

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE DUYGUSAL YEMENİN
YORDAYICILARI OLARAK BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE ÖZ ŞEFKAT**
Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Hacer GÜL

İstanbul, 2024

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE DUYGUSAL YEMENİN
YORDAYICILARI OLARAK BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE ÖZ ŞEFKAT**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Hacer GÜL

Öğrenci No
2120039028

ORCID ID
0000-0001-5310-9294

Danışman
Doç. Dr. Süleyman KAHRAMAN

İstanbul, 2024

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Yetişkinlerde Duygusal Yemenin Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 10.06.2024

Hacer GÜL

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

10/06.2024

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **2120039028** numaralı **Hacer GÜL**'ün "*İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Yetişkinlerde Duygusal Yemenin Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 21/05/2024 tarih ve 2024/23 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "**OYBİRLİĞİ**" ile "**KABUL**" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Doç. Dr. Sü*** KA***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Hü*** EB***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Ni*** ON***
(İstanbul Arel Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Hacer GÜL
Danışman : Doç. Dr. Süleyman KAHRAMAN
Derecesi ve Tarihi : Yüksek Lisans (Tezli), 2024
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Duygusal Yeme, Öz Şefkat, Belirsizliğe Tahammülsüzlük

ÖZ

YETİŞKİNLERDE DUYGUSAL YEMENİN YORDAYICILARI OLARAK BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE ÖZ ŞEFKAT

Araştırmada, yetişkinlerde duygusal yemenin yordayıcıları olarak öz şefkat ve belirsizliğe tahammülsüzlük, bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri ve sosyodemografik özelliklere göre farklılaşmaları incelenmiştir. Bu çalışmada, duygusal yemenin yordayıcıları öz şefkat ve belirsizliğe tahammülsüzlük çoklu doğrusal regresyon analizine dayanarak, değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisi pearson korelasyon analizine dayanarak incelenmiştir. Araştırma 350 kadın ve 119 erkek olmak üzere toplam 469 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, Duygusal Yeme Ölçeği, Öz şefkat Ölçeği-Kısa Formu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre duygusal yemenin belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin alt boyutlarından ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanlarıyla pozitif yönlü, öz şefkat ile negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada duygusal yeme davranışını belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin engelleyici kaygı alt boyutu pozitif yönde, öz şefkatin negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Demografik değişkenlerden cinsiyet, eğitim düzeyi, daha önce diyetisyene başvurma durumu, kilo memnuniyeti, beden kitle indeksi ve diyet yapma sıklığının duygusal yemede farklılık gösterdiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Bulgular literatür ışığında tartışılmıştır ve önerilerde bulunulmuştur.

Name and Surname : Hacer GÜL
Advisor : Assoc. Prof. Dr. Süleyman KAHRAMAN
Type and Date : Master's (Thesis), 2024
Major : Clinical Psychology
Keywords : Emotional Eating, Self Compassion, Intolerance of
Uncertainty

ABSTRACT

INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AND SELF-COMPASSION AS PREDICTORS OF EMOTIONAL EATING IN ADULTS

In this study, self-compassion and intolerance of uncertainty as predictors of emotional eating in adults, the relationship between these variables and their differentiation according to sociodemographic characteristics were examined. In this study, self-compassion and intolerance of uncertainty as predictors of emotional eating were examined based on multiple linear regression analysis, and the relationship between the variables was examined based on Pearson correlation analysis. The study was conducted with a total of 469 participants, 350 women and 119 men. Sociodemographic Information Form, Emotional Eating Scale, Self-Compassion Scale-Short Form and Intolerance of Uncertainty Scale were used as data collection tools. According to the research findings, it was concluded that emotional eating was positively correlated with the total scores of prospective anxiety, inhibitory anxiety and intolerance of uncertainty, and negatively correlated with self-compassion. In the study, it was concluded that the inhibitory anxiety sub-dimension of the intolerance of uncertainty scale predicted emotional eating behavior positively, while self-compassion predicted it negatively. It was concluded that demographic variables such as gender, education level, previous dietitian consultation status, weight satisfaction, body mass index and frequency of dieting showed differences in emotional eating. The findings were discussed in the light of the literature and recommendations were made.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ	iii
KISALTMALAR	iv
SÖZLÜK.....	v
GİRİŞ.....	1

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Beslenme ve Yeme Davranışı	6
1.2. Duygusal Yeme.....	8
1.2.1. Duygusal Yemeyi Açıklayan Teoriler	12
1.2.1.1. Psikosomatik Teorisi	12
1.2.1.2. Dışsal Obezite Teorisi	14
1.2.1.3. Kısıtlama Teorisi	15
1.2.1.4. Kaçış Teorisi.....	16
1.2.2. Duygusal Yeme ve Diğer Psikolojik Değişkenler Arasındaki Araştırmalar	17
1.3. Şefkat ve Öz Şefkat	18
1.3.1. Öz Şefkat ile Karıştırılan Kavramlar.....	20
1.3.2. Öz Şefkatli Kişilerin Özellikleri.....	23
1.3.3. Öz Şefkatin Alt Boyutları.....	25
1.3.4. Öz Şefkati Kapsayan Ekoller	27
1.3.5. Öz Şefkat ve Diğer Psikolojik Değişkenler Arasındaki Araştırmalar.....	29
1.4. Belirsizlik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük	31
1.4.1. Prospektif ve Ketleyici Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	36
1.4.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Yeme Davranışı.....	38
1.4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Diğer Psikolojik Değişkenler Arasındaki Araştırmalar.....	40

2. YÖNTEM

2.1. Model.....	42
2.2. Çalışma Grubu	42

2.3. Veri Toplama Araçları	44
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	44
2.3.2. Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)	45
2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)	45
2.3.4. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)	46
2.4. Verilerin Toplanma Süreci	46
2.5. Verilerin Analizi	47

3. BULGULAR

3.1. Duygusal Yeme, Öz Şefkat ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular	49
3.2. Duygusal Yemenin Yordayıcıları Olarak Öz Şefkat ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük	49
3.3. Demografik Değişkenlere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	50
TARTIŞMA	60
SONUÇ	79
KAYNAKÇA	83
EKLER	
Ek-1: Sosyodemografik Bilgi Formu	103
Ek-2: Duygusal Yeme Ölçeği	105
Ek-3: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)	106
Ek-4: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)	107
Ek-5: Etik Kurul Onayı	108

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler.....	43
Tablo 2. Katılımcıların Yaş, Boy ve Kilo Bilgileri.....	43
Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	48
Tablo 4. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi	49
Tablo 5. Duygusal Yeme Üzerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkatin Rolüne Yönelik Çoklu Regresyon Analizi.....	50
Tablo 6. Cinsiyete Göre Duygusal Yeme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması	51
Tablo 7. Eğitim Düzeyine Göre Duygusal Yeme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması	52
Tablo 8. Medeni Duruma Göre Duygusal Yeme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması.....	53
Tablo 9. Sosyoekonomik Duruma Göre Duygusal Yeme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması.....	54
Tablo 10. Daha Önce Diyetisyene Başvurma Duruma Göre Duygusal Yeme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması	55
Tablo 11. Kilo Memnuniyetine Göre Duygusal Yeme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması	56
Tablo 12. Beden Kitle İndeksine Göre Duygusal Yeme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması.....	57
Tablo 13. Diyet Yapma Sıklığına Göre Duygusal Yeme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması.....	58
Tablo 14. Çalışma Durumuna Göre Duygusal Yeme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması	59

KISALTMALAR

BKİ	: Beden Kitle İndeksi
BTÖ-12	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
DYÖ	: Duygusal Yeme Ölçeği
ÖŞÖ-KF	: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu
vd.	: ve diğerleri



SÖZLÜK

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Her türlü belirsizlik içeren olayların ve durumların kişiler tarafından tehdit ve tehlike olarak algılanarak savaş kaç veya dona kal tepkilerinden birisini göstermesine neden olur.

Duygusal Yeme: Kaygı, stres, öfke veya üzüntü gibi hoşla gitmeyen ve zorlayıcı duyguların varlığında, fiziksel açlık hissetmeden kişilerin yeme davranışına başvurmasıdır.

Öz Şefkat: Kaygı, stres, öfke veya üzüntü gibi zorlayıcı duyguların varlığında kişinin kendisine tıpkı bir arkadaşına destek oluyormuş gibi eleştirmeden nazik sevecen yaklaşmasını içermektedir. Yapılan son çalışmalarda sağlıklı baş etme mekanizmalarından birisi olduğu belirtilmektedir.

GİRİŞ

Sağlıklı bir yaşam sürebilmek için en önemli şartlardan birisinin sağlıklı beslenme davranışı olduğu görülmektedir. Beslenme, sağlığımızı ve hayat kalitemizi korumak için gerçekleştirilen bilinçli bir davranıştır. Ancak günümüzde besinlere ulaşımın daha kolay ve hızlı olması, hazır besinlerin ağırlıklı olması problemlili yeme davranışının ve yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Yeme bozukluğu tanısı alan kişilerin sıklıkla kendilerini kusturdıkları, tıknırcasına yeme davranışlarına veya telafi edici davranışlara sahip oldukları görülmektedir. Klinik alanda yapılan çalışmalarda bu kişilerin tedavi süreçlerinin olumlu ilerlediği ancak terapiyi yarıda bırakma veya nükse daha yatkın oldukları belirtilmektedir. Bu nedenle kişileri yeme bozukluğuna iten veya bozulmuş yeme davranışlarını sürdüren faktörleri keşfetmek, müdahale planı oluşturmak için önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda yeme bozuklukları ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde en önemli risk faktörlerinden birisinin duygusal yeme davranışı olduğu vurgulanmaktadır.

Duygusal yeme davranışı zorlayıcı duyguların varlığında ortaya çıkan sağlıksız baş etme yöntemlerinden birisidir. Bir diğer ifadeyle, kişilerin fizyolojik açıdan aç hissetmeden (karnı acıkmadan, öğün saati henüz gelmeden, açlıktan kaynaklı baş ağrısı veya yorgunluk yaşamadan) yalnızca deneyimledikleri zorlayıcı duygularla temas etmemek için yeme davranışına başvurmalarıdır. Belirsizlik anlarının veya kaygı, stres ve öfke gibi duyguların yoğunluğundaki artış kişilerin açlık ve tokluk sinyalleri arasındaki farkı algılamalarına engel olmaktadır. Bu bağlamda duygusal yeme davranışına başvuran kişiler, duygularına yönelik farkındalık sahibi olmadıkları ve yeme davranışını yalnızca zorlayıcı duygularını bastırmak, görmezden gelmek veya kontrol etmek için başvurmaktadırlar. Duygusal yeme sürecinde vurgulanan temel noktalardan bir diğeri ise, kişilerin besin tercihlerinin genellikle kısa sürede serotonin hormonunu artıran şekerli veya karbonhidrat içeren besinler olması ve yeme süresinde besin miktarını kontrol etmekte zorluk yaşamalarıdır.

Duygusal yeme davranışının zorlayıcı anlarda ortaya çıkan duygularla ilişkili olduğu görülmektedir. Günümüzde işsizlik, COVID-19, ekonomik kriz ve savaşlar nedeniyle birçok kişi belirsizlik içeren zorlayıcı olaylara maruz kalmaktadır. Bu doğrultuda belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının önem kazandığı görülmektedir.

Bu kavram, kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları belirsizliklere yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal açıdan gösterdikleri tepkilerin tamamını içermektedir. Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük ilerde yaşanması muhtemel olaylara yönelik kaygı ve zorlanmaları da içermektedir.

Klinik bağlamda yapılan çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün tanılar üstü değerlendirilmesi gerektiği belirtilmektedir. Bunun sebebi ise günümüzde birçok psikopatolojinin temelini oluşturan ve ayrı düşünülemeyecek kadar önemli bir yerde olmasıdır.

Alan yazın incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğe sahip kişilerin problem çözme konusunda işe yaramayan davranışlara, kaygıya neden olan geleceğe yönelik olumsuz inançlara ve belirsiz anları azaltmaya yönelik dürtüsel davranışlara sahip oldukları belirtilmektedir. Bu davranışlardan birisinin de duygusal yeme davranışı olduğu görülmektedir. Belirsizliğin ortaya çıkardığı kaygı, stres veya öfke gibi duygulardan uzaklaşmak isteyen kişilerin duygusal yeme davranışına yöneldikleri ve bu şekilde zorlayıcı anlarla baş etmeye çalıştıkları belirtilmektedir. Bu iki kavramı birlikte incelemenin belirsizlik anlarında duygusal yeme davranışını açıklayacağını ve bunlara neden olan birtakım kalıpları belirleyeceği düşünülmektedir.

Zorlayıcı anlarda yaşanan problemler, belirsizlikler ve duygularla başa çıkmada en önemli faktörlerden birinin öz şefkat olduğu vurgulanmaktadır. Öz şefkat, kişinin zorlayıcı anlarında kendisine yakın bir arkadaşına yaklaşıyormuş gibi anlayışlı ve sıcak yaklaşmasını ifade etmektedir. Kişinin kendisiyle olan bu iletişim sürecinde, daha az yargılayan, eleştiren ve öfkelenen bir tutum sergilemesi nedeniyle sağlıklı bir baş etme mekanizması olarak değerlendirilmektedir. Kendisine şefkatle yaklaşan kişi, öfke veya hayal kırıklığı gibi zorlayıcı duygularına açık olur, kendisine kibar ve nazik yaklaşarak bu duyguları veya olayları gelip geçici birer duygu veya olay olarak değerlendirir. Dolayısıyla öz şefkatin amacı kişinin zorlayıcı anlarda, dürtüsel veya kendisine fayda sağlamayan davranışlara yönelmeden duygularına fark ederek onlara şefkatle yaklaşmasını içermektedir.

Dolayısıyla bu kavramları birlikte incelemenin klinisyenler ve araştırmacılar için etkili müdahale yöntemleri geliştirmelerine fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Duygusal yeme davranışının yeme bozuklukları için ön faktör olduğu göz önüne

alındığında bu süreçte kişilere öğretilebilecek öz şefkat pratiklerinin yeme bozukluklarını önlemede önemli yer tuttuğuna inanılmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkatin duygusal yeme üzerindeki yordayıcı etkilerine bakmak ve sözü edilen değişkenlerin cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, sosyoekonomik durum, daha önce diyetisyene başvurma durumu, kilo memnuniyeti, beden kitle indeksi, diyet yapma sıklığı ve çalışma durumu demografik değişkenleri ile birlikte incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Önemi

Yetişkinlik dönemi sürecinde kişiler özellikle son yıllarda iş ve eğitim hayatı, ekonomik dalgalanmalar, COVID-19 ve pandemi süreci gibi hem bireysel hem de toplumsal çok sayıda stresli ve belirsiz yaşam olaylarına maruz kalmaktadır. Kişiler bu olaylar sonucunda ortaya çıkan zorlayıcı duyguları ile temas etmemek için geliştirdikleri baş etme yöntemlerinden birisi duygusal yeme davranışdır. Duygusal yeme davranışı birçok yeme bozukluğunun temelini oluşturduğundan belirsizliğe tahammülsüzlük gibi kişileri yeme bozukluğuna iten faktörleri keşfetmek ilerleyen süreçte müdahale planlarının oluşturulmasında gerekli olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple de belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi için fırsat oluşturulmuştur.

Öz şefkatin kişilerin zorlayıcı anlarında kendilerine yakın bir arkadaşlarına destek oluyormuş gibi nazik ve anlayışlı şekilde destek olma hali olduğu ve duygusal yeme davranışını daha yüksek olan kişilerin duygularına yönelik farkındalık düzeylerinin daha az olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla öz şefkatin önleyici sağlıklı ve işlevsel bir baş etme mekanizması olması nedeniyle bu araştırmada öz şefkat ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi için fırsat oluşturulmuştur.

Son olarak bunlardan yola çıkarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve öz şefkatin duygusal yemeyi ne düzeyde yordayacağı merak edilmiştir.

Bu araştırmanın bir diğer hareket noktası ise, ülkemizde yapılan alan yazın incelemeleri sonucunda bu değişkenlerin birlikte incelendiği güncel bir araştırmaya rastlanmaması olmuştur. Bununla birlikte bulimia nervoza veya tıknırcasına yeme bozukluğu için en önemli risk faktörlerinden birisi olduğu düşünülen duygusal yeme için farkındalık çalışmalarına ve yeme bozuklukları için erken müdahale programlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılan bu araştırma literatüre, klinisyenlere ve diğer sağlık çalışanlarına fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma Soruları

1. Yetişkinlerde duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ana araştırma sorusu: Yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat duygusal yemenin anlamlı yordayıcıları mıdır?
3. Yetişkinlerde duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Yetişkinlerde duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Yetişkinlerde duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat ölçek puanlarında medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Yetişkinlerde duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat ölçek puanlarında sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Yetişkinlerde duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat düzeylerinin daha önce diyetisyene başvurma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Yetişkinlerde duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat düzeylerinin kilosundan memnun olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

9. Yetişkinlerde duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat düzeylerinin beden kitle indeksine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
10. Yetişkinlerde duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat düzeylerinin diyet yapma sıklığı değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?
11. Yetişkinlerde duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat düzeylerinin çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?

Sınırlılıklar

- Araştırma 469 katılımcıdan elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırmaya 350 kadın ve 119 erkek katılmıştır. Katılımcıların cinsiyetleri dengeli dağılım göstermemektedir
- Bu araştırmanın örneklemini yalnızca Türkiye Cumhuriyeti'nde yaşayan katılımcılar oluşturmaktadır.
- Araştırmada veri toplama yöntemi çevrimiçi yöntemlerle sınırlıdır.

Varsayımlar

- Araştırmaya katılım sağlayan kişilerin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırma katılımcılarının veri toplama araçlarındaki soruları içtenlikle ve dürüstçe cevaplandıkları varsayılmıştır.
- Veri toplama işlemi online yürütülmüştür ve katılımcıların rastgele seçildiği varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan istatistiksel yöntemlerin geçerli olduğu varsayılmaktadır.

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın değişkenlerine ilişkin kuramsal bilgiler aktarılmıştır. İlk olarak beslenme ve yeme davranışı, duygusal yemeye ilişkin kuramsal bilgiler, ardından şefkat ve öz şefkate ilişkin kuramsal bilgiler ve son olarak belirsizlik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe ilişkin kuramsal bilgiler aktarılmıştır.

1.1. Beslenme ve Yeme Davranışı

Gün içerisinde yaşanan olaylar sonucunda birçok farklı duygunun deneyimlendiği ve bu duyguların kişilerin davranışlarına etki ettiği bilinmektedir. Bu etkilerinden birisinin duygusal yeme olduğu görülmektedir. Duygusal yeme, kişilerin açlık hissetmeden yaşadıkları umutsuzluk, stres, kaygı, yalnızlık veya öfke gibi zorlayıcı duyguların neden olduğu yeme davranışını açıklamak için kullanılmaktadır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Bu kişilerin sağlıklı baş etme stratejileri geliştiremedikleri ve duygusal yeme davranışını duygu düzenleme mekanizması olarak kullandıkları vurgulanmaktadır (Spoor vd., 2007; Gibson ve Green, 2002). Duygusal yeme davranışının ne olduğunun daha iyi anlaşılması için öncelikle beslenme, yeme davranışı ve bozulmuş yeme davranışı kavramlarının ne anlama geldiğini incelemenin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Beslenme kavramı büyüme, sağlıklı gelişim, sağlığın korunması ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan besinlerin alınması olarak tanımlanmaktadır (Kıngır ve Kardeş, 2019). Dilber ve Dilber (2013) yeterli ve dengeli beslenmeyi, bedenın ihtıyacını olan besin gruplarının öğünlerinde yeterli ve dengeli miktarda alınması ve kişileri fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan olumlu etkileyen beslenme biçimi olarak ifade etmektedirler. Bu tanımlardan yola çıkarak beslenmenin kişinin canının istediği yiyecekleri yemesi, sadece açlık duygusunu bastırmak için veya zorlandıkları duygularla baş etmek için yemeğe yönelmesi olmadığı aksine sağlıklı bir yaşam sürdürmek için bedenin ihtıyacını olan enerji kaynaklarını yeterli miktarda ve uygun zamanda alması olduğu görülmektedir.

Yeme davranışı ise besin seçimi, diyet süreçleri, obezite, diğer beslenme ve yeme bozuklukları gibi yeme ile ilgili problemleri içeren geniş bir kavramdır (Deveci vd., 2017). Kişilerin besin seçimi yaparken şişmanlık durumları, iştahları, duygusal

durumları, beden algıları, dini inanışları, hormonları ve çevreleri gibi faktörlerin rol oynadığını belirtilmektedir (Deveci vd., 2017). Dolayısıyla yeme davranışı fizyolojik ihtiyaçlara ek olarak sosyal ve psikolojik yönü de olan bir davranış olarak değerlendirilmelidir. Bu doğrultuda French ve diğerlerinin (2012) yaptıkları araştırmada kişilerin besin alımı, miktarı ve çeşidi ne zaman yemek yenileceği ne zaman duracağı veya tekrar başlayacağının psikolojik çevresel faktörlerle belirlendiğini ifade etmektedir. Buna ek olarak araştırmacılar kişilerin içinde oldukları durum ve deneyimledikleri duygunun yeme davranışları üzerinde etkileri olduğunu da belirtmişlerdir.

Anne karnında başlayan ve yaşam boyunca devam eden yeme davranışında dengeli ve yeterli beslenme önemli bir yere sahiptir. Ancak bu davranışını ters yönünde olan bozulmuş yeme davranışı kişilerde obezite veya diğer yeme bozuklukları gibi psikolojik ve fizyolojik hastalıklara neden olmaktadır (Canetti vd., 2002). Bozulmuş yeme davranışı tıknırcasına yeme, kendini kusturma, gıda kısıtlaması, diyet yapma ve duygusal yeme gibi sağlıksız kilo kontrol davranışlarının dahil olduğu yeme davranışıyla ilgili sorunları açıklamak için kullanılmaktadır. Bunlara ek olarak bozulmuş yeme davranışının bilişsel yönlerini kişinin beden şekline ve kilosuna aşırı önem vermesi, yeme kontrolünü kaybetme gibi yemeye yönelik endişeleri de kapsamaktadır (Fairburn ve Beglin, 1994).

Alan yazın incelendiğinde yeme bozukluklarının ve bozulmuş yeme davranışlarının sıklıkla karıştırılan iki kavram olduğu görülmektedir. Ulusal Yeme Bozuklukları Birliği (National Eating Disorders Association-NEDA) bu iki kavram arasındaki en temel farkın bozulmuş yeme davranışlarının DSM-5’de yer alan yeme bozuklukları tanı kriterlerini karşılamayan sağlıksız ve atipik yeme davranışları olduğunu belirtmektedir (Bar vd., 2016). Yapılan araştırmalarda kişilerde bozulmuş yeme davranışları için risk faktörleri olarak; kısıtlayıcı yeme davranışları, kontrolü kaybetme korkusu, mükemmeliyetçilik, depresyon, besinlere yönelik obsesif düşüncelerin varlığı, beden algısı bozukluğu ve düşük öz saygının yer aldığı vurgulanmaktadır (Strumia, 2002.; Elfhag ve Morey, 2008). Dolayısıyla bu faktörlerin yeme bozukluklarını, kontrolsüz yeme davranışlarını ve duygusal yemeyi etkileyebildiği vurgulanmaktadır.

1.2. Duygusal Yeme

Duygusal yeme, kişilerin fizyolojik açıdan aç hissetmediği veya yemek yeme gereksinimi olmadığı halde yaşamakta olduğu olumsuz duygularına karşılık yeme davranışının ortaya çıkma durumu olarak tanımlanmaktadır (Bekker vd., 2004). Macht (2008) ise duygusal yemeyi, kişilerin gün boyunca deneyimledikleri negatif duygularına yönelik yeme davranışları olarak tanımlamaktadır. Dolayısıyla yeme davranışının kişinin hissettiği olumsuz duygu durumundan kaynaklandığı ve bir gereklilik veya zorunlulukla ortaya çıkmadığı görülmektedir. Bu durumlarda kişilerin duygularını görmezden geldiği veya bastırmaya çalıştıkları belirtilmektedir (Shen vd., 2020).

Buna ek olarak bu kişilerin sağlıklı baş etme stratejileri geliştiremedikleri ve duygusal yeme davranışını sağlıklı bir duygu düzenleme mekanizması olarak kullandıkları vurgulanmaktadır (Spoon vd., 2007; Gibson ve Green, 2002). Bir başka ifadeyle duygusal yeme davranışı, kişilerin deneyimlediği bu duygular dayanılmayacak düzeyde olduğunda ve sağlıklı baş etme yöntemi bulunmadığında bu duygularıyla baş etmek için yemeye odaklanmaları olarak ifade edilebilir.

Burch (1964), duygusal yeme davranışının, negatif duyguların yeme davranışını arttırdığı ve yeme davranışının negatif duyguları azalttığı şeklinde iki temel varsayımdan oluştuğunu belirtmektedir. Macht (2008) ise bu iki varsayımı öğrenme kuramıyla açıklamaktadır. Negatif duygulara koşullu tepki olarak yeme davranışı ortaya çıkar ve bu da negatif duygunun yoğunluğunu azaltmaktadır. Dolayısıyla negatif duyguların varlığında yeme davranışının duygu yoğunluğunu azalttığı öğrenilir ve her yeme davranışında pekiştirilmiş olacağı belirtilmektedir.

Zorlayıcı yaşam olaylarına bağlı ortaya çıkan duygular ve düşünceler; kişilerin iştah düzeylerinde ve besin alımlarında azalmaya neden olabilmektedir. Bu durum stres, kaygı veya korku gibi negatif duyguların midedeki kasılmaları azaltarak kişinin iştahını kapattığı ve tokluk hissine yakın bir algıya neden olmasından dolayı doğal fizyolojik bir reaksiyon olarak kabul edilmektedir (Schacter vd., 1968). Bu doğal sürecin tam tersi olarak negatif duyguların varlığında ortaya çıkan yeme davranışlarında ve besin alımlarında artışın olması uygun olmayan bir davranış olarak

değerlendirilmekte ve “duygusal yeme” olarak adlandırılmaktadır (Hearherton vd., 1991).

Alan yazın incelendiğinde duygusal yeme davranışının önemli yordayıcılarının özellikle kaygı, öfke, stres ve üzüntü gibi negatif duygular olduğu vurgulanmaktadır (Polivy ve Herman, 2002). Bununla birlikte yapılan araştırmalarda her duygunun yeme davranışı üzerinde farklı etkileri olduğu belirtilmektedir (Canetti vd., 2002). Macht (2008) yaptığı çalışmasında mutsuzluk veya üzüntü gibi depresif duyguların besin alımını artırırken kaygının ise besin alımını azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Robbins ve Fray (1980), farklı duyguların besin tüketimleri üzerindeki etkisini inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonuçlarında gerginlik veya korku gibi daha yoğun duygularda katılımcıların besin tüketimleri azalırken sıkıntı veya mutsuzluk gibi daha az yoğun duygularda besin tüketiminde artışa neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan başka bir araştırmada ise duygusal yeme davranışı yüksek katılımcıların mutsuz oldukları andan sonraki yeme oranının, mutlu oldukları andan sonraki yeme oranından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Van Strien vd., 2013).

Duygusal yeme sürecinde kişiler zorlayıcı duyguları düşünmemek için ağırlıklı olarak fazla miktarda, yüksek kalorili ve besin değeri olmayan yiyeceklerle başvurdukları belirtilmektedir. Torres ve Nowson (2007), gerçekleştirdikleri araştırmada kronik strese sahip olan kişilerin yüksek enerji değerine sahip olan şekerli, tuzlu veya yağlı besinleri tercih ettiklerini ve bunun da obezite için risk faktörü olduğunu belirtmişlerdir. Bu besinler kişilerin endorfin düzeylerini artırarak kendilerini kısa sürede daha iyi hissetmelerini sağlamaktadır. Ancak geçici olarak ortaya çıkan rahatlama duygusunun ortadan kalkmasıyla bu yeme davranışı kişi tarafından tehdit edici ve kilo almasının sebebi olarak yorumlanarak kişide kaygı duygusunu ortaya çıkarmaktadır (Booth, 1980). Dolayısıyla kaygı duygusunun ortaya çıkmasıyla bu kişilerin baş etme mekanizması olarak duygusal yemeye başvurdukları ve bunun da kısır döngü haline gelerek obezite veya tıkinircasına yeme bozukluğu için risk faktörü olduğu belirtilmektedir.

Duygusal yeme davranışı obezite tanısı almış kişilerde (Ouwens vd., 2003), normal kilo aralığında olan ancak diyet yapma sıklığı yüksek olan kişilerde (Bekker

vd., 2004) ve yeme bozukluğu tanısı almış kadınlarda (Telch ve Agras, 1996) daha sık ortaya çıktığı belirtilmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Cinsiyetler arasındaki farklılığın incelendiği araştırmalarda erkeklerin stres gibi zorlayıcı duygular karşısında sıklıkla alkol ve sigara kullanımı olurken kadınların yeme davranışlarına yöneldikleri belirtilmektedir (Laitinen, 20002). Yüksek miktarda yiyecek tüketimiyle ilerleyen duygusal yeme davranışı, sıklıkla kişilerin evde yalnız oldukları zamanlarda veya gizli şekilde gerçekleştirilmektedir (Lyman, 1982). Macht ve Mueller (2007) gerçekleştirdikleri araştırmada, zorlayıcı duygular deneyimledikleri anda duygusal yeme davranışı olan kişilerin duygusal yeme davranışı olmayan kişilere göre daha fazla şekerli ve yağlı besinleri tercih ettikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Yapılan çalışmalarda, stres altında veya negatif duyguların varlığında, zayıflamak için diyet yapan kişilerin diyet yapmayan kişilere göre daha yüksek düzeyde kalori almaya yatkın oldukları belirtilmektedir (Heatherton vd., 1991). Bu sebeple zayıflamak için yapılan diyetlerin, duygusal yeme davranışı için önemli bir risk faktörü olduğu ifade edilmektedir (Van Strien vd., 1986). Zayıflama diyetlerine ek olarak fiziksel açlık ve duygusal açlık arasındaki farkın farkında olmamak, içgörü eksikliği, duygu düzenleme stratejilerinin olmaması duygusal yemenin diğer önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır (Bruch, 1964). Ek olarak yapılan çalışmalarda, çocukluk döneminde çocuğun deneyimlediği ebeveynlik tutumunun yetişkinlik döneminde duygusal yeme için belirleyici faktörlerden birisi olduğu belirtilmektedir (Snoek vd., 2007).

Obezite tanısı alan kişilerle yapılan çalışmalarda zorlayıcı duygular yaşadıklarında besin alımlarında artış meydana geldiği belirtilmektedir (Ganley, 1989). Macht ve Simons (2000), bunun sebebi olarak zorlayıcı duyguları azaltmak için yeme davranışına başvurdıklarını ifade etmektedirler. Yapılan çalışmalarda bu kişilerin kilolarından memnuniyet düzeyleri, beden şekilleri ve sıklıkla diyet girişimleri gibi sebeplerle daha çok negatif duygu deneyimledikleri ve bunun da duygusal yeme davranışlarını tetikledikleri vurgulanmaktadır (Müller ve Macht, 2008).

Alan yazın incelendiğinde obezitenin yanı sıra duygusal yemenin tıknırcasına yeme ve bulimia nervoza ile ilişkili olduğu görülmektedir. Stice ve diğerleri (2002),

yaptıkları çalışmada duygusal yeme davranışının tıknırcasına yeme bozukluğu için ciddi bir risk faktörü olduğunu belirtmektedirler. Yapılan başka bir çalışmada bu bulguyla tutarlı olarak duygusal yeme puanlarında gözlemlenen değişikliklerin tıknırcasına yeme ataklarının sıklığını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Arnold vd., 1959). Yücel ve diğerleri (2016) yaptıkları çalışmada, duygusal yeme davranışının tıknırcasına yeme bozukluğu için en önemli belirleyicilerinden birisi olduğunu belirtmişlerdir. Buna ek olarak araştırmacılar bu bozukluğa sahip kişilerin negatif duygularına yanıt olarak yeme davranışını gerçekleştirdiklerini ve yedikleri besin miktarını kontrol edemediklerini vurgulamaktadırlar. Yapılan çalışmalarda duygusal yeme ve tıknırcasına yeme bozukluğunun ortak noktalarının yeme davranışındaki kontrol kaybı olduğu belirtilmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Bulimia nervosa tanısı alan kişilerde ise duygusal yeme davranışı, tıknırcasına yeme ataklarında ortaya çıkmaktadır. Kişilerde yeme atakları yaşamadan önce kısıtlayıcı yeme davranışları gerçekleştirdikleri görülmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Araştırmacılar yeme ataklarını başlatan temel faktörün genellikle kaygı, mutsuzluk veya gerginlik gibi zorlayıcı duygular olduğu belirtilmektedir. Bulimia nervozada ortaya çıkan tıknırcasına yeme ataklarının zorlayıcı duyguları azalttığını ve bu kişileri geçici olarak rahatlattığını belirtilmektedir. Bunlara ek olarak Serin ve Şanlıer (2018), bulimia tanısı alan kişilerin duygularına yönelik farkındalıklarının azalması sonucunda tıknırcasına yeme ataklarının ortaya çıktığını vurgulamışlardır.

Özetle bu kişiler kaygı, stres veya depresyon gibi duyguların varlığında kontrolsüz yeme davranışı gerçekleştirdikten sonra yoğun pişmanlık ve hayal kırıklığı duygularını yaşamakta ve bu durum da kısır döngüye neden olmaktadır.

Zorlayıcı duygulardaki artış, kişilerin açlık ve tokluk sinyallerini algılamalarını engelleyebilmektedir. Duygusal yeme davranışına sahip olan kişilerin; duygusal açıdan açlık yaşamaktadırlar ancak yeme davranışlarının temel sebebinin fizyolojik açlıktan mı yoksa duygusal açlıktan mı kaynaklandığını fark edemedikleri görülmektedir (Ünal, 2018). Dolayısıyla duygusal yeme kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için fizyolojik açlık ve duygusal açlık kavramlarının açıklanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Doğan ve diğerleri (2011) duygusal açlık kavramını fiziksel açlık veya yemek saati dışında zorlayıcı duyguların varlığında aniden ortaya çıkan devamlı açlık hali olarak tanımlamaktadır. Bu açlık türünde kişilerin açlık hissinin bitmediği ve kendilerini tok olarak hissedemedikleri vurgulanmaktadır (Ünal, 2018). Bununla birlikte kişilerin besin tercihlerinin yüksek kalorili olan ve besin değeri olmayan şekerli ve karbonhidratlı gıdalar olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla bu besinler, kişilerin endorfin düzeylerini etkileyerek kendilerini iyi hissetmelerine aracılık etmektedir (Booth, 1980). Buna ek olarak duygusal açlığın hemen tatmin edilmesi ve doyurulması gereken bir açlık türü olduğu ve ardından kişilerde suçluluk ve utanç duygularının ortaya çıkabileceği belirtilmektedir (Doğan vd., 2011).

Fizyolojik açlık ise kişinin aşamalı olarak karnının acıkması, kan şekerinde düşmenin ortaya çıkması, açlıktan kaynaklı baş ağrısı veya yorgunluk hissiyle ortaya çıkan açlık olarak tanımlanmakta olup kişiler doyduktan sonra besin alımını sonlandırdıkları belirtilmektedir. Kişilerin yeme davranışları daha yavaştır ve besinlere saldırmadan daha sakin şekilde besin alımları söz konusudur (Ünal, 2018). Fizyolojik açlık sürecinde kişiler yeme isteklerini erteleyebilmekte olup yeme davranışından sonra suçluluk duygusunun ortaya çıkmadığı vurgulanmaktadır (Doğan vd., 2011). Dolayısıyla duygusal yeme davranışı fiziksel açlık hissinden bağımsız olarak ortaya çıkmaktadır. Kişi yemek yemiş olsa bile yaşadığı olumsuz deneyimden dolayı kendisini duygusal olarak aç hissedebilmektedir.

1.2.1. Duygusal Yemeyi Açıklayan Teoriler

Bu bölümde sırasıyla duygusal yeme kavramını açıklayan psikosomatik teori, dışsal obezite teorisi, kısıtlama teorisi ve kaçış teorisi açıklanmaktadır.

1.2.1.1. Psikosomatik Teorisi

Duygusal yeme yaklaşımının temel aldığı psikosomatik teori, kişilerin zorlayıcı duygu yoğunluklarını azaltmak için yeme davranışını baş etme mekanizması olarak kullandıklarını savunmaktadır. Bu kişiler duygularının ve içsel uyarılarının farkında değildir ve fizyolojik açlıklarına yönelik değil duygularındaki değişikliklere

bağlı olarak yeme davranışını gerçekleştirirler (Ganley, 1989). Psikosomatik teorisinin vurguladığı bir diğer nokta ise bu kişilerin fizyolojik açlık ve duygusal açlık arasındaki ayrımı yapamaması nedeniyle duygusal yeme davranışlarının sonucunda obezitenin ortaya çıkacağıdır (Konttinen, 2012).

Duygusal yeme kavramı, psikoloji alan yazınında ilk kez obeziteyi tanımlamak için bu teori çerçevesinde Kaplan ve Kaplan tarafından 1957’de açıklanmıştır. Kaplan ve Kaplan (1957), ortaya çıkardıkları obezite kuramında duygusal yeme davranışını; kişinin stres, kaygı, üzüntü veya korku gibi zorlayıcı duyguların yoğunluğunu azaltmak için yüksek kalorili ve yüksek miktarda besin tüketmesi olarak tanımlamışlardır. Psikosomatik teoride vurgulanan bir diğer nokta ise obezite tanısı alan kişilerin kaygı duygusunu ve açlık belirtilerini birbirinden ayıramadıkları ve bu sebeple fizyolojik açlık yerine kaygı duygularına yanıt olarak yeme davranışını gerçekleştirdikleri olmuştur (Ganley, 1989). Bir başka ifadeyle kişiler zorlayıcı duyguların varlığında yiyecekleri duygusal bir savunma mekanizması olarak kullanma eğilimindedirler. Fizyolojik açlık ve duygusal açlık belirtileri arasındaki farkı ayırt edemeyen bu kişilerin duygularını düzenlemek ve baş etmek için başvurdukları yeme davranışları kısır döngü haline gelerek obeziteye neden olabilmektedir (Kaplan ve Kaplan, 1957).

Bu teori duygusal yeme davranışının, acıkma ve doyma sinyallerinin algılamakta zorluk yaşayan, çocukluk döneminde hatalı öğrenmeleri olan ve hatalı içsel farkındalığa sahip kişilerde görüldüğünü belirtmektedir (Van Strien vd., 2009). Van Strien ve diğerleri (2007) ise duygusal yeme davranışına sahip olan kişilerin, erken çocukluk yıllarında duygusal açıdan uyarılmış ancak yeterince fizyolojik açlık hissetmeyen bebeklerin her seferinde beslendiklerinde, ilerleyen yıllarda besinleri zorlayıcı duygularla baş etme aracı ve duygusal sorunlarını çözme yöntemi olarak kullandıklarını vurgulamaktadırlar.

Bruch (1964), Kaplan ve Kaplan’a (1957) ek olarak psikosomatik teoride duygusal yemenin temelindeki sebebe odaklanmış olup duygusal yeme ve duygular arasında hatalı öğrenme olduğunu belirtmektedir. Bu kişilerin yaşamlarının ilk yıllarında huzursuz olduklarında bakım verenleri tarafından sakinleşmeleri için yemek yedirildiği ve bu şekilde yemekleri zorlayıcı anlarında rahatlatıcı bir baş etme sistemi

olarak kullanmayı öğrendikleri belirtilmektedir (Bruch, 1964). Bruch (1955) bazı bakım verenlerin, çocukların beslenme sürecine aşırı anlam yükleyerek beslenmenin en önemli şey olduğuna inandıklarını ve bu durumun ilerleyen yıllarda kişilerin bozulmuş yeme davranışının temelini oluşturduğunu vurgulamaktadır. Buna ek olarak araştırmacı, beslenmeye dair tüm ihtiyaçları karşılanan bu çocukların açlık hissini yaşayamadıklarını ve bu sebeple ilerleyen yıllarda yemekle ilgili açlık veya tokluk gibi bedensel uyarılara karşı duyarsız hale geldiklerini belirtmektedir. Bir başka ifadeyle çocukluk yıllarında duygularını yönelik farkındalık sahibi olmayan ve duygusal ihtiyaçları karşılanmayan kişiler yeme davranışını sıklıkla gevşemek ve rahatlamak için kullanmaktadırlar.

Sonuç olarak psikosomatik teorinin temelinde duygusal yeme davranışının, kişilerin kaygı seviyesini azalttığı ancak obezite için en önemli risk faktörlerinden birisi olduğu görülmektedir.

1.2.1.2. Dışsal Obezite Teorisi

Schachter (1968) tarafından geliştirilen bu teori, psikosomatik teoriyi daha detaylı açıklamak için ortaya konmuştur. Psikosomatik teori ile benzer olarak obez kişilerin açlık ve tokluk sinyallerini fark edemediklerini vurgulayan bu teori ek olarak, kişilerin yeme davranışını başlatabilmeleri için dışarıdan (çevresel) uyarıcıya ihtiyaç duyduklarını belirtmektedir. Bunun sebebin ise obez kişilerin, bedensel ipuçlarını anlayamadıkları ve bu sebeple dışarıdan gelen uyarıcılara yanıt olarak yeme davranışını gerçekleştiriyor olmalarıdır (Schachter, 1968). Dışsal obezite teorisi dışarıdan tetiklenen yeme davranışına odaklanmaktadır. Bu teoriye göre bazı kişiler besinlerin görüntüsü, kokusu gibi dışarıdan gelen özelliklerle tetiklenerek yeme davranışını gerçekleştirirler. Dolayısıyla bu dışsal özelliklerin, kişilerin yeme davranışları üzerinde açlık duygularından daha belirgin bir etkisi olduğu vurgulanmaktadır (Ouwens vd., 2003).

Dışsal obezite teorisinin temel aldığı dışsal uyarıcılar; besinlerin görüntüsü, paketlenme biçimleri, erişilebilirlik durumları veya tatları gibi faktörlerdir ve bu faktörler kişiler kendilerini aç hissetmeseler dahi yeme davranışını başlatan uyarılardır (Sevinçer ve Konuk, 2013). Buna ek olarak kişilerin yalnızca bu

uyaranlara bağı yemek yedikleri ve bunlar dışında yeme davranışını gerçekleştirme eğiliminde olmadıkları belirtilmektedir. Dolayısıyla dışsal obezite teorisini diğer teorilerden ayıran önemli nokta, yeme isteğinin ve davranışının yalnızca bu uyarıcı besinlerin olduğu ortamlarda ortaya çıkmasıdır (Schachter vd., 1968). Bir başka ifadeyle obez kişiler sevmediği veya ilgilerini çekmediği bir yemek olduğunda yemezlerken hoşlarına giden, güzel görünümlü veya kokulu yemek olduğunda yemektedirler.

Sonuç olarak bu teori, özellikle açlık veya tokluk sinyalleri gibi fizyolojik sinyallerin obez kişilerin yeme davranışlarını etkilemediği aksine yalnızca yiyeceklerle dair çevreden gelen uyarıcıların varlığı ile yeme davranışının gerçekleştiğini savunmaktadır.

1.2.1.3. Kısıtlama Teorisi

Kısıtlama teorisi, kişilerin kilo almalarının ve yeme ataklarının önüne geçmek için diyet yaparak bilinçli olarak besin alımını kısıtlamaları ile ilişkilendirilmektedir. Nisbett (1972), kişilerin ideal kilolarının biyolojik açıdan belirlenmiş olduğunu savunmuş olup, yeme alışkanlıklarının obez ve normal kilolu kişilerde belirlenmiş olan biyolojik dengeye uygun şekilde düzenlendiğini iddia etmektedir. Bu bilgiyle ilişki olarak ilerleyen yıllardan Herman ve Mack (1975), kişilerin toplum tarafından idealize edilen bedenleri elde etmek için biyolojik açıdan belirlenmiş olan beden ağırlıklarının altında kaldıklarını ve besin alımlarını kısıtladıklarını ileri sürmüşlerdir. Kısıtlayıcı yeme davranışına sahip olan kişilerin, sıklıkla fazla yediklerinden dolayı yakındıkları ve kilo artışı konusunda endişeye sahip oldukları için sıklıkla yeme davranışlarında kısıtlamaya gittikleri ve bunu tekrarladıkları belirtilmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Dolayısıyla diğer teorilerden farklı olarak bu teoride vurgulanan temel nokta diyet davranışdır.

Bu teoriye göre, yapılan katı diyetler kişilerin yeme davranışlarını etki ederek yeme ataklarını ortaya çıkarması nedeniyle kişiler kilo almaya başlamaktadır. Herman ve Polivy (1975), bunun sebebi olarak diyet sürecinde kişilerin bedenleri için gerekli olan veya arzu edilen besinleri almamalarının ilerleyen süreçte o besinlere yönelik yoğun bir istek duymaya başlamalarına ve bunun da yeme ataklarına neden olduğunu

belirtmektedirler. Buna ek olarak araştırmacılar katı diyetlerle ilerleyen besin alımı kısıtlanmasının yeme arzusunda artış meydana getirdiğini ve bunun da tıknırcasına yeme veya duygusal yeme davranışına neden olabileceğini vurgulamaktadırlar. Stice (1998), meydana çıkan duygusal yeme veya tıknırcasına yeme atağının ardından kişilerde sıklıkla suçluluk duygusunun da ortaya çıktığını belirtmektedir. Özetle kısıtlama teorisine göre, arzu edilen besinlerin alımı kısıtlı olduğunda o besinlere yönelik arzu yoğunluğunda artış meydana gelir ve bu da kişilerin duygusal yeme davranışlarının ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Herman ve Polivy, 1975).

1.2.1.4. Kaçış Teorisi

Kaçış teorisi ise Heatherton ve Baumeister (1991) tarafından geliştirilmiştir. Bu teorinin vurguladığı temel nokta duygusal yeme davranışının, kişilerin zorlayıcı içsel süreçlerinden, kendi farkındalıklarından ve duygularından kaçmak için başvurdukları bir yöntem olmasıdır. Bir başka ifadeyle kaçış teorisi, kişilerin karşılaştıkları zorluklarla baş etmek yerine yeme davranışını kullanarak farkındalık düzeylerini azalttıklarını ve dikkatlerini dağıtmayı tercih ettiklerini ve böylelikle kaygıdan kaçtıklarını öne sürmektedir. Kişilerin duygusal yeme davranışını sağlıksız bir baş etme mekanizması olarak kullandığı belirtilmektedir (Spoon vd., 2007). Bu teoriye göre kişiler kendileri için tehlike oluşturduğuna inandıkları duygu ve düşüncelerden kaçmak için dikkatlerini yeme davranışına yönelmektedirler (Heatherton ve Baumeister, 1991). Kişi, benliğine yönelik olumsuz inançları tehdit olarak algılar ve ortaya çıkan duygulardan uzaklaşmak için veya temas etmemek için dikkatini yiyeceklere yöneltilmektedir (Spoon vd., 2007).

Kişilerin dikkatlerini yiyeceklere yöneltmeleri duygusal yeme veya tıknırca yeme davranışlarına neden olmaktadır (Blackburn vd., 2006). Bu kişilerin zorlayıcı anlarında bu şekilde içsel süreçlerine yönelik farkındalıklarını azaltmayı seçerek ve kaygı, öfke veya üzüntü gibi duyguları hissetmekten kaçtıkları vurgulanmaktadır (Heatherton ve Baumeister, 1991). Kaçış teorisine göre, kişiler tıknırca yeme davranışını gerçekleştirdikleri esnada dikkatleri yiyeceklerde veya dış uyaranlardadır, bu şekilde zorlayıcı duygularından kolaylıkla kaçabilmektedirler. Bu bilgilerle tutarlı olarak Paxton ve Diggins (1997) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada problem

odaklı baş etme mekanizması ve tıknırca yeme davranışı arasında ilişki bulunmazken, kaçınma odaklı baş etme mekanizması ile tıknırçasına yeme arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan başka bir araştırmada ise duygusal yeme düzeyi yüksek olan kişiler, benliklerine yönelik hissettiği negatif duyguların besin alımını arttırdığı bulgusu elde edilmiştir (Wallis ve Herherington, 2004).

Heatherton ve Baumeister (1991), kişiler kendilerine yönelik yüksek standartlar ve beklentiler belirlediğinde, içsel süreçlerine yönelik farkındalıklarından uzaklaşmaya başladıklarını belirtmişlerdir. Araştırmacılara göre, bu belirlenen standartların elde edilmesi ne kadar zorsa kişinin başarısız olma ve üzgün hissetme ihtimali de o kadar yüksek olacaktır. Ek olarak bu çalışmada kişilerin zihinlerinde belirledikleri ideal benlikleri ile gerçek benlikleri arasında karşılaştırma yaptıklarında ortaya çıkan farklılığın fazla olması durumunda ise kendilerini mutsuz hissederek yeme davranışa başvurdıkları belirtilmiştir.

1.2.2. Duygusal Yeme ve Diğer Psikolojik Değişkenler Arasındaki Araştırmalar

Günümüzde duygusal yeme kavramının önem kazanmasıyla birlikte diğer psikolojik değişkenlerle yapılan araştırmalara verilen önemin arttığı görülmektedir.

Konttinen ve diğerleri (2010) tarafından Finlandiya’da 3714 katılımcı ile gerçekleştirilen bir araştırmada depresif belirtiler ve daha az sağlıklı beslenme biçimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte depresif belirtileri daha yoğun olan kişilerin sağlıklı beslenme önerilerine daha az uyum sağladıkları bulunmuştur. Davis ve diğerleri (2011), obezite tanısı almış katılımcılarla gerçekleştirdikleri araştırmada dürtüsellik, tıknırçasına yeme davranışları ve depresyon düzeylerinin obezite tanısı almayan kişilere göre daha yüksek olabileceğini belirtmişlerdir. Buna ek olarak yapılan başka bir çalışmada ise yiyeceklere bağımlı olma halinin depresyonla pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Burmeister vd., 2013).

Duygusal yeme davranışının zorlayıcı duygularla olan ilişkisi göz önüne alındığında son yıllarda duygusal yeme ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara ağırlık verildiği görülmektedir. Kelly ve Stephan (2016) tarafından

gerçekleştirilen bir araştırmada öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin zorlayıcı duygularla daha kolay baş edebildikleri ve daha az duygusal yeme davranışına başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır. Kelly ve diğerkleri (2013) 74 yeme bozukluğu tanısı alan katılımcıyla gerçekleştirdikleri araştırmada ise öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin yeme bozukluğu belirtilerinde azalmanın ortaya çıktığı sonucuna ulaşmışlardır.

Duygusal yeme davranışı ve kaygının arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada obezite tanısı alan kişilerde iki değişken arasında anlamlı yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Schneider vd., 2010). Duygusal yeme davranışı gerçekleştiren ve obezite tanısı alan 60 kadın katılımcıyla yapılan bir araştırmada, üç hafta uygulanan gevşeme egzersizleriyle duygusal yeme, kaygı ve depresyon seviyelerinde anlamlı düzeyde azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Manzoni vd., 2009). Schneider ve diğerkleri (2010) obez ve zayıf katılımcılarla gerçekleştirdikleri araştırmada ise, obezite tanısı duygusal yeme davranışının kaygı ve öfke ile arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulguları, obez katılımcılarda yüksek kaygı düzeyinin daha fazla duygusal yeme eğilimine neden olduğunu ortaya koymuştur. Özdemir (2015, s.34), gerçekleştirdiği araştırmada ise duygusal yeme davranışları yüksek olan katılımcıların kaygı ve depresyon seviyelerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Diggins ve diğerkleri (2015) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise stres seviyesi yüksek olan kişilerin duygusal yeme düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan başka bir araştırmada ise yeme düzensizliğinin stres seviyesi ve duygusal yeme davranışı arasında aracı role sahip olduğu ve stresin duygusal yeme ile ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Tan ve Chow, 2014).

1.3. şefkat ve Öz şefkat

Öz şefkat kavramının Budizim ve doğu felsefesinde önemli bir geçmişe sahip olmasına rağmen psikoloji literatürüne yeni girmiş olduğu görölmektedir. Kirkpatrick (2005, s.5) yaptığı çalışmada, budist felsefesinde kişinin diğerklerine karşı şefkatli ve anlayışlı olabilmesi için ilk adımın kendisine karşı şefkatli olması gerektiğini ve kendisine karşı şefkate sahip olmadan diğerklerine gerçek şefkat duygusu ile

yaklaşamayacağı vurgulamaktadır. Bu sebeple öz şefkat kavramının ne olduğunun anlaşılması için şefkat duygusunun ne anlama geldiğini incelemenin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Şefkat ile ilgili psikoloji literatürüne önemli katkıları olan Neff (2003a) şefkati başkalarının yaşadıkları zorlayıcı deneyimleri anlamak, acısının farkına olmak, yargılamadan dinlemek ve bunu dindirmek için yardımcı olma isteği olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma benzer olarak Goetz ve diğerleri (2010) şefkat kavramını, kişinin tanıdığı veya tanımadığı birisinin yaşadığı acıya tanıklık ederken oluşan ve ardından ona yardımcı olma arzusunu ortaya çıkaran duygu olarak tanımlamaktadırlar. Bu tanımların ortak noktasının şefkatin yalnızca diğerlerinin acısından etkilenmekle ilişkili olmadığı buna ek olarak onlara yardımcı olmak için harekete geçme isteği ile de ilişki olduğu görülmektedir (Strauss vd., 2016). Buna ek olarak alan yazın incelendiğinde şefkat duygusunun bir diğer ortak noktasının sadece sevdiği veya tanıdığı kişilere yönelik olmadığı kişinin tanımadığı kişilere de yöneltebildiği bir duygu olduğu vurgulanmaktadır (Sprecher ve Fehr, 2005).

Neff (2003a), psikolojinin ve doğu felsefesinin ortak noktası olarak ortaya çıkan öz şefkat kavramını kavramsallaştırmış ve psikoloji literatürüne kazandırmıştır. Öz şefkat kişinin hayal kırıklığı, umutsuzluk, başarısızlık veya öfke gibi zorlayıcı deneyimlerinde kendisini yargılamadan, kendisine de sanki bir arkadaşına yaklaşıyormuş gibi nazik ve anlayışlı bir tutumla yaklaşması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Kişinin acısını, yetersizliğini ve diğer hatalarını yaşamın ve insan olmanın bir parçası olarak algılamasını ve bu anlarda yalnız olmadığının farkında olmasını kapsamaktadır (Neff, 2003b). Kendisine yönelik yargılayıcı olmayan tutumu kendisini bağışlamasını ve tıpkı diğer kişiler gibi şefkati hak ettiğini bilmesini içermektedir (Neff 2003a, 2003b). Bu doğrultu öz şefkatin kişinin zorlayıcı anlarında kendisine yardımcı olma ve şefkatli bir iletişim kurma becerisi ve olumsuz duygu veya düşüncelere karşı koruyucu nitelikte olduğu belirtilmektedir (Neff, 2022; Leary vd., 2007).

Öz şefkat kişinin zorlayıcı deneyimlerinde kendisine nazik bir tutumla yaklaşmasına ek olarak hoş gitmeyen duygu ve düşünceleriyle temas etmesini de kapsamaktadır. Öz şefkatin deneyimlenen acıyı görmezden gelmek veya inkar etmek

yerine yaşanan duyguların farkında olma hali olduğu vurgulanmaktadır (Neff vd., 2020). Bu bilgiyi destekler nitelikte Baer ve diğerleri (2012) ise öz şefkati deneyimlemenin ilk adımı olarak kişinin içsel ve dışsal süreçlerini fark etmesi, deneyimlemesi ve hoş giden ve hoş gitmeyen her türlü süreci kabul etmesini kapsadığını belirtmektedirler.

Öz şefkat, kişinin kendisinden kaynaklanan hayal kırıklıkları, başarısızlıklar veya umutsuzluk gibi içsel faktörler sonucunda veya kendi kontrolünün olmadığı faktörler sonucundaki zorlayıcı deneyimlerinde kullanabileceği bir beceridir. Dolayısıyla öz şefkatin asıl amacı kişinin içsel ve dışsal deneyimlediği acıyı engellemeden şefkatle kendisini kabul etmesi ve kişinin iyi oluş halini desteklemektir (Neff vd., 2020). Bu bağlamda öz şefkat sağlıklı bir baş etme mekanizması olarak ele alınmaktadır (Neff, 2003b; Neff vd., 2005).

Alan yazın incelendiğinde öz şefkat ve sinirbilim arasında yapılan araştırmaların öneminin vurgulandığı görülmektedir. Zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında beyinde yer alan tehdit ve koruma sistemlerinin merkezi kabul edilen amigdala aktif hale gelmekte ve bunun sonucunda kortizol ve adrenalin salgılanarak kişilerde stres tepkisi olarak bilinen savaş, kaç veya don kal tepkileri ortaya çıkmaktadır (Phelps, 2006). Dolayısıyla öz şefkat, kişilerin tehditlere karşı tepkilerinin dengelenmesinde önemli bir rol oynamakta ve tepkilerinin sıklığının ve yoğunluğunun azalmasını desteklemektedir. Kişi kendisine öz şefkatli bir tutumla yaklaştığında bakım verme sistemi devreye girerek tehdit ve koruma sistemlerinin aktivasyonu azalmaktadır. Dolayısıyla öz şefkat uygulamalarının öncelikle sinirbilimsel olarak kişiler üzerinde önemli etkileri olduğu ardından yapılan pratiklerle gündelik yaşamlarında karşılaştıkları zorlayıcı yaşam olaylarına farklı yanıt verme kapasitelerini arttırdığı söylenebilmektedir.

1.3.1. Öz Şefkat ile Karıştırılan Kavramlar

Alan yazın incelendiğinde şefkat ve öz şefkat kavramlarının psikoloji literatürüne yeni girmiş olması ve şefkatin yalnızca başkalarına gösterilebilen bir tutum olduğu düşünülmesi sebebiyle farklı kavramlarla karıştırıldığı görülmektedir. Bu kavramların daha iyi anlaşılabilmesi için ne olmadığını incelemenin faydalı olacağı

düşünülmektedir. Bu bölümde sırasıyla empati, kendine acıma, benlik saygısı, bencillik-benmerkezcilik ve pasiflik-eylemsizlik ele alınmıştır.

Şefkat ile sıklıkla karıştırılan kavramların başında empati gelmektedir. Empati bir başkasının duygularını ve bakış açısını anlamayı, kendisini onun yerine koymayı ve buna uygun davranmayı içermektedir (Duan ve Hill, 1996). Şefkat ise bir başkasının duygularını ve bakış açısını yargılamadan kabul etmeyi, bu süreçte yalnız olmadığını ve acının insanlık için ortak bir duygu olduğunu vurgulamaktadır (Neff ve Pommier, 2013).

Öz şefkat ile karıştırılan kavramların başında ise kendine acıma geldiği görülmektedir. Kendine acıma davranışı yüksek olan kişilerin sürekli kendi acısıyla ilgilenme, kendilerine yönelik eleştirel düşünme ve yalnız hissetme eğiliminde oldukları vurgulanmaktadır (Stöber, 2003). Bununla birlikte yapılan araştırmalarda bu kişilerin stresli yaşam olaylarına üzüntüyle tepki verdikleri ve bu acıyı yalnızca kendilerinin yaşadıklarını düşünme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Stöber, 2003). Bunun aksine öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin ise yaşanan bu acının insan olmanın bir parçası olduğunu ve diğer kişilerin de zaman zaman bu acıyı deneyimlediklerini vurgulanmaktadır (Neff, 2003a). Bu bilgi ile tutarlı olarak Leary ve diğerleri (2007) gerçekleştirdikleri çalışmada öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin zorlu yaşam olayları sonucunda daha düşük düzeyde zorlayıcı duyguları deneyimledikleri sonucuna ulaşmışlardır. Benzer olarak Raes (2010) ise yüksek düzeyde öz şefkate sahip olan kişilerin şanssızlıklarından daha az şikayet etme eğiliminde olduklarını vurgulamaktadır. Dolayısıyla öz şefkat düzeyi yüksek olan kişiler zorlayıcı yaşam olaylarını hayatın bir parçası olarak kabul ederek kendilerine daha sıcak ve nazik bir tutumla yaklaşmaktadırlar (Neff ve McGehee, 2010).

Psikoloji literatüründe önemli bir yeri olan benlik saygısı, öz şefkatle karıştırılan bir diğer kavramdır. Benlik saygısı, bireyin kendi değerine ilişkin öznel ve olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Yöyen, 2017). Bunun tersine öz şefkat ise kişinin kendisini olumlu değerlendirmesinden öte kendi sınırlılıklarının da farkında olması ve bunları kabul etmesini içermektedir (Neff vd., 2007). Germer ve Neff (2013) iki kavram arasındaki farklılığın nedeni olarak; benlik saygısının kişinin yeterliliğini değerlendirmeye yönelik olduğunu belirtirken öz şefkatin ise daha üstün

veya daha başarılı olmadan kişilerin oldukları haliyle önemli olduklarını vurgulamaktadır. Bu bilgiyle tutarlı olarak çalışmalarda yüksek benlik saygısını korumak isteyen kişiler, olumsuz geri bildirimleri veya başarısızlıkları dikkate almamaları nedeniyle gelişmelerini engelleyen bir benlik algısına sahip olurken öz şefkatin ise kişilere benmerkezci olmadan kendilerine yönelik gerçekçi ve farkında bakış açısı sağladığını belirtilmektedir (Sedikides, 1993; Neff, 2004).

Öz şefkat, kişinin kendi ihtiyaçlarını gözetmesi ve zorlandığı anlarda kendisini destekleyici ve şefkatli olmasını ifade eden bir kavram olması sebebiyle birçok kişi tarafından sıklıkla bencil veya benmerkezci olmak anlamına geldiği düşünülmektedir. Ancak öz şefkat, kendisini diğerlerinden üstün görmediğini ve diğerlerinin ihtiyaçlarının da kendi ihtiyaçları kadar önemli olduğunu fark ederek kendisini göz etmeyi vurgulamaktadır (Neff, 2003b). Yapılan diğer araştırmalarda bu bulguları destekler nitelikte öz şefkatin narsisizm arasında ilişki bulunmadığı ve öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin diğerlerine daha yüksek oranda şefkat gösterme eğiliminde oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır (Crocker ve Canelello, 2008; Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve Vonk, 2009).

Öz şefkat kavramı, kişinin zorlayıcı anlarında kendisini eleştirmeden daha nazik ve şefkatli bir tutumla yaklaşmasını ifade etmesinden dolayı birçok kişi tarafından isteklerini elde etmek için adım atmamasına neden olacağı, kendilerini daha pasif ve eylemsiz hale getirebileceği şeklinde düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle, kişinin kendisini eleştirmemesi gelişim sürecini engelleyen bir faktör olduğuna inanılmaktadır. Bunun aksine yapılan çalışmalarda kendini eleştirme davranışının kişiyi daha çok pasifliğe yönelttiği, öz şefkatin ise kişinin zayıf yönlerini kabul ederek değişim yönündeki motivasyonu arttırdığı vurgulanmaktadır (Neff, 2003a). Alan yazın incelendiğinde kendilerine yönelik eleştirel tutuma sahip kişilerin kendilerini daha yalnız, depresif ve kaygılı hissettikleri; kendilerine şefkatle yaklaşan kişilerin ise kendisini eleştirmeye yönelik panzehir oluşturdıkları ve daha kolay harekete geçtikleri belirtilmektedir (Besser vd., 2003). Bu bulguyu destekler nitelikte Breiner ve Chen (2012) yaptıkları araştırmada, öz şefkat grubundaki katılımcıların diğer katılımcılara göre başarısız oldukları içeriklerle daha fazla ilgilendikleri ve zaman harcadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Dolayısıyla öz şefkat, kişilere istediklerini elde etmek için

mücadele fırsatı sunarken yaşadıkları zorluklarda devam etmeleri gerektiği konusunda desteklemektedir.

1.3.2. Öz Şefkatli Kişilerin Özellikleri

Öz şefkat düzeyi yüksek olan kişiler zorlayıcı anlarında kendilerine daha fazla destek olmaları sebebiyle yaşamın birçok alanında diğer kişilerden farklı becerilere ve eğilimlere sahiptirler.

Öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin hayal kırıklığı veya utanç gibi zorlayıcı duygularla baş etme düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Kelly ve Stephan, 2016). Bu farklılığının sebepleri olarak, başarısız oldukları veya hayal kırıklığı yaşadıklarında kendilerini daha az eleştirme eğiliminde ve kendi sınırlılıklarının farkında olmaları gösterilmektedir (Neff, 2003a; Deniz vd., 2012). Kişiler bu anlarda kendilerine sanki bir arkadaşlarına yaklaşıyormuş gibi objektif yaklaşarak destek olmakta ve bu anların geçici olduğunu kendilerine hatırlatmaktadırlar (Neff vd., 2007). Buna ek olarak öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin psikolojik iyi oluşlarının da daha yüksek olduğu görülmektedir. Neff ve diğerleri (2007) tarafından 177 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir çalışmada öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin genel olarak daha olumlu, mutlu ve iyimser hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak çalışmada, bu kişilerin öz şefkat düzeyi düşük olan kişilere göre kendi eksik yanlarının daha kolay farkında oldukları ve yaşamlarını değiştirme yönünde adım atmaya daha gönüllü oldukları da belirtilmektedir. Dolayısıyla öz şefkat, kişilerin zorlayıcı duyguları ile yüzleşmek ve kaçmak arasındaki orta yolu bulmalarına yardımcı olarak psikolojik iyi oluşlarına olumlu katkı sağlamaktadır.

Mükemmeliyetçilik kavramının psikoloji alan yazınında uzun süredir araştırılan bir kavram olduğu bilinmektedir. Bu alanda önemli çalışmalar yapan Hollender (1965) mükemmeliyetçiliği bireyin gerek kendisi gerekse diğerleri tarafından ulaşılamayacak düzeyde beklenti içine girmesi olarak ifade etmektedir. 311 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir çalışmada, öz şefkat düzeyi düşük olan öğrencilerin daha yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğe sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Stoeber vd., 2020). Germer ve Neff (2013), bunun sebebinin öz şefkat

düzeyi yüksek olan kişilerin başarısız olmaktan daha az korkmaları ve bu alanlarda tekrar deneme yapmaları olduğunu belirtmektedirler. Başka bir ifadeyle öz şefkat, kişilere kendi sınırlılıklarının farkında olma kapasitesi ve yaşadıkları zorlayıcı deneyimler sonucunda kendilerini eleştirmeden harekete geçme alanı sağlamaktadır.

Yapılan çalışmalarda öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin romantik ilişkilerinin daha sağlıklı ilerlediği vurgulanmaktadır. Bu kişiler partnerleri tarafından ilişkilerinde daha sıcak, karşı tarafın bireysel alanına önem veren ve daha az sorun odaklı olarak tanımlanmaktadırlar. Bununla birlikte öz şefkat düzeyi düşük olan kişilere göre ilişki içerisinde daha az bağımlı, öfkeli ve partnerini kontrol etmeye çalışan kişiler olduğu belirtilmektedir (Neff ve Beretvas, 2012).

Öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin bir diğer özelliği ise sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük düzeyde olmasıdır. Yapılan araştırmalarda öz şefkat ve sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme kaygısı, olay sonrası ruminasyon arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Blackie ve Kocovski, 2017; Werner vd., 2012; Gill vd., 2018). Neff (2003a) bu durumu öz şefkatin kişilerin sosyal yaşamda yaşadıkları zorluklara ve kendi düşünce yapılarına karşı koruyucu bir panzehir görevinde olduğunu belirtmektedir. Bu sebeple öz şefkat kişilerin yetersizlikleri üzerinde durmadan kendi sosyal becerileri ile ilgili dengeli ve destekleyici değerlendirmeler yapmalarına ve olaydan sonra eleştirel düşünmeden kendilerine anlayışla yaklaşmalarına yardımcı olmaktadır.

Son olarak yapılan çalışmalarda öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin beden memnuniyet düzeylerinin de yüksek olduğu vurgulanmaktadır. Günümüzde sosyal medyanın aktif kullanılmasıyla birlikte bedene verilen önemin arttığı görülmektedir. Kişilerin sosyal medya uygulamalarında ideal beden olarak yansıtılan bedenlere maruz kalma sürelerinin artması beden memnuniyetlerini olumsuz yönde etkilemektedir (Wick ve Keel, 2020). Wasylkiw ve diğerleri (2012) gerçekleştirdikleri çalışmada benzer sonuçlara ulaşmışlar ve bu bulguyu öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin kendi bedenleriyle ve kilolarıyla daha az meşgul oldukları ve bedenlerine daha fazla değer verdikleri şeklinde yorumlamışlardır. Dolayısıyla öz şefkat, kişilerin vücutlarında beğenmedikleri bölgelere yönelik olumsuz fikirlere kapılmadan ve kendilerini

diğerleriyle karşılaştırmadan dengeli bir bakış açısıyla görmelerine yardımcı olmaktadır.

1.3.3. Öz Şefkatin Alt Boyutları

Öz şefkat kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için alt boyutlarını incelemenin faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu bölümde sırasıyla öz nezaket, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık kavramları ele alınmıştır.

Neff (2003a), kişilerin yaşadıkları zorlayıcı durumlar ve duygular karşısında öz şefkatin üç alt boyutunun ortaya çıktığını ifade etmektedir. Bu üç alt boyut, kavramsal açıdan farklılıklar içermesine rağmen birlikte çalışan bir dinamiği ve şefkatli düşünce yapısının temelini oluşturmaktadır (Neff, 2003b).

Öz nezaket alt boyutu, kişinin deneyimlediği umutsuzluk, yetersizlik veya öfke gibi zorlayıcı anlarında kendisine acımasız eleştirilerde ve yargılayıcı tutumlarda bulunmadan anlayışlı ve sevecen şekilde yaklaşmasını ifade etmektedir (Neff, 2003a). Bununla birlikte, kişinin benliğini kapsayan tüm duygu, düşünce, davranışlarına ve tutumlarına yönelik empati, anlayış, sıcaklıkla yaklaşmasını da içermektedir (Neff, 2003a; Gilbert ve Irons, 2009).

Kişiler yakın arkadaşlarına destek olurken takındıkları tutumun aksine kendi yetersizlik ve başarısızlık anlarında kendileriyle acımasız, sert ve eleştirel (ör., aptalsın, diğerleri yapıyor sen yapamıyorsun veya beceriksizsin) biçimde konuşurlar (Neff, 2003b). Bu anlarda öz nezaket, her şeyin mükemmel olması gerektiği düşüncesi ile kişinin kendisini eleştirmeden kendisine anlayışla yaklaşmasına yardımcı olmaktadır (Germer ve Neff, 2013). Bir başka ifadeyle öz nezaket, kişinin zorlandığı anlarda kendisine sanki bir arkadaşına destek oluyormuş gibi yaklaşmasıdır. Buna ek olarak öz nezaket, zorlayıcı anlarda kendisini sakinleştirmesi ve rahatlatmasını da içermektedir (Neff, 2003a). Neff (2003b), kişilerin öz nezaketi yaşamak amacıyla kendilerini eleştirmeyi ve cezalandırmayı bıraktıklarında zorlayıcı deneyimlerin etkisinin azalacağını ve duygusal farkındalıklarının artacağını vurgulamaktadır.

Bir diğer alt boyut olan ortak insanlık alt boyutu ise başarısızlık, yalnızlık, suçluluk gibi yaşanan zorlayıcı deneyimlerin herkes tarafından zaman zaman

yaşanabilecek ortak deneyimler olduğunun farkında olma hali olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003b). Diğer bir ifadeyle ortak insanlık, kişinin yaşadığı olumlu veya zorlayıcı deneyimlerin başkaları için de geçerli olduğunu fark etmesi ve kendisini izole ve yalnız hissetmeden bu deneyimleri insan olmanın bir yanı olarak görmesidir.

Kişiler zorlayıcı deneyimler yaşarken kendilerini daha başarısız ve şanssız hissetme eğilimindedirler. Bu anlarda hissettikleri duygu ve deneyimleri yalnızca kendileri yaşadığını düşündükleri için ortaya çıkan utanç duygusuyla kendilerini sosyal hayattan izole edebilirler (Neff, 2003a). Bu noktada ortak insanlık herkesin zaman zaman zorlanabileceğini ve hata yapabileceğini ifade etmektedir. Yaşanılan acıların veya mutlulukların tüm insanlık için geçerli olduğunu fark etmek kişiyi soyutlanma duygusundan uzaklaştırmaktadır. Bu sayede kişi kendisini eleştirmeden başarısızlık veya yetersizlik gibi zorlayıcı deneyimlerine daha geniş bir perspektifle bakma becerisini geliştirmektedir (Neff, 2003b; Germer ve Neff, 2013).

Son alt boyut olan bilinçli farkındalık, kişinin yaşadığı olumlu veya olumsuz yaşam olayları ile özdeşleşmeden veya görmezden gelmeden, deneyimlerine dengeli bir farkındalık ile bakmayı ve kabul etmeyi ifade etmektedir (Shapiro vd., 2006). Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalığı kişinin dikkatini istemli bir şekilde şimdiki ana getirmesi ve var olan duygusal ve bedensel deneyimlerinin yargılamadan farkında olma hali olarak açıklamaktadırlar.

Kişinin kendisine öz şefkatle yaklaşabilmesi için deneyimlediği acının farkında olması gerekmektedir. Ancak kişi deneyimlediği zorlayıcı olayı zihninde tekrar tekrar yaşadığında, bu duygu ve düşüncelerle aşırı meşguliyet gösterdiğinde veya görmezden geldiğinde öz şefkat duygusu azalarak özdeşleşme meydana gelmektedir (Barnard ve Curry, 2011; Germer ve Neff, 2013). Bilinçli farkındalık sayesinde kişiler acı veren duygu ve düşünceleriyle temas ederek dostluk kurabilirler. Dolayısıyla bilinçli farkındalık, kişilerin zorlayıcı deneyimlerini felaketleştirmeden, kaçmadan ve onlarla özdeşleşmeden oldukları hali ile algılamalarına yardımcı olmaktadır (Neff, 2003a). Bu farkındalık sayesinde içinde oldukları duyguları fark ederek, otomatik tepkiler vermek yerine kendilerini destekleyecek yeni davranış biçimleri oluşturabilirler.

1.3.4. Öz Şefkati Kapsayan Ekoller

Bu bölümde kabul ve kararlılık terapisi, bilişsel davranışçı terapi ve hümanistik terapi ekollerinin öz şefkati kapsayan yönleri açıklanacaktır.

Üçüncü kuşak psikoterapi ekollerinden birisi olan kabul ve kararlılık terapisi öz şefkat uygulamalarını kapsayan terapi ekollerinin başında gelmektedir. Hayes ve diğerleri (2006) yaptıkları çalışmada kabul ve kararlılık terapisi uygulamalarının birçoğunun öz şefkat ile tutarlı olduğunu belirtmişlerdir. Kabul ve kararlılık terapisi, kişinin içsel süreçlerini değiştirmeye çalışmadan ve mücadele etmeden fark etmesini ardından bunları kabul ederek değerlerine yönelik davranışlara odaklanmasını içermektedir (Yavuz, 2015).

Kabul ve kararlılık terapisinin merkezinde ilişkisel çerçeve kuramı yer almaktadır. Bu kurama göre herhangi iki şey arasında dil ve biliş aracılığı ile ilişki kurulabildiği ve acıların kökeninde de bu iki kavramın yer aldığı vurgulanmaktadır (Yavuz, 2015). Kişiler problemlerinden kaçmaya çalışarak, görmezden gelerek veya kendilerini eleştirerek acıdan uzaklaşmaya çalıştıkça daha çok problemle karşı karşıya kalmakta ve daha çok acı çekmektedir. Bu bağlamda kabul ve kararlılık terapisi öz şefkati incelerken, kişinin deneyimlediği problem sürecinde ilişkisel çerçeve kuramının vurguladığı dilin sözel yapısına odaklanmaktadır. Kişinin kendisini eleştirirken kullandığı dilin yapısını fark etmek, öz şefkatli dili oluşturma temelini oluşturmakta olduğu vurgulanmaktadır (Hayes vd., 2006).

Bununla birlikte kabul ve kararlılık terapisi bilişsel esnekliği temel alarak kabul, bilişsel ayrışma, değerler, anla esnek temas, bağlamsal benlik ve değer odaklı davranışlara odaklanmakta olup bu altı bileşenin öz şefkatli zihin yapısı geliştirmek için önemli olduğunu ve karşılıklı etkileşim içinde oldukları vurgulanmaktadır (Hayes, 2002). Dolayısıyla kabul ve kararlılık terapisinin hedeflerinden birisi geliştirilen öz şefkat duygusu ile kişilerin zorlayıcı ve eleştirel düşüncelere kapılmadan zihnine gelen düşünceleri sadece zihinsel birer olay olarak görmesi ve değerleri doğrultusunda kendisine sevgi dolu yaklaşmasıdır.

Öz şefkati kapsayan bir diğer ekol ise Bilişsel Davranışçı Terapi ekolüdür. Yaşam boyunca birçok kişi zorlayıcı olayları sonucunda sıklıkla “sorun yalnızca benimle ilgili, bu sadece benim başıma geliyor, ben güçsüzüm, başarısızım” gibi

zihnine gelen otomatik düşünce kalıpları ile eleştirel ve katı bir tutum sergilemekte ve yalnızlık, utanç, çaresizlik veya öfke gibi kendilerine acı veren duygulardan kaçınmaya çalışmaktadırlar (Tabur ve Türkçapar, 2023). Bu bağlamda bilişsel davranışçı terapi ekolünde öz şefkat, kişilerin olumsuz benlik algıları ve otomatik düşünceleri ile ilişkisini değiştirmesine yardımcı olan önemli bir müdahale yöntemi olarak ele alınmaktadır (Neff ve McGehee, 2010).

Öz şefkati kapsayan bir diğer terapi ekolü ise Hümeranistik Terapi Ekolüdür. Bu ekolün öncülerinden olan Rogers koşulsuz olumlu kabul kavramını ortaya çıkarmıştır. Kişi koşulsuz olumlu kabul ile birlikte kendisine yönelik hoşuna giden ve gitmeyen tüm yönlerini yargılamadan kabul ederek psikolojik iyilik halinin arttığı vurgulanmaktadır (Gürçan, 2015). Koşulsuz kendini kabul becerisi, kişinin kendisiyle olan iyi ilişkisi ve öz şefkatli tutumu sayesinde oluşmakta olup yaşamın getirdiği belirsizliklere karşı daha sakin, kendi yeterliliklerinin farkında olmasına yardımcı olmaktadır (Neff, 2003a). Bu yönüyle hümanistik ekol, öz şefkat bileşenlerinden olan bilinçli farkındalık ile kişinin duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik farkındalık sahibi olarak adım atmasını vurgulamaktadır (Neff, 2003a).

Hümeranistik terapisinin kapsadığı Gestalt ekolünde ise sıklıkla kullanılan iki sandalye tekniği, öz şefkat teknikleriyle benzer olarak kişinin içsel çatışmalarını ve duygusal deneyimlerini fark etmesini hedef almakta ve bu sayede kişinin eleştirel, yargılayıcı iç sesini gözlemleyerek kendisine yönelik şefkatli sesini arttırmasına fayda sağlayacağı vurgulanmaktadır (Altun vd., 2020). Bu tekniğin etkililiği 80 üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırma ile incelenmiştir (Kirkpatric, 2005). Araştırma sonucuna göre iki sandalye tekniğinin danışanların öz şefkat becerilerini geliştirmeye destek olduğu ve öz şefkat ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak yapılan çalışmalarda borderline kişilik bozukluğu için geliştirilen diyalektik davranışçı terapisinin temel hedefinin ise öz şefkatin bileşenlerinden olan farkındalık ve kabul becerilerini geliştirmek olduğu belirtilmektedir (Robins, 2002). Dolayısıyla yukarıda ele alınan ekollerde öz şefkatin sağaltıcı yönünün sıklıkla terapi süreçlerine dahil edildiği ve danışanlar üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu görülmektedir.

1.3.5. Öz Şefkat ve Diğer Psikolojik Değişkenler Arasındaki Araştırmalar

Öz şefkat çalışmalarının alan yazını incelendiğinde yapılan ilk araştırmaların Kristin Neff'e ait olduğu görülmektedir. Neff (2003b) öz şefkat ölçeğini geliştirme sürecinde gerçekleştirdiği geçerlik ve güvenirlik araştırmasında öz şefkatin kaygı ve depresyon seviyeleriyle negatif yönlü, benlik saygısı ve yaşam doyumu seviyeleriyle pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buna ek olarak bu araştırmada öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin de yüksek olduğu belirtilmektedir. Öz şefkat düzeyi ve psikopatolojiler arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir meta analiz araştırmasına göre öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin psikopatoloji düzeylerinin düşük olduğu ve öz şefkatin psikolojik sağlamlık için öncelikli bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır (MacBeth ve Gumley, 2012).

Neff ve diğerleri (2005) 222 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri araştırmada öz şefkat ve akademik başarı hedefleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre öz şefkatin performans yaklaşımı hedefiyle negatif yönlü, başarı hedefiyle ise pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın ikinci bölümünde ise 110 üniversite öğrencisinin öz şefkat düzeyleri ve baş etme stratejileri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda öz şefkat ve duygusal odaklı baş etme arasında pozitif yönlü bir ilişki, kaçınma yönelimli strateji ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Allen ve Leary (2010) yaptıkları araştırmada, yüksek öz şefkat düzeyine sahip kişilerin bilişsel yeniden yapılandırmaya daha açık hale geldikleri ve kaçınma stratejilerine daha az başvurdukları sonucuna ulaşmışlardır.

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen öz şefkat ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin kaçınma davranışlarının düşük olan kişilere göre daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Thompson ve Waltz, 2008). Neff ve diğerleri (2007) tarafından üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada öz şefkatin olumlu duygu, mutluluk, keşfetme ve iyimserlik ile pozitif yönde, olumsuz duygu ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit etmişlerdir. Yetişkinlerle gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise öz

şefkat düzeyinin yaşam doyumu ve umut ile pozitif yönde ilişki olduğu ve umudun bu iki değişken arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Yang vd., 2016).

Neff ve Germer (2013) tarafından 21 yetişkin katılımcıdan oluşan bir gruba 8 hafta süren bir öz şefkatli farkındalık programı uygulanmıştır. Bu program sonucunda deney grubunda yer alan katılımcıların başkalarına ve kendilerine yönelik şefkatli olma, farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış olduğu ve depresyon, endişe, stres ve kaçınma düzeylerinde ise azalma olduğu belirtilmiştir. Buna ek olarak programdan 6 ay ve bir yıl sonra yapılan takip çalışmalarında edinilen becerilerin kalıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aktaş ve Şahin (2018) tarafından 49 üniversite öğrencisi ve 183 üniversite mezunu genç yetişkin ile gerçekleştirilen bir araştırmada narsistik kişilik düzeylerinin artmasının, duygu düzenleme güçlüklerinde ve öz şefkat düzeylerinde farklılık gösterip göstermeyeceği incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat arasında negatif yönlü bir ilişki, duygu düzenleme ve narsisizm arasında ise pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Narsisizm ve öz şefkat arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

252 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir araştırmada öz şefkatin yaşam doyumu ve öznel mutluluk ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada öz şefkatin alt boyutlarından ortak insanlık ve bilinçli farkındalığın iki değişkenle de pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çağlayan-Mülazım ve Eldeleklioğlu, 2016). Bayar ve Tuzgöl Dost (2018), 587 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada bağlanma biçimleri ve algılanan sosyal desteğin öz şefkati yordama düzeyini incelemişlerdir. Araştırmada kaygılı bağlanma biçiminin ve algılanan sosyal desteğin öz şefkati anlamlı düzeyde yordadığı, kaçınan bağlanma biçiminin ise öz şefkati anlamlı düzeyde yordamadığı bulguları elde edilmiştir. 140 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmada bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı ve iki değişken arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Bu bulguyu araştırmacılar yüksek bilişsel esneklik düzeyinin öz şefkat tutumunu arttırdığını ve bunun sonucu olarak kişinin

kendisine yönelik şefkatli tutumunun zorlayıcı yaşam olaylarına yönelik bilişsel sağlamlık becerilerini kuvvetlendirdiği şeklinde ifade etmektedirler (Yelpaze, 2020).

1.4. Belirsizlik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Yaşamın doğası göz önüne alındığında kişiler, günlük hayatlarında iş bulma, işten ayrılma, ekonomik sıkıntılar, romantik ilişki problemleri, sınavlara hazırlık süreçleri ve COVID-19 gibi farklı düzeylerde belirsiz durumlarla karşı karşıya kalmakta ve yaşadıkları belirsiz durumlara ve belirsizliğin kendisine verdikleri tepkiler farklılık göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili alan yazın incelendiğinde belirsizlik (uncertainty) ve muğlaklık (ambiguity) kavramlarının birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Bu sebeple belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının ne olduğunun daha iyi anlaşılması için öncelikle belirsizlik kavramını incelemenin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Neuliep ve Ryan (1998) belirsizliği (uncertainty), eksik veya net olmayan bilgilerden diğerlerinin davranışlarını öngörme ve bunlarla ilgili açıklık getirme konusunda başarısız olma ile ilgili bilişsel bir durum olarak tanımlamışlardır. Bununla birlikte, kişinin geleceğine dair beklentilerinin ve geleceğinin henüz belli olmaması olarak da açıklanmaktadır (Sarıçam, 2014). Belirsizliğin-muğlaklığın (ambiguity) ise yeterli bilginin olmaması ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Keren ve Gerritsen, 1999). Çakır (2011) ise belirsizliği-muğlaklığı (ambiguity) anlaşılamayan, açık şekilde belirli olmayan, netlikten uzak ve görülemeyen olarak tanımlamaktadır.

Bu tanımlardan yola çıkarak belirsizlik, kişilerin yaşamlarında karşılaşacakları olayları tahmin edememeleri, tahmin etmelerine yardımcı olacak bilgilerin eksikliği ve geleceğin bilinmezliği olarak ifade edilebilir.

Budner (1962) belirsizliği, kişilerin öngörülebilir kanıtlarının olmadığı ve bunları düzenleyip anlamlandıramadıkları durumlar olarak tanımlamakta ve üç nedenle meydana geldiğini belirtmektedir. Bunlardan birincisi yenilik (daha önce böyle bir durumun yaşanmamış olması); ikincisi karmaşıklık (yaşanan durumun birçok ipucu barındıran karmaşık bir yapıya sahip olması); sonuncusu ise çözümsüzlüktür (yaşanan durumun çok sayıda ipuçlarını barındıran çelişkili bir yapıya sahip olması). Budner (1962) kişilerin tehdit olarak algıladıkları yeni ve karmaşık durumlara

verdikleri tepkileri boyun eğme (yaşanan durumu değiştiremez olarak değerlendirdiği) ve inkar (yaşanan durumu göz ardı ederek yok saymasıdır) olarak iki kategoride incelemektedir. Boyun eğme davranışı, yaşanan durumun değişmeyeceğini fark etme ve bunu değiştiremeyeceğine yönelik katı bir inancının olması olarak tanımlanırken inkar davranışında ise yaşanan olayın kendisi, algılayan kişi tarafından değiştirildiği ve belirsiz durumların kişilerin algı süreçlerine göre farklılık gösterdiği belirtilmektedir. Budner'a göre (1962) belirsizliğe tahammül seviyesi az olan kişiler sıklıkla bu iki davranışa başvurmaktadır.

Yukarıda da belirtildiği gibi belirsizlik kavramı kararsızlık ve öngörülemezlik gibi farklı faktörlerle ilişkilendirilmiştir (Hillen vd., 2017). Nörobiyolojik açıdan belirsizlik durumlarında karar verme sürecini inceleyen bir çalışmada, belirsizliğin beyne tam bilgi olmadığı için verilen kararların zararlı olabileceği sinyalini ilettiği ve kişinin belirsizlikten bir an önce kurtulması için gerekli olan bilişsel ve davranışsal süreçleri harekete geçirdiği vurgulanmaktadır (Hsu vd., 2005). Bu sebeplerle belirsizliğin karar verme süreçleri üzerinde negatif bir etkisi olduğu ve böyle durumlarda mantıksız davranma eğilimlerinin arttığı belirtilmektedir (Shafir, 1994; Tversky ve Shafir, 1992). Milkman (2012) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada bu bilgiyle tutarlı olarak katılımcıların belirsiz koşullar altında özgür iradelerine göre karar veremedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak bu kişilerin riskli kararlarla ilgili konularda kendilerine daha az güvendikleri ve verdikleri kararı değiştirme konusunda daha dirençli oldukları belirtilmektedir (Jensen vd., 2014).

Alan yazın incelendiğinde belirsizliğin yalnızca kişiler üzerinde negatif etkileri olan bir durum olmadığı da görülmektedir. Belirsizliğin ortaya çıkardığı merak ve heyecan gibi olumlu duygu, düşünce ve davranışların ve kişinin çevresinde olan bitenleri, yenilikleri keşfetmesine yardımcı olan bir yönü olduğu da belirtilmektedir (Anselme, 2010; Hillen vd., 2017). Bu olumlu özelliklere rağmen yapılan araştırmalarda belirsizliğin, kaygı ve stres uyandırıcı yanlarının olması sebebiyle kişilerin çoğu zaman netliği belirsizliğe tercih etme eğiliminde oldukları gözlemlenmektedir (Grillon vd., 2006).

İnsan doğası gereği, yaşanan veya yaşanacak olayları bilmek, sonuçlarını tahmin etmek ve ileriki yıllarda yaşayacağı olayları kontrol etmek ister. Bunları

kontrol edemediği belirsizlik durumlarında ise kişilerin stres ve kaygı düzeylerinde artış meydana geldiği belirtilmektedir (Sarıçam vd., 2014). Dolayısıyla belirsizlik durumları ve belirsizliğin kişiler üzerindeki psikolojik etkileri belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını ortaya çıkarmıştır.

Bu doğrultuda alan yazın incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertainty) ve muğlaklığa tahammülsüzlük (intolerance of ambiguity) kavramlarının birbiri yerine kullanıldığı görülmektedir. Bu sebeple bu iki kavram arasındaki farklılığı açıklamanın önemli olduğu düşünülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertainty) kişilerin düşüncelerini etkileyerek belirsiz olayları tehdit olarak algılamayı içeren, geleceğe yönelik bilişsel hatalar olarak tanımlanmaktadır (Dugas vd., 2005; Budner, 1962). Muğlaklığa tahammülsüzlük (intolerance of ambiguity) ise kişilerin içlerinde bulundukları anda var olan belirsiz ve karmaşık durumlara yönelik tahammülsüzlüğü ifade etmektedir (Grenier vd., 2005). Dolayısıyla iki kavram arasındaki temel farklılığın zamana yapılan vurgu olduğu görülmektedir. “Intolerance of uncertainty” gelecekteki olumsuz olayların algılanış şekli ile; “intolerance of ambiguity” ise şimdi ve burada var olan uyaranlarla ilgili olumsuz düşüncelerle karakterize edilmektedir. Rosen ve diğerleri (2014) bu iki kavram arasındaki farklılığı “intolerance of uncertainty” düzeyi yüksek olan kişilerin geleceğe yönelik olaylarla ilgili, “intolerance of ambiguity” düzeyi yüksek olanların ise şu an yaşadığı olaylarla ilgili tehdit algıladıklarını belirtmektedir. Bu farklılığa ek olarak araştırmacılar çalışmada “intolerance of uncertainty” düzeyi yüksek olan kişilerin kaygı düzeylerinin de daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Alan yazın incelendiğinde bu iki kavram arasındaki farklılığa ek olarak benzerlik olduğuna da rastlanmıştır. Grenier ve diğerleri (2005), bu benzerliği belirsiz ve muğlak olayların kişiler için tehdit ve tehlike kaynağı olarak algılanması ve bunu kaygı ve stres unsuru olarak değerlendirmeleri olarak açıklamışlardır.

Frenkel-Brunswik (1949) tarafından ilk kez kullanılan belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, başlangıçta kişilik özelliği olarak ele alınmıştır. Ancak ilerleyen yıllarda Budner (1962) bu kavramı, kişinin kategorize etmesi için gerekli bilgiye sahip olmadığı belirsiz olayları ve durumları tehdit olarak algılaması şeklinde açıklamıştır. Carleton (2012) yaptığı çalışmada, iletişim halinde olan kişilerden birinin diğerine “konuşmamız gerek” cümlesini kullanmasının karşı taraf için belirsiz

bir uyarana örnek olabileceğini belirtmektedir. Ancak belirsiz olaylar kişiler tarafından farklı algılanarak farklı duygusal reaksiyon göstermelerine neden olmaktadır. Örneğin gerçekleştirilen bir araştırmada doğum gününde tanıdığı kişiden gelen hediye belirsizliği kişide kaygıya neden olmazken tanımadığı kişi tarafından verilen hediye kişide kaygıya neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Carleton, 2016).

Dugas ve diğerleri (2001) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü kişilerin olumsuz herhangi bir olayın ortaya çıkma ihtimalini kabul edilemez görmeleri olarak tanımlamışlardır. Koerner ve Dugas (2008) yaptıkları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğü, belirsiz durumlara yönelik var olan kalıplaşmış inançlardan kaynaklanan bir özellik olarak tanımlayarak kişilerin bu olayları algılama, yorumlama ve eyleme geçme düzeylerini etkilediğini belirtmektedir. Araştırmacılar ileriki yıllarda yaptıkları çalışmada bu kavramın bilişsel yönüne dikkat çekerek belirsizliğe tahammülsüzlüğü kişilerin belirsizliği tehdit olarak algılamalarına neden olan bilişsel eğilim faktörü olarak değerlendirmişlerdir (Koerner ve Dugas, 2008). Bu eğilimin nedeni ise kişilerin gelecekte yaşayacakları olayları kesinleştirme ve bunlardan haberdar olma istekleri ile açıklanmaktadır (Grenier vd., 2005). Bu tanımla benzer olarak Dugas ve diğerleri (2005) belirsizliği, kişilerin belirsiz olayları algılama, yorumlama ve yanıtlama süreçlerine etki eden bilişsel ön yargı olarak açıklamışlardır. Bunlara ek olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, kişinin gelecekte yaşanma ihtimali olan olayları tehdit ve tehlike olarak algılaması ve belirsizlik durumlara yönelik güçlü negatif tepkilerle ilişkilendirilmektedir (Ladouceur vd., 1997).

Carleton (2016) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada belirsizlik ve tahammülsüzlük kavramları ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Belirsizlik, geleceğe dair bilgi eksikliğinden kaynaklı bilinemezliği deneyimleme; tahammülsüzlük ise yaşanacak olan sıkıntılara yönelik rahatsızlık hissi ve bunlara dayanamama olarak tanımlanmıştır. Araştırmacının vurguladığı bir diğer nokta ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir kapasite olmasıdır. Bu doğrultuda belirsizliğe tahammülsüzlük, kişinin belirsiz bir olay sonucunda meydana çıkan duruma tahammül edebilmesine yardımcı olacak kapasitesinin yeterli düzeye erişememiş olmasıdır (Carleton, 2016). Dolayısıyla belirsizliğin odak noktasında yetersiz bilginin olması yer alırken belirsizliğe tahammülsüzlüğün odağında ise bilinmezliğin getirdiği korku ve kaygı yer almaktadır.

Yukarıda da belirtildiği gibi belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı kaygı ile yakından ilişkilidir. Alan yazın incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici kaygı ve ileriye yönelik kaygı olmak üzere iki boyutta incelendiği görülmektedir. Engelleyici kaygı, belirsizliklerin ortaya çıkardığı endişeden dolayı kişinin herhangi bir eyleme geçememesi veya kaçınma davranışları olarak tanımlanmaktadır. İleriye yönelik kaygı ise geleceğe yönelik belirsizliklerin neden olduğu korku veya endişe gibi bilişsel semptomlar ile açıklanmaktadır (McEvoy ve Mahoney, 2011). Bu iki boyutunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel ve davranışsal kısmına karşılık geldiği görülmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, kişilerin belirsizliği azaltmak veya ortadan kaldırmak için adaptif olmayan baş etme davranışlarıyla da ilişkilendirilmektedir. Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişiler, belirsiz durumlarda karar verirken daha fazla bilgi arayışında bulunmaktadırlar (Ladouceur vd., 1997; Rosen ve Knäuper, 2009). Bu bilgiyle tutarlı olarak katılımcılara çekilecek boncukların siyah veya beyaz olma durumunu tahmin etmelerini istedikleri araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek olan katılımcılar tahmin etmeden önce daha fazla bilgi edinmek isteme eğiliminde oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Ladouceur vd., 1997).

Buhr ve Dugas (2002), yaptıkları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek olan kişilerin belirsiz olayları dört şekilde algıladıklarını ve yorumladıklarını belirtmişlerdir:

1. Belirsiz olaylar kişilerin harekete geçememelerine neden olur.
2. Belirsiz olaylar streslidir ve üzüntüye neden olur.
3. Beklenmedik olaylar ve durumlar negatiftir ve bunlardan uzak durulmalıdır.
4. Geleceğe yönelik belirsizliklerin varlığı haksızlıktır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek olan kişiler, belirsiz durumlarda gerekli olan problem çözme becerilerine sahip olmadıklarına inanarak bu becerilerine daha az güven duymaktadırlar (Yook vd., 2010; Zlomke ve Jeter, 2014). Bu sebeple de bu kişilerin, belirsiz durumlar karşısında olumsuz tepki vermeye ve bu durumla baş edemeyeceklerini düşünmeye daha eğilimli oldukları görülmektedir (Reuman vd., 2015). Bu kişiler belirsiz durumun ortaya çıkaracağı muhtemel sonuçları

değerlendirirken, gerçekleşme ihtimali düşük olan bir olasılık söz konusu olsa dahi olumsuz durumun ortaya çıkması halinde katlanılamaz olacağına inanır ve bu olayları sıkıntı verici olarak tanımlarlar (Carleton vd., 2007; Buhr ve Dugas, 2002). Bu bulguyla tutarlı olarak ilerleyen yıllarda Dugas ve diğerleri (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek olan katılımcıların düşük olan katılımcılara göre belirsiz bilgileri daha yüksek düzeyde hatırlama ve bunları tehdit olarak algılama eğiliminde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek olan kişiler belirsizliğe isteksizler ve belirsizliğin ortaya çıkardığı negatif duygu ve düşüncelerle baş etme konusunda yetersizdirler (Ladouceur vd., 1997).

Yaşamın doğası gereği kişiler günlük yaşamlarında birçok karar vermek ve seçim yapmak zorundadır. Bu kararların bazılarının sonuçları kestirilebilir olduğu gibi bazıları ise yetersiz bilgidir kaynaklı belirsizdir. Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi ve kaygıya eğilimi yüksek olan kişiler için bu karar verme aşaması stres faktörüdür. Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek olan kişilerin odak noktası tehlike ve kaygı olduğu için bu durumlar karşısında problem çözmekte ve karar vermekte zorlanmaktadırlar (Ladouceur vd., 1997). Dolayısıyla bu kişilerin belirsiz durumlara karşı hassas oldukları, yeni ve farklı koşullara adapte olma becerilerinin yetersiz olduğu vurgulanmaktadır (Zlomek ve Jeter, 2013).

1.4.1. Prospektif ve Ketleyici Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini ölçmek için geliştirilen Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, prospektif ve ketleyici olmak üzere iki faktör üzerine odaklanmıştır. Bu bölümde bu iki kavram açıklanacaktır.

Prospektif faktör, kişilerin deneyimledikleri olayı öngörülebilirlik arzusu olarak açıklanmaktadır. Kişilerin kaygı düzeyini arttıran bir durum olmasıyla birlikte öngörülebilirlik arzusu, içinde bulundukları olaya yönelik bilgi arayışını beraberinde getirmektedir. (Rosen ve Knäuper, 2009). Bu faktör gelecekte meydana gelecekleri bilme arzusunu, bilgi toplamayı ve geleceği planlayarak belirsizlik düzeyini azaltma arzusunu içermektedir (Fourtounas ve Thomas, 2016). Bu doğrultuda yapılan bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişilerin sağlıkla ilgili

daha fazla sayıda el kitapçığı edinerek endişe seviyelerini azaltmaya çalıştıkları belirtilmiştir (Rosen ve Knäuper, 2009). Algılanan herhangi bir tehlike veya tehdit durumunda öngörülebilirlik arzusu yüksek olan kişilerde tehditten ayrı olarak ikinci uyarılma ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple de kişiler rahatlamak için kaçınma, kontrol etme veya kompulsiyonlar gibi farklı yollara başvurdıkları vurgulanmaktadır. Bununla birlikte düşük öngörülebilirlik arzusuna sahip olan kişilerde ise ikinci uyarılmanın ortaya çıkmadığı ve tehdidin ortaya çıkardığı uyarılmanın geçmesini bekledikleri belirtilmektedir (Einstein, 2014). Öngörülebilirlik arzusunun diğer psikopatolojilerle ilişkisi incelendiğinde ise yaygın anksiyete bozukluğu ve OKB ile pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Carleton vd., 2012).

Ketleyici faktör ise, kişilerde belirsizlik felcinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Belirsizlik felci, bireylerin belirsiz bir olayda kaygı belirtilerinin devam etmesine neden olacak şekilde ketlenmesi veya kaçınma davranışlarına devam etmeleri olarak açıklanmaktadır (Berenbaum vd., 2008). Bir diğer ifadeyle belirsiz bir olayla karşılaşıldığında kişinin işlevsel olmayan bir tepki vermesidir. Yapılan çalışmalarda belirsizlik felci ve kaçınma davranışlarının sıklıkla görüldüğü kaygı, depresyon, panik bozukluk gibi psikopatolojiler arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmektedir (Oglesby vd., 2013).

İki kavram arasındaki en temel farklılık, öngörülebilirlik arzusu belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel yanını oluştururken belirsizlik felcinin ise davranışsal yanını oluşturmaktadır (Carleton vd., 2007; Einstein, 2014). Diğer bir ifadeyle öngörülebilirlik arzusu ilerde yaşanacak olayları bilme isteğini ve geleceğin öngörülebilirlik düzeyini artırma çabasını ifade etmektedir. Belirsizlik felci ise yaşanan herhangi belirsiz bir olay sürecinde kişinin bilişsel veya davranışsal olarak cevap verememe halini ifade etmektedir. (Birrell vd., 2011). Bu doğrultuda 110 kişi ile gerçekleştirilen bir araştırmada erteleme davranışının yalnızca belirsizlik felci ile anlamlı ilişkiye sahip olduğu, kontrol davranışının ise belirsizlik felci ve öngörülebilirlik arzusu ile anlamlı ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Fourtounas ve Thomas, 2016).

1.4.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Yeme Davranışı

Günümüzde kişiler yaşamlarının büyük çoğunluğunda iş arayışı, sınav süreçleri, ekonomik krizler veya COVID-19 gibi belirsiz durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Alan yazın incelendiğinde son yıllarda artan belirsiz durumlar araştırmacıları belirsizliğe tahammülsüzlük ve yeme davranışı arasındaki ilişkiyi araştırmaya ittiği ve bu alanda yapılan araştırmaların literatürde önem kazandığı görülmektedir.

Yeme psikopatolojisi ve belirsizlikle ilgili alan yazın incelendiğinde en sık karşılaşılan kavramlardan birinin mükemmeliyetçilik olduğu gözlemlenmiştir. Frost ve diğerleri (1990) mükemmeliyetçiliği kişilerin bazı olaylara veya durumlara yönelik belirlediği içsel standartlar olarak tanımlamaktadırlar. Mükemmeliyetçilik kavramı yeme psikopatolojisinde, kişilerin kendilerine yönelik gerçekçi olmayan beklentilerinin ve bu yönde yüksek performans arzularının olması şeklinde ortaya çıkmaktadır. Gerçekçi olmayan ve yüksek beklentiler yeme bozuklukları bağlamında incelenecek olduğunda kişilerin yeme davranışlarında, kendisi tarafından belirlenen standartlara ulaşma çabasında veya kendi bedenlerini kontrol etme girişimlerinde ortaya çıkmaktadır (Halmi vd., 2003). Dolayısıyla bu kişiler için belirsiz durumların varlığı tehdit ve tehlike unsurudur ve bu durumları ortadan kaldırmaya yönelik yoğun bir çaba harcarlar. Örneğin, anoreksiya nervoza veya bulimia nervoza tanısı alan kişilerin psikopatolojik yeme davranışının arkasında gerçekçi olmayan zayıf beden imgesi yer almaktadır (Halmi vd., 2003). Yukarıda da belirtildiği gibi bu kişilerin kendileri tarafından belirlenen gerçeklikten uzak zayıf beden imgesi beklentileri doğrultusunda belirsiz durumu ortadan kaldırmaya yönelik aşırı diyet yapma, aşırı egzersiz yapma, laksatif kullanma veya kusma gibi telafi edici davranışları yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Sassaroli ve Ruggiero, 2005).

Alan yazın incelendiğinde mükemmeliyetçiliğe ek olarak belirsizlik ve yeme psikopatolojisi ile ilgili karşılaşılan bir diğer kavramın ise anksiyete olduğu görülmüştür. Özellikle anoreksiya nervozada olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete bozuklukları alan yazını ile örtüşmektedir (Sternheim vd., 2011). Bunlara ek olarak kontrol davranışı, yeme bozukluklarının ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün

ortak bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir. Kontrol kabiliyeti, kişinin olayların sonucunu etkileme konusundaki algıladığı kabiliyet olarak açıklanmakta ve düşük kontrol seviyesi yüksek kaygı seviyesi ile ilişkilendirilmektedir (Endler vd., 2000). Anksiyete ve kontrol davranışları arasındaki negatif ilişki ele alındığında belirsizliğe tahammülsüzlük ve kontrol davranışları arasında da negatif yönlü ilişki olduğu belirtilmektedir. Bu ilişki Gallagher ve diğerleri (2003) tarafından, kişilerin karşılaştıkları durumların sonuçlarına etki edebileceğini düşünmeleri ve geleceğe yönelik net bir duruşlarının olmasının kaygı seviyelerini azaltacağı şeklinde yorumlanmıştır. Bu bağlamda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yeme davranışı ve kontrol davranışı arasındaki rolü ele alındığında kişilerin belirsizliğin hakim olduğu durumlarda ve kontrolü kaybettiğini hissettiklerinde yüksek düzeyde öz-kontrol mekanizmasına başvurdukları belirtilmektedir (Surgenor vd., 2002). Örneğin anoreksiya nervoza tanısı alan kişiler bu sebeple kalori kısıtlaması, ritüelistik yeme davranışları veya telafi edici davranışlarla yemeğin kaç kalori olduğu, yakmak için neler yapılması gerektiği gibi belirsizlikleri en az seviyeye indirmeye çalışırlar (Vasa vd., 2018).

Alan yazın incelendiğinde klinik örnekleme yapılan belirsizliğe tahammülsüzlük ve yeme bozuklukları çalışmalarının yaygın olduğu görülmektedir. Anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza tanısı alan katılımcılar sağlıklı kontrollerden daha yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesine sahiptir (Frank vd., 2012). Yapılan bir araştırmada anoreksiya nervoza tanısı alan kişiler belirsizliği tehlike ve tehdit olarak algıladıklarını, kendileri, çevreleri ve dünya ile ilgili kontrol eksikliği hissettiklerini ve kontrol edebilmek veya belirsiz durumlarla başa çıkmak için yeme davranışına başvurdukları bildirilmiştir (Sternheim vd., 2011). Reilly ve diğerleri (2021), belirsizliğe tahammülsüzlüğünün yeme bozuklukları semptomlarını sürdürmedeki etkisini araştırdıkları bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu doğrultuda taburcu olma semptomları ile belirsizliğe tahammülsüzlükteki bir aylık değişiklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin hastaneye yatış ve taburcu olma zaman aralığında anlamlı düzeyde azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte bir aylık süreçteki azalmanın beden imgesi ve diyet kısıtlamaları ile ilişkili olduğu fakat telafi edici davranışlarla

ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini azaltmanın yeme bozuklukları tedavisindeki süreci etkilediği görülmektedir.

1.4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Diğer Psikolojik Değişkenler Arasındaki Araştırmalar

Günümüzde işsizlik, COVID-19 veya olması beklenen depremler gibi belirsizlik içeren olayların artması nedeniyle son yıllarda belirsizliğe tahammülsüzlük çalışmalarının önem kazandığı görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili yapılan araştırmaların başında kaygı bozuklukları geldiği görülmektedir. Kilit ve diğerleri (2020) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada kaygı, sınav kaygısı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kaygı, sınav kaygısı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte cinsiyet değişkenine göre kız öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ancak yaş ve gelir düzeyi değişkenlerine göre ise farklılık göstermediği sonuçları elde edilmiştir.

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise öğrencilere belirsizlik içeren metinleri okumalarını ve bunların neden olduğu kaygı seviyelerini değerlendirmeleri istenmiştir. Bu metinlerin bazı bölümlerinde belirsiz durumlar net bir şekilde verilirken bazı bölümlerinde ise üstü örtülü şekilde verilmiştir. Araştırma sonuçlarında belirsizliğin net verildiği bölümlerde öğrencilerin kaygı düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Reuman vd., 2015).

Alan yazın incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile en sık araştırılan psikopatolojilerden bir diğerinin obsesif kompulsif bozukluk olduğu görülmektedir. Obsesif kompulsif bozukluğu tanısı alan kişilerin belirsizliği tehlikeli bir durum olarak algıladıkları, geleceği olumsuz değerlendirdikleri ve bunların da kaygı seviyelerini arttırdığı belirtilmektedir. Bu nedenle bu kişiler kontrol davranışları veya diğer semptomları geliştirmeye yatkın hale gelmekte ve ortaya çıkan obsesyon veya kompulsiyonlarla belirsizliği belirli hale getirmeye çalıştıkları vurgulanmaktadır

(Gosselin vd., 2008; Boswell vd., 2013). Bu bulgularla tutarlı olarak Lind ve Boschen (2009) tarafından 163 klinik ve klinik olmayan katılımcılarla gerçekleştirilen araştırmada kompulsif kontrol davranışları ve sorumluluk inançları arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü incelenmiştir. Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan başka bir araştırmada ise belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, yaygın anksiyete bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluğu tanısı alan kişilerde karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yaygın anksiyete veya obsesif kompulsif tanısı olan katılımcılar kontrol grubunda yer alan katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak yaygın anksiyete bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk arasındaki farkın anlamlı farkı temsil etmemesi nedeniyle belirsizliğe tahammülsüzlüğün yalnızca bir bozukluğa ait olmadığı aksine iki bozuklukla da ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Holawey vd., 2006).

Gümüsoğlu ve Aşçı (2020) 18-30 yaş aralığında olan sporcularla gerçekleştirdikleri araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcılarını incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre mükemmeliyetçiliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü pozitif yönde yordadığı; zihinsel dayanıklılığın ise negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Howell ve diğerleri (2019) 473 yetişkin katılımcıyla gerçekleştirdikleri araştırmanın ilk bölümünde belirsizliğe tahammülsüzlük, dindarlık düzeyi, depresyon ve sosyal fobi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan katılımcılar düşük olan katılımcılara göre depresyonla baş etme kapasitelerinde yetersiz oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın ikinci bölümü ise 412 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiş ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan katılımcıların depresyon ve olumsuz değerlendirilme korku skorlarının daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Buna ek olarak belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi düşük olan katılımcıların ise dindarlık düzeylerinin daha yüksek olduğu, depresyon ve olumsuz değerlendirilme korku düzeylerinin daha az olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

2. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, işlem ve verilerin analizinde yararlanılan istatistiksel yöntemler açıklanmaktadır.

2.1. Model

Araştırmada öncelikle duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat arasındaki ilişki incelenmiş ardından belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkatin duygusal yeme davranışını ne düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Bu nedenle nicel araştırma modeli dikkate alınarak oluşturulan bu araştırmada ilişkisel tarama yönteminden yararlanılmıştır. Bu araştırmanın bağımlı değişkenini duygusal yeme bağımsız değişkenlerini ise belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat oluşturmaktadır.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini çevrimiçi olarak hazırlanan Google Formlar aracılığı ile WhatsApp, Instagram ve FaceBook gibi çeşitli sosyal medya uygulamaları üzerinden gönüllü olarak araştırmaya katılan 350 kadın ve 119 erkek toplam 469 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmaya katılma kriteri olarak 18 yaş ve üstü olmak yer almaktadır. Tablo 1’de araştırmanın çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler yer almaktadır.

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

		f	%
Cinsiyet	Kadın	350	74,6
	Erkek	119	25,4
Eğitim	Lise altı	11	2,3
	Lise mezunu	55	11,7
	Üniversite	309	65,9
	Yüksek öğrenim	94	20,0
Medeni durum	Bekar	298	63,5
	Evli	171	36,5
Sosyoekonomi	Alt	53	11,3
	Orta	387	82,5
	Üst	29	6,2
Çalışma durumu	Çalışıyor	258	55,0
	Çalışmıyor	211	45,0
Daha önce diyetisyen başvurusu	Evet	176	37,5
	Hayır	293	62,5
Diyet yapma sıklığı	Hiçbir zaman	162	34,5
	Nadiren	190	40,5
	Genellikle	117	25,0
Kilo memnuniyeti	Evet	185	39,4
	Hayır	284	60,6
Beden Kitle İndeksi (BKI)	Zayıf	29	6,2
	Normal	248	52,9
	Kilolu	138	29,4
	Obez	54	11,5

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Yaş, Boy ve Kilo Bilgileri

	n	En düşük	En yüksek	Ortalama	SS
Yaş	469	18	65	29,86	9,99
Boy	469	146	192	167,73	8,16
Kilo	469	38	122	69,37	16,12
BKI	469	12,41	48	24,56	5,01

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 1’de ve Tablo 2’de çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler sunulmuştur. Tablo 1’de katılımcıların %74,6’sı kadın ve 350 kişiden oluşmakta olup, %25,4’si erkektir ve bu grupta 119 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların %2,3’ü lise altı (11), %11,7’si lise mezunu (55), %65,9 üniversite (309) ve %20,0’ı yüksek

öğrenim (94) eğitimi almıştır. Katılımcıların %63,5'i bekar (298) ve %36,5'i evlidir (171). Katılımcıların %11,3'ü alt (53), %82,5'i orta (387) ve %6,2'si üst sosyoekonomik (29) düzeye sahiptir. Katılımcıların %55'i (258) çalışmakta, %45,0'i (211) çalışmamaktadır. Katılımcıların %37,5'si (176) daha önce diyetisyene başvurmuş, %62,5'si (293) daha önce diyetisyene başvuru yapmamıştır. Katılımcıların %34,5'i (162) hiçbir zaman diyet yapmamış, %40,5'si (190) nadiren diyet yapmış ve %25'i (117) genellikle diyet yapmıştır. Katılımcıların %39,4'ü kilosundan memnun (185), %60,6'sı (284) kilosundan memnun değildir. Katılımcıların beden kitle indeksine göre %6,2'si (29) zayıf, %52,9'u (248) normal, %29,4'ü (138) kilolu ve %11,5'i (54) obezdir

Tablo 2'de araştırmaya katılan 469 katılımcının yaş ortalaması 29,86, standart sapması ise 9,99'dur. Katılımcıların boy ortalaması 167,73, standart sapması ise 8,16'dır. Kilo ortalamaları 69,37, standart sapması ise 16,12'dir. Katılımcıların beden kitle indekslerinin ortalaması 24,56 ve standart sapması 5,01'dir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılara veri toplama formları öncesinde bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Ardından katılımcıların sosyodemografik bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu, Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ve Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF) kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik bilgi formunda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, boyu, kilosu, eğitim düzeyi, medeni durumu, sosyoekonomik düzeyi, çalışma durumu, daha önce diyetisyenle başvuru durumu, diyet yapma sıklığı, kilosundan memnun olup olmadığı ve beden kitle indeksi ile ilgili sorular yer almaktadır.

2.3.2. Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)

Duygusal yeme ölçeği (DYÖ)'nin orijinali 2012 yılında Garaulet ve arkadaşları tarafından obez ve kilolu yetişkinlerin duygusal yeme düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 10 maddeden oluşan DYÖ yeme isteğini engelleyememe, yiyecek türleri ve suçluluk olmak üzere üç alt boyuta sahiptir. Ters madde bulunmayan bu ölçek 4'lü likert tipe sahip olup “0” Asla, “1” Bazen, “2” Genellikle ve “3” Her zaman şeklinde yanıtlanmaktadır.

Ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 2020 yılında Arslantaş ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinal ölçekle uyumlu olarak DYÖ 10 maddeden oluşmakta olup yeme isteğini engelleyememe, yiyeceğin türü ve suçluluk hissi olmak üzere üç alt boyuta sahiptir. Bu üç alt boyut toplam varyansın %61,94'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayıları yeme isteğini engelleyememe için 0,81, yiyecek türü için 0,57, suçluluk hissi için 0,64 ve ölçeğin tamamı için 0,84 olarak belirtilmiştir. 4'lü likert yapıya sahip olan ve ters madde bulunmayan DYÖ'nün kesme puanının 21 olması tavsiye edilmektedir. DYÖ'nin değerlendirilmesi toplam puan üzerinden yapılmakta olup 0 ve 30 arasında puan elde edilmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın artması duygusal yeme düzeyinin de arttığını göstermektedir.

2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğini 2007 yılında Carleton ve arkadaşları 12 maddeden oluşacak şekilde kısaltmışlardır. BTÖ-12 ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır.

BTÖ-12'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ülkemizde 2014 yılında Sarıçam ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinaliyle tutarlı olarak 12 maddeden oluşan bu ölçek ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olmak üzere iki alt boyuta sahiptir. 1-7. maddeler ileriye yönelik kaygı, 8-12. maddeler ise engelleyici kaygı alt boyutlarını oluşturmaktadır. Ters madde bulunmayan BTÖ-12 5'li likert tipe sahip olup “1” Bana hiç uygun değil, “2” Bana çok az uygun, “3” Bana biraz uygun, “4” Bana çok uygun ve “5” Bana tamamen uygun şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten en az 12 puan en fazla 60 puan alınmakta olup alınan puanın yüksek olması

belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı 0,88, ileriye yönelik kaygı alt boyutunun 0,84 ve engelleyici kaygı alt boyutunun 0,77 olduğu bulunmuştur. BTÖ-12'nin test tekrar test güvenilirlik değeri 0,74, ileriye yönelik kaygı alt boyutunun 0,75 ve engelleyici kaygı alt boyutunun 0,71 olarak belirtilmiştir.

2.3.4. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)

Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)'nin orijinali 2011 yılında Raes ve arkadaşları tarafından kişilerin kendilerine yönelik gösterdikleri şefkat düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe 'ye uyarlama çalışmaları 2021 yılında Barutçu-Yıldırım, Onaylı ve Taşkesen tarafından gerçekleştirilmiştir. 12 maddeden oluşan ÖŞÖ-KF tek boyutlu yapıya sahiptir. Orijinal ölçekle uyumlu olarak 5'li likert yapıya sahip olan ölçek “1” Neredeyse hiçbir zaman, “2” Nadiren, “3” Bazen, “4” Sık sık ve “5” Neredeyse her zaman şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek öz şefkat düzeyini ifade etmektedir. Ölçeğin 4, 8, 9, 11 ve 12. maddeleri ters kodlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda Cronbach alfa değeri 0,85, test tekrar test değeri ise 0,85 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Toplanma Süreci

Araştırmaya İstanbul Beykent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler İçin Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu onayı alındıktan sonra başlanmıştır. Veriler katılımcılara Google Formlar aracılığı ile çevrimiçi yöntemlerle (WhatsApp, Instagram ve FaceBook) iletilmiştir.

Katılımcılar soruları cevaplandırmadan önce araştırmanın gönüllülük esasına dayandığı bilgisi ve araştırmanın amacı bilgilendirilmiş onam formunda sunulmuştur. Hazırlanan formda 4 bölüm bulunmaktadır. Birinci bölümde sosyodemografik bilgilere yönelik sorular, ikinci bölümde Duygusal Yeme Ölçeği, üçüncü bölümde Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve dördüncü bölümde Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Hazırlanan formda her maddenin doldurulması zorunlu kılınmıştır. Katılımcılar sorular arasında ileri veya geri gidebilmekte ve doldurmak

için süre kısıtlaması bulunmamaktadır. Formun doldurulması yaklaşık 10 dakika sürmektedir.

2.5. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılım durumları incelenmiştir. Verilerin normal dağıldığı tespit edildikten sonra duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılırken; duygusal yeme üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkatin rolünü incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bununla birlikte duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat puanlarını cinsiyet, medeni durum, daha önce diyetisyene başvurma durumu, kilo memnuniyeti ve çalışma durumuna göre karşılaştırmak için bağımsız örneklemlerde t test; eğitim düzeyi, sosyoekonomik durum, beden kitle indeksi ve diyet yapma sıklığına göre karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Varyans analizi sonrasında anlamlı fark görülen gruplar arasında farkın kaynağını belirlemek için post-hoc testlerden olan Tukey oklu karşılaştırma testi yapılmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen veri analizlerinin bulguları ve bu bulguların yorumları yer almaktadır.

Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

	n	Ortalama	SS	Çarpıklık	Basıklık	α
Duygusal Yeme Ölçeği						
Duygusal Yeme	469	12,29	7,12	0,49	-0,57	0,91
Belirsizliğe Tahammül Ölçeği						
İleriye Yönelik Kaygı	469	21,95	5,89	-0,05	-0,45	0,87
Engelleyici Kaygı	469	14,64	5,14	0,2	-0,7	0,91
Toplam	469	36,59	10,34	0,09	-0,51	0,93
Öz Şefkat Ölçeği						
Öz Şefkat	469	36,97	6,89	0,02	0,1	0,72

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 3'te araştırmada kullanılan ölçeklere ait betimsel istatistikler yer almaktadır. Duygusal yeme ölçeğinin ortalama değeri 12,29 ve standart sapması 7,12'dir. Çarpıklık ve basıklık değerleri ise sırasıyla 0,49 ve -0,57 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa değeri ise 0,91 olarak bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin alt ölçeği olan ileriye yönelik kaygı ölçeğinin ortalama değeri 21,95 ve standart sapması ise 5,89'dir. Çarpıklık ve basıklık değerleri ise sırasıyla -0,05 ve -0,45 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa değeri ise 0,87 olarak bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin alt ölçeği olan engelleyici kaygı ölçeğinin ortalama değeri 14,64 ve standart sapması ise 5,14'dür. Çarpıklık ve basıklık değerleri ise sırasıyla 0,20 ve -0,70 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa değeri ise 0,91 olarak bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği toplamının ortalama değeri 36,59 ve standart sapması ise 10,34'dür. Çarpıklık ve basıklık değerleri ise sırasıyla 0,09 ve -0,51 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa değeri ise 0,93 olarak bulunmuştur. Öz şefkat ölçeğinin ortalama değeri 36,97 ve standart sapması ise 6,89'dur. Çarpıklık ve basıklık değerleri ise sırasıyla 0,02 ve 0,10 olarak hesaplanmıştır.

3.1. Duygusal Yeme, Öz Şefkat ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Bu bölümde duygusal yeme, öz şefkat ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki korelasyon analizine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5
1 Duygusal Yeme	1				
2 İleriye Yönelik Kaygı (BTÖ)	0,29**	1			
3 Engelleyici Kaygı (BTÖ)	0,30**	0,76**	1		
4 Toplam puan (BTÖ)	0,31**	0,95**	0,93**	1	
5 Öz Şefkat	-0,30**	-0,29**	-0,30**	-0,31**	1

**p<0,01 *p<0,05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 4'te değişkenler arası ilişkileri incelemek için yapılan pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda duygusal yeme ile ileriye yönelik kaygı ($r=0,29$, $p<0,01$), engelleyici kaygı ($r=0,30$, $p<0,01$), belirsizliğe tahammülsüzlük toplam ($r=0,31$, $p<0,01$) arasında pozitif yönlü, öz şefkat ile negatif yönlü ($r=-0,30$, $p<0,01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

3.2. Duygusal Yemenin Yordayıcıları Olarak Öz Şefkat ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Bu bölümde duygusal yemenin yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkatin rolüne ilişkin çoklu regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 5. Duygusal Yeme Üzerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkatin Rolüne Yönelik Çoklu Regresyon Analizi

	Standardize edilmemiş katsayıları		Standardize B	t	p
	B	SH			
Sabit	14,816	2,383		6,218	0,000
İleriye Yönelik Kaygı	0,133	0,079	0,110	1,673	0,095
Engelleyici Kaygı	0,209	0,092	0,150	2,274	0,023
Öz Şefkat	-0,230	0,047	-0,222	-4,920	0,000

Durbin-Watson:1,730

Tolerance:0,421 ile 0,901 arasında, VIF: 1,110 ile 2,377 arasında

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 5’te duygusal yeme üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkatin rolünü incelemek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi yer almaktadır ve oluşturulan model istatistiksel açıdan anlamlıdır ($F=25,963$, $p<0,001$). Analiz sonucunda duygusal yemeyi engelleyici kaygının pozitif yönde (Standardize $B=0,150$, $p<0,05$), öz şefkatin negatif yönde (Standardize $B=-0,222$, $p<0,01$) yordadığı görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları duygusal yemede gözlenen değişikliğin %14’ünü açıklamıştır ($R=0,38$, $R^2=0,14$, $Adjusted R^2=0,14$).

3.3. Demografik Değişkenlere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Bu bölümde duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkatin çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermedikleri incelenmiştir.

Tablo 6. Cinsiyete Göre Duygusal Yeme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması

		n	Ort.	SS	t	p
Duygusal Yeme	Kız	350	13,76	7,19	8,201	0,000
	Erkek	119	7,96	4,79		
İleriye Yönelik Kaygı (BTÖ)	Kız	350	22,35	5,78	2,555	0,011
	Erkek	119	20,76	6,10		
Engelleyici Kaygı (BTÖ)	Kız	350	15,12	5,09	3,499	0,000
	Erkek	119	13,24	5,03		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük toplam	Kız	350	37,47	10,16	3,197	0,001
	Erkek	119	34,00	10,48		
Öz Şefkat	Kız	350	36,61	7,19	-1,955	0,051
	Erkek	119	38,03	5,83		

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 6’da cinsiyete göre duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklemelerde t testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda cinsiyete göre duygusal yeme ($t= 8,201$, $p<0,01$), ileriye yönelik kaygı ($t=2,555$, $p<0,01$), engelleyici kaygı ($t=3,499$, $p<0,01$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ($t=3,197$, $p<0,01$) puanlarında anlamlı fark görülmüştür. Duygusal yeme, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanda kızların ortalaması erkeklerin ortalamasından daha yüksek olduğu, öz şefkat puanlarında ise anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 7. Eğitim Düzeyine Göre Duygusal Yeme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması

		n	Ort.	SS	F	p	post-hoc
Duygusal Yeme	Lise altı (a)	11	6,73	5,31	6,005	0,001	b < c, d
	Lise mezunu (b)	55	9,78	6,06			
	Üniversite (c)	309	12,50	6,85			
	Yüksek öğrenim (d)	94	13,69	8,11			
İleriye Yönelik Kaygı (BTÖ)	Lise altı (a)	11	17,64	6,55	2,594	0,052	-
	Lise mezunu (b)	55	21,18	5,93			
	Üniversite (c)	309	22,08	5,89			
	Yüksek öğrenim (d)	94	22,47	5,68			
Engelleyici Kaygı (BTÖ)	Lise altı (a)	11	12,27	4,82	1,734	0,159	-
	Lise mezunu (b)	55	13,62	5,22			
	Üniversite (c)	309	14,83	5,14			
	Yüksek öğrenim (d)	94	14,90	5,04			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük toplam	Lise altı (a)	11	29,91	10,47	2,380	0,069	-
	Lise mezunu (b)	55	34,80	10,11			
	Üniversite (c)	309	36,91	10,34			
	Yüksek öğrenim (d)	94	37,37	10,24			
Öz Şefkat	Lise altı (a)	11	35,73	3,77	0,320	0,811	-
	Lise mezunu (b)	55	36,36	5,83			
	Üniversite (c)	309	37,04	7,18			
	Yüksek öğrenim (d)	94	37,24	6,82			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 7’de eğitim düzeyine göre duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda eğitim düzeyine göre duygusal yeme ($F=6,005$, $p<0,01$) puanlarında anlamlı fark varken ileriye yönelik kaygı ($F=2,594$,

$p>0,05$), engelleyici kaygı ($F=1,734$, $p>0,05$), belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ($F=2,380$, $p>0,05$) ve öz şefkat ($F=0,320$, $p>0,05$) puanlarında anlamlı fark yoktur. Duygusal yeme puanlarında farkın kaynağını belirlemek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Analiz sonucunda duygusal yeme puanlarında lise mezunu olanların ortalamasının üniversite ve yüksek öğrenim mezunu olanların ortalamasından daha düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 8. Medeni Duruma Göre Duygusal Yeme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması

		n	Ort.	SS	t	p
Duygusal Yeme	Bekar	298	12,76	7,33	1,890	0,059
	Evli	171	11,47	6,69		
İleriye Yönelik Kaygı (BTÖ)	Bekar	298	22,07	5,89	0,563	0,574
	Evli	171	21,75	5,92		
Engelleyici Kaygı (BTÖ)	Bekar	298	14,85	5,03	1,135	0,257
	Evli	171	14,29	5,31		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük toplam	Bekar	298	36,91	10,15	0,884	0,377
	Evli	171	36,04	10,67		
Öz Şefkat	Bekar	298	36,43	7,24	-2,253	0,025
	Evli	171	37,91	6,14		

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 8’de medeni duruma göre duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklemelerde t testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda medeni duruma göre öz şefkat ($t=-2,253$, $p<0,05$) puanlarında anlamlı fark varken duygusal yeme ($t=1,890$, $p>0,05$), ileriye yönelik kaygı ($t=0,563$, $p>0,05$), Engelleyici kaygı ($t=1,135$, $p>0,05$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ($t=0,884$, $p>0,05$) puanlarında anlamlı fark yoktur. Öz şefkat puanlarında evlilerin ortalaması, bekarların ortalamasından daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 9. Sosyoekonomik Duruma Göre Duygusal Yeme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması

		n	Ort.	SS	F	p	post-hoc
Duygusal Yeme	Alt	53	12,57	7,75	0,414	0,661	-
	Orta	387	12,17	7,13			
	Üst	29	13,34	5,79			
İleriye Yönelik Kaygı (BTÖ)	Alt	53	22,00	6,51	0,669	0,513	-
	Orta	387	22,04	5,73			
	Üst	29	20,72	6,90			
Engelleyici Kaygı (BTÖ)	Alt	53	14,83	5,94	0,291	0,748	-
	Orta	387	14,67	5,06			
	Üst	29	13,97	4,76			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük toplam	Alt	53	36,83	11,46	0,526	0,591	-
	Orta	387	36,70	10,16			
	Üst	29	34,69	10,83			
Öz Şefkat	Alt	53	35,23	6,86	1,922	0,147	-
	Orta	387	37,19	6,82			
	Üst	29	37,21	7,57			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 9’da sosyoekonomik duruma göre duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda sosyoekonomik duruma göre duygusal yeme ($F=0,414$, $p>0,05$), ileriye yönelik kaygı ($F=0,669$, $p>0,05$), engelleyici kaygı ($F=0,291$, $p>0,05$), belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ($F=0,526$, $p>0,05$) ve öz şefkat ($F=1,922$, $p>0,05$) puanlarında anlamlı fark yoktur.

Tablo 10. Daha Önce Diyetisyene Başvurma Duruma Göre Duygusal Yeme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması

		n	Ort.	SS	t	p
Duygusal Yeme	Başvuran	176	16,27	7,14	10,424	0,00
	Başvurmayan	293	9,89	5,94		
İleriye Yönelik Kaygı (BTÖ)	Başvuran	176	22,80	6,27	2,432	0,015
	Başvurmayan	293	21,44	5,61		
Engelleyici Kaygı (BTÖ)	Başvuran	176	15,51	5,34	2,844	0,005
	Başvurmayan	293	14,12	4,95		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük toplam	Başvuran	176	38,31	11,01	2,802	0,005
	Başvurmayan	293	35,56	9,79		
Öz Şefkat	Başvuran	176	35,82	6,92	-2,828	0,005
	Başvurmayan	293	37,66	6,79		

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 10’da daha önce diyetisyene başvurma durumuna göre duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklemelerde t testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda daha önce diyetisyene başvurma durumuna göre duygusal yeme ($t=10,424$, $p<0,001$), ileriye yönelik kaygı ($t=2,432$, $p<0,05$), engelleyici kaygı ($t=2,844$, $p<0,01$), belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ($t=2,802$, $p<0,01$) ve öz şefkat ($t=-2,828$, $p<0,01$) puanlarında anlamlı fark görülmüştür. Öz şefkat puanlarında daha önce diyetisyene başvurmayanların ortalaması daha yüksek iken duygusal yeme, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanda daha önce diyetisyene başvuranların ortalaması daha yüksektir.

Tablo 11. Kilo Memnuniyetine Göre Duygusal Yeme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması

		n	Ort.	SS	t	p
Duygusal Yeme	Memnun	185	8,15	5,51	-11,500	0,000
	Memnun değil	284	14,98	6,75		
İleriye Yönelik Kaygı (BTÖ)	Memnun	185	20,78	5,88	-3,517	0,000
	Memnun değil	284	22,71	5,79		
Engelleyici Kaygı (BTÖ)	Memnun	185	13,70	5,04	-3,227	0,001
	Memnun değil	284	15,25	5,12		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük toplam	Memnun	185	34,48	10,30	-3,615	0,000
	Memnun değil	284	37,97	10,15		
Öz Şefkat	Memnun	185	38,44	6,49	3,776	0,000
	Memnun değil	284	36,01	6,98		

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 11’de kilo memnuniyetine göre duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklemelerde t testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda kilo memnuniyetine göre duygusal yeme ($t=-11,500$, $p<0,01$), ileriye yönelik kaygı ($t=-3,517$, $p<0,01$), engelleyici kaygı ($t=-3,227$, $p<0,01$), belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ($t=-3,615$, $p<0,01$) ve öz şefkat ($t=3,776$, $p<0,01$) puanlarında anlamlı fark görülmüştür. Öz şefkat puanlarında kilosundan memnun olanların ortalaması daha yüksek iken duygusal yeme, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanda kilosundan memnun olmayanların ortalaması daha yüksektir.

Tablo 12. Beden Kitle İndeksine Göre Duygusal Yeme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması

		n	Ort.	SS	F	p	post-hoc
Duygusal Yeme	Zayıf (a)	29	7,45	5,40	11,293	0,000	a < b, c, d
	Normal (b)	248	11,51	6,77			b < d
	Kilolu (c)	138	13,36	7,30			
	Obez (d)	54	15,69	7,11			
İleriye Yönelik Kaygı (BTÖ)	Zayıf (a)	29	21,69	6,76	2,054	0,106	-
	Normal (b)	248	21,67	5,74			
	Kilolu (c)	138	21,78	6,06			
	Obez (d)	54	23,81	5,52			
Engelleyici Kaygı (BTÖ)	Zayıf (a)	29	15,38	5,43	1,561	0,198	-
	Normal (b)	248	14,40	4,91			
	Kilolu (c)	138	14,42	5,17			
	Obez (d)	54	15,91	5,80			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük toplam	Zayıf (a)	29	37,07	11,54	1,954	0,120	-
	Normal (b)	248	36,08	9,96			
	Kilolu (c)	138	36,20	10,54			
	Obez (d)	54	39,72	10,64			
Öz Şefkat	Zayıf (a)	29	37,93	8,89	1,011	0,387	-
	Normal (b)	248	37,31	6,83			
	Kilolu (c)	138	36,59	6,44			
	Obez (d)	54	35,85	7,06			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 12’de beden kitle indeksine göre duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda beden kitle indeksine göre duygusal yeme ($F=11,293$, $p<0,001$) puanlarında anlamlı fark varken ileriye yönelik kaygı ($F=2,054$, $p>0,05$), engelleyici kaygı ($F=1,561$, $p>0,05$), belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ($F=1,954$, $p>0,05$) ve öz şefkat ($F=1,011$, $p>0,05$) puanlarında anlamlı fark yoktur. Duygusal yeme puanlarında farkın kaynağını

belirlemek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Analiz sonucunda duygusal yeme puanlarında beden kitle indeksi zayıf olanların ortalaması beden kitle indeksi normal, orta ve obez olanların ortalamasından daha düşüktür. Aynı zamanda beden kitle indeksi normal olanların duygusal yeme ortalaması beden kitle indeksi obez olanların ortalamasından daha düşüktür.

Tablo 13. Diyet Yapma Sıklığına Göre Duygusal Yeme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması

		n	Ort.	SS	F	p	post-hoc
Duygusal Yeme	Hiçbir zaman (a)	162	7,77	5,15	91,066	0,000	c > b > a
	Nadiren (b)	190	12,86	6,39			
	Genellikle (c)	117	17,60	6,62			
İleriye Yönelik Kaygı (BTÖ)	Hiçbir zaman (a)	162	20,85	6,08	7,925	0,001	c > b > a
	Nadiren (b)	190	21,84	5,55			
	Genellikle (c)	117	23,65	5,86			
Engelleyici Kaygı (BTÖ)	Hiçbir zaman (a)	162	13,83	5,03	9,439	0,000	c > b > a
	Nadiren (b)	190	14,27	4,82			
	Genellikle (c)	117	16,37	5,41			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük toplam	Hiçbir zaman (a)	162	34,69	10,50	9,725	0,000	c > b > a
	Nadiren (b)	190	36,11	9,61			
	Genellikle (c)	117	40,02	10,53			
Öz Şefkat	Hiçbir zaman (a)	162	37,88	6,74	14,555	0,000	c < a, b
	Nadiren (b)	190	37,98	6,42			
	Genellikle (c)	117	34,08	7,07			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 13'te diyet yapma sıklığına göre duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda diyet yapma sıklığına göre duygusal yeme ($F=91,066$, $p<0,001$), ileriye yönelik kaygı ($F=7,925$, $p<0,01$),

engelleyici kaygı ($F=9,439$, $p<0,05$), belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ($F=9,725$, $p<0,001$) ve öz şefkat ($F=14,455$, $p<0,001$) puanlarında anlamlı fark vardır. Farkın kaynağını belirlemek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Analiz sonucunda duygusal yeme, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanlarda genellikle diyet yapanların ortalaması nadiren diyet yapan ve hiçbir zaman diyet yapmayanların ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda nadiren diyet yapanların ortalaması da hiçbir zaman diyet yapmayanların ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Öz şefkat puanlarında ise genellikle diyet yapanların ortalaması, nadiren diyet yapan ve hiçbir zaman diyet yapmayanların ortalamasından anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur.

Tablo 14. Çalışma Durumuna Göre Duygusal Yeme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması

		n	Ort.	SS	t	p
Duygusal Yeme	Çalışıyor	258	12,04	7,34	-0,830	0,407
	Çalışmıyor	211	12,59	6,85		
İleriye Yönelik Kaygı (BTÖ)	Çalışıyor	258	22,24	6,08	1,160	0,247
	Çalışmıyor	211	21,60	5,66		
Engelleyici Kaygı (BTÖ)	Çalışıyor	258	14,68	5,27	0,170	0,865
	Çalışmıyor	211	14,60	4,98		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük toplam	Çalışıyor	258	36,91	10,69	0,745	0,457
	Çalışmıyor	211	36,20	9,91		
Öz Şefkat	Çalışıyor	258	37,50	6,99	1,833	0,067
	Çalışmıyor	211	36,33	6,72		

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 14’de çalışma durumuna göre duygusal yeme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkat puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklemelerde t testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda çalışma durumuna göre duygusal yeme ($t=-0,830$, $p>0,05$), ileriye yönelik kaygı ($t=1,160$, $p>0,05$), engelleyici kaygı ($t=0,170$, $p>0,05$), belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ($t=0,745$, $p>0,05$) ve öz şefkat ($t=1,833$, $p>0,05$) puanlarında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

TARTIşMA

Bu araştırmada duygusal yemenin yordayıcıları olarak öz şekfat ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bu amacı kapsamında ilk olarak duygusal yeme, öz şekfat ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla pearson korelasyon analizi yapılmıştır. ıkan sonuçlarda duygusal yeme ile ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki, duygusal yeme ile öz şekfat arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu doğrultuda duygusal yeme üzerinde öz şekfat ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün rolünü tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarında duygusal yemeyi engelleyici kaygının pozitif yönde öz şekfatın negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ardından duygusal yemenin, öz şekfatın ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün sırasıyla cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, sosyoekonomik düzey, diyetisyene başvurma durumu, kilo memnuniyeti, beden kitle indeksi, diyet yapma sıklığı ve çalışma durumuna göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Araştırmanın ilk sorusuna göre duygusal yeme, ileriye yönelik kaygı, ketleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ve öz şekfat arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan pearson korelasyon analizi sonuçlarında duygusal yeme ile ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan arasında pozitif yönlü; öz şekfat ile negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulgusuna göre duygusal yeme ve öz şekfat arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gouveia ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada benzer olarak duygusal yeme ve öz şekfat arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aydemir (2021, s.24) gerçekleştirdiği araştırmada benzer bulguya ulaşmış ve bu bulguyu öz şekfat düzeyi düşük kişilerin, sağlıklı duygu düzenleme mekanizmasına sahip olmadıkları ve duygusal yeme davranışı gerçekleştirdikleri ile ilişkilendirmiştir. Duygularına yönelik farkındalık becerisi ve zorlayıcı duygularını kabul etme becerisi gelişmiş olan kişiler sağlıklı duygu düzenleme stratejileri kullandıkları bilinmektedir (Neff, 2003a).

Dolayısıyla bu negatif yönlü ilişkinin nedenlerinden birisi olarak kişilerin duygularına yönelik bir farkındalık sahibi olmaması ve deneyimledikleri duyguyu tanımlamakta zorluk yaşamaları, sağlıklı duygu düzenleme mekanizmalarından olan duygusal yeme davranışı ile ilişkili olabileceği düşünülebilir. Bunu destekler nitelikte Spoor ve diğerleri (2007) yaptıkları çalışmada duygusal yeme davranışına sahip olan kişilerin duygusal yeme davranışını duygu düzenleme mekanizması olarak kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu doğrultuda Kelly ve Stephan (2016) yaptıkları araştırmada yüksek öz şefkat düzeyine sahip olan kişilerin zorlayıcı duygulara yönelik farkındalık sahibi oldukları ve daha kolay baş edebildikleri sonucuna ulaşmışlardır. Dolayısıyla öz şefkat becerisinin sağlıklı bir duygu düzenleme becerisi olduğu göz önüne alındığında duygusal yeme davranışını önleyici bir faktör olduğu düşünülebilir. Wasyliw ve diğerleri (2012) yaptıkları araştırmada öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin kendi bedenleriyle daha az meşgul oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Bu bilgiden hareketle, öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin kendi bedenleri üzerinde daha az eleştirel ve kendi kusurlarını kabul etmeye daha açık olmaları gibi nedenlerle zorlayıcı anlarda daha az yeme davranışına başvurdıkları şeklinde yorumlanabilir.

Alan yazınla tutarlı olarak bu araştırma bulgusunda duygusal yeme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Belirsiz durumların kişilerde kaygı ve zorlanma duygularının ortaya çıktığı belirtilmektedir. Bu doğrultuda yapılan çalışmalarda kaygı veya stres gibi negatif duygularla duygusal yeme arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir (Yönder-Ertem ve Karakaş, 2021). Bu bilgilerden hareketle, zorlayıcı duygularla baş etme mekanizmasına sahip olmayan kişilerin en kolay dikkat dağıtma yöntemi olarak yiyeceklere başvuruyor olabilecekleri düşünülebilir. Bir diğer ifadeyle kişiler, belirsizliğin ortaya çıkardığı kaygı veya stres gibi zorlayıcı duyguları ortadan kaldırmak ve bunlarla baş etmek için yiyecekleri bir araç olarak kullanıyor olabilir. Bununla birlikte yapılan araştırmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün bozulmuş yeme davranışlarına ve yeme bozukluklarına neden olduğu vurgulanmaktadır (Frank vd., 2012). Örneğin, anoreksiya veya bulimia nervosa tanısı alan kişilerin beden biçimlerine veya kilolarına yönelik endişeleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu ve belirtilmektedir. (Hasenack vd., 2021). Dolayısıyla bu kişilerin belirsizlikleri tehlike veya tehdit olarak algılamaları ve

kontrol etme eksikliği hissettikleri için ortaya çıkan zorlayıcı duyguları ile baş etmek için yeme davranışına başvuruyor olabilecekleri düşünülebilir. Son olarak yeme bozukluğuna sahip kişiler kısıtlama teorisine göre, belirsizlik anlarında kontrollerini kaybettiklerini hissederek telafi edici davranışlar veya kalori kısıtlaması gibi kendi kontrol mekanizmalarına başvurumaktadırlar (Surgenor vd., 2002; Vasa vd., 2018). Dolayısıyla kısıtlama teorisi de göz önüne alındığında belirsizliklerin, yeme ataklarını ortaya çıkarabileceği ve duygusal yemeye neden olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada duygusal yemenin belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları olan ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İleriye yönelik kaygı, kişilerin gelecekte meydana gelebilecek olayları öngörme, bunlarla ilgili bilgi toplama ve kontrol etme arzusu olarak ifade edilmektedir (Fourtounas ve Thomas, 2016). Örneğin, anoreksiya nervoza tanısı alan kişilerin bedenlerine yönelik gelecekle ilgili belirsizlikleri kontrol etmek için yeme davranışlarını kısıtladıkları veya telafi edici davranışlara başvurdukları bilinmektedir (Vasa vd., 2018). Bu bilgiler göz önüne alındığında, geleceğe yönelik bilgi sahibi olamayan ve sonrasında yoğun kaygı veya stres yaşayan kişilerin rahatlamak için yemek yemeye başvuruyor oldukları düşünülebilir. Buna ek olarak yaygın anksiyete bozukluğuna sahip olan kişilerin gelecekte olacak şeyleri öngörebilme arzusu içinde oldukları belirtilmektedir (Carleton vd., 2012). Dolayısıyla bu kişilerin ileriye yönelik kaygıları, şu andaki duygudurumlarını etkilediği ve bu zorlayıcı duygularla baş etme stratejisi olarak yeme davranışına başvuruyor oldukları düşünülebilir.

Engelleyici kaygı ise, kişilerin o anda var olan belirsiz durumla baş etme becerisine sahip olmadığı için kaygı semptomlarını arttıracak şekilde kaçınma veya donma tepkileri vermesi olarak tanımlanmakta olup panik bozukluğunda sıklıkla görülmektedir (Berenbaum vd., 2008; Oglesby, vd., 2013). Dolayısıyla kişiler, o anda yaşadıkları durumla baş edemeyerek zorlayıcı duygularından kaçınmak için duygusal yeme gibi davranışlarına başvurabilecekleri düşünülebilir.

Araştırmanın ikinci sorusuna göre duygusal yeme üzerinde öz şefkat ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün rolünü tespit etmek için yapılan çoklu doğrusal

regresyon analizi sonucuna göre duygusal yeme davranışını engelleyici kaygının pozitif yönde yordadığı, öz şefkatin ise negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan analiz sonucuna göre engelleyici kaygının duygusal yeme davranışını pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma sonucunda engelleyici kaygı düzeyinin fazla olması duygusal yeme davranışlarını arttırdığı sonucuna varılabilir. Engelleyici kaygı, kişinin yaşanan belirsiz durum karşısında bilişsel veya davranışsal olarak yanıt verememe hali olarak tanımlanarak bu kişilerin genellikle yaygın anksiyete bozukluğu ve OKB tanısı aldıkları belirtilmektedir (Birrell vd., 2011; Carleton vd., 2012). Yapılan araştırmalarda yaygın anksiyete bozukluğuna sahip kişilerin sürekli kaygılı oldukları, belirsizlik anlarında kaygılarını kontrol etmekte zorluk yaşadıkları belirtilmektedir (Gezgin vd., 2010). Dolayısıyla alan yazınla tutarlı olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutu olan engelleyici kaygının varlığı kişilerin öz düzenleme ve duygu düzenleme becerilerindeki eksikliklerle ilişkili olabilir. Bu sebeple de belirsizlik anlarında yaşadıkları yoğun kaygıyla baş edemeyen kişiler sağlıklı duygu düzenleme stratejisi olarak duygusal yeme davranışına yönelebirlirler. Schneider ve diğerleri (2010) tarafından obezite tanısı alan kişilerle gerçekleştirilen araştırmada, duygusal yeme ve kaygı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, zorlayıcı anlarda kişiler belirsizlik karşısında yaşanan kaygılarından uzaklaşmak veya yönetebilmek için bazı sağlıklı baş etme stratejilerine başvurma eğiliminde olabilirler. Yiyecekler ise kişilerin yaşadıkları kaygı, stres veya üzüntü gibi duyguları geçici olarak hafifleterek rahatlamalarını sağlamaktadır (Booth, 1980). Dolayısıyla, belirsizlik durumunun ortaya çıktığı anda duygularını kontrol edemeyen ve davranışsal olarak hareket edemeyen kişilerin duygusal yeme davranışına yönelebileceği düşünülebilir.

Araştırma bulgusuna göre ileriye yönelik kaygının duygusal yeme davranışını yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün prospektif faktörü, kişilerin geleceğe yönelik belirsizlikleri belirli hale getirmesi olarak tanımlanmaktadır (Rosen ve Knäuper, 2009). Dolayısıyla ileriye yönelik kaygısı olan kişiler, gelecekte meydana gelebilecek olayları bilmek, bu olaylarla ilgili bilgi toplamak ve bu olayları öngörmek için çaba harcamaktadırlar (Fourtounas ve Thomas, 2016). Ancak duygusal yeme davranışı ise o an var olan zorlayıcı duygularla baş edemeyerek yeme davranışını gerçekleştirmeleri olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla ileriye yönelik kaygısı olan

kişilerin kaygılarını azaltmak için yeme davranışı yerine geleceği öngörmek, plan yapmak ve kontrol etmek için farklı davranışlara başvurabilecekleri düşünülebilir.

Bu araştırmada öz şefkatin duygusal yemeyi negatif yönde yordadığı görülmüştür. Kişilerin öz şefkat düzeyleri ne kadar yüksek ise duygusal yeme davranışı puanlarının o kadar az olduğu görülmektedir. Araştırmanın bu bulgusunun, alan yazın bulguları tarafından desteklendiği görülmektedir (O'reilly vd., 2014). Öz şefkatin kişilerin psikolojik iyi oluşlarına pozitif yönde katkı sağladığı belirtilmektedir (Krieger vd., 2013). Bununla birlikte bu alanda yapılan araştırmalarda öz şefkatin kaçınma yönelimli strateji ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu belirtilmektedir (Neff vd., 2005). Dolayısıyla öz şefkatin kişilerin iyi oluşları ve stres yönetimleri üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, zorlayıcı duyguların varlığında kişiler duygusal yeme gibi sağlıksız baş etme yöntemlerinden kaçınmasını kolaylaştırabilir ve kişilerin daha sağlıklı baş etme stratejilerine yönelmelerini sağladığı düşünülebilir. Öz şefkatin alt boyutlarından olan öz nezaket kişinin zorlandığı anlarda arkadaşına destek oluyor gibi kendisine destek olmasıdır (Neff, 2003b). Dolayısıyla bu boyut sayesinde, kişilerin zorlayıcı anlarında kendileriyle daha şefkatli ve kabul edici bir tutumla konuşuyor olmaları da duygusal yeme davranışına başvurmalarını azalttığı düşünülebilir.

Araştırmanın üçüncü sorusuna göre duygusal yeme, öz şefkat ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçlarında duygusal yeme, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanda kadınların ortalaması erkeklerin ortalamasından daha yüksek olduğu; öz şefkatin ise cinsiyetlere göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Duygusal yeme düzeyinin cinsiyetlere göre farklılık gösterip göstermediğinin incelendiği Tanrıverdi (sayfa: 64, 2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, bu araştırmanın bulgusuyla tutarlı bulgular elde edildiği görülmektedir. Araştırmacı bulgusunu kadınların sıkıntıdan kaynaklı yemek yediği, bu yüzden de suçluluk hissettikleri ve bu duygudan kaynaklı tekrar yeme davranışına başvurdukları şeklinde yorumlamıştır. Zlomke ve Hahn (2010) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada kadınların strese maruz kaldıklarında erkeklere göre olaylara dair daha fazla düşündükleri sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla kadınların zorlayıcı duygularına daha

fazla odaklanmaları ve bu duygularına yönelik ruminatif davranışlarının daha fazla olmasının duygusal yeme davranışlarını arttıran etkenlerden birisi olduğu düşünülebilir. Duygusal yeme davranışının depresyon, anksiyete ve aleksitimi gibi psikopatolojilerle ilişkili olduğu da vurgulanmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013). Bu bilgiden yola çıkarak ülkemizde kadınların stresli olaylara daha fazla maruz kalmasının kişilerde çeşitli psikopatolojilere yol açabileceği ve bunun da duygusal yeme davranışlarında artışa neden olabileceği düşünülebilir. Güler ve Çınar (2010) gerçekleştirdikleri araştırmada kadınların zorlayıcı anlarda duygu odaklı baş etme mekanizmalarına, erkeklerin ise boyun eğici baş etme mekanizmasına yöneldikleri sonucuna ulaşmışlardır. Dolayısıyla erkek ve kadınların baş etme stratejilerindeki farklılıkların duygusal yeme davranışına da etki ettiği düşünülebilir.

Alan yazın incelendiğinde öz şefkatin cinsiyetler arasında farklılık olduğu sonucuna ulaşan daha fazla araştırmaya rastlanmıştır. Neff ve diğerleri (2007) gerçekleştirdikleri çalışmada erkeklerin daha fazla öz şefkat sahibi olmalarının nedenin kadınların zorlayıcı yaşam olayları sonucu ile daha fazla bütünleşmeleri ve bunlarla ilgili daha uzun süre düşünmelerinden kaynaklanabileceği şeklinde olmuştur. Yapılan bu araştırmada ise öz şefkatin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalarda öz şefkatin kişinin duygularına yönelik farkındalığıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Neff vd., 2020). Dolayısıyla kişilerin zorlayıcı duygular ve olaylarla baş etme mekanizmalarının cinsiyetten bağımsız olarak kişisel farkındalık süreçleri ile ilişkili olabileceği düşünülebilir.

Uzun ve Karataş (2018) tarafından gerçekleştirilen belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin cinsiyetler arasında farklılık gösterip göstermediğinin incelendiği bir araştırmada bu araştırma bulgusuyla tutarlı olarak kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar bu bulguyu belirsizlik içeren olaylarda daha kaygılı ve gergin olmaları, olaylara yönelik daha ruminatif düşünme eğiliminde olmaları veya kültürel sebeplerden dolayı kadınlarda daha yüksek olabileceği şeklinde yorumlamışlardır. Bu bilgiden hareketle bu farklılığın sebeplerinden birisinin ülkemizde kadınların erkeklere göre geleceklerine yönelik daha kaygılı hissetmeleri ve geleceklerini garanti altına almak istemeleri belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha fazla olmasına neden olmuş olabileceği düşünülebilir. Bu araştırma

bulgusundan farklı olarak alan yazın incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılan araştırmaların da olduğu görülmektedir (Buhr ve Dugas, 2002; Carleton vd., 2014). Araştırma bulgularındaki bu farklılığın nedenlerinden birisi araştırmada cinsiyetlerin dengeli bir dağılım göstermemesi olabilir.

Araştırmanın dördüncü sorusuna göre duygusal yeme, öz şefkat ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Analiz sonucuna göre ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ve öz şefkat düzeyi eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği, duygusal yeme düzeyinin ise anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal yeme puanlarında farkın kaynağını belirlemek için post-hoc testlerinden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Analiz sonucunda duygusal yeme puanlarında lise mezunu olanların ortalamasının üniversite ve yüksek öğrenim mezunu olanların ortalamasından daha düşük olduğu görülmüştür.

Bu araştırmada eğitim düzeyi değişkenine göre duygusal yeme davranışında farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma bulgusunun tam tersi olarak Arslantaş ve diğerleri (2021) tarafından gerçekleştirilen depresyon tanısı alan kişilerin duygusal yeme davranışlarının incelendiği araştırmada eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Demir (2021, s.39) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada da duygusal yeme davranışının eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularındaki bu farklılığın nedeni olarak bu araştırmaya klinik örneklemin dahil edilmemesi olduğu düşünülebilir. Duygusal yeme davranışının zorlayıcı anlarda ortaya çıkan bir baş etme mekanizması olduğu belirtilmektedir (Spoor vd., 2007). Dolayısıyla üniversite veya yüksek lisans mezunu olan kişilerin akademi veya özel şirketler gibi çalışma alanları göz önüne alındığında daha fazla strese maruz kaldıkları ve bunun sonucunda da duygusal yeme davranışına başvuruyor oldukları düşünülebilir.

Bu çalışmada öz şefkatin eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Ancak alan yazın incelendiğinde öz şefkatin eğitim düzeyine göre farklılık gösteren çalışmaların daha sık olduğu görülmektedir. Bayraktar (2021,

s.36) tarafından gerçekleştirilen araştırmada öz şekfat düzeyinin eēitim düzeyine göre farklılık g sterdiēi sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgusuna göre lisans ve yüksek lisans mezunlarının öz şekfat düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduēu sonucuna belirtilmektedir. Bu araştırmanın örnekleminin yalnızca  ēretmenlerden ve oluşuyor olması ve eēitim düzeyinin farklı gruplarla incelenmiş olması araştırma bulgularındaki farklılıēın nedeni olabilir.  z şekfat kişinin duygularına yönelik farkındalık sahibi olmasını da kapsamaktadır (Neff, 2003b). Dolayısıyla kişinin öz şekfat düzeyi eēitim düzeyinden baēımsız olarak kendisine yönelik farkındalık kapasitesi ve psikolojik iyi oluşu için çaba göstermesiyle ilişkili olabilir.

Alan yazın incelendiēinde belirsizliēe tahammülsüzlük düzeyinin eēitim düzeyine göre farklılık g stermediēi araştırmaların aēırlıklı olduēu görülmektedir. Belge (2019, s.45) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada bu araştırma bulgusuyla tutarlı olarak belirsizliēe tahamm ls zl ē n eēitim düzeyine göre farklılık g stermediēi sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte Bayraktar (2021, s.37) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da benzer sonuçların elde edildiēi görülmektedir. Kilit ve diēerleri (2020) gerçekleştirdikleri çalışmada belirsizliēe tahammülsüzlük ve kaygı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduēu onucuna ulaşmışlardır. Bu bilgiden hareketle her eēitim düzeyinin farklı seviyelerde kaygı hissediyor olması bu bulgunun nedenlerinden birisi olabilir.

Araştırmanın beşinci sorusuna göre duygusal yeme, öz şekfat ve belirsizliēe tahamm ls zl ē n medeni durum deēiřkenine göre farklılaşıp farklılařmadıēı incelenmiştir. Analiz sonucuna göre duygusal yeme, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliēe tahammülsüzlük toplam puan düzeyi medeni durum deēiřkenine göre anlamlı farklılık göstermezken öz şekfat düzeyinde anlamlı olarak farklılık olduēu sonucuna ulaşılmıştır. Evlilerin  z şekfat ortalaması bekarların öz şekfat ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Alan yazın incelendiēinde bu araştırma bulgusunun aksine, duygusal yemenin boşanmış veya bekar kişilerde daha fazla olduēu belirtilmektedir. Bunun sebebi ise genellikle evliliēin sosyal destek mekanizması olarak ele alınması ve kişilerin zorlandıēı anları paylaşacak birisine sahip olması olarak gösterilmektedir (Stice vd., 2001). Bu araştırmada medeni durum deēiřkenine göre farklılık çıkmamasının

nedenlerinden birisinin, medeni durumun dengeli bir dağılım göstermemiş olması olabilir. Buna ek olarak, duygusal yeme davranışının kişinin zorlayıcı duygularıyla baş edememesi veya farkında olmaması sonucunda ortaya çıkan bir davranış olduğu belirtilmektedir (Gibson ve Green, 2002). Dolayısıyla medeni durumların aksine, kişilerin kendi duygularına yönelik farkındalık sahibi olmamaları duygusal yeme davranışına başvurmalarına neden olabilir.

Bu araştırmada alan yazından farklı olarak evlilerin öz şefkat düzeyi bekarlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çoban (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada medeni durumlar arasında farklılık olmadığı bulunmuştur. Bu araştırmanın alan yazınla farklı olmasının nedenlerinden birisinin grupların eşit dağılım göstermiyor olması olabilir. Bununla birlikte öz şefkatin temelinde başkalarına yönelik şefkat duygusunun yer aldığı belirtilmektedir (Goetz vd., 2010). Bu sebeple evli kişiler, ilişkileri süresince zorlandıkları anlarda eşlerine şefkat gösterdiklerinde aynı zamanda kendilerine yönelik şefkat kapasitelerini de artıyor olabilirler. Ek olarak evlilik kişilere, psikolojik ve fizyolojik destek sistemine sahip olmasını sağlamaktadır. Yapılan araştırmalarda sosyal desteğin stresli durumlarla baş etmede önemli bir yerinin olduğu vurgulanmaktadır (Terzi, 2008). Bu sebeple eşler karşılıklı olarak zorlandıkları anlarda partnerlerinde destek ve güven sağlamaktadırlar. Bunlar da kişilerde anlaşılma ve ortak insanlık duygularını arttırarak kendileriyle eleştirel değil daha şefkatli bir iletişim kurmalarına yardımcı olduğu düşünülebilir.

Alan yazın incelendiğinde bu araştırma bulgusuyla paralel olarak Ersöz ve diğerleri (2016) yaptıkları araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulgunun nedenlerinden birisinin içinde yaşadığımız kültürden kaynaklanabileceği düşünülebilir. Türkiye toplumsal yapısı gereği kolektivist bir ülke olup aile ilişkilerine önem vermektedir (Kahve ve Sever, 2016). Dolayısıyla bekar kişilerin de aileleriyle süregiden ilişkisi belirsizlik durumlarıyla baş etmede kişilere yardımcı olabileceği ve bu sebeple de bekarların ve evlilerin arasında anlamlı bir farklılık olmayabileceği düşünülebilir.

Araştırmanın altıncı sorusuna göre duygusal yeme, öz şefkat ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı

incelenmiştir. Analiz sonucuna göre duygusal yeme, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ve öz şefkat düzeyi sosyoekonomik durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Arslantaş ve diğerleri (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bu araştırma bulgusuyla tutarlı olarak duygusal yemenin sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Duygusal yeme, kişilerin yaşadıkları stres, kaygı veya üzüntü gibi duygularla baş edemeyerek yeme davranışını gerçekleştirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Bekker vd., 2004). Dolayısıyla herkesin bu duyguları yaşam boyu deneyimlediği göz önüne alındığında duygusal yeme davranışı sosyoekonomik düzeye göre farklılık göstermeyebilir. Bununla birlikte duygusal yeme davranışını açıklayan teorilerden birisi olan psikosomatik teori, kişilerin fizyolojik ve duygusal açlık arasındaki ayrımın farkında olmadıklarına odaklanmaktadır (Kontinen, 2012). Dolayısıyla kişilerin bedenlerinden gelen sinyalleri fark etme becerilerinin kişinin farkındalık becerisiyle ilgili olduğu göz önüne alındığında sosyoekonomik düzeye göre farklılık göstermeyebileceği düşünülebilir.

Alan yazın incelemesi yapıldığında öz şefkatin sosyoekonomik düzeye göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Öz şefkat kişinin kendi duygularına yönelik bilinçli farkındalık kapasitesini kapsamaktadır (Neff, 2003b). Dolayısıyla kişinin kendisine şefkatli davranmasının temelinde maddi imkanlarından öte duygularına yönelik farkındalık kapasitesinin yattığı düşünülebilir. Buna ek olarak, öz şefkatli kişilerin hayal kırıklığı, utanç gibi duygularla daha kolay baş edebildikleri, kendilerine karşı daha az eleştirel oldukları ve daha az mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip oldukları belirtilmektedir (Kelly ve Stephan, 2016; Stoeber vd., 2020). Dolayısıyla öz şefkatin kişilerin kişilik özellikleriyle de ilişkili olduğu göz önüne alındığında, sosyoekonomik düzeye göre farklılık göstermeyebileceği düşünülebilir.

Bu araştırma bulgusuyla tutarlı olarak Erguvan (2015, s.50) yaptığı araştırmada ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanlarında sosyoekonomik düzeye göre farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Belge (2019, s.51) tarafından gerçekleştirilen araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelir seviyelerine göre farklılık göstermediği bulgusu elde

edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu belirtilmektedir (Holaway vd., 2006). Doğan ve Düzel (2020) gerçekleştirdikleri araştırmada COVID-19 pandemi süreci gibi herkesi etkileyen belirsiz durumların kişilerin kaygı düzeyini arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu bilgiler göz önüne alındığında kişiler yaşamları gereği çeşitli belirsiz durumlara maruz kaldığı için belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyoekonomik düzeye göre farklılık göstermeyebileceği düşünülebilir.

Araştırmanın yedinci sorusuna göre duygusal yeme, öz şefkat ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün daha önce diyetisyene başvurma durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Analiz sonucuna göre duygusal yeme, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ve öz şefkat puanlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, öz şefkat puanlarında daha önce diyetisyene başvurmamayanların ortalaması daha yüksek iken duygusal yeme, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanda daha önce diyetisyene başvuranların ortalaması daha yüksektir.

Yapılan araştırmada daha önce diyetisyene başvuran kişilerin duygusal yeme düzeyi anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın incelendiğinde diyet yapma davranışı ve duygusal yeme davranışının incelendiği araştırmalara rastlanmaktadır (Ulaş vd., 2013). White ve diğerleri (2011), tarafından gerçekleştirilen araştırmada diyet yapma, diyetisyene başvurma gibi sağlıksız kilo kontrolüne yönelik yapılan davranışların, duygusal yeme gibi bozulmuş yeme davranışlarını ve yeme bozuklukları riskini arttırdığı sonucu elde edilmiştir. Kısıtlama teorisi, kişilerin yaptıkları katı diyetlerin yeme davranışlarına etki ederek yeme atakları yaşamalarına neden olduğu vurgulanmaktadır (Herman ve Polivy, 1975). Bu bilgiler ışığında araştırmanın bu bulgusunun sebeplerinden birisinin kişinin kilo vermek için diyet yaparak besin alımını kısıtlaması ve sonrasında yeme atağının ortaya çıkması ardından pişman olarak diyet yapması olarak düşünülebilir. Başka bir ifadeyle, yeme ataklarını önlemek için diyet yaparak besin alımını kısıtlayan kişi, ilerleyen süreçte yeme atağı geçirerek diyetisyene başvuruyor olabilir. Buna ek olarak, stresli dönemlerde zayıflamak için besin alımını kısıtlayan ve diyet yapan kişilerin daha yüksek kalori almaya yatkın oldukları belirtilmektedir (Heatherton vd., 1991).

Dolayısıyla zayıflamak için uygulanan diyetlerin duygusal yeme ataklarına neden olması ve ardından kişilerin diyetisyene başvurması gibi kısır döngüye neden olabileceği bu sebeple de duygusal yeme davranışı yüksek olan kişilerin daha önce diyetisyene başvurdıkları düşünülebilir.

Bu çalışmada daha önce diyetisyene başvuranların öz şefkat düzeyinin başvurmayan kişilerden daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın bulgusuyla tutarlı olarak Yalın (2021, s. 42), yapmış olduğu çalışmada öz şefkat düzeyi düşük olan kişilerin daha fazla diyetisyene başvuruda bulundukları sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgusunu öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin farkındalık düzeylerinin ve yeme farkındalığı düzeylerinin daha fazla olacağı dolayısıyla bedenlerine yönelik daha bilinçli olabilecekleri şeklinde yorumlamıştır. Neff (2003a) öz şefkati kişinin kendisine yargısızca yaklaşması olarak tanımlamaktadır. Dolayısıyla bu bulgunun nedenlerinden birisinin öz şefkatin bireyin kendisine nazik bir tutumla yaklaşmasına ve kendi bedenine yönelik daha kabul edici bir bakış açısına sahip olmasına yardımcı olabileceği düşünülebilir. Bununla birlikte yapılan araştırmalarda öz şefkat ve beden memnuniyeti arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir (Kelly ve Stephen, 2016). Dolayısıyla öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin kilolarıyla daha az meşgul oldukları, bedenlerine daha fazla değer verdikleri ve daha az diyetisyene başvurdıkları düşünülebilir.

Yapılan çalışmada engelleyici kaygı, ileriye yönelik kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanları yüksek olan kişilerin daha önce diyetisyene başvurdıkları sonucu elde edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde bu değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği az sayıda araştırmaya rastlanılmıştır. Bu doğrultuda, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yeme bozukluklarının ortak bileşenlerinden birisinin kontrol davranışı ve anksiyete olduğu belirtilmektedir. Endler ve diğerleri (2000) tarafından bu ortak bileşenler, düşük kontrol seviyesinin yüksek düzeyde kaygı ile ilişkili olması; belirsizliğe tahammülsüzlük ve kontrol davranışları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu şeklinde ilişkilendirilmiştir. Dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişiler, kiloları veya beden şekilleri gibi belirsizliğin hakim olduğu durumlarda kontrollerini kaybettiklerini hissedebilirler ve bunun sonucunda diyetisyene gitme gibi kendilerine yönelik kontrol mekanizması oluşturdukları düşünülebilir.

Araştırmanın sekizinci sorusuna göre duygusal yeme, öz şefkat ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün kilosundan memnun olma değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Analiz sonucuna göre duygusal yeme, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ve öz şefkat puanlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz şefkat puanlarında kilosundan memnun olanların kilo memnuniyet ortalaması daha yüksek iken duygusal yeme, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanda kilosundan memnun olmayanların ortalaması daha yüksektir.

Yapılan bu araştırmada kilosundan memnun olmayan kişilerin duygusal yeme ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma bulgusuyla tutarlı olarak Özdemir (2015, s. 39) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada beden memnuniyeti düşük olan kişilerin anormal yeme davranışlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmış ve bunu bedeninden memnun olmayan kişilerin psikopatoloji geliştirme düzeylerinin daha yüksek düzey olacağı ve bu durumun duygusal yeme davranışlarında artışa neden olacağı şeklinde yorumlamıştır. Alan yazın incelendiğinde duygusal yeme davranışının obez kişilerde daha sık ortaya çıktığı ve kilo memnuniyet düzeylerinin daha düşük olduğu belirtilmektedir (Ouwens vd., 2003; Müller ve Macht, 2008). Bu bilgiler göz önüne alındığında kilosundan memnun olmayan kişilerin ideal beden görüntüsü ile kendi bedenlerini karşılaştırdıklarında hoşla gitmeyen duyguların ortaya çıkmasıyla da yeme davranışına yönelebilecekleri düşünülebilir.

Yapılan analizler sonucunda kilosundan memnun olan kişilerin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bu bulguyla tutarlı olarak yapılan araştırmalarda öz şefkat ve beden memnuniyeti arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu belirtilmektedir (Kelly ve Stephen 2016). Wasylikiw ve diğerleri (2012) gerçekleştirdikleri çalışmada benzer sonuçlara ulaşmışlar ve bu bulguyu öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin kendi bedenleriyle ve kilolarıyla daha az meşgul olacaklarını ve bedenlerine daha fazla değer verecekleri şeklinde yorumlamışlardır. Öz şefkatin öz nezaket alt boyutu kişinin kendisiyle daha sıcak ve nazik konuşmasını ifade etmektedir (Neff, 2003a). Dolayısıyla bu bulgunun nedenlerinden birisinin, öz şefkat becerisinin sağlıklı bir baş etme yöntemi olarak kişilerin kendilerine ve bedenlerine yargılayıcı olmadan daha nazik bir tutumla yaklaşmalarının kilolarından

daha memnun olmalarını destekliyor olabileceği düşünülebilir. Bu bulgunun sebeplerinden bir diğeri ise, öz şefkatinin bileşenlerinden olan ortak insanlık duygusu olabileceği düşünülebilir. Ortak insanlık kişinin yaşadığı zorlayıcı anlarda yalnız olmadığını ve herkesin zaman zaman bu duyguları deneyimlediğini hatırlaması olarak açıklanmaktadır (Neff, 2003b). Dolayısıyla ortak insanlık duygusunun, kişilerin kendilerini toplumun oluşturduğu ideal güzellik standartları ile karşılaştırmadan bedenlerine daha geniş bir perspektiften bakmalarına ve bu konuda yalnız olmadıklarını hissetmelerine yardımcı olabileceği düşünülebilir. Son olarak öz şefkatin bilinçli farkındalık bileşeni kişilerin olaylarla ve duygularla bütünleşmeden, farkındalıkla bakması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Dolayısıyla bilinçli farkındalık, kişilerin kilolarında veya vücutlarında beğenmedikleri bölgelere yönelik olumsuz fikirlere kapılmadan, dengeli bir bakış açısıyla görmelerine yardımcı olabilir.

Bu araştırmada ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanda kilosundan memnun olmayanların ortalaması daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde bu alanda yapılan az sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir. Konstantellou ve Reynolds (2010), tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada bozulmuş yeme davranışı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalarda bozulmuş yeme davranışlarına sahip olan kişilerin beden şekillerine ve kilolarına aşırı önem verdikleri belirtilmektedir (Fairburn ve Beglin, 1994). Bu bilgilerden hareketle araştırmanın bu bulgusu, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişilerin bozulmuş yeme davranışlarına sahip olabilecekleri ve kilolarından memnun olmama düzeylerinin daha yüksek olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın dokuzuncu sorusuna göre duygusal yeme, öz şefkat ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün beden kitle indeksi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Analiz sonucuna göre ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ve öz şefkat puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı, duygusal yeme puanlarında ise anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal yeme puanlarında farkın kaynağını belirlemek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Analiz sonucuna duygusal yeme puanları beden kitle indeksi zayıf olanların ortalaması beden kitle indeksi

normal, orta ve obez olanların ortalamasından daha düşüktür. Aynı zamanda beden kitle indeksi normal olanların duygusal yeme ortalaması beden kitle indeksi obez olanların ortalamasından daha düşüktür.

Bu araştırmada zayıf kişilerin duygusal yeme ortalamalarının normal, orta ve obez kişilerin ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olduğu ve normal kiloda olanların duygusal yeme ortalaması obez olanlardan daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgunun alan yazınla tutarlı olduğu görülmektedir. Geliebter ve Aversa (2003), yaptıkları araştırmada zayıf kişilerin negatif duyguların varlığında normal veya fazla kilolu kişilere göre daha az yiyeceklere yöneldikleri sonucuna ulaşmışlardır. Alan yazın incelendiğinde duygusal yeme ile ilgili yapılan araştırmaların birçoğunun obez kişilerle gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu doğrultuda yapılan araştırmalarda obezite tanısı alan kişilerin zorlayıcı duygular yaşadıklarında besin alımlarının arttığını belirtmektedir (Ganley, 1989). Bu bilgiler ışığında obezite tanısı alan kişilerin daha fazla duygusal yeme davranışı gerçekleştirebilecekleri düşünülebilir. Bununla birlikte negatif duyguların varlığı normal kilo aralığında olan kişilerde yeme davranışını azaltmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013). Dolayısıyla normal kilo ağırlığında olan kişiler obez kişilere göre daha az duygusal yeme davranışına başvuruyor olabilirler. Buna ek olarak yapılan araştırmalarda obezite tanısı alan kişilerin beden memnuniyet düzeylerinin daha az olduğu belirtilmektedir (Müller ve Macht, 2008). Dolayısıyla bedenlerinden daha az memnun olan veya kilo almaktan korkan kişilerin zorlayıcı anlarda yiyecekler yerine başka dikkat dağıtıcı unsurlara yönelebilecekleri düşünülebilir.

Araştırma bulgusunda öz şefkat değişkenine göre beden kitle indeksinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın incelendiğinde bu iki değişkene dair yapılan sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Yapılan araştırmalarda öz şefkatin sağlıklı baş etme mekanizması ve koruyucu bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Neff ve Germer, 2013). Dolayısıyla öz şefkatin kişileri bedenlerine yönelik zorlayıcı duygulardan koruduğu ve psikolojik iyi oluşlarına fayda sağladığı düşünülebilir.

Bu araştırmada ketleyici kaygı, ileriye yönelik kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanlarında beden kitle indeksine göre anlamlı farklılık

olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın incelendiğinde bu iki değişkene dair yapılan sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Psikosomatik teoriye göre kişiler, kaygı duygusunu ve açlık belirtilerini ayıramayarak yeme davranışını gerçekleştirmektedir (Ganley, 1989). Açlık belirtilerinin ayırt edilememesi de duygusal yemeye neden olmakta ve bu da obeziteyi ortaya çıkarmaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1957). Bununla birlikte yapılan bir araştırmada anoreksiya tanısı alan kişilerin bedenlerine yönelik belirsiz durumları ortadan kaldırmak için aşırı diyet yapma veya egzersiz yapma gibi telafi edici davranışlara başvurdıkları sonucuna ulaşılmıştır (Sassaroli ve Ruggiero, 2005). Ancak araştırmanın bu bulgusunun alan yazınla farklı olduğu görülmektedir. Bunun nedenlerinden birisinin araştırmaya klinik örneklemin dahil edilmemesi olabilir. Bununla birlikte grupların eşit dağılım göstermemesi literatürden farklı sonuç çıkmasına neden olmuş olabilir.

Araştırmanın onuncu sorusuna göre duygusal yeme, öz şefkat ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün diyet yapma sıklığı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Analiz sonucuna göre duygusal yeme, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ve öz şefkat puanlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Farkın kaynağını belirlemek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda duygusal yeme, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanlarda genellikle diyet yapanların ortalaması nadiren diyet yapan ve hiçbir zaman diyet yapmayanların ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda nadiren diyet yapanların ortalaması da hiçbir zaman diyet yapmayanların ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bununla birlikte öz şefkat puanlarında ise genellikle diyet yapanların ortalaması, nadiren diyet yapan ve hiçbir zaman diyet yapmayanların ortalamasından anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur.

Alan yazın incelendiği bu araştırma bulgusuyla tutarlı olarak daha sık diyet yapan kişilerin duygusal yeme düzeylerinin diyet yapmayan kişilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir (Bekker vd., 2004; Heatherton vd., 1991). Bu araştırma bulgusuyla tutarlı olarak Seven (2013) tarafından yetişkinlerle gerçekleştirilen bir araştırmada diyet yapan kişilerin duygusal yeme davranışlarına daha fazla başvurdıkları sonucuna ulaşılmıştır. Seven (2013) bu bulgusunu, diyet

yapma sıklığı yüksek olan kişilerin yeme davranışı ile ilgili daha yüksek düzeyde bilişsel kontrol düzeyine sahip olduğu şeklinde yorumlamıştır. Buna ek olarak araştırma bulgusunun nedenleri birisinin kısıtlama davranışlarının varlığı olduğu düşünülebilir. Duygusal yemeyi açıklayan teorilerden birisi olan kısıtlama teorisi, kişilerin kilo almamak ve yeme ataklarını engellemek için diyet yaparak bilinçli şekilde besin alımını kısıtlaması ve ardından yeme ataklarının ortaya çıkması olarak tanımlanmaktadır (Nisbett, 1972). Bu doğrultuda uygulanan diyetler kişilerin yeme davranışlarını olumsuz etki ederek ilerleyen günlerde duygusal yeme ataklarını meydana getirmekte ve bunun sonucunda kişi tekrar diyet yapma davranışına başvurmaktadır. Dolayısıyla duygusal yeme atakları yaşamadan önce kişilerin diyet gibi kısıtlayıcı yeme davranışları gerçekleştirdiği düşünülebilir.

Bu araştırmada öz şefkat düzeyi düşük olan kişilerin genellikle diyet yapma davranışına başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu beden memnuniyeti kavramı ile ilişkilendirilecek olduğunda alan yazın çalışmalarında öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin beden memnuniyet düzeylerinin de yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Wasyliw vd., 2012). Bunun temel sebebinin öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin kendi bedenleri ve kilolarıyla daha az meşgul ve bedenlerine yönelik daha kabul edici tutuma sahip olabilecekleri olduğu düşünülebilir. Bu sebeplerle de bu kişilerin daha az diyet yapma davranışa başvurdukları da düşünülebilir. Bunlara ek olarak, öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin öz nezaket becerilerinin de yüksek olduğu belirtilmektedir (Neff, 2003b). Öz nezaket ise, kişilerin zorlandıkları olaylarda kendilerini eleştirmeden ve yargılamadan anlayışlı ve içten şekilde yaklaşmasını ifade etmektedir (Neff, 2003a). Bu doğrultuda, kişiler vücutlarında beğenmedikleri bölgelere yönelik olumsuz fikirlere kapılmadan ve kendilerini eleştirmeden dengeli bir bakış açısıyla görebildikleri için daha az diyet davranışlarına başvuruyor oldukları düşünülebilir.

Bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişilerin daha sık diyet yapma davranışlarına başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma bulgusuyla tutarlı olarak Altı (2022, s.27) tarafından gerçekleştirilen araştırmada daha önce en az 10 kere diyet girişimi olan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinin hiç diyet yapmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma bulgusunun nedenlerinin birisi olarak

mükemmeliyetçilik kavramı olduğu düşünülebilir. Mükemmeliyetçilik, kişilerin kendisiyle, çevresiyle ve olaylara ilgili belirlediği yüksek standartlar olarak tanımlanmaktadır (Frost vd., 1990). Bu doğrultuda kişiler, kendileri tarafından bedenlerine yönelik belirledikleri gerçeklikten uzak standartlara ulaşmak için belirsiz durumları ortadan kaldırmaya yönelik diyet yapma davranışına daha sık başvurabilecekleri düşünülebilir. Buna ek olarak belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek olan kişilerin kontrol davranışlarına daha fazla başvurdukları belirtilmektedir (Endler vd., 2000). Bu bilgiden yola çıkarak, bu kişilerin belirsizliğin olduğu olaylarda kontrollerini kaybetme duygularının hakim olması sonucunda kişilerin diyet yapma gibi öz-kontrol mekanizmalarına daha fazla başvurabilecekleri düşünülebilir.

Araştırmanın on birinci sorusuna göre duygusal yeme, öz şefkat ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün çalışma durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Analiz sonucuna göre duygusal yeme, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanın ve öz şefkat puanlarında çalışma durumu değişkenine farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmada duygusal yeme düzeyi çalışma durumu değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın incelendiğinde duygusal yeme davranışının çalışma durumu değişkenine göre incelendiği çok az araştırmaya rastlanmıştır. Arslantaş ve diğerleri (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bu araştırma bulgusuyla tutarlı olarak aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal yeme davranışı kişinin deneyimlediği zorlayıcı duygulardan uzaklaşmak için dikkatini yiyeceklere yöneltmesidir (Spoon vd., 2007). Bununla birlikte duygusal yemenin yordayıcıları olarak kaygı, stres ve üzüntü gibi negatif duygular olduğu belirtilmektedir (Polivy ve Herman, 2002). Bu bilgilerden yola çıkarak günümüzde çalışan veya çalışmayan herkes kaygı veya stres gibi zorlayıcı duyguları deneyimlemektedir. Dolayısıyla bu duygularla sağlıklı baş etme mekanizmasına sahip olmayan herkesin duygusal yeme davranışına başvurabileceği düşünülebilir.

Bu araştırmada öz şefkat düzeyi çalışma durumu değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın incelendiğinde bu iki değişkene dair yapılan sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Öz şefkat kişinin deneyimlediği

duygulara yönelik farkındalık becerisini kapsamaktadır (Neff, 2003a). Dolayısıyla kişilerin çalışma durumundan bağımsız olarak duygularına yönelik farkındalık düzeyi bu bulgunun nedenlerinden birisi olabilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin çalışma durumuna göre farklılık göstermediği sonucu elde edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde bu iki değişkene dair yapılan sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda ekonomik krizlerin veya COVID-19 gibi pandemi süreci gibi belirsiz durumların herkesin kaygı düzeyini etkilediği belirtilmektedir (Doğan ve Düzel, 2020). Dolayısıyla kişilerin belirsizlikte olan ilişkisinin çalışma durumundan bağımsız olabileceği düşünülebilir.



SONUÇ

Bu çalışmada, duygusal yeme, öz şefkat ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiler çeşitli demografik değişkenlerle birlikte incelenmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre DYÖ'nün, BTÖ-12'nin alt boyutlarından engelleyici kaygı, ileriye yönelik kaygı ve BTÖ-12 toplam puan ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu, ÖŞÖ-KF ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, DYÖ'yü BTÖ-12'nin alt boyutlarından engelleyici kaygının pozitif yönde yordadığı, ÖŞÖ-KF'nin negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet değişkenine göre kadınlarda DYÖ'nün, BTÖ-12'nin alt boyutlarından engelleyici kaygı ve ileriye yönelik kaygısının, BTÖ-12 toplam puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. ÖŞÖ-KF'nin ise cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre eğitim düzeyi değişkenine göre DYÖ'de anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonuçlarında lise mezunu olanların ortalamasının üniversite ve yüksek öğrenim mezunu olanların ortalamasından daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre eğitim düzeyi değişkenine göre BTÖ-12'nin alt boyutlarından engelleyici kaygı, ileriye yönelik kaygı, BTÖ-12 toplam puan ve ÖŞÖ-KF ortalamalarında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre medeni duruma değişkenine göre ÖŞÖ-KF ortalamalarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonuçlarında evlilerin öz şefkat ortalamalarının bekarların ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre medeni durum değişkenine göre DYÖ, BTÖ-12'nin alt boyutlarından engelleyici kaygı, ileriye yönelik kaygı, BTÖ-12 toplam puan farklılık göstermemektedir.

Araştırma sonuçlarına göre sosyoekonomik durum değişkenine göre DYÖ, BTÖ-12'nin alt boyutlarından engelleyici kaygı, ileriye yönelik kaygı, BTÖ-12 toplam puan ve ÖŞÖ-KF ortalamalarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre daha önce diyetisyene başvurma durumu değişkenine göre DYÖ, BTÖ-12'nin alt boyutlarından engelleyici kaygı, ileriye yönelik kaygı, BTÖ-12 toplam puan ve ÖŞÖ-KF ortalamalarında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonuçlarında daha önce diyetisyene başvurmayanların ÖŞÖ-KF ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonucunda daha önce diyetisyene başvuranların DYÖ, BTÖ-12'nin alt boyutlarından engelleyici kaygı, ileriye yönelik kaygı, BTÖ-12 toplam puan ortalamalarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre kilo memnuniyeti değişkenine göre DYÖ, BTÖ-12'nin alt boyutlarından engelleyici kaygı, ileriye yönelik kaygı, BTÖ-12 toplam puan ve ÖŞÖ-KF ortalamalarında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonuçlarında kilosundan memnun olanların ÖŞÖ-KF ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonuçlarında kilosundan memnun olmayanların DYÖ, BTÖ-12'nin alt boyutlarından engelleyici kaygı, ileriye yönelik kaygı, BTÖ-12 toplam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre beden kitle indeksi değişkenine göre DYÖ ortalamalarında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonuçlarında beden kitle indeksi zayıf olan kişilerin DYÖ ortalaması normal, orta ve obez olanların ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonuçlarında beden kitle indeksi normal olanların ortalaması orta ve obez olanların ortalamasından anlamlı olarak düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre BTÖ-12'nin alt boyutlarından engelleyici kaygı, ileriye yönelik kaygı, BTÖ-12 toplam puan ve ÖŞÖ-KF ortalamalarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre diyet yapma sıklığı değişkenine göre DYÖ, BTÖ-12'nin alt boyutlarından engelleyici kaygı, ileriye yönelik kaygı, BTÖ-12 toplam puan ve ÖŞÖ-KF ortalamalarında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonuçlarında genellikle diyet yapanların DYÖ, BTÖ-12'nin alt boyutlarından engelleyici kaygı, ileriye yönelik kaygı, BTÖ-12 toplam puan ortalamaları nadiren diyet yapan ve hiçbir zaman diyet yapmayanların ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Genellikle diyet yapanların ÖŞÖ-KF ortalaması

nadiren diyet yapan ve hiçbir zaman diyet yapmayanların ortalamasından anlamlı olarak daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre çalışma durumu değişkenine göre YÖ, BTÖ-12'nin alt boyutlarından engelleyici kaygı, ileriye yönelik kaygı, BTÖ-12 toplam puan ve ÖŞÖ-KF ortalamalarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

Gelecekte duygusal yeme, öz şefkat ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi için boylamsal çalışma yapılmasının literatüre fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmalarda düzenlenecek olan psikoeğitimlerin duygusal yeme üzerindeki etkisini belirlemede fayda sağlayabilir.

İlerde yapılacak olan çalışmalarda duygusal yeme, öz şefkat ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün arasındaki ilişkide farklı baş etme mekanizmalarıyla olan aracı analizler yapılabilir. Yapılacak olan analizlerle değişkenlerin arasındaki ilişki netleşerek uygulanacak olan psikoeğitimler daha faydalı hale gelebilir.

Yapılacak araştırmalarda farklı kültürlere sahip kişilerin katılımı sağlanabilir. Bu doğrultuda kültürlerarası farklılıklar tespit edilerek bulguların genellenebilirliği artabilir.

Araştırmanın bir diğer önerisi, duygusal yeme davranışına sahip olan kişilerin öz şefkat becerilerini artırmaya ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini azaltmaya yönelik baş etme mekanizmalarını geliştirecek klinik çalışmaların düzenlenmesidir. Bu alışmalar kişilerin zorlayıcı anlarda yiyeceklere yönelmesini azaltabilir.

İlerde yapılacak olan araştırmalarda duygusal yeme davranışının spesifik (stres, kaygı veya mutluluk gibi duygulardaki yeme davranışları) incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda duygusal yeme davranışını ortaya çıkaran unsurlar hakkında daha detaylı bilgi sağlanabilir.

Duygusal yeme davranışına neden olan faktörleri daha detaylı incelemek için bu değişkenlere ek olarak beden memnuniyeti veya kaygı gibi farklı değişkenler eklenerek duygusal yeme davranışının diğer değişkenleri araştırılabilir.

Bu araştırmada öz şefkatin duygusal yeme davranışını yordadığı sonucu elde edilmiştir. Bu bulgudan hareketle ilerde yapılacak olan araştırmalarda duygusal yeme

davranışına etkisini belirlemek için öz şefkati artırmaya yönelik bilişsel müdahalelerin test edilmesinin fayda sağlayacağı düşünülebilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz şefkatin duygusal yeme ile ilişkili olduğu göz önüne alındığında, duygusal yeme veya diğer yeme bozukluklarıyla çalışan klinisyenlerin, öz şefkat ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini ilk seanslarda taramalarının danışanların klinik süreçlerine faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma bulguları göz önüne alındığında klinisyenlerin veya diğer uzmanların öz şefkat geliştirmeye odaklı çalışmaları terapi süreçlerine dahil etmelerinin fayda sağlayacağı düşünülebilir. Bu çalışmalar, kişileri daha nazik bir tutuma yöneltmek duygusal yeme davranışlarını azaltmalarına yardımcı olabilir.

Araştırma bulgusuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal yeme arasındaki pozitif yönlü ilişki göz önüne alındığında, belirsizliklerle baş etme stratejilerini öğretmeyi hedefleyen problem çözme teknikleri, kabul ve farklılık gibi psikoeğitimlerin fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada cinsiyet, beden kitle indeksi ve diyet yapma sıklıkları gibi demografik değişkenlerin duygusal yeme davranışını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla bu bilgileri klinisyenlerin veya diyetisyenlerin danışmanlık süreçlerine dahil etmeleri fayda sağlayabilir. Bu şekilde sık sık diyet yapanlara veya kilosundan memnun olmayanlara yönelik farklı müdahale planları oluşturulması, danışanların süreçlerini hızlandırmaya fayda sağlayabilir.

Duygusal yeme ile ilgili yapılan çalışmaların ağırlıklı olarak obez veya yeme bozukluğu tanısı almış kişilerle gerçekleştirildiği görülmektedir. Dolayısıyla klinik dışı örnekleme yapılacak olan duygusal yeme araştırmalarının klinik dışı örneklemedeki risk faktörlerini belirlemek için önemli olacağı düşünülmektedir.

Son olarak psikologlar, psikolojik danışmanlar, hekimler ve diyetisyenleri birleştiren disiplinlerarası yaklaşım fayda sağlayabilir. Bu iş birliği ile daha kapsamlı tedavi süreçleri oluşturulabilir.

KAYNAKÇA

- Aktaş, A. ve Şahin, M. (2018). Narsistik özellik, Öz-şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6): 362-374.
- Allen, A. ve Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social Andpersonality Psychology Compass*, 4(2): 107-118.
- Altı, E. (2022). *Genç erişkinlerde algılanan sosyal destek, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Okan Üniversitesi.
- Altun, Ö.Ş., Kabakçı., ve Olçun Z. (2020). Hemşirelikte Öz Şefkat. . *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(2), 1-1.
- American Dietetic Association, A. (2006). Position of the American Dietetic Association: Nutrition intervention in the treatment of anorexia nervosa, bulimia nervosa, and eating disorders not otherwise specified (EDNOS). *Journal of the American Dietetic Association*, 106(12), 2073–2078.
- American Psychiatric Association, D.-T. F. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ , 5th ed. Arlington, VA, US: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Anselme, P. (2010). The uncertainty processing theory of motivation. *Behavioral Brain Research*, 208(2), 291-310.
- Arnold, B., Kenardy, J., ve Agras, W. S. (1995) The emotional eating scale : The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders*, 18(1), 79-90.
- Arslandaş H., Dereboy F., İnalkaç S., ve Yüksel R. (2021). Sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde duygusal yeme ve etkileyen faktörler. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(1), 105-111.

- Arslantaş H., Dereboy F., Yüksel R., ve İnalkaç S. (2019). Duygusal Yeme Ölçeği'nin Türkçe çevirisinin geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(2), 122-30.
- Aydemir, B. (2021). *Bireylerin aleksitimi ile duygusal yeme düzeyleri arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Baer, R. A., Lykins, E. L., ve Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238.
- Ball, K. ve Lee, C. (2002). Psychological stress, coping, and symptoms of disordered eating in a community sample of young Australian women. *International Journal of Eating Disorders*, 31(1), 71-81.
- Bar, R. J., Cassin, S. E., ve Dionne, M. M. (2016). Eating disorder prevention initiatives for athletes: A review. *European Journal of Sport Science*, 16(3), 325-335.
- Barnard, L. K. ve Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303.
- Barutçu-Yıldırım, F., Onaylı, S., ve Taşkesen, N. (2021, July 7-10). Psychometric properties of the Self Compassion Scale-Short Form among Turkish young adults [Paper presentation]. International Eurasian Educational Congress, Aksaray, Turkey. <https://doi.org/10.19128/turje.874516>
- Bayar, Ö. ve Dost, M. T. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Bayraktar, M. (2021). *Öğretmenlerde öz şefkat, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Bekker, M. H., Van De Meerendonk, C., ve Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469.

- Belge, J. (2019). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., ve Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117-125.
- Besser, A., Flett, G. L., ve Davis, R. A. (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: A test of a mediational model. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1735-1752.
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A., ve Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical psychology review*, 31(7), 1198-1208.
- Blackburn, S., Johnston, L., Blampied, N., Popp, D., ve Kallen, R. (2006). An application of escape theory to binge eating. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 14(1), 23-31.
- Blackie, R. A. ve Kocovski, N. L. (2017). Examining the relationships among self-compassion, social anxiety, and post-event processing. *Psychological reports*, 121(4), 669-689.
- Booth, D. A. (1980). Acquired behavior controlling energy intake and output. *Psychiatric Clinics of North America*, 1(3), 545-579.
- Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J., ve Barlow, D. H. (2013). Intolerance of uncertainty: A common factor in the treatment of emotional disorders. *The Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 630-645.
- Breines, J. G. ve Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and social psychology bulletin*, 38(9), 1133-1143.

- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Bruch, H. (1955). Role of the emotions in hunger and appetite. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 63(1), 68-75.
- Bruch, H. (1964). Psychological aspects of overeating and obesity. *Psychosomatics*, 5(5), 269-274.
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29–50.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945.
- Burmeister, J. M., Hinman, N., Koball, A., Hoffmann, D. A., ve Carels, R. A. (2013). Food addiction in adults seeking weight loss treatment. Implications for psychosocial health and weight loss. *Appetite* 60, 103-110.
- Canetti, L., Bachar, E., ve Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural processes*, 60(2), 157-164.
- Carleton, R. N., Sharpe, D., ve Asmundson, G. J. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Requisites of the fundamental fears?. *Behaviour research and therapy*, 45(10), 2307-2316
- Carleton, R. N., Norton, M. A., ve Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117.
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937–947.
- Carleton, R. N., Weeks, J. W., Howell, A. N., Asmundson, G. J., Antony, M. M., ve McCabe, R. E. (2012). Assessing the latent structure of the intolerance of

- uncertainty construct: An initial taxometric analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 150-157.
- Carleton, R. N., Durandeu, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R. E., ve Antony, M. M. (2014). “But it might be a heart attack”: Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of anxiety disorders*, 28(5), 463-470.
- Carleton, R. N. (2016). *Into the unknown: a review and synthesis of contemporary models involving uncertainty*. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43. doi: 10.1016/j.janxdis.2016.02.007
- Crigger, N. J. (1996). Testing an uncertainty model for women with multiple sclerosis. *Advanced in Nursing Science*, 18(3), 37-47.
- Crocker, J. ve Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of personality and social psychology*, 95(3), 555-575.
- Çağlayan Mülazım, Ö. ve Eldeleklioğlu, J. (2016). What is the role of self-compassion on subjective happiness and life satisfaction? *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3895- 3904. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4001>
- Çakır, B. (2011). Belirsizlik ve korkunun yeni düzenin oluşmasına katkısı. *Istanbul Journal Of Sociological Studies*, 0 (36), 63-82.
- Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139.
- Davis, C., Curtis, C., Levitan, R. D., Carter, J. C., Kaplan, A. S., ve Kennedy, J. L. (2011). Evidence that “food addiction” is a valid phenotype of obesity. *Appetite* 57(3), 711-717.
- Demir, P. (2021). *Algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişki: Duygusal zeka ve psikolojik sağlıkla değişkenlerinin aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

- Deveci, B., Deveci, B., ve Avcıkurt, C. (2017). Yeme davranışı: Gastronomi ve mutfak sanatları öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(3), 118, 134.
- Diggins, A., Woods-Giscombe, C., ve Waters, S. (2015). The association of perceived stress, contextualized stress, and emotional eating with body mass index in college-aged Black women. *Eating Behaviors*, 19, 188-192.
- Dilber, F. ve Dilber, A. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Gıda Ürünleri Tüketiminde Medyanın Etkisi: Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Gümüşhane üniversitesi iletişim fakültesi elektronik dergisi*, 2(1), 64-82.
- Doğan, T., Tekin, E. G., ve Katrancıoğlu, A. (2011). Feeding your feelings: A self-report measure of emotional eating. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2074-2077.
- Doğan, M. M. ve Düzel, B. (2020). Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 15(4), 739-752.
- Duan, C. ve Hill, C. E. (1996). The current state of empathy research. *Journal of counseling psychology*, 43(3), 261-274.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., ve Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive therapy and research*, 21(6), 593-606.
- Dugas, M. J., Gosselin, P., ve Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551–558.
- Dugas, M. J., Marchand, A., ve Ladouceur, R. (2005). Further validation of a cognitive- behavioral model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(3), 329–343.
- Einstein, D. A. (2014). Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: a review of the literature and implications for treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(3), 280.

- Elfhag, K. ve Morey, L. C. (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating behaviors*, 9(3), 285-293.
- Endler, N. S., Macrodimitris, S. D., ve Kocovski, N. L. (2000). Controllability in cognitive and interpersonal tasks: is control good for you?. *Personality and Individual Differences*, 29(5), 951-962.
- Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi* [Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Ersöz, F., Ersöz, T., ve Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: Bir üniversite uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 215-232.
- Fairburn, C. G. ve Beglin, S. J. (1994). Assessment of eating disorders: Interview or self-report questionnaire?. *International journal of eating disorders*, 16(4), 363-370.
- Fourtounas, A. ve Thomas, S. J. (2016). Cognitive factors predicting checking, procrastination and other maladaptive behaviours: prospective versus inhibitory intolerance of uncertainty. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorder*, (9), 30-35.
- Frank, G.K., Roblek, T., Shott, M.E., Jappe, L.M., Rollin, M.D., Hagman J.O., ve Pryor, T. (2012). Heightened fear of uncertainty in anorexia and bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 45(2), 227–232.
- French, S. A., Epstein, L. H., Jeffery, R. W., Blundell, J. E., ve Wardle, J. (2012). Eating behavior dimensions. Associations with energy intake and body weight. A review. *Appetite*, 59(2), 541-549.
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of Ambiguity as an Emotional and Perceptual Personality Variable. *Journal of Personality*, 18(1), 108-143.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy Research*, 14, 449–468

- Gallagher, N. G., South, S. C., ve Oltmanns, T. F. (2003). Attentional coping style in obsessive-compulsive personality disorder: a test of the intolerance of uncertainty hypothesis. *Personality and Individual Differences*, 34(1), 41- 57.
- Geliebter, A. ve Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating behaviors*, 3(4), 341-347.
- Germer, C. K. ve Neff, K. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 856-867.
- Gezgin, H., Çam, O., ve Karademir, M. (2010). Yaygın anksiyete bozukluğu tanılı bireylere verilen psikoeğitimin tedavideki etkinliğinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 13, 65-76.
- Gibson, E. L. ve Green, M. W. (2002). Nutritional influences on cognitive function: mechanisms of susceptibility. *Nutrition research reviews*, 15(1), 169-206.
- Gilbert, P. ve Irons, C. (2009). Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. *Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders*, 1, 195-214.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., ve Chan, S. W. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, 69, 163–174. doi: 10.1016/j.adolescence.2018.10.004
- Goetz, J. L., Keltner, D., ve Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374. doi:10.1037/a0018807
- Gosselin, P., Ladouceur, R., Evers, A., Laverdière, A., Routhier, S., ve Tremblay-Picard, M. (2008). Evaluation of intolerance of uncertainty: development and validation of a new self-report measure. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(8),1427-1439.
- Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., ve Moreira, H. (2019). Associations between mindfulness, self-compassion, difficulties in emotion regulation, and emotional eating among adolescents with overweight/obesity. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 273-285.

- Grenier, S., Barrette, A. M., ve Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 593-600.
- Grillon, C., Baas, J. M. P., Cornwell, B., ve Johnson, L. (2006). Context conditioning and behavioral avoidance in a virtual reality environment: Effect of predictability. *Biological Psychiatry*, 60(7), 752-759.
- Güler, Ö. ve Çınar, S. (2010). Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stresörler ve kullandıkları baş etme yöntemlerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Sempozyum Özel Sayısı, 1*, 253-261.
- Gümüsoğlu, Ö. ve Aşçı, H. (2020). Yetişkin sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 96-110.
- Gürçan, D. (2015). Benlik Farklılıklarına Rogers' ın Danışan Odaklı Terapisi ile Yaklaşım: Vaka Çalışması. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(1), 13-26.
- Halmi, K. A., Sunday, S. R., Klump, K. L., Strober, M., Leckman, J. F., Fichter, M., ve Kaye, W. H. (2003). Obsessions and compulsions in anorexia nervosa subtypes. *International Journal of Eating Disorders*, 33(3), 308-319.
- Hasenack, B., Sternheim, L., Bijsterbosch, J., ve Keizer, A. (2021). The link between anxiety and assessment of body attitudes and body size estimation in anorexia nervosa. *Journal of Experimental Psychopathology*, 12(1). 2043808721997632.
- Hayes, S. C. (2002b). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 58-66. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80041-4](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80041-4)
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Heatherton, T. F. ve Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86-108.

- Heatherton, T. F., Herman, C. P., ve Polivy, J. (1991). Effects of physical threat and ego threat on eating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 138-143.
- Herman, C. P. ve Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 84(6), 666-672.
- Herman, C. P. ve Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*. 43(4), 647-60.
- Hillen, M. A., Gutheil, C. M., Strout, T. D., Smets, E. M. A., ve Han, P. K. J. (2017). Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. *Social Science and Medicine*, 180, 62-75.
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G., ve Coles, M. E. (2006). A Comparison of Intolerance of Uncertainty in Analogue Obsessive-Compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 158-174.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Howell, A. N., Carleton, R. N., Horswill, S. C., Parkerson, H. A., Weeks, J. W., ve Asmundson, G. J. (2019). Intolerance of uncertainty moderates the relations among religiosity and motives for religion, depression, and social evaluation fears. *Journal of clinical psychology*, 75(1), 95-115.
- Hsu, M., Bhatt, M., Adolphs, R., Tranel, D., ve Camerer, C. F. (2005). Neural systems responding to degrees of uncertainty in human decision-making. *Science*, 310(5754), 1680-1683.
- İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- Jensen, D., Kind, A. J., Morrison, A. S., ve Heimberg, R. G. (2014). Intolerance of uncertainty and immediate decision-making in high-risk situations. *Journal of Experimental Psychopathology*, 5(2), 178-190.
- Kahveci, H. ve Sever, M. (2016). Genç bireylerde bireycilik ve kolektivizm ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 73-90.

- Kaplan, H. I. ve Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *The Journal of nervous and mental disease*, 125(2), 181-201.
- Kelly, A. C., Carter, J. C., Zuroff, D. C., ve Borairi, S. (2013). Self-compassion and fear of self-compassion interact to predict response to eating disorders treatment: A preliminary investigation. *Psychotherapy Research*, 23(3), 252-264.
- Kelly, A. C. ve Stephen, E. (2016). A daily diary study of self-compassion, body image, and eating behavior in female college students. *Body Image*, 17, 152-160.
- Keren, G. ve Gerritsen, L. E. (1999). On the robustness and possible accounts of ambiguity aversion. *Acta Psychologica*, 103(1-2), 149-172. <https://doi.org/10.1016/S0001>
- Kıngır, S. ve Kardes, N. (2019). Medyanın Sağlıklı Beslenme Davranışı Üzerindeki Etkisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 163-176.
- Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H., ve Berkol, T. (2020). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 12(2), 262-268.
- Kirkpatrick, K. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. The University of Texas.
- Koerner, N. ve Dugas, M. J. (2008). An Investigation of Appraisals in Individuals Vulnerable To Excessive Worry: The Role of Intolerance of Uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 619-638.
- Konstantellou, A. ve Reynolds, M. (2010). Intolerance of uncertainty and metacognitions in a non-clinical sample with problematic and normal eating attitudes. *Eating behaviors*, 11(3), 193-196.
- Konttinen, H. (2012). Dietary habits and obesity: The role of emotional and cognitive factors. *Publications of the Department of Social Research*, 2.

- Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., ve Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*, 54(3), 473-479.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., ve Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501-513. doi: 10.1016/j.beth.2013.04.004
- Ladouceur, R., Talbot, F., ve Dugas, M. J. (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry: Experimental findings. *Behavior Modification*, 21(3), 355-371.
- Laitinen, J., (2002). Stress-Related Eating and Drinking Behavior and Body Mass Index And Predictors of This Behavior. *Preventive Medicine*, 34(1), 29-39.
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, A.B., ve Hancock, J. (2007). Self compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The impacts of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Lind, C. ve Boschen, M. J. (2009). Intolerance of anxiety mediates the effect of responsibility beliefs on compulsive checking. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1047-1052. doi: 10.1016/j.janxdis.2009.07.005.
- Lyman, B. (1982). The nutritional values and food group characteristics of foods preferred during various emotions. *The Journal of psychology*, 112(1), 121-127.
- Macht, M. ve Simon, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35, 65-71.
- Macht, M. ve Mueller, J. (2007). Immediate effects of chocolate on experimentally induced mood states. *Appetite*, 49(3), 667-674.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.

- MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.
- McEvoy, P. M. ve Mahoney, A. E. (2011). Achieving Certainty About The Structure of Intolerance of Uncertainty in A Treatment-Seeking Sample with Anxiety and Depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 112-122
- Milkman, K. L. (2012). Unsure what the future will bring? You may overindulge: Uncertainty increases the appeal of wants over shoulds. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 119(2), 163-176.
- Müller, J., Dettmer, D., ve Macht, M. (2008) The attitudes to chocolate questionnaire: psychometric properties and relationship to dimensions of eating. *Appetite*, 50(2-3), 499-505.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., ve Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., Rude, S. S., ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41(4), 908-916.
doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.

- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D. ve Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.
- Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., ve Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: An adaptation of the Mindful Self-Compassion program for healthcare communities. *Journal of Clinical Psychology*. 76(9), 1543-1562.<https://doi.org/10.1002/jclp.23007>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, 74, 193-218.
- Neuliep, J. W. ve Ryan, D. J. (1998). The influence of intercultural communication apprehension and socio-communicative orientation on uncertainty reduction during initial cross-cultural interaction. *Communication Quarterly*, 46(1), 88-99.
- Nisbett, R. E. (1972). Hunger, obesity, and the ventromedial hypothalamus. *Psychological Review*, 79(6), 433-453.
- Oglesby, A., Shaul, A. J., Pokora, T., Paramore, C., Cragin, L., Dennis, G., Narayanan, S., ve Weinstein, A. (2013). Adverse event burden, resource use, and costs associated with immunosuppressant medications for the treatment of systemic lupus erythematosus: a systematic literature review. *International journal of rheumatology*, 1-9.
- O'reilly, G. A., Cook, L., Spruijt- Metz, D., ve Black, D. S. (2014). Mindfulness-Based Interventions For Obesity- Related Eating Behaviors: A Literature Review. *Obesity Reviews*. 15(6), 453-461.

- Ouwens M. A., Van Strien T., ve Van der Staak C.P. (2003). Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*, 40(3), 291-8.
- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Paxton, S. J. ve Diggins, J. (1997). Avoidance coping, binge eating, and depression: An examination of the escape theory of binge eating. *International Journal of Eating Disorders*, 22(1), 83-87.
- Polivy, J. ve Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual review of psychology*, 53(1), 187-213.
- Pyle, R. L., Mitchell, J. E., ve Eckert, E. D. (1981). Bulimia: a report of 34 cases. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 42(2), 60-64.
- Robbins, T. W. ve Fray, P. J. (1980). Stress-induced eating: Fact, fiction or misunderstanding? *Appetite*, 1(2), 103-133.
- Rosen, N. O. ve Knäuper, B. (2009). A little uncertainty goes a long way: state and trait differences in uncertainty interact to increase information seeking but also increase worry. *Health Communication*, 24(3), 228-238.
- Rosen, N. O., Ivanova, E., ve Knäuper, B. (2014). Differentiating intolerance of uncertainty from three related but distinct constructs. *Anxiety, Stress & Coping*, 27(1), 55-73.
- Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 1-12.
- Sarıçam, H., Erguvan, F., Akın, A., ve Akça, M. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği BTÖ 12 Türkçe Formu Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Sassaroli, S. ve Ruggiero, G. M. (2005). The role of stress in the association between low self-esteem, perfectionism, and worry, and eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 37(2), 135-141.

- Schachter, S. (1968). Obesity and eating: Internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. *Science*, 161(3843), 751-756.
- Schachter, S., Goldman, R., ve Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(2), 91-97.
- Schneider, K. L., Appelhans, B. M., Whited, M. C., Oleski, C., ve Pagoto, S. L. (2010). Trait anxiety but not trait anger predisposes obese individuals to emotional eating. *Appetite*, 55(3) 701-706.
- Sedikides, C. (1993). Assessment, enhancement, and verification determinants of the self-evaluation process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 317-338.
- Serin, Y. ve Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.
- Seven, H. (2013). *Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Sevinçer, G. M. ve Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171- 178.
- Shen, W., Long, L. M., Shih, C. H., ve Ludy, M. J. (2020). A humanities-based explanation for the effects of emotional eating and perceived stress on food choice motives during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 12(9), 2712.
- Shafir, E. (1994). Uncertainty and the difficulty of thinking through disjunctions. *Cognition*, 50(1-3), 403-430.
- Snoek, H. M., Engels, R. C., Janssens, J. M., ve Van Strien, T. (2007). Parental behaviour and adolescents' emotional eating. *Appetite*, 49(1), 223-230.
- Sprecher, S. ve Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 629-651.

- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T., ve Van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368-376. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.005>
- Sternheim, L., Startup, H., ve Schmidt, U. (2011). An experimental exploration of behavioral and cognitive–emotional aspects of intolerance of uncertainty in eating disorder patients. *Journal of anxiety disorders*, 25(6), 806-812.
- Stice, E. (1998). Modeling of eating pathology and social reinforcement of the thin-ideal predict onset of bulimic symptoms. *Behaviour research and therapy*, 36(10), 931-944.
- Stice, E., Presnell, K., ve Spangler, D. (2002). Risk factors for binge eating onset in adolescent girls: a 2-year prospective investigation. *Health Psychology*, 21(2), 131-138.
- Stice, E., Spangler, D., ve Agras, W. S. (2001). Exposure to Media-Portrayed Thin-Ideal Images Adversely Affects Vulnerable Girls: A Longitudinal Experiment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3), 270-288
- Stoeber, J., Lalova, A. V., ve Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-) compassion, and subjective wellbeing: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, Article 109708.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, 47, 15-27.
- Strumia, R. (2002). Bulimia and anorexia nervosa: cutaneous manifestations. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 1(1), 30-34.
- Surgenor, L. J., Horn, J., Plumridge, E. W., ve Hudson, S. M. (2002). Anorexia nervosa and psychological control: A reexamination of selected theoretical accounts. *European Eating Disorders Review*, 10(2), 985–101.
- Tabur, S. T. ve Türkçapar, M. H. (2023). Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi Gelişim ve Güncel Durum. *Kaide Dergisi (ASBÜ Uluslararası Aile Araştırmaları Dergisi)*, 1(1), 1-13.

- Tan, C. C. ve Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and individual differences*, 66, 1-4.
- Tanriverdi, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının ve duygusal iştahlarının incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Telch, C. F. ve Agras, W. S. (1996). Do emotional states influence binge eating in the obese?. *International Journal of Eating Disorders*, 20(3), 271-279.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 1-11.
- Thompson, B. L. ve Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 556-558.
- Torres, S. J. ve Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*, 23(11-12), 887-894.
- Tversky, A. ve Shafir, E. (1992). The disjunction effect in choice under uncertainty. *Psychological Science*, 3(5), 305-310.
- Ulaş, B., Uncu, F., ve Üner S. (2013). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-8.
- Uzun, K. ve Karataş, Z. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(4), 1267-1276.
- Ünal, S. G. (2018). Duygusal Yeme ve Obezite. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 30-47.
- Van Strien T, Frijters J.E.R., Bergers G., ve Defares, B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional and external eating behaviour, *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295-315.
- Van Strien, T., Van de Laar, F. A., Van Leeuwe, J. F. J., Lucassen, P. L. B. J., Van den Hoogen, H. J. M., Rutten, G. E. H., ve Van Weel, C. (2007). The dieting

- dilemma in patients with newly diagnosed type 2 diabetes: Does dietary restraint predict weight gain 4 years after diagnosis? *Health Psychology*, 26(1), 105-112.
- Van Strien, T., Herman, C. P., ve Verheijden, M. W. (2009). *Eating style, overeating, and overweight in a representative Dutch sample*. Does external eating play a role? *Appetite*, 52(2), 380-387
- Van Strein, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutierrez-Maldonado, J., Ferrer-Garcia, M., Botella, C., ve Banos, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66, 20-25.
- Vasa, R. A., Kreiser, N. L., Keefer, A., Singh, V., ve Mostofsky, S. H. (2018). Relationships between autism spectrum disorder and intolerance of uncertainty. *Autism Research*, 11(4), 636-644.
- Wallis, D. J. ve Hetherington, M. M. (2004). Stress and eating: the effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite*, 43(1), 39- 46.
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., ve MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body image*, 9(2), 236-245.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., ve Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543– 558. doi: 10.1080/10615806.2011.608842
- White, S., Reynolds-Malear, J. B., ve Cordero, E. (2011). Disordered eating and the use of unhealthy weight control methods in college students: 1995, 2002, and 2008. *Eating disorders*, 19(4), 323-334.
- Wick, M. R. ve Keel, P. K. (2020). Posting edited photos of the self: Increasing eating disorder risk or harmless behavior?. *International Journal of Eating Disorders*, 53(6), 864-872.
- Yalın, K. (2021). *Yeme tutumlarını yordamada öz anlayış ve yeme farkındalığının rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.

- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yelpaze, İ. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik: Öz Şefkatin Aracılık Rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (2): 535-549.
- Yook, K., Kim, K. H., Suh, S. Y., ve Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 623-628.
- Yönder Ertem, M. ve Karakaş, M. (2021). Relationship between emotional eating and coping with stress of nursing students. *Perspectives in psychiatric care*, 57(2), 433-442. <https://doi.org/10.1111/ppc.12599>
- Yöyen, E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2185-2198.
- Yücel. B., Sertel Berk H. Ö., ve Ergüney Okumuş, F. E. (2016). Yeme Bozukluklarında Tedavi Motivasyonu ve Yordayıcıları. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 36 (1), 41- 64.
- Zlomke, K. R. ve Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and individual Differences*, 48(4), 408-413.

EKLER

Ek-1: Sosyodemografik Bilgi Formu

Bu araştırmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum. İstedikimde araştırmayı
snlandırabileceğimi biliyorum. Bilgilerimin bilimsel amaçlı kullanılmasını
kabul ediyorum.

☐ Onaylıyorum

1- Cinsiyetiniz

☐ Kadın

☐ Erkek

2- Yaşınız

3- Boyunuz

4- Kilonuz

5- Eğitim Düzeyiniz

☐ Lise altı

☐ Lise Mezunu

☐ Üniversite

☐ Yüksek Öğrenim

6- Medeni Durumunuz

☐ Evli

☐ Bekar

7- Sosyoekonomik Düzeyiniz

☐ Alt

☐ Orta

☐ Üst

8- Çalışma Durumunuz

☐ Çalışıyor

☐ Çalışmıyor

9- Daha önce diyetisyene başvurduğunuz mu?

☐ Evet

☐ Hayır

10- Diyet yapma sıklığınız

- ☐ Hiçbir zaman
- ☐ Nadiren
- ☐ Genellikle

11- Kilonuzdan memnun musunuz?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır



Ek-2: Duygusal Yeme Ölçeği

YÖNERGE: Aşağıda duygularınızla yeme davranışlarınız arasındaki ilişkiyi irdeleyen bazı sorular bulunmaktadır. Sizin için en uygun olanının karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.				
	Asla	Bazen	Genellikle	Her zaman
1. Sizce hayatınızı tartılar mı yönetiyor? Ve sizin üzerinizde ruh halinizi değiştirecek kadar güçlü etkileri var mı?				
2. Belirli yiyecekleri arzuladığınız olur mu?				
3. Tatlı şeyler, özelliklede çikolata yemeye başladığınızda kendinizi durdurmakta güçlük çeker misiniz?				
4. Yemek yerken, yeme miktarını kontrol etmekte sorun yaşadığınız olur mu?				
5. Sıkılmış, gergin veya kızgın hissettiğiniz zamanlarda bir şeyler yer misiniz?				
6. Yalnızken sevdiğiniz yiyecekleri daha çok tüketir ve kendinizi kontrol etmekte daha çok zorlanır mısınız?				
7. Tatlılar veya atıştırmalıklar gibi yasak yiyecekleri yediğiniz için kendinizi suçlu hissettiğiniz olur mu?				
8. Akşamüstü eve yorgun döndüğünüzde yediklerinizi kontrol etmekte daha çok güçlük çekiyor musunuz?				
9. Diyetiniz devam ederken, yemeyi kaçırdığınızda diyetten vazgeçip, özellikle şişmanlatıcı yiyecekleri, kontrolsüzce tükettiğiniz olur mu?				
10. Sizin yediklerinizi değil, yediklerinizin sizi kontrol ettiği hissine ne sıklıkla kapılırsınız?				

Ek-3: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun anlamına gelmektedir.					
1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkır.	1	2	3	4	5
2. Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.	1	2	3	4	5
3. İnsan beklenmedik olaylardan (sürprizlerden) kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5
4. En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.	1	2	3	4	5
5. Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
6. Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.	1	2	3	4	5
7. Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
8. Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.	1	2	3	4	5
9. Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	1	2	3	4	5
10. Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışamam.	1	2	3	4	5
11. En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5
12. Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5

Ek-4: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)

Lütfen cevaplamadan önce her ifadeyi dikkatlice okuyunuz. Belirtilen davranışları ne sıklıkla yaptığınızı aşağıda verilen derecelendirme ölçeğine göre işaretleyiniz.

1-----2-----3-----4-----5
Neredeyse Nadiren Bazen Sık sık Neredeyse
hiçbir zaman her zaman

1. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hissiyle tükenirim.
2. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.
3. Acı veren bir şey olduğunda, duruma dengeli bir açıdan bakmaya çalışırım.
4. Kendimi kötü hissettiğimde, diğer insanların çoğunun muhtemelen benden daha mutlu olduğunu düşünme eğilimde olurum.
5. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.
6. Çok zor bir dönemden geçerken, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm.
7. Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.
8. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığımda kendimi yalnız hissetme eğiliminde olurum.
9. Kendimi kötü hissettiğimde, yanlış olan her şeyi saplantı haline getirme ve her şeye takılıp kalma eğilimindeyimdir.
10. Bir şekilde kendimi yetersiz hissettiğimde, yetersizlik hissinin birçok kişi tarafından paylaşıldığını kendime hatırlatmaya çalışırım.
11. Kendi kusur ve yetersizliklerimi hoş görmem ve yargılarım.
12. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.

Ek-5: Etik Kurul Onayı

Tarih ve Sayı: 01.09.2023-116874



İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER İÇİN BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE
YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-45778635-050.99-116874
Konu : Hacer GÜL'ün "Yetişkinlerde Duygusal
Yemenin Yordayıcıları Olarak
Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz
Şefkat" Başlıklı Revize Başvurusunun
Etik Kurul Onay Yazısı Hk.

01.09.2023

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü, 01.09.2023 Tarihli ve 74966756- - 415 Sayılı
Yazı,

İstanbul Beykent Üniversitesi 2120039028 numaralı Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Hacer GÜL'ün Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KAHRAMAN danışmanlığında hazırladığı "Yetişkinlerde Duygusal Yemenin Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öz Şefkat" başlıklı tez çalışmasının 19.06.23 tarihli 2023/5 sayılı Sosyal ve Beşeri Bilimler için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu toplantısında gerekli düzeltmeler yapıldığı takdirde onaylanmasına karar verilmişti. Düzeltmelerin yapıldığı tespit edilmiş olduğundan ilgili başvurunun etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş ve ekte onay yazısı sunulmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof.Dr. Cevat GERNİ
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSU3HMUM6Z Pin Kodu :65692

Belge Takip Adresi :
<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5700&eD=BSU3HMUM6Z&eS=116874>

Adres:İstanbul Beykent Üniversitesi Ayazağa-Maslak Yerleşkesi Ayazağa Mah. Hadımkoru Yolu
Cad. No: 19 Sarıyer/İstanbul
Telefon:444 1997 Faks:(0 212) 289 64 90
e-Posta:info@beykent.edu.tr Web:www.beykent.edu.tr
Kep Adresi:beykentuniv@hs01.kep.tr

Bilgi için: Cevat Gerni
Unvanı: Başkan



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.