

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
ALGILADIKLADIKLARI EBEVEYN TUTUMLARI İLE
DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE
DUYGU DIŞAVURUMUNUN ROLÜ

Berna ENÜL

YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Pınar ARSLANTÜRK

İSTANBUL, Eylül, 2021

**T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
ALGILADIKLADIKLARI EBEVEYN TUTUMLARI İLE
DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE
DUYGU DIŞAVURUMUNUN ROLÜ**

**Berna ENÜL
(172005229)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

**DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Pınar ARSLANTÜRK**

İSTANBUL, Eylül, 2021

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
ALGILADIKLADIKLARI EBEVEYN TUTUMLARI İLE
DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE
DUYGU DIŞAVURUMUNUN ROLÜ

Berna ENÜL
(172005229)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI

Tezin Enstitüye Teslim Edildiği Tarih :

Tezin Savunulduğu Tarih : 03.11.2021

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Pınar ARSLANTÜRK (İstanbul Okan Üniversitesi)

Diğer Jüri Üyeleri : Dr. Öğr. Üyesi A. Özlem MESTÇİOĞLU GÖKMOĞOL (İstanbul Okan Üniversitesi)

Dr. Öğretim Üyesi Zeynep Maçkalı (İstanbul Bilgi Üniversitesi)

İSTANBUL, Eylül, 2021

ÖNSÖZ

Öncelikle, bu zorlu sürecin başından sonuna kadar her anında, her konuda bana destek olan ve yol gösteren değerli tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Pınar Arslantürk hocama büyük bir içtenlikle teşekkür ederim. Bu süreci sizin rehberliğinizde tamamladığım için kendimi çok şanslı hissediyorum. Akademik hayattaki disiplininiz, motivasyonunuz, ve yüksek lisans eğitimim boyunca, meslek hayatıma katmış olduğunuz değerli bilgileriniz ve tecrübeleriniz için size minnettarım. Tez savunma jürimde bulunarak değerli fikirlerini ve önerilerini paylaşan hocalarım Dr. Öğretim Üyesi Özlem Mestçioğlu ve Dr. Öğretim Üyesi Zeynep Maçkalı'ya teşekkür ederim.

Bu zorlu süreç boyunca ilk günden son güne kadar zorlandığım her noktada yanımda olan, beni bilgilendiren, bana yön veren, merhametli elini omzumdan hiç eksik etmeyen, ne zaman desteğine yardımına ihtiyaç duysam yanımda olan ve benimle değerli bilgi birikimlerini, engin tecrübelerini paylaşan, kalbinin sıcaklığını kilometrelerce öteden hissettiren bana inanan ve başarmam için en büyük desteği sağlayan sevgili Dr. Öğretim üyesi Gizem Turgut hocama sonsuz teşekkür ederim.

Çocukluğumdan beri hayalini kurduğum bu mesleğe sahip olabilmem için bana inanan, bana güvenen, her türlü desteği sağlayan, elimi hiç bırakmayan ve “Hayattaki tek silahın kalemin olsun kızım” diyerek beni okutup bugünlere getiren, kendi ayakları üzerinde durabilen, haklarını savunabilen bir kadın olmamı sağlayan sevgili annem Hatice Enül'e Kalbimdeki sonsuz sevgim ile teşekkür ederim.

Yine yürüdüğüm bu yolda beni cesaretlendiren, insanların, hayvanların, doğanın ruhuna dokunduğumuz bu mesleği seçtiğim için benimle gurur duyan, kliniğimizi açmak için benimle gün sayan, ve bu meslekte aldığım yol boyunca kalbinde benimle aynı heyecanı taşıyarak yürüyen canım babam Ali Enül'e sonsuz teşekkürler.

Ve ne zaman yorulsam omzunda dinlendiğim, ne zaman umutsuzluğa kapılsam birlikte hayata yeniden gülümsediğim, bana inanılmaz güç ve enerji veren, beni içimdeki güce uyandıran ve motive eden, sınav sabahlarımda bana sıcacık kahveler hazırlayan, yine kahve kokulu sıcacık sohbetleriyle sabahlara kadar oturup konuşabildiğim, beni bu hayatta tamamladığına inandığım, ve annemle babamın bana en güzel hediyesi olan canım kardeşim Fırat Enül'e teşekkür ediyorum ve onu Lori'si olarak sonsuz seviyorum..

Bu zorlu ama sonu çok güzel biten hikayemde bana inanan, sesimde; sevgiyi, huzuru, davranışlarımda; dürüstlüğü, samimiyeti bulduğunu söyleyerek beni mesleğime motive eden, hayallerime ulaşacağım yolda bana eşlik eden, benimle yürüyen, benimle adım sayan, yolumu aydınlatan tüm dostlarıma teşekkür ederim iyi ki varsınız..

Ve teşekkür yazımı küçük prensin şu cümlesi ile sonlandırmak isterim; “Yalnızca yüreği ile bakanlar gerçeği görebilirler”. Hayatımızda hep yüreği ile bakabilenlerin olması dileğiyle..

Berna Enül

Eylül / 2021

İÇİNDEKİLER

	SAYFA NO
ÖNSÖZ	4
İÇİNDEKİLER	5
ÖZET	8
SUMMARY	9
TABLO LİSTESİ	10
BÖLÜM 1 GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI	2
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
1.3. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	3
1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	4
1.5. TANIMLAR	4
BÖLÜM 2 KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. EBEVEYN TUTUMLARI.....	5
2.2.1. Ebeveyn Tutumlarına Yönelik Kuramsal Açıklamalar	6
2.2.2.1. Davranışçı Yaklaşım	7
2.2.2.2. Maccoby ve Martin'in İki Boyutlu Bakış Açısı Yaklaşımı	7
2.2.2.3. Baumrind'in Yaklaşımı	8
2.1.2. Temel Ebeveyn Tutumları	8
2.1.2.1. Otoriter Ebeveyn Tutumu.....	8
2.1.2.2. Aşırı Koruyucu Ebeveyn Tutumu	10
2.1.2.3. İzin Verici Ebeveyn Tutumu	10
2.1.2.4. İlgisiz-Kayıtsız Ebeveyn Tutumu	11
2.1.2.5. Demokratik Ebeveyn Tutumu	11
2.2.3. Ebeveyn Tutumları ile İlgili Yapılan Çalışmalar	12
2.2. DUYGUSAL YEME.....	14
2.2.1. Yeme Bozuklukları	15

2.2.2. Duygusal Yeme Bozukluğu.....	17
2.2.3. Duygusal Yeme Davranışına Yönelik Kuramsal Açıklamalar	19
2.2.3.1. Psikosomatik Yaklaşım.....	20
2.2.3.2. Kısıtlama Yaklaşımı	21
2.2.3.3. Kaçış Yaklaşımı.....	22
2.2.3.4. Dışsal Yaklaşım	22
2.2.4. Duygusal Yeme ile İlgili Yapılan Çalışmalar	23
2.3. DUYGU DIŞAVURUMU	25
2.3.1. Duygu Dışavurumunun Bireyler Üzerindeki Etkileri	27
2.3.2. Duygu Dışavurumu ile İlgili Yapılan Çalışmalar	28
BÖLÜM 3 YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırmanın Modeli	31
3.2. Araştırma Grubu.....	31
3.3. Veri Toplama Araçları	33
3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	34
3.3.2. Anne-Baba Tutum Ölçeği.....	34
3.3.3. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği.....	34
3.3.4. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği	35
3.4. Verilerin Toplanması.....	35
3.5. VERİLERİN ANALİZİ	35
BÖLÜM 4 BULGULAR.....	39
4.1. Anne Baba Tutumu, Duygusal Yeme Ve Duygu Dışavurumuna Yönelik Betimsel İstatistikler	39
4.2. Demografik Değişkenler İle Duygusal Yeme Arasındaki Farklılığın İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	40
4.2.1. Cinsiyete Göre Duygusal Yeme	40
4.2.2. Çalışma Durumuna Göre Duygusal Yeme	41
4.2.3. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayılarına Yönelik Bulgular	43
4.2.4. Duygu Dışavurumunun Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	44
BÖLÜM 5 SONUÇ VE ÖNERİLER.....	46
5.1. TARTIŞMA	46
5.1.1. Demografik Değişkenler ile Duygusal Yeme Arasındaki Farklılığın İncelenmesine Yönelik Tartışma	46

5.1.2. Duygu Dışavurumunun Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Tartışma	48
5.2. SONUÇ	50
5.3. ÖNERİLER.....	52
KAYNAKLAR.....	54
EKLER.....	72

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE EBEVEYN TUTUMLARI İLE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DIŞAVURUMUNUN ROLÜ

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumları ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide duygu dışavurumunun aracı rolünün incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni duygusal yeme, bağımsız değişkeni ebeveyn tutumları, aracı değişkeni ise duygu dışavurumdur. Araştırma kapsamında 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin duygusal yeme düzeylerinin, cinsiyet ve çalışma durumu değişkenleri bakımından anlamlı ölçüde farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Araştırmanın katılımcı grubu üniversite öğrencilerinden meydana gelmektedir. Çalışmaya, 361 kişi katılım göstermiştir. Çalışma, genel tarama modelleri içerisinde yer alan ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada verilerin elde edilmesi için “Sosyo-Demografik Bilgi Formu”, “Anne-Baba Tutum Ölçeği”, “Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği” ve “Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği” kullanılmıştır. Duygu dışavurumunun aracı rolünün incelenmesi amacıyla PROCESS’ten yararlanılmıştır. Analiz sonucunda koruyucu/istekçi ve otoriter ebeveyn tutumları ile duygusal yeme arasındaki ilişkide duygu dışavurumunun aracı bir rol oynadığı görülmüştür. Aynı zamanda ebeveyn tutumları ve duygu dışavurumunun duygusal yemeyi ne derece yordadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ebeveyn tutumları ve duygu dışavurumunun duygusal yemeyi anlamlı ölçüde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ($R=0.291$; $R^2=0.283$; $F=20.751$; $p<.001$). Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme düzeylerinin, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenleri bakımından anlamlı ölçüde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ise bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin duygusal yeme düzeylerinin demografik değişkenler açısından farklılaştığı ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn tutumu, duygusal yeme, duygu dışavurumu

Tarih: 2021

SUMMARY

THE ROLE OF THE EMOTIONAL BEHAVIOR IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTAL ATTITUDE AND EMOTIONAL EATING BEHAVIOR IN UNIVERSITY STUDENTS

This research was carried out to examine the mediating role of emotion expression in the relationship between parental attitudes and emotional eating behavior of university students. The dependent variable of the study is emotional eating, the independent variable is parental attitudes, and the mediator variable is emotion expression. Within the scope of the research, it was also examined whether the emotional eating levels of university students differed significantly in terms of gender, educational status, employment status, mother's education level and father's education level variables. The participant group of the research consists of university students. 361 individuals participated in the research. The research was carried out with the relational scanning model, one of the general scanning models. "Socio-Demographic Information Form" was used as a data collection tool in order to reach the demographic information of individuals. In addition, "Parental Attitude Scale", "Turkish Emotional Eating Scale" and "Berkeley Emotional Expression Scale" were used. PROCESS was used to examine the mediating role of emotion expression. As a result of the analysis, it was seen that expression of emotion played a mediating role in the relationship between protective/demanding and authoritarian parental attitudes and emotional eating. At the same time, multiple regression analysis was conducted to determine to what extent parental attitudes and emotional expression predict emotional eating. As a result of the analysis, it was seen that parental attitudes and expression of emotion significantly predicted emotional eating ($R=0.291$; $R^2=0.283$; $F=20.751$; $p<.001$). Independent groups t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to determine whether the emotional eating levels of university students differ significantly in terms of gender, educational status, employment status, mother's education level and father's education level variables. As a result of the research, it was revealed that the emotional eating levels of university students differ in terms of demographic variables.

Keywords: Parental attitude, emotional eating, expression of emotion

Date: 2021

TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1. Örneklem Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdeler Değerleri	
30	
Tablo 3.2. Değişkenlere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri	33
Tablo 4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler.....	35
Tablo 4.2. Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları.....	36
Tablo 4.3. Çalışma Durumuna Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları	37
Tablo 4.4. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları	38
Tablo 4.5. Duygusal Yememin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi .	
40	

BÖLÜM 1 GİRİŞ VE AMAÇ

Yeme davranışı ve tutumu üzerinde etkisi bulunan birden çok faktör vardır. Bunlar arasında genetik, çevresel, kalıtsal unsurlar bulunduğu gibi bireyin kendi bedeni hakkındaki düşünce ve inançları, iştah seviyesi, deneyimleri, duygusal olarak içerisinde bulunduğu durum gibi unsurlar da bulunmaktadır (Karakuş, Yıldırım ve Büyüköztürk, 2016). Psikolojik açıdan ele alındığında ise yeme davranışı kişinin günlük hayatında yaşamış olduğu kaygı, stres ve mutluluk gibi pek çok durumdan etkilenmekte ve bireyin hissetmiş olduğu bu duyguların bir davranışa dönüşebildiği görülmektedir (Macht, 2008). Duygusal/emosyonel yeme şeklinde ifade edilen psikolojik yeme davranışı, kişinin aslında gerçekten açlık hissetmediği halde ortaya çıkmaktadır. Kişi yaşamış olduğu sorunlardan uzaklaşmak, kaçınmak ve olumsuz olarak hissetmiş olduğu duygularıyla başa çıkabilmek adına yeme davranışına sığınmaktadır. Duygusal yeme bir noktada etkisiz bir çözüm arama sürecidir. Bireyin içerisinde olduğu istenmeyen ve sıkıntılı hal, yeme davranışında ortaya çıkan hazla bir süreliğine azalma gösterse de ardından bireyin yaşamış olduğu suçluluk ve pişmanlık duygusuyla daha fazla artmakta ve bireye sorun çözme becerilerinin etkili olmadığını hatırlamaktadır.

Bazı durumlarda ise duygusal yeme davranışı, öfke ve kaygının bir yansıması ve bu duygularla baş edebilme biçimi olarak da görülmektedir (Bruch, 1964; Kaplan ve Kaplan, 1957; Slochower, 1983). Yeme davranışı incelendiğinde, duyguların yeme davranışı üzerinde oldukça fazla etkisinin olduğu görülmektedir. Bireyin hissettiği duygu durumlarının yeme davranışları üzerindeki etkisi, duygusal yeme problemine dair ilk sırada bulunan ve dikkati çeken bir durum olarak ifade edilmektedir (Van Strien vd., 2012). Kişilerin hissettikleri negatif duyguları baskı altında tutmak ve kontrol etmek adına sevdiği besinleri daha sık ve fazla tükettikleri görülmektedir. Bu durum, kişilerin hissettikleri üzerinde olumlu bir etki bırakmaktadır (Evers, Stok, De Ridder, 2010).

Duygusal yeme bireylerin yaşamlarında pek çok olumsuz etki bırakmaktadır. Bu nedenle duygusal yeme davranışı üzerinde etkisi olan unsurların belirlenmesinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu araştırma kapsamında duygusal yeme ile ilişkili olabileceği düşünülen ilk kavram ebeveyn tutumlarıdır.

Çocukluk çağında oluşan ve temelleri atılan kişilik yapısının, ebeveyn tutumlarıyla şekillendiği ifade edilmektedir (Kuzgun, 2009). Çocuğun, yetişkinlik döneminde sağlıklı bir kişiliğe sahip olabilmesinde ebeveyn tutumlarının etkisi görülmektedir. Ebeveynlerin sahip olduğu olumlu tutumlar, çocuğun sağlıklı bir kişilik gelişimi ve sağlıklı bir yetişkin olması noktasında oldukça önemlidir (Yavuzer, 1990; Yörüköglü, 2004).

Duygusal yeme ile ilişkisinin olabileceği düşünülen bir diğer kavram ise duygu dışavurumudur. Duygu dışavurumu, bireylerin işlevselliği üzerinde oldukça önemlidir (Dobbs, Sloan ve Karpinski, 2007). Bireyler gündelik hayatlarında pek çok farklı nedenlerle farklı duygular yaşamakta ve bu duyguları bir şekilde davranışa dönüştürmektedirler. Duygular sonucunda ortaya koyulan davranışsal tepkiler duygu dışavurumu olarak açıklanmaktadır (Araz ve Erkuş, 2014). Duygular kişilerin buldukları andaki psikolojik durumlarını yansıtan oldukça önemli habercilerdir. Kişilerin en önemli tecrübelerinden bir tanesi olarak kabul edilen duygular, hayatın akışı içerisinde bireylerin aldıkları pek çok bireysel karar arasından tercih yapmalarında etkin rol oynamaktadır. Bununla birlikte duygular, bireyler arası ilişkilerde ve bireyin psikolojik sağlığı üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahiptir (Tuğrul, 1999; Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012). Bu noktada bireylerin duygusal tecrübelerini sözlü veya sözsüz bir şekilde sağlıklı olarak ifade etmeleri oldukça önemlidir (Pennebaker, 1997). Duygularını sözsüz veya sözlü bir şekilde ifade edilebilmesi bireylerin hem içsel dünyalarını çevrelerine açmalarına hem de psikolojik açıdan iyi olmalarına katkı sağlamaktadır (Şengül ve Demirel, 2016).

Yapılan literatür taramasından hareketle duygu dışavurumunun ebeveyn tutumları ve duygusal yeme arasındaki ilişkide aracı bir rol üstelenebileceği düşünülmüş ve araştırma konusu bu doğrultuda belirlenmiştir.

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumları ve duygusal yeme düzeyleri arasındaki ilişkide duygu dışavurumunun aracı rolünün incelenmesidir. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme düzeyleri, cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme düzeyleri, çalışma durumu değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

3. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumları, duygusal yeme düzeyleri ve duygu dışavurumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumları ile duygusal yeme düzeyleri arasındaki ilişkide duygu dışavurumu aracı bir rol oynamakta mıdır?

5. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumları ve duygu dışavurumları, duygusal yeme düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı mıdır?

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Duygusal yeme bireylerin yaşamlarında pek çok olumsuz etki bırakmaktadır. Bu nedenle duygusal yeme davranışı üzerinde etkisi olan unsurların belirlenmesinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Bununla birlikte araştırmanın örneklem grubu temelinde de alan yazına katkı sunacağı düşünülmektedir. Çünkü üniversite dönemi bireylerin hem ergenlik hem de yetişkinlik dönemi özelliklerini bünyelerinde barındırdıkları oldukça yoğun stres ve kaygı içerisinde yaşamlarını sürdürdükleri bir dönemdir. Bu nedenle de üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının incelenmesinin önem taşıdığı düşünülmektedir.

1.3. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin; Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Anne-Baba Tutum Ölçeği, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ve Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nde yer alan soruları gerçek durumları yansıtacak şekilde ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

2. Örneklem, evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmada incelenen değişkenler, araştırmada kullanılan Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Anne-Baba Tutum Ölçeği, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği ve Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Araştırma sonuçları, araştırmaya katılan ve 18-25 yaş aralığında bulunan üniversite öğrencileriyle benzer özelliklere sahip olanlara genellenebilir.

1.5. TANIMLAR

Araştırmada yer alan kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda yer almaktadır.

Tutum: Bireyin düşüncelere, olaylara, olgulara veya nesnelere yönelik düşünce, duygu ve davranışlarını biçimlendiren eğilimler olarak açıklanmaktadır (Karlı, 2019).

Ebeveyn Tutumu: Anne babanın, çocuklarına karşı sergiledikleri tutumlardır. Genel anlamda ebeveyn tutumları, demokratik, izin verici, baskıcı, otoriter, ilgisiz, ihmalkâr, mükemmeliyetçi ve reddedici şeklinde ifade edilmektedir. Ancak en yaygın bir şekilde görülen ve incelenen ebeveyn tutumları; aşırı koruyucu, otoriter, demokratik, izin verici ve kayıtsız-ilgisiz tutum şeklinde ifade edilmektedir (Yılmaz, 2000).

Duygusal Yeme: Duygusal yeme davranışı kişinin gerçekten açlık hissetmediği zamanlarda sıkıntılarında ve sorunlarından uzaklaşmak, bu gibi durumlardan kaçınmak ve hissetmiş olduğu olumsuz duygularla baş etmek amacıyla başvurduğu, etkili olmayan bir çözüm seçeneği arayışı olarak açıklanmaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1957).

Duygu Dışavurumu: Duygu dışavurumu, duygular sonucunda ortaya koyulan davranışsal tepkiler olarak açıklanmaktadır (Araz ve Erkuş, 2014).

BÖLÜM 2 KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında incelenen değişkenler hakkında bilgi verilmesi amaçlanmaktadır. Bu kapsamda sırasıyla ebeveyn tutumları, duygusal yeme ve duygu dışavurumu kavramları ile ilgili açıklamalar yer almaktadır.

2.1. EBEVEYN TUTUMLARI

Kişilerin içerisinde doğmuş olduğu, ilk tecrübelerini kazandığı, onların gelişim dönemlerinde inançlarının ve değerlerinin biçimlenmesinde etkin bir görevi olan, toplumu oluşturan ana birim aile olarak ifade edilmektedir. Kişinin karakter ve kişiliğinin ortaya çıkmasında ve bu doğrultuda kişinin topluma yansıtacağı rol ve kimliğinin oluşmasında aile oldukça önemlidir (Ersin, 2010).

Tutum ise bireyin düşüncelere, olaylara, olgulara veya nesnelere yönelik düşünce, duygu ve davranışlarını biçimlendiren eğilimler olarak açıklanmaktadır. Bu nedenle aile bireylerinin olaylar karşısında takındıkları tutumların biçimi, ailede yetişen çocukların da düşünce, duygu ve davranış biçimlerinin belirlenmesinde oldukça önemlidir. Aile bireyleri tarafından benimsenen olumlu veya olumsuz tutumlar, aile içerisinde yetişen çocukların da tercih ve eğilimleri üzerinde olumlu veya olumsuz etkiye yol açmaktadır (Karlı, 2019).

Evlilik sonucunda bireyler karı-koca rollerini üstlenmektedirler. Çocuğun dünyaya gelmesi ile birlikte üstlenilen bu rolün yanına ebeveyn rolü de bireylere eklenmektedir. Bu durum bireylerin yeni sorumluluklar edinmesine de neden olmaktadır (Canel, 2013). Uzun süren ve sağlıklı devam eden bir evlilik sürecinde çiftlerin birbirlerini tanıması ve çocuk yetiştirme tutumlarında sergilemiş oldukları tavırlar, çocuğun gelişimi açısından bir hayli önem taşımaktadır (Tarhan, 2012). Anne ve baba çocuğun hayatında en temel, yoğun ve yakın iletişim ve etkileşim kurduğu bireylerdir. Bununla birlikte ebeveynler, çocukların yaşamında ilk rol model aldıkları kişilerdir. Çocukluk çağında oluşan ve temelleri atılan kişilik yapısının, ebeveyn tutumlarıyla şekillendiği ifade edilmektedir (Kuzgun, 2009). Çocuğun, yetişkinlik döneminde sağlıklı bir kişiliğe sahip olabilmesinde ebeveyn tutumlarının etkisi görülmektedir.

Ebeveynlerin sahip olduğu olumlu tutumlar, sağlıklı bir kişilik gelişimi ve sağlıklı bir yetişkin olması noktasında oldukça önemlidir (Yavuzer, 1990; Yrkoğlu, 2004).

Ülkemizde gerçekleştirilen bir araştırmada anne babanın davranışları ve tutumları ile alakalı olarak gerçekleştirilen 34 farklı araştırma derlenmiştir. Bu çalışmada amaç, ebeveyn tutumlarının çocuklar üzerindeki etkilerinin incelenmesidir. Araştırma sonucunda demokratik tutuma sahip olan ebeveynlerin çocuklarının gelişimlerinin olumlu ilerlediği; disiplin ve baskıcı tutumla büyüyen ailelerdeki çocukların ise gelişimlerinin olumsuz ilerlediği sonucuna ulaşılmıştır (Sümer, Gündoğdu-Aktürk ve Helvacı, 2010).

Anne baba tarafından ortaya koyulan tutumlar, çocuğun gelişiminde ve kişiliğinin oluşmasında olumlu ve olumsuz pek çok etki bırakabilmektedir (Ceyhan, 2000). Anne babanın ocuk yetiştirme noktasında benimsemiş oldukları tutumlar, kendi ebeveynlerinden öğrendikleri davranışlar, içerisinde buldukları evre, eğitim düzeyi gibi faktörlerden etkilenmektedir. Bununla birlikte ebeveyn tutumları üzerinde anne babanın kişilik özelliklerinin de etkisi bulunmaktadır (Güngör, 2002).

Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde genel anlamda annenin yetiştirilme tarzı ve annenin tutumu üzerinde etkisi olan sosyo-demografik faktörlerin ele alındığı görülürken (Bahçıvan-Saydam ve Gençöz, 2005; Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 1999) yurt dışındaki çalışmalarda genellikle kültür etkisinin incelendiği görülmektedir (Chiu, 1987; Tudge ve ark., 2000). Yurt dışında gerçekleştirilen bazı çalışmalarda da ülkemizde yapılan araştırmalardaki gibi sosyo-demografik faktörlerin anne tutumu üzerindeki etkisi incelenmiştir (Dekovi ve Gerris, 1992; Rafferty, Griffin ve Robokos, 2010).

2.2.1. Ebeveyn Tutumlarına Yönelik Kuramsal Açıklamalar

Anne babanın, çocuklarına karşı sergiledikleri tutumlar ile ilgili olarak yapılan araştırmalar eskilere dayanmakla birlikte genel olarak anne-baba tutumu, çocuklara yönelik tutum ve davranışların toplamı şeklinde ifade edilmektedir. Bu araştırmada ebeveyn tutumları, psikanalitik yaklaşım, davranışci yaklaşım, Maccoby ve Martin'in iki boyutlu yaklaşımı ve Baumrind'in yaklaşımı açısından ele alınmıştır (Yılmaz, 2000).

2.2.2.1. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçılar, dışarıdan verilen pekiştireçlerin çocuğun gelişimi üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Bu kuramın savunucularına göre davranışlar, tutumlardan daha önemlidir. Bundan dolayı, anne baba tutumlarını ebeveyn davranışlarını inceleyerek sınıflandırmışlardır. Bu kurama göre, çocukların bireysel farklılıklara sahip olması, buldukları çevrenin öğrenmelerinden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Bununla birlikte hem psikanalitik hem de davranışçı kuram, çocuğun sosyalleşmesinde, anne ve babanın inançları yanında çocuğun yaratılışının anne-baba davranışlarının belirleyicileri olduğunu savunmaktadır (Darling ve Steinberg, 1993; Yılmaz, 2000).

2.2.2.2. Maccoby ve Martin'in İki Boyutlu Bakış Açısı Yaklaşımı

Maccoby ve Martin, 1980'li yıllarda yaptıkları çalışmalar neticesinde ebeveyn tutumunu, duyarlılık ve talepkarlık olarak iki boyut şeklinde incelemişlerdir. Anne babanın duyarlılık boyutu, bağımsız hareket etmeyi teşvik etmenin yanında destekleme seviyesiyle de ilgilidir. Aile içinde anne baba ve çocuk etkileşimi içinde beklentiler çocuğun gelişimine ve yeteneklerine paralel ilerlemektedir. Talepkarlık boyutunda ise anne babanın sosyal olma çabalarının ifadesidir. Anne baba talepkarlığı; kontrol, denetim ve olgunlaşma istekleriyle ilgilidir (Block, Block ve Gjerde, 1986; Maccoby ve Martin, 1983).

İzin verici/müsamahakâr anne baba tutumuna sahip anne babalarda, çocukların davranışlarının bir sınırı ve kuralı bulunmamaktadır. Bu tutumda anne baba çocuklara hoşgörülü, sevecen ve ilgili davranır. İzin verici/müsamahakâr anne baba, çocukların davranışları üzerinde şekillendirici olmak yerine çocukların ihtiyaçları olduğunda yanlarında olduğu biri olarak görülmektedir. İhmalkâr izin-verici anne baba, çocukların yaptığı davranışlara sınırlama getirmez ve çocuklarına karşı da sıcak davranıp ve ilgi göstermezler. Bu tür anne babalar çocuklarının nerede ve nasıl oldukları konusunda bilgili değildir. Ayrıca çocuğun okul ve arkadaş ortamlarında ne yaptıkları ile ilgili çok az ilgilidir (Steinberg, 2007).

2.2.2.3. Baumrind'in Yaklaşımı

Baumrind, anne ve baba tutumları hakkında araştırma yapan önemli kişilerden biridir. Anne-baba olmak, tek başına ve birlikte çocuğu etkileyen davranışların bütünü olduğunu belirtmiştir. Ebeveyn tutum ve davranışları üzerinde araştırma yapan birçok araştırmacı Baumrind'in görüşlerinden faydalanmıştır (Sayın, 2007).

Baumrind (1971), kontrol, olgunluk beklentisi, açık iletişim ve bakım boyutlarının kesişmesinden üç tür ebeveyn tutumunu meydana getirmiştir. Bunlar otoriter, demokratik ve izin verici tutumdur.

Demokratik anne baba; kontrol, olgunluk beklentisi, açık iletişim ve bakım boyutlarındaki özelliklerde yüksek dereceye sahip olan anne-babalardır. Otoriter anne baba; olgunluk beklentisi ve kontrol boyutlarında yüksek, açık iletişim ve bakım boyutlarında düşük dereceye sahip anne babalardır. İzin verici anne baba; kontrol ve olgunluk beklentisi boyutlarında düşük, açık iletişim ve bakım boyutlarında yüksek derecede olan anne-babalardır (Mutallimova, 2014).

2.1.2. Temel Ebeveyn Tutumları

Genel anlamda ebeveyn tutumları, demokratik, izin verici, baskıcı, otoriter, ilgisiz, ihmalkâr, mükemmeliyetçi ve reddedici şeklinde ifade edilmektedir. Ancak en yaygın bir şekilde görülen ve incelenen ebeveyn tutumları; aşırı koruyucu, otoriter, demokratik, izin verici ve kayıtsız-ilgisiz tutum şeklinde ifade edilmektedir (Yılmaz, 2000). Aşağıda bu tutumlar ile ilgili bilgi verilmiştir.

2.1.2.1. Otoriter Ebeveyn Tutumu

Otoriter ebeveyn tutumuna sahip olan anne babaların çocuklarına yönelik davranışlarında katı bir disiplin hakimdir. Anne-baba, çocukta bulunan farklılıklara ve bireyler özelliklere saygı duymamakta, bu durumları önemsememekte ve dikkate almamaktadır. Yalnızca kendi isteklerine yönelik tutumlar benimsemektedir (Sak vd., 2015).

Otoriter ebeveyn tutumu çoğu zaman geleneksel aile yapılarında görölmektedir. Bu tutuma sahip ebeveynler, çocukların koyulan kurallara doğrudan itaat etmelerini beklemektedirler. Bu ailelerde çocuklar üzerinde kurulan baskı oldukça fazladır ve bu baskı çoğu zaman ceza ve aşırı kontrolle sağlanmaktadır. Çocukların gelişim özellikleri dikkate alınmadan, gelişim dönemlerinde yaşamış oldukları değişimlere dikkat edilmeden, istek, beklenti, fikir ve ihtiyaçlarına önem verilmeden yetiştirilen bu çocuklar, çoğu zaman anlaşılmadıklarını düşünmektedir. Bu nedenle özellikle ergenlik dönemindeki çocuklar, otoriter tutuma sahip ebeveynlerine yönelik yoğun bir kızgınlık ve öfke duygusu hissetmektedir. Bu ebeveyn tutumu ile yetişen çocuklarda özellikle ergenlik döneminde düşük benlik saygısı ve saldırganca davranışlar görölebilmektedir. Bu çocuklar ergenlik döneminde aileleri ile olan paylaşımlarını minimuma indirmekte ve ailelerinden çoğu zaman kaçınmaktadırlar (Maccoby ve Martin, 1983).

Ebeveynlerin takınmış olduğu otoriter tutum, çocukların bir birey olarak kabul edilmesini engellemektedir. Çocuklar bir birey olarak kabul edilmemekte ve aksine ebeveynlerin istekleri doğrutusunda bir birey olabilmeleri için zorlanmaktadırlar. Bu nedenle de bu tutumla yetişen çocukların tek başına karar verme becerileri gelişmemekte, bağımsız bir kişilik örüntüsü geliştirmeleri ise engellenmektedir. Bu ebeveyn tutumuna sahip aileler, çocuğu sunulan itaati yerine getirmemesi halinde cezalandırmaktadır. Ancak buna karşılık çocuk istenileni yaptığında da herhangi bir ödöl verilmemektedir. Bu tutumu benimseyen ailelerde çocuğun şımaracağı inancı oldukça yaygındır. Bu nedenle hem sevgi gösterme hem takdir etme hem de ödüllendirme noktasında oldukça önemli bir eksiklik söz konusudur. Bu durum çocukların duygularını ifade edememelerine, duygularını bastırmalarına veya duygularını tanıyamamalarına/yanlış anlamalarına neden olmaktadır. Çocukların duygusal gelişim süreçleri bu tutumdan oldukça olumsuz etkilenmektedir (Alan, 2019; Nastasa ve Sala, 2012; Odabaşı, 2003). Bu tutumla büyüyen çocukların kişilik örüntüleri ise genellikle öfkeli ve isyankâr ya da boyun eğici olmaktadır (Kulaksızoğlu, 2000).

Ebeveyn tutumlarının incelendiği araştırmalarda, anne babanın sahip olduğu eğitim düzeyi yükseldikçe, takındıkları otoriter tutumun azaldığı görölmektedir.

Bununla birlikte araştırmalar, 3'ten fazla çocuğu olan ailelerin sıklıkla otoriter veya izin verici tutuma sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte Baldwin tarafından yapılan çalışmada, ebeveynleri otoriter tutuma sahip olan çocukların yeni dūřünceler geliştirmekte ve karar vermede zorlandıkları; kaygılı ve korkulu kişilik yapısında oldukları görülmüştür (Sak vd., 2015).

2.1.2.2. Aşırı Koruyucu Ebeveyn Tutumu

Aşırı koruyucu anne baba tutumunu benimseyen aileler çocuklarını çok fazla kontrol altında tutarlar. Bu tutumu benimseyen aileler, çocukların kendilerini ve potansiyellerini fark etmeleri için çocuklara gerekli alanı sağlamazlar. Bu çocuklar diğer insanlara karşı bağımlı ya da başkaldırıcı davranışlar sergileyebilmektedirler. Aileler bu çocuklara çok fazla sorumluluk yüklememektedir. ocuk bir sorunla karşılaştığında kendisi çözüm üretmez ve aileden destek beklemektedir (Akça, 2012).

2.1.2.3. İzin Verici Ebeveyn Tutumu

İzin verici ebeveyn tutumuna sahip olan anne babalar, çocuklarına yönelik sınır koymamakta ve bu noktadaki kontrolleri oldukça dūřüktür. Bununla birlikte bu ailelerin kabul ve ilgileri ise yüksek düzeydedir. Karar verme noktasında ebeveynler, çocuğa sınırsız bir özgürlük tanımaktadır. Çocuęun ortaya koymuş olduğu olumsuz bir davranışta ise herhangi bir sınırlama ve ceza ortaya koyulmamaktadır. Fakat ailenin herhangi bir yönlendirme yapmaması, çocuklarda güvenli/güvensiz kavramlarının da oluşmamasına yol açmaktadır. Bu nedenle çocuklar kendilerini güvende hissetmemektedir. Bu noktada ebeveyn aslında ihmalkâr bir tutum da ortaya koymuş olmaktadır (Yavuzer, 2012).

Bu tutuma sahip olan ebeveynlerin çocukları, tüm kararlarını çocukluk döneminde itibaren kendileri vermektedir. Bu durum tüm aile dinamiği üzerinde etkili olmaktadır. Aile, çocuğa hiçbir zaman hayır dememektedir. Bu durum çocuğun istenmeyen davranışlar sergilemesine neden olmakta ve ocuk bu davranışlar karşısında da herhangi bir uyarı almamaktadır. Bu tutumla yetişen çocuklar genel anlamda anne babaları ile iyi bir ilişkiye sahiptir. Ancak çocukların yaşamış oldukları belirsizlik ve

bağımsızlığının istenilenden fazla olması, diğer kişilerle kurmuş olduğu iletişim ve etkileşim süreçlerinde sorun yaşamasına yol açabilmektedir (Karlı, 2019).

Küçüklüğünden beri bağımsız olan bu çocuklar, özellikle iş birliğinin gerektiği durumlarda ve grup oyunlarında zorlanmakta; şart ve sınır gerektiren durumlarda çoğu zaman başarılı olamamaktadırlar. Bu çocukların ihtiyaçları aileleri tarafından karşılanmakta, çocuklar ilgi görmektedir. Ancak çocuk tarafından ortaya koyulan güvensiz davranışlar karşısında da herhangi bir sınır koyulmamaktadır. Bu durum özellikle ergenlik döneminde çocukların sosyal, psikolojik ve duygusal olarak olumsuz etkilenmelerine neden olabilmektedir (Yavuzer, 2012).

2.1.2.4. İlgisiz-Kayıtsız Ebeveyn Tutumu

Bu tutumu benimseyen aileler çocuğuna karşı ilgisizdir. Çocuğun ihtiyaçlarına karşı tepkisiz kalmaktadırlar. Bu aileler disiplin yönünden oldukça zayıftır. Çocuklar herhangi bir konuda sınırlanmaz veya durdurulmaz. Çocuğun davranışları ve istekleri ebeveyn tarafından umursanmamaktadır. Çocuk üzerinde ilgi ve iyalaka bulunmamaktadır. Aile içinde çocukla olan iletişimde kopukluklar ve sorunlar mevcuttur. Anne babanın bu umursamaz ve ilgisiz tutumu çocukta yalnızlık hissine ve olumsuz duygulara neden olabilmektedir. Kendisini yalnız hisseden çocuk etrafındaki diğer insanlarla sorunlar yaşayabilmektedir (Kaya, 1997).

2.1.2.5. Demokratik Ebeveyn Tutumu

Demokratik tutum, ebeveynler tarafından benimsenen en sağlıklı ve etkin tutum olarak kabul edilmektedir. Bu tutumla büyüyen çocukların gelişimleri oldukça olumlu ilerlemektedir. Demokratik tutumu benimseyen anne babalar, çocuklarının beklenti, istek ve ihtiyaçlarının farkındadır ve bu durumlara karşı ilgili davranmaktadırlar. Bununla birlikte, bu tutumu benimseyen ebeveynler, çocuklarının karar verme becerilerinin ve sorumluluk bilinçlerinin gelişmesi adına da destek ve teşvik sunmaktadırlar. Bu tutumda çocuklar kurulan iletişim oldukça saydam, açık ve nettir. Çocuklarında fikir beyan etme hakları bulunmaktadır. Bu ebeveynler, çocuklarının

kendilerini güvende hissedecekleri bir ortam yaratmayı hedeflemektedirler. Bu nedenle de etkili sınır koyabilme becerilerine sahiptirler (Baykan, 2014).

Bu tutuma sahip olan ebeveynler, çocuklarını belirli bir çerçevede özgür bırakmaktadırlar. Bu nedenle çocuklar otorite figürlerine yönelik korkmadan saygı beslemektedirler. Aile içerisinde alınacak olan kararlarda, çocuğun da fikirleri alınmakta, görüşleri önemsenmektedir. Yani çocuk, bir birey olarak kabul edilmektedir. Bu tutuma sahip olan ailelerde, koşulsuz saygı, koşulsuz kabul ve koşulsuz sevgi vardır. Bu tutum ile büyüyen çocuklar, yüksek sorumluluk bilincine sahip, bağımsız hareket edebilme becerisini barındıran, güvende hisseden, yaratıcı, uyumlu, sosyal, beklenti ve isteklerini ifade edebilen ve dışı dönük kişiler olmaktadır (Yarapsanlı, 2011).

Gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde bu tutumla büyütülen ergenlerin, otoriter tutumla büyütülen yaşlılarına oranla, daha yüksek benlik saygısına, daha yüksek duygusal zekaya, duygu düzenleme becerilerine, yüksek akademik başarıya ve düşük kaygıya sahip oldukları görülmektedir (Bayhan ve Işıtan, 2010). Bununla birlikte çalışmalarda, ebeveyn tutumu ve gelir düzeyi arasındaki ilişki de incelenmiştir. Gelir düzeyinin yüksek olması, demokratik ebeveyn tutumunun yaygınlığı ile ilişkili bulunmuştur. Ebeveynlerin eğitim düzeyinin yükselmesinin ise, olumlu tutumla ilişkili olduğu, eğitim düzeyi yükseldikçe benimsenen demokratik tutumun arttığı, otoriter ve baskıcı tutumun ise azaldığı görülmüştür (Baykan, 2014).

Genel olarak bakıldığında gerçekleştirilen çalışmalar, demokratik anne baba tutumunun en sağlıklı ve gelişimi destekleyici tutum olduğunu ortaya koymaktadır. Bu tutumla büyüyen çocuklar, psikolojik, duygusal ve sosyal açıdan olumlu etkilenmektedir.

2.2.3. Ebeveyn Tutumları ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Whitemann, Mchale ve Crouter (2003)'ün ergenlik döneminde kardeş sırasının kardeşler ve anne babalar arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmanın sonuçlarına göre; büyük ergenin küçük ergen adına anne babasıyla iletişimini pozitif yönde ilerlettiğinden, ailelerin küçük ergen çocukla ilişkilerinde daha az problem yaşadıkları ve onunla daha fazla ilgilendikleri bulunmuştur.

Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada anne baba tutumları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre; algılanan anne baba tutumu, ihmalkâr, otoriter ve hoşgörülü olan ergenlerin öznel iyi oluşlarının, cinsiyete göre farklılaşmadığı grlmştir. Algılanan anne baba tutumu otoriter olan erkeklerin yaşam doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri, kızlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Algılanan anne baba tutumu demokratik ve hoşgörülü olanların öznel iyi oluşları; algılanan anne baba tutumu ihmalkâr ve otoriter olanlardan daha yüksek seviyede bulunmuştur. Bu bulgular çerçevesinde, anne babanın olumlu tutum içinde olarak ergenleri desteklemeleri, onların öznel iyi oluş seviyelerini yükselttiği sonucuna varılmıştır (zkan, 2014).

Erginoğlu (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ilköğretime giden çocukların anne-babaların tutumlarının çocuğun kardeş ilişkilerini, davranış ve uyum problemlerini etkileyen değişkenleri ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu araştırma sonucuna göre; olumsuz anne-baba tutumuna maruz kalan çocukların; çocuğun kardeş ilişkilerini olumsuz etkileyerek, davranış ve uyum problemlerinin de oluşumunda rolü bulunmuştur. Ayrıca ilkokula giden çocuğun cinsiyeti ve küçük kardeşler arasındaki yaş farkı etkenlerinin; anne-baba tutumu, anne-babanın farklılaşmış yaklaşımı, kardeş ilişkileri ile birlikte davranış ve uyum problemleri üzerinde önemli etkileri olduğu bulunmuştur.

Anne babanın ırksal ayrımcılık tutumunun ergenlere geçişine etkisinin incelendiği bu araştırmaya 154 erkek ve 168 kadın toplam 322 Afrikalı ve Amerikalı ift katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; ırksal ayrımcılık sergileme ile sosyal olma arasında olumlu yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca, annelerinin deneyimlerinden öğrendikleri ayrımcılık ile kız çocuklarına öğretilen sosyal mesajlar arasında da anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Babalarından deneyimledikleri ayrımcılık, erkek çocuklara öğretilen sosyal mesajlar arasında güçlü etkiler olduğu tespit edilmiştir (McNeil Smith, Teynolds ve Fincham 2016).

Başka bir araştırmada, çocuklukla genç yetişkinlik dönemindeki ebeveyn tutumlarının bireyin yetişkin dönemde yaptıkları, evlilikte uyum sağlama ya da

problemlerin üstesinden gelme yeteneğini ortaya koymaktır. Demokratik tutumla büyüyen kişilerin evlilikte uyum sağlama pozitif yönlü; koruyucu ya da otoriter ebeveyn tutumunun sergilendiği ortamda büyüyen kişilerin evlilik uyumu arasındaki ilişki ise negatif yönlüdür. Demokratik tutum ile problem çözme arasında pozitif ilişki, otoriter tutum ya da koruyucu tutumla problem çözme arasında ise negatif ilişki olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte evliliğin uyumlu ve problemin üstesinde gelmesi yeteneği arasında anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir (Çakır, 2017).

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, algılanan anne baba tutumları ile otomatik düşünceleri ve stresle baş etme tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin algılanan demokrat ebeveyn tutumu ve otomatik düşünce arasında anlamlı negatif bir ilişki vardır. Demokrat tutum yükseldikçe otomatik düşünce düzeyi azalmaktadır. Koruyucu ve otoriter anne baba tutumu ile otomatik düşünce arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Bu tutumların artması ile birlikte otomatik düşünceler de artar (Yeşilyurt, 2017).

Gündüz ve Özyürek (2018) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin okul tükenmişliklerini ebeveyn tutumları açısından incelemiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre; lise öğrencilerin daha çok ders çalışmaktan tükenme alt boyutun da tükenmişlik gösterdiği, devamında ise okula ilginin azalması ve ödev yapmaktan sıkılma şeklinde devam etmiştir. Ders çalışmanın ortaya çıkardığı tükenmişliğin nedenleri olarak, sınavlara hazırlık için test çözme, günlük konu tekrarı yapmanın yanında yeni bir konuya hazırlık yapma gibi faaliyetlerden yorulma ve bıkmının yanında bu etkinlikleri anlamsız bulması sonucu, daha fazla ders çalışmak istememe şeklinde sıralayabiliriz. Bu durumda öğrencilerin, anne babalarını demokratik olarak algılamaları seviyeleri artıkça okul tükenmişliklerinin azaldığı; anne babalarını koruyucu ve otoriter olarak algılamaları seviyeleri yükseldikçe okul tükenmişliklerinin arttığı belirtilmiştir.

2.2. DUYGUSAL YEME

Araştırmanın bu bölümünde duygusal yeme ile ilgili kuramsal bilgiler yer almaktadır. Duygusal yeme bozukluğunun açıklanmasından önce ilk olarak yeme

bozuklukları açıklanmış, ardından duygusal yeme bozukluğu ile ilgili bilgi verilmiştir. Duygusal yeme bozukluğunun tanımlanmasının ardından duygusal yeme bozukluğunu açıklayan kuramsal yaklaşımlar hakkında açıklamalar yer almaktadır. Bölümün sonunda ise ülkemizde ve yurt dışında duygusal yeme ile ilgili olarak gerçekleştirilen çalışmalar hakkında bilgi verilmektedir.

2.2.1. Yeme Bozuklukları

Yeme bozukluğunun değerlendirmesinde kullanılan temel klinik özelliklerinden bir tanesi, yeme davranışının ve alışkanlığının sınırlandırılması neticesinde ciddi ve belirgin bir ölçüde kilo kaybının yaşanmasıdır. Bu kilo kaybının yaşanmasına ve yeme bozukluğuna temel olarak egzersiz bağımlılığı da eşik etmektedir. Ancak bazı yeme bozukluğu durumlarında ise aşırı yemek yeme, kendini kusturma veya laktasif madde istismarı gibi problemler yaşayan bireyler de olabilmektedir. Bu gibi durumlarda yeme bozukluğu daha karmaşık bir yapıya bürünmektedir. Bedenin şekil ve boyutunda meydana gelen bozulmalar, toplumsal geri çekilme, regl döngüsünde düzensizlik genel olarak yeme bozukluğunda görülen genel özellikler olarak karşımıza çıkmaktadır. Yeme bozukluğu yaşayan bireyler genellikle yaşamlarında yer alan problemleri, kendi benliklerinin bir parçası olarak görmekte ve o şekilde kabul etmektedirler. Bu nedenle ortaya koymuş oldukları bu davranış, onlara mantıklı gelmektedir. Bu tutumu sergileyen bireyler, yeme bozukluklarının çoğu zaman farkında değildir. Bu durum onlar için bir sorun olmaktan oldukça uzaktır. Yeme davranışı, sınırlama veya aşırı yeme biçiminde gerçekleştiğinde, bir yeme bozukluğu formuna geldiğinde, bireyler için yiyeceklerin elde edilmesi veya kullanılması çoğu zaman çevreleri (yaşam koşulları, aile bireyleri, arkadaşlar) ve kiloları üzerinde kontrol sahibi olan bir araç şeklinde kabul edilmektedir (Reinecke vd., 2015). Zayıf olma hakkında ortaya çıkan düşünce ve inançların, kilo hakkındaki ön yargıların ve kiloya yönelik atfedilen değerlerin yeme bozukluğunu sürdürülmesinde ve sağlıksız davranış örüntüsünün devam etmesinde önemli bir etkisinin olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle yeme bozukluğuna sahip olan bireylerin düşünce ve inanç sistemlerinin düzenlenmesi oldukça önemlidir (Coleman, Butcher ve Carson, 1972).

Yeme bozukluğuna sahip olunması halinde ortaya çıkan ve bireyi etkileyen sorunlar tıbbi ya da psikolojik olarak ortaya çıkabilmektedir. Yeme bozukluğu ile ortaya çıkan psikolojik sorunlar ise genel olarak, anksiyete, madde bağımlılığı, duygu durum bozuklukları ve kişilik bozuklukları olarak ifade edilmektedir (APA, 2000). Aynı zamanda yeme bozukluklarının sık olarak bir arada bulunduğu bir diğer psikolojik problem ise depresyondur (Austin ve Sciarra, 2017).

Yeme davranışının sınırlandırılması veya aşırı bir şekilde yemenin ardından gelen kusma davranışının şiddet ve sıklığının artması zaman içerisinde kişinin yaşamış olduğu kilo kaybını, birey için tehlikeli bir duruma sokmaktadır. Bu tehlike, hayati bir tehlikeye kadar ulaşabilmektedir. Yeme bozukluğu ile ortaya çıkan diğer psikolojik problemler ve rahatsızlıklar, yeme bozukluklarının tedavisini zorlaştırmaktadır. Bir diğer ifadeyle yeme bozukluğu bulunan bireylerde bir takım psikolojik sorunlar da ortaya çıkabilmektedir. Bu sorunlar genellikle kaygı, depresyon ve obsesif kompulsif bozukluk şeklinde görülmektedir (Garner ve Garfinkel, 1997). Yeme bozukluklarının yaygınlığı giderek yükselmektedir. Artan yeme bozukluğu görülme sıklığı, bu konuda gerçekleştirilen çalışmaların sayısının artmasına yol açmaktadır (Stunkard, 1990; Mizrachi, 2002).

Yeme bozukluğunun görülmesinde cinsiyet oldukça önemli bir değişken olarak ele alınmaktadır. Bu noktada yapılan araştırmalar, kadınlarda yeme bozukluğu görülme sıklığının erkeklere oranla daha fazla olduğunu göstermektedir. Bulimiya ya da anoreksiya tanısı alan bireylerin %5-15'inin erkek olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte değişen beden algısıyla birlikte erkeklerde de yeme bozukluklarının görülme sıklığı yükselmektedir. Bu durum üzerinde toplum tarafından oluşturulan beklentiler, medyanın etkileri, genetik yatkınlık ve akranların etkileri önemli olmaktadır. Bu nedenlerden dolayı bireyler, kilolarını kontrol altında tutmak istemekte ve bu amaçla giderek daha sağlıksız davranış örüntüleri ortaya koyabilmektedirler (Kolovos vd., 2019). Aynı zamanda çevrelerindeki bireylerin kıskanç tutumları ve bireyler üzerindeki kontrol sağlama arzularına bir yanıt olarak da bireyler kilolarını ve yeme düzenlerini değiştirmek adına çaba harcamaktadırlar. Bu doğrultuda yeme bozukluğuna sahip olan

bireyler çoğu zaman tedaviye sıcak bakmamakta, isteksiz olmaktadır (Reinecke vd., 2015).

Yeme bozukluğu, bilhassa ergenlik ve gençlik dönemlerinde giderek daha yaygın hale gelmektedir. Bu nedenle ebeveynlerin oldukça üzerinde durması gereken ve dikkatli olmaları gereken bir alan olarak değerlendirilmektedir. Bu noktada dikkat edilmesi gereken bazı önemli noktaların olduğu görülmektedir. Bu noktalardan en temel olanı ise giderek artan zayıflık algısının bireylere dayatılmasıdır. Kolovos ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, çalışmaya katılan kadınların %80'inin bedenlerinden memnun olmadığı görülmüştür. Aynı zamanda kadınların %13,4; erkeklerin ise %7,1 oranında yeme bozukluğu davranış örüntüleri sergiledikleri ortaya koyulmuştur. Yine aynı araştırmada, yeme bozukluğu ile ilişkisi bulunan diğer sorunlar ise; düşük öz saygı, madde bağımlılığı, depresyon ve intihar düşüncesi olarak ifade edilmiştir. Bu noktada araştırmada ebeveynlerin bu konuda bilinçlendirilmesi önerilmektedir.

Yeme bozukluğunun görülmesinde etkili olan faktörlerden bir diğeri ise anne baba tutumları olarak kabul edilmektedir. Anne baba tutumları ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, aşırı korumacı tutuma sahip olan ebeveynlerin çocuklarında daha fazla yeme bozukluğu görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Tata vd., 2001). Araştırmalar, annenin yeme bozukluğu üzerindeki rolüne ve bağlanma örüntülerine de vurgu yapmışlardır. Yapılan araştırmada yeme bozukluklarının güvensiz bağlanma sonucunda ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Alantar ve Maner, 2008).

2.2.2. Duygusal Yeme Bozukluğu

Yeme davranışı ve tutumu üzerinde etkisi bulunan birden çok faktör vardır. Bunlar arasında genetik, çevresel, kalıtsal unsurlar bulunduğu gibi bireyin kendi bedeni hakkındaki düşünce ve inançları, iştah seviyesi, deneyimleri, duygusal olarak içerisinde bulunduğu durum gibi unsurlar da bulunmaktadır (Karakuş, Yıldırım ve Büyüköztürk, 2016). Psikolojik açıdan ele alındığında ise yeme davranışı kişinin günlük hayatında yaşamış olduğu kaygı, stres ve mutluluk gibi pek çok durumdan etkilenmekte ve bireyin hissetmiş olduğu bu duyguların bir davranışa dönüşebildiği görülmektedir (Macht,

2008). Duygusal/emosyonel yeme şeklinde ifade edilen psikolojik yeme davranışı, kişinin aslında gerçekten açlık hissetmediği halde ortaya çıkmaktadır. Kişi yaşamış olduğu sorunlardan uzaklaşmak, kaçınmak ve olumsuz olarak hissetmiş olduğu duygularıyla başa çıkabilmek adına yeme davranışına sığınmaktadır. Duygusal yeme bir noktada etkisiz bir çözüm arama sürecidir. Bireyin içerisinde olduğu istenmeyen ve sıkıntılı hal, yeme davranışında ortaya çıkan hazla bir süreliğine azalma gösterse de ardından bireyin yaşamış olduğu suçluluk ve pişmanlık duygusuyla daha fazla artmakta ve bireye sorun çözme becerilerinin etkili olmadığını hatırlamaktadır.

Duygusal yeme davranışının temel alındığı kuramsal yaklaşım, psikosomatik teori yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, duygusal yeme davranışı bulunan bireylerin olumsuz duygularından ve açlık hislerinden kaynaklı fizyolojik semptomlarını ayırt etmekte zorlandıklarını ifade etmektedir. Psikosomatik yaklaşım, bireyin fizyolojik bir ihtiyacı olmamasına karşın sadece istenmeyen ve birey için stres uyandıran olay veya durumlar karşısında bireyin yiyecek tüketimine yönelmesi ve bunun nedeninin psikolojik faktörler sonucunda ortaya çıktığını vurgulamaktadır (Konttinen, 2012).

Obezite hastalığı olan bireyler, çocuklar ve ergenler, duygusal yeme bozukluğunun görülme riskinin olduğu en riskli gruplardır. Obezite hastalığı, bireyin hatalı ve aşırı besin alması nedeniyle ortaya çıkan, vücutta aşırı ölçüde yağ birikmesi biçiminde görülen bununla birlikte bedensel, biyolojik ve psikolojik problemlere yol açabilen, hayat standardını, yaşam doyumunu ve yaşam süresini negatif olarak etkileyen bir hastalıktır (Gedik, 2003; Söderlund, Fisher ve Johansson, 2009; Yıldırım, 2017; Yiğit, 2006).

Bazı vakalarda ise duygusal yeme davranışı, öfke ve kaygının bir yansıması ve bu duygularla baş edebilme biçimi olarak da görülmektedir (Bruch, 1964; Kaplan ve Kaplan, 1957; Slochower, 1983).

Yeme davranışı incelendiğinde, duyguların yeme davranışı üzerinde oldukça fazla etkisinin olduğu görülmektedir. Bireyin hissettiği duygu durumlarının yeme davranışları üzerindeki etkisi, duygusal yeme problemine dair ilk sırada bulunan ve dikkati çeken bir durum olarak ifade edilmektedir (Van Strien vd., 2013). Kişilerin hissettikleri negatif duyguları baskı altında tutmak ve kontrol etmek adına sevdiği

besinleri daha sık ve fazla tükettikleri görülmektedir. Bu durum, kişilerin hissettikleri üzerinde olumlu bir etki bırakmaktadır (Evers, Stok, De Ridder, 2010).

Duygusal yeme sorunu adına en fazla risk grubunda olanlar obez bireyler, ergenler ve çocuklardır. Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin üzümlük ve sevinç duygularında yeme davranışlarında ve iştahlarında değişim yaşıandığı ortaya koyulmuştur. Araştırmada, üzgün hissetmenin yemek yeme isteğini düşürdüğünü sonucuna ulaşılmıştır (Ekici, 2013). Duygusal yeme yalnızca beden ağırlığı ile ilgili değildir. Bireylerin kilosunda bir sorun olmasa da duygusal yeme davranışı ortaya çıkabilmektedir.

Duygusal yeme davranışı genel olarak yeme sorunlarıyla bir arada görülmektedir. Ancak yeme bozukluğu olmayan bireylerde de duygusal yeme sorunu ortaya çıkabilmektedir. Bireylerin kontrolsüz ve aşırı yeme sebepleri içerisinde istenmeyen duygu ve durumlarla başa çıkmak yer almaktadır. Günümüze bakıldığında da bireylerin büyük bir çoğunluğunun üzgün hissettiklerinde, istenmeyen durumlar karşısında canları sıkın olduğunda yemek yeme yoluyla rahatlama hissettikleri görülmektedir. Fakat rahatlamak adına kontrolsüz ve aşırı yeme davranışı sonucunda bireylerde suçluluk ve mutsuzluk duyguları daha yoğun olarak ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle bu olumsuz duygulara eşlik eden kusma gibi istenmeyen davranışlar da görülebilmektedir (Heebink, Sunday ve Halmi, 1995). Vardar ve Erzengin (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ergenlik dönemindeki bireylerde yeme bozukluğu görülme sıklığı %2,33; kızlarda ise %4,03 olduğu görülmüştür. Yine aynı araştırmada yeme bozukluğu ile birlikte görülen psikolojik problemler depresyon ve anksiyete olarak bulunmuştur. Gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise yeme bozukluğu hastalarının %41'inin II. Eksen tanısının olduğu görülmüştür. Bu bireylerde görülen en yaygın bozukluklar ise obsesif kompulsif bozukluk ve kaçınan kişilik bozukluğudur (Semiz vd., 2013).

2.2.3. Duygusal Yeme Davranışına Yönelik Kuramsal Açıklamalar

Duygusal yeme davranışı ile alakalı farklı çalışmalar sonucunda araştırmacılar farklı yaklaşımlar ortaya koymuştur. Bu yaklaşımlar genel anlamda hem normal kiloda

olan bireyler hem de obezite rahatsızlığı bulunan bireyler ile çalışılarak geliştirilmiş yaklaşımlardır.

2.2.3.1. Psikosomatik Yaklaşım

Duygusal yeme davranışı, bireyin hayatını birçok noktada etkileyen bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte yemek yeme davranışı üzerinde etkisi bulunan da pek çok faktör olduğu bilinmektedir. Duygusal yeme davranışı temelde psikosomatik yaklaşım sonucunda ortaya atılmış bir sorundur. Psikosomatik yaklaşım, duygusal olarak yemek yiten kişilerin hissettikleri olumsuz duygular ve açlık durumları ile alakalı olan bedensel durumun ayırımında olmadıklarını ifade etmektedir. Bu yaklaşım, duygusal yeme davranışı üzerinde etkisi bulunan ruhsal faktörlerin olduğuna dikkat çekmektedir (Adriaanse vd., 2011).

Duygusal yeme ilk kez 1957 yılında Kaplan ve Kaplan'ın açıklamalarıyla ortaya atılmış bir kavramdır (Ganley, 1989). Duygusal yemeye yönelik ortaya atılan bir diğer bakış açısı da Brunch'a aittir. Brunch da duygusal yeme davranışını gerçek dışı bir açlık farkındalığı olarak tanımlarken, aşırı ölçüde yemek yeme ile ilişkilendirmiştir. Brunch'ın yaklaşımında temel olan nokta, duygusal yemenin öğrenilmiş yaşantıları içermesidir. Duygusal yeme davranışı, çocukluk döneminde görülen olayların doymuş olma ve açlık duygusunun tanınması ile alakalı becerilerin birbiri ile karışmasından dolayı ortaya çıkmaktadır. Bu yaklaşım, birtakım bireylerde duygusal olarak gergin hissettiklerinde ve duygusal olarak onları rahatsız eden durumlar karşısında duygusal yeme davranışının ortaya çıktığını da vurgulamaktadır (Bruch, 1964).

Yeme eylemine psikolojik olarak bakıldığında ise kişilerin günlük hayatlarında yaşamış oldukları mutluluk, kaygı, stres gibi birçok hissin bireyin yeme eyleminde etkili olduğu görülmektedir (Macht, 2008). Duygusal yeme davranışı kişinin gerçekten açlık hissetmediği zamanlarda sıkıntılarında ve sorunlarından uzaklaşmak, bu gibi durumlardan kaçınmak ve hissetmiş olduğu olumsuz duygularla baş etmek amacıyla başvurduğu, etkili olmayan bir çözüm seçeneği arayışıdır. Bireyin yaşamış olduğu istenmeyen ve sıkıntılı hissettiren durum veya olay, yeme davranışı sonucunda ortaya çıkan haz duygusuyla bir derece azalmaktadır. Ancak bireyin sonrasında hissetmiş

olduğu pişmanlık ve suçluluk duyguları bireyin daha büyük bir stres yaşamasına neden olmaktadır. Aynı zamanda başarısızlıkla sonuçlanan sorun çözmeye adımı, bireylerde yetersizlik duygusu da oluşturabilmektedir. Psikosomatik yaklaşım, bireylerin gerginlik hissettikleri anlarda bir baş etme stratejisi olarak aşırı yeme davranışı geliştirdiklerini ifade etmektedir (Kaplan ve Kaplan, 1957).

2.2.3.2. Kısıtlama Yaklaşımı

Kısıtlama yaklaşımı, kişinin yeme davranışını ve alışkanlığını, yeme eylemini kısıtladığında ve yemek istediği yiyeceğe ulaşamadığında, istediği besine ulaşmak adına yoğun bir istek hissetmesi ve bunun sonucunda da kişinin kilo alması durumunu duygusal yeme olarak açıklamaktadır (Herman ve Polivy, 1975). Kısıtlama yaklaşımı, bireyin yeme eyleminde, kısıtlama veya diyet yaparak değişim sağlanmasının işleri daha fazla zorlaştıracağını ifade etmektedir. Diyet veya kısıtlama, istenilen değişimin tam tersi bir yönde bireyleri etkileyebilmektedir. Diyet veya kısıtlama sonucunda birey yoğun bir ölçüde besin almaya yönelmekte ve tıkanırcasına yeme davranışı ortaya çıkmaktadır. Ancak birey, diyet veya kısıtlama içerisindeyken almaması gereken bir besini aldığı için yoğun bir kaygı ve pişmanlık hissetmektedir (Herman ve Polivy, 1975).

Duygusal yeme davranışı gösteren bireyler tarafından çoğu zaman yoğun yağ içeren, tuzlu ve şekerli yiyeceklerin tüketilmesi tercih edilmektedir. Bu doğrultuda yeme davranışının yetişkinlerde görülme yaygınlığı %2 olarak bilinmektedir. Ergenlik döneminde ise bu oran %1 olarak ifade edilmektedir. Duygusal yeme bozukluğunun yanında bireylerde kaygı bozuklukları, duygu durum bozuklukları ve madde bağımlılığı gibi sorunlar da görülebilmektedir (Van Strien vd., 2012).

Bu yaklaşıma göre besin alımında kısıtlamaya gitmeyen bireylerde bu gibi durumlar ortaya çıkmamaktadır (Herman ve Polivy, 1975). Bununla birlikte kişinin kısıtlama davranışı sergilemesi sonucunda metabolizması da zarar görebilmektedir. Bu konu ile alakalı yapılan çalışmalar incelendiğinde, yeme davranışında kısıtlama yapan bireylerin, olumsuz duygu durumları sonucunda kısıtlamaya gittikleri ortaya konulmuştur (Van Strien vd., 2012).

2.2.3.3. Kaçış Yaklaşımı

Kaçış yaklaşımı açısından bakıldığında ise bireyin olumsuz ve istenmeyen duygular yaşadığı durum, olay veya ortamlardan uzak durmak adına yeme davranışı sergilediği savunulmaktadır (Heatheron ve Baumeister, 1991). Bu bakış açısı, bir noktada benlik algısına vurgu yapmaktadır. Birey hayatındaki istenmeyen ve olumsuz olaylarla karşılaştığında, benlik algısı ve saygısına karşı bir tehdit olduğunu hissetmekte ve benlik algısını korumak, yaşamış olduğu olayın altından kalkabilmek adına yeme davranışı ortaya koymaktadır (Sporer vd., 2007).

Bu bakış açısına göre, yaşanan olumsuz ve istenmeyen durum ve duygulardan uzaklaşmak, kaçınmak, bir baş etme yöntemi olarak kabul edilmektedir (Sporer vd., 2007). Ancak bu etkili bir baş etme yöntemi değildir. Kaçınmak yerine sorunla başa çıkmak adına işbirlikçi çözümler üretmek oldukça değerli kabul edilmektedir. Gerçekleştirilen araştırmalar, kaçınma eylemi sonucunda bireylerin iyi hissetmesine ve bu davranışı devam ettirmelerine yol açan bazı faktörlerin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bireyin karamsar bir bakış açısına sahip olması, sürekli olarak gelecekte olumsuz beklentiler içerisinde olması kaçınma durumunun sürmesinde etkili olmaktadır. Kaçınma yaklaşımı, tüm bunların dışında yeme davranışı üzerinde biçimlenen çocuk ve ebeveyn çatışmasının da kaçınma davranışını ortaya çıkarabileceğini vurgulamaktadır. İstismar, ihmal, kaygı ve kişilik bozuklukları sonucunda bireylerde kaçınma ortaya çıkabilmektedir (Morrison, 2017).

2.2.3.4. Dışsal Yaklaşım

Dışsal yaklaşıma göre bireyler içlerinden gelen fiziksel uyarıları anlamlandırma becerisinde eksiklik yaşamakta, dışarıdan gelen uyarılara ise büyük oranda açık olmaktadır. Örnek vermek gerekirse obezite sorunu olan bireyler, yeme eylemine başlama ve eylemi sonlandırma noktasında dışsal uyarılara daha açıktırlar ve buna daha fazla ihtiyaç duyarlar (Masheb ve Grilo, 2006). Bu yaklaşıma göre bireyler, yiyeceklerin dış görünüşlerinden daha fazla etkilenmekte ve gerçek bir açlık hissetmedikleri zamanlarda da iştahlı olabilmektedirler (Schachter, 1968). Gerçekleştirilen bir

araştırmada, yüksek kiloya sahip olan kişilerin bedensel uyarılarına vermiş oldukları tepkilerin oldukça düşük olduğu ortaya koyulmuştur (Macht ve Simons, 2011). Burada vurgulana esas nokta ise şudur; bireyler gerçekten a olup olmadıklarına yönelik bir farkındalığa sahip değillerdir. Gerçek açlık durumlarından ziyade içinde buldukları ortamın, yiyeceğin görünüşünün veya kokusunun etkisi altında kalarak yeme davranışını gerçekleştirmektedirler (Schachter, 1968; Yıldırım, 2017).

Bazı bireyler yiyecek alımında dışarıdan gelen dışsal uyarılara yönelik daha çok duyarlılık geliştirebilirler. Bu noktada bu bireyler için dışarıdan gelen bu uyarılar, açlık hissetmekten daha yoğun bir etkiye sahiptir. Bu bireyler, tok olsalar dahi sevdikleri bir yiyecek söz konusu olduğunda yeme isteği yaşayabilmektedirler (Burton ve ark., 2007).

Genel olarak bakıldığında, duygusal yeme ile alakalı tüm bu yaklaşımlar, duygusal yeme davranışının ortaya çıkmasında bir mekanizmanın olduğunu vurgulamaktadır. Yapılan alışmalar, ortaya koyulan bu mekanizmanın zamanla istenmeyen bir hale bürünmesi sonucunda bireyin sağlığı açısından zarar veren bir tehdit olduğunu göstermektedir. Kişiler, yeme davranışında ortaya koydukları bu tutumlar neticesinde bireylerin yoğun kısıtlama veya kontrol etme eylemleri ile enerji ve kalori dengeleri üzerinde de olumsuz bir etki bırakmaktadırlar. Yeme eyleminin kontrol edilememesi sonucunda da yoğun bir kilo alımı ve yeme bozuklukları da grlebilmektedir (Gahagan, 2012).

2.2.4. Duygusal Yeme ile İlgili Yapılan alışmalar

Yeme bozukluğu olan 125 kadın ve yeme bozukluğu olmayan 132 sağlıklı kadın katılımcı ile gerçekleştirilen bir çalışmada; olumsuz duygular, başa çıkma ve duygusal yeme arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonuçları, olumsuz duygu düzeyleri kontrol edildiğinde duygusal ve kaçınmaya odaklanmış başa çıkma ile duygusal yeme arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Spoon vd., 2007).

Ouwens, Van Strien ve Van Leeuwe (2009) tarafından kilo problemi yaşayan kadın katılımcılarla gerçekleştirilen araştırmada; depresyon, duygusal yeme, dışsal

yeme, aleksitimi ve dürtüsellik arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda, depresyon ve duygusal yeme arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada; duygusal yeme, dışsal yeme, tıknırcasına yeme ve yeme öz-yeterliliği gibi yeme davranışı boyutları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları; duygusal yeme, dışsal yeme ve tıknırcasına yeme davranışlarının psikolojik belirtiler ile pozitif yönde, yeme öz-yeterliliğinin ise psikolojik belirtiler ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Özdemir (2015) tarafından yetişkinlerle gerçekleştirilen bir araştırmada; duygusal yeme ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, duygusal yeme puanları yüksek olan katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Bourdier ve diğerleri (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada; psikolojik sıkıntı, duygusal yeme, gıda bağımlılığı ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, her iki cinsiyette de hem duygusal yeme hem de gıda bağımlılığının, psikolojik sıkıntı ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı görülmektedir. Dolayısıyla araştırmanın sonuçları genç yetişkinlerde, olumsuz ruh halini düzenlemek amacıyla gıda tüketiminin aşırı kilo ve obezite riski ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir başka araştırmada; duygusal yeme, depresyon, anksiyete, stres ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçları; depresyon, anksiyete ve stres ile duygusal yeme arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ve depresyon, anksiyete ve stresin duygusal yeme davranışını yordadığını ortaya koymaktadır (Hacıabdurrahmanoğlu, 2019).

Wilhelm ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, obezite şiddeti (orta derece ve şiddetli derece) ile duygu düzenleme, anksiyete, depresyon ve duygusal yeme arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonuçları, orta dereceli obezite grubunda duygu düzenleme güçlüklerinin anksiyete aracılığıyla duygusal yeme ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Şiddetli obezite grubunda ise duygu düzenleme güçlüklerinin duygusal yeme ile doğrudan,

depresyon ile dolaylı olarak ilişkili olduğu ancak anksiyete ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.3. DUYGU DIŞAVURUMU

Duygu dışavurumu, bireylerin işlevselliği üzerinde oldukça önemlidir (Dobbs, Sloan ve Karpinski, 2007). Alan yazın incelendiğinde duygu dışavurumu ile ilgili yapılan çalışmaların, Darwin (1872) tarafından kaleme alınan “İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi (The Expression of the Emotions in Man and Animals)” isimli çalışma ile öne çıkmaya başladığı bilinmektedir. Bu çalışmada, duygu dışavurumunun bireylerin uyarılmasında ve değerlendirme süreçlerinde rol aldığı gibi aynı zamanda da iletişim becerilerine ve bireysel duygu yaşantılarına da katkı sağladığı ifade edilmektedir (Atkinson ve ark., 2012).

Bireyler gündelik hayatlarında pek çok farklı nedenlerle farklı duygular yaşamakta ve bu duyguları bir şekilde davranışa dönüştürmektedirler. Duygular sonucunda ortaya koyulan davranışsal tepkiler duygu dışavurumu olarak açıklanmaktadır (Araz ve Erkuş, 2014). Duygu dışavurumu alan yazında farklı kuramcılar tarafından farklı şekillerde açıklanmaktadır. Duygu dışavurumu, Kring, Smith ve Neale (1994) tarafından değeri veya kanalı ne olursa olsun duygunun görünür bir şekilde sergilenişi; Gross ve John (1995) tarafından ağlama, gülümseme, kaş çatma gibi duygunun tecrübe edilmesi ile bağlantılı olan davranışlar değişimleri; Kenndy-Moore ve Watson (1999) tarafından ise duygusal tecrübeyi ileten veya gösteren, somut bir şekilde ortaya koyulan sözel veya sözel olmayan davranışlar şeklinde açıklanmaktadır.

Tüm bireyler duyguları bir şekilde yaşamaktadırlar. Ancak duyguların yaşanıyor olması, duygu dışavurumunun gerçekleşeceğini göstermemektedir. Bazı bireyler, duygularını özgür bir şekilde dışarı yansıtabilirken bazı bireyler tarafından duygular bastırılmaktadır. Bu noktada duyguların yaşanması ile dışavurumu iki farklı süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Gross ve John, 1997). Bu noktada Trierweiler, Eid ve Lischetzke (2002), bireylerin duygularını dışarı vurdukları oranda bireysel farklılıklar sergilediklerini ifade etmektedir.

Alan yazın incelendiğinde duygu dışavurumunun, sağlık (Tops, van Peer ve Korf, 2007), psikopatoloji (Flack, Laird ve Cavallaro, 1999) ve sosyal psikolojide yer alan konularla (Levine ve Feldman, 1997; Rauer ve Volling, 2005; Schug, Matsumoto, Horita, Yamagishi ve Bonnet, 2010) ilişkili olarak ele alındığı görülmektedir.

Duygu dışavurumu kuramlar tarafından da sıklıkla ele alınmaktadır. Terapi sürecinin hedeflerinden bir tanesi duyguların tanınması ve doğru şekilde ifade edilmesi olarak kabul edilmektedir (Hackney ve Cormier, 2008). Freud (1957), bireylerin yaşamış oldukları travmatik ve zorlayıcı yaşam olayları sonucunda ortaya çıkan olumsuz duyguları hatırlamalarını ve mümkün olduğu kadar bu duyguları canlı tutarak yeniden yaşanmasını sağlamayı ve bunları dışa vurmaya iyileştirici olarak kabul etmektedir. Bununla birlikte depresyon ve anksiyete gibi psikolojik problemlerin de duyguların engellenmesi sonucunda meydana geldiği düşünülmektedir (Zentner, 1999). Bu noktada psikanalitik yaklaşımda genel olarak bastırılan duyguların dışa vurulması, “arınma-katarsis” olarak kabul edilmektedir (Corey, 2008). Ve bu durum terapi sürecinin amaçlarından bir tanesi haline getirilmiştir (Greenberg ve Safran, 1989).

Birey merkezli terapi de duygu dışavurumunu ele almaktadır. Rogers (1961), tam potansiyel gösteren bireylerin kendi duygularının farkında olduklarını ifade etmektedir. Rogers’a göre birey, yaşamış olduğu duyguları inkar etmeden kabul etmeli ve duygularının kendini yönlendirmesine izin vermelidir. Ancak bu şekilde kişinin davranışları ve eylemleri uyumlu bir hale gelmektedir. Fakat bireylerin büyük çoğunluğunda bu olgunluk görülmemekte, bireyler onaylanma ihtiyacı nedeniyle başkalarının duygularına göre davranış örüntüleri oluşturabilmektedirler. Bu noktada koşullu saygı gören bireylerin bu koşulları yerine getirmek amacıyla gerçek duygusal yaşantılarının yolundan gitmeyi tercih etmezler. Bu bireylerde beklenti kaygısı ve depresyon gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Birey merkezli terapi, psikolojik problemlerin temelinde bireyin gerçek düşünce ve duygularının kabul edilemez olduğu düşüncesi yatmaktadır (Rogers, 1961). Bu terapi yaklaşımında bireylerin tüm düşünce ve duygularını koşulsuz kabul etmek esastır. Bu nedenle terapide bireylerin engellenmiş duyguları serbest bir biçimde araştırılmakta ve keşfedilmektedir. Duyguların yaşanması

ve uygun şekilde dışa vurulması, bireylerin psikolojik açıdan sağlıklı olmalarının bir göstergesi olarak ele alınmaktadır (Zentner, 1999).

Gestalt terapi yaklaşımına bakıldığında da duygu dışavurumunun oldukça önemli kabul edildiği görülmektedir. Gestalt terapi, bireylerin anda yaşamış oldukları tüm deneyimlere açık olmaları gerektiğini savunmaktadır (Akkoyun, 2001).

Bu yaklaşıma göre geçmişin görevi yalnızca yol göstermektir. Bireylerin geçmişte takılıp kalmaları, geçmişte yarım bırakılmış iş bırakmaları, psikolojik problemler yaşamalarının temel sebebidir (Murdock, 2019). Geçmişte yarım bırakılan işlerde ise bireyin ifade edemediği duyguları oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Bireyin geçmişte yaşamış olduğu bu duygular, şu anda ifade edildiğinde ve çözümlendiğinde bireylerde farkındalık gelişmektedir. Ortaya çıkan bu farkındalık bireylerin duygusal tecrübelerini daha iyi anlamalarına ve anlamlandırmalarına katkı sağlamaktadır. Bu yaklaşım da duygu dışavurumunu iyileştirici bir unsur olarak ele almakta, duyguların ifade edilmemesini ise psikolojik sorunlara yol açmakla ilişkilendirmektedir (Zentner, 1999).

Bununla birlikte bilişsel terapi, bilişsel davranışçı terapi, akılcı duygusal davranış terapisi, şema terapi, duygu odaklı terapi gibi terapi yaklaşımları da duygu dışavurumunun terapisinin amaçlarından bir tanesi olarak ele alınabileceğini savunmuşlar ve duyguların dışavurumunun önemine dikkat çekmişlerdir (Koç, 2020).

2.3.1. Duygu Dışavurumunun Bireyler Üzerindeki Etkileri

Duygular kişilerin buldukları andaki psikolojik durumlarını yansıtan oldukça önemli habercilerdir. Kişilerin en önemli tecrübelerinden bir tanesi olarak kabul edilen duygular, hayatın akışı içerisinde bireylerin aldıkları pek çok bireysel karar arasından tercih yapmalarında etkin rol oynamaktadır. Bununla birlikte duygular, bireyler arası ilişkilerde ve bireyin psikolojik sağlığı üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahiptir (Tuğrul, 1999; Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012). Bu noktada bireylerin duygusal tecrübelerini sözlü veya sözsüz bir şekilde sağlıklı olarak ifade etmeleri oldukça önemlidir (Pennebaker, 1997). Duygularını sözsüz veya sözlü bir şekilde ifade edilebilmesi bireylerin hem içsel dünyalarını çevrelerine açmalarına hem de psikolojik açıdan iyi olmalarına katkı sağlamaktadır (Şengül ve Demirel, 2016).

Chervonsky ve Hunt (2017), duygu dışavurumunda yaşanan problemlerin sosyal iyi oluşu, ilk izlenimi, sosyal desteği, sosyal doyumunu ve ilişki kalitesini (arkadaş ilişkisi ve romantik ilişki) olumsuz etkilediğini; duyguların dışavurulmasının ise sosyal ilişkileri olumlu etkilediğini ifade etmiştir. Bununla birlikte duygu dışavurum düzeyi yüksek olan bireylerin pozitif duyguları daha fazla yaşadıkları, sosyal ilişkilerinde daha yakın ilişkiler kurabildikleri, daha az yalnız kaldıkları belirtilmektedir (Burgin ve ark., 2012). Yapılan bir diğer çalışmada ise duygu dışavurum düzeyi düşük olan bireylerin romantik ilişkilerinde eşleri ile iletişim kurarken zorlandıkları ve eşleri tarafından iletişim becerileri zayıf olarak nitelendirildikleri görülmüştür (Peters ve ark., 2014).

Duygu dışavurumu ilişki kalitesi üzerinde de etkili olmaktadır. Yapılan araştırmalar evlilik kalitesi ile duygu dışavurumu arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (Ingolsby ve ark., 2005). Bununla birlikte duygu dışavurumunun şizofreni, anksiyete, depresyon, kanser, kalp hastalıkları gibi farklı tıbbi, psikolojik ve bilişsel problemle ilişkili olduğu görülmektedir (Ingolsby ve ark., 2005). Bir diğer araştırmada ise kızgınlık duygusunun nasıl ifade edildiğinin ilişki doyumunu ile kızgınlık duygusu arasında aracı rol oynadığı görülmüştür (Guerrero ve ark., 2008). Sözel saldırganlığı yüksek bir şekilde kullanmanın ilişki doyumunu üzerinde olumsuz etkisi bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gavazzi ve ark., 2000). Aynı zamanda bireylerin kendi duygularına ilişkin farkındalık becerilerinin yüksek olması da ilişki doyumuna etki eden faktörlerden bir tanesi olarak ifade edilmektedir (Civan, 2011).

Görüldüğü gibi duygu dışavurumu bireylerin hem psikolojik iyi oluşları hem de diğerleriyle olan ilişkilerinde oldukça kritik bir rol oynamaktadır. Ancak alan yazın incelendiğinde duygu dışavurumu ile ilgili yapılan araştırmaların büyük çoğunluğunun klinik örnekleme gerçekleştirildiği bu noktada alan yazında bir eksikliğin söz konusu olduğu görülmektedir.

2.3.2. Duygu Dışavurumu ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Alan yazın incelendiğinde duygu dışavurumu ile ilgili yapılan araştırmaların büyük çoğunluğunun şizofreni hastalığı bulunan ya da patolojik bir rahatsızlığı olan bireyler ile gerçekleştirildiği görülmektedir. Ancak bu araştırma kapsamında herhangi

bir patolojik problemi bulunmayan bireyler ile çalışılacaktır. Bu nedenle aşağıda herhangi bir patolojik problemi bulunmayan bireylerin duygu dışavurumunu inceleyen araştırmalara yer verilmiştir.

Pennebaker (1997) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, duygu dışavurum yollarının etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada bireylerin duygusal tecrübelerini yazmalarının hem bilişsel hem de psikolojik sağlık açısından destekleyici olduğu görülmüştür. Aynı zamanda duyguları yazmanın psikolojik tedavi sürecinde de olumlu bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir.

Kerr ve arkadaşları (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bağlanma tarzları ile duygusal dışavurum arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda güvenli bağlanma örüntüsü sergileyen bireylerin en yüksek düzeyde duygusal dışavurum ve olumlu duygusal deneyim bildirdiklerini görülmüştür. Güvensiz bağlanma örüntüsü sergileyen bireylerin ise duygusal dışavurum ve deneyim ölçülerinde en düşük puanı aldıkları görülmüştür.

Akın (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve duygu dışavurumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda yalnızlık ve duygusal dışavurum arasında negatif bir ilişki bulunduğu; bununla birlikte de duygusal dışavurumun yalnızlık üzerinde negatif bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Tutarel Kışlak ve Göztepe (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada duygu dışavurumu, depresyon, empati ile evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 102 kadın 65 erkek evli birey katılmıştır. Araştırma sonucunda Duygu Dışavurum Düzeyi Ölçeği/Duygusal Tepki alt ölçek puanlarının evlilik uyumunu yordadığı belirlenmiştir. Hoşgörü/Beklenti ve Duygusal Tepki alt ölçek puanları ile Depresyon puanlarının, evlilikte uyum düzeyi yüksek olan grup ile düşük olan grup arasında farklılaştığı da görülmüştür.

Chen ve Zhou (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kültürel değerlerin (kolektivizm) ve sosyal statünün Çinli-Amerikalı göçmen ebeveynlerin duygusal dışavurumuyla ilişkisi incelenmiştir. Aile geliri ile ebeveynlerin duygusal dışavurumun

tüm alanları arasında pozitif ilişkiler olduğu görülmüştür. Ebeveynlerin kolektivizmi onaylaması ile olumsuz dışavurum arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Gür ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ergenlik döneminde akran zorbalığı yaygınlığını, eşlik eden risk etkenlerini ve akran zorbalığı ile duygu dışavurumu arasındaki ilişkiyi araştırmak amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda kurban veya zorba olan ergenlerin olmayan akranlarına göre ailelerini istatistiksel yönden anlamlı düzeyde duygusal olarak daha az destekleyici ve müdahaleci algıladıkları bulunmuştur.

BÖLÜM 3 YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak araştırmada kullanılan model, araştırma grubu ve veri toplamak için kullanılan araçlar hakkında bilgi verilmektedir. Ardından verilerin toplanma süreci ve verilerin analiz edilmesi ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma betimsel desende yürütülmektedir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumları ile duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu ilişkide duygu dışavurumunun rolünün ele alınmasında genel tarama modellerinden bir tanesi olan ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Genel tarama modellerinde önceden tespit edilmiş bir evren ile ilgili genel geçer bir bilgiye ulaşmak hedeflenmektedir. Bu amaçla yürütülen araştırmalar ya evrenin tamamı ile ya da belirlenmiş evrenden seçilmiş bir örneklem ile yürütülmektedir. İlişkisel tarama modellerinde ise iki ya da daha çok değişkenin bir arada değişip değişmediğinin açıklanması hedeflenmektedir. Bununla birlikte bu araştırma modeli, değişim olması halinde değişimin büyüklüğü ve yönü hakkında da bilgi edinmeye imkan tanımaktadır. İlişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilen çalışmalarda gerçek bir neden-sonuç ilişkisi ortaya koyulamaz ancak bu ilişki hakkında bir ipucu elde edilebilir. Bu model aynı zamanda incelenen bir değişkendeki durum hakkında bilgi sahibi olunmasıyla birlikte diğer değişkenler hakkında da çıkarım yapılmasına olanak sunmaktadır (Karasar, 2018). Bu araştırmada da üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumları ile duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkide duygu dışavurumunun rolü ilişkisel tarama modeli kullanılarak incelenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni ebeveyn tutumları, bağımlı değişkeni duygusal yeme davranışı, aracı değişkeni ise duygu dışavurumudur.

3.2. Araştırma Grubu

Bu çalışmada araştırma grubu, 2020-2021 eğitim-öğretim yılı itibariyle üniversiteye devam eden ve 18-25 yaş aralığında bulunan öğrencilerden meydana gelmektedir. Üniversite öğrencileri seçilirken olasılıksız örnekleme yöntemlerinden biri

olan uygun örneklemeden yararlanılmıştır. Uygun örnekleme, araştırmacının zaman, işgücü ve ekonomik açıdan kısıtlı olması halinde sıklıkla kullanılmaktadır. Bu yöntem, araştırmaya katılım sağlayacak bireylerin uygulama yapılmaya uygun ve kolay ulaşılabilir yöntemlerde seçilmesine olanak sunar (Büyüköztürk ve ark., 2012). Bu araştırma kapsamında da uygun örnekleme yönteminin tercih edilmesinin sebebi, katılımcılara pratik ve kolay bir yolla ulaşılmasına imkan sunmasıdır.

Bu araştırma doğrultusunda 385 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Ancak 24 verinin örneklem dışında kaldığı görülmüştür. Bu doğrultuda araştırmanın örneklem grubu, 2020-2021 eğitim öğretim yılı itibariyle üniversiteye devam eden 361 öğrenciden oluşmuştur. Örneklem grubuna ait demografik bilgiler Tablo 3.1’de bulunmaktadır.

Tablo 3.1. Örneklem Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdeler Değerleri

Değişken	f	%	Değişken	f	%
<i>Cinsiyet</i>			<i>Eğitim Düzeyi</i>		
Kadın	214	59.3	Ön Lisans	73	20.2
Erkek	147	40.7	Lisans	262	72.6
<i>Yaş</i>			Lisansüstü	36	7.2
18-21	111	30.7	<i>Çalışma Durumu</i>		
22-25	250	69.3	Evet	179	49.6
<i>Anne Eğitim</i>			Hayır	182	50.4
Okuryazar değil	18	5.0	<i>Baba Eğitim</i>		
İlkokul	174	48.2	Okuryazar değil	4	1.1
Ortaokul	78	21.6	İlkokul	125	34.6
Lise	54	15.0	Ortaokul	90	24.9
Ön Lisans	7	1.9	Lise	82	22.7
Lisans	27	7.5	Ön Lisans	8	2.2
Lisansüstü	3	0.8	Lisans	48	13.3
<i>Toplam</i>	361	100	Lisansüstü	4	1.1
			<i>Toplam</i>	361	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya dâhil edilen üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacının oluşturduğu sosyo-demografik bilgi formundan yararlanılmıştır. Bununla birlikte katılımcıların anne baba tutumlarının değerlendirilmesi için “Anne-Baba Tutum Ölçeği”, duygusal yeme davranışlarını değerlendirilmesi için “Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği”, duygu dışavurum düzeylerini tespit etmek için ise “Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği” kullanılmıştır. Kullanılan ölçe araçları hakkında detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Sosyo-demografik bilgi formu, araştırmacı tarafından çalışmaya katılım gösteren niversite ğrencilerinin demografik bilgilerine ulaşmak için oluşturulmuştur. Sosyo-demografik bilgi formunda katılımcıların, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi özelliklerini tespit etmeye yönelik sorular bulunmaktadır (Ek-1).

3.3.2. Anne-Baba Tutum leği

Kuzgun ve Eldeleklioğlu (1999) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin anne-baba tutumlarının belirlenmesini amaçlamaktadır. 40 soru, 3 alt boyuttan oluşan ölçek, 5'li likert tipinde cevaplandırılmaktadır (Ek-2). Ölçek, alt boyutlardan alınan puanların ayrı ayrı toplanmasıyla değerlendirilmektedir. Alınan yüksek puanlar, o alt boyuta ait özelliklerin anne-baba tutumunda hakim olduğunu göstermektedir. Alt boyutlar, demokratik, koruyucu/istekçi ve otoriter olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğe ait iç tutarlılık katsayıları, demokratik alt boyutu için .89, koruyucu/istekçi alt boyutu için .82 ve otoriter alt boyutu için ise .78 olarak bulunmuştur (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 1999).

3.3.3. Türkçe Duygusal Yeme leği

Bilgen (2018) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin duygusal yeme davranışlarının ve eğitimlerinin belirlenmesini amaçlamaktadır. 30 soru, 4 alt boyuttan oluşan ölçek, 5'li likert tipinde cevaplandırılmaktadır. Alınan yüksek puanlar, duygusal yeme davranışının da yükseldiğini göstermektedir. Alt boyutlar, gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol olarak isimlendirilmiştir. Ölçek, alt boyutlar temelinde değerlendirilebildiği gibi toplam puan alınarak da değerlendirilebilmektedir. Ölçeğe ait iç tutarlılık katsayıları, ölçeğin tamamı için .96, gerginlik durumlarında yeme alt boyutu için .94, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt boyutu için .92, kendini kontrol edebilme alt boyutu için .79 ve uyaran karşısında kontrol alt boyutu için ise .63 olarak bulunmuştur (Bilgen, 2018).

3.3.4. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği

Gross ve John (1995) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin duygularını ifade etme düzeylerinin belirlenmesini amaçlamaktadır. 16 soru, 3 alt boyuttan oluşan ölçek, 5'li likert tipinde cevaplandırılmaktadır. Alınan yüksek puanlar, bireyin duygularını davranışsal olarak ortaya koyma derecesinin de yükseldiğini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma çalışmaları Akan ve Barışkın (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Alt boyutlar, duygusal ifadesellik, dürtü gücü ve gizleme olarak isimlendirilmiştir. Ölçek, alt boyutlar temelinde değerlendirilebildiği gibi toplam puan alınarak da değerlendirilebilmektedir. Ölçeğe ait iç tutarlılık katsayıları, ölçeğin tamamı için .81 olarak bulunmuştur (Akan ve Barışkın, 2017).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplanması amacıyla ilk olarak kullanılacak olan veri toplama araçlarının kullanımı için geliştiricilerden izin alınmıştır. Gerekli izinlerin alınmasının ardından kullanılacak olan araçlar bir araya getirilmiş ve veri toplama seti oluşturulmuştur. Katılımcılara ilk olarak araştırmanın ne amaçla gerçekleştirildiği açıklanmış, ardından verilerin gizliliği ve kullanılması hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmaya yalnızca gönüllü olan üniversite öğrencileri dahil edilmiştir. Veri toplama araçları pandemi koşulları nedeniyle katılımcılara elektronik ortamdan ulaştırılmıştır. Bu amaçla veri seti, Google Form kullanılarak link haline getirilmiştir. Çalışmada toplam 385 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. 24 öğrencinin araştırma grubu dışında kalmasıyla birlikte örneklem grubu 361 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Elde edilen tüm veriler araştırmaya dâhil edilmiştir. Veriler 2021 yılının Şubat ve Haziran ayları arasında toplanmıştır. Katılımcıların veri toplama araçlarını doldurmalarının tahmini olarak 15 dakika sürdüğü düşünülmektedir.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analiz edilmesinde istatistik programı olan SPSS 22'den yararlanılmıştır. Analiz sürecinde hata payı .05 olarak kabul edilmiştir. Araştırmanın amaçları doğrultusunda ilk olarak duygusal yeme puanlarının demografik değişkenler

açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinde bağımsız gruplar t-testi analizi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testleri kullanılmıştır. Araştırma kapsamında incelenen değişkenlerin birbirleri ile ilişkisinin incelenmesinde ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Ebeveyn tutumunun duygusal yemeyi ne derece yordadığı çoklu regresyon analizi ile incelenirken; duygu dışavurumunun aracı rolü, basit aracı değişken analizi ile incelenmiştir. Basit aracı değişken analizi için Process eklentisinden yararlanılmıştır.

Analizlere geçilmeden önce veriler, çoklu regresyon analizi için hazır hale getirilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak normallik incelemelerinde bulunulmuştur. Bu kapsamda öncelikle uç değerler analiz edilmiştir. Uç değer incelemesi, değişkenlerin basıklık çarpıklık değerlerinin kontrol edilmesi yoluyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında olmasının normal dağılıma uygun olduğunun bir göstergesi olduğu belirtilmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakıldığında bu koşulu yerine getirdiği görülmüştür. Yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 3.2’de bulunmaktadır.

Tablo 3.2. Değişkenlere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Değişken	Basıklık	Çarpıklık
Demokratik	-.579	-.311
Koruyucu/İstekçi	-.195	.291
Otoriter	-.468	.348
Duygusal Yeme Toplam	-.562	.371
Gerginlik Durumlarında Yeme	-.802	.244
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	-.778	.320
Kendini Kontrol Edebilme	.510	-.077
Uyaran Karşısında Kontrol	-.694	.247
Duygu İfadesi Toplam	-.774	-.017

Normalliğin incelenmesi amacıyla yapılan bir diğer analiz ise Kolmogrov-Smirnov testidir. Test sonucunda verilerin normal dağılıma uygun olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak Kolmogrov-Smirnov testinin oldukça hassas bir test olduğu ve araştırmaya katılan grubun büyüklüğü arttıkça bu testin ve küçük farkların manidar çıkabileceği belirtilmektedir. Bu kapsamda verilerin normal dağılıma uygun olduğunun bir göstergesi olarak basıklık ve çarpıklığın +1 ve -1 arasında olmasının yeterli olacağı ifade edilmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Bununla birlikte normal Q-Q grafiğine de bakılmış ve grafik üstündeki noktaların 45 derecelik doğruya yakın ya da bu doğru üzerinde konumlandığı görülmüştür (Büyüköztürk, 2011; Can, 2017). Tüm bu analizler sonucunda verilerin normal dağıldığı düşünülmüştür.

Duygusal yeme toplam puanının bağımlı değişken, duygu dışavurumu ve ebeveyn tutumlarının (demokratik, koruyucu/istekçi, otoriter) bağımsız değişkenleri oluşturduğu regresyon analizinin yapılması için uç değer incelemesi yapılmıştır. Uç değer incelemesi, Mahalonobis uzaklık testi ile yapılmıştır. Büyüköztürk (2011) tarafından yayımlanan Ki-kare dağılım tablosu esas alınarak incelemeler yapılmıştır. Bu tabloda dört bağımsız değişken için .05 hata payında kritik değer 9.488 olarak

belirtilmektedir. Bu doğrultuda Mahalonobis değeri 9.488'den büyük olan 23 veri, analiz dışında bırakılmıştır. Bu sayede çok değişkenli normalliğin sağlanması amaçlanmıştır (Çokluk, Şekerciöglü ve Büyüköztürk, 2016).

Bağımsız değişkenler arasındaki bağlantı probleminin kontrol edilmesi amacıyla VIF ve tolerans değerlerine bakılmıştır. Pallant (2011), tolerans değerlerinin .10'dan büyük olması gerektiğini; VIF değerlerinin ise 10'dan küçük olması gerektiğini belirtmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda bu koşulların yerine getirdiği görülmüştür. Otokorelasyon incelemesinde ikinci olarak ise Durbin-Watson değerine bakılmıştır. Bu değer 1,5 ile 2,5 arasında olması gerekmektedir (Kalaycı, 2010). Bu koşulun da sağlandığı görülmüştür. Son olarak değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Analizler sonucunda korelasyon katsayılarının -.01 ve .81 arasında olduğu görülmüştür. Pallant (2011), korelasyon katsayılarının .90'dan küçük olduğu durumlarda değişkenlerin birbirinden bağımsız olduğunu ifade etmektedir. Yapılan tüm bu analizler sonucunda değişkenlerin ve verilerin çoklu regresyon analizi için gerekli olan varsayımların yerine getirildiği düşünülmüştür. Böylece 338 veri ile çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

BÖLÜM 4 BULGULAR

4.1. Anne Baba Tutumu, Duygusal Yeme Ve Duygu Dışavurumuna Yönelik Betimsel İstatistikler

Araştırmanın yapıldığı katılımcı grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin anne baba tutumu, duygusal yeme ve duygu dışavurumu puanlarına ait ortalama, standart sapma, standart hata, ranj, minimum ve maksimum değerleri Tablo 3.3'te bulunmaktadır.

Tablo 4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler

	n	\bar{X}	SS	Shx	Ranj	Maks	Min.
Demokratik	338	54.86	12.43	.65	54	75	21
Koruyucu/İstekçi	338	38.37	11.25	.59	52	67	15
Otoriter	338	24.18	8.53	.44	37	47	10
Duygusal Yeme-Toplam	338	80.09	24.50	1.28	110	142	32
Gerginlik Durumlarında Yeme	338	32.12	12.19	.64	48	60	12
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	338	27.10	10.57	.55	42	53	11
Kendini Kontrol Edebilme	338	14.52	3.33	.17	19	24	5
Uyaran Karşısında Kontrol	338	5.13	2.07	.10	8	10	2
Duygu Dışavurumu	338	52.11	8.80	.46	41	74	33

Tablo 4.1'te görüldüğü gibi Ana-Baba Tutumu Ölçeği, demokratik tutum alt ölçeği için aralığın 21-75 arasında olduğu, ortalama=54.8 ve standart sapma=12.43 olduğu görülmüştür. Koruyucu/istekçi tutum alt ölçeği için aralığın 15-67 arasında

olduğu, ortalama=38.37 ve standart sapma=11.25 olduğu görülmüştür. Otoriter tutum alt leği için aralığın 10-47 arasında olduğu, ortalama=24.18 ve standart sapma=8.53 olduğu görülmüştür. Duygusal Yeme leği toplam puanı için aralığın 32-142 olduğu, ortalama=80.09 ve standart sapma=24.50 olduğu görülmüştür. Duygusal Yeme leği Gerginlik Durumlarında Yeme alt leği için aralığın 12-60 arasında olduğu, ortalama=32.12 ve standart sapma=12.19 olduğu görülmüştür. Olumsuz Duygularla Başa ıkabilmek İçin Yeme alt leği için aralığın 11-53 arasında olduğu, ortalama=27.10 ve standart sapma=10.57 olduğu görülmüştür. Kendini Kontrol Edebilme alt leği için aralığın 5-24 arasında olduğu, ortalama=14.52 ve standart sapma=3.33 olduğu görülmüştür. Uyarın Karşısında Kontrol alt leği için aralığın 2-10 arasında olduğu, ortalama=5.13 ve standart sapma=2.07 olduğu görülmüştür. Duygu İfadesi leği toplam puanı için ise aralığın 33-74 arasında olduğu, ortalama=52.11 ve standart sapma=8.80 olduğu görülmüştür.

4.2. Demografik Değişkenler İle Duygusal Yeme Arasındaki Farklılığın İncelenmesine Yönelik Bulgular

Duygusal Yeme leği'nin demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi) açısından farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

4.2.1. Cinsiyete Göre Duygusal Yeme

Üniversite ğrencilerinin duygusal yeme puanlarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğinin tespit edilmesi için bağımsız gruplar t testi analizi uygulanmıştır. Analizin uygulanmasından önce puanların dağılımlarının homojenlik gösterip göstermediğine bakılmıştır. Bu amaçla Levene testi uygulanmış ve varyans dağılımlarının homojen olduğu görülmüştür. Bu analizin ardından aritmetik ortalamalar arasındaki farklılık incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 3.4'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Duygusal Yeme- Toplam	Kadın	200	78.43	25.10	1.69	-1.599	.111
	Erkek	138	82.64	23.42	1.95		
Gerginlik Durumlarında Yeme	Kadın	200	31.05	12.49	.84	-2.095	.037*
	Erkek	138	33.78	11.56	.96		
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Kadın	200	26.26	11.00	.74	-1.887	.060
	Erkek	138	28.39	9.77	.81		
Kendini Kontrol Edebilme	Kadın	200	14.73	3.20	.21	1.473	.142
	Erkek	138	14.20	3.52	.29		
Uyaran Karşısında Kontrol	Kadın	200	5.04	2.16	.14	-1.102	.271
	Erkek	138	5.28	1.92	.16		

Tablo 4.2'de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin duygusal yeme toplam puanları ($t=-1.599$; $p>.05$), olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ($t=-1.887$; $p>.05$), kendini kontrol edebilme ($t=1.473$; $p>.05$) ve uyaran karşısında kontrol ($t=-1.102$; $p>.05$) puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Ancak gerginlik durumlarında yeme puanları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($t=-2.095$; $p<.05$). Aritmetik ortalamalar incelendiğinde erkeklerin gerginlik durumlarında yeme puanlarının kadınlardan anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.2.2. Çalışma Durumuna Göre Duygusal Yeme

Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme puanlarında çalışma durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğinin tespit edilmesi için bağımsız gruplar t testi analizi uygulanmıştır. Analizin uygulanmasından önce puanların

dağılımlarının homojenlik gösterip göstermediğine bakılmıştır. Bu amaçla Levene testi uygulanmış ve varyans dağılımlarının homojen olduğu görülmüştür. Bu analizin ardından aritmetik ortalamalar arasındaki farklılık incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 3.5'te verilmiştir.

Tablo 4.3. Çalışma Durumuna Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları

	Çalışma Durumu	n	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Duygusal Yeme- Toplam	Evet	165	75.00	23.07	1.71	-4.042	.000*
	Hayır	173	85.19	24.89	1.85		
Gerginlik Durumlarında Yeme	Evet	165	29.92	11.88	.88	-3.488	.001*
	Hayır	173	34.33	12.13	.90		
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Evet	165	24.97	9.80	.72	-3.911	.000*
	Hayır	173	29.23	10.91	.81		
Kendini Kontrol Edebilme	Evet	165	14.03	3.37	.25	-2.780	.006*
	Hayır	173	15.00	3.24	.24		
Uyaran Karşısında Kontrol	Evet	165	4.70	1.96	.14	-4.090	.000*
	Hayır	173	5.57	2.09	.15		

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin duygusal yeme toplam puanları ($t=-4.042$; $p<.05$), gerginlik durumlarında yeme ($t=-3.488$; $p<.05$), olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ($t=-3.911$; $p<.05$), kendini kontrol edebilme ($t=-2.780$; $p<.05$) ve uyaran karşısında kontrol ($t=-4.090$; $p<.05$) puanlarının çalışma durumu değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde çalışmayan bireylerin hem duygusal yeme toplam puanlarının hem de duygusal yeme ölçeği alt boyut puanlarının çalışan bireylere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.2.3. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayılarına Yönelik Bulgular

Bu çalışmanın bağımlı değişkeni araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Duygusal Yeme Ölçeği'nden elde ettikleri toplam puanlardır. Çalışmanın bağımsız değişkeni ise Anne-Baba Tutumu Ölçeği'nden elde edilen puanlardır. Çalışmanın aracı değişkeni ise Duygu İfadesi Ölçeği'nden elde edilen puanlardır. Çalışmanın hedeflerine yönelik olarak bağımlı, bağımsız ve aracı değişkenler arasındaki ilişkinin tespit edilmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Yapılan analizin sonuçları Tablo 4.4'de bulunmaktadır.

Tablo 4.4. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Demokratik	1.00				
2. Koruyucu/İstekçi	-.46*	1.00			
3. Otoriter	-.63*	.82*	1.00		
4. Duygusal Yeme-Toplam	-.29*	.49*	.49*	1.00	
5. Duygu İfadesi-Toplam	.35*	-.33*	-.34*	-.12*	1.00

*p<.01

Büyüköztürk (2011) tarafından korelasyon analizlerinin değerlendirilmesinde şu kriterlerin esas alınabileceği belirtilmektedir:

- .00 ve .30 arasında bulunan değerler, düşük
- .31 ve .70 arasında bulunan değerler, orta
- .71 ve üzerindeki değerler, yüksek

Analiz sonucunda elde edilen değerler bu kapsamda değerlendirildiğinde, Tablo 4.4' de yer aldığı gibi, demokratik ebeveyn tutumu ile otoriter ebeveyn tutumu ($r=-.63$; $p<.01$) ve koruyucu/istekçi ebeveyn tutumu ($r=-.46$; $p<.01$) arasında orta düzeyde, duygusal yeme toplam puanı ile ise ($r=-.29$; $p<.01$) düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bununla birlikte demokratik ebeveyn tutumu ile duygu ifadesi toplam puanı arasında ($r=.35$; $p<.01$) orta düzeyde pozitif yönde

anlamli bir ilifkinin olduğu görülmektedir. Koruyucu/istekçi ebeveyn tutumu ile otoriter ebeveyn tutumu arasinda ($r=.82$; $p<.01$) yüksek düzeyde, duygusal yeme toplam puanı arasında ise ($r=.49$; $p<.01$) orta düzeyde pozitif yönde anlamli bir ilifki olduğu görülmüştür. Bununla birlikte koruyucu/istekçi ebeveyn tutumu ile duygu ifadesi toplam puanı arasında ($r=-.33$; $p<.01$) orta düzeyde negatif yönde anlamli bir ilifkinin olduğu görülmektedir. Otoriter ebeveyn tutumu ise duygusal yeme toplam puanı arasında ($r=.49$; $p<.01$) orta düzeyde pozitif yönde; duygu ifadesi toplam puanı arasında ise ($r=-.34$; $p<.01$) orta düzeyde negatif yönde anlamli bir ilifkinin olduğu görülmüştür. Son olarak duygusal yeme toplam puanı ile duygu ifadesi toplam puanı arasında ($r=-.12$; $p<.01$) düşük düzeyde ve negatif yönde anlamli bir ilifkinin olduğu görülmüştür.

4.2.4. Duygu Dışavurumunun Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular

Duygu dışavurumu toplam puanının, anne-baba tutumları ve duygusal yeme toplam puanı arasındaki aracı rolünün belirlenmesi amacıyla Hayes (2013)'in yazdığı PROCESS eklentisinden yararlanılmıştır. Aracı rol analizinin uygulanmasında Bootstrapping yöntemiyle, gerçek veriden hareketle tekrar edilen 5000 yeni örnekleme dayalı güven aralığı elde edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda demokratik anne-baba tutumu puanlarının duygusal yeme toplam puanında anlamli bir etkisinin olmadığı ($B=-.085$, $SE=.117$, $p>.05$) görülmüştür. Bu nedenle demokratik anne-baba tutumu ile duygusal yeme arasındaki ilifkide duygu dışavurumunun rolü incelenememiştir.

Bununla birlikte koruyucu/istekçi anne-baba tutumu puanlarının duygusal yeme toplam puanında anlamli bir etkisinin bulunduğu ($B=.64$, $SE=.17$, $p<.001$) görülmüştür. Aynı zamanda koruyucu/istekçi anne-baba tutumu puanlarının duygu dışavurumu toplam puanında anlamli bir etkisinin bulunduğu ($B=-.15$, $SE=.06$, $p<.05$) görülmüştür. Aracılık incelenmesi sonucunda ise koruyucu/istekçi anne-baba tutumu puanları ile duygusal yeme toplam puanı arasındaki ilifkide duygu dışavurumunun aracı değişken rolünü gösteren dolaylı etkinin anlamli olduğu görülmüştür [$B=-.10$, $SE = .04$, 95% CI (-.1965, -.0014)]. Bu sonuçlara göre duygu dışavurumunun koruyucu/istekçi anne-baba tutumu ve duygusal yeme arasındaki ilifkide aracı rolü olduğu görülmektedir.

Otoriter anne-baba tutumu puanlarının duygusal yeme toplam puanında anlamlı bir etkisinin bulunduğu ($B=.81$, $SE=.25$, $p<.05$) görülmüştür. Aynı zamanda otoriter anne-baba tutumu puanlarının duygu dışavurumu toplam puanında anlamlı bir etkisinin bulunduğu ($B=-.48$, $SE=.13$, $p<.05$) görülmüştür. Aracılık incelenmesi sonucunda ise otoriter anne-baba tutumu puanları ile duygusal yeme toplam puanı arasındaki ilişkide duygu dışavurumunun aracı değişken rolünü gösteren dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmüştür [$B=-.15$, $SE = .05$, $95\% CI (-.2768, -.0554)$]. Bu sonuçlara göre duygu dışavurumunun otoriter anne-baba tutumu ve duygusal yeme arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu görülmektedir.

Ayrıca katılımcıların ebeveyn tutumları ve duygu dışavurumu toplam puanlarının birlikte duygusal yeme toplam puanları üzerinde anlamlı bir yordayıcı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 4.5’de yer almaktadır.

Tablo 4.5 Duygusal Yemeyi Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	13.221	11.411		1.156	.249
Demokratik	-.085	.117	-.043	-.727	.468
Koruyucu/İstekçi*	.644	.171	.296	3.774	.000*
Otoriter*	.814	.256	.283	3.175	.002*
Duygu İfadesi*	.521	.135	.187	3.851	.000*

$R=0.291$; $R^2=0.283$; $F=20.751$; $p<.001$

Tablo 4.5’de görüldüğü üzere çoklu regresyon analizi sonucunda ebeveyn tutumları ve duygu dışavurumunun duygusal yemeyi yordadığı bulunmuştur ($R=0.291$; $R^2=0.283$; $F=20.751$; $p<.001$). Ebeveyn tutumları ve duygu dışavurumu, duygusal yeme toplam varyansının %28’ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre bağımsız değişkenlerin duygusal yeme üzerindeki göreceli önem sırası;

koruyucu/istekçi ebeveyn tutumu (.29), otoriter ebeveyn tutumu (.28) ve duygu dışavurumudur (.18). Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ebeveyn tutumlarından koruyucu/istekçi ve otoriter tutumlar ile duygu dışavurumunun duygusal yeme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<.05$). Bununla birlikte demokratik ebeveyn tutumunun duygusal yeme üzerinde anlamlı bir yordayıcılığının olmadığı bulunmuştur.

BÖLÜM 5 SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA

Araştırma sonucunda anne baba tutumu ve duygu dışavurumunun duygusal yemeyi yordadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları iki aşamada tartışılmaktadır. İlk olarak araştırma kapsamında ele alınan bağımlı değişken, duygusal yeme puanlarının demografik değişkenler açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirilen analizlerden ulaşılan sonuçlar tartışılıp yorumlanmıştır. Ardından ise duygu dışavurumunun aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılıp yorumlanmasına yer verilmiştir.

5.1.1. Demografik Değişkenler ile Duygusal Yeme Arasındaki Farklılığın İncelenmesine Yönelik Tartışma

Bu çalışma doğrultusunda üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının cinsiyet ve çalışma durumu değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme toplam puanları, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Bununla birlikte gerginlik durumlarında yeme puanları incelendiğinde erkeklerin gerginlik durumlarında yeme puanlarının kadınlardan anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde duygusal yeme ve cinsiyet arasındaki farklılığın incelendiği farklı çalışmaları bulunduğu görülmektedir. Yapılan bir araştırmada, kadınların olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme davranışını daha fazla tercih ettikleri; erkeklerin ise pozitif duyguları daha fazla yaşamak için yeme davranışını gerçekleştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Levitan ve Davis, 2010). Ancak genel olarak araştırmalardan elde edilen sonuçlar kadınların daha fazla duygusal yeme eğilimi gösterdikleri yönündedir (Agras ve Telch, 1998; McCrone ve ark., 2010). Nolan ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan araştırmada ise erkek öğrencilerin olumlu duygu ve durumlarda kız öğrencilere oranla daha çok duygusal yeme davranışı sergiledikleri ortaya koyulmuştur. Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgu alan yazın ile uyuşmadığı görülmektedir. Bu durumun ulaşılan örneklem ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin yaşları 18 ile 25 arasındadır ve büyük bir çoğunluğunu lisans dönemi öğrencileri oluşturmaktadır. Günümüzde kadınların erkeklere oranla daha fazla beden ölçülerine ve fiziksel sağlıklarına dikkat ettiği görülmektedir. Bu nedenle kadın öğrencilerin beden algısından kaynaklı olarak yeme davranışına yönelmiyor olabilecekleri düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerininin duygusal yeme toplam puanları, gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol puanlarının çalışma durumu değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı, hem duygusal yeme toplam puanlarının hem de duygusal yeme ölçeği alt boyut puanlarının çalışan bireylere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu beklenen bir sonuca işaret etmektedir. Çalışan bireylerin meşgul oldukları daha fazla etkinlik ve aktivitede bulunmalarının bu duruma yol açabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde benzer değişkenlerin ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

5.1.2. Duygu Dışavurumunun Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik

Tartışma

Bu bölümde, duygu dışavurumu toplam puanının, anne-baba tutumları ve duygusal yeme toplam puanı arasındaki aracı rolünü incelemek amacıyla ilk olarak anne-baba tutumlarının duygusal yeme üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesine yönelik yapılan analizler tartışılmıştır. Ardından anne-baba tutumları ile duygu dışavurumu arasındaki ilişki tartışılmış ve son olarak da aracı role ilişkin tartışmaya yer verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre demokratik anne-baba tutumu puanlarının duygusal yeme toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte koruyucu/istekçi anne-baba tutumu ve otoriter anne-baba tutumu puanlarının duygusal yeme toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda demokratik ebeveyn tutumunun duygusal yeme davranışını açıklamada herhangi bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Ancak duygusal yeme davranışının açıklanmasında ebeveynlerin takındıkları koruyucu/istekçi ebeveyn tutumu ve otoriter ebeveyn tutumunun etkisinden söz edilebilmektedir. Araştırmanın bu bulgusu literatür ile tutarlılık göstermektedir. Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde ebeveyn tutumları ile duygusal yeme arasında anlamlı ilişkinin olduğunu gösteren pek çok araştırmanın olduğu görülmektedir (Aytın, 2014; Evans ve Grange, 1995; Gürel, 2017; Mitchell ve ark., 2013; Scaglioni ve ark., 2008; Yurtsever ve Sütcü, 2017). Aytın (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada duygularını kontrol edemeyen ve sağlıksız yeme davranışı sergileyen ergenlerin, ebeveynlerinin kontrolcü ve korumacı oldukları, özerkliklerini kısıtlayıcı davrandıkları ortaya koyulmuştur. Gürel (2017) tarafından yapılan çalışmada ise demokratik bir tutum sergileyen ailelerin çocuklarında duygusal yeme davranışlarının daha az olduğu, kontrolcü ve otoriter tutumdaki ailelerin çocuklarında ise bu davranışların arttığı ortaya koyulmuştur. Yapılan bir diğer çalışmada ise ebeveynlerin takındığı otoriter tutumun, çocuktan aşırı beklenti içerisinde olmanın, kısıtlayıcı davranışların ve duygusal ihmalin duygusal yemeyi arttırdığı görülmüştür (Yurtsever ve Sütcü, 2017). Bu noktada araştırmanın bu bulgusunun literatür ile tutarlılık gösterdiği görülmektedir.

Araştırma sonucunda koruyucu/istekçi ve otoriter ebeveyn tutumunun duygu dışavurumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Bu noktada duygu dışavurumunun açıklanmasında koruyucu/istekçi ve ve otoriter tutumla yetişmiş olmanın etkisinin olduğu söylenebilir. Bu tutumla büyüyen bireylerin duygularını dışavurmaları daha az olmaktadır. Literatür incelendiğinde doğrudan bu konuda yapılmış bir çalışmaya rastlanılmasa da genel anlamda bulgunun desteklendiği ifadelerin olduğu görülmektedir. Örneğin birey merkezli terapide, bireylerin tüm düşünce ve duygularını koşulsuz kabul etmek esastır. Bu nedenle terapide bireylerin engellenmiş duyguları serbest bir biçimde araştırılmakta ve keşfedilmektedir. Duyguların yaşanması ve uygun şekilde dışa vurulması, bireylerin psikolojik açıdan sağlıklı olmalarının bir göstergesi olarak ele alınmaktadır (Zentner, 1999). Bu noktada sağlıklı tutumları seğireyen ebeveynlerin çocuklarının duygu dışavurumlarının daha az olması beklenen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte bağlanma temelinde yapılan araştırmalar da bulguyu destekler niteliktedir. Kerr ve arkadaşları (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bağlanma tarzları ile duygusal dışavurum arasındaki ilişki incelenmiş ve güvenli bağlanma örüntüsü seğireyen bireylerin en yüksek düzeyde duygusal dışavurum ve olumlu duygusal deneyim bildirdiklerini görülmüştür. Güvensiz bağlanma örüntüsü seğireyen bireylerin ise duygusal dışavurum ve deneyim ölçülerinde en düşük puanı aldıkları görülmüştür. Ebeveyn tutumlarının sağlıklı olmasının da bağlanmayı etkilediği düşünüldüğünde, araştırmanın bu bulgusunun alan yazın ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Araştırmanın son bulgusu ise koruyucu/istekçi ebeveyn tutumu ve otoriter ebeveyn tutumu ile duygusal yeme arasındaki ilişkide duygu dışavurumunun aracı bir rol üstlendiği yönündedir. Bu bulgu, duygu dışavurumunun olumsuz ebeveyn tutumları ve ortaya çıkan duygusal yeme arasında bir risk unsuruya da koruyucu bir unsur olarak önmeli bir rolünün olduğuna işaret etmektedir. Literatür incelendiğinde bu konuda yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

5.2. SONUÇ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumları ve duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkide duygu dışavurumunun rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçları aşağıda yer almaktadır.

1. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme toplam puanları, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

2. Üniversite öğrencilerinin gerginlik durumlarında yeme puanları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı, erkeklerin gerginlik durumlarında yeme puanlarının kadınlardan anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu görülmüştür.

3. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme toplam, gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol puanlarında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

4. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme toplam puanları, gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol puanlarının çalışma durumu değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde çalışmayan bireylerin hem duygusal yeme toplam puanlarının hem de duygusal yeme ölçeği alt boyut puanlarının çalışan bireylere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

5. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme ölçeği alt boyutlarından kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol puanları ile anne eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

6. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme toplam puanı, gerginlik durumlarında yeme ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt boyut puanlarının anne eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Puanlar arasındaki farklılığın lisans eğitim düzeyine sahip olan annelerin çocukları ile okuryazar olmayan, ilkokul ve lise eğitim düzeyine sahip olan annelerin çocukları arasında olduğu, lisans eğitim düzeyine sahip olan annelerin çocuklarının puan ortalamalarının diğer gruplara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

7. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme toplam, gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyararı karşısında kontrol puanlarında baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

8. Demokratik anne-baba tutumu puanlarının duygusal yeme toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bu nedenle demokratik anne-baba tutumu ile duygusal yeme arasındaki ilişkide duygu dışavurumunun rolü incelenememiştir.

9. Koruyucu/istekçi anne-baba tutumu puanlarının duygusal yeme toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Aynı zamanda koruyucu/istekçi anne-baba tutumu puanlarının duygu dışavurumu toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Aracılık incelenmesi sonucunda ise koruyucu/istekçi anne-baba tutumu puanları ile duygusal yeme toplam puanı arasındaki ilişkide duygu dışavurumunun aracı değişken rolünü gösteren dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre duygu dışavurumunun koruyucu/istekçi anne-baba tutumu ve duygusal yeme arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

10. Otoriter anne-baba tutumu puanlarının duygusal yeme toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Aynı zamanda otoriter anne-baba tutumu puanlarının duygu dışavurumu toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Aracılık incelenmesi sonucunda ise otoriter anne-baba tutumu puanları ile duygusal yeme toplam puanı arasındaki ilişkide duygu dışavurumunun aracı değişken rolünü gösteren dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre duygu dışavurumunun otoriter anne-baba tutumu ve duygusal yeme arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

11. Ebeveyn tutumları ve duygu dışavurumunun duygusal yemeyi yordadığı bulunmuştur. Ebeveyn tutumları ve duygu dışavurumu, duygusal yeme toplam varyansının %28'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

12. Ebeveyn tutumlarından koruyucu/istekçi ve otoriter tutumlar ile duygu dışavurumunun duygusal yeme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu, bununla birlikte

demokratik ebeveyn tutumunun duygusal yeme üzerinde anlamlı bir yordayıcılığının olmadığı bulunmuştur.

5.3. ÖNERİLER

Araştırma sonucunda olumsuz ebeveyn tutumlarının duygusal yeme üzerinde anlamlı bir yordayıcılığının bulunduğu ortaya koyulmuştur. Duygusal yemenin kontrol altına alınması adına ebeveynlere sağlıklı tutumların anlatılması ve bu yönde çocukların yetiştirilmesi adına müdahaleler geliştirilerek duygusal yemenin kontrol altına alınması sağlanabilir.

Bununla birlikte bireylerin duygu dışavurumlarının teşvik edilmesi ve duygularını sağlıklı bir biçimde ortaya koyabilmelerinin sağlanması ile olumsuz ebeveyn tutumlarının etkisi azaltılarak duygusal yeme noktasında koruyucu bir unsur olmasına katkı sağlanabilir.

Covid-19 pandemi sebebi ile şehir dışında okuyan, ev arkadaşlarıyla ve yurtlarda yaşayan öğrenciler ailelerinin yanına dönüp eğitimlerine uzaktan devam etmek durumunda kaldılar. Covid-19 önlemleri kapsamında belirtilen günler ve saatler haricinde dışarıya çıkma kısıtlılıklarının getirilmesi ve olumsuz ebeveyn tutumlarında etkisi ile birlikte bu durumun üniversite öğrencilerinin duygusal yeme eğilimlerini negatif yönde etkilediği ve kilo alma oranının yükseldiği görüldü. Bu noktada olumsuz ebeveyn tutumlarını önlemek adına programlar geliştirilerek ailelerin konu ile ilgili bilgilendirilmesi sağlanabilir ve olumsuz ebeveyn tutumlarının durum üzerindeki etkisi azaltılabilir.

Bununla birlikte, Demokratik ebeveyn tutumu ile ilgili ebeveynleri bilgilendirme programları geliştirilerek bu programlar kapsamında ailelerin bilinçlendirilmesi sağlanabilir ve olumsuz ebeveyn tutumlarının duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisi azaltılabilir.

Bu araştırmada yalnızca üniversiteye devam eden bireyler ile çalışılmıştır. Araştırma farklı örneklem gruplarıyla aynı değişkenler ele alınarak yeniden gerçekleştirilebilir.

Araştırma medeni durum, algılanan ekonomik düzey, meslek gibi farklı demografik değişkenler açısından incelenebilir.

Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme ve duygu dışavurumu düzeylerinde meydana gelen değişimlerin ele alındığı boylamsal çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, nicel araştırma yöntemleri ile toplanan verilerden elde edilmiştir. Ebeveyn tutumu ve duygu dışavurumunun duygusal yeme üzerinde nasıl etkili olduğu nitel araştırma yöntemleri kullanılarak derinlemesine incelenebilir. Nitel alışmalar, görüşme, gözlem gibi farklı yöntemler ile gerçekleştirilebilir.

Üniversite öğrencilerinin duygu dışavurumlarını geliştirmeye yönelik programlar geliştirilerek programların duygusal yeme üzerindeki etkisi deneysel araştırma kapsamında ele alınabilir.

KAYNAKLAR

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.

Agras, W. S., & Telch, C. F. (1998). The effects of caloric deprivation and negative affect on binge eating in obese binge-eating disordered women. *Behavior Therapy*, 29(3), 491- 503.

Akan, Ş., T. ve Barışkın, E. (2017). Kültür ve cinsiyet bağlamında Berkeley Duygu İfadesi ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik ölçütleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(1), 43-50.

Akça, R. P. (2012). Ana-Babaların Çocuk Yetiştirmede Aşırı Koruyucu Olmaları. *Akademik Bakış Dergisi*, 29, 1-13.

Akın, A. (2012). Emotional expressivity and loneliness in religious and moral studies education students. *The Online Journal of Counselling and Education* 1(3), 31-40.

Akkol, Ö. (2018). Genç yetişkin kadınlarda yeme tutumlarının dürtüsellik ve öz duyarlılık ile ilişkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Akkoyun, F. (2001). *Gestalt terapi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Alan, R. (2019). *Aile Yapısına Göre Çocukların Algıladığı Anne Baba Tutumlarının Duygusal Zeka Ve Ahlaki Olgunluk Üzerine Etkisinin Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi/Sosyal Bilimler Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Alantar, Z., & Maner, F. (2008). Bağlanma Kuramı Açısından Yeme Bozuklukları/ Eating Disorders In The Context Of Attachment Theory. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(2), 97.

Alvarez-Jimenez, M., Gleeson, J. F., Cotton, S. M., Wade, D., Crisp, K., Yap, M. B. H., & McGorry, P. D. (2010). Differential Predictors Of Critical Comments And Emotional Over-Involvement In First-Episode Psychosis. *Psychological Medicine*, 40(1), 63.

Amaresha, A. C., & Venkatasubramanian, G. (2012). Expressed Emotion İn Schizophrenia: An Overview. *Indian Journal Of Psychological Medicine*, 34(1), 12-20.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (DSM-5®). Washington: *American Psychiatric Publishing*.

Araz, A., & Erkuş, A. (2014). Duygu dışavurum tarzlarının kavramsallaştırılması ve ölçümü: Bir envanter geliştirme çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 50-61.

Atkinson, R. L., Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Bem, D. J., & Maren, S. (2012). *Psikolojiye giriş*. (Y. Alogan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Austin, V. L., & Sciarra, D. T. (2017). Çocuk Ve Ergenlerde Duygusal Ve Davranışsal Bozukluklar (Çev. Ed. M. Özekes). *Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık*.

Aytın, N. (2014). *Ergenlerde yeme tutumları ile sorun çözme eğilimleri ve ebeveyne bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Bahçivan-Saydam, R., & Gençöz, T. (2005). Aile İlişkileri, Ebeveynin Çocuk Yetistirme Tutumu Ve Kendilik Değerinin Gençler Tarafından Belirtilen Davranış Problemleri İle Olan İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20(55), 61.

Barrowclough, C., & Tarrier, N. (1990). Social Functioning İn Schizophrenic Patients. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 25(3), 125-129.

Baumrind, D. (1971). Harmonious Parents And Their Preschool Children. *Developmental Psychology*, 4(1), 99-102.

Bayhan, P., & İŞİTAN, A. G. S. (2010). Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran Ve Romantik İlişkilere Genel Bakış. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(20), 33-44.

Baykan, N. (2014). *Anne-Baba Tutumları İle İnternet Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Sultanbeyli İlçesi Örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul .

Bhugra, D., & Mckenzie, K. (2003). Expressed Emotion Across Cultures. *Advances İn Psychiatric Treatment*, 9(5), 342-348.

Bilgen, Ş. S. (2018). Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Geliştirilmesi, Geçerlilik Ve Güvenirliği Çalışması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Bland, R. C. (1982). Predicting The Outcome In Schizophrenia. *The Canadian Journal Of Psychiatry*, 27(1), 52-62.

Block, J. H., Block, J., & Gjerde, P. F. (1986). The Influence Of Parenting Style On Adolescent Competence And Substance Abuse. *Journal Of Early Adolescence*, 11, 56-94.

Bortolon, C.B., Signor, L., Moreira, T. C., Figueiró, L. R., Benchaya, M. C., Machado, C. A., Ferigolo, M., Barros, H. M. T. (2016). Family Functioning And Health Issues Associated With Codependency In Families Of Drug Users, *Ciência And Saúde Coletiva*, 101-107, DOI: 10.1590/1413-81232015211.20662014

Bourdier, L., Morvan, Y., Kotbagi, G., Kern, L., Romo, L., & Berthoz, S. (2018). Examination Of Emotion-Induced Changes In Eating: A Latent Profile Analysis Of The Emotional Appetite Questionnaire. *Appetite*, 123, 72-81.

Breitborde, N. J., López, S. R., Wickens, T. D., Jenkins, J. H., & Karno, M. (2007). Toward Specifying The Nature Of The Relationship Between Expressed Emotion And Schizophrenic Relapse: The Utility Of Curvilinear Models. *International Journal Of Methods In Psychiatric Research*, 16(1), 1-10.

Brown, G. W. (1985). The Discovery Of Expressed Emotion: Induction Or Deduction. *Expressed Emotion In Families*, 7-25.

Brown, G. W., Birley, J. L., & Wing, J. K. (1972). Influence Of Family Life On The Course Of Schizophrenic Disorders: A Replication. *The British Journal Of Psychiatry*, 121(562), 241-258.

Bruch, H. (1964). Psychological Aspects Of Overeating And Obesity. *Psychosomatics*, 5(5), 269-274.

Burgin, C. J., Brown, L. H., Royal, A., Silvia, P. J., Barrantes-Vidal, N., & Kwapil, T. R. (2012). Being with others and feeling happy: Emotional expressivity in everyday life. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 185-190.

Burkhouse, K. L., Uhrlas, D. J., Stone, L. B., Knopik, V. S., & Gibb, B. E. (2012). Expressed Emotion-Criticism And Risk Of Depression Onset In Children. *Journal Of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(6), 771-777.

Burton, P., Smit, H. J. And Lightowler, H. J. (2007). The Influence Of Restrained And External Eating Patterns On Overeating. *Appetite*, 49(1), 191-197.

Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.

Canel, A.N. (2013). *Evlilik Ve Aile Hayatı*, 3.Baskı. İstanbul, Pirintaş Yayınları.

Cansever, A. (1994). *Ailenin Duygu Dışa Vurumunun Şizofrenik Bozukluğun Seyri Üzerine Etkisi* (Uzmanlık Tezi). GATA Tıp Fakültesi, Ankara.

Ceyhan, E. (2000). Çocuk Gelişimi Ve Psikolojisi. *Anadolu Üniversitesi Yayınları*, 6, 59-210.

Chen, S. H., & Zhou, Q. (2019). Cultural values, social status, and Chinese American immigrant parents' emotional expressivity. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 50(3), 381-395. <https://doi.org/10.1177/0022022118817653>

Chervonsky, E., & Hunt, C. (2017). Suppression and expression of emotion in social and interpersonal outcomes: A meta-analysis. *Emotion*, 17(4), 669.

Chiu, L. H. (1987). Child-Rearing Attitudes Of Chinese, Chinese-American, And Anglo-American Mothers. *International Journal Of Psychology*, 22(4), 409-419.

Civan, A. (2011). Eşlerin Duygu Dışavurum Tarzları İle Algılanan Evlilik Kalitesinin İlişkisi ve Duygusal Farkındalığın Rolü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

Coleman, J. C., Butcher, J. N., & Carson, R. C. (1972). *Abnormal Psychology And Modern Life*. Glenview. Ill.: Scott, Foresman.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis.

Cutting, L. P., Aakre, J. M., & Docherty, N. M. (2006). Schizophrenic Patients' Perceptions Of Stress, Expressed Emotion, And Sensitivity To Criticism. *Schizophrenia Bulletin*, 32(4), 743-750.

Çakır, A. (2017). *Anne Baba Tutumunun, Evlilikte Uyum Ve Sorun Çözme Becerisine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.

Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting Style As Context: An İntegrative Model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487.

Darwin, C. (1872). *The expression of emotions in animals and man*. London: Murray. <https://doi.org/10.1037/10001-000>

Davies, T. (1994). Psychosocial Factors And Relapse Of Schizophrenia: Interventions With The Families Of Schizophrenics Can Reduce Relapse Rates. *British Medical Journal*, 309(6951), 353-355.

De Mamani, A. G. W., Kymalainen, J. A., Rosales, G. A., & Armesto, J. C. (2007). Expressed Emotion And İnterdependence İn White And Latino/Hispanic Family Members Of Patients With Schizophrenia. *Psychiatry Research*, 151(1-2), 107-113.

Deković, M., & Gerris, J. R. (1992). Parental Reasoning Complexity, Social Class, And Child-Rearing Behaviors. *Journal Of Marriage And The Family*, 675-685.

Dobbs, J. L., Sloan, D. M., & Karpinski, A. (2007). A psychometric investigation of two self-report measures of emotional expressivity. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 693-702.

Ebrinç, S., Çetin, M., Basoglu, C., Agargün, M. Y., Seçil, M., Can, S., & Çobanoğlu, N. (2001). Sizofren Hasta Ve Ailelerinde Aile İslevselligi, Sosyal Destek Ve Duygu Disavurumunun İncelenmesi/Research Of Family Functionality, Social Support And Expression Of Emotion İn Schizophrenic Patients And Their Families. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 5.

Ekici, G. (2013). Yurttan Kalan Kız Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıkları İle Vücut İmajı, Duygusal Durum Ve Akademik Başarı İlişkisi. *Ergoterapi Ve Rehabilitasyon Dergisi*, 1(2), 11-19.

Erdoğan, G. (2013). *13-18 yaş obez tanısı almış ergenlerin anne-baba tutumu ve sosyal fizik kaygı ile ilişkisinin normal ergenlerle karşılaştırılması* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Erginoğlu, E. S. (2015). *Kardeş İlişkileri, Anne-Baba Tutumları, Davranış Ve Uyum Problemlerinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Ersin, B. (2010). Lise ğrencilerinin Suç Eğilimleri İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişi: Beyoğlu rneği. . (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Evans, J., & Grange, D. L. (1995). Body size and parenting in eating disorders: A comparative study of the attitudes of mothers towards their children. *International Journal of Eating Disorders*, 18(1), 39-48.

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.

Flack, W. F. Jr., Laird, J. D. ve Cavallaro, L. A. (1999). Emotional expression and feeling in schizophrenia: Effects of spesific expressive behaviors on emotional experiences. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1-20.

Freud, S. (1957). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. London: Hogarth Press.

Gahagan, S. (2012). Development Of Eating Behavior: Biology And Context. *Journal Of Developmental And Behavioral Pediatrics*, 33(3), 261-271.

Ganley, R. M. (1989). Emotion And Eating In Obesity: A Review Of The Literature. *International Journal Of Eating Disorders*, 8(3), 343-361.

Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (Eds.). (1997). *Handbook Of Treatment For Eating Disorders*. Guilford Press.

Gavazzi, S.M., Mc Kenry, P.C., Jacobson, J.A., Julian, T.W., & Lohman, B. (2000). Modelling the effects of expressed emotion, psychiatric symptomology, and marital quality levels on male and female verbal aggression. *Journal of Marriage and Family*, 62, 669-682.

Gedik, O. (2003). Obezite Ve evresel Faktrler. *Turkish Journal Of Endocrinology And Metabolism*, 2(1), 1-4.

Gençtan, E. (1993). "Psikodinamik Psikiatri Ve Normal Dışı Davranışlar". 3. Basım İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gözegir, E. (2020). Ergenlerde Dürtüsellik ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Ebeveyn Tutumunun Aracı Rolünün İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.

Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1989). Emotion in psychotherapy. *American Psychologist*, 44(1), 19. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.1.19>

Gross, J. J. ve John, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 19, 555-568.

Gross, J. J., & John, O. P. (1997). Revealing feelings: facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 435. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.2.435>

Guerro, L.K., La Valley, A.G., & Farinelli, L. (2008). The experience and expression of anger, guilt, and sadness in marriage: An equity theory explanation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(5), 699-724.

Gündüz, Z. B., & Özyürek, A. (2018). Lise Öğrencilerinin Okul Tükenmişlik Düzeyleri Ve Anne-Baba Tutum Algıları Arasındaki İlişki. *Elementary Education Online*, 17(1).

Güngör, A. (2002). *Gelişim Ve Öğrenme. Toplumsal Ve Duygusal Gelişim*. Ankara, Anı Yayıncılık.

Gür, N., Eray, Ş., Makinecioğlu, I., Siğirli, D., & Vural, A. P. (2020). Akran Zorbalığı İle Aile Duygu Dışa Vurumu Ve Psikopatoloji Arasındaki İlişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 77-86.

Gürel, A. (2017). *Ergenlerin duygusal şemalarının ve ebeveyn kontrollerinin yeme tutumlarıyla ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Hacıabdurrahmanoğlu, M. (2019). *Duygusal Yeme Davranışı İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's Thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).

Hackney, H., & Cormier, S. (2008). Piskolojik danışma ilke ve teknikleri: piskolojik yardım süreci el kitabı (T. Ergene ve S.A Sevim, Çev.). *Ankara: Mentis Yayıncılık*.

Hale, W. W., Crocetti, E., Nelemans, S. A., Branje, S. J., Van Lier, P. A., Koot, H. M., & Meeus, W. H. (2016). Mother And Adolescent Expressed Emotion And Adolescent Internalizing And Externalizing Symptom Development: A Six-Year Longitudinal Study. *European Child & Adolescent Psychiatry, 25*(6), 615-624.

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: The Guildford Press.

Heatherton, T. F. And Baumeister, R., F. (1991). Binge-Eating As Escape From Selfawareness. *Psychological Bulletin, 110*(1), 86-108.

Heebink, D. M., Sunday, S. R., & Halmi, K. A. (1995). Anorexia Nervosa And Bulimia Nervosa In Adolescence: Effects Of Age And Menstrual Status On Psychological Variables. *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry, 34*(3), 378-382.

Herman, C. P., & Polivy, J. (1975). Anxiety, Restraint, And Eating Behavior. *Journal Of Abnormal Psychology, 84*(6), 666.

Ingoldsby, B.B., Horlacher, G.T., Schvaneveldt, P.L., & Matthews, M. (2005). Emotional expressiveness and marital adjustment in Ecuador. *Marriage and Family Review, 38*(1), 25-44.

Jena, S. P. K., & Bhatia, M. S. (2012). Expressed Emotion Research In Severe Mental Illness.

Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara, Asil Yayın Dağıtım.

Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The Psychosomatic Concept Of Obesity. *Journal Of Nervous And Mental Disease*.

Karakuş, S. Ş., Yıldırım, H., & Büyüköztürk, Ş. (2016). Üç Faktörlü Yeme Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 15*(3), 229-237.

Karanci, A. N., & Inandilar, H. (2002). Predictors Of Components Of Expressed Emotion In Major Caregivers Of Turkish Patients With Schizophrenia. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 37(2), 80-88.

Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık

Karlı, N. (2019). Lise Öğrencilerinin Anne Baba Tutumları İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karlı, N. (2019). Lise Öğrencilerinin Anne Baba Tutumları İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kavanagh, D. J. (1992). Recent Developments In Expressed Emotion And Schizophrenia. *The British Journal Of Psychiatry*, 160(5), 601-620.

Kaya, M. (1997). Ailede Anne-Baba Tutumlarının Çocuğun Kişilik Ve Benlik Gelişimindeki Rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193-204.

Kazarian, S. S. (1992). The Measurement Of Expressed Emotion: A Review. *The Canadian Journal Of Psychiatry*, 37(1), 51-56.

Kenndy-Moore, E. ve Watson, J. C. (1999). *Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies*. NY: The Guilford Press.

Kerr, S.L., Melley, A. M., Treava, L., Pole, M. (2003). The relationship of emotional expression and experience to adult attachment style. *Individual Differences Research*, 1(2), 108-123.

Koç, H. (2020). Uyumsuz Düşünce Tarzları ve Duygusal Dışavurum Arasındaki İlişkide Yalnızlığın Aracı Rolü (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Kolovos, S., Jimenez-Moreno, A. C., Pinedo-Villanueva, R., Cassidy, S., & Zavala, G. A. (2019). Association Of Sleep, Screen Time And Physical Activity With Overweight And Obesity In Mexico. *Eating And Weight Disorders-Studies On Anorexia, Bulimia And Obesity*, 1-11.

Konttinen, H. (2012). Dietary Habits And Obesity: The Role Of Emotional And Cognitive Factors. *Publications Of The Department Of Social Research*, 2.

Kring, A. M., Smith, D. A. ve Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the emotional expressivity scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 934-949.

Kuipers, L. (1992). Expressed Emotion Research In Europe. *British Journal Of Clinical Psychology*, 31(4), 429-443.

Kuipers, L., & Bebbington, P. (1988). Expressed Emotion Research In Schizophrenia: Theoretical And Clinical Implications. *Psychological Medicine*, 18(4), 893-909.

Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Kuşçu, M. K., Duman, Z. Ç., Akman, M., & Üçok, A. (2005). Şizofreni Tanılı Hastaların Bakım Vericilerinde Duygu İfadesi Düzeyleri, Umut Ve Kendini Suçlama İfadeleri Arasındaki İlişki. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 13(4), 249-254.

Kuzgun, Y. (2009). *Rehberlik Ve Psikolojik Danışma*, 8.Baskı. Ankara, Nobel Yayıncılık.

Kuzgun, Y. Eldeleklioğlu, J. (1999), Ana Baba Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 69-77.

Kuzgun, Y. ve Eldeleklioğlu, J. (1999). Ana Baba Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 69-77.

Levine, S. P. ve Feldman, R. S. (1997). Self-presentational goals, self-monitoring, and nonverbal behavior. *Basic and Applied Social Psychology*, 19, 505-518.

Levitan, R. D., & Davis, C. (2010). Emotions and eating behaviour: Implications for the current obesity epidemic. *University of Toronto Quarterly*, 79(2), 783-799.

Lue, B. H., Wu, W. C., & Yen, L. L. (2010). Expressed Emotion And Its Relationship To Adolescent Depression And Antisocial Behavior In Northern Taiwan. *Journal Of The Formosan Medical Association*, 109(2), 128-137.

Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization In The Context Of The Family: Parent-Child Interaction. *Handbook Of Child Psychology: Formerly Carmichael's Manual Of Child Psychology/Paul H. Mussen, Editor*.

Macht, M. (2008). How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model. *Appetite, 50*(1), 1-11.

Macht, M., & Simons, G. (2011). Emotional Eating. In *Emotion Regulation And Well-Being* (Pp. 281-295). Springer, New York, NY.

Masheb, R. M. And 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.

McCrone, S., Dennis, K., Tomoyasu, N., & Carroll, J. (2000). A profile of early versus late onset of obesity in postmenopausal women. *Journal of women's health & gender-based medicine, 9*(9), 1007-1013.

Meneil Smith, S., Reynolds, J. E., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2016). Parental Experiences Of Racial Discrimination And Youth Racial Socialization In Two-Parent African American Families. *Cultural Diversity And Ethnic Minority Psychology, 22*(2), 268.

Miklowitz, D. J. (1994). Family Risk Indicators In Schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin, 20*(1), 137-149.

Miklowitz, D. J., Goldstein, M. J., Doane, J. A., Nuechterlein, K. H., Strachan, A. M., Snyder, K. S., & MAGAÑA-AMATO, A. N. A. (1989). Is Expressed Emotion An Index Of A Transactional Process? I. Parents' Affective Style. *Family Process, 28*(2), 153-167.

Miklowitz, D. J., Goldstein, M. J., Nuechterlein, K. H., Snyder, K. S., & Mintz, J. (1988). Family Factors And The Course Of Bipolar Affective Disorder. *Archives Of General Psychiatry, 45*(3), 225-231.

Mitchell, G. L., Farrow, C., Haycraft, E., & Meyer, C. (2013). Parental influences on children's eating behaviour and characteristics of successful parent-focused interventions. *Appetite, 60*, 85-94.

Mizrachi, N. (2002). Epistemology And Legitimacy In The Production Of Anorexia Nervosa In The Journal Psychosomatic Medicine 1939–1979. *Sociology Of Health & Illness*, 24(4), 462-490.

Morrison, J. (2017). *DSM-5' İ Kolaylaştıran Klinisyenler İçin Tanı Rehberi*. Ankara: Nobel Yayın.

Murdock, N. L. (2019). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, ev. Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Mutallimova, S. (2014). *Lise Öğrencilerinde Depresyon Düzeyi Ve Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi, İstanbul.

Nastas, L. E., & Sala, K. (2012). Adolescents' Emotional İntelligence And Parental Styles. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 33, 478-482.

Nolan, L. J., Halperin, L. B., & Geliebter, A. (2010). Emotional Appetite Questionnaire. Construct validity and relationship with BMI. *Appetite*, 54(2), 314-319.

Nomura, H., Inoue, S., Kamimura, N., Shimodera, S., Mino, Y., Gregg, L., & TARRIER, N. (2005). A Cross-Cultural Study On Expressed Emotion In Carers Of People With Dementia And Schizophrenia: Japan And England. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 40(7), 564-570.

Odabaşı, B. (2003). İlköğretim 2.Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin Ana Baba Tutumları Açısından İncelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3(2).

Ouwens, M. A., Van Strien, T., & Van Leeuwe, J. F. (2009). Possible Pathways Between Depression, Emotional And External Eating. A Structural Equation Model. *Appetite*, 53(2), 245-248.

Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal Yememin Depresyon, Anksiyete Ve Stres Belirtileri İle Olan İlişkisi* (Master's Thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).

Özkan, İ. (2014). Ergenlerde Anne Baba Tutumu İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Özütek, Z. S. (2005). Şizofrenide Aile Ve Hasta Arasındaki Etkileşimin Hastalık Belirtileri Ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi). *İstanbul, İstanbul Üniversitesi*.

Özurmaz, S., Mandıracıoğlu, A., & Lülecı, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu ve Yeme Tutumuna Etki Eden Faktörler. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 841-849.

Pallant, J. (2011). *SPSS survival manual. A step by step guide to data analysis using SPSS*. Crows Nest: Allen & Unwin.

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>

Peters, B. J., Overall, N. C., & Jamieson, J. P. (2014). Physiological and cognitive consequences of suppressing and expressing emotion in dyadic interactions. *International Journal of Psychophysiology*, 94(1), 100-107.

Przeworski, A., Zoellner, L. A., Franklin, M. E., Garcia, A., Freeman, J., March, J. S., & Foa, E. B. (2012). Maternal And Child Expressed Emotion As Predictors Of Treatment Response In Pediatric Obsessive–Compulsive Disorder. *Child Psychiatry & Human Development*, 43(3), 337-353.

Rafferty, Y., Griffin, K. W., & Robokos, D. (2010). Maternal Depression And Parental Distress Among Families In The Early Head Start Research And Evaluation Project: Risk Factors Within The Family Setting. *Infant Mental Health Journal*, 31(5), 543-569.

Rauer, A. J. ve Volling, B. L. (2005). The role of husband's and wife's emotional expressivity in the marital relationship. *Sex Roles*, 52, 577-587.

Raune, D., Kuipers, E., & Bebbington, P. E. (2004). Expressed Emotion At First-Episode Psychosis: Investigating A Carer Appraisal Model. *The British Journal Of Psychiatry*, 184(4), 321-326.

Reinecke, H., Unrath, M., Freisinger, E., Bunzemeier, H., Meyborg, M., Lüders, F., ... & Malyar, N. M. (2015). Peripheral Arterial Disease And Critical Limb İschaemia:

Still Poor Outcomes And Lack Of Guideline Adherence. *European Heart Journal*, 36(15), 932-938.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

Sak, R., Sak, İ. T. Ş., Atli, S., & Şahin, B. K. (2015). Okul Öncesi Dönem: Anne Baba Tutumları. *Mersin University Journal Of The Faculty Of Education*, 11(3).

Sayın, S. (2007). Yetişkinlikte Algılanan Anne Baba Tutumları ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Scaglioni, S., Salvioni, M., & Galimberti, C. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*, 99(S1), S22-S25.

Sczufca, M., & Kuipers, E. (1996). Links Between Expressed Emotion And Burden Of Care In Relatives Of Patients With Schizophrenia. *The British Journal Of Psychiatry*, 168(5), 580-587.

Schachter, S. (1968). Obesity And Eating. *Science*, 161(3843), 751-756.

Schug, J., Matsumoto, D., Horita, Y., Yamagishi, T. ve Bonnet, K. (2010). Emotional expressivity as a signal of cooperation. *Evolution and Human Behavior*, doi:10.1016/j.evolhumbehav.2009.09.006.

Semiz, M., Kavakçı, Ö., Yağız, A., Yontar, G., & Kuğu, N. E. S. İ. M. (2013). Sivas İl Merkezinde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı Ve Eşlik Eden Psikiyatrik Tanılar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(3), 149-57.

Simoneau, T. L., Miklowitz, D. J., & Saleem, R. (1998). Expressed Emotion And Interactional Patterns In The Families Of Bipolar Patients. *Journal Of Abnormal Psychology*, 107(3), 497.

Slochower, J. A. (1983). *Excessive Eating*. Human Sciences Press.

Söderlund, A., Fischer, A., & Johansson, T. (2009). Physical Activity, Diet And Behaviour Modification In The Treatment Of Overweight And Obese Adults: A Systematic Review. *Perspectives In Public Health*, 129(3), 132-142.

Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T. And Van Heck, G. L. (2007). Relations Between Negative Affect, Coping, And Emotional Eating. *Appetite*, 48(3), 368-376.

Steinberg, L. (2007). *Ergenlik* (Birinci Baskı). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

Steinglass, P. (1980). A life history model of the alcoholic family. *Family Process*, 19(3), 211-226.

Stubbe, D. E., Zahner, G. E., Goldstein, M. J., & Leckman, J. F. (1993). Diagnostic Specificity Of A Brief Measure Of Expressed Emotion: A Community Study Of Children. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 34(2), 139-154.

Stunkard, A. (1990). A Description Of Eating Disorders İn 1932. *American Journal Of Psychiatry*, 147(3), 265-268.

Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E., & Helvacı, E. (2010). Anne-Baba Tutum Ve Davranışlarının Psikolojik Etkileri: Türkiye’de Yapılan Çalışmalara Toplu Bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59.

Şengül, M., & Demirel, A. (2016). Türkçe Öğretmenlerinin Duygu Dışavurum Tarzları Üzerine Bir İnceleme/An Investigation on the Emotional Expression Styles of Turkish Teachers. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(34), 116-133.

Tarhan, N. (2012). *Aile Okulu*, 16.Baskı. İstanbul, Elma Yayınevi.

Tata, P., Fox, J., & Cooper, J. (2001). An investigation into the influence of gender and parenting styles on excessive exercise and disordered eating. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 9(3), 194-206.

Tops, M., van Peer, J. M. ve Korf, J. (2007). Individual differences in emotional expressivity predict oxytocin responses to cortisol administration: Relevance to breast cancer. *Biological Psychology*, 75, 119-123.

Trierweiler, L. I., Eid, M., & Lischetzke, T. (2002). The structure of emotional expressivity: Each emotion counts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1023. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1023>

Tudge, J. R., Hogan, D. M., Snezhkova, I. A., Kulakova, N. N., & Etz, K. E. (2000). Parents' Child-Rearing Values And Beliefs İn The United States And Russia:

The Impact Of Culture And Social Class. *Infant And Child Development: An International Journal Of Research And Practice*, 9(2), 105-121.

Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.

Tutarel-Kıslak, Ş. ve Göztepe, I. (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 27-46.

Tutarel-Kıslak, Ş., & Göztepe, I. (2017). Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon Ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2).

Tüzer, V., Zincir, S., Başterzi, A. D., Aydemir, Ç., Kısa, C., & Göka, E. (2003). Şizofreni Hastalarında Aile Ortamı Ve Duygu Dışavurumunun Değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 6(4), 189-197.

Van Strien, T., Herman, C. P. And Verheijden, M. W. (2012). Eating Style, Overeating And Weight Gain. A Prospective Two Year Follow-Up Study İn A Representative Dutch Sample. *Appetite*, 59(3), 782-789.

Vardar, E., & Erzenin, M. (2011). Ergenlerde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı Ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 205-212.

Vaughn, C., & Leff, J. (1976). The Measurement Of Expressed Emotion İn The Families Of Psychiatric Patients. *British Journal Of Social And Clinical Psychology*, 15(2), 157-165.

Weisman, A. G., Gomes, L. G., & López, S. R. (2003). Shifting Blame Away From İll Relatives: Latino Families' Reactions To Schizophrenia. *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 191(9), 574-581.

Weisman, A. G., Nuechterlein, K. H., Goldstein, M. J., & Snyder, K. S. (2000). Controllability Perceptions And Reactions To Symptoms Of Schizophrenia: A Within-Family Comparison Of Relatives With High And Low Expressed Emotion. *Journal Of Abnormal Psychology*, 109(1), 167.

Wendel, J. S., Miklowitz, D. J., Richards, J. A., & George, E. L. (2000). Expressed Emotion And Attributions İn The Relatives Of Bipolar Patients: An Analysis Of Problem-Solving Interactions. *Journal Of Abnormal Psychology*, 109(4), 792.

Whiteman, S. D., Mchale, S. M., & Crouter, A. C. (2003). What Parents Learn From Experience: The First Child As A First Draft?. *Journal Of Marriage And Family*, 65(3), 608-621.

Wilhelm, L., Hartmann, A. S., Cordes, M., Waldorf, M., & Vocks, S. (2020). How Do You Feel When You Check Your Body? Emotional States During A Body-Checking Episode İn Normal-Weight Females. *Eating And Weight Disorders-Studies On Anorexia, Bulimia And Obesity*, 25(2), 309-319.

Yarapsanlı, B. (2011). *Çocuklarda Depresyon Belirtilerinin Yordanmasında Yaşanmış Olumsuz Olaylar, Algılanan Anne-Baba Tutumu, Öğrenilmiş Çaresizlik Ve Umutsuzluğun Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yavuzer, H. (1990). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul, Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (1998). *Ana-Baba Okulu* (Yedinci Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2012). *Ana Baba Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yeşilyurt, N. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumları İle Otomatik Düşünceleri Ve Stresle Baş Etme Tarzları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Yıldırım, M. (2017). *Duygusal Yeme Ve Yeme Bağımlılığı Obezitenin Klinik Özellikler Açısından Sınıflandırılması Mümkün Mü?*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Yıldırım, S., Uskun, E., & Kurnaz, M. (2017). Bir il merkezinde liselerde eğitim gören öğrencilerin yeme tutumları ve ilişkili faktörler. *J. Pediatr Res*, 4, 149-55.

Yılmaz S. (2004). *Psikiyatri Hastalarında İlaç Yan Etkileri Ve İlaç Uyumu* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Yılmaz, A. (2000). *Eşler Arasındaki Uyum Ve Çocuğun Algıladığı Anne- Baba Tutumu İle Çocukların, Ergenlerin, Gençlerin Akademik Başarıları Ve Benlik Algıları Arasındaki İlişkiler*. (Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Yiğit, Y. (2006). *Düzce İli İsmet Paşa İlköğretim Okulu 6, 7 Ve 8. Sınıflara Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyleri, Alışkanlıkları Ve Obezite Durumları Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Yörükoğlu, A. (2004). *Çocuk Ruh Sağlığı*, 31. Baskı. Ankara, Özgür Yayınları.

Yurtsever, S. S., & Sütçü, S. T. (2017). Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Bozulmuş Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 20-43.

Zentner, M. A. (1999). *The influence of expression of emotions in writing on physical and psychological well-being* (Yayınlanmamış doktora tezi). The University of Texas at Austin, Austin.

EKLER

Ek1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcılar,

Bu araştırma Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında yapılmaktadır. Araştırmanın doğru sonuç vermesi vereceğimiz gerçekçi ve içten cevaplara bağlıdır. Formda kimlik belirtmenize gerek yoktur, bireysel değerlendirme yapılmayacaktır. Katkılarımızdan dolayı teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz: K () E () Diğer ()
2. Yaş (sayı olarak):
3. Medeni Durum: Bekar () Evli () Boşanmış () Eşi vefat etmiş ()
4. Eğitim Durumu: Önlisans () Lisans () Lisansüstü () Doktora ()
5. Okuduğunuz Bölüm:
6. Şu anda kiminle yaşıyorsunuz? Ailemle () Annemle () Babamla ()
Annem ve kardeşimle/kardeşlerimle () Babam ve kardeşimle/kardeşlerimle ()
Kardeşimle/kardeşlerimle () Yalnız (evde) () Yalnız (yurtta) ()
Evde ev arkadaşlarımla () Yurtta oda arkadaşlarımla () Akrabalarım ()
7. Çalışma Durumu: Evet () Hayır ()
8. Çalışma Şekli: Stajyer () Tam zamanlı () Yarı zamanlı ()
9. Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı? Evet ise lütfen açıklayınız.
Evet ()..... Hayır ()
10. Boyunuz (cm cinsinden):
11. Boyunuzdan memnun musunuz? Evet () Hayır ()
12. Boyunuzun nasıl olmasını isterdiniz? Daha uzun () Daha kısa ()
13. Kilonuz (kg cinsinden):
14. Kilonuzdan memnun musunuz? Evet () Hayır ()
15. Kilonuzun nasıl olmasını isterdiniz? Daha az () Daha fazla ()
16. Son 6 ay içerisinde kilo verdiniz mi? Evet ise ne kadar (kg cinsinden)
Evet ()..... Hayır ()
17. Son 6 ay içerisinde kilo aldınız mı? Evet ise ne kadar (kg cinsinden)
Evet ()..... Hayır ()
18. Şu an diyet yapıyor musunuz? Evet () Hayır ()
19. Evet ise yaptığımız diyetin cinsi: Kalori hesabına göre () Şok diyet ()
Tek gıda () Detoks ()
20. Şu an düzenli olarak spor yapıyor musunuz? Evet () Hayır ()
21. Evet ise yaptığımız sporun cinsi: Günlük kültür-fizik hareketleri () Yürüyüş/yüzme ()
Performans sporları () Vücut geliştirme ()
22. Anne: Hayatta () Hayatta değil ()
23. Anneniz hayatta ise yaşı:
24. Baba: Hayatta () Hayatta değil ()
25. Babanız hayatta ise yaşı:
26. Annenizin eğitim durumu: Okur yazar değil () İlkokul () Ortaokul ()
Lise () Önlisans () Lisans () Lisansüstü ()
27. Babanızın eğitim durumu: Okur yazar değil () İlkokul () Ortaokul ()
Lise () Önlisans () Lisans () Lisansüstü ()
28. Annenizin mesleği:
29. Babanızın mesleği:
30. Annenizin herhangi bir psikolojik rahatsızlığı var mı? Varsa ne?
Evet ()..... Hayır ()
31. Babanızın herhangi bir psikolojik rahatsızlığı var mı? Varsa ne?
Evet ()..... Hayır ()

Ek2. Anne-Baba Tutum Ölçeği

ANNE BABA TUTUM ÖLÇEĞİ (ABTÖ)

	Hiç Uygun Değil	Pek Uygun Değil	Biraz Uygun	Çok Uygun	Tamamen Uygun
1. Bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir.					
2. Çok yönlü gelişmem için beni olanakları ölçüsünde desteklemiştir.					
3 Her yaptığım işin olumlu yanlarını değil kusurlarını görmüş ve beni eleştirmiştir.					
4 Her zaman başıma kötü bir şey geleceğim gibi beni koruyup kollamaya çalışır.					
5. Aramızdaki ilişki ona içimi açmaya cesaret edemeyeceğim kadar resmidir.					
6 Arkadaşlarımı eve çağırma izin verir, geldiklerinde onlara iyi davranırdı.					
7. Elinden geldiği kadar, her konuda benim fikrimi almaya özen gösterir.					
8. Çevremizdeki çocuklarla beni karşılaştırır, onların benden daha iyi olduklarını söylerdi.					
9. Bana hükmetmeye çalışır.					
10. Bugün bile alışverişe çıkacağım zaman, kandırılacağımı düşünerek benimle gelmek ister.					
11. Benden her zaman gücümün üstünde başarı beklemiştir.					
12. Fiziksel ve duygusal olarak kendisine yakın olmak istediğim zaman soğuk ve itici davranırdı.					
13. Sorunlarımı onunla rahatlıkla konuşabilirim.					
14. Neden bazı şeyleri yapmam ya da yapmamam gerektiğini bana açıklar.					
15. Birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçıdır.					
16. Kendi istediği mesleği seçmem konusunda beni zorlamıştır.					

17. Sevmediğim yemekleri, bana yarayacağı düşüncesi ile zorla yedirirdi.					
18. Sınavlarda hep üstün başarı göstermemi istemiştir.					
19. Kendimi yönetebileceğim yaşlarda bile gittiği yere beni de götürür, benim evde yalnız kalmamdan kaygılanırdı.					
20. Evde bir konu tartışılırken görüşlerimi söylemem için beni teşvik eder.					
21. Küçük yaşımdan itibaren ders çalışma ve okuma alışkanlığı kazanmam konusunda bana yardımcı olmuştur.					
22. Küçüklüğümde bana yeterince vakit ayırır; parka, sinemaya götürmeyi ihmal etmezdi.					
23. Benim gibi bir evladı olduğu için kendini bahtsız hissettiğini sanıyorum.					
24. Okulda başarılı olmam konusunda beni zorlar, düşük not aldığımda beni cezalandırırdı.					
25. Beni kendi emellerine ulaşmak için bir araç olarak kullanırdı.					
26. Beni daima yapabileceğimden fazlasını yapmaya zorlar.					
27. Paramı nerelere harcadığımı ayrıntılı bir biçimde denetler.					
28. Her zaman, her işte kusursuz olmam gerektiği inancındadır.					
29. Ona yakınlaşmak istediğimde bana sıcak bir şekilde karşılık verir.					
30. Bana önemli ve değerli bir kişi olduğum inancını aşlamıştır.					
31. Cinsellik konusunda karşılaştığım sorunları kendisine anlatmak istediğimde hep ilgisiz kalmıştır.					
32. Benim iyiliğimi istediğini, benim için neyin iyi olduğunu ancak kendisinin bileceğini söyler.					
33. Her zaman nerede olduğumu ve ne yaptığımı merak eder.					
34. İyi bir iş yaptığımda beni övmekten çok daha iyisini yapmam gerektiğini söyler.					

Ek3. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

TÜRKÇE DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ (TDYÖ)

	Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse her zaman
1. Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum.					
2. Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim.					
3. Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim.					
4. Kendimi çaresiz hissedersen yemek <u>yemek</u> isterim.					
5. İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim.					
6. Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim.					
7. Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım.					
8. Aç olmadığımda yerim.					
9. Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek <u>yemek</u> isterim.					
10. Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim.					
11. Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek <u>yemek</u> isterim.					
12. Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek <u>yemek</u> isterim.					
13. Canımın sıkın olduğu zamanlarda yemek <u>yemek</u> isterim.					
14. Yalnız hissettiğimde yemek <u>yemek</u> isterim.					
15. Biri beni üzdüğünde yemek <u>yemek</u> isterim.					
16. Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek <u>yemek</u> isterim.					
17. Korktuğum zaman yemek <u>yemek</u> isterim.					
18. Sınırlarımın bozuk olduğu zamanlarda yemek <u>yemek</u> isterim.					
19. Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek <u>yemek</u> isterim.					
20. Kendimi incinmiş hissedersen yemek <u>yemek</u> isterim.					
21. Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek <u>yemek</u> isterim.					
22. Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim.					
23. Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum.					
24. Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim.					
25. Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek <u>yemek</u> isterim.					
26. Diyet söz konusu olduğunda irademe <u>hakimim</u> .					
27. Kilo kontrolünde diyetle istikrarı sağlayamıyorum.					
28. Lezzetli yiyeceklerle karşı koyabilirim.					
29. Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim.					
30. Yiyecekler duygularıyla baş etmede bana yardım ediyor.					

Ek4. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği

BERKELEY DUYGU İFADESİ ÖLÇEĞİ (BDİÖ)

Lütfen, aşağıdaki her cümle için, aynı fikirde olup olmadığınızı belirtiniz. Bunun için, dereceli ölçek üzerinde yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alınız.

1. Ne zaman olumlu duygular hissetsem, çevremdekiler ne hissettiğimi kolaylıkla anlayabilirler.

1 Kesinlikle Katılmıyorum 2 3 Kararsızım 4 5 kesinlikle katılıyorum

2. Acıklı filmler seyrederken bazen ağlarım.

1 Kesinlikle Katılmıyorum 2 3 Kararsızım 4 5 kesinlikle katılıyorum

3. İnsanlar sıklıkla ne hissettiğimi bilmezler.

1 Kesinlikle Katılmıyorum 2 3 Kararsızım 4 5 kesinlikle katılıyorum

4. Birisi bana komik gelen bir şaka yapsa kahkahalarla gülerim.

1 Kesinlikle Katılmıyorum 2 3 Kararsızım 4 5 kesinlikle katılıyorum

5. Korkumu gizlemek benim için zordur.

1 Kesinlikle Katılmıyorum 2 3 Kararsızım 4 5 kesinlikle katılıyorum

6. Mutlu olduğum zaman, duygularım belli olur.

1 Kesinlikle Katılmıyorum 2 3 Kararsızım 4 5 kesinlikle katılıyorum

7. Vücudum duygusal durumlara fazlasıyla tepki gösterir.

1 Kesinlikle Katılmıyorum 2 3 Kararsızım 4 5 kesinlikle katılıyorum

8. Öfkemi göstermektense, bastırmanın çok daha iyi olduğunu öğrendim.

1 Kesinlikle Katılmıyorum 2 3 Kararsızım 4 5 kesinlikle katılıyorum

9. Ne kadar endişeli ya da üzgün olursam olayım, dışardan sakın görünmeye çalışırım.

1 Kesinlikle Katılmıyorum 2 3 Kararsızım 4 5 kesinlikle katılıyorum

10. Ben duygularımı dışarıya vuran birisiyim.

1 Kesinlikle Katılmıyorum 2 3 Kararsızım 4 5 kesinlikle katılıyorum

11. Güçlü duygularım vardır.

1 Kesinlikle Katılmıyorum 2 3 Kararsızım 4 5 kesinlikle katılıyorum

12. Bazen istesem de duygularımı saklamayı başaramam.

1 Kesinlikle Katılmıyorum 2 3 Kararsızım 4 5 kesinlikle katılıyorum

13. Ne zaman olumsuz duygular hissetsem, çevremdekiler ne hissettiğimi kolaylıkla anlayabilirler.

1 Kesinlikle Katılmıyorum 2 3 Kararsızım 4 5 kesinlikle katılıyorum

14. Durdurmaya çalıştığım halde, ağlamayı durduramadığım zamanlar olmuştur.

1 Kesinlikle Katılmıyorum 2 3 Kararsızım 4 5 kesinlikle katılıyorum

15. Duygularımı çok yoğun bir şekilde yaşarım.

1 Kesinlikle Katılmıyorum 2 3 Kararsızım 4 5 kesinlikle katılıyorum

16. Ne hissettiğim yüzümden okunur.

1 Kesinlikle Katılmıyorum 2 3 Kararsızım 4 5 kesinlikle katılıyorum