



İZMİR BAKIRÇAY ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ A.B.D.

**DUYGUSAL YEMENİN ROMANTİK İLİŞKİ FAKTÖRLERİYLE
İNCELENMESİ: DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE
ÖZ-ŞEFKATİN DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra HİTALOĞLU

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Derya KARANFİL

Eylül 2023

**DUYGUSAL YEMENİN ROMANTİK İLİŞKİ FAKTÖRLERİYLE İNCELENMESİ:
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE ÖZ-ŞEFKATİN DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Büşra HİTALOĞLU

İzmir 2023

**DUYGUSAL YEMENİN ROMANTİK İLİŞKİ FAKTÖRLERİYLE İNCELENMESİ:
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE ÖZ-ŞEFKATİN DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

Büşra HİTALOĞLU

Yüksek Lisans Tezi
Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Derya KARANFİL

İzmir

İzmir Bakırçay Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eylül 2023

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

İzmir Bakırçay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim dalında öğrenim görmekte olan Büşra Hitaloğlu'nun "Duygusal Yemenin Romantik İlişki Faktörleriyle İncelenmesi: Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz-Şefkatin Düzenleyici Rolü" başlıklı tezi 07/09/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "İzmir Bakırçay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddeleri uyarınca, Klinik Psikoloji Anabilim dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Unvanı Adı Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Dr.Öğr.Üyesi Derya KARANFİL	
Üye	Doç. Dr. Yasemin KAHYA	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Seda SAPMAZ YURTSEVER	

.....
(Unvanı, Adı ve SOYADI)
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

FINAL APPROVAL FOR THESIS

This thesis titled “Examination of Emotional Eating with Romantic Relationship Factors: Moderating Role of Difficulties in Emotion Regulation and Self-Compassion” has been prepared and submitted by Büşra HİTALOĞLU in partial fulfilment of the requirements in “İzmir Bakırçay University Directive on Graduate Education and Examination” for the Degree of Master of Science in Clinical Psychology Department has been examined and approved on
07/09/2023

Committee Members	Title, Name and Surname	Signature
Member (Supervisor)	Asst. Prof. Dr.Derya KARANFİL	
Member	Assoc. Prof. Dr. Yasemin KAHYA	
Member	Asst. Prof. Dr.Seda SAPMAZ YURTSEVER	

.....

(Title, Name and SURNAME)

Director of Graduate Education Institutu

ÖZET

DUYGUSAL YEMENİN ROMANTİK İLİŞKİ FAKTÖRLERİYLE İNCELENMESİ: DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE ÖZ-ŞEFKATİN DÜZENLEYİCİ ROLÜ

BÜŞRA HİTALOĞLU

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

İzmir Bakırçay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim

Enstitüsü, Eylül 2023

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Derya KARANFİL

Mevcut çalışmanın amacı; algılanan partner duyarlılığı ve duygusal yeme ilişkisini, bu ilişkide ilişkisel faktörlerden eşin çatışma çözümünün ve ilişki doyumunun aracı rolünü ve risk faktörü olabilecek duygu düzenleme güçlüğü ile koruyucu rol oynayabilecek öz-şefkatın düzenleyici rollerini incelemektir. Çalışma en az 6 aydır romantik bir ilişkisi bulunan 244 kişi ile yürütülmüştür. Katılımcılar Algılanan Partner Duyarlılığı ve Duyarsızlığı Ölçeği, İlişki İstikrarı Ölçeği, İkili İlişkiler Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği, Duygusal İştah Anketi, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeğini doldurmuştur. Araştırma soruları düzenleyicilik ve aracılık testleri ile sınanmıştır. Düzenleyicilik ve aracılık analizleri Hayes Process macro (Hayes, 2018) eklentisi ile yürütülmüştür. Araştırma bulgularında, eşin çatışma çözümü aracılığı ile algılanan partner duyarlılığı/duyarsızlığı ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki görülmüştür. Ancak ilişki doyumunun aracı rolü desteklenmemiştir. Düzenleyicilik hipotezlerine bakıldığında; duygu düzenleme güçlüğüne, algılanan partner duyarlılığı ve duyarsızlığı ile duygusal yeme arasındaki düzenleyici rolünün pozitif yönde anlamlı olduğu ve eşin çatışma çözme tepkileri ile duygusal yeme arasındaki rolünün negatif yönde anlamlı olduğu desteklenmiştir. Ayrıca öz-şefkat, eşin çatışma çözme tepkileri ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi zayıflatmaktadır. Elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmış ve araştırmanın sınırlılıklarına yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Algılanan partner duyarlılığı; Algılanan partner duyarsızlığı; Duygusal yeme; İkili ilişkilerde çatışma çözümü; İlişki doyumu

ABSTRACT

EXAMINATION OF EMOTIONAL EATING WITH ROMANTIC RELATIONSHIP FACTORS: MODERATING ROLE OF DIFFICULTIES IN EMOTION REGULATION AND SELF- COMPASSION

BÜŞRA HİTALOĞLU

Department of Clinical Psychology

İzmir Bakırçay University, Graduate Education Institute, September, 2023

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Derya KARANFİL

The aim of the current study is to examine the relationship between perceived partner responsiveness and emotional eating, the mediating roles of partner conflict resolution and relationship satisfaction in that relationship and the moderating roles of self-compassion as a protective factor and difficulties in emotion regulation as a risk factor. Study was run analysis with 244 participants who have been in a romantic relationship for at least 6 months. Participants responded the Perceived Responsiveness and Insensitivity Scale, the Relationship Stability Scale, Responses to Dissatisfaction in Close Relationships-Accommodation Instrument, the Emotional Appetite Questionnaire, the Difficulties in Emotion Regulation, and the Self-Compassion Scale. Moderation and mediation analysis were conducted with the Hayes Process macro (Hayes, 2018). In findings, a positive and significant relationship was found between perceived partner responsiveness/ insensitivity and negative emotions/situations eating through conflict resolution. However, the mediating role of relationship satisfaction was not supported. With respect to the moderation hypotheses, moderating role of difficulties in emotion regulation between perceived partner responsiveness/insensitivity and emotional eating, and between partner conflict resolution responses and emotional eating was supported. Moreover, self-compassion moderated the relationship between partner's conflict resolution responses and emotional eating. The findings were discussed in the light of the literature and suggestions were made regarding the limitations of the research.

Keywords: Perceived partner responsiveness; Perceived partner insensitivity;
Emotional eating; Conflict resolution in close relationship

TEŞEKKÜR

Hem eğitim dönemimde hem de tez sürecimde her zaman yanımda olan, bilgisi ve deneyimiyle bana yol gösteren, tezimi geliştirebilmek için büyük bir sabır, özveri ve anlayışla geri dönütler sunarak her daim desteğini hissettiren değerli hocam Dr.Öğr. Üyesi Derya KARANFİL'e çok teşekkür ederim. Aynı zamanda tez jürisindeki değerli katkıları ve önerileri için Doç. Dr. Yasemin KAHYA'ya ve Dr. Öğr.Üyesi Seda SAPMAZ YURTSEVER'e teşekkürlerimi sunarım.

Yine yüksek lisans eğitim sürecim boyunca her zaman bildiklerini benimle paylaşan, elinden gelen her konuda desteğini sunan ve yardımcı olan yüksek lisanstan arkadaşlarım Kl. Psk. Gamze TAŞKİREÇ ve Ar. Gör. Elif BARTAN'a çok teşekkür ederim.

Sevgili ailem Songül ve Aydın HİTALOĞLU'na desteklerini her zaman hissettirdikleri, tez sürecinde heyecanımı paylaştıkları ve bana hep inandıkları için teşekkür ederim.

İkinci ailem olan değerli arkadaşlarımı da asla atlamak istemem. Arkadaşım ve meslektaşım olan, tez süreci veya hayatın herhangi bir parçasıyla ilgili desteğini hiç esirgemeyen sevgili Kl. Psk. Cahide ÇOLAK'a sonsuz teşekkürlerimi sunmak isterim. Aynı zamanda bana ve yapabileceklerime bazen benden bile daha çok inanan Dr. Dilara KARADAN'a, bütün yorucu yıpratıcı süreçlerde dayanacak omuz tutacak bir el olan Feyza ÜNAL'a ve gülümsememi sağlayan, her daim moral veren Dr. Elif MERCİMEK'e bana verdikleri sınırsız destek, sevgi, sabır ve hoşgörü için kucak dolusu sevgilerimi sunuyorum. Bunların yanı sıra tezime katılımcı bulmak için bütün kaynaklarını seferber eden benim tükendiğim yerde bir el uzatıp her zaman desteğini gösteren Büşra OKAN'a ayrıca çok teşekkür ederim. Hep orada olduğunuzu bilmek benim için çok anlamlıydı.

Olduğum kişi olmama katkı sunan herkese ve aşkla yaptığım bu mesleğe yönelmeme doğrudan/ dolaylı etkisi olmuş her şeye teşekkür ederim. Son olarak, tez sürecinde hayatında yaşanan olumsuz olaylar karşısında biraz duraksamasına rağmen yoluna bir şekilde devam etmeyi başaran kendime de bir teşekkür etmek isterim.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın İzmir Bakırçay Üniversitesi tarafından kullanılan “Turnitin” bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Büşra HİTALOĞLU

STATEMENT OF COMPLIANCE WITH ETHICAL PRINCIPLES AND RULES

I hereby truthfully declare that this thesis is an original work prepared by me; that I have behaved in accordance with the scientific ethical principles and rules throughout the stages of preparation, data collection, analysis and presentation of my work; that I have cited the sources of all the data and information that could be obtained within the scope of this study, and included these sources in the references section; and that this study has been scanned for plagiarism with “Turnitin” scientific plagiarism detection program used by İzmir Bakırçay University, and that “it does not have any plagiarism” whatsoever. I also declare that, if a case contrary to my declaration is detected in my work at any time, I hereby express my consent to all the ethical and legal consequences that are involved.

Büşra HİTALOĞLU

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLOLAR DİZİNİ.	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xii
1. GİRİŞ	1
1.1.Duygusal Yeme.....	2
1.2.Duygusal Yeme ile İlişkili Faktörler	5
1.2.1. Algılanan Partner Duyarlılığı.....	5
1.2.2. İlişki Doyumu.....	8
1.2.3. Çatışma Çözme Tepkileri	10
1.3.Duygusal Yemeyi Düzenleyen Faktörler.....	14
1.3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü	14
1.3.2. Öz-Şefkat.....	18
2. YÖNTEM	21
2.1. Katılımcılar.....	21
2.2. Veri Toplama Araçları	21
2.2.1. Demografik bilgi formu	21
2.2.2. Algılanan Partner Duyarlılığı ve Duyarsızlığı Ölçeği.	21
2.2.3. İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ)	22
2.2.4. Duygusal İştah Anketi (DİA).....	22
2.2.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDZÖ).....	23
2.2.6. İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği	23

2.2.7. Öz-şefkat Ölçeği.....	24
2.3 İşlem.....	24
2.4. Verilerin Analizi.....	25
3. BULGULAR.....	26
3.1.Araştırmanın değişkenleri arasındaki korelasyon analizi sonuçlar.....	26
3.2. Eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ve ilişki doyumunun aracı rolü.....	27
3.3. Duygu düzenleme güçlüğü'nün: Algılanan partner duyarlılığı ve duygusal yeme ilişkisindeki düzenleyici rolü	32
3.4. Duygu düzenleme güçlüğü'nün: Eşin Uyumsal Çatışma çözme tepkileri ve duygusal yeme ilişkisindeki düzenleyici rolü	34
3.5. Öz-şefkatin: Eşin Uyumsal Çatışma çözme tepkileri ve duygusal yeme ilişkisindeki düzenleyici rolü	36
4. TARTIŞMA.....	39
4.1. Algılanan partner duyarlılığı ve duygusal yeme ilişkisi	39
4.2. İlişki doyumu ve eşin uyumsal çatışma çözme tepkilerinin aracı rolü	42
4.3. Duygu düzenleme güçlüğü'nün düzenleyici rolü	44
4.4. Öz-şefkatin düzenleyici rolü	47
4.5. Araştırmanın sınırlılıkları ve gelecek çalışmalar	48
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	51
KAYNAKÇA.....	53
EKLER.	65
ÖZGEÇMİŞ.....	80

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1. Değişkenler Arası Korelasyonlar	26
Tablo 3.2. Algılanan partner duyarlılığı ve duygusal yeme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün düzenleyici rolü.....	32
Tablo 3.3. Algılanan partner duyarsızlığı ve duygusal yeme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün düzenleyici rolü.....	33
Tablo 3.4. Eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ve duygusal yeme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün düzenleyici rolü	35
Tablo 3.5. Eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ve duygusal yeme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü	37

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 3.1 Duyarlılık ve olumsuz duygular/durumlarda yeme ilişkisinde İD ve EUÇÇT'nin aracı rolü	29
Şekil 3.2 Duyarsızlık ve olumsuz duygular/durumlarda yeme ilişkisinde İD ve EUÇÇT'nin aracı rolü	31
Şekil 3.3 Duyarsızlık ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişkide DDG'nin düzenleyici rolü	34
Şekil 3.4 EUÇÇT ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişkide DDG'nin düzenleyici rolü	36
Şekil 3.5 EUÇÇT ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü	38

KISALTMALAR DİZİNİ

EUÇÇT	: Eşin Uyumsal Çatışma Çözme Tepkileri
DDG	: Duygu Düzenleme Güçlüğü
İD	: İlişki Doyumu
ÇKBY	: Çıkış-Konuşma-Bağlılık-Yokmuş gibi davranma



1.GİRİŞ

Duygusal yeme duygularla başa çıkmak için yemek yeme davranışı göstermek olarak adlandırılmaktadır (Macht ve Simon, 2011) . Duygusal yemeyi açıklamada kullanılan en eski kuramlardan biri olan psikosomatik kurama göre obezite hastalığı olan bireyler olumsuz duygularını yemek yiyerek azaltmaktadır (bkz. Macht, 2008; Kaplan ve Kaplan, 1957). Aynı zamanda bireylerde duygusal yeme davranışı; kilo alımı (Péneau, Ménard, Méjean, Bellisle ve Hercberg, 2013; Koenders ve Van Strien, 2011), tıknırcasına yeme bozukluğu (Stice, Presnell ve Spangler, 2002) gibi sonuçlarla ilişkilidir.

Duygusal yeme ile ilişkilendirilen olumsuz sonuçlar düşünüldüğünde duygusal yemeyi açıklayabilecek faktörlerin incelenmesi; gerekli toplumsal müdahalelerin planlanması, risk gruplarına yönelik bilgilendirmelerin yapılması ve bireylerin bilinç kazanarak yeme davranışını düzenleyebilmesi için önem arz etmektedir. Geçmiş araştırmalarda duygusal yeme davranışını açıklamada bireysel özelliklere odaklanıldığı görülmektedir (örn., Canetti, Bachar ve Berry, 2002; Keller ve Siegrist, 2015). Ancak yeme davranışının gelişmesinde bireylerin içinde bulunduğu sosyal bağların da etkisi olabilir. Örneğin bireyin yeme davranışının dahil olduğu romantik ilişkisinin niteliğiyle (örn., fiziksel yakınlık, ilişki doyumu) ilişkili olabileceği görülmektedir (örn., Blais, Monson, Livingston ve Maguen 2019; Morrison, Doss ve Perez, 2009). Bu nedenle bu çalışmada duygusal yemeyi açıklarken ilerleyen kısımlarda yeme ile ilişkisinden bahsedilen, yakın ilişkilerin odaklandığı; algılanan partner duyarlılığı (Tosyalı ve Harma, 2021), ilişki doyumu (Blais ve ark. 2019; Whisman, Dementyeva, Baucom ve Bulik, 2012; Woodside, Lackstrom ve Shekter-Wolfson, 2000) ve çatışma çözme tepkileri (Van Buren ve Williamson, 1988; Patching ve Jawler, 2009) değişkenlerinden yararlanılmıştır. Bu değişkenlerden ilişki doyumu ve eşin çatışma çözümünün aracılık rolü sorgulanmıştır. Aynı zamanda literatür gözden geçirildiğinde yeme davranışı için risk faktörü olabileceği düşünülen duygu düzenleme güçlüğü (örn: Barnhart, Braden ve Price, 2021; Haynos, Roberto ve Attia, 2015) ve koruyucu rolü olabileceği düşünülen öz-şefkatin (örn.: Ferreira, Matos, Duarte ve Pinto- Gouveia, 2014; Kelly, Vimalakanthan ve Miller, 2014) düzenleyici rolüne odaklanılmıştır. Bu değişkenlerin duygusal yeme ile ilişkisine değinen literatüre ilerleyen kısımlarda yer verilmiş, ardından çalışma hipotezleri sunulmuştur.

1.1. Duygusal Yeme

Yeme biyolojik bir ihtiyaç olmanın ötesinde duygularla ilişkili olabilmesi nedeniyle psikolojik yönü de olan bir kavramdır (bkz. Heatherton ve Baumeister, 1991; Kaplan ve Kaplan, 1957). Örneğin, bireylerin duygusal strese karşılık olarak yeme alışkanlıklarında ortalama %30'luk artış veya %48'lik düşüş gibi birbirinden farklı değişimler yaşanabileceği görülmüştür (bkz. Macht, 2008). Beslenmede yaşanan işlev bozuklukları DSM-5'te yeme bozuklukları olarak; anoreksiya nervoza, bulimia nervoza, tıkinircasına yeme bozukluğu, pika, geri çıkarma (geviş getirme bozukluğu) ve kaçınan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğu başlıklarıyla kategorize edilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014). Yeme bozuklukları, önemli işlev kayıplarına ve ölümcül sonuçlara neden olabilmektedir (Herpertz-Dahlmann, 2009). İki yıllık boylamsal bir araştırma sonuçlarına göre tıkinircasına yeme bozukluğunu yordayan yapılardan biri duygusal yeme olmuştur (Stice, Presnell ve Spangler, 2002). Duygusal yeme bir psikiyatrik tanı olarak değerlendirilmemenin yanı sıra bireylerin duygularının yemeyle güçlü bir şekilde ilişkilenmesinden hareketle klinik ve deneysel çalışmalarda ilgi uyandırmıştır (bkz. Ganley, 1989).

Olumsuz olarak tanımlanan duygular bireylerin yeme davranışlarında artışa neden olabilirken (Arnold, Kenardy ve Agras, 1995; Kaplan ve Kaplan, 1957), bireylerin tükettikleri yüksek kalorili gıdalar ise beynin ödül sistemini aktive ederek mevcut olumsuz durumu rahatlatmaya katkı sunabilmektedir (bkz. Adam ve Epel, 2007). Gıda tüketimi ve kaygı ilişkisine odaklanan bir diğer çalışmada (Pines ve Gal, 1977) sınav esnasında fıstık ezmesi sandviç verilen grubun kontrol grubuna kıyasla kaygı seviyelerinde anlamlı derecede azalma olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada öğrenciler test gibi kaygı uyandıran bir durumda ders dinleme gibi daha nötr bir duruma göre daha fazla gıda tüketmişlerdir. Ancak Robbins ve Fray (1980) yapmış oldukları bir derleme çalışmasında yemek yemenin stres tarafından tetiklense de her zaman stresin azalması ile ilişkili olmayabileceğine vurgu yapmıştır. Çeşitli duygusal deneyimlerin yeme davranışıyla ilişkilerinin farklılaşabildiği ve farklı çalışmalarda farklı sonuçların elde edilebildiği görülmektedir (örn., Macht, 1999; Mehrabian, 1980). Mehrabian (1980) bireylerin kendini sıkılmış, yorgun ve sakin hissettiğinde gıda tüketimleri artarken; sıkıntılı, acılı, korkmuş ve gergin hissettiğinde gıda tüketimlerinin azaldığını ifade etmiştir. Diğer yandan neşe ve öfke duyguları üzüntü ve korkuya oranla yeme üzerinde

daha güçlü ilişkiler göstermiştir (Macht, 1999). Bu sonucun, bireylerin gündelik hayatında neşe ve öfke duygusunu üzüntü ve korkuya oranla daha sık deneyimlemesinden kaynaklanabileceği belirtilmiştir. Benzer olarak olumlu duygular sırasında daha düşük kilolu bireylerin, yüksek kilolu ve normal kilolu olanlardan daha fazla yedikleri gözlemlenirken, yüksek kilolu bireylerin olumsuz duygular karşısında diğer gruplara göre daha fazla yediği görülmüştür (Geliebter ve Aversa, 2003). Aynı zamanda normal kilolu ve obezitesi olan bireylerin duyguya göre yiyecek tüketimi kıyaslandığında normal kilodaki bireylerin sakin olduğu durumlarda korkuya oranla daha fazla yiyecek tükettikleri görülürken, obezitesi olan bireylerde manipülasyonlar anlamlı değişiklikler yaratmamıştır (Schachter, Goldman ve Gordon, 1968). Cardi, Lefebvre ve Treasure (2015) tarafından yürütülen metanaliz çalışması pozitif duygu durumu daha fazla kalori alımı ile ilişkilendirirken, negatif duygu durumu özellikle kısıtlanmış ve tıknırcasına yeme gösteren bireylerde daha fazla gıda alımı ile ilişkilendirmiştir. Bu durum kısıtlanmış ve tıknırcasına yeme davranışı gösteren bireylerde olumsuz ruh hali ile daha fazla gıda alımı arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Öte yandan, duygusal yeme davranışı gösteren bireylerde göstermeyen bireylere kıyasla; olumlu duygularda nötr duygulara göre daha yüksek gıda alımı görüldüğü ancak olumsuz duygu ve nötr duygu arasında anlamlı bir fark görülmediği raporlanmıştır (Bongers, Jansen, Havermans, Roefs ve Nederkoorn, 2013). Bu deneysel çalışmada olumsuz duyguda aşırı yeme davranışının gözlenmemesi laboratuvar koşullarının bireyler için rahatsız edici olabileceği ile ilişkilendirilmiştir. Aynı zamanda kişilerin olumsuz duygularda daha fazla yediklerini doğrulayan kesitsel araştırmalardan farklı olarak, bir metaanaliz çalışmasında da görüldüğü üzere laboratuvar araştırmalarında veya ekolojik anlık değerlendirme çalışmalarında duygular ve yeme arasındaki ilişki her zaman desteklenmemiştir (bkz. Evers, Dingemans, Junghans ve Boevé, 2018). Yiyeceğin olumlu bir duyguyu elde etmek için tüketilebileceğine dair bir görüş literatürde mevcuttur (Wansink, Cheney ve Chan, 2003). Kişi için konfor gıda olarak tanımlanan yiyeceklerin bireylerin geçmişleriyle ilişkisinden kaynaklı güvenlik hissi veren gıdalar olduğu görülmüştür (Troisi ve Gabriel, 2011). Aynı zamanda bu gıdaların tüketiminin ardından yalnızlık duygusunda azalma gözlemlenmiştir (Troisi ve Gabriel, 2011). Yeme ve olumsuz duygularla baş edebilme konusundaki önemli vurgulardan bir tanesi kaçış teorisine aittir (Heatherton ve Baumeister, 1991). Kurama göre bireyler; yüksek standartları, beklentileri (bu bazen

vücut inceliğine yönelik bir beklenti de olabilir) ve çevrelerinden algıladıkları zor talepler karşılanmadığında kendilik algılarına yönelik olumsuz bir farkındalık deneyimleyebilirler (Heatherton ve Baumeister, 1991). Sonrasında da bu olumsuz öz-farkındalık durumundan kaçmak amacıyla dikkatlerini daraltarak geniş kapsamlı farkındalıklı düşüncelerden kaçınabilirler. Düşük farkındalık seviyelerine geçiş, hoş olmayan duygu ve rahatsız edici düşüncelerden kaçışla ilişkili olabilir. Ancak dikkatin bu şekilde daralması rahatsız edici düşünceleri daha kabullenilebilir olmaya teşvik ederken yemeye yönelik normal engellemelerin de ortadan kalkmasına neden olarak yiyecek tüketimindeki artışla ilişkilenebilir. Benzer olarak Spoor, Bekker, Van Strien ve Van Heck (2007) duygusal yemenin, olumsuz duygularla etkili bir şekilde başa çıkılamaması ile gelişen isteksiz öz-farkındalığın bir sonucu olabileceğini ifade etmiştir. Bu kısımda yer verilen duygusal yeme araştırmalarında karşılaşılan birbirinden farklı sonuçlardan ve duygusal yemenin hem olumlu hem de olumsuz duygu ve durumlar karşısında sergilenmesinden hareketle mevcut çalışmada her iki duygu karşısında başvurulmuş yeme davranışları birlikte ele alınmıştır.

1.2. Duygusal Yeme ile İlişkili Faktörler

Bu başlıkta duygusal yemenin yakın ilişkiler bağlamında; algılanan partner duyarlılığı, ilişki doyumu ve çatışma çözme tepkileri ile beraber incelendiği çalışmalardan sırayla bahsedilmektedir. Literatür ışığında kavramların tanıtılması ve ilişki doyumu ile çatışma çözme tepkilerinin algılanan partner duyarlılığı ve duygusal yeme ilişkisindeki aracı rollerine yönelik hipotezlerin sunulması hedeflenmiştir.

1.2.1 Algılanan Partner Duyarlılığı

Flört, uzun süreli birliktelik, beraber yaşama ve evlilik gibi ilişkileri kapsayan romantik ilişki, önemli yakın ilişki çeşitlerindendir (Hendrick ve Hendrick, 2006). Romantik ilişkilerin önemli bir parçası olan algılanan partner duyarlılığı, bir bireyin partnerinin onu ne kadar anladığı, önemseydiği ve onayladığına dair öznel algısı olarak tanımlanır (Reis, Clark ve Holmes, 2004). Reis (2013) algılanan partner duyarlılığının ilişkinin samimiyetini ve tatmin ediciliğini de gösteren bir süreç olduğunu ifade etmiştir. Öte yandan; anlayıştan, onaylamadan ve ilgiden yoksun olduğu düşünülen yanıtların algılanan partner duyarlılığını zedelediği, bir duyarsızlık taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır ve bu duyarsızlık hali Crasta, Rogge, Maniaci ve Reis (2021) tarafından algılanan partner duyarsızlığı olarak kavramsallaştırılmıştır. Partnerlerine destek sağlamaya ve onların ihtiyaçlarına duyarlılık göstermeye motive olan bireylerin, partnerlerini de kendilerine benzer bir şekilde düşünmeye yatkın oldukları, onları kendilerine karşı şefkatli ve destekleyici gördükleri görülmüş ve bunun için duyarlılığın yansıması adına bir model önerilmiştir (Lemay, Clark ve Feeney, 2007).

Bir dizi araştırmaya göre algılanan partner duyarlılığı; bireyin kendine dair motivasyonu, değerleri, özellikleri (Reis Clark ve Holmes, 2004), refahı (Tasfiliz, Selcuk, Gunaydin, Slatsher, Corriero ve Ong, 2018) ve gelişen olumlu duygularla beraber romantik çekimde artış (Berrios, Totterdell ve Niven, 2015) gibi hem bireysel hem ilişkisel bağlamda olumlu değişkenlerle ilişkili bulunmuştur.

Literatürdeki birçok çalışma bireylerin bir romantik partnere/eşe sahip olmalarının ve partnerlerinden algıladıkları duyarlılığın birey üzerindeki olumlu rolünü desteklemiştir. Bireylerin fiziksel sağlığı üzerinde partnerinin olumlu etkisi olduğuna dair algısı kendisinin gerçek sağlık göstergeleri ile ilişkili bulunmuştur (Markey, Markey ve Gray, 2007). Bu algının fiziksel aktivitelere katılım, vücut kitle indeksi,

tıbbi yardım arayışı, alkol ve sigara kullanımı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda bireylerin partnerleri ile beraberken ve bir destek mekanizması hissettiklerinde stresle daha kolay bir şekilde baş ettikleri bilinmektedir (Grewen, Anderson, Girdler ve Light, 2003). Benzer olarak belli durumlarda kadın partnerlerin, erkek partnerlerinin stresini düzenleme eğiliminde olduğu ve her iki partnerin de stresi zamanla azaldığı görülmüştür (Randall, Tao, Leon ve Duran, 2021).

Romantik bir ilişkinin içinde bulunmaktan farklı olarak, partnerden algılanan duyarlılığın da kişilerin psikolojik ve fizyolojik sağlıkları ile ilişkisi incelenmiştir (örn., Cutrona ve Russell, 2017; Juda, Campbell ve Crawford, 2004; Slatcher, Selçuk ve Ong, 2015; Stanton, Selçuk, Farrell, Slatcher ve Ong, 2019). Bu çalışmalar sıklıkla daha yüksek algılanan partner duyarlılığı bildirilen ilişkilerde bireylerin daha iyi bir sağlık durumuna sahip olduklarını göstermektedir. Örneğin; 10 yıllık boylamsal bir araştırma, algılanan partner duyarlılığı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir (Slatcher, Selçuk ve Ong, 2015). Çalışmada algılanan partner duyarlılığının, 10 yıl sonraki kortizol düzeylerini (stres hormonu) dengede tutma ile ilişkili olduğu raporlanmıştır. Yapılan bir başka boylamsal çalışma; bireylerde 10 yıl içerisinde algılanan partner duyarlılığındaki değişimin negatif duygulanımın reaktivitesini tahmin ettiğini göstermiştir (Stanton ve ark. 2019). Benzer olarak, bireylerin stresli yaşam olayları yaşarken partnerlerinden duyarlılık algılamaları ve aldıkları görünür destek artan bağlılık ve güvenli alan desteği ile ilişkili bulunmuştur (Cutrona ve Russell, 2017). Aynı zamanda partnerlerinden düşük düzeyde destek algılayan kadınların beslenme düzenine bağlı yorgunluk, açlık hissi, ağrılar ve iritabilite gibi belirtileri daha fazla gösterdikleri görülmüştür (Juda, Campbell ve Crawford, 2004).

Algılanan partner duyarlılığının bir başka boyutu olan algılanan partner duyarsızlığının da ilişkilerdeki rolüne yönelik araştırmalar bulunmaktadır. Algılanan partner duyarsızlığının; ilişki doyumu ile negatif, ilişkiye yönelik olumsuz değerlendirmeler ve partnerin olumsuz çatışma çözüm tarzı ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Crasta ve ark. 2021). Yalnızlık ve algılanan partner duyarsızlığı ilişkisine odaklanan araştırmada (Lemay, Cutri ve Teneva, 2022) bireylerin partnerlerinden aldığı olumlu yorumlar daha düşük algılanan partner duyarsızlığı ile ilişkiliyken, yalnızlık artan algılanan partner duyarsızlığı ile ilişkili bulunmuştur. Ek olarak algılanan partner

duyarsızlığının daha düşük ilişki doyumu ile ilişkili olduğu da aynı çalışmanın bulguları arasındadır.

Algılanan partner duyarlılığının partnerlerin fiziksel sağlık göstergeleri (Juda, Campbell ve Crawford, 2004) ve psikolojik bir faktör olan stres ile ilişkisi düşünüldüğünde (örn., Cutrona ve Russell, 2017; Slatcher, Selçuk ve Ong, 2015; Stanton, Selçuk, Farrell, Slatcher ve Ong, 2019) duygusal yeme ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Tosyalı ve Harma (2021) algılanan partner duyarlılığı ve tıknırcasına yeme puanları arasında doğrudan bir ilişki olmadığını ancak kadınlarda, bu ilişkide partnerler arası negatif duygu düzenlemenin (co-regulation of negative affect) aracılık rolünün anlamlı olduğunu belirtmişlerdir. Buradan hareketle kişinin partnerinin kişinin duygusunu düzenlemede rol oynamasının, bireyin olumsuz yeme davranışında düşüş ile ilişkili olabileceği düşünülebilir.

İlişkilerdeki partner duyarlılığın; genel sağlık durumu (Tosyalı, Aktaş, Bayramoğlu ve Harma, 2018), partnerler arası negatif duygu düzenleme (Tosyalı ve Harma, 2021) ve stres hormonunun dengeli seyri (Slatcher, Selçuk ve Ong, 2015) gibi durumlara katkı sunduğu ve algılanan partner duyarsızlığının yalnızlık duygusu (Lemay, Cutri ve Teneva, 2022), düşük ilişki doyumu (Crasta ve ark. 2021; Lemay, Cutri ve Teneva, 2022) ve partnerin olumsuz çatışma çözme tarzları ile ilişkisi (Crasta ve ark. 2021) göz önüne alındığında partnerden algılanan duyarlılığın ve duyarsızlığın bireyin duygusal yeme davranışıyla ilişkili olması beklenmektedir. Bu bağlamda algılanan partner duyarlılığı ve duygusal yeme arasında Hipotez 1 önerilmiştir:

Hipotez 1: Algılanan partner duyarlılığı ile duygusal yeme arasında negatif yönde (H1a); algılanan partner duyarsızlığı ile duygusal yeme arasında pozitif yönde (H1b) ilişki vardır.

1.2.2. İlişki Doyumu

Romantik ilişkilerin niteliğine vurgu yapan önemli dinamiklerden biri olan ilişki doyumu; bireyin ilişkide yaşadığı olumlu ve olumsuz durumlar karşısında ilişkisinin kalitesine yönelik yaptığı öznel değerlendirmelerdir (Hendrick ve Hendrick, 1989). İlişki doyumuyla ilişkili olan; duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı, kişinin kendi benliğine dair eminliği, öz-düzenleme gibi bireysel ve çatışma, bağlılık, eşin fazla iş yükü gibi ilişkiyel pek çok faktör vardır (bkz. Kara, Balcı ve Araz, 2022).

İlişki doyumu ile ilişkili olan bir diğer faktör algılanan partner duyarlılığıdır. Örneğin, partnerini daha fazla duyarlı algılayanların daha az duyarlı algılayanlara göre partnere şükran duyma uygulaması sonrasında yüksek ilişki doyumu gösterdikleri tespit edilmiştir (Algoe ve Zhaoyang, 2016). Aynı zamanda algılanan partner duyarlılığının ilişki doyumu ve ilişkiyel yatırımı pozitif yönde yordadığı bilinmektedir (Segal ve Fraley, 2016). Ek olarak bireysel özelliklerin ilişki doyumu ve algılanan partner duyarlılığı ile ilişkisini inceleyen bir çalışma, algılanan partner duyarlılığının bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu ilişkisine aracılık ettiğini göstermiştir (Adair, Boulton ve Algoe, 2018). Bir diğer araştırmada (Gadassi, Bar-Nahum, Newhouse, Anderson, Heiman, Rafaeli ve Janssen, 2016) cinsel tatmin ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiye partner duyarlılığının kısmen aracılık ettiği görülmüştür. Aynı çalışmada cinsel doyum ve algılanan partner duyarlılığının her ikisinin de evlilik doyumunu yordadığı saptanmıştır. Öte yandan algılanan partner duyarlılığının sosyal kaygı ve ilişki doyumu ilişkisini açıklayabildiği ve sosyal kaygının duyarlılık algısında düşüş sağlayarak ilişki doyumunda düşüş ile ilişki gösterdiği bulgulanmıştır (Bar- kalifa, Hen-weissberg ve Li, 2015). Kişinin partneri ilişkide tutma ve partnerden algılanan eşi ilişkide tutma davranışları (own and perceived partner mate-retention) ile bağlılık arasındaki ilişkide (Nascimento ve Little, 2022) ilişki doyumunun aracı rolü desteklenmektedir. Bahsedilen bulgular algılanan partner duyarlılığı ve ilişki doyumunun beraber çalışılabilen ve birbirleriyle ilişkili olan kavramlar olduğunu desteklemektedir.

Diğer yandan, ilişki doyumu ve bireylerin yeme bozuklukları ya da duygusal yeme davranışları ilişkisine yönelik araştırmalar da bulunmaktadır. Kadın asker ve gazilerle yürütülen bir araştırmada yeme bozukluğu olan bireylerin yaşadıkları bedensel rahatsızlıklar nedeniyle fiziksel yakınlıktan kaçınabilmeleri sonucu düşük ilişki doyumu gösterdikleri görülmektedir (Blais ve ark. 2019). Klinik olmayan bir grup kadın ile

yürütülen araştırma; kadınlarda daha yüksek yeme bozukluğunun, romantik ilişkilerinde yakınlıktan daha az doyum alma ve ilişkide daha fazla rahatsızlık hissetme gibi konularda daha fazla güçlük yaşadıklarını ortaya koymuştur (Morrison, Doss ve Perez, 2009). Aynı araştırma, kadınlarda fiziksel yakınlık esnasında yüksek beden imajı problemi yaşamayan erkeklerdeki ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı görülmüştür.

Yeme bozukluğu tanısı almış kadınlar eşlerine kıyasla evlilik hakkında daha az olumlu değerlendirmelerde bulunmuştur (Woodside, Lackstrom ve Shekter-Wolfson, 2000). Aynı zamanda tıknırcasına yeme bozukluğuna sahip olan kadınlar diğer bozukluklar olarak tanımlanan bozuklara sahip olan kadınlara oranla daha düşük düzeyde evlilik doyumunu ve partnerleriyle daha yüksek düzeyde olumsuz etkileşim belirtmişlerdir (Whisman ve ark. 2012).

İlişki doyumunun; algılanan partner duyarlılığı (Algoe ve Zhaoyang, 2016; Barkalifa, Hen-weissberg ve Li, 2015; Gadassi ve ark. 2016; Segal ve Fraley, 2016) ile pozitif yönde ve yeme davranışıyla (Blais ve ark. 2019; Morrison, Doss ve Perez, 2009; Whisman ve ark. 2012) negatif yönde olan ilişkileri düşünüldüğünde algılanan partner duyarlılığının ilişki doyumunu aracılığıyla duygusal yeme ile ilişki göstermesi beklenmiş ve Hipotez 2 önerilmiştir:

Hipotez 2: İlişki doyumunun; algılanan partner duyarlılığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide (H2a) ve algılanan partner duyarsızlığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide (H2b) aracı rolü vardır.

1.2.3. Çatışma Çözme Tepkileri

Romantik ilişkileri ele alan araştırmalarda sıkça yer verilen kavramlardan biri çatışma olmuştur (örn., Van Buren ve Williamson, 1998; Kurdek, 1994; Soylu ve Kağnıcı, 2015). Mackey, Diemer ve O'Brien (2000) evlilik çatışmasını, evli eşler arasındaki farklılıklardan kaynaklanan anlaşmazlık durumu olarak tanımlamaktadır. Çatışma çözme ise iki veya daha çok bireyin yaşadıkları anlaşmazlığı ortadan kaldırmasıdır (Taluy, 2013).

Mevcut çalışmada Rusbult ve Zembrodt'ın (1983) Çıkış-Konuşma-Bağlılık-Yokmuş Gibi Davranma (ÇKBY) modeli kullanılmıştır. Rusbult ve Zembrodt'a (1983) göre dört çatışma çözme tepkisi vardır: (a) "çıkış" davranışında bireyler çatışmaların ardından çatışmayı ve partneri terk etme, bulunulan ortamdan veya evden ayrılma ve ilişkiyi sonlandırmaya yönelik davranışlarda bulunurlar (b) "konuşma" davranışında bulunan bireyler yaşanan çatışmaların ardından durumu ve sorunu konuşma, çözüm için birilerinden (arkadaş veya bir terapist) yardım alma davranışında bulunurlar, (c) "bağlılık" uygulayan bireyler problemden kaçınmayı ancak partnerlerine bağlı kalmayı sürdürürler ve yaşanan sorunların kendiliğinden çözümleneceğini umut ederler (d) bu modele sonradan eklenen "yokmuş gibi davranma"yı uygulayan bireyler çatışma yaşadığı partneri görmezden gelirler ve problem çözümüne yönelik herhangi bir davranışta bulunmazlar, partnerle az zaman geçirme, partnere karşı olumsuz davranışlar sergileme ve durumla ilgili partneri eleştirmeye yönelik davranışlarda bulunurlar. İfade edilen "konuşma" ve "bağlılık" tepkileri uyumsal çatışma çözme tepkileri olarak değerlendirilirken "çıkış" ve "yokmuş gibi davranma" tepkileri yıkıcı çatışma çözme tepkileri olarak değerlendirilmektedir (Taluy, 2018).

İkili ilişkilerde çatışma çözümünün partner duyarlılığı (ve ilişkili olduğu kavramlar) ile ilişkisi literatür tarafından desteklenmektedir (örn., Alonso-Ferres, Righetti, Valor-Segura ve Exposito, 2021; Gordon ve Chen, 2016; Pansera ve La Guardia, 2012; Sasaki ve Overall, 2020; Zahid ve Tariq, 2020). Örneğin, bireylerin partnerleriyle yaşadıkları bir çatışmada partnerlerden gelen öz-bildirime dayalı anlayış, çatışma ve ilişki doyumu arasındaki negatif ilişkiyi yumuşatmıştır (Gordon ve Chen, 2016). Aynı zamanda partnerlerin daha iş birlikçi ve olumlu stratejilerle çatışma çözmesi hem evlilik memnuniyetiyle hem de eşlerinin çatışma yönetimiyle ilgili memnuniyetleriyle ilişkili görülürken (Greeff ve Bruyne, 2000), çatışma çözmede

kontrol etme ve yüzleşmeden kaçınmanın eşlerin evlilikte olumsuzluk hissetmesi ile ilişkili olduğu görülmüştür (Wheeler, Updegraff ve Thayer, 2010). Bireylerin partnerleriyle yaşadıkları bir çatışmada partnerinden gelen samimi düzeltme tekliflerinin, kendilerinin anlaşıldıklarına yönelik algıyı (algılanan duyarlılığı) güçlendirerek affetmeyle ilişkili olduğu görülmüştür (Pansera ve La Guardia, 2012). Aynı zamanda eşlerin birbirleri için bildirdikleri partner duyarlılığının evlilik çatışmasını negatif yönde yordadığı söylenebilir (Zahid ve Tariq, 2020). Sasaki ve Overall'ın (2020), yıkıcı çatışma tepkileri ve algılanan partner duyarlılığı arasındaki ilişkiyi aktör-partner modellemesiyle incelediği görülmüştür. Sonuçlara göre aktörlerin yıkıcı-doğrudan davranış sergilemelerinin ardından partnerlerinin geri çekilmesi düşük düzeyde algılanan partner duyarlılığı ve ilişki doyumuyla ilişkilidir. Bu bakış açısı, aktörlerin yıkıcı şekilde davrandıklarında partnerlerinin tepkilerini gözlemleme fırsatı bulduklarını ve geri çekilme davranışını ilişki için pek olumlu yorumlamadıklarını gösterebilir. Aynı araştırmacılar bu yaklaşımdan yola çıkarak çatışma ve günlük etkileşimler esnasında algılanan partner duyarlılığının ve ilişki doyumunun nasıl ilişkilendiğini incelemişlerdir. Sonuçlar, hem çatışma hem günlük etkileşimler esnasında aktörlerin yıkıcı-etken davranışlarının ve partnerin geri çekilme davranışlarının daha yüksek olduğu durumlarda algılanan partner duyarlılığının ve ilişki doyumunun daha düşük olduğunu göstermektedir.

Bireylerin ilişki yaşantıları karşısında sergiledikleri tepkilerin taşıyıcı/açıklayıcı mekanizmaları arasında çatışma çözümüne yer verilmiştir (Murray, Holmes ve Collins, 2006; Paleari, Regalia ve Fincham, 2010; Sierau ve Herzberg, 2012; Alonso-Ferres ve ark. 2021). Çatışma çözme tepkilerinin bağlanma türleri ve ilişki doyumu arasındaki aracı rolüne bakılan bir çalışma aktör-partner modelini kullanarak ikili şekilde ölçümlenmeler yapmıştır (Sierau ve Herzberg, 2012). Olumlu çözüm tepkileri, partnerin kaygılı tip bağlanması ve ilişki doyumu ilişkisine aracılık etmiştir. Benzer bir çalışma, güvenli bağlanma ve kaygılı bağlanmanın evlilik kalitesiyle ilişkisinde çatışma çözümünün aracı rolüne destek sunmaktadır (Scheeren, Vieira, Goulart ve Wagner, 2014). İkili ilişkilerde çatışma çözme partner duyarlılığı penceresinden incelendiğinde (Alonso-Ferres ve ark. 2021) ilişkide daha az güç sahibi olan bireylerin pasif çözümler ve duygularını ketlemeye eğilimli olmalarına karşın partnerlerinden duyarlılık algıladıkları durumlarda bu eğilimi göstermedikleri görülmüştür.

Bireylerin kendi çatışma çözme tarzlarının yanı sıra partnerinin çatışma çözme tarzlarından da etkilendiklerine yönelik bulgular (örn., Özen, 2006; Paleari, Regalia ve Fincham, 2010) dikkat çekicidir. Özen (2006, s.57) kadınlarda partnerin olumlu çatışma çözme tarzlarının evlilik uyumunu yordadığını ancak erkeklerde böyle bir sonucun görülmediğini raporlamıştır. Bu bulgu, kadınlarda ilişki kalitesine yönelik değerlendirmelerin hem kendilerinin hem de eşlerinin yapıcı stratejileri tarafından tahmin edilirken, erkeklerde değerlendirmelerin daha çok kendi yapıcı stratejileri tarafından yordanması ile paralellik göstermektedir (Paleari, Regalia ve Fincham, 2010). Çiftlerde agresyonu ele alan bir araştırma ise erkek eşin agresyonunun; kadın eşin agresyon ve geri çekilmesiyle pozitif yönde, problem çözümü ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğunu göstermektedir (Ridley, Wilhelm ve Surra, 2001). Aynı zamanda erkek eşin problem çözmesi ile kadın eşin problem çözme tutumu pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Yakın ilişkilerde çatışmanın ilişkili olduğu kritik sonuçlar arasında yeme tutum ve davranışları da yer almıştır. Örneklemine bulimia nervoza tanısı almış (bir partnerin) çiftlerin, evliliklerinde problem yaşayan çiftlerin ve kontrol çiftlerinin oluşturduğu bir araştırma; ilişki doyumu, çatışma çözme tarzları ve yakın ilişkilerle ilgili inançları beraber incelemiştir (Van Buren ve Williamson, 1988). Bulgulara göre, bulimia nervoza tanısı almış kadınlar, evlilik terapisine başvurmayı düşünen kadınlarla benzer şekilde ilişki memnuniyetsizliği göstermişlerdir. Ek olarak bulimia nervoza tanısı almış kadınların, daha az problem çözme becerisi kullanma ve daha çok çatışmadan çekilme yönüyle evliliklerinde problem yaşayan kadınlarla benzerlik gösterdiği de bulgulanmıştır (Van Buren ve Williamson, 1988). Anoreksiya nervoza tanısı almış, bulimia nervoza tanısı almış ve bu iki hastalığın ardından iyileşip sağlığına kavuşmuş kadınlarla beraber nitel yöntemle yürütülen ve kadınların yaşam öykülerine odaklanan bir çalışmada; bir yeme bozukluğunun gelişiminde kontrol eksikliği, aileye ve akranlara bağlı olmama ve önemli kişilerle yaşanan aşırı çatışma gibi üç önemli tema dikkat çekmiştir (Patching ve Jawler, 2009). Aynı zamanda iyileşmenin; kadınlar hayatla yeniden bağ kurduklarında, çatışmaları çözmek için gerekli becerileri geliştirdiklerinde ve benlik algılarını yeniden keşfettiklerinde gerçekleştiği raporlanmıştır.

Romantik ilişkilerde eşlerin çatışma tepkilerinin, bireyin kendi yaşamı ile ilişkili olan; evlilik uyumu (Özen, 2006, s.57), ilişki kalitesi (Paleari, Regalia ve Fincham, 2010), evlilik memnuniyeti (Greeff ve Bruyne 2000), agresyon ve problem çözümü (

Ridley, Wilhelm ve Surra, 2001) gibi süreçlerden hareketle ilişkideki çatışmalarda eşlerin tepkilerinin, bireyin duygusal yeme davranışları ile de ilişkili olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda hipotez 3 önerilmektedir:

Hipotez 3: Eşin uyumsal çatışma çözme tepkilerinin; algılanan partner duyarlılığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide (H3a) ve algılanan partner duyarsızlığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide (H3b) aracılı rolü vardır.



1.3. Duygusal Yemeyi Düzenleyen Faktörler

Bu başlıkta literatür ışığında duygusal yemede bir risk faktörü olarak değerlendirilen duygu düzenleme güçlüğü ve koruyucu bir faktör olarak düşünülen öz-sefkat kavramlarının tanıtılması ve duygusal yemede düzenleyici rollerinin anlaşılması hedeflenmiştir.

1.3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Gross (1998) duygu düzenlemeyi; bireylerin hissettikleri duyguların ne olduğunu, bu duyguları ne zaman hissettiklerini ve nasıl deneyimleyip ifade ettiklerini gösteren süreçler olarak ifade eder. Duygu düzenleme kavramıyla yapılan çalışmaların 4 bileşen üzerinden kavramsallaştırıldığı görülmektedir: a) duyguları anlamak ve onların farkında olmak, b) duyguları kabullenmek, c) dürtüsel davranışları kontrol edebilme becerisi ve olumsuz duyguları deneyimlenirken hedeflere uygun davranabilme, d) bireysel hedeflere/ durumlara uygun olacak biçimde duygusal tepkileri düzenleyebilmek ve duygu düzenleme yöntemlerini uygun bir biçimde kullanabilmek (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme güçlüğü bu becerilerin herhangi birinin yokluğu olarak tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Bireylerin sosyal ve içsel süreçleri ile önemli ölçüde ilişkili olan duyguların düzenlenmesinde güçlük yaşanması durumu son 20 yıldır literatürde sıklıkla araştırılan (Vatan, 2019) bir durumdur ve duygu düzenleme güçlüğü olarak ifade edilir (Gratz ve Roemer, 2004). Aynı zamanda duygu düzenleme güçlüğü farkındalık, kabul, amaç, strateji, dürtü ve netlik olarak altı alt boyutta incelenmektedir (Vatan ve Oruçlular-Kahya, 2017).

Bireylerin kullandıkları duygu düzenleme stratejileri ve yeme davranışının ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (örn.: Evers, Marijn Stok ve de Ridder, 2010; Wiser ve Telch, 1999). Evers, Marijn Stok ve de Ridder (2010) klinik olmayan normal kilodaki bireylerde artan yemenin; duygu ile kendi başına ilişkili olmadığını, duygunun ele alınış şeklinin (örn: bastırma stratejisi) yeme (sadece konfor gıdalar söz konusu olduğunda) ile ilişkili olabileceğini göstermiştir. Benzer olarak duygu düzenleme güçlüğü'nün tıkmırcasına yeme ile ilişkili olduğu görülmüştür (Whiteside, Chen, Neighbors, Hunter, Lo ve Larimer, 2007). Bu ilişkide özellikle duygusal durumları tanımlama ile anlamlandırmada yaşanan güçlüğü'n ve sınırlı duygu düzenleme

stratejilerine sahip olmanın rolü olduğu ifade edilmiştir. Yeme bozukluğuna sahip bireylerin sağlıklı olan kontrol grubuna kıyasla daha fazla duygu düzenleme güçlüğüne sahip oldukları görülmüştür (Kılıç, 2020, s.31). Anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza tanısı almış bireylerle yürütülen çalışmalara odaklanan bir derleme makalesi de benzer şekilde bu bozukluklara sahip bireylerin uyumlu duygu düzenleme becerileri konusunda daha sınırlı bir repertuara sahip olduğunu ve uyumsuz becerileri kullanma eğilimlerinin daha yüksek olduğunu ifade etmektedir (Lavender, Wonderlich, Engel, Gordon, Kaye ve Mitchell, 2015).

Anoreksiya nervoza tanısı almış, bulimia nervoza tanısı almış ve yeme bozukluğu tanısı almamış kadınlarla yürütülen çalışmada farklı duygusal durumlara yanıt olarak aşırı çok ve aşırı az yemenin duygu düzenleyici işlevi incelenmiştir (Meule, Richard, Schnepfer, Reichenberger, Georgii, Naab, Voderholzer ve Blechert, 2019). Sonuçlara göre yeme bozukluğu tanısı almış gruplar tanı almamış gruba göre daha işlevsiz veya daha az işlevsel duygu düzenleme stratejileri kullanmaktadır. Aynı zamanda bulimia nervoza tanılı bireylerin grubu, olumsuz duygulara yanıt olarak normalden daha fazla yemek yerken, olumlu duygulara yanıt olarak daha az işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanarak normalden daha az yemek yediğini bildirmiştir. Buna karşılık, anoreksiya nervoza tanılı bireylerin grubu, olumlu duygulara yanıt olarak işlevsiz duygu düzenleme stratejilerini kullanarak normalden daha fazla yemek yerken, olumsuz duygulara yanıt olarak normalden daha az yemek yediğini bildirmiştir. Benzer şekilde şiddetli obezitesi olan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme puanları arasında pozitif yönde ilişki görülmüştür (Willem, Gandolphe, Doba, Roussel, Verkindt, Pattou ve Nandrino, 2020).

Doğrudan ilişkilerin yanı sıra duygu düzenleme güçlüğü'nün düzenleyici rolünün fizyolojik ve psikolojik sağlığa odaklandığı bir dizi çalışma görmek mümkündür (örn.: Haynos, Roberto ve Attia, 2015; Barnhart, Braden ve Price, 2021; Kirwan, Pickett ve Jarrett, 2017). Örneğin duygu düzenleme güçlüğü yüksek olanlarda kaygı belirtileri arttıkça uykusuzluk belirtileri şiddetinin de arttığı ancak duygu düzenleme güçlüğü düşük olanların uykusuzluk belirtilerinin kaygı belirtilerindeki değişikliklerle ilişkili olmadığı görülmüştür (Kirwan, Pickett ve Jarrett, 2017). Anoreksiya nervoza tanısı almış bireylerle yapılan bir başka çalışmaya göre daha yüksek kaygı belirtileri yalnızca daha düşük duygu düzenleme güçlüğü olduğunda daha fazla yeme bozukluğu belirtileri ve klinik bozulma ile anlamlı şekilde ilişkilidir

(Haynos, Roberto ve Attia, 2015) . Bir diğer çalışmada duygu düzenleme güçlüğünün olumsuz duygusal yeme ve yeme bozuklukları arasındaki pozitif ilişkiyi güçlendirdiği görülmüştür (Barnhart, Braden ve Price 2021). Ek olarak duygu düzenleme güçlüğünün, olumlu duygusal yeme ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi güçlendirmedeği görülmüştür (Barnhart, Braden ve Price 2021).

Duygu düzenleme güçlüğünün romantik ilişkilerdeki rolünü inceleyen araştırmalara bakıldığında duygu düzenleme güçlüğü ve ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki görülmüştür (Karataş, 2019, s.66) Benzer olarak duygu düzenlemedeki güçlüüklerin; çiftin yakınlığı, özellikle de kişinin partnerinin yakın diyaloga açık olduğuna dair algısı ile olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Tani, Pascuzzi ve Raffagnino, 2015). Aynı zamanda kadınların olumsuz deneyim ve davranışları aşağı yönde düzenlemesi (down-regulation) hem kendileri hem de eşleri için evlilik doyumunda artışı yordamıştır (Bloch ve Haase, 2014). Bir başka araştırmaya göre olumsuz bir duygu düzenleme stratejisi olan bastırmanın kadınlarda yüksek düzey kullanımı, kadınların bir veya iki kere evlilik yapmış olmalarından bağımsız olarak evlilik çatışması ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi güçlendirmiştir (Frye-Cox ve ark. 2021). Ek olarak ilk defa evlenen erkeklerde bastırma , evlilik çatışması ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi ılımlılaştırırken, ikinci defa evlenen erkeklerde bastırma evlilik çatışması ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi şiddetlendirmiştir (Frye-Cox ve ark. 2021). Partnerin tutumlarına dikkat çeken bir araştırmada; duygu düzenlemesi zayıf olan bireylerde negatif duyguların partnere yönelik şiddet eylemini arttırabileceğini ancak duygu düzenlemesi daha iyi olan bireylerde benzer ilişkilerin görülmeyebileceği bulgulanmıştır (Shorey, McNulty, Moore ve Stuart, 2015).

Duygu düzenleme güçlüğünün; çatışma ve fiziksel sağlık (Frye-Cox ve ark. 2021), ilişki doyumu (Karataş, 2019), çiftlerde yakınlık (Tani, Pascuzzi ve Raffagnino, 2015) gibi ilişki kavramlarıyla ilişkisi ve yeme bozukluğu ile kaygı (Haynos, Roberto ve Attia, 2015), duygusal yeme ile yeme bozukluğu (Barnhart, Braden ve Price, 2021), uykusuzluk ile kaygı (Kirwan, Pickett ve Jarrett, 2017) gibi sağlıkla ilişkili değişkenlerde düzenleyici rolü düşünüldüğünde partnerden algılanan duyarlılık veya duyarsızlık sonucu bireyin duygusal yeme davranışını anlamaya katkı sunabileceği ve bir risk faktörü olarak duygusal yeme ile ilişkisinin incelenebileceği düşünülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğünün, algılanan partner duyarlılığı ve duygusal yeme

ilişkisinde düzenleyici rolüne yönelik Hipotez 4 ve Hipotez 5 önerilmektedir:

Hipotez 4: Duygu düzenleme güçlüğünün; algılanan partner duyarlılığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide (H4a) ve algılanan partner duyarsızlığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide (H4b) düzenleyici rolü vardır, ilişki duygu düzenleme güçlüğünün yüksek düzeyinde düşük düzeyine göre daha güçlü olacaktır.

Hipotez 5: Duygu düzenleme güçlüğünün, eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ve duygusal yeme ilişkisinde düzenleyici rolü vardır, ilişki duygu düzenleme güçlüğünün yüksek düzeyinde düşük düzeyine göre daha güçlü olacaktır.



1.3.2. Öz-şefkat

Öz-şefkat, kişinin deneyimini ortak olarak bütün insanların deneyimi ışığında görmesini, acı çekmenin, başarısızlığın ve yetersizliklerin insan olmanın bir parçası olduğunu ve kendisi de dahil olmak üzere tüm insanların şefkate layık olduğunu kabul etmesini önerir (Neff, 2003a). Bir meta-analiz çalışması öz-şefkatin, kişilerin iyi oluşunda nedensel bir role sahip olduğunu göstermektedir (Zessin, Dickhauser ve Garbade, 2015). İyi oluşa sunduğu katkının yanında öz-şefkatin; uyumlu başa çıkma stratejileri (bkz. Ewert, Vater ve Schröder-Abé, 2021), savunuculuğun ve kendine suçluluğun azalışı ile beraber daha yüksek öz-düzenleme (bkz. Terry ve Leary, 2011) ile ilişkili olduğu görülürken daha yüksek öz-şefkatin olumlu beden imajında artışı (Bayar, 2019) ve depresif belirtilerde azalışı (Raes, 2011) yordadığını görülmektedir. Majör depresif bozukluğa sahip olunan durumlarda kabul ve yeniden değerlendirme gibi uyumlu duygu düzenleme stratejilerine ek olarak öz-şefkatin de alternatif bir duygu düzenleme stratejisi olabileceği görülmüştür (Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller, Berking, 2014). Bir derleme çalışmasında öz-şefkatin yeme patolojilerindeki koruyucu rolünün genel olarak dört biçimde görüldüğünü ifade edilmiştir: (i) öz-şefkat yeme bozukluğuyla ilişkili sonuçları doğrudan azaltabilir, (ii) öz-şefkat yeme bozukluğu patolojisi oluşturacak bir risk faktörünün en baştan oluşumunun önlemeye katkı sunabilir, (iii) öz-şefkat zararlı ilişkileri durdurmak için risk faktörleri ile etkileşime girebilir, (iv) öz-şefkatin varlığı ile risk faktörlerini içeren bir durumdaki aracılık rolü bozulabilir (Braun, Park ve Gorin, 2016). Yukarıda ifade edilen bulgular, öz-şefkatin duygusal problemler için potansiyel olarak önemli bir koruyucu faktörü temsil ettiğine işaret eder. Böylelikle duyguları daha dengede olan öz-şefkati yüksek bireylerin duygusal yeme gibi olumsuz sağlık sonuçlarından korunabileceği düşünülmektedir.

Çalışmalar öz-şefkatin; duygusal yeme (Fekete, Herndier ve Sandler, 2021; Gouveia, Canavarro ve Moreira, 2019), olumsuz yeme tutumu (Gür, 2020) ve yeme bozukluğunda (Breines, Toole, Tu ve Chen, 2014; Fresnics, Wang ve Borders, 2019; Taylor, Daiss ve Krietsch, 2015) düşüş ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Yeme bozukluğuna sahip grubun klinik olmayan gruba göre daha düşük öz-şefkat ve daha yüksek öz-şefkat korkusuna sahip olduğu ortaya koyulmuştur (Kelly, Vimalakanthan ve Carter, 2014). Aynı çalışmada benlik saygısı kontrol edildiğinde, yeme bozukluğuna sahip grubun yüksek öz-şefkat korkusu, klinik olmayan grubunun ise

düşük öz-şefkati yeme bozukluğu patolojisinin en güçlü yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Öz-şefkatin koruyucu yönüne dikkat çeken araştırmalarda, vücut kitle indeksi ile yeme bozukluğu patolojisi arasındaki (Kelly, Vimalakanthan ve Miller, 2014) ve beden/ kiloya aşırı değer verme ile yeme bozukluğu arasındaki pozitif ilişkinin (Linardon, Susanto, Tepper ve Fuller-Tyszkiewicz, 2020) artan öz-şefkat düzeyi ile zayıfladığı bulgulanmıştır. Aynı zamanda öz-şefkatin; utanç verici olarak tanımlanan anıların yeme bozuklukları ile pozitif yöndeki ilişkisini de zayıflattığı görülmüştür (Ferreira, Matos, Duarte ve Pinto- Gouveia, 2014).

Öz-şefkatin koruyucu rolünü sosyal ve romantik ilişki çalışmalarında da görmek mümkündür. Örneğin öz-şefkatli bireyler ilişkilerdeki çatışmalar esnasında her iki tarafın ihtiyaçlarını dengeleyecek şekilde çözmeye yönelik yaklaşımlar sergilemektedirler (Yarnell ve Neff, 2013). Aynı zamanda daha yüksek öz-şefkata sahip bireyler partnerlerine karşı daha ilgili ve destekleyici olmak gibi sağlıklı bir romantik ilişki yürütmeye katkı sunan olumlu davranışlarda bulunmaktadır (Neff ve Bretvas, 2013). Öte yandan, öz-şefkatin çiftlerin çatışması ile evlilik yaşam kalitesi arasındaki negatif ilişkide düzenleyici rolü olduğu görülmüştür (Murchegani, Amanuelahi ve Rajabi, 2022).

Sosyal ilişkiler ve yeme arasındaki ilişkide öz-şefkatin rolünü inceleyen çalışmaların varlığı da dikkat çekicidir. Örneğin öz-şefkatin düşük olduğu durumda, reddedilmeyle olumsuz duygulanım ve kısıtlayıcı yeme arasındaki pozitif ilişkinin daha güçlü olduğunu görülmüştür (Beekman, Stock ve Howe, 2017). Günlük çalışma deseniyle yürütülen benzer bir çalışmada öz-şefkat düzeyi yüksek olan katılımcıların, reddedildikten sonra daha az olumsuz duygu hissederek düşük öz-şefkat düzeyine sahip akranlarına kıyasla daha az sağlıksız yeme davranışı sergilediği bulgulanmıştır (Bicaker, Schell ve Racine, 2023). Bu bulgular, duygusal yemeyi ortaya çıkarabilecek durumlar karşısında öz-şefkat düzeyinin koruyucu olduğunu desteklemektedir.

Öz-şefkatin vücut kitle indeksi (Kelly, Vimalakanthan ve Carter, 2014), beden/kiloya aşırı değer verme (Linardon ve ark. 2020), utanç (Ferreira ve ark. 2014) ile yeme bozuklukları arasındaki ilişki gibi sağlıklı ilişkilenen konulardaki düzenleyici rolünden ve yakın ilişkilerdeki olumsuz duygulanım ile kısıtlayıcı yeme (Beekman, Stock ve Howe, 2017), reddedilme ile sağlıksız yeme (Bicaker, Schell ve Racine, 2023)

arasındaki ilişki gibi ilişkisel bağlamdaki düzenleyici rolünden hareketle eşin çatışmalarda gösterdiği tepkiler sonucunda kişinin duygusal yemeye yönelmesine karşın koruyucu bir rolü olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda hipotez 6 önerilmiştir;

Hipotez 6: Eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ve duygusal yeme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü vardır, ilişki öz-şefkatin düşük düzeyinde yüksek düzeyine göre daha güçlü olacaktır.



2. YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Araştırmaya en az altı aydır romantik ilişkisi bulunan toplam 544 kişi katılmış ancak ölçeklerin tamamını doldurmayan 261 katılımcı araştırmaya dahil edilememiştir. Kalan 283 katılımcının anket formunda yer alan 3 adet kontrol sorusuna (örn., *Bu bir dikkat maddesidir. Lütfen bu maddeyi okuduysanız "Neredeyse Hiçbir Zaman" seçeneğini işaretleyiniz*) verdikleri yanıtlar incelenmiş ve sorulara uygun yanıt vermeyen toplam 33 katılımcı ile 6 uç değere sahip katılımcı çıkarılmıştır. Böylece araştırmanın nihai örneklemini 244 katılımcı oluşturmuştur. Çalışma örnekleminin algılanan partner duyarsızlığı, olumsuz duygular/durumlarda yeme, eşin çatışma çözme tepkileri ve ilişki doyumu değişkenleri ile yürütülen paralel aracılık testlerinde %80 üzeri istatistiki güce sahip olduğu görülmüştür (https://schoemanna.shinyapps.io/mc_power_med/ (Erişim Tarihi: 09.09.2023)).

Araştırma örnekleminin %80,7 (N=197)' sinin kadın, %19,3 (N=47)' ünün erkek olduğu görülmektedir. Örneklemin yaş ortalaması 27.21 (SS=5.49) olarak hesaplanmıştır. Örneklemin %10,7 (N=26)' si lise, %4,1 (N=10)' i yüksek okul, %55,7 (N=136)' si üniversite, %25,0 (N=61) ' i yüksek lisans, %4,5 (N=11) ' i doktora eğitimi almıştır. Katılımcıların %70,9 (N=173) ' u bekar ve ilişkisi olan, %29,1 (N=71) ' i evli bireylerdir. İlişki süresi ortalaması 52.75 ay (SS= 57.47) olarak hesaplanmıştır. Örneklemin %14,8 (N=36)' i çocuğu olduğunu raporlamıştır.

2.2. Veri Toplama Aracı/araçları:

2.2.1. Demografik Bilgi Formu. Katılımcıların demografik bilgilerinin (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, romantik ilişkilerinin türü ve süresi ile çocuk sahibi olma durumları ve kaç çocukları olduğu) elde edilmesi amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgi formu kullanılmıştır (bkz. EK-2).

2.2.2. Algılanan Partner Duyarlılığı ve Duyarsızlığı. Crasta ve ark. (2021) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Kahya ve Karanfil (2023) tarafından yapılmıştır (bkz. EK-3). Ölçek hem algılanan partner duyarlılığını (örn: Partnerim beni gerçekten dinler) hem de algılanan partner duyarsızlığını (örn: "Partnerim söylediklerimi çoğu

zaman gerçekten duymaz”) ölçen iki boyuttan oluşmaktadır. Duyarlılık ve duyarsızlık boyutunun her ikisi için de 8’er madde, toplamda 16 madde bulunmaktadır. Yanıtlama biçimi 6’lı (1=”Asla”, 6=”Tamamen”) likerttir. Ölçeğin duyarlılık alt boyutu için 2 alt örnekleme yürütülen Cronbach alpha iç tutarlılık değerleri .93 ile .92; duyarsızlık alt boyutu için ise .94 ile .94’tür (Kahya ve Karanfil, 2023). Mevcut çalışmada algılanan partner duyarlılığı alt boyuna ait Cronbach alpha iç tutarlılık değeri .91, algılanan partner duyarsızlığı alt boyuna ait Cronbach alpha iç tutarlılık değeri .90 olarak hesaplanmıştır.

2.2.3. İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ). İlişki doyumunu ölçmek amacıyla Rusbult, Martz ve Agnew tarafından (1998) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından yapılan ilişki istikrarı ölçeğinin ilişki doyumu alt boyutu (örn: “*İlişkimiz beni çok mutlu ediyor*”) mevcut çalışmada kullanılmıştır (bkz. EK-4). Toplamda 30 madde olan ölçek her bir alt boyut için 10 madde olmak üzere ilişki doyumu, ilişki yatırımı ve seçeneklerin niteliği alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin ilişki doyumu boyutunun ilk beş maddesi 4’lü (1=Tamamen yanlış, 4=Tamamıyla doğru), son beş maddesi ise 9’lu (1=Tamamen yanlış, 9=Tamamıyla doğru) likert şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçeğin ilişki doyumu için iç tutarlılık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır (Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005). Mevcut çalışmada ilişki doyumu alt boyutu için elde edilen Cronbach alpha iç tutarlılık değeri .92’dir.

2.2.4. Duygusal İştah Anketi (DİA). Duygusal yemeyi ölçmek amacıyla Nolan, Halperin ve Geliebter (2010) tarafından geliştirilen ve bireylerin olumsuz duygular ve durumlar ile olumlu duygular ve durumlar karşısında deneyimledikleri iştahı ölçmeyi hedefleyen ölçüm aracı kullanılmıştır. Ölçeğin, Türkçe uyarlaması Demirel, Yavuz, Karadere, Şafak ve Türkçapar (2014) tarafından yapılmıştır (bkz. EK-5). Ölçek orijinal makalesinde “olumsuz duygular”, “olumsuz durumlar”, “olumlu duygular” ve “olumlu durumlar” olmak üzere 4 boyuta ayrılmıştır. Ayrıca, Türkçe uyarlaması “Olumlu Duygu/Durumlar” ve “Olumsuz Duygu ve Durumlar” olacak şekilde ikili boyutlandırılmıştır (Demirel ve ark. 2014). Bu araştırmada da duygusal yeme 2 boyutlu olarak ele alınmıştır. Ölçek toplamda 22 sorudan oluşmakta ve 9’lu likert tipi ölçek (1-4=Daha az; 5=Aynı; 6-9= Daha fazla; 10=Uygun değil; 11= Cevabı bilmiyorum) ile yanıtlanmaktadır. Duygusal yeme puanı hesaplanırken, ölçekteki sorulara 10 (Uygun

Değil) ve 11 (Cevabı Bilmiyorum) veren katılımcıların 10-11 yanıtları silinerek boş bırakılmış ve yanıtı mevcut olan soru sayısının puanlarının ortalaması alınarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada elde edilen Cronbach alpha iç tutarlılık değeri olumsuz duygular/durumlar alt boyutu için .88, olumlu duygular/durumlar alt boyutu için .87'dir. Bu değerler ölçeği 2 boyutlu olarak kullanan çalışmalarla örtüşür niteliktedir (örn., Bourdier, Lalanne, Morvan, Kern, Romo ve Berthoz, 2017; Sabry, Carioca, Arruda, Adriano ve Sampaio, 2020).

2.2.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ). Gratz ve Romer (2004) tarafından duyguları düzenlerken yaşanan güçlükleri değerlendirme amaçlı geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır (bkz. EK-6). Ölçekte 36 madde ve 6 alt boyut bulunmaktadır (Rugancı ve Gençöz, 2010). Bu alt boyutlar; farkındalık (örneğin, “*Ne hissettiğimi dikkate alırım*”), kabul (örneğin, “*Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım*”), amaç (örneğin, “*Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi yapmakta zorlanırım*”), strateji (örneğin, “*Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım*”), dürtü (örneğin, “*Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir*”), ve netliktir (örneğin, “*Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım*”). Bu alt boyutlara yönelik maddeler 5’li likert ölçek (1= *Nerdeyse hiçbir zaman*, 5=*Nerdeyse her zaman*) ile puanlanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı .94 olarak hesaplanırken, alt boyutlarının iç tutarlılık katsayısı .90-.75 arasında değişkenlik göstermektedir (Rugancı ve Gençöz, 2010). Mevcut çalışmada toplam puan değerlendirilmiştir ve ölçeğe ait Cronbach alpha iç tutarlılık değeri .95’tir.

2.2.6. İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği. Rusbult, Verette, Whitney, Slovik ve Lipcus (1991) tarafından geliştirilen ölçek Türkçe’ye Taluy (2013) tarafından uyarlanmıştır (bkz. EK-7). Ölçek ikili ilişkilerde bireylerin (örn: *Eşim/ilişki yaşadığım kişi bana kaba davrandığında görmezden gelirim*) ve partnerlerinin (Örn: *Eşime/ilişki yaşadığım kişiye kaba davrandığımda çok kızar ve çekip gitmek ister*) bir çatışma durumuna yönelik verdikleri tepkileri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir.

Ölçek; çıkış, yokmuş gibi davranma, konuşma ve bağlılık olmak üzere sırasıyla ikisi yıkıcı ve ikisi uyumsal tepki olan 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek hem bireylerin hem de partnerlerin yanıtlayacağı 16’şar madde olarak şekillendirilmiştir ve toplam 32 sorudan oluşmaktadır. Aynı zamanda 9’lu likert şekilde (0=*Hiç yapmam*, 8=*Sürekli*

yaparım) yanıtlanmaktadır. Ölçek değerlendirilirken çıkış ve yokmuş gibi davranma maddeleri ters kodlanarak dört boyuta dair toplam bir uyumsal çatışma puanı elde edilmiştir ve analizler elde edilen bu toplam puanla yürütülmüştür. Daha yüksek puanlar çatışmayı daha uyumsal şekilde çözmeyi ifade etmektedir.

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı, eşin çatışma çözme tepkileri için .84 olarak hesaplanırken kişinin kendisi için bireyin tepkileri için .80 olarak hesaplanmıştır (Taluy, 2013). Mevcut çalışmada ise eşin toplam uyumsal çatışma çözme boyutu için elde edilen Cronbach alpha iç tutarlılık değeri .89 iken kişinin kendisi için elde edilen Cronbach alpha iç tutarlılık değeri .82'dir.

2.2.7. Öz-şefkat Ölçeği. Neff (2003) tarafından geliştirilen ölçek Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (bkz. EK-8). Toplam 26 maddeden oluşan ölçek 5'li likert üzerinden (1= *Kesinlikle katılmıyorum*, 5= *Kesinlikle katılıyorum*) yanıtlanmaktadır. Örnek maddeler "*Bazen yetersiz hissettiğimde çoğu kişinin yetersizlik duygularının ortak olduğunu kendime hatırlatmaya çalışırım*" şeklindedir. Toplam öz-şefkat puanını değerlendirmek için, kendini yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme olan olumsuz alt ölçek maddeleri ters kodlanmıştır. Ölçek alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .72 ile .80 arasındadır (Akın, Akın ve Abacı, 2007). Mevcut çalışmada ölçeğin toplam puanı için elde edilen Cronbach alpha iç tutarlılık değeri .92'dir.

2.3. İşlem

Veriler kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak çevrimiçi anket aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada kullanılacak olan Algılanan Partner Duyarlılığı ve Duyarsızlığı Ölçeği, İlişki İstikrarı Ölçeği, İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği, Duygusal İştah Anketi, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Öz-şefkat Ölçeği için Türkçe uyarlama çalışmasını yapan araştırmacılardan gerekli izinlerin alınmasının ardından araştırma için İzmir Bakırçay Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 17.05.2022 tarihinde 610 numaralı karar sayısıyla onay alınmıştır (EK-1). Daha sonra ölçeklerin yer aldığı anket formu Qualtrics üzerinden oluşturulmuştur. Oluşturulan anket formu 6 ay ve daha uzun süredir romantik ilişkisi olan katılımcılara sosyal medya üzerinden yapılan duyurular ve araştırmacıların çeşitli gruplara link iletmesi yoluyla ulaştırılmıştır. Katılımcılara; gönüllü katılım formu,

demografik bilgi formu, Algılanan Partner Duyarlılığı ve Duyarsızlığı Ölçeği, İlişki İstikrarı Ölçeği, İkili İlişkiler Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği, Duygusal İştah Anketi, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Öz-şefkat Ölçeği ve katılım sonrası bilgilendirme formu verilmiştir. Ölçekler ve ölçek içerisindeki maddeler katılımcılara karışık sıralamalarda sunulmuştur. Veriler çevrimiçi anketler ile gönüllü katılımcılardan toplanmış, katılımcılara verilerin bilimsel araştırma amacıyla kullanılacağı ve bireysel değerlendirme yapılmayacağı bilgilendirilmiş onam formu ile aktarılmıştır. Anket formunun cevaplanması yaklaşık 15-20 dakika aralığında sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizi SPSS 23 paket programı ile yapılmıştır. Veride çoklu uç değere sahip 6 katılımcı çalışmadan dışlanmıştır. Sonrasında verilerin basıklık-çarpıklık kat sayıları, histogram, P-P ve Q-Q değerleri ve grafikleri ile incelenmiştir. Değişkenlerin normal dağıldığı görülmüştür. Buradan hareketle bütün analizler 244 katılımcının verileriyle yapılmıştır.

Pearson korelasyon analizi, düzenleyici ve aracılık analizleri yapılmıştır. Düzenleyicilik ve aracılık analizleri Hayes Process macro (Hayes, 2018) eklentisi ile yürülmüştür. PROCESS v3.5 makro eklentisi ile 5000 önyükleme (bootstrap) örnekleme üzerinde model 1 ve 4 kullanılarak incelenmiştir. Bu eklenti kullanılarak %95 güven aralığında aracı rol test edilmiştir. Bu analize göre, aracılık rolünün istatistiksel olarak anlamlı sayılabilmesi için, güven aralığının sıfır içermemesi gerekmektedir (Hayes, 2018).

Hipotez 1, Hipotez 2 ve Hipotez 3, algılanan partner duyarlılığının iki boyutu ve duygusal yemenin iki boyutunun eşleştirilmelerinin yer aldığı bağımsız dört paralel aracılık analizi ile test edilmiştir. Hipotez 1 için yürütülen paralel analizlerdeki toplam ilişki, Hipotez 2 ve Hipotez 3 için ise ilgili analizlerdeki dolaylı ilişkiler raporlanmıştır. Hipotez 4, algılanan partner duyarlılığının iki boyutu ile duygusal yemenin iki alt boyutunun eşleştirilmelerinin yer aldığı bağımsız dört düzenleyicilik analizi ile test edilmiştir. Hipotez 5 ve Hipotez 6, uyumsal çatışma çözme tepkilerinin sadece eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri boyutu ile duygusal yemenin iki alt boyutunun eşleştirilmelerinin yer aldığı bağımsız iki düzenleyicilik analizi ile test edilmiştir.

3.BULGULAR

3.1. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 3.1’de çalışma değişkenleri arasındaki korelasyonlar sunulmaktadır.

Tablo 3.1. Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Olumsuz Duygular/Durumlarda Yeme	-								
2. Olumlu Duygular/Durumlarda Yeme	-.37**	-							
3. Duygu Düzenleme Güçlüğü	.14*	.12	-						
4. UÇÇT	-.03	-.03	-.42**	-					
5. EUÇÇT	-.21**	.04	-.34**	.35**	-				
6. Algılanan Partner Duyarlılığı	-.09	.03	-.40**	.46**	.68**	-			
7. Algılanan Partner Duyarsızlığı	.15*	.05	.40**	-.33**	-.63**	-.72**	-		
8. İlişki Doyumu	-.15*	.08	-.43**	.43**	.56**	.72**	-.61**	-	
9. Öz-şefkat	-.15*	.10	-.75**	.41**	.28**	.33**	-.27**	.39**	-

Not. UÇÇT = Uyumsal Çatışma Çözme Tepkileri, EUÇÇT = Eşin Uyumsal Çatışma Çözme Tepkileri, ** $p < .001$, * $p < .05$

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi olumsuz duygular/durumlarda yeme ile duygu düzenleme güçlüğü ($r=.14$, $p=.03$) ve algılanan partner duyarsızlığı ($r=.15$, $p=.02$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Olumsuz duygular/durumlarda yeme ile olumlu duygular/durumlarda yeme ($r=-.37$, $p<.01$), eşin uyumsal çatışma çözümü ($r=-.21$, $p<.01$), ilişki doyumu ($r=-.15$, $p=.02$) ve öz-şefkat arasında ($r=-.15$, $p=.02$) negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü ile; uyumsal çatışma çözümü ($r=-.42$, $p<.001$), eşin uyumsal çatışma çözümü ($r=-.34$, $p<.001$), algılanan partner duyarlılığı ($r=-.40$, $p<.001$), ilişki doyumu ($r=-.43$, $p<.001$) ve öz-şefkat ($r=-.75$, $p<.001$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Duygu düzenleme güçlüğü ile; algılanan partner duyarsızlığı ($r=.40$, $p<.001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

İkili ilişkilerde uyumsal çatışma çözümünün kişinin kendini değerlendirdiği puan ortalamaları ile eşin uyumsal çatışma çözümü ($r=.35, p<.001$), algılanan partner duyarlılığı ($r=.46, p<.001$), ilişki doyumu ($r=.43, p<.001$) ve öz-şefkat ($r=.41, p<.001$) arasında pozitif yönde; algılanan partner duyarsızlığı ($r=-.33, p<.001$) ile negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

Eşin uyumsal çatışma çözümü puan ortalamaları da benzer şekilde algılanan partner duyarlılığı ($r=.68, p<.001$), ilişki doyumu ($r=.56, p<.001$) ve öz-şefkat ($r=.28, p<.001$) ile pozitif yönde ilişkilidir. Eşin uyumsal çatışma çözümü algılanan partner duyarsızlığı ($r=-.63, p<.001$) ile negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

Algılanan partner duyarlılığı; algılanan partner duyarsızlığı ($r=-.72, p<.001$) ile negatif; ilişki doyumu ($r=.72, p<.001$) ve öz-şefkat ile ($r=.33, p<.001$) pozitif yönde ilişkilidir. Algılanan partner duyarsızlığı; ilişki doyumu ($r=-.61, p<.001$) ve öz-şefkat ($r=-.27, p<.001$) ile negatif yönde anlamlı ilişkilidir. İlişki doyumu ve öz-şefkat ($r=.39, p<.001$) pozitif yönde ilişkilidir.

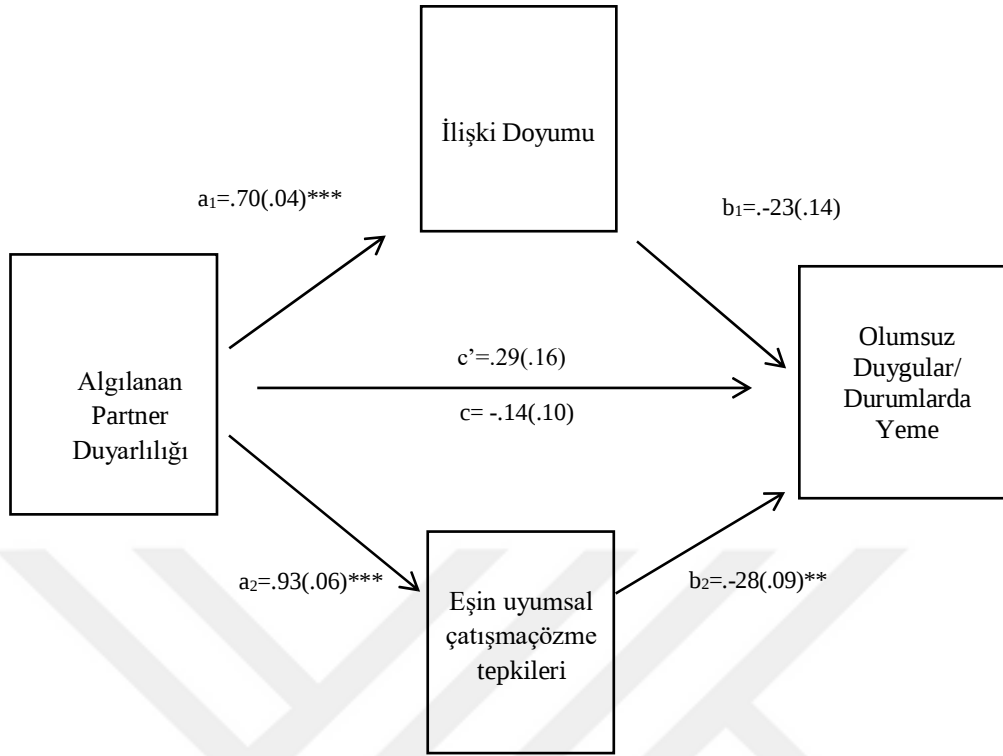
3.2 Eşin Uyumsal Çatışma Çözme Tepkileri ve İlişki Doyumunun Aracı Rolü

Hipotez 1, Hipotez 2 ve Hipotez 3, algılanan partner duyarlılığının iki boyutu ve duygusal yemenin iki alt boyutunun eşleştirilmelerinin yer aldığı bağımsız dört paralel aracılık analizleri ile test edilmiştir. Bu testlerde, aynı anda ilişki doyumu ve eşin uyumsal çatışma çözme tepkilerinin aracı rolü sorgulanmıştır.

Algılanan partner duyarlılığı ile olumsuz duygular/durumlarda yeme ($B = -.14, \%95 \text{ GA } [-.33, .05], SH = .10, p = .14$) ve olumlu duygular/durumlarda yeme ($B = .04, \%95 \text{ GA } [-.12, .19], SH = .08, p = .64$) arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Algılanan partner duyarsızlığı ile olumsuz duygular/durumlarda yeme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ($B = .27, \%95 \text{ GA } [.04, .49], SH = .11, p = .01$) görülürken olumlu duygular/durumlarda yeme ile arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Buna göre H1a desteklenmemiş, H1b ise olumsuz duygular/durumlarda yeme boyutu için desteklenmiştir. Bu analize yönelik sonuçlar sırasıyla Şekil 3.1 ve Şekil 3.2’de sunulmaktadır.

Birinci aracılık testi, algılanan partner duyarlılığı ve olumsuz duygular/durumlarda yeme ilişkisindeki aracılık rolüne yöneliktir. Algılanan partner duyarlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin (a yolu) pozitif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir ($B = .71$, %95 GA [.63, .79], $SH = .04$, $p = .00$). Ancak, ilişki doyumu ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişki (b yolu) anlamlı değildir ($B = -.23$, %95 GA [-.51, .05], $SH = .14$, $p = .11$). Ayrıca, algılanan partner duyarlılığı ve olumsuz duygular/durumlarda yeme ilişkisinde ilişki doyumunun aracılık rolü anlamlı değildir (dolaylı ilişki $= -.16$, $SH = .11$, %95 GA [-.40, .05]). Bu bulguya göre Hipotez 2; H2a için desteklenmemiş, ilişki doyumunun partner duyarlılığı ve olumsuz duygular/durumlarda yeme ilişkisinde aracı rol göstermediği bulunmuştur.

Birincilik aracılık testindeki çatışma çözmeye yönelik sonuçlarda, algılanan partner duyarlılığı ve eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişki (a yolu) pozitif yönde ve anlamlıdır ($B = .93$, %95 GA [.80, 1.05], $SH = .06$, $p = .00$). Ayrıca, eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişki (b yolu) negatif yönlü ve anlamlıdır ($B = -.28$, %95 GA [-.47, -.10], $SH = .09$, $p = .00$). Son olarak, eşin uyumsal çatışma çözme tepkilerinin aracılık rolü anlamlıdır (dolaylı ilişki $= -.26$, $SH = .09$, %95 GA [-.45, -.09]). Buna göre Hipotez 3; H3a duygusal yemenin olumsuz duygular/durumlarda yeme alt boyutu için desteklenmektedir.



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Şekil 3.1 Duyarlılık ve olumsuz duygular/durumlarda yeme ilişkisinde İD ve EUÇÇT'nin aracı rolü

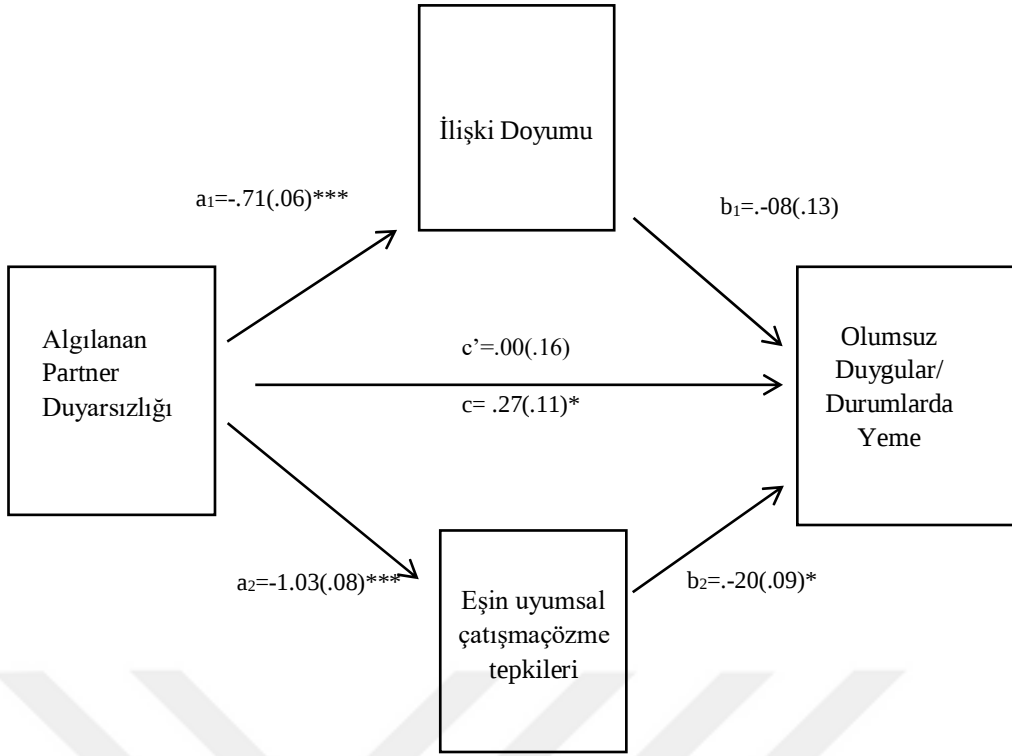
İkinci aracılık testi, partner duyarlılığı ve olumlu duygular/durumlarda yeme ilişkisindeki aracılık rolünün sınanmasına yöneliktir. Algılanan partner duyarlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin (a yolu) pozitif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir ($B = .71$, %95 GA [.63, .79], $SH = .04$, $p = .00$). Ancak, ilişki doyumu ve olumlu duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişki (b yolu) anlamlı değildir ($B = .16$, %95 GA [-.07, .39], $SH = .12$, $p = .17$). Algılanan partner duyarlılığı ve olumlu duygular/durumlarda yeme ilişkisinde ilişki doyumunun aracılık rolü anlamlı değildir (dolaylı ilişki = .11, $SH = .11$, %95 GA [-.05, .29]). Buna göre Hipotez 2; H2a için desteklenmemiş, ilişki doyumunun partner duyarlılığı ve olumlu duygular/durumlarda yeme ilişkisinde aracı rol göstermediği bulunmuştur.

İkinci aracılık testindeki çatışma çözmeye yönelik sonuçlarda, algılanan partner duyarlılığı ve eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişki (a yolu) pozitif yönde ve anlamlıdır ($B = .93$, %95 GA [.80, 1.05], $SH = .06$, $p = .00$). Ayrıca, eşin

uyumsal çatışma çözme tepkileri ve olumlu duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişki (b yolu) anlamlı değildir ($B = .03$, %95 GA $[-.13, .18]$, $SH = .08$, $p = .74$). Eşin uyumsal çatışma çözme tepkilerinin aracılık rolü anlamlı değildir (dolaylı ilişki $= .02$, $SH = .08$, %95 GA $[-.14, .18]$). Buna göre Hipotez 3; H3a duygusal yemenin olumlu duygular/durumlarda yeme alt boyutu için desteklenmemiş, eşin uyumsal çatışma çözme tepkilerinin algılanan partner duyarlılığı ve olumlu duygular/durumlarda yeme ilişkisinde aracı rol göstermediği bulunmuştur.

Üçüncü aracılık testi, partner duyarsızlığı ve olumsuz duygular/durumlarda yeme ilişkisindeki aracılık rolünün sınanmasına yöneliktir. Algılanan partner duyarsızlığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin (a yolu) negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir ($B = -.71$, %95 GA $[-.83, -.60]$, $SH = .06$, $p = .00$). Ancak, ilişki doyumu ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişki (b yolu) anlamlı değildir ($B = -.08$, %95 GA $[-.33, .17]$, $SH = .13$, $p = .54$). Algılanan partner duyarsızlığı ve olumsuz duygular/durumlarda yeme ilişkisinde ilişki doyumunun aracılık rolü anlamlı değildir (dolaylı ilişki $= .05$, $SH = .10$, %95 GA $[-.13, .25]$). Buna göre Hipotez 2; H2b için desteklenmemiş, ilişki doyumunun partner duyarsızlığı ve olumsuz duygular/durumlarda yeme ilişkisinde aracı rol göstermediği bulunmuştur.

Üçüncü aracılık testindeki çatışma çözmeye yönelik sonuçlarda, algılanan partner duyarsızlığı ve eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişki (a yolu) negatif yönde ve anlamlıdır ($B = -1.03$, %95 GA $[-1.20, -.88]$, $SH = .08$, $p = .00$). Ayrıca, eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişki (b yolu) negatif yönde ve anlamlıdır ($B = -.20$, %95 GA $[-.38, -.02]$, $SH = .09$, $p = .03$). Eşin uyumsal çatışma çözme tepkilerinin aracılık rolü anlamlıdır (dolaylı ilişki $= .21$, $SH = .10$, %95 GA $[-.02, .41]$). Paralel aracı role yönelik değerler şekil 3.2’de görülmektedir. Buna göre Hipotez 3; H3b duygusal yemenin olumsuz duygular/durumlarda yeme alt boyutu için desteklenmektedir.



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Şekil 3.2 Duyarsızlık ve olumsuz duygular/durumlarda yeme ilişkisinde İD ve EUÇÇT'nin aracı rolü

Dördüncü aracılık testi, partner duyarsızlığı ve olumlu duygular/durumlarda yeme ilişkisindeki aracılık rolüne yöneliktir. Algılanan partner duyarsızlığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin (a yolu) negatif yönde ve anlamlı olduğu görülür ($B = -.71$, %95 GA $[-.83, .60]$, $SH = .06$, $p = .00$). Ayrıca, ilişki doyumu ve olumlu duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişki (b yolu) anlamlı değildir ($B = .20$, %95 GA $[-.00, .40]$, $SH = .10$, $p = .05$). Algılanan partner duyarsızlığı ve olumlu duygular/durumlarda yeme ilişkisinde ilişki doyumunun aracılık rolü anlamlı değildir (dolaylı ilişki $= -.15$, $SH = .08$, %95 GA $[-.32, .00]$). Bu bulguya göre Hipotez 2; H2b duygusal yemenin olumlu duygular/durumlarda yeme alt boyutu için desteklenmemiş, ilişki doyumunun partner duyarsızlığı ve olumlu duygular/durumlarda yeme ilişkisinde aracı rol göstermediği bulunmuştur.

Dördüncü aracılık testindeki çatışma çözmeye yönelik sonuçlarda, algılanan partner duyarsızlığı ve eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişki (a yolu) negatif yönde ve anlamlıdır ($B = -1.03$, %95 GA $[-1.20, -.88]$, $SH = .08$, $p = .00$). Ayrıca, eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ve olumlu duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişki (b yolu) anlamlı değildir.

($B = .07$, %95 GA $[-.08, .22]$, $SH = .08$, $p = .33$). Eşin uyumsal çatışma çözme tepkilerinin aracılık rolü anlamlı değildir (dolaylı ilişki $= -.08$, $SH = .10$, %95 GA $[-.26, .10]$). Bu bulguya göre Hipotez 3; H3b duygusal yemenin olumlu duygular/durumlarda yeme alt boyutu için desteklenmemiş, eşin uyumsal çatışma çözme tepkilerinin partner duyarsızlığı ve olumlu duygular/durumlarda yeme ilişkisinde aracı rol göstermediği bulunmuştur.

Yürütülen dört aracılık testinin sonuçlarına göre Hipotez 2; Hem H2a sonuçları için hem de H2b sonuçları için desteklenmemektedir. Hipotez 3 ise hem H3a sonuçları için hem de H3b sonuçları için desteklenmektedir.

3.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Algılanan Partner Duyarlılığı ve Duygusal Yeme İlişkisindeki Düzenleyici Rolü

Algılanan partner duyarlılığı ve algılanan partner duyarsızlığı ile duygusal yeme (olumsuz duygular/durumlarda yeme ve olumlu duygular/durumlarda yeme) arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün rolünün incelenmesi amacıyla dört ayrı düzenleyicilik analizi yapılmıştır. Algılanan partner duyarlılığı ile yapılan analiz sonuçları Tablo 3.2'de, algılanan partner duyarsızlığı ile yapılan analiz sonuçları Tablo 3.3'de gösterilmiştir.

Tablo 3.2. Algılanan partner duyarlılığı ve duygusal yeme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün düzenleyici rolü

Sonuç Değişkeni	Yordayıcılar	B	SH	P
Olumsuz	Duyarlılık	-.04 (GA $[-.25, .16]$)	.10	.68
Duygular/	DDG	.24 (GA $[-.06, .55]$)	.15	.12
Durumlarda Yeme	Duyarlılık* DDG	.25 (GA $[-.54, .03]$)	.15	.08
Olumlu Duygular/	Duyarlılık	.04 (GA $[-.13, .21]$)	.09	.67
Durumlar Yeme	DDG	.07 (GA $[-.18, .32]$)	.13	.59
	Duyarlılık* DDG	.15 (GA $[-.09, .38]$)	.12	.22

Not. Duyarlılık= Algılanan Partner Duyarlılığı, DDG= Duygu Düzenleme Güçlüğü

Birinci düzenleyicilik testi, algılanan partner duyarlılığı ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün düzenleyici rolünün incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre;

duygu düzenleme güçlüğü'nün düzenleyici rolü istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B = .25$ (GA [-.54, .03]), $SH = .15$, $p = .08$).

İkinci olarak, algılanan partner duyarsızlığı ve olumlu duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün düzenleyici rolünün incelenmesi amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre; duygu düzenleme güçlüğü'nün düzenleyici rolü istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B = .15$ (GA [-.09, .38]), $SH = .12$, $p = .22$). Bu sonuçlara göre Hipotez 4; H4a için desteklenmemiştir.

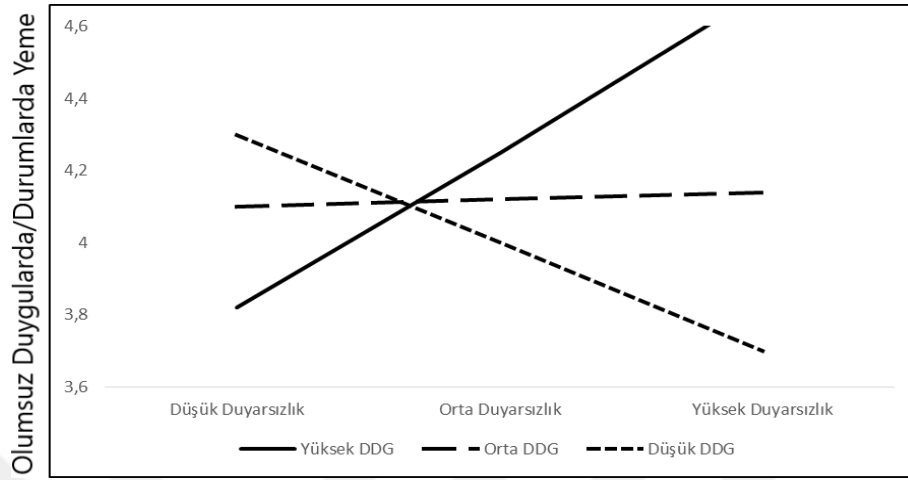
Tablo 3.3. Algılanan partner duyarsızlığı ve duygusal yeme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün düzenleyici rolü

Sonuç Değişkeni	Yordayıcılar	B	SH	P
Olumsuz	Duyarsızlık	.05(GA [-.22, .32])	.13	.71
Duygular/	DDG	.21 (GA [-.02, .51])	.15	.18
Durumlarda Yeme	Duyarsızlık* DDG	.49 (GA [.12, .85])	.19	.00
Olumlu Duygular/	Duyarsızlık	.17 (GA [-.05, .39])	.11	.13
Durumlarda Yeme	DDG	-.02 (GA [-.26, .23])	.13	.89
	Duyarsızlık* DDG	-.28 (GA [-.58, .02])	.15	.07

Not. Duyarsızlık= Algılanan Partner Duyarsızlığı, DDG= Duygu Düzenleme Güçlüğü

Üçüncü düzenleyicilik analizi, algılanan partner duyarsızlığı ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün düzenleyici rolünün incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; duygu düzenleme güçlüğü'nün düzenleyici rolü istatistiksel olarak anlamlıdır ($B = .49$ (GA [.12, .85]), $SH = .19$, $p = .00$). Bu sonuçlara göre Hipotez 4; H4b için desteklenmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü düşük ($B = -.26$, %95 GA [-.67, .16], $SH = .21$, $p = .23$) ve orta düzeyde ($B = .00$, %95 GA [-.27, .29], $SH = .14$, $p = .96$) olduğunda, algılanan partner duyarsızlığı ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişki anlamlı değildir. Ancak, duygu düzenleme güçlüğü yüksek seviyede olduğunda ($B = .39$, %95 GA [.11, .67], $SH = .14$, $p = .00$), algılanan partner duyarsızlığı ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişki pozitif yönlü ve anlamlıdır. Etkileşim grafiği Şekil 3.3'te sunulmaktadır. Buradan hareketle duygu düzenleme güçlüğü'nün

yüksek düzeyinde eş duyarsız olarak algılanıyorsa duygusal yemenin artacağı ancak eş duyarsız algılanmıyorsa duygusal yemenin azalacağı söylenebilir.



Not. DDG= Duygu Düzenleme Güçlüğü

Şekil 3.3 Duyarsızlık ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişkide DDG'nin düzenleyici rolü

Dördüncü olarak, algılanan partner duyarsızlığı ve olumlu duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün düzenleyici rolünün incelenmesi amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre; duygu düzenleme güçlüğünün düzenleyici rolü istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B = -.28$ (GA $[-.58, .02]$), $SH = .15$, $p = .07$). Yürütülen 4 düzenleyicilik analizi sonuçlarına göre Hipotez 4; H4a sonuçları için desteklenmezken H4b duygusal yemenin olumsuz duygular/durumlarda yeme boyutu sonuçları için desteklenmektedir.

3.4 . Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Eşin Uyumsal Çatışma Çözme Tepkileri ve Duygusal Yeme İlişkisindeki Düzenleyici Rolü

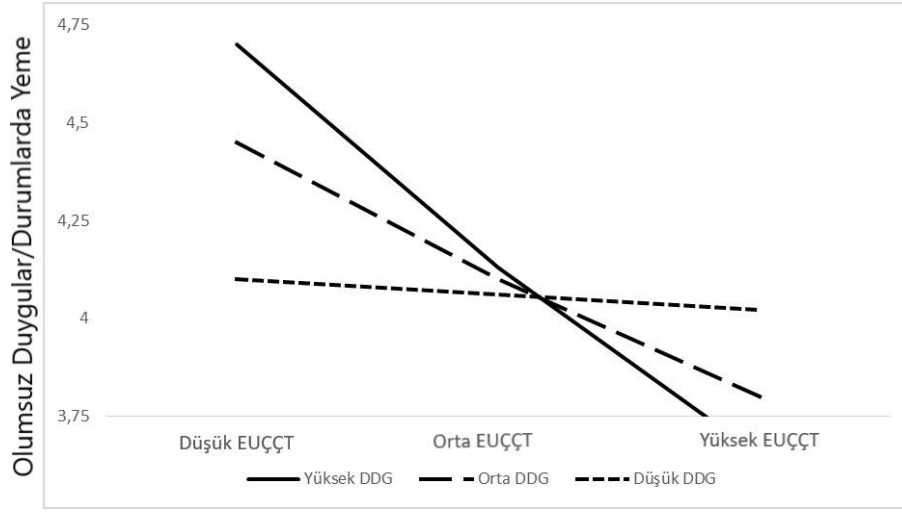
Eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ile duygusal yeme (olumsuz duygular/durumlarda yeme ve olumlu duygular/durumlarda yeme) arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün düzenleyici rolünün incelenmesi amacıyla düzenleyici değişken analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 3.4'te gösterilmiştir.

Tablo 3.4. Eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ve duygusal yeme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün düzenleyici rolü

Sonuç Değişkeni	Yordayıcılar	B	SH	P
Olumsuz Duygular/ Durumlar Yeme	EşÇatÇöz DDG EşÇatÇöz* DDG	-.18 (GA [-.32, -.03]) -.15 (GA [-.14, .44]) .24 (GA [-.45, -.03])	.07 .15 .11	.02 .30 .03
Olumlu Duygular/ Durumlar Yeme	EşÇatÇöz DDG EşÇatÇöz* DDG	.04 (GA [-.08, .16]) .06 (GA [-.18, .30]) .10 (GA [-.08, .27])	.06 .12 .09	.53 .61 .28

Not. EşÇatÇöz= Eşin Uyumsal Çatışma Çözme Tepkileri, DDG= Duygu DüzenlemeGüçlüğü

Eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün düzenleyici rolünün incelenmesi amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre; duygu düzenleme güçlüğü'nün düzenleyici rolü istatistiksel olarak anlamlıdır ($B = .24$ (GA [-.45, -.03]), $SH = .11$, $p = .03$). Bu sonuçlara göre Hipotez 5, duygusal yemenin olumsuz duygular/durumlarda yeme alt boyutu için desteklenmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü'nün düşük ($B = -.03$, %95 GA [-.24, .18], $SH = .11$, $p = .78$) düzeyinde ilişki anlamlı değilken orta düzeyinde ($B = -.16$, %95 GA [-.30, -.01], $SH = .08$, $p = .04$) ve yüksek düzeyinde ($B = -.35$, %95 GA [-.54, -.16], $SH = .10$, $p = .00$) eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişki negatif yönlü ve anlamlıdır. Yani duygu düzenleme güçlüğü'nün orta ve yüksek düzeyinde eş uyumsal algılanıyorsa duygusal yeme azalmaktadır ancak eşin uyumsal algılanmıyorsa duygusal yeme artmaktadır. Etkileşim grafiği, Şekil 3.4'te sunulmaktadır.



Not. EUÇÇT= Eşin Uyumsal Çatışma Çözme Tepkileri, DDG= Duygu Düzenleme Güçlüğü

Şekil 3.4 EUÇÇT ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişkide DDG'nin düzenleyici rolü

Eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ve olumlu duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün düzenleyici rolünün incelenmesi amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre; duygu düzenleme güçlüğü'nün düzenleyici rolü istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B = .10$ (GA $[-.08, .27]$), $SH = .09$, $p = .28$). Yürütülen düzenleyicilik analiz sonuçlarına göre, Hipotez 5 duygusal yemenin olumlu duygular/durumlarda yeme alt boyutu için desteklenmemiştir.

3.5 . Öz-Şefkatin: Eşin Uyumsal Çatışma Çözme Tepkileri ve Duygusal Yeme İlişkisindeki Düzenleyici Rolü

Eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ile duygusal yeme (olumsuz duygu/durumlarda yeme ve olumlu duygu/durumlarda yeme) arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolünün incelenmesi amacıyla düzenleyici değişken analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 3.5'te gösterilmiştir.

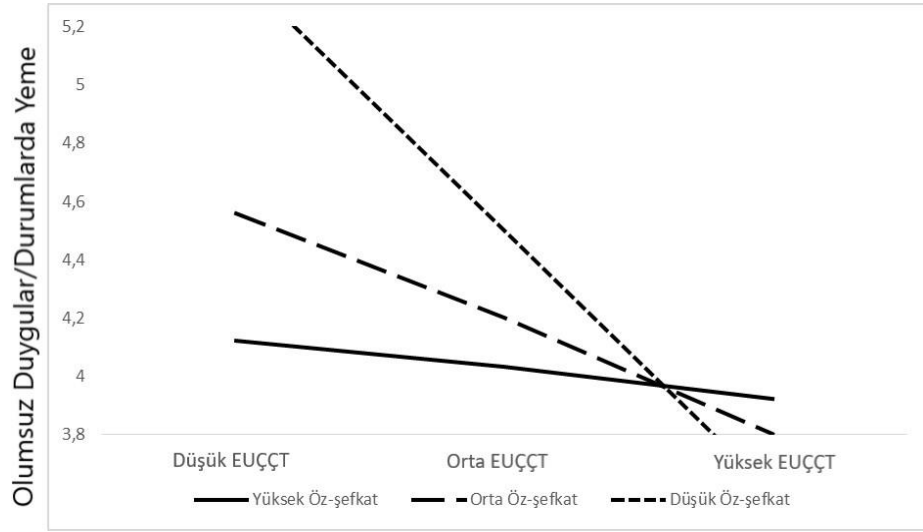
Tablo 3.5. Eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ve duygusal yeme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü

Sonuç Değişkeni	Yordayıcılar	B	SH	P
Olumsuz Duygular/ Durumlar Yeme	EşÇatÇöz	-.19 (GA [-.33, -.05])	.07	.00
	Öz-şefkat	-.18 (GA [-.42, .07])	.12	.15
	EşÇatÇöz* Öz-şefkat	.20 (GA [.03, .38])	.09	.02
Olumlu Duygular/ Durumlar Yeme	EşÇatÇöz	.00 (GA [-.11, .12])	.06	.96
	Öz-şefkat	.15 (GA [-.05, .35])	.10	.15
	EşÇatÇöz* Öz-şefkat	-.13 (GA [-.28, .01])	.07	.07

Not. EşÇatÇöz= Eşin Uyumsal Çatışma Çözme Tepkileri

Eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolünün incelenmesi amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre; öz-şefkatin düzenleyici rolü istatistiksel olarak anlamlıdır ($B = .20$ (GA [.03, .38])). Bu sonuçlara göre Hipotez 6 sonuçları duygusal yemenin olumsuz duygular/durumlarda yeme alt boyutu için desteklenmektedir.

Öz-şefkat düşük düzey ($B = -.34$, %95 GA [-.53, -.16], $SH = .10$, $p = .00$) ve orta düzey ($B = -.19$, %95 GA [-.33, -.05], $SH = .07$, $p = .00$) olduğunda eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişki negatif yönlü ve anlamlıdır. Yüksek düzeyde ($B = -.04$, %95 GA [-.24, .16], $SH = .10$, $p = .67$) olduğunda ise eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişki anlamlı değildir. Yani öz-şefkatin düşük ve orta düzeyinde eş uyumsal algılanıyorsa duygusal yeme azalmaktadır ancak eş uyumsal algılanmıyorsa duygusal yeme artmaktadır. Etkileşim grafiği Şekil 3.5'te sunulmaktadır.



Not. EUÇÇT= Eşin Uyumsal Çatışma Çözme Tepkileri

Şekil 3.5 EUÇÇT ve olumsuz duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü

Eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ve olumlu duygular/durumlarda yeme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolünün incelenmesi amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre; öz-şefkatin düzenleyici rolü istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B = -.13$ (GA $[-.28, .01]$), $SH = .07$, $p = .07$). Yürütülen düzenleyicilik analiz sonuçlarına göre, Hipotez 6 duygusal yemenin olumlu duygular/durumlarda yeme alt boyutu için desteklenmemiştir.

4. TARTIŞMA

Mevcut çalışma, duygusal yeme ve algılanan partner duyarlılığı ilişkisi ile bu ilişkide ilişki doyumu ve eşin çatışma çözme tepkilerinin aracı rolünü ve duygu düzenleme güçlüğü ile öz-şefkatin düzenleyici rolünü incelemeyi hedeflemiştir. Bu bölümde, çalışma kapsamında elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Sonrasında ise mevcut çalışmanın sınırlılıklarından bahsedilmiş ve daha sonraki çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

4.1 Algılanan Partner Duyarlılığı ve Duygusal Yeme İlişkisi

Mevcut çalışma kapsamında algılanan partner duyarlılığı; duyarlılık ve duyarsızlık boyutları, duygusal yeme ise olumlu duygular/durumlarda yeme ve olumsuz duygular/durumlarda yeme boyutları bağlamında sınanmıştır. Sonuçlar algılanan partner duyarlılığı ve duygusal yemenin her iki boyutu arasında doğrudan bir ilişki olmadığını göstermiştir. Tosyalı (2018, s.38) tarafından yürütülen araştırma bulguları da bu araştırmanın bulgularıyla benzer olarak algılanan partner duyarlılığı ve tıknırcasına yeme davranışının doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir. Ek olarak literatürde çelişkili bulgulara rastlamak mümkündür. Bir başka tıknırcasına yeme araştırması, tıknırcasına yeme ve algılanan partner duyarlılığı arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki tespit etmiştir (Çağlayan, 2021, s.26). Bu sonuç; Çağlayan'ın (2021, s.20) araştırmasında Edinburgh Bulimiya Araştırma Testi'ni (BITE) Tosyalı'nın (2018, s.17) araştırmasında ise Tıknırcasına Yeme Ölçeğini kullanmasından kaynaklı ölçek farklılığı ile açıklanabilir. Aynı zamanda mevcut çalışma tıknırcasına yeme bozukluğu değişkeninden farklı olarak duygusal yeme değişkeni ile algılanan partner duyarlılığını incelemektedir.

Algılanan partner duyarlılığı ile yeme arasında bulunmayan ilişki algılanan partner duyarsızlığı ile yeme arasında eşin çatışma çözme tepkileri aracılığıyla düşük düzeyde de olsa yakalanmıştır. Bu sonuç, Crasta ve arkadaşlarının (2021) çalışmaları ile uyumlu şekilde, duyarlılık boyutundan elde edilen düşük puanların aslında bir duyarsızlık göstergesi olmadığına işaret etmekte ve algılanan partner duyarsızlığının, algılanan partner duyarlılığından bağımsız bir kavram olduğuna destek sunmaktadır. Literatüre bakıldığında benzer bir durum ihtiyaç tatmini (need satisfaction) kavramında

da görülmüştür. Literatürde yapılan ilk araştırmalar ihtiyaç tatmininin yüksek ve düşük seviyede olmasına odaklanmıştır ancak bazı araştırmalar ihtiyaç tatmini ve ihtiyaç engellenmesi (need frustration) arasında ayırım yapmıştır (bkz. Vansteenkiste ve Ryan, 2013). Bununla tutarlı olarak Costa, Ntoumanis ve Bartholomew (2015) ihtiyaç tatminin ve ihtiyaç engellemesinin ilişkideki rolünü beraber inceleyerek ihtiyaç engellenmesinin, düşük ihtiyaç tatminine kıyasla ilişkide bozulan işlevselliği daha iyi tahmin ettiğini göstermiştir. Görüldüğü üzere ihtiyaçların karşılanamaması ve ihtiyaçların engellenmesi farklı anlamlar ifade etmektedir. Buna benzer olarak mevcut araştırmada da algılanan partner duyarlılığının düşük olması ve partnerden duyarsızlık algılamının birbirinden farklı kavramlar olduğu bu nedenle duyarsızlık boyutunda yakalanan ilişkinin duyarlılık boyutunda yakalanmayabileceği düşünülmüştür.

Algılanan partner duyarlılığının her iki boyutu da olumlu duygular/durumlarda yeme ile ilişkili bulunmamıştır. İlişkinin tespit edilememesine, birkaç açıklama getirebiliriz. Örneğin pozitif duygular, yeme ile ancak duygu yoğunluğu ortalamadan bir standart sapma yukarıda olduğunda anlamlı derecede ilişkili görülmüştür (Barnhart, Braden, Jordan, 2020). Buradan anlaşıldığı üzere sadece olumlu duyguyu hissetmek değil aynı zamanda o duygunun ne ölçüde hissedildiği de belirleyici bir unsurdur. Olumlu duygular ile zevk alma amaçlı yeme arasındaki ilişkinin duygusal yemenin seviyelerinde değişiklik göstermediğini görülmüştür (Reichenberger, Kuppens, Liedlgruber, Wilhelm, Tiefengraber, Ginzinger ve Blechert, 2018). Aynı çalışma, güçlü pozitif duyguların artan açlık nedeniyle yeme ile ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin daha düşük vücut kitle indeksine sahip bireylerde daha güçlü olduğunu gösteriyor. Yani, obezite düzeyi daha yüksek olan kişilerde, güçlü pozitif duyguların açlık hissiyle yeme arasındaki ilişkisi daha az belirgin olabilir. Bu bulgular olumlu duygular/durumlarda yemenin özellikle kilo, vücut kitle indeksi ve bireylerin olumsuz duygularda yeme alışkanlıkları gibi başka faktörlerle beraber değerlendirildiğinde yakalanabileceğine dair bazı örnekler sunmaktadır. Bu bilgiler çerçevesinde, mevcut araştırmada olumlu duygular/durumlarda yemenin herhangi bir değişkenle doğrudan, aracı ve düzenleyici değişkenler vasıtasıyla ilişkili çıkmamasının olumlu duygunun şiddetini veya bireylerin fizyolojik özelliklerini değerlendiren ayrı bir değişkenin hesaba katılmaması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Algılanan partner duyarlılığının bir diğer boyutu olan duyarsızlık yönünden

bakıldığında ise partneri duyarsız olarak algılamak olumsuz duygular/durumlarda yeme davranışıyla eşin çatışma çözme tepkilerinin aracılığıyla pozitif yönde ilişkili görülmüştür. Algılanan partner duyarsızlığının olumsuz olarak nitelendirilebilecek durumlar ile pozitif ilişkisi (örn., yalnızlık, düşük ilişki doyumu, partnerin olumsuz çatışma çözme tepkileri) mevcut bulguyu destekler niteliktedir (Lemay, Cutri ve Teneva, 2022). Yeme bozukluğu evlilik sonrası başlangıçlı olan kadınlarda yeme bozukluklarının yaklaşık yüzde yetmişinin evlilikle ilgili sorunlar nedeniyle tetiklendiği belirtilmiştir (Kiriike, Nagata, Matsunaga, Tobitani ve Nishiura, 1996). Öte yandan Ibarra-Rovillard ve Kuiper (2011) tarafından oluşturulan bir derleme çalışması algılanan partner duyarlılığının; yeme bozukluğu ile ilişkilendirilen temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi (Campbell, Boone, Vansteenkiste ve Soenens, 2018) ile ilişki olduğunu göstermiştir. Bu durum mevcut çalışmanın bulgusuyla tutarlılık göstermektedir

Algılanan partner duyarsızlığının olumsuz duygular/durumlarda yeme davranışı ile eşin çatışma çözme tepkileri aracılığıyla ilişkili bulunması ancak olumlu durum/duygularda yeme ile ilişkili bulunmaması literatürde duygusal yemeyi açıklayan psikosomatik kuram (Kaplan ve Kaplan, 1957) ve kaçış kuramı (Heatherton ve Baumeister, 1991) ile açıklanabilir. Örneğin psikosomatik kuram; bireylerin yemeyi olumsuz duygularına karşı bir savunma mekanizması olarak kullandıklarını ve buna bağlı olarak fazla tüketim davranışı gösterdiklerini ifade etmektedir. Bu araştırma bir ilişkide partnerden duyarlılık görmenin ve/veya duyarsızlık görmenin yeme ile ilişkili olabileceği varsayımıyla yapılmıştır. Bu bağlamda düşünüldüğünde bir partneri duyarlı olarak algılamanın olumlu duygu, duyarsız olarak algılamanın ise olumsuz duygu (Lemay, Cutri ve Teneva, 2022) yaratabileceği ve bunun sonucunda da yeme davranışı gerçekleştirebileceği düşünülebilir. Kaçış kuramı perspektifinden bakıldığında bireylerin hayatlarında karşılaştıkları olumsuz duygulanımlar kendilik algılarına yönelik bir olumsuzluğu beraberinde getirebilir. Çatışmanın, fizyolojik reaktiviteye neden olması nedeniyle stres sistemleriyle ilişkili olabileceği gibi (Afifi, Granger, Joseph, Denes ve Aldeis, 2015) duyarsızlık algılamanın da ilişki niteliğine yönelik risk oluşturabileceği (Crasta ve ark. 2021) düşünüldüğünden ve bu durumla baş edilmek için bireyler durumdan uzaklaşmayı tercih edebilirler (Heatherton ve Baumeister, 1991). Bu noktadan bakıldığında bireylerin algıladıkları duyarsızlık olumsuz duygularda yeme için bir tetikleyici olmuş olabilir ve kişiler kendilerini regüle edebilmek, olumsuz uyaranlara karşı dikkatlerini farklı bir yöne yöneltmek için yeme davranışı gerçekleştirmeleri

mümkün olabilir. Bu bilgiler göz önüne alındığında gelecek araştırmalarda algılanan partner duyarlılığı ve duygusal yeme ilişkileri araştırılırken bireylerin fizyolojik özelliklerinin ve duygu yoğunluklarının ayrı değişkenler olarak incelenmesi literatüre katkı sunabilir.

4.2. İlişki Doyumu ve Eşin Uyumsal Çatışma Çözme Tepkilerinin Aracı Rolü

Araştırmanın ikinci ve üçüncü hipotezleri algılanan partner duyarlılığının her iki boyutunun (duyarlılık ve duyarsızlık) duygusal yeme ile olan ilişkisinde aracılık rolü olmasına yöneliktir. Hipotez 2’de ilişki doyumunun, Hipotez 3’te eşin uyumsal çatışma çözme tepkilerinin bağımlı ve bağımsız değişken arasında aracı rolü olduğu önerilmektedir.

Sonuçlar, ilişki doyumunun, algılanan partner duyarlılığı/duyarsızlığı ile olumlu/olumsuz duygusal yeme arasında aracı bir rolü olmadığını gösterirken; eşin uyumsal çatışma çözme tepkilerinin, algılanan partner duyarlılığının her iki boyutunda da (duyarlılık ve duyarsızlık) olumsuz duygular/durumlarda yeme arasında aracı rolü olduğunu göstermektedir.

İlişki doyumunun aracı rolünün görülmemesi beklenenle uyuşmayan bir bulgudur. Mevcut araştırmada görülen bu sonuç, ilişki doyumunun algılanan partner duyarlılığı ve duyarsızlığı ile yüksek düzeyde ilişki göstermesiyle açıklanabilir. Buna göre ilişki doyumu ve algılanan partner duyarlılığının birbirlerine benzeyen kavramlar olduğu söylenebilir. Bu hipotez oluşturulurken romantik ilişki doyumu ve algılanan partner duyarlılığı arasında kavramsal olarak bir benzerlik olsa da birbirlerinden farklı oldukları yönündeki literatürden (Crasta ve ark. 2021) destek alınmıştır. Buna göre “ilişki doyumu” daha uzun süreli bir değerlendirmeyi kapsayan genel bir durumu ifade ederken “duyarlılık-duyarsızlık” kavramları daha kısa bir zamanda gerçekleşen anlamlı değişimleri saptayabilmektedir (Crasta ve ark. 2021). Bu açıdan bakıldığında algılanan partner duyarlılığının tıpkı duygusal yeme gibi dinamik bir değişken olarak değerlendirilirken ilişki doyumunun anlık değişimlerden farklı olarak daha genel olan bir süreci değerlendirdiği görülmüştür. Ancak bu farklılıklar ilişki doyumunun bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiye aracılık etmesi için yeterli farklılaşmayı sağlayamamış olabilir.

Eşin uyumsal çatışma çözme tepkilerinin algılanan partner duyarlılığının her iki

boyutuyla duygusal yeme ilişkisindeki aracı rolü beklenenle uyumlu bir sonuçtur. Sierau ve Herzberg (2012) ile Scheeren ve ark. (2014) da benzer şekilde partnerlerden gelen olumlu çatışma tepkilerinin birey için olumlu yöndeki ilişkilerine vurgu yapmaktadır. Aynı zamanda bu sonuç algılanan partner duyarlılığı ve yeme arasında doğrudan görülmeyen ilişkinin eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri aracılığıyla var olduğunu göstermektedir. Algılanan partner duyarsızlığının partnerden gelen olumsuz çatışma tepkileriyle ilişkisi de bilinmektedir (Crasta ve ark. 2021). Bununla tutarlı olarak, çatışmalarda duyarlılığın süreçle ilişkisini inceleyen bir araştırmanın sonuçlarına göre yüksek düzeyde tartışan çiftler sonraki tartışmalarda partnerlerinden daha az duyarlı olmasını beklemekte ve daha çok yıkıcı daha az yapıcı davranış göstermektedirler (Marigold ve Anderson, 2016). Ancak yüksek düzeyde tartışan çiftlerin de düşük düzeyde tartışan çiftler kadar partnerlerinden duyarlılık görebildikleri bir manipülasyon koşulunda bireylerin çatışmadan sonra daha iyi hissettikleri görülmüştür (Marigold ve Anderson, 2016). Literatürden hareketle eşlerin birbirleri için partner duyarlılığı ne kadar düşükse, evlilik çatışmasının o kadar yüksek olduğu ve partner duyarlılığının evlilik çatışmasının ortaya çıkmasını yordadığı söylenebilir (Zahid ve Tariq, 2020).

Buradan hareketle bireylerin partnerlerinden düşük duyarlılık algıladıkları durumlarda çatışma çözme konusunda olumlu bir sonuç elde etme ihtimalleri düşük olduğu için olumsuz bir duygu içerisine girebilecekleri söylenebilir. Tartışmanın diğer bölümlerinde olumsuz bir duygunun içerisindeyken bireylerin baş etme yöntemi olarak yeme davranışı gerçekleştirebileceğinden bahsedilmiştir. Patching ve Jawler (2009) kadınların yeme bozukluğu geliştirmesindeki önemli faktörlerden bir tanesinin hayatlarındaki önemli kişilerle aşırı çatışmalar yaşamaları olabileceğini ifade etmektedir. Yeme bozukluğu olan çiftlerin ve evliliklerinde sıkıntı yaşayan çiftlerin dahil edildiği bir araştırmada, yeme bozukluğu tanısı olan kadınların evliliklerinde sıkıntılar yaşayan kadınlarla benzer olarak daha az problem çözme ve daha fazla çatışmadan çekilme tepkilerini kullandıkları görülmektedir (Van Buren ve Williamson, 1988). Bu bulgular, mevcut araştırmada sunulan bulgularla tutarlılık göstermektedir.

Partneri duyarlı olarak algılamak; doğrudan bireylerin yeme davranışlarını yordamasa da partnerle yaşanan çatışma sonrasında bireylerin nasıl duygular hissedeceğini belirlemeye yardımcı olabilir (Marigold ve Anderson, 2016). Partnerlerini duyarlı algılamaya teşvik edilen kişiler partnerle çatışmadan sonra daha iyi

hissetmektedirler. Böylece eşlerin çatışmalardaki yaklaşımları partnerin yaşayabileceği duygu ve bununla nasıl baş etmeyi tercih edeceği hakkında önemli bilgiler sunabilir. Algılanan partner duyarlılığı bireylere herhangi bir duyguyla karşılaştıklarında o duyguyu doğru yönetebilmesi için bir yol sunuyor olabilir, mevcut çalışmada bu alternatifler ilişki doyumu ve eşin çatışma çözümü olarak ele alınmıştır. Literatürden hareketle (Randall ve ark. 2021) gelecek çalışmalarda alternatif olarak algılanan partner duyarlılığı ve duygusal yeme arasında eşlerin beraber duygu düzenlemelerinin (co-regulation) aracı rolünün incelenmesi bu ilişkileri anlamak için yararlı olabilir.

4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Düzenleyici Rolü

Araştırmanın dördüncü hipotezi, duygu düzenleme güçlüğünün; algılanan partner duyarlılığı ve duygusal yeme ilişkisinde, beşinci hipotezi duygu düzenleme güçlüğünün; eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ve duygusal yeme ilişkisinde düzenleyici rolü olduğu yönündedir. Bulgular algılanan partner duyarlılığının duyarsızlık boyutu ve olumsuz duygular/ durumlarda yeme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün düzenleyici rolünün anlamlı olduğunu, ilişkinin duygu düzenleme güçlüğünün yüksek düzeyinde düşük düzeyine göre anlamlı olduğunu göstermektedir. Buradan görüldüğü üzere bir birey partnerini duyarsız olarak algıladığında kendisi de yüksek duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bir birey ise duygusal yeme davranışını sergilenme eğilimi gösterebilir. Duygu düzenleme güçlüğü ile yeme bozukluğunun pozitif ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bunu desteklemektedir (Whiteside ve ark., 2007; Kılıç, 2020, s.31). Aynı zamanda bu durumu açıklamada üç açıklama öne sürülebilir.

Bu açıklamalardan ilki, bir birey duygularını düzenlemede güçlük yaşarken aynı zamanda partnerlerinin duyarsızlığını da algılayıp olumsuz duygular (örn.,yalnızlık) (Lemay, Cutri ve Teneva, 2022) hissettiğinde uyumsuz olan duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya yatkın olabilir. Uyumsuz stratejiler de (örn.:bastırma) artan yeme ile sonuçlanabilir (Evers, Marijn Stok ve de Ridder, 2010). Öte yandan, duygu düzenleme güçlüğünün kaygı belirtileri daha hafif olduğunda daha fazla yeme bozukluğu belirtileri ve klinik bozulma ile (Haynos, Roberto ve Attia, 2015) ilişkili olduğu bilinmektedir. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğünün, olumsuz duygusal yeme ile yeme bozuklukları arasındaki pozitif ilişkiyi güçlendirdiği görülmektedir (Barnhart, Braden ve Price 2021). Duygu düzenlemesi daha az olan bireylerde negatif duyguların,

şiddet eylemini artırma olasılığının daha yüksek olduğu görülmüştür (Shorey ve ark. 2015). Yukarıda ifade edilen çalışmalar ışığında duygu düzenleme güçlüğüne olumsuz yaşantılar ve duygulara verilen tepkileri güçlendirdiği anlaşılmaktadır. Ek olarak partner ilişkide güç sahibi hissetmediğinde dahi partnerinden algıladığı duyarlılığın, bireylerin işlevsel mekanizmaları kullanmasıyla ilişkili olduğu raporlanmıştır (Alonso-Ferres ve ark., 2021). Buradan hareketle bireylerin partnerin olumlu tutumlarıyla beraber duygusal yeme gibi davranışlara başvurmayabileceği düşünülebilir.

İkinci olarak duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin partnerlerini ilişki içinde daha olumsuz değerlendirme eğilimlerinin olabileceği düşünülmüştür. Bir diğer değişle, aktörün kendi partnerini değerlendiriş şeklinin kendi içsel süreçleriyle de ilişkili olabileceğinin altını çizmek gerekir. Örneğin, duygu düzenleme güçlüğü, kişinin partnerinin yakın diyaloga açık olduğuna dair algısı ile olumsuz yönde ilişkili görülmüştür (Tani, Pascuzzi ve Raffagnino, 2015).

Son varsayım ise duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişilerin kaçış kuramında olduğu gibi olumsuz bir durumla karşılaştıklarında yaşadıkları olumsuz duygularla beraber kendilik algıları zarar görebileceği için (Heatherton ve Baumeister, 1991) bir uzaklaşma yöntemi olarak yeme davranışını tercih edebileceği yönündedir. Bir partneri kendisine karşı duyarsız algılamanın kişide yaratabileceği olumsuz duygulanımlar (Lemay, Cutri ve Teneva, 2022) düşünüldüğünde böyle bir tepki ile baş etmeye çalışmak kaçış kuramı perspektifinden bakıldığında mümkün olabilir.

Duygu düzenleme güçlüğüne, eşin uyumsuz çatışma çözme tepkileri ve olumsuz duygular/durumlarda yeme alt boyutu için desteklendiği ve ilişkinin duygu düzenleme güçlüğüne yüksek düzeyinde düşük düzeyine göre daha güçlü olduğu görülmektedir. Buradan hareketle bireylerin duygu düzenleme güçlüğü seviyeleri arttıkça partnerlerinin çatışmaları çözmeye yönelik uyumsuz olmayan tepkilerinde bireylerin olumsuz duygu ve durumlarda yemelerinin daha fazla olabileceği söylenebilir. Uyumsuz bir duygu düzenleme becerisi olan bastırma, evlilik çatışmasının ruh sağlığı ile olumsuz yöndeki ilişkiyi arttırmaktadır (Frye-Cox ve ark. 2021).

Her ne kadar partnerlerden algılanan düşük düzey duyarlılıklar (Çağlayan, 2021) ve eşin uyumsuz olmayan çatışma çözme tepkileri duygusal yeme süreçleri ile ilişkili olsa da aslında yeme kişinin kendisinin gerçekleştirdiği bir süreçtir ve kişinin seçebileceği baş etme yollarından bir tanesidir. Bu nedenle bireye bağlı olan bazı

süreçlerin de (örn: duygu düzenleme güçlüğü) bu model üzerinde anlamlı ilişkileri olması şaşırtıcı değildir. Bu perspektiften bakıldığında bireylerin eşlerinden uyumsal olmayan çatışma çözme tepkileri gördüklerinde kendileri de bu durum karşısında duygularını düzenlemede güçlük yaşadıkları için yeme gibi dürtüsel tepkiler vermeleri ve bu bağlamda duygu düzenleme güçlüğü'nün duygusal yeme ile ilişkisinde bir risk faktörü olarak görülmesi mümkün olabilir. Bireysel bir yönü olan duygu düzenleme güçlüğü'nün kişinin olumsuz yeme davranışları için bir risk faktörü olabileceğinden hareketle gelecek araştırmalar algılanan partner duyarlılığı ve eşlerin çatışma çözümü ile duygusal yeme arasındaki ilişkide olumsuz olarak değerlendirilebilecek öz-tiksinme, duygusal tepkisellik gibi kavramların düzenleyici rolünü sorgulayabilir.



4.4. Öz-şefkatin Düzenleyici Rolü

Mevcut çalışma; öz-şefkatin düzenleyici rolünün, eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri ve olumsuz duygular/durumlarda yeme ilişkisinde anlamlı olduğunu, ilişkinin öz-şefkatin düşük düzeyinde yüksek düzeyine göre daha güçlü hale geldiğini göstermektedir. Bu bulgu, öz-şefkatin olumsuz yakın ilişki deneyimlerine verilen tepkilerde ve olumsuz yeme davranışlarının gelişmesinde koruyucu rolü olabileceğine işaret eden görgül araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

Örneğin, öz-şefkat, utanç verici olarak tanımlanan anılar ve yeme bozuklukları arasındaki (Ferreira, Matos, Duarte ve Pinto-Gouveia, 2014) ve reddedilmeyle oluşan olumsuz duygulanım ve kısıtlayıcı yeme arasındaki ilişkiyi zayıflatabilmektedir (Beekman, Stock ve Howe, 2017). Benzer olarak yüksek öz-şefkat düzeyi düşük düzeyine göre reddedilme karşısında daha az olumsuz duygu hissetme ve daha az sağlıksız yeme davranışı ile ilişkilidir (Bicaker, Schell ve Racine, 2023). Daha yüksek öz-şefkat düzeyine sahip bireylerde, arkadaşlıkta yaşanan çatışmalar ile depresyon, kaygı ve stres arasındaki pozitif ilişkinin zayıfladığı (Kong, Cui, Li ve Yang, 2022) ve öz-şefkatin çiftlerin çatışması ile evlilik yaşam kalitesi arasındaki negatif ilişkiyi düzenlediği (Murchegani, Amanuelahi ve Rajabi, 2022) bilinmektedir. Aynı zamanda öz-şefkatin kişinin hem kendinin hem de karşısındaki ihtiyaçlarına daha uygun şekillerde çözümler geliştirmesi ile ilişkili olmasından (Yarnell ve Neff, 2013) hareketle olumsuz yaşantıların/duyguların yeme davranışlarına dönüşmesi noktasında öz-şefkatin koruyucu rolü açıklanabilir.

Literatürde öz-şefkatin hem ilişki-evlilik doyumuyla pozitif yönde ilişkili (Jacobson ve ark. 2018; Zhang ve ark. 2016) ve yordayıcı (Çoban, 2021; Fahimdanesh, Noferesti ve Tavakol, 2020) olduğu hem de çatışma çözümüyle ilişkili olduğu çalışmalar (Kaya, Uluman, Sukut ve Balık, 2022; bkz. Lathren, Raou, Park ve Bluth, 2021; Tandler, Krüger ve Petersen, 2020) görülmektedir. Bununla beraber öz-şefkati yüksek olan bireylerin ilişki içerisinde daha fazla olumlu davranış sergileyebileceği (Neff ve Bretvas, 2013) düşünüldüğünde; bu olumlu davranışların sergilemesiyle beraber çatışmaları çözerken daha uyumsal yollar tercih edebileceği düşünülebilir.

Öz-şefkatin yeme ile ilişkisine bakıldığında yüksek öz-şefkat düzeyinde, vücut kitle indeksi ile yeme bozukluğu patolojisi arasındaki pozitif ilişkinin ve vücut kitle

indeksi ile beden imajı esnekliği arasındaki negatif ilişkinin zayıf olduğu (Kelly, Vimalakanthan ve Miller, 2014); öz-şefkatin beden ve imaj kiloya aşırı değer verme ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkiyi zayıflattığı (Linardon ve ark. 2020) görülmektedir. Öz-şefkatin kişinin olumsuz yeme davranışları için koruyucu bir rolü olabileceğinden hareketle gelecek araştırmalar eşlerin çatışma çözümü ile duygusal yeme arasındaki ilişkide bireysel anlamda olumlu olarak değerlendirilebilecek affetme, minnettarlık gibi kavramların düzenleyici rolünü sorgulayabilir.

4.5. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Araştırmalar

Çalışmaya ait birkaç sınırlılıktan bahsetmek mümkündür. Araştırmanın çiftlerle değil de partnerlerden sadece bir tanesiyle yürütülmüş olması nedeniyle aktör ve partner etkileri incelenmemiştir. Aktör-partner modeline göre (Kenny, Kashy ve Cook, 2006) yakın ilişki içinde bulunan bireylerin duygu, düşünce ve davranışları hem kendilerinden kaynaklı olarak (aktör etkisi) hem de partnerlerinin duygu, düşünce ve davranışlarından (partner etkisi) kaynaklı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Bu nedenle model, bir ilişki içerisinde bulunan bireylerin davranışlarını değerlendirirken eşinin davranışlarını da değerlendirmenin önemli olduğunu savunmaktadır. Her iki partnerin de katıldığı çalışmalarda bu etkileri gözlemlemek mümkündür (bkz. Tosyalı, 2018).

Aynı zamanda literatüre bakıldığında algılanan partner duyarlılığının; bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu (Adair, Boulton ve Algoe, 2018) ile cinsel tatmin ve evlilik doyumu arasındaki (Gadassi ve ark. 2016) ilişkiye aracılık rolünün incelendiği çalışmaları görmek mümkündür . Buradan hareketle gelecek çalışmalarda eşin çatışma çözme tepkileri ve duygusal yeme ilişkisinde algılanan partner duyarlılığının aracı rolü de sorgulanabilir.

Ortak yöntem yanlılığı araştırmanın başka bir sınırlılığı olarak gösterilebilir. Buna göre araştırma kapsamında çalışılan değişkenlere yönelik bilginin tek bir kaynaktan/değerlendiriciden elde edilmiş olması değişkenler arası varyansın açıklanmasında hataya sebebiyet verebilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2016). Bu bağlamda, gelecek araştırmalarda çalışma değişkenlerine yönelik değerlendirmelerde diğer kaynak olarak partnerlere başvurulabilir. Ayrıca, çalışma verilerinin tek bir zamanda toplanmasına alternatif olarak farklı zamanlarda değişkenlere dair ölçüm araçları uygulanabilir.

Bir başka sınırlılık duygusal yemenin öz-bildirim ölçekleriyle değerlendirilmiş

olmasıdır. Yapılan bir araştırma kişilerin kendi yeme süreçlerini objektif olarak değerlendirmesinin zor olduğuna dikkat çeker (Evers, de Ridder ve Adriaanse, 2009). Bu durum gerçekte sergilenen yeme davranışları ve kişilerin kendilerinin belirttiği yeme davranışlarının uyuşmaması üzerine ortaya çıkmıştır (Anschutz, Van Strien, Van de Ven ve Engels, 2009). Sapmaz-Yurtsever ve Sütçü (2022) duygusal yemeyi ölçümlerken ortalamanın üstünde uç olan puanların dikkate alınmasının gerçekte olan ve belirtilen arasındaki ilişkiyi daha iyi yakalayabileceğini belirtmiştir.

Bir başka sınırlılık olarak mevcut çalışmanın cinsiyet farklılığına odaklanmamış olması değerlendirilmiştir. Kadınların eşlerine oranla evlilik doyumlarıyla ilgili daha olumsuz değerlendirmelerde bulunduğu (Woodside, Lackstrom ve Shekter-Wolfson, 2000), kadınlarda partnerin olumlu çatışma çözme tarzlarının evlilik uyumunu yordarken erkeklerde benzer sonucun görülmediği (Özen, 2006, s.62), kadınlarda algılanan partner duyarlılığı ve tıknırcasına yeme puanları arasında partnerler arası duygu düzenleme aracılığıyla anlamlı ilişki görülürken erkeklerde bu sonucun raporlanmaması (Tosyalı ve Harma, 2021) bulgularından hareketle gelecek çalışmalarda mevcut çalışma beklentilerinin kadın ve erkeklerde ayrı ayrı incelenmesi literatüre katkı sunabilir.

Çalışmanın örneklemini oluşturan kişi sayısının azlığı ($N=244$) çalışmanın başka bir sınırlılığı olarak gösterilebilir. Özellikle aracılık ve düzenleyicilik analizlerini kullanacak olan başka çalışmaların daha geniş örneklemle çalışması bulguların daha iyi temsil edilmesine katkı sunabilir.

Araştırmada birkaç değişkenin birbiriyle ilişkisi incelendiği için kullanılan ölçeklerin toplam soru sayısının fazlalığı yüksek oranda yarım bırakmaya ve kontrol sorularından geçemeyen kişilerin artışına neden olmuş olabilir. Mevcut ölçeklerden bazılarının kısaltılmış versiyonlarının kullanılması ile daha yüksek örneklemle ulaşılabilirdiği düşünülmektedir.

Ek olarak araştırmanın kesitsel yöntemle yürütülmüş olması algılanan partner duyarlılığı ve duygusal yeme gibi dinamik süreçleri incelerken zaman içerisindeki farklılaşmaları görememek noktasında bir sınırlılık oluşturmaktadır. Bu farklılaşmanın daha iyi gözlemlenebilmesi noktasında gelecek çalışmalarda günlük çalışma deseninin kullanılması da önerilebilir. Ayrıca literatürde algılanan partner duyarlılığının sağlık ve ilişkisel faktörlerle ilişkisi boylamsal çalışmalarla desteklenmiş (Slatcher, Selçuk ve

Ong, 2015; Stanton ve ark. 2019) olsa da çatışmanın algılanan partner duyarlılığını etkilediğine yönelik bulgu olması (Sasaki ve Overall, 2020) nedeniyle mevcut araştırmada bu ilişkinin yönüne dair bir iddiada bulunulmamış ancak gelecek araştırmaların boylamsal yöntemi kullanmasının bu ilişkinin yönünün anlaşılmasına katkı sunabileceği düşünülmüştür.

Araştırmanın son sınırlılığının verilerin çevrim-içi şekilde doldurulmasıdır. Bu şekilde çalışmaya sadece internet erişimi olan kişiler dahil olabilmiştir ve bu durumun düşük sosyoekonomik düzeylerdeki kişilere ulaşımı sınırlandırmış olabileceği düşünülmektedir.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Mevcut çalışma ikili ilişki süreçlerinin bireylerin olumsuz davranışları ile ilişkisine yönelik önemli bulgular ortaya koymaktadır. Çalışmanın önemli bir sonucu, algılanan partner duyarsızlığı ile duygusal yeme arasında eşin uyumsal çatışma çözme tepkileri aracılığıyla anlamlı ilişki bulunmasıdır. Bu bulgudan yola çıkarak, duyarsız partner ile birlikte olmanın ve bireylerin duygusal yeme gibi sağlıklı davranış seçimlerinin ilişkili olduğu söylenebilir. Aynı zamanda, çalışmada bireyin partnerlerinin duyarsızlıklarının sadece ilişkide değil bireyin kendine ait süreçlerde de rolü olabileceği görülmüştür. Dolayısıyla, duyarsız partner ile birlikte olmamanın bireyleri duygusal yeme gibi kaçınmacı bir davranıştan uzaklaştırabileceği sonucuna ulaşılabilir. Bunu dikkate alarak çiftlere yönelik yürütülen çalışmalarda duyarlılık ve duyarsızlık konusuna dikkat çekmenin; bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığında olumlu katkıları olacağı söylenebilir.

Araştırmanın bir başka önemli katkısı; kişilerin partnerlerinin çatışmaları uyumsal yönde çözmeye eğilimli olmalarının, kişilerin kendi duygusal yeme süreçlerine aracı rolü olduğunu göstermesidir. Buradan hareketle kişilerin sadece olumsuz durumlardan dolayı değil, olumsuz durumların partner tarafından nasıl yönetildiğinin de duygusal yemeye başvurmayla ilişkili bir faktör olduğu görülmektedir. Görüldüğü üzere bireylerin kendilerine ait süreçlerinde yakın ilişkide bulunduğu kişinin önemli bir rolü olabilmektedir. Bu durumda çift ve evlilik terapilerinin sadece ilişkisel bağlamda değil bireysel anlamda da kişileri iyileştirici ve koruyucu bir yönü olabileceği söylenebilir.

Araştırmanın bulguladığı önemli bir başka katkı bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları güçlüklerin partner tutumları ile duygusal yeme süreçlerinde rolü olmasıdır. Kişilerin duygu düzenleme becerilerine yönelik (örn: Cameron ve Jago, 2008; Houck, Hadley, Barker, Brown, Hancock ve Almy, 2016; Quoidbach, Mikolajczak ve Gross, 2015) ve duygusal yeme davranışına yönelik (Manzoni, Pagnini, Gorini, Preziosa, Castelnuovo, Molinari ve Riva, 2009) müdahale çalışmalarına katılması veya kendi terapi süreçlerinden geçmesi hem ilişkisel bağlamda hem de kendi yeme davranışlarını kontrol edebilmek bağlamında önemli olabilir.

Son olarak bireylerin öz-şefkatlerinin kendilerini olumsuz tutumlardan koruma ile dikkat çekici bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Kişilerin psikolojik sağlıklarının yanı sıra fizyolojik sağlıkları için öz-şefkatin önemli bir faktör olabileceği (Taylor, Daiss ve Krietsch, 2015) düşünüldüğünde öz-şefkati arttırmaya yönelik çalışmalar yürütülmesi önemlidir. Bu çalışmalar öz-şefkati psikoterapi bağlamına dahil ederek (bkz. Germer ve Neff, 2013) bireyleri bu konuda güçlendirmek olabileceği gibi öz-şefkate yönelik bilgilendirme çalışmaları da olabilir. Aynı zamanda duygusal yeme fizyolojik ve psikolojik birçok faktöre bağlı olarak değiştirmesi kişi için güç olabilecek bir süreçtir. Bu nedenle klinik ortamda duygusal yeme ile çalışırken terapiye multidisipliner bir yaklaşım entegre ederek hekim, diyetisyen ve fizyoterapist ile beraber çalışmak faydalı olabilir.

KAYNAKÇA

- Adair, K. C., Boulton, A. J. ve Algoe, A. B. (2018). The effect of mindfulness on relationship satisfaction via perceived responsiveness: Findings from a dyadic study of heterosexual romantic partners. *Mindfulness*, 9, 597-609.
- Adam, T. C. ve Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*, 91(4), 449-458.
- Afifi, T. D., Granger, D. A., Joseph, A., Denes, A. ve Aldeis, D. (2015). The influence of divorce and parents' communication skills on adolescents' and young adults' stress reactivity and recovery. *Communication Research*, 42(7), 1009-1042.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Algoe, S. B. ve Zhaoyang, R. (2016). Positive psychology in context: Effects of expressing gratitude in ongoing relationships depend on perceptions of enactor responsiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 11(4), 399-415.
- Alonso-Ferres, M., Righetti, F., Valor-Segura, I. ve Expósito, F. (2021). How power affects emotional communication during relationship conflicts: The role of perceived partner responsiveness. *Social Psychological and Personality Science*, 12(7), 1203-1215.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı. Beşinci Baskı (DSM-5)*. Köroğlu E, çeviri editörü. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anschutz, D. J., Van Strien, T., Van De Ven, M. O. ve Engels, R. C. (2009). Eating styles and energy intake in young women. *Appetite*, 53(1), 119-122.
- Arnou, 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.
- Bar-kalifa, E., Hen-weissberg, A., ve Li, E. R. (2015). Perceived partner responsiveness mediates the association between social anxiety and relationship satisfaction in committed couples. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(7), 587-610.
- Barnhart, W. R., Braden, A. L. ve Jordan, A. K. (2020). Negative and positive emotional eating uniquely interact with ease of activation, intensity, and duration of emotional reactivity to predict increased binge eating. *Appetite*, 151, 104688.
- Barnhart, W. R., Braden, A. L. ve Price, E. (2021). Emotion regulation difficulties interact with negative, not positive, emotional eating to strengthen relationships with disordered eating: An exploratory study. *Appetite*, 158, 105038.
- Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-sefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46 (46), 175-190.

- Beekman, J. B., Stock, M. L. ve Howe, G. W. (2017). Stomaching rejection: Self-compassion and self-esteem moderate the impact of daily social rejection on restrictive eating behaviours among college women. *Psychology and Health*, 32 (11), 1348-1370.
- Berrios, R., Totterdell, P. ve Niven, K. (2015). Why do you make us feel good? Correlates and interpersonal consequences of affective presence in speed-dating. *European Journal of Personality*, 29, 72-82.
- Bicaker, E., Schell, S. E. ve Racine, S. E. (2023). The role of self-compassion in the relationship between rejection and unhealthy eating: An ecological momentary assessment study. *Appetite*, 186, 106568.
- Blais, R. K., Monson, C. M., Livingston, W. S. ve Maguen, S. (2019). The association of disordered eating and sexual health with relationship satisfaction in female service members/veterans. *Journal of Family Psychology*, 33(2), 176.
- Bloch, L. ve Haase, C. M. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: more than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130-144.
- Braun, T. D., Park, C. L. ve Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body image*, 17, 117-131.
- Breines, J., Toole, A., Tu, C. ve Chen, S. (2014). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. *Self and Identity*, 13(4), 432-448.
- Bongers, P., Jansen, A., Havermans, R., Roefs, A. Ve Nederkoorn, C. (2013). Happy eating. The underestimated role of overeating in a positive mood. *Appetite*, 67, 74-80.
- Büyükşahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması [Investment model scale: Validity and reliability study]. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-37.
- Cameron, L. D. ve Jago, L. (2008). Emotion regulation interventions: A common-sense model approach. *British journal of health psychology*, 13(2), 215-221.
- Campbell, R., Boone, L., Vansteenkiste, M. ve Soenens, B. (2018). Psychological need frustration as a transdiagnostic process in associations of self-critical perfectionism with depressive symptoms and eating pathology. *Journal of Clinical psychology*, 74(10), 1775-1790.
- Canetti, L., Bachar, E. ve Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural Processes*, 60(2), 157-164.
- Carlson, N. R. (2014). *Fizyolojik Psikoloji*. Nobel Yayıncılık.
- Cardi, V., Lepage, J., and Treasure, J. (2015). The effects of negative and positive mood induction on eating behaviour: a meta-analysis of laboratory studies in the healthy population and eating and weight disorders. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 57, 299–309.

- Crasta, D., Rogge, R. D., Maniaci, M. R. ve Reis, H. T. (2021). Toward an optimized measure of perceived partner responsiveness: Development and validation of the perceived responsiveness and insensitivity scale. *Psychological Assessment*, 33(4), 338.
- Costa, S., Ntoumanis, N. ve Bartholomew, K. J. (2015). Predicting the brighter and darker sides of interpersonal relationships: Does psychological need thwarting matter?. *Motivation and emotion*, 39, 11-24.
- Cutrona, C. E. ve Russell, D. W. (2017). Autonomy promotion, responsiveness, and emotion regulation promote effective social support in times of stress. *Current Opinion in Psychology*, 13, 126–130.
- Çağlayan, M. (2021) The mediating role of basic needs satisfaction in relation between perceived partner responsiveness and bingeing behavior. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir : İzmir University of Economics, Institute of Graduate Education
- Çoban, Y. (2021). Öz-Şefkat ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139.
- Demirel, B., Yavuz, K. F., Karadere, M. E., Şafak, Y. ve Türkçapar, M. H. (2014). Duygusal İştah Anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği, *Beden Kitle İndeksi ve Duygusal Şemalarla ilişkisi. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 171-181
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W. ve Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour research and therapy*, 58, 43-51.
- Evers, C., de Ridder, D. T. ve Adriaanse, M. A. (2009). Assessing yourself as an emotional eater: Mission impossible?. *Health Psychology*, 28(6), 717- 725.
- Evers, C., Dingemans, A., Junghans, A. F. ve Boevé, A. (2018). Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 92, 195-208.
- Evers, C., Marijn Stok, F. ve de Ridder, D. T. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and social psychology bulletin*, 36(6), 792-804.
- Ewert, C., Vater, A. ve Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12, 1063-1077.
- Fahimdanesh, F., Noferesti, A. ve Tavakol, K. (2020). Self-Compassion and Forgiveness: Major Predictors of Marital Satisfaction in Young Couples. *The American Journal of Family Therapy*.
- Fekete, E. M., Herndier, R. E. ve Sander, A. C. (2021). Self-compassion, internalized

weight stigma, psychological well-being, and eating behaviours in women. *Mindfulness*, 12(10), 1262-1271.

Ferreira, C., Matos, M., Duarte, C. ve Pinto-Gouveia, J. (2014). Shame memories and eating psychopathology: The buffering effect of self-compassion. *European Eating Disorders Review*, 22 (6), 487-494.

Fresnics, A. A., Wang, S. B. ve Borders, A. (2019). The unique associations between self-compassion and eating disorder psychopathology and the mediating role of rumination. *Psychiatry Research*, 274, 91-97.

Frye-Cox, N., Ganong, L., Jensen, T. ve Coleman, M. (2021). Marital conflict and health: The moderating roles of emotion regulation and marriage order. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(6), 450-474.

Gadassi, R., Bar-Nahum, L. E., Newhouse, S., Anderson, R., Heiman, J. R., Rafaeli, E. ve Janssen, E. (2016). Perceived partner responsiveness mediates the association between sexual and marital satisfaction: A daily diary study in newlywed couples. *Archives of sexual behavior*, 45, 109-120.

Ganley, R. (1989). Emotional and eating in obesity: a review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 8, 343–361.

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. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.

Gordon, A. M. ve Chen, S. (2016). Do you get where I'm coming from?: Perceived understanding buffers against the negative impact of conflict on relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(2), 239-260.

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(1), 273.

Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1).

Greeff A.P., Bruyne T. (2000) Conflict management style and marital satisfaction. *SexMarital Ther*, 26:321-334.

Grewen, K. M., Anderson, B. J., Girdler, S. S. ve Light, K. C. (2003). Warm partner contact is related to lower cardiovascular reactivity. *Behavioral medicine*, 29(3), 123-130.

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*(2), 271-299
- Gür, T. (2020). Yetişkin kadınlarda öz duyarlılık ile beden algısının duygusal yeme ile arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi
- Gürbüz, S. ve Şahin, F., (2015). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (Seçkin Yayıncılık, Ankara).
- Haynos, A. F., Roberto, C. A. ve Attia, E. (2015). Examining the associations between emotion regulation difficulties, anxiety, and eating disorder severity among inpatients with anorexia nervosa. *Comprehensive psychiatry*, 60, 93-98.
- Heatherton, T. F. ve Baumeister, R., F. (1991). Binge-eating as escape from selfawareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86-108.
- Hendrick, S. ve Hendrick, S.S. (1989). Research on love: does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 784-794.
- Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899.
- Herpertz-Dahlmann, B. (2009). Adolescent eating disorders: definitions, symptomatology, epidemiology and comorbidity. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 18(1), 31-47.
- Houck, C. D., Hadley, W., Barker, D., Brown, L. K., Hancock, E. ve Almy, B. (2016). An emotion regulation intervention to reduce risk behaviors among at-risk early adolescents. *Prevention Science*, 17, 71-82.
- Ibarra-Rovillard, M. S. ve Kuiper, N. A. (2011). Social support and social negativity findings in depression: Perceived responsiveness to basic psychological needs. *Clinical psychology review*, 31(3), 342-352.
- Jacobson, E. H., Wilson, K. G., Kurz, A. S. ve Kellum, K. K. (2018). Examining Self-Compassion in Romantic Relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Juda, M.N., Campbell, L. ve Crawford, C. (2004). Dieting symptomatology in women and perceptions of social support: An evolutionary approach. *Evolution and Human Behavior*, 25, 200–208.
- Kahya, Y. ve Karanfil, D. (2023). Algılanan Duyarlılık-Duyarsızlık Ölçeğinin romantik ilişkiler bağlamında Türkçeye uyarlama çalışması. *Nesne*, 11(27), 80-97.
- Kaplan, H.I. ve Kaplan, H.S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous Mental Disease*, 125, 181-201.
- Kara, N., Balcı, B. B. ve Araz, A. (2022). Evlilik Kalitesi, Doyumu ve Uyumu Üzerine

Çiftlerle Yapılan Boylamsal Çalışmaların Sistematik Derlemesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 25(50), 56-94.

- Karataş, Z. (2019). Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme gücü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaya, F., Uluman, O. T., Sukut, O. ve Balık, C. H. (2022, July). The predictive effect of self-compassion on relationship satisfaction and conflict resolution styles in romantic relationships in nursing students. In *Nursing forum* 57 (4), 608-614.
- Kelly, A. C., Vimalakanthan, K. ve Carter, J. C. (2014). Understanding the roles of self-esteem, self-compassion, and fear of self-compassion in eating disorder pathology: An examination of female students and eating disorder patients. *Eating behaviors*, 15(3), 388-391.
- Keller, C. ve Siegrist, M. (2015). Does personality influence eating styles and food choices? Direct and indirect effects. *Appetite*, 84, 128-138.
- Kelly, A. C., Vimalakanthan, K. ve Miller, K. E. (2014). Self-compassion moderates the relationship between body mass index and both eating disorder pathology and body image flexibility. *Body image*, 11 (4), 446-453.
- Kenny D.A., Kashy D.A., Cook W.L. (2006) *Dyadic Data Analysis*. New York, GuilfordPress.
- Kılıç, Ö. (2020). Obezite Kliniğine Başvuran Hastaların Duygu Düzenleme Gücü, Yaşantısal Kaçınma ve Tekrarlayıcı Düşünce Yapısının Kilo Verme ile İlişkisi. Uzmanlık Tezi. İstanbul: İMÜ. Tıp Fakültesi.
- Kiriike, N., Nagata, T., Matsunaga, H., Tobitani, W. ve Nishiura, T. (1996). Married patients with eating disorders in Japan. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 94, 428–432.
- Kirwan, M., Pickett, S. M. ve Jarrett, N. L. (2017). Emotion regulation as a moderator between anxiety symptoms and insomnia symptom severity. *Psychiatry Research*, 254, 40-47.
- Koenders, P. G. ve van Strien, T. (2011). Emotional eating, rather than lifestyle behavior, drives weight gain in a prospective study in 1562 employees. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 53(11), 1287-1293.
- Kong, X., Cui, L., Li, J. ve Yang, Y. (2022). The Effect of Friendship Conflict on Depression, Anxiety and Stress in Chinese Adolescents: The Protective Role of Self-Compassion. *Journal of Child and Family Studies*, 31(11), 3209-3220.
- Kurdek, L. A. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and the Family*, 56(3), 705-722.

- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J. ve Bluth, K. (2021). Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*, 12, 1078-1093.
- Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Engel, S. G., Gordon, K. H., Kaye, W. H. Ve Mitchell, J. E. (2015). Dimensions of emotion dysregulation in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A conceptual review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, 40, 111-122.
- Lemay, E. P., Jr., Clark, M. S. ve Feeney, B. C. (2007). Projection of responsiveness to needs and the construction of satisfying communal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 834–853.
- Lemay, E., Cutri, J. ve Teneva, N. (2022). Loneliness Undermines Close Relationships Via Negative Biases in Interpersonal Perception.
- Linardon, J., Susanto, L., Tepper, H. ve Fuller-Tyszkiewicz, M. (2020). Self-compassion as a moderator of the relationships between shape and weight overvaluation and eating disorder psychopathology, psychosocial impairment, and psychological distress. *Body Image*, 33, 183-189.
- Macht M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness, and joy. *Appetite*, 33,129–139.
- Macht M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, 50,1-11.
- Macht, M. ve Simons, G. (2011). Emotional eating. In I. Nykliček, A. Vingerhoets ve M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion regulation and well-being* (pp. 281–295). Springer Science + Business Media.
- Manzoni, G. M., Pagnini, F., Gorini, A., Preziosa, A., Castelnuovo, G., Molinari, E. ve Riva, G. (2009). Can relaxation training reduce emotional eating in women with obesity? An exploratory study with 3 months of follow-up. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1427-1432.
- Marigold, D. C. ve Anderson, J. E. (2016). Shifting expectations of partners' responsiveness changes outcomes of conflict discussions. *Personal Relationships*, 23(3), 517-535.
- Markey, C. N., Markey, P. M. ve Gray, H. F. (2007). Romantic relationships and health: An examination of individuals' perceptions of their romantic partners' influences on their health. *Sex Roles*, 57(5-6), 435-445.
- Mackey, R. A., Diemer, M. A. ve O'Brien, B. A. (2000). Conflict-management styles of spouses in lasting marriages. *Psychotherapy*, 37(2), 134-148
- Mehrabian, A. (1980). *Basic Dimensions For A General Psychological Theory: Implications For Personality, Social, Environmental, And Developmental Studies*, Cambridge, MA: Oelgeschlager, Gunn & Hain

- Meule, A., Richard, A., Schnepper, R., Reichenberger, J., Georgii, C., Naab, S., Voderholzer, U. ve Blechert, J. (2019). Emotion regulation and emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Eating Disorders*, 29(2), 175-191.
- Murchegani, F., Amanuelahi, A. ve Rajabi, G. R. (2022). The moderating role of self-compassion and forgiveness in the relationship of marital conflicts and interactions with quality of marital life. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 12 (2), 77-94.
- Murray, S. L., Holmes, J. G. ve Collins, N. L. (2006). Optimizing assurance: The risk regulation system in relationships. *Psychological Bulletin*, 132, 641–666.
- Morrison, K. R., Doss, B. D. ve Perez, M. (2009). Body image and disordered eating in romantic relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(3), 281-306.
- Nascimento, B. ve Little, A. (2022). Relationship satisfaction mediates the association between perceived partner mate retention strategies and relationship commitment. *Current Psychology*, 41(8), 5374-5382.
- 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. (2003a) Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*, 2:85-101.
- Nolan, L. J., Halperin, L. B. ve Geliebter, A. (2010). Emotional Appetite Questionnaire. Construct validity and relationship with BMI. *Appetite*, 54(2), 314-319.
- Özen, A. (2006) Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marital adjustment. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Paleari, E., Regalia, C. ve Fincham, F. D. (2010). Forgiveness and conflict resolution in close relationships: Within and cross partner effects. *Universitas Psychologica*, 9(1), 35-56.
- Pansera, C. ve La Guardia, J. (2012). The role of sincere amends and perceived partner responsiveness in forgiveness. *Personal Relationships*, 19(4), 696- 711.
- Patching, J. ve Lawler, J. (2009). Understanding women's experiences of developing an eating disorder and recovering: a life-history approach. *Nursing Inquiry*, 16(1), 10-21.
- Péneau, S., Ménard, E., Méjean, C., Bellisle, F., and Hercberg, S. (2013). Sex and dieting modify the association between emotional eating and weight status. *Am. J. Clin. Nutr.* 97, 1307–1313.
- Pines, C.J. ve Gal, R. (1977) The effect of food on test anxiety. *J Appl Soc Psychol*, 49: 774–80.

- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2, 33-36.
- Randall, A. K., Tao, C., Leon, G. ve Duran, N. D. (2021). Couples' co-regulation dynamics as a function of perceived partner dyadic coping. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(6), 597-611.
- Reichenberger, J., Kuppens, P., Liedlgruber, M., Wilhelm, F. H., Tiefengrabner, M., Ginzinger, S. ve Blechert, J. (2018). No haste, more taste: An EMA study of the effects of stress, negative and positive emotions on eating behavior. *Biological psychology*, 131, 54-62.
- Reis, H. T. (2013). Relationship well-being: The central role of perceived partner responsiveness.
- Reis, H. T., Clark, M. S. ve Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. (Ed.: Mashek, D. ve Aron, A.), *The Handbook of Closeness and Intimacy*, Mahwah, NJ: LawrenceErlbaum Associates, 201-225.
- Ridley, C. A., Wilhelm, M. S. ve Surra, C. A. (2001). Married couples' conflict responses and marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(4), 517-534.
- Robbins, T. W. ve Fray, P. J. (1980). Stress-induced eating: Fact, fiction or misunderstanding? *Appetite*, 1, 103-133.
- Rugancı, R. N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of clinical psychology*, 66(4), 442-455.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M. ve Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal relationships*, 5(4), 357-387.
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F. ve Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 53-78.
- Rusbult, C. E., ve Zembrodt, I. M. (1983). Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19, 274-293.
- Sabry S.D., Carioca A.A.F., Arruda S.P.M., Adriano L.S ve Sampaio H.A.C. 2020. Cross-cultural adaptation and evaluation of the psychometric properties of the emotional appetite questionnaire among Portuguese-speaking women. *Ciência & Saúde Coletiva* 25(7):2633-2643
- Sapmaz-Yurtsever, S. ve Tekinsav-Sütcü, S. (2022). Duygusal Yeme: Değerlendirme Yöntemleri Üzerine Bir İnceleme. *Nesne*, 10(23), 151-168.

- Sasaki, E. ve Overall, N. (2020). Partners' withdrawal when actors behave destructively: Implications for perceptions of partners' responsiveness and relationship satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(2), 307-323.
- 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.
- Scheeren, P., Vieira, R. V. D. A., Goulart, V. R. ve Wagner, A. (2014). Marital quality and attachment: The mediator role of conflict resolution styles. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 24, 177-186.
- Segal, N. ve Fraley, R. C. (2016). Broadening the investment model: An intensive longitudinal study on attachment and perceived partner responsiveness in commitment dynamics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(5), 581-599.
- Shorey, R. C., McNulty, J. K., Moore, T. M. ve Stuart, G. L. (2015). Emotion regulation moderates the association between proximal negative affect and intimate partner violence perpetration. *Prevention Science*, 16, 873-880.
- Sierau, S. ve Herzberg, P. Y. (2012). Conflict resolution as a dyadic mediator: Considering the partner perspective on conflict resolution. *European Journal of Personality*, 26(3), 221-232.
- Slatcher, R. B., Selcuk, E. ve Ong, A. D. (2015). Perceived partner responsiveness predicts diurnal cortisol profiles 10 years later. *Psychological Science*, 26(7), 972- 982.
- Soylu, Y. ve Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 44-54.
- 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.
- Stanton, S. C., Selçuk, E., Farrell, A. K., Slatcher, R. B. ve Ong, A. D. (2019). Perceived partner responsiveness, daily negative affect reactivity, and all-cause mortality: A 20-year longitudinal study. *Psychosomatic Medicine*, 81, 7-15.
- Stice, E., Presnell, K. ve Spangler, D. (2002). Risk factors for binge eating onset in adolescent girls: a 2-year prospective investigation. *Health Psychology*, 21,131-8.
- Taluy, N. (2018). İkili ilişkilerde çatışma çözme tepkileri ölçeği: geçerlik ve güvenirlik sınama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 38(1), 33-51.
- Taluy, N. (2013). İkili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve çatışma çözme tepkileri: Yatırım Modeli çerçevesinde yapılan bir çalışma (Yayınlanmamış Doktora

Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tandler, N., Krüger, M. ve Petersen, L. E. (2020). Better Battles by a Self-Compassionate Partner?. *Journal of Individual Differences*, 42(2), 91-98

Tani, F., Pascuzzi, D. ve Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *BPA-Applied Psychology Bulletin (Bollettino di Psicologia Applicata)*, 63 (272).

Tasfiliz, D., Selcuk, E., Gunaydin, G., Slatcher, R. B., Corriero, E. F. ve Ong, A. D. (2018). Patterns of perceived partner responsiveness and well-being in Japan and the United States. *Journal of Family Psychology*, 32(3), 355.

Taylor, M. B., Daiss, S. ve Krietsch, K. (2015). Associations among self-compassion, mindful eating, eating disorder symptomatology, and body mass index in college students. *Translational Issues in Psychological Science*, 1(3), 229.

Terry, M. L. ve Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and identity*, 10 (3), 352-362.

Tosyalı, A. F. ve Harma, M. (2021). The role of co-regulation of stress in the relationship between perceived partner responsiveness and binge eating: A dyadic analysis. *International Journal of Psychology*, 56(3), 435-443.

Tosyalı, A.F. (2018) Association between perceived partner responsiveness and binge eating behavior: Mediating role of the interpersonal emotion regulation. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Kadir Has University, Social Science Institute

Tosyalı, F., Aktaş, B., Bayramoğlu, Y. ve Harma, M. (2018). Algılanan partner duyarlılığı ve partnerler arası duygu düzenlemesinin bireylerin genel sağlık durumuyla ilişkisi. 20. Ulusal Psikoloji Kongresi'nde sunulan poster. Ankara

Troisi, J. D. ve Gabriel, S. (2011). Chicken soup really is good for the soul: "Comfort food" fulfills the need to belong. *Psychological Science*, 22(6), 747-753.

Van Buren, D. J. ve Williamson, D. A. (1988). Marital relationships and conflict resolution skills of bulimics. *International Journal of Eating Disorders*, 7(6), 735-741.

Vansteenkiste, M. ve Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of psychotherapy integration*, 23(3), 263.

Vatan, S. (2019). Duygu düzenlemenin şahdamarı: Öz-şefkat. *PiVOLKA*, 9(31).

Vatan, S. ve Oruçlular Kahya, Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2).

- Yarnell, L. M. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. *Self and Identity*; 12:2, 146-159.
- Zhang, S., Bui, K., Mancuso, E. Ve Miller-Perrin, C. (2016). The Reciprocal Relations Between Self-Compassion and Romantic Relationship Variables. 3(2), 80-90
- Zahid, H. ve Tariq, S. (2020). Romantic Jealousy and Partner Responsiveness as Predictors of Marital Conflict. *Pakistan Journal of Social Sciences*, 40(4), 1641-1651.
- Zessin, U., Dickhäuser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7 (3), 340-364.
- Wansink, B., Cheney, M. M. ve Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & Behavior*, 79, 739–747.
- Wheeler L.A., Updegraff K.A., Thayer S.M. (2010) Conflict resolution in Mexican-origin couples: Culture, gender, and marital quality. *J Marriage Fam*, 72:991-1005.
- Willem, C., Gandolphe, M. C., Doba, K., Roussel, M., Verkindt, H., Pattou, F. ve Nandrino, J. L. (2020). Eating When Stressed or Distressed, Different Pathways to Emotional Eating Depending on Obesity's Severity. *Nutrition Clinique et Métabolisme*, 34(1), 10.
- Wiser, S. ve Telch, C. F. (1999). Dialectical behavior therapy for binge eating disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 755–768.
- Whisman, M.A., Dementyeva, A., Baucom, D.H. ve Bulik, C.M. (2012). Marital functioning and binge eating disorder in married women. *International Journal of Eating Disorders*, 45(3), 385–389.
- Whiteside, U., Chen, E., Neighbors, C., Hunter, D., Lo, T. ve Larimer, M. (2007). Difficulties regulation emotions: Do binge eaters have fewer strategies to modulate and tolerate negative affect? *Eating Behaviors*, 8, 162-169.
- Woodside, D.B., Lackstrom, J.B. ve Shekter-Wolfson, L.S. (2000). Marriage in eating disorders: Comparison between patients and spouses and changes over the course of treatment. *Journal of Psychosomatic Research*, 49, 165–168.
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M. ve Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological bulletin*, 141(3), 655.

EK-1. Etik İzin Formu



T.C
İZMİR BAKIRÇAY ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU
KARAR

	AÇIK ADRESİ	Gazi Mustafa Kemal Mah. Kaynaklar Cad. Seyrek MENEMEN /İZMİR				
	TELEFON	0232 493 00 00-11126				
	FAKS	0232 844 71 22				
SORUMLU ARAŞTIRMACI	Dr.Öğr. Üyesi Derya KARANFİL					
YARDIMCI ARAŞTIRMACILAR	Büşra HİTALOĞLU					
ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Algılanan Partner Duyarlılığı ve Duygusal Yeme İlişkisinde: İkili İlişkilerde Çatışma Çözümünün Aracı Rolü					
KARAR	Karar No:610	Araştırma No:590	Tarih:17.05.2022			
	Dr.Öğr. Üyesi Derya KARANFİL'in sorumlu araştırmacı olduğu "Algılanan Partner Duyarlılığı ve Duygusal Yeme İlişkisinde: İkili İlişkilerde Çatışma Çözümünün Aracı Rolü" başlıklı araştırmanın etik açıdan UYGUN olduğuna oy birliği ile karar verildi.					
ETİK KURUL ÜYELERİ	İyi Klinik Uygulamaları (IKU) Kılavuzu ve bununla ilgili Avrupa Birliği Direktifleri, Dünya Tıp Birliği Helsinki Bildirgesi, Biyoloji ve Tıbbın Uygulanması Bakımından İnsan Hakları ve İnsan Haysiyetinin Korunması Sözleşmesi, İnsan Hakları ve Biyotıp Sözleşmesinin Onaylanmasının Uygun Bulunduğuna Dair Kanun, Hasta Hakları Yönetmeliği, Türk Ceza Kanunu, Sağlık Hizmetleri Temel Kanunu, Yükseköğretim Kanunu, Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik, Tıbbi Deontoloji Tüzüğü, Türk Tabipler Birliği Hekimlik Meslek Etiği Kuralları, Yükseköğretim Kurulu'nun Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi					
Kurul Üyeleri Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Araştırma ile İlişki		Katılım		İmza
Prof. Dr. Hanefi ÖZBEK Etik Kurul Başkanı	Farmakoloji	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Doç. Dr. Nazan KILIÇ AKÇA Üye	İç Hastalıkları Hemşireliği	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Öğr. Üyesi Kadirhan ÖZDEMİR Üye	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Öğr. Üyesi Derya KARANFİL Üye	Endüstri ve Örgüt Psikolojisi	E ☒	H ☐	E ☐	H ☒	
Öğr. Üyesi Seda ÇETİNKAYA KARABEKİR Üye	Histoloji ve Embriyoloji	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	

EK-2. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu

- 1) Yaşınız? _____
- 2) Cinsiyetiniz? Erkek () Kadın ()
- 3) Partneriz/eşiniz ile kaç yıldır birliktesiniz? _____
- 4) Çocuğunuz var mı? Evet () Hayır ()
- 5) Bir işte çalışıyor musunuz? Evet () Hayır ()
- 6) 18 yaş üstü altı çocuğunuz var _____
- 7) Eğitim durumunuz nedir? (En son mezun olduğunuz program)
İlkokul () Ortaokul () Lise () YüksekOkul () Üniversite ()
YüksekLisans () Doktora ()
- 8) Mesleğiniz (örnek: işletme) nedir? _____
- 9) İşiniz (örnek: satış personeli) nedir? _____
- 10) Bu işyerinde ne kadar zamandır çalışıyorsunuz? (ay ve yıl olarak belirtiniz)

- 11) Çalışma yaşamında geçirdiğiniz toplam süre? (Bu ve diğer işlerdeki toplam çalışma süreniz) _____
- 12) Bu işten kazandığınız aylık gelir miktarınızı işaretleyiniz
1000 TL vealtı () 3000-5000 TL arası ()
1000-2000 TL arası () 5000-10000 TL arası ()
2000-3000 TL arası () 10000 TL veüstü ()
- 13) Eve giren aylık gelir miktarınızı işaretleyiniz
1000 TL vealtı () 3000-5000 TL arası ()
1000-2000 TL arası () 5000-10000 TL arası ()
2000-3000 TL arası () 10000 TL veüstü ()

Araştırmada Kullanılacak Kontrol Soruları

Kontrol madde 1: Bu bir dikkat maddesidir. Lütfen bu maddeyi okuduysanız 1'ü işaretleyiniz

Kontrol madde 2: “Dikkatinizin dağılmadığını göstermek için lütfen bu maddede 2'yi işaretleyiniz

Kontrol madde 3: Bu maddeyi okuduğunuzu göstermek için lütfen 3'ü işaretleyiniz

EK-3. Algılanan Partner Duyarlılığı ve Duyarsızlığı Ölçeği

Algılanan Partner Duyarlılığı ve Duyarsızlığı Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin her biri için, lütfen ilişkinizle ilgili yakın zamandaki duygularınızı en iyi tanımlayan yanıtı işaretleyiniz.

		Asla	Biraz	Kısmen	Oldukça fazla	Çok fazla	Tamamen
1.	Partnerim beni gerçekten dinler.						
2.	Partnerim hislerimi ve endişelerimi kabul etmez.						
3.	Partnerim ne düşündüğüm ve hissettiğimle ilgili gibi görünür.						
4.	Partnerim yaşananların (veya hikayenin) benim açımdan olan kısmını görmezden gelir.						
5.	Partnerim anlayışlıdır.						
6.	Partnerim benim için en önemli olan şeyleri görmezden gelir gibi görünür.						
7.	Partnerim şu anki bakış açımın dayanağını anlamaya çalışır.						
8.	Partnerim endişelerimi çok kolay bir şekilde reddeder.						
		Asla	Biraz	Kısmen	Oldukça Fazla	Çok fazla	Tamamen
9.	Partnerim ihtiyaçlarıma özen gösterir.						
10.	Partnerim endişelerimi gerçekten ciddiye almaz.						
11.	Partnerim ihtiyaçlarıma duyarlıdır.						
12.	Bir şey hakkında endişeli ve ya stresli hissettiğimde, partnerime bundan bahsetmek işleri sadece daha da kötüleştirir.						
13.	Partnerim bakış açımı gerçekten anlar.						
14.	Partnerim söylediklerimi çoğu zaman gerçekten duymaz.						
15.	Partnerim endişelerimi ciddiye alır.						
16.	Partnerim istek ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlamaz.						

EK-4. İlişki İstikrarı Ölçeği

İlişki İstikrarı Ölçeği

Şu anki yakın ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerden her birine ne derecelendiğinizi belirtiniz.

1)

	amamen Yanlış	Olduk ça yanlış	Olduk ça doğru	Tamamı yla doğru
a) Birlikte olduğum kişi, kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
b) Birlikte olduğum kişi beraberce bir şeyler yapma, beraber olmaktan keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
c) Birlikte olduğum kişi el ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerimi karşılıyor.				
d) Birlikte olduğum kişi istikrarlı bir ilişki içinde güvende ve rahat hissetme gereksinimlerimi karşılıyor.				
e) Birlikte olduğum kişi duygusal olarak bağlı hissetme, o iyi hissettiğinde kendimi iyi hissetmem gibi gereksinimlerimi karşılıyor.				

2) İlişkimiz benim için doyum verici.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

3) İlişkim başkalarının ilişkilerinden çok daha iyi.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

4) İlişkim ideal bir ilişkiye yakındır.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

5) İlişkimiz beni çok mutlu ediyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

6) İlişkimiz yakınlık, arkadaşlık vb. gereksinimlerimi karşılama açısından oldukça başarılı.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

EK-5. Duygusal İştah Ölçeği

DUYGUSAL İŞTAH ANKETİ

Lütfen yemek yeme davranışınızın belirli duygular, durumlar ve şartlar ile nasıl etkilendiğini aşağıdaki tablodan bir numarayı işaretleyerek belirtiniz. Tablo 1 ile 9 arasında değişmektedir.

1 normalden çok daha az yemek yediğinizi, 9 normalden çok daha fazla yemek yediğinizi, 5 ise yemek yemenizde bir değişiklik olmadığını belirtmektedir. Eğer o soru sizin için uygun değilse lütfen “Uygun Değil” i eğer cevabı bilmiyorsanız lütfen “Cevabı Bilmiyorum” u işaretleyiniz.

Aşağıdakiler sizin DUYGULARINIZI ifade ediyor:											
Normal ile kıyaslandığında yemek yemeniz:											
SİZ:	Daha az				Aynı	Daha Fazla					
Üzgün (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum
Sıkılmış (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum
Güvenli (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum
Kızgın (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum
Kaygılı (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum
Mutlu (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum
Yılgın (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum
Yorgun (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum
Karamsar (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum
Korkmuş (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum
Rahat (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum
Neşeli (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum
Yalnız	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun	Cevabı

(olduğunuzda)										Değil	Bilmiyorum
Hevesli (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum

Aşağıdakiler sizin içinde bulunduđunuz řARTLARI ifade ediyor:											
Normal ile kıyasladığında, yemek yemeniz:											
SİZ:	Daha az				Aynı	Daha Fazla					
Baskı altında iken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum
Hararetli bir tartışmadan sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum
Size yakın olan biri felakete uğradıktan sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum
Ařık olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum
Bir ilişkiyi bitirdikten sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum
Keyif veren bir hobi ile meşgul olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum
Para veya bir eşyanızı kaybettikten sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum
İyi haberler aldıktan sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Uygun Değil	Cevabı Bilmiyorum

EK-6. Duygu Düzenleme Güçlüğü      

Duygu Düzenleme Güçlüğü      

A a ıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle değerlendiriniz. De erlendirmenizi uygun cevap önündeki yuvarlak üzerine  arp  (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.	Neredeyse Hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	çoğu zaman	Neredeyse Her zaman
2. Ne hissetti�imi dikkate alırım.	Neredeyse Hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	çoğu zaman	Neredeyse Her zaman
3. Duygularım ban a dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.	Neredeyse Hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	çoğu zaman	Neredeyse Her zaman
4. Ne hissettiğim konusunda net bir fikrim vardır.	Neredeyse Hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	çoğu zaman	Neredeyse Her zaman
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	Neredeyse Hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	çoğu zaman	Neredeyse Her zaman
6. Ne hissetti�ime dikkat ederim.	Neredeyse Hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	çoğu zaman	Neredeyse Her zaman
7. Ne hissetti�imi tüm olarak bilirim.	Neredeyse Hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	çoğu zaman	Neredeyse Her zaman
8. Ne hissetti�imi �nemserim.	Neredeyse Hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	çoğu zaman	Neredeyse Her zaman

9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.				
Neredeyse	Bazen	Yaklaşık	Çoğu zaman	Neredeyse
Hiçbir zaman		Yarı yarıya		Her zaman

10. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygularımı kabul ederim.				
Neredeyse	Bazen	Yaklaşık	Çoğu zaman	Neredeyse
Hiçbir zaman		Yarı yarıya		Her zaman

11. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendime kızarım.				
Neredeyse	Bazen	Yaklaşık	Çoğu zaman	Neredeyse
Hiçbir zaman		Yarı yarıya		Her zaman

12. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için utanırım.				
Neredeyse	Bazen	Yaklaşık	Çoğu zaman	Neredeyse
Hiçbir zaman		Yarı yarıya		Her zaman

13. Kendimi kötü hissettiğimde, işrimi yapmakta zorlanırım.				
Neredeyse	Bazen	Yaklaşık	Çoğu zaman	Neredeyse
Hiçbir zaman		Yarı yarıya		Her zaman

14. Kendimi kötü hissettiğimde, kontrolümü kaybederim.				
Neredeyse	Bazen	Yaklaşık	Çoğu zaman	Neredeyse
Hiçbir zaman		Yarı yarıya		Her zaman

15. Kendimi kötü hissettiğimde, uzun süre böyle kalacağıma inanırım.				
Neredeyse	Bazen	Yaklaşık	Çoğu zaman	Neredeyse
Hiçbir zaman		Yarı yarıya		Her zaman

16. Kendimi kötü hissettiğimde, sonuç olarak yoğun depresif duygular içinde olacağıma inanırım.				
Neredeyse	Bazen	Yaklaşık	Çoğu zaman	Neredeyse
Hiçbir zaman		Yarı yarıya		Her zaman

17. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.				
Neredeyse	Bazen	Yaklaşık	Çoğu zaman	Neredeyse
Hiçbir zaman		Yarı yarıya		Her zaman

18. Kendimi kötü hissettiğimde, başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.				
--	--	--	--	--

Neredeyse Hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	Çoğu zaman	Neredeyse Her zaman
---------------------------	-------	-------------------------	------------	------------------------

19. Kendimi kötü hissettiğimde, ke dimi kontrolden çıkmış hissederim.				
Neredeyse Hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	Çoğu zaman	Neredeyse Her zaman

20. Kendimi kötü hissettiğimde, ha en işlerimi sürdürebilirim.				
Neredeyse Hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	Çoğu zaman	Neredeyse Her zaman

21. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygumdan dolayı k endimden utanırım.				
Neredeyse Hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	Çoğu zaman	Neredeyse Her zaman

22. Kendimi kötü hissettiğimde, eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.				
Neredeyse Hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	Çoğu zaman	Neredeyse Her zaman

23. Kendimi kötü hissettiğimde, zayıf biri olduğum duy gusuna kapılırım.				
Neredeyse Hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	Çoğu zaman	Neredeyse Her zaman

24. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol altında tutabileceğimi hissederim.				
Neredeyse Hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	Çoğu zaman	Neredeyse Her zaman

25. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.				
Neredeyse Hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	Çoğu zaman	Neredeyse Her zaman

26. Kendimi kötü hissettiğimde, konsantre olmakta zorla ırım.				
Neredeyse Hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	Çoğu zaman	Neredeyse Her zaman

27. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.				
Neredeyse	Bazen	Yaklaşık	Çoğu zaman	Neredeyse

Hiçbir zaman	Yarı yarıya	Her zaman
--------------	-------------	-----------

28. Kendimi kötü hissettiğimde, da a iyi hissetmem için yapacağım hiç bir şey ol madığına inanırım.				
Neredeyse	Bazen	Yaklaşık	Çoğu zaman	Neredeyse
Hiçbir zaman		Yarı yarıya		Her zaman

29. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.				
Neredeyse	Bazen	Yaklaşık	Çoğu zaman	Neredeyse
Hiçbir zaman		Yarı yarıya		Her zaman

30. Kendimi kötü hissettiğimde, ke dim için çok fazla endişelenmeye başladım.				
Neredeyse	Bazen	Yaklaşık	Çoğu zaman	Neredeyse
Hiçbir zaman		Yarı yarıya		Her zaman

31. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi bu duyguya bırakmaktan başka yapabileceğim birşey olmadığına inanırım.				
Neredeyse	Bazen	Yaklaşık Yarı	Çoğu zaman	Neredeyse
Hiçbir zaman		yarıya		Her zaman

32. Kendimi kötü hissettiğimde, da ranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.				
Neredeyse	Bazen	Yaklaşık	Çoğu zaman	Neredeyse
Hiçbir zaman		Yarı yarıya		Her zaman

33. Kendimi kötü hissettiğimde, ba ka bir şey düşünmekte zorlanırım.				
Neredeyse	Bazen	Yaklaşık	Çoğu zaman	Neredeyse
Hiçbir zaman		Yarı yarıya		Her zaman

34. Kendimi kötü hissettiğimde, duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.				
Neredeyse	Bazen	Yaklaşık	Çoğu zaman	Neredeyse
Hiçbir zaman		Yarı yarıya		Her zaman

35. Kendimi kötü hissettiğimde, ke dimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.				
Neredeyse	Bazen	Yaklaşık	Çoğu zaman	Neredeyse
Hiçbir zaman		Yarı yarıya		Her zaman

36. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularım dayanılmaz olur.				
Neredeyse	Bazen	Yaklaşık	Çoğu zaman	Neredeyse
Hiçbir zaman		Yarı yarıya		Her zaman

EK-7. İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği

İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği

İnsanlar ilişki yaşadıkları kişiyle sorunlar yaşayabilirler. İlişkide yaşanan sorunlar karşısında verilen tepkiler aşağıda yer almaktadır. Aşağıdaki önermeleri okuyup, SİZİN şu andaki ilişkinizdeki sorunlara tepki veriş tarzınızı düşünerek yanıtlayınız. Lütfen her bir ifadenin size ne derece uyduğunu belirtmek için aşağıda verilen ölçekteki sayılardan sizin için uygun olanını her maddenin sağındaki yanıt çizelgesine işaretleyiniz. Teşekkürler.													
0	1	2	3	4	5	6	7	8					
Hiç yapmam		Nadiren yaparım		Bazen yaparım		Sıkça yaparım		Sürekli yaparım					
İlişki Sorunlarına Tepkilerim													
1) Eşim/ilişki yaşadığım kişi gerçekten kötü birşey söylediğinde onu terk etmekle tehdit ederim.					0	1	2	3	4	5	6	7	8
2) Eşim/ilişki yaşadığım kişi bana kaba davrandığında durumu çözmeye ve koşulları düzeltmeye çalışırım.					0	1	2	3	4	5	6	7	8
3) Eşim/ilişki yaşadığım kişi hoşuma gitmeyen birşey yapınca onu affederim ve olayı unuturum.					0	1	2	3	4	5	6	7	8
4) Eşim/ilişki yaşadığım kişi düşüncesizce birşey yapınca bu konuyla ilgilenmekten kaçınırım.					0	1	2	3	4	5	6	7	8
5) Eşim/ilişki yaşadığım kişi bana kaba davrandığında çok kızarım ve çekip gitmek isterim.					0	1	2	3	4	5	6	7	8
6) Eşim/ilişki yaşadığım kişi hoşuma gitmeyen bir şey yapınca bu konuyu onunla sakince tartışırım.					0	1	2	3	4	5	6	7	8
7) Eşim/ilişki yaşadığım kişi düşüncesizce birşey yapınca sabırla işlerin düzelmesini beklerim.					0	1	2	3	4	5	6	7	8
8) Eşim/ilişki yaşadığım kişi gerçekten kötü birşey söylediğinde somurturum ve konuyla yüzleşmem.					0	1	2	3	4	5	6	7	8
9) Eşim/ilişki yaşadığım kişi düşüncesizce birşey yapınca ben de karşılık olarak düşüncesizce birşey yaparım.					0	1	2	3	4	5	6	7	8
10) Eşim/ilişki yaşadığım kişi düşüncesizce birşey yapınca durumu toparlamaya ve sorunu çözmeye çalışırım.					0	1	2	3	4	5	6	7	8
11) Eşim/ilişki yaşadığım kişi gerçekten kötü birşey söylediğinde sabırla keyfinin düzelmesini beklerim.					0	1	2	3	4	5	6	7	8
12) Eşim/ilişki yaşadığım kişi bana kaba davrandığında görmezden gelirim.					0	1	2	3	4	5	6	7	8
13) Eşim/ilişki yaşadığım kişi düşüncesizce birşey yapınca ben de onu kendimden uzaklaştıracak şeyler yaparım.					0	1	2	3	4	5	6	7	8
14) Eşim/ilişki yaşadığım kişi hoş olmayan bir şekilde davranınca onunla daha az zaman geçiririm.					0	1	2	3	4	5	6	7	8
15) Eşim/ilişki yaşadığım kişi gerçekten kötü birşey söylediğinde çözüm bulmak için sorunun ne olduğunu onunla konuşurum.					0	1	2	3	4	5	6	7	8
16) Eşim/ilişki yaşadığım kişi bana kaba davrandığında onu suçsuz kabul ederim ve bunu unuturum.					0	1	2	3	4	5	6	7	8

Aşağıdaki önermeleri okuyup, **EŞİNİZİN /İLİŞKİ YAŞADIĞINIZ KİŞİNİN** şu andaki ilişkinizdeki sorunlara tepki veriş tarzını düşünerek yanıtlayınız. (**Eşiniz /ilişki yaşadığınız kişi** kısmını doldururken **kendi görüşlerinizi yazmanız** gerektiğinden soruları lütfen eşinize sormadan cevaplandırınız)
Lütfen her bir ifadenin size ne derece uyduğunu belirtmek için aşağıda verilen ölçekteki sayılardan sizin için uygun olanını her maddenin sağındaki yanıt çizelgesine işaretleyiniz. Teşekkürler.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	
Eşim Hiç Yapmaz		Eşim Nadiren Yapar		Eşim Bazen Yapar		Eşim Sıkça Yapar		Eşim Sürekli Yapar	
Eşinizin /ilişki yaşadığınız kişinin İlişki Sorunlarına Tepkileri									
1) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye gerçekten kötü birşey söylediğimde beni terketmekle tehdit eder.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
2) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye kaba davrandığımda durumu çözmeye ve koşulları düzeltmeye çalışır.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
3) Eşimin/ilişki yaşadığım kişinin hoşuna gitmeyen birşey yapınca beni affeder ve olayı unuttur.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
4) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye düşüncesizce birşey yapınca bu konuyla ilgilenmekten kaçınır.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
5) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye kaba davrandığımda çok kızar ve çekip gitmek ister.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
6) Eşimin/ilişki yaşadığım kişinin hoşuna gitmeyen birşey yapınca bu konuyu benimle sakince tartışır.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
7) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye karşı düşüncesizce birşey yapınca sabırla işlerin düzelmesini bekler.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
8) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye gerçekten kötü birşey söylediğimde somurtur ve konuyla yüzleşmez.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
9) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye düşüncesizce birşey yapınca o da buna karşılık düşüncesizce birşey yapar.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
10) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye düşüncesizce birşey yapınca durumu toparlamaya ve sorunu çözmeye çalışır.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
11) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye gerçekten kötü birşey söylediğimde sabırla keyfimin düzelmesini bekler.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
12) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye kaba davrandığımda görmezden gelir.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
13) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye düşüncesizce birşey yapınca beni kendisinden uzaklaştıracak şeyler yapar.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
14) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye karşı hoş olmayan bir şekilde davranınca benimle daha az zaman geçirir.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
15) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye gerçekten kötü birşey söylediğimde çözüm bulmak için sorunun ne olduğunu benimle konuşur.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
16) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye kaba davrandığımda beni suçsuz bulur ve konuyu unuttur.	0	1	2	3	4	5	6	7	8

EK-8. Öz-Şefkat Ölçeği

Öz-Şefkat Ölçeği

Aşağıdaki cümlelerin her birini okuyunuz. Cümlelerin sizin için ne kadar geçerli olduğunu 1'den 5'e kadar olan ölçekte uygun rakamı işaretleyerek belirtiniz. Ölçekte 1 "Hiç Katılmıyorum", 5 ise "Tamamen Katılıyorum" ifadelerini temsil etmektedir.

1. Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.
(1) (2) (3) (4) (5)
2. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.
(1) (2) (3) (4) (5)
3. Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.
(1) (2) (3) (4) (5)
4. Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.
(1) (2) (3) (4) (5)
5. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.
(1) (2) (3) (4) (5)
6. Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.
(1) (2) (3) (4) (5)
7. Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.
(1) (2) (3) (4) (5)
8. Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.
(1) (2) (3) (4) (5)
9. Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.
(1) (2) (3) (4) (5)
10. Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.
(1) (2) (3) (4) (5)

11. Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.
(1) (2) (3) (4) (5)
12. Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.
(1)(2) (3) (4) (5)
13. Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.
(1) (2) (3) (4) (5)
14. Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.
(1) (2) (3) (4) (5)
15. Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.
(1) (2) (3) (4) (5)
16. Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.
(1) (2) (3) (4) (5)
17. Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılaşıyorum.
(1) (2) (3) (4) (5)
18. Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.
(1) (2) (3) (4) (5)
19. Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.
(1) (2) (3) (4) (5)
20. Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.
(1) (2) (3) (4) (5)
21. Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.
(1) (2) (3) (4) (5)
22. Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm
(1) (2) (3) (4) (5)

23. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda,
yetersizlikduygularıyla kendimi harap ederim.

(1) (2) (3) (4) (5)

24. Zor durumlarda mücadele ettiğimde, diğer insanların daha
rahat birdurumda olduklarını düşünürüm.

(1)(2) (3) (4) (5)

25. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve
hoşgörülü değilimdir.(1) (2) (3) (4) (5)

26. Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı
takınmaya çalışırım.(1)(2)(3)(4)(5)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı	Büşra Hitaloğlu
E-Posta	

Eğitim

Lisans	2020, Dokuz Eylül Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji
Yüksek Lisans	2023, İzmir Bakırçay Üniversitesi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
Doktora	-

Yayın Listesi

Makale	
Bildiri	
Bilimsel Faaliyetler	2019, Poster Sunumu, Çocukluk çağındaki ihmal ile zihin kuramı ve emosyon tanıma becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, ODTÜ
	-
	-
Ödüller	