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?                                  |              |                        |       |             |         |
| 3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?                                                        |              |                        |       |             |         |
| 4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?                                              |              |                        |       |             |         |
| 5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz? |              |                        |       |             |         |
| 6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?                                      |              |                        |       |             |         |
| 7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?                                                         |              |                        |       |             |         |
| 8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız                                                                                         |              |                        |       |             |         |

|                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?                                                      |  |  |  |  |  |
| <b>9.</b> Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?                           |  |  |  |  |  |
| <b>10.</b> Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?                          |  |  |  |  |  |
| <b>11.</b> Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?            |  |  |  |  |  |
| <b>12.</b> Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?      |  |  |  |  |  |
| <b>13.</b> Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?                  |  |  |  |  |  |
| <b>14.</b> Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz? |  |  |  |  |  |



## Ek 7. Kabul ve Eylem Formu 2 (Yavuz vd., 2016) Örnek Maddeler

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

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

|    |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|    |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
| 1. | Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | Hislerimden korkarım.                                                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | Duygular hayatımda sorunlara yol açar.                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. | İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. | Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.                                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |