

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YALNIZLIK, İLİŞKİSEL İHTİYAÇLAR VE YEME TUTUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
SIDIKA ÇİÇEK YURTSEVER

İSTANBUL 2025

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YALNIZLIK, İLİŞKİSEL İHTİYAÇLAR VE YEME TUTUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SIDIKA ÇİÇEK YURTSEVER

TEZ DANIŞMANI

DOÇ. DR. ZEYNEP MAÇKALI

İSTANBUL 2025



BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

28/05/2025

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Program Adı:	Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Öğrencinin Adı Soyadı:	Sıdıka Çiçek Yurtsever
Tezin Adı:	Yalnızlık, İlişkisel İhtiyaçlar ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi
Tez Savunma Tarihi:	28 Mayıs 2025

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Doç. Dr. Yücel Batu SALMAN
Enstitü Müdürü

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

	Ünvanı, Adı Soyadı	Kurumu	İmza
Tez Danışmanı	Doç. Dr. Zeynep MAÇKALI	İstanbul Bilgi Üniversitesi	
2. Üye (Kurum İçi)	Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem KOŞE	Bahçeşehir Üniversitesi	
3. Üye (Kurum Dışı)	Dr. Şafak Ebru TOKSOY	İstanbul Bilgi Üniversitesi	



Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.

Ad, Soyad : Sıdıka Çiçek Yurtsever

İmza :

ÖZET

YALNIZLIK, İLİŞKİSEL İHTİYAÇLAR VE YEME TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Yurtsever, Sıdıka Çiçek

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Zeynep Maçkalı

Mayıs 2025, 63 Sayfa

Bu çalışma, 18–65 yaş arası, psikiyatrik tanısı olmayan 233 yetişkinden oluşan örnekleme yalnızlık, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ve yeme tutumları arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Veri çevrimiçi olarak kolayda örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği (DJG), İlişkisel İhtiyaçlar Doym Ölçeği (İİDÖ) ve Yeme Tutum Testi–Kısa Form (YTT-26) kullanılmıştır. Veriler, Spearman korelasyon analizi, Kernel regresyon analizi ve Hayes PROCESS Model 4 aracılık analizi ile değerlendirilmiştir. Spearman korelasyon analizi ile, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile yalnızlık arasında güçlü ve negatif; ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile yeme tutumları arasında ise zayıf ama pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yalnızlık ile yeme tutumları arasında doğrudan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Çok değişkenli Kernel regresyon modeli ise, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ve yalnızlık değişkenlerinin birlikte yeme tutumlarındaki varyansın %21.5'ini açıkladığını ve bu ilişkilerin doğrusal olmayan bir yapı gösterdiğini ortaya koymuştur. Aracılık analizine göre ilişkisel ihtiyaçların doyumu, yalnızlık ile yeme tutumları arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol oynamaktadır. Model toplam varyansın %5.8'ini açıklamıştır. Özellikle yalnızlık değişkeninin bazı bireylerde pozitif, bazılarında ise negatif marjinal etkiler üretmesi, bireysel bağlamların ve ilişkisel doym düzeyinin yeme tutumları üzerindeki etkisini değişken hale getirdiğini göstermektedir. Sonuçlar, kuramsal bir çerçevede değerlendirilmiş; klinik ve teorik çıkarımlar sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: İlişkisel İhtiyaçlar, Yalnızlık, Yeme Tutumları

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS, SATISFACTION OF RELATIONAL NEEDS AND EATING ATTITUDES

Yurtsever, Sıdıka Çiçek

Master's Program in Clinical Psychology

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Zeynep Maçkalı

May 2025, 63 pages

This study aimed to examine the relationships between loneliness, satisfaction of relational needs, and eating attitudes in a sample of 233 adults aged between 18 and 65 without any psychiatric diagnosis. Data were collected online using a convenience sampling method. The De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJG), the Relational Needs Satisfaction Scale (RNSS), and the Eating Attitudes Test–Short Form (EAT-26) were used as measurement tools. Data were analyzed using Spearman correlation analysis, kernel regression analysis, and Hayes' PROCESS Model 4 mediation analysis. Spearman correlation analysis revealed a strong negative relationship between relational needs satisfaction and loneliness, and a weak but positive relationship between relational needs satisfaction and eating attitudes. No significant direct relationship was found between loneliness and eating attitudes. However, multivariate kernel regression model indicated that the variables of relational needs satisfaction and loneliness together explained 21.5% of the variance in eating attitudes, and that the nature of these relationships was nonlinear. Mediation analysis showed that relational needs satisfaction partially mediated the relationship between loneliness and eating attitudes, with the model explaining 5.8% of the total variance. Notably, marginal effects of loneliness were found to be positive in some individuals and negative in others, highlighting the variability in the impact of loneliness on eating attitudes depending on individual contexts and levels of relational satisfaction. The findings were evaluated within a theoretical framework, and both clinical and theoretical implications were discussed.

Keywords: Relational Needs, Loneliness, Eating Attitudes

TEŞEKKÜRLER

İlk olarak tez sürecimin başından bu yana nazik yorumlarıyla bana yol gösteren ve anlayışlı yaklaşımıyla kaygılarımı hafifleten tez danışmanım Doç. Dr. Zeynep Maçkalı'ya tüm katkıları için çok teşekkür ederim. Kendisiyle çalışmak uzun ve sancılı bir yol olan bu yolda benim için en büyük şans olmuştur.

Jüri üyelerimden Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Koş ve Dr. Şafak Ebru Toksoy'a ayırdıkları zaman ve gösterdikleri ilgi için çok teşekkür ederim. Değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Nermin Taşkale'ye tez sürecime dair ilgisi ve desteği için minnettarım.

Bu süreçte beni her zaman cesaretlendiren ve övgüleriyle ayakta tutan Zeynep Aydın ve Cansu Yalnız'a ne kadar teşekkür etsem azdır. Ayrıca veri toplama sürecinde büyük emeği geçen tüm arkadaşlarıma, özellikle de Serda Haşhaş Gökğör, Dr. Öğr. Üyesi Övül Arıoğlu ve Sevim Gürgen'e teşekkürlerimi sunarım. Değerli meslektaşım Bahar Taluy'a tezimin tüm aşamalarında verdiği destek için minnettarım. Değerli arkadaşım Dr. Esra Çınar'a, çalışmama ilişkin yorumları ve önerileri için ayrıca teşekkür ediyorum.

Güven ve desteklerini her zaman yanımda hissettiğim sevgili aileme; hayallerimi her daim destekleyen ve geleceğimi yeniden kurma yolculuğunda bana senelerdir sabırla eşlik eden eşim Gökhan Yurtsever'e en büyük teşekkürü borçluyum. Tabii ki hayatımı güzelleştiren, en değerli varlığım, canım kızıma neşe kaynağım olduğu için teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜRLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ	xii
Bölüm 1 Giriş	1
1.1 Problem Durumu	2
1.2 Çalışmanın Amacı	3
1.3 Araştırma Soruları ve Hipotezler.....	3
1.4 Çalışmanın Önemi	3
1.5 Tanımlar.....	4
1.5.1 İlişkisel İhtiyaçların Doyumu.....	4
1.5.2 Yeme Tutumları.....	4
1.5.3 Yalnızlık.....	4
Bölüm 2 Literatür Taraması.....	6
2.1 Yeme Bozuklukları.....	6
2.1.1 Yeme Tutumları.....	9
2.2 Yalnızlık	10
2.3 İlişkisel İhtiyaçlar	12
2.3.1 Erskine'e Göre 8 İlişkisel İhtiyaç.....	13
2.3.2 Erskine'e Göre İlişki Sistemi İçinde Benlik.....	18
2.3.3 Yaşam Kurgusu İnançları ve Yeme Bozuklukları.....	19
2.4 Yalnızlık ve Yeme Tutumları	20

2.5 İlişkisel İhtiyaçların Doyumu ve Yeme Tutumları.....	22
Bölüm 3 Yöntem.....	26
3.1 Araştırma Modeli.....	26
3.2 Evren ve Katılımcılar/Çalışma Grubu	26
3.3 Veri Toplama Araçları.....	28
3.3.1 Sosyo-Demografik Bilgi Formu.	28
3.3.2 De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği (DJG).	28
3.3.3 İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği (İİDÖ).	28
3.3.4 Yeme Tutum Testi Kısa Formu (YTT-26).	30
3.4 Veri Toplama İşlemleri.....	31
3.5 Verilerin Analizi	31
3.5.1 Parametrik Test Varsayımlarının Sınanması.	32
3.5.2 Parametrik Olmayan Regresyon Yöntemleri.....	36
3.5.3 Kernel Regresyonu.	37
3.5.4 Aracılık Analizi.	39
3.6 Sınırlılıklar.....	39
Bölüm 4 Bulgular	41
4.1 Betimleyici İstatistikler.....	41
4.2 Demografik Değişkenlerin Analizi.....	42
4.2.1 Yaş Grubu.....	42
4.2.2 Cinsiyet.....	43
4.2.3 İlişki Durumu.....	44
4.2.4 Medeni Durum.....	44
4.2.4 Eğitim Durumu.....	45
4.2.5 Gelir Seviyesi.	46
4.3 Korelasyon Analizi	47
4.3.1 Analiz Bulguları.	48
4.4 Parametrik Olmayan Regresyon Analizi	49
4.5 Aracılık Analizi	52

Bölüm 5 Tartışma ve Sonuç	53
5.1 Araştırma Sorularına Dair Bulguların Tartışılması	53
5.1.1 Hipotez 1'in Tartışılması.....	53
5.1.2 Hipotez 2'nin Tartışılması.....	55
5.1.3 Hipotez 3'ün Tartışılması.....	55
5.1.4 Hipotez 4'ün Tartışılması.....	55
5.1.5 Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması.....	58
5.2 Sonuç	59
5.3 Öneriler	60
5.3.1 Teorik Çıkarımlar.....	60
5.3.2 Klinik Çıkarımlar.....	61
5.3.3 Gelecekteki Araştırmalar İçin Öneriler.....	62
KAYNAKÇA	64
EKLER	73
A. Gönüllü Bilgilendirme ve Onam Formu	74
B. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	75
C. De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği.....	76
D. İlişkisel İhtiyaçlar Doyumu Ölçeği.....	77
E. Yeme Tutum Testi Kısa Formu (YTT-26).....	78
F. Kernel Regresyonu İçin Python Kodu.....	79

TABLÖLAR LİSTESİ

TABLÖLAR

Tablo 1 Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	27
Tablo 2 Ölçme Araçlarına Ait Güvenilirlik, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	31
Tablo 3 Ölçme Araçlarına Ait Normallik Sınaması Sonuçları	32
Tablo 4 Varyansların Homojenliğine Dair Analiz	34
Tablo 5 Ölçek Toplam Puanlarına Göre Betimleyici İstatistikler.....	41
Tablo 6 İİDÖ İçin Yaş Gruplarına Göre ANOVA Sonuçları	42
Tablo 7 YTT-26 ve DJG İçin Yaş Grubuna Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları ...	43
Tablo 8 İİDÖ İçin Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları	43
Tablo 9 YTT-26 ve DJG İçin Cinsiyete Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları	43
Tablo 10 İİDÖ İçin İlişki Durumuna Göre ANOVA Sonuçları.....	44
Tablo 11 YTT-26 ve DJG İçin İlişki Durumuna Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları	44
Tablo 12 İİDÖ İçin Medeni Duruma Göre ANOVA Sonuçları.....	45
Tablo 13 YTT-26 ve DJG İçin Medeni Duruma Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları	45
Tablo 14 İİDÖ İçin Eğitim Durumuna Göre ANOVA Sonuçları	45
Tablo 15 YTT-26 ve DJG İçin Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları	46
Tablo 16 İİDÖ İçin Gelir Seviyesine Göre ANOVA Sonuçları	46
Tablo 17 YTT-26 ve DJG İçin Gelir Seviyesine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları	47
Tablo 18 Spearman Korelasyon Analizi Tablosu	49
Tablo 19 İlk Beş Tahmini YTT-26 Değeri ve Karşılık Gelen İİDÖ ve DJG Marjinal Etki Değerleri	51

ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİLLER

Şekil 1 Yeme bozuklukları prevalansı, 2024 yılı (yaşa göre standardize).....	6
Şekil 2 Fairburn, Cooper ve Shafran'ın (2003, s. 516) yeme bozukluklarına dair transdiyagnostik modeli	8
Şekil 3 İlişki sistemi içinde benlik	19
Şekil 4 G-Power güç analizi sonuçları	26
Şekil 5 İİDÖ toplam puan dağılımı	33
Şekil 6 DJG toplam puan dağılımı	33
Şekil 7 YTT-26 toplam puan dağılımı	33
Şekil 8 DJG ve YTT-26 grafiği.....	35
Şekil 9 İİDÖ ve YTT-26 grafiği	35
Şekil 10 İİDÖ ve DJG grafiği	35
Şekil 11 Kernel regresyonu grafiği - İİDÖ sabit.....	50
Şekil 12 Kernel regresyonu grafiği - DJG sabit.....	50
Şekil 13 Yalnızlığın yeme tutumları üzerindeki etkisinde ilişkisel ihtiyaçların doyumunun aracılık analizine ait model	52

KISALTMALAR LİSTESİ

AN	Anoreksiya Nervosa
BN	Bulimiya Nervosa
DDB-F	Duygu, Davranış, Biliş ve Fizyoloji
DJG	De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
GEM	Genelleştirilmiş Ekleme Modelleri
İİDÖ	İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği
SELSA-S	Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği
SK	Sağlıklı Kontrol
SRA	Sınıflandırma ve Regresyon Ağacı
TA	Transaksiyonel Analiz
TYB	Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu
YB	Yeme Bozukluğu
YTT-12	Yeme Tutum Testi Kısa Formu (12 Madde)
YTT-26	Yeme Tutum Testi Kısa Formu (26 Madde)

Bölüm 1

Giriş

Yeme tutumları, bireyin yemeğe, bedenine ve kiloya ilişkin düşünsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. (Garner ve Garfinkel, 1979). Bu tutumlar, yalnızca fizyolojik ihtiyaçlarla değil; aynı zamanda psikolojik, toplumsal ve kişilerarası dinamiklerle şekillenmektedir (Levine ve Piran, 2004). Son yıllarda yapılan araştırmalar, bozulmuş yeme tutumlarının yalnızca yeme bozukluğu tanısı almış bireylerde değil, genel popülasyonda da yaygınlaştığını göstermektedir (Makri, Spanou ve Anagnostopoulos, 2021). Bu bağlamda, yeme davranışlarını etkileyen psikososyal faktörlerin kapsamlı şekilde incelenmesi, koruyucu ve önleyici müdahale stratejileri geliştirmek açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu faktörlerden biri olan yalnızlık, bireyin sosyal ve duygusal bağ kurma gereksinimlerinin yeterince karşılanamaması durumunda ortaya çıkan öznel ve rahatsız edici bir deneyimdir (Peplau ve Perlman, 1982). Literatür, yalnızlığın depresyon, kaygı bozuklukları ve düşük benlik saygısı gibi birçok psikolojik sorunla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Cacioppo ve Cacioppo, 2018). Yeme davranışlarının da benzer şekilde yalnızlıkla bağlantılı olabileceği; yalnızlığın özellikle duygu düzenleme ihtiyacını tetikleyerek işlevsiz başa çıkma yollarına zemin hazırlayabileceği öne sürülmektedir (Stern, Rubino, Desjardins ve Stice, 2023). Ancak yalnızlık ile yeme tutumları arasındaki bu ilişki, farklı çalışmalarda çelişkili bulgular ortaya koymuştur (Bat-Tonkuş ve diğerleri, 2024; Cevizci ve Akyunus, 2022; Cortés-García, Rodríguez-Cano ve von Soest, 2022; Hanna, Cross, Nicholls ve Gallegos, 2023; Krentz, 2022; Levine M. P., 2012; Makri, Michopoulos ve Gonidakis, 2022; Özer ve Okat, 2021; Stern, Rubino, Desjardins ve Stice, 2023). Bu durum, yalnızlığın yeme tutumları üzerindeki etkisinin başka aracı yapılar tarafından biçimlendirilebileceği düşüncesini gündeme getirmiştir.

Bu noktada bireylerin yalnızlık deneyimlerini etkileyen temel yapılar arasında yer alan ilişkisel ihtiyaçlar kavramı ön plana çıkmaktadır. Richard Erskine'in İlişkisel İhtiyaçlar Kuramı'na göre, bireyin psikolojik iyi oluşu ve kişilerarası işlevselliği, sekiz temel ilişkisel ihtiyacın (örneğin güvenlik, onaylanma, kabul edilme, kimlik ifadesi, sevgi verme ve alma) yeterli düzeyde karşılanmasına bağlıdır (Erskine ve Trautmann, 1996). Bu ihtiyaçların erken dönemde veya yetişkinlikte karşılanmaması bireyde

yalnızlık, değersizlik duyguları ve duygusal kırılganlık gibi semptomlarla kendini gösterebilir. Nitekim Erskine ve Trautmann (1996), psikolojik iyileşmenin bu ihtiyaçların doyurulabildiği güvenli ilişkiel bağlamlarda mümkün olabileceğini ileri sürmektedir.

Mevcut tez çalışması, yalnızlık, ilişkiel ihtiyaçların doyumu ve yeme tutumları arasındaki ilişkileri birlikte ele alan bütüncül bir model önermektedir. Literatürde bu üç değişkeni eş zamanlı olarak inceleyen çalışmalar son derece sınırlıdır. Özellikle yalnızlık-yeme tutumları ilişkisinde aracılık süreçlerini test eden araştırmaların sayısı oldukça yetersizdir. Bu bağlamda çalışmanın bir başka özgün yönü de yalnızlık ile yeme tutumları arasındaki ilişkide ilişkiel ihtiyaçlarının doyumunun aracılık rolünün ele alınmış olmasıdır.

Bu çerçevede çalışmanın temel amacı, ilişkiel ihtiyaçların doyum düzeyi ile yalnızlık ve yeme tutumları arasındaki ilişkileri inceleyerek, birer sağlık belirleyicisi olarak nitelendirilen yalnızlık ve yeme tutumu olgularının daha derinlikli anlaşılmasına yönelik bir perspektif sunmaktır. Buna ilave olarak bu tezde, yaş, eğitim durumu, ilişki durumu, gelir düzeyi gibi demografik değişkenlerin model değişkenleri ile nasıl ilişkiel olduğu incelenmektedir.

1.1 Problem Durumu

Literatürde yalnızlık ve yeme tutumları/yeme bozuklukları ilişkisinin yakın bir dönemde ele alınmaya başlandığı görülmektedir (Bat-Tonkuş ve diğerleri, 2024; Cortés-García, Rodríguez-Cano ve von Soest, 2022; Krentz, 2022; Levine M. P., 2012; Makri, Michopoulos ve Gonidakis, 2022; Özer ve Okat, 2021; Stern, Rubino, Desjardins ve Stice, 2023). Ancak bu ilişkinin altında yatan mekanizmalar hâlâ sınırlı şekilde açıklanabilmektedir. Son yıllarda yapılan bazı çalışmalar, yalnızlığın yeme bozuklukları ile ilişkiel olduğunu, ancak bu etkinin kişilerarası dinamikler ve duygu düzenleme süreçleri ile birlikte değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Levine, 2012; Cortés-García, Rodríguez-Cano ve von Soest, 2022; Bat-Tonkuş ve diğerleri, 2024).

Buna karşın, ilişkiel ihtiyaçların doyumu ile yeme tutumları arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Daha da önemlisi, yalnızlık, ilişkiel ihtiyaçların doyumu ve yeme tutumlarını birlikte ele alan bütüncül araştırmalar literatürde neredeyse yok denecek kadar azdır. Bu üç değişkenin birlikte ele alındığı

bir model, yalnızlığın yeme tutumları üzerindeki etkisinin hangi psikolojik süreçlerle ortaya çıktığını anlamada yeni bir perspektif sunabilecektir.

Ayrıca, bireylerin ilişkisel doyum düzeylerinin yalnızlık deneyimini nasıl etkilediği ve bu yalnızlık deneyiminin bireyin yeme tutumlarına nasıl yansıdığı da kuramsal olarak araştırılmaya değer önemli sorulardır. Bu bağlamda çalışmanın, ilişkisel ihtiyaçların yalnızlık ve yeme tutumları üzerindeki olası aracı rolünü test etmesi hem Erskine'in teorik modeli hem de yeme davranışlarına ilişkin güncel anlayışları genişletme potansiyeline sahiptir.

1.2 Çalışmanın Amacı

Literatürde yalnızlık ve bozulmuş yeme tutumları arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu, ancak bu ilişkinin altında yatan psikolojik süreçlerin sınırlı sayıda çalışmayla ele alındığı görülmektedir. Bu tez ile, Erskine'in İlişkisel İhtiyaçlar Kuramı temel alınarak yalnızlık, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ve yeme tutumları arasındaki ilişkiler bir arada incelenmekte ve bu alandaki boşluğun doldurulması amaçlanmaktadır.

Araştırmanın bir diğer amacı, değişkenler arasındaki ilişkideki olası aracılık etkisini incelemektir. Bu çalışmada ayrıca demografik değişkenlerin model değişkenleri üzerinde nasıl etkiler yarattığı sorusuna yanıt aranmaktadır.

1.3 Araştırma Soruları ve Hipotezler

Hipotez 1: İlişkisel ihtiyaçların doyumu ile yeme tutumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2: İlişkisel ihtiyaçların doyumu ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 3: Yalnızlık ile yeme tutumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 4: Yalnızlık ile yeme tutumlarının ilişkisinde ilişkisel ihtiyaçların doyumu aracılık etkisi göstermektedir.

1.4 Çalışmanın Önemi

Bu tez çalışması, yalnızlık, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ve yeme tutumları arasındaki çok boyutlu ilişkiyi anlamaya yönelik özgün bir çaba sunmakta ve literatürde bu üç değişkenin bütüncül bir çerçevede bir araya getirildiği bilinen tek araştırma olma niteliği taşımaktadır.

Bu yönüyle çalışma, klinik psikoloji alanında yeme bozuklukları ile alakalı sorunlar yaşayan bireylerle çalışan terapistler için kuramsal bir dayanak sunarken, aynı zamanda diyetetik, beslenme danışmanlığı ve halk sağlığı gibi alanlarda hizmet veren uzmanlara da çok disiplinli bir anlayış geliştirme olanağı sağlamaktadır. Ayrıca ilişkisel ihtiyaçların göz ardı edildiği bireylerde yalnızlık ve yeme bozukluğu riski açısından önleyici müdahalelerin önemini vurgulayarak literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla elde edilen bulgular, hem bireysel düzeyde psikolojik sağlığın güçlendirilmesine hem de toplumsal düzeyde sağlıklı yaşam davranışlarının teşvikine katkı sunacak niteliktedir.

1.5 Tanımlar

Bu bölümde, araştırmada ele alınan kavramların tanımlarına yer verilmektedir.

1.5.1 İlişkisel ihtiyaçların doyumu. Richard Erskine'ın İntegratif Psikoterapi yaklaşımında, bireyin temel ilişkisel ihtiyaçlarının karşılanması psikolojik iyilik hali ve gelişim için merkezi bir öneme sahiptir (Erskine, Moursund ve Trautmann, 2015). Bu ihtiyaçlar; güvenlik, bir ilişki içinde doğrulanmış, onaylanmış ve anlamlı hissetme (değer verme), kabul edilme, kişisel deneyimin onaylanması (karşılıklılık), kendini tanımlama (benlik tanımı), etki yaratma, diğer kişinin başlatması ve sevgiyi ifade etme gibi unsurları içerir (Erskine ve Trautmann, 1996). Erskine ve Trautmann'a göre (1996) bu ihtiyaçlar yaşam boyu sürer ve özellikle terapötik ilişkide bu ihtiyaçların duyarlılıkla karşılanması, iyileşme sürecini destekler.

1.5.2 Yeme tutumları. Yeme tutumları; bireyin yemeğe, bedenine ve kilo kontrolüne ilişkin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını içeren çok boyutlu bir kavramdır (Garner ve Garfinkel, 1979). Bu tutumlar, bireyin yemek yeme davranışlarını yönlendiren bilişsel ve duygusal süreçlerle yakından ilişkilidir. Yeme tutumlarının sağlıklı bir biçimde gelişmiş olması, bireyin fizyolojik ihtiyaçlarına uygun beslenme alışkanlıkları geliştirmesini desteklerken; bozulmuş yeme tutumları, beden memnuniyetsizliği (Cooper, Taylor, Cooper ve Fairburn, 1987) ve ruhsal sıkıntılarla birlikte görülebilmekte (King, 1989), bu da bazı bireyleri sağlıksız kilo kontrolü yöntemlerine ve suçluluk duygularına yöneltebilmektedir.

1.5.3 Yalnızlık. Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinin niceliği ya da niteliği ile ilgili beklentileri ile mevcut ilişkileri arasındaki uyumsuzluk sonucu ortaya çıkan, öznel ve hoş olmayan bir duygu durumudur (Peplau ve Perlman, 1982). Kişi çevresinde fiziksel olarak diğerleriyle birlikte olsa bile, duygusal yakınlık kuramaması

durumunda da yalnızlık hissedebilir. Bu nedenle yalnızlık, sosyal izolasyondan farklı olarak tamamen bireyin içsel deneyimine dayalıdır.

Yalnızlık, farklı biçimlerde deneyimlenebilir; duygusal yalnızlık, bireyin anlamlı ve derin ilişkiler kuramamasıyla ilişkilendirilirken; sosyal yalnızlık, daha çok geniş sosyal çevre eksikliğini ifade eder (Weiss, 1973). Yalnızlık, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlarla anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur (Cacioppo, Hughes, Waite ve Thisted, 2006; Heinrich ve Gullone, 2006). Ayrıca, yalnızlık ve beden imajı bozuklukları ile bozulmuş yeme davranışları arasındaki ilişkiler de bazı çalışmalarda incelenmiştir (Bellapigna ve Kalibatseva, 2023).



Bölüm 2

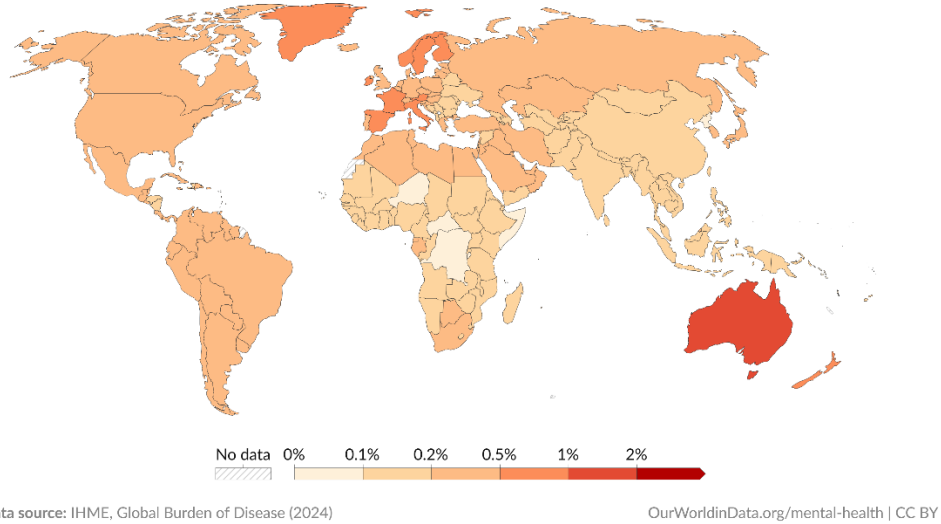
Literatür Taraması

Bu bölümde yalnızlık, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ve yeme tutumları değişkenlerine ilişkin teori ve araştırmalara yer verilmektedir.

2.1 Yeme Bozuklukları

Beslenme ve yeme bozuklukları, yiyeceklerin tüketiminde veya emiliminde değişikliklerle sonuçlanan ve fiziksel sağlığı veya psikososyal işlevselliği önemli ölçüde bozan, yeme veya yemeye ilişkili davranışlarda kalıcı bir bozulma olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). DSM-5'te beslenme ve yeme bozuklukları pika, geviş getirme, kaçınan/kısıtlı yiyecek alımı, anoreksiya nervosa, bulimia nervosa, tıknırcasına yeme bozukluğu, tanımlanmış diğer beslenme ve yeme bozuklukları ve tanımlanmamış beslenme ve yeme bozuklukları şeklinde sınıflandırılmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bahsedilen problemlerden ilk üçü bu tezin kapsamı dışında olduğu için bu metinde ele alınmayacaktır.

Tüm dünyada 2024 yılı itibariyle yeme bozukluklarının (yalnızca anoreksiya nervosa ve bulimiya nervosa'yı kapsamaktadır) prevalansının dağılımı aşağıda *Şekil 1*'de görülmektedir (IHME, 2024).



Şekil 1. Yeme bozuklukları prevalansı, 2024 yılı (yaşa göre standardize).

Güncel veriler, Avrupa'da yaşa göre standardize edilmiş toplam yeme bozukluğu yaygınlığının 2021 yılında yaklaşık %2.2 olduğunu, ancak ülkeler arasında bu oranın %0.2 ile %13.1 arasında değiştiğini göstermektedir (IHME, 2024). Ayrıca, Solmi ve diğerlerinin (2022) yürüttüğü meta analizde, genç kadınlarda yeme bozukluklarının

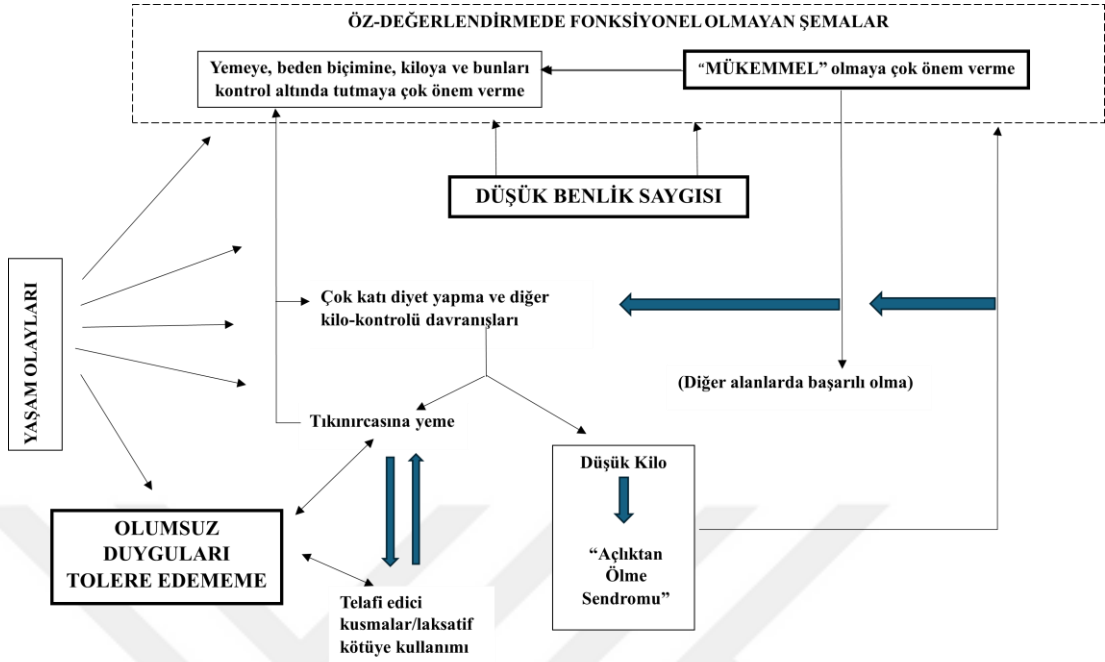
yaşam boyu yaygınlık oranlarının %5.5 ila %17.9, genç erkeklerde ise %0.6 ila %2.4 arasında değiştiği bulunmuştur. Bu bulgular, cinsiyete bağlı tanı ve raporlama farklılıklarını gözler önüne sermektedir. Tedaviye erişim zaman içinde artmış olsa da, erken tespit hâlâ sınırlı düzeydedir; araştırmalar, yeme bozukluğu olan bireylerin yalnızca yaklaşık üçte birinin klinik değerlendirme alabildiğini ortaya koymaktadır (Keski-Rahkonen ve Mustelin, 2016).

Barakat ve diğerlerine göre (2023) yeme bozukluklarının ortaya çıkması sosyokültürel, biyolojik ve genetik ve psikolojik faktörlere kadar uzanan çok sayıda değişkene bağlıdır. Yeme bozuklukların etiolojisinde mevcut olan bu çeşitlilik araştırmacıların yeme bozuklukların ortaya çıkmasını yordayan risk faktörlerini belirlemesini zorlaştırmaktadır (Barakat ve diğerleri, 2023).

Fairburn ve Harrison'e göre (2003) yeme bozuklukların birçok ortak özelliği vardır ve hastaların sıkıntıları genellikle bir bozukluktan diğerine dönüşür. Fairburn, Cooper ve Shafran'ın (2003) ortaya koyduğu transdiyagnostik model (Şekil 2), yeme bozukluklarının ortak bir psikolojik çekirdek ve benzer işleyiş mekanizmaları paylaştığını öne sürer. Bu yaklaşım, yeme bozukluklarının ayrıştırılmasından ziyade, tümünün altında yatan temel bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerin bütüncül bir çerçeveye içinde ele alınabileceğini savunur.

Bu modele göre yeme bozukluklarının sürdürülmesinde etkili olan faktörler hem bireysel hem de kişilerarası düzeyde çok boyutlu bir yapı sergiler. Beden biçimi, kilo ve yeme davranışı üzerinde aşırı kontrol kurma çabası, kişinin benlik saygısını büyük ölçüde bu alanlara dayandırmasına neden olur; bu durum, yeme bozukluklarının türü fark etmeksizin temel bir sürdürme mekanizması olarak kabul edilmektedir. Aşırı diyet, öğün atlama veya katı beslenme kuralları, çoğu zaman tıknırcasına yeme atakları ya da kusma gibi telafi edici davranışlarla sonuçlanan döngüsel bir paterne yol açar. Bu döngüler, özellikle düşük benlik saygısı olan bireylerde daha belirgin hale gelir; çünkü bu kişiler kendi değerlerini bedenleri üzerindeki kontrollerine göre değerlendirme eğilimindedir. Ayrıca, olumsuz duyguları tolere etmede yaşanan güçlükler (örneğin anksiyete, öfke, suçluluk gibi) bireyin yeme davranışlarını kısa süreli bir rahatlama aracı olarak kullanmasına neden olur. Bu süreçte kişinin yeme, kilo ve beden biçimiyle ilgili gerçekçi olmayan, katı inançları ve mükemmeliyetçi beklentileri devreye girerek suçluluk ve yetersizlik duygularını artırır. Tüm bu içsel süreçlerin yanı sıra, ailevi, sosyal ya da romantik ilişkilerdeki çatışmalar da yeme

bozukluğu semptomlarını şiddetlendirebilir; aynı zamanda yeme bozukluğu, bireyin sosyal işlevselliğini zayıflatarak kişilerarası ilişkilerde ek zorluklara neden olabilir.



Şekil 2. Fairburn, Cooper ve Shafran'ın (2003, s. 516) yeme bozukluklarına dair transdiyagnostik modeli.

Bozulmuş yeme davranışları ise yeme bozukluğu vakaları için tanı kriterlerinin gerektirdiğinden daha az sıklıkta veya daha az şiddette meydana gelir, bu nedenle klinik olarak daha yaygındır ve bireyleri olumsuz etkileyebilir (Stice, Marti ve Rohde, 2013). Goldschmidt, Passi-Aspen, Sinton, Tanofsky-Kraff ve Wilfley'in (2008) çalışmasına göre fazla kilolu gençlerde gözlemlenen bozulmuş yeme davranışlarının, ilerleyen dönemlerde yeme bozukluklarının gelişimine zemin hazırlayabileceği belirtilmektedir. Goldschmidt, Wall, Loth ve Neumark-Sztainer'in çalışmasında (2015) ise çocukluk dönemindeki obezite ve bozulmuş yeme tutumlarının, yetişkinlikte de devam eden fiziksel sağlık sorunlarıyla birlikte, yeme bozuklukları gibi psikolojik ve sosyal problemlerin artışıyla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, bozulmuş yeme tutumlarının araştırılması, yeme bozukluğunu önleme çalışmalarında hedef grupların tespit edilmesi açısından önem taşımaktadır (Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2020).

2.1.1 Yeme tutumları. Yeme tutumları kişinin yemeye yönelik duygu ve düşünceleri olarak tanımlanmakta ve yeme bozuklukları açısından önemli risk faktörlerinin başında sayılmaktadır. Özellikle normal popülasyonda yürütülen çalışmalarda risk gruplarının belirlenmesi açısından yeme tutumlarının araştırılması önem kazanmaktadır (Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2020). Yeme tutum testinde kesme puanının üzerinde puan alanların yeme tutumları “bozulmuş” olarak kabul edilmekte ve bu grupta yeme bozukluğu görülme olasılığı daha yüksek olmaktadır (Ergüney-Okumuş, 2017).

Yeme tutumları, yalnızca fizyolojik açlık ve beslenme ihtiyaçlarıyla değil, aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu kültürel, toplumsal ve psikolojik bağlamla da şekillenmekte; özellikle modern toplumlarda medya aracılığıyla aktarılan beden idealleri ve zayıflık kültürü, bireylerin beden imajı ve yeme davranışları üzerinde güçlü bir baskı oluşturmaktadır (Levine ve Piran, 2004; Stice, Schupak-Neuberg, Shaw ve Stein, 1994). Grogan’a göre (2017) medyada sıkça yer verilen ince, idealize edilmiş beden tipleri, bireylerin bu idealleri içselleştirmelerine yol açmakta ve beden memnuniyetsizliği ile bozulmuş yeme davranışlarının gelişimine zemin hazırlamaktadır. Bu durum, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki bireylerde daha belirgin hale gelmekte, toplumsal normlara uygun görünme arzusu bireyin benlik algısını doğrudan etkilemektedir (Grogan, 2017).

Tylka ve Subich’e göre (2004), bireyin benlik saygısı düzeyi, yeme tutumlarının şekillenmesinde önemli bir psikolojik değişken olarak öne çıkmaktadır. Aynı yazarlar düşük benlik saygısı olan bireylerin, bedenlerini daha eleştirel bir şekilde değerlendirme ve dışsal onaya daha fazla ihtiyaç duyma eğiliminde olduklarını belirtmektedirler. Bu da bu kişilerin toplumun dayattığı beden ideallerine ulaşmak için yeme davranışlarını kısıtlamaları, aşırı yemeleri ya da duygusal yeme gibi işlevsiz stratejilere yönelmelerine neden olabilmektedir (Tylka ve Subich, 2004). Dolayısıyla, yeme tutumlarının yalnızca bireysel tercihlerle değil; kültürel normlar, toplumsal beklentiler, medya etkileri ve benlik saygısı gibi çok sayıda psikososyal faktörün etkileşimiyle biçimlendiği sonucu çıkarılabilir.

Türkiye’de yapılan çalışmalar, özellikle genç yetişkin kadınlarda bozulmuş yeme tutumlarının yaygın olduğunu göstermektedir (Bat-Tonkuş ve diğerleri, 2024; Özer ve Okat, 2021). Karacan, Çağlar, Gürsoy ve Yılmaz tarafından (2014) yapılan bir çalışma, beden memnuniyetsizliğinin bozulmuş yeme tutumları ile ilişkili olduğunu ve

Polikistik Over Sendromu olan genç kadınlarda toplumsal zayıflık idealinin içselleştirilmesinin bu durumu daha da artırdığını belirtmiştir. Kamarlı-Altun ve Keser'in (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, kadın öğrencilerin önemli bir kısmının (%6,3) yüksek riskli yeme tutumları sergilediğini ve bu durumun obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkilendirilebileceğini göstermiştir. Benzer şekilde, Baş, Aşçı, Karabudak ve Kızıltan (2004) tarafından yürütülen bir diğer çalışma, Yeme Tutum Testi Kısa Formu ile taranan 783 üniversite öğrencisinin %11,5'inde bozulmuş yeme tutumları bulunduğunu ve bu tutumların cinsiyet ile ilişkili olmadığını ancak düşük benlik saygısı, sosyal fiziksel kaygı ve durumluk-sürekli kaygı ile yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Tüm bu bulgular, bozulmuş yeme tutumlarının fiziksel ve psikolojik sağlık açısından önemli bir risk faktörü olduğunu ve özellikle genç yetişkin kadınlar arasında yaygın bir sorun olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir.

2.2 Yalnızlık

Yalnızlık evrensel bir deneyim, ait olma ihtiyacının evrensel bir sonucudur (Rotenberg, 1999). Yalnızlık çalışmalarının öncüleri olarak kabul edilen Peplau ve Perlman'ın (1982) tanımına göre yalnızlık, bireyin sahip olmak istediği kişilerarası ilişkiler ile algıladığı mevcut ilişkiler arasındaki tutarsızlık sonucu ortaya çıkan nahoş bir duygulanım durumudur. Yalnızlığın öznel ve ilişkisel doğasını vurgulayan bu kavramsallaştırma, güncel araştırmalarda da etkisini sürdürmektedir. Örneğin Hawkey ve Cacioppo da (2010) yalnızlığı, istenen sosyal bağ ile mevcut sosyal ilişkiler arasında algılanan bir boşluktan kaynaklanan sıkıntılı bir deneyim olarak tanımlamış; böylece yalnızlığın temelinde nesnel sosyal izolasyondan ziyade, bireyin sosyal dünyasına dair öznel değerlendirmesinin yer aldığını vurgulamışlardır.

Heinrich ve Gullone (2006) da yalnızlığın kişinin sosyal ilişkilerinde yaşadığı güçlüklerle işaret ettiğini vurgulamaktadır. Aynı yazarlar, bu sosyal ilişkilerin niceliği değil niteliğinin yalnızlık üzerinde daha etkili olduğunu belirtmektedir. Araştırmalar, arkadaş çevresi dar olan herkesin yalnızlık çekmediğini (Fischer ve Philips, 1982) ve bir kişinin tüm arkadaşlarının sayısının yaşadığı yalnızlığın iyi bir göstergesi olmadığını (Jones, 1982) göstermiştir. Jones'a göre (1982) yalnız olan ve yalnız olmayan insanlarda sosyal temasın sıklığı değil türü farklılaşmaktadır. Aynı makaleye göre, yalnız olanlar daha çok yabancılar ve kısa süredir tanıdıkları kişilerle temas

halindeyken, yalnız olmayanlar ise aileleri ve arkadaşlarıyla daha çok vakit geçirmektedir.

Yalnızlık duyguları kalıcı veya kısa ömürlü olabilir (Peplau ve Perlman, 1982). Yalnızlık aynı zamanda yoğunluğuna, sebeplerine ve koşullarına göre değişen çok boyutlu bir olgudur. Yalnızlığın bu çok boyutlu doğasını ele alabilmek için Weiss (1973) farklı sosyal ilişki eksikliklerinin farklı yalnızlık biçimlerine ve yalnızlıkla ilişkili etkilere yol açtığı kavramına dayanan bir yalnızlık tipolojisi önermiştir. Weiss'in (1973) tipolojisine göre, duygusal yalnızlık başka bir kişiyle yakın ve özel bir bağın bulunmamasından kaynaklanır ve boşluk ve kaygı duygularına yol açar. Sosyal yalnızlık ise kişinin ortak ilgi alanlarını ve etkinlikleri paylaşan bir arkadaş grubunun parçası olduğu bir sosyal ilişkiler ağının eksikliğinden kaynaklanır ve can sıkıntısı ile amaçsızlık duygularına yol açar.

Çok sayıda çalışma, duygusal ve sosyal yalnızlık düzeylerindeki değişkenlikte bazı örtüşmelere rağmen, insanların duygusal ve sosyal yalnızlık arasında ayırım yapma eğiliminde olduğunu, bağlanmanın duygusal yalnızlığı, sosyal entegrasyonun ise sosyal yalnızlığı yordadığını göstermiştir (DiTommaso ve Spinner, 1997).

Yalnızlığın psikolojik sağlık ve fiziksel sağlık üzerindeki etkilerini gösteren çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Mushtaq, Shoib, Shah ve Mushtaq'ın (2014) çalışmasında yalnızlığın alkol bağımlılığı, uyku sorunları, intihar ve Alzheimer hastalığı gibi çeşitli psikiyatrik bozukluklarla ilişkilendirildiği belirtilmiştir. Aynı makalede yalnızlığın ve sosyal izolasyonun diyabet, otoimmün bozukluklar, kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve diğer fiziksel hastalıklar için de bir risk faktörü olduğu belirtilmektedir. Beutel ve diğerlerinin (2017) araştırmasında elde edilen bulgular, yalnızlığın katılımcıların önemli bir kısmı için distres (depresyon, anksiyete), intihar düşüncesi, sağlık davranışı ve sağlık hizmeti kullanımı açısından artmış olan risk nedeniyle önemli bir sağlık sorunu oluşturduğu görüşünü desteklemektedir.

Leigh-Hunt ve diğerlerinin (2017) sosyal izolasyon, yalnızlık, sosyal ilişkiler veya sosyal ağlara ilişkin 2000 ve 2015 yılları arasında basılmış, 40 sistematik tarama, 47 sistematik olmayan tarama ve 3 metasentezin dikkate alındığı tarama çalışmasına göre sosyal izolasyon ve yalnızlık, kardiyovasküler hastalıklar ve (depresyon, kaygı, intihar riski, demans gibi) psikolojik sağlık sonuçları arasındaki ilişkiye dair birbiriyle tutarlı kanıtlar bulunmaktadır. Ancak kardiyovasküler hastalıklar ve psikolojik sağlık sonuçları dışındaki sağlık durumları için net kanıtlar belirlenememiştir.

Vanhalst ve diğeri, (2012) 428 ergenle yürüttükleri beş yıllık boylamsal çalışmada yalnızlık ve depresif semptomlar arasındaki karşılıklı ilişkiyi incelemiştir. Bulgular iki değişkenin birbirini karşılıklı olarak etkilediğini göstermiştir; yalnızlık depresif belirtileri, depresif belirtiler de yalnızlığı öngörmektedir. Bu ilişki, Büyük Beşli kişilik özellikleri kontrol edildiğinde de geçerliliğini korumuştur. Ancak, yalnızlık–depresyon döngüsü yalnızca nevroz düzeyi yüksek bireylerde anlamlı bulunmuştur, bu da nevrozluğun bu ilişkiyi güçlendiren bir moderatör olduğunu göstermektedir.

Yalnızlığı azaltabilecek koruyucu faktörlerden biri olarak sosyal desteğin ön plana çıktığı görülmektedir. Zhang ve Dong'un (2022) gerçekleştirdiği kapsamlı ($N=113,427$) bir meta-analiz çalışması, sosyal destek ile yalnızlık arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada, özellikle algılanan sosyal desteğin yalnızlığı azaltmada, nesnel ya da işlevsel sosyal destek türlerine kıyasla daha etkili olduğu; ayrıca arkadaş desteğinin aile ya da önemli diğer kişilerden alınan desteğe kıyasla daha güçlü bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, yalnızlığın yalnızca ilişki sayısı ile değil, ilişkilerin niteliğiyle de doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymakta ve ilişki ihtiyacının doyumunun bireyin yalnızlık düzeyinde belirleyici bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

2.3 İlişkisel İhtiyaçlar

İntegratif Psikoterapi insan işleyişini anlamaya yönelik farklı kuramsal bakış açılarını bir araya getiren çok yönlü bir yaklaşımdır (Erskine ve Trautmann, 1996). Richard G. Erskine tarafından geliştirilen bu yaklaşım; psikodinamik kuram, danışan merkezli terapi, davranışçı yaklaşımlar, aile terapisi, Gestalt terapisi, Reich etkili beden odaklı psikoterapi, nesne ilişkileri kuramı ve psikanalitik kendilik psikolojisi gibi çeşitli terapi ekollerinin öğelerini bütünleştirir. Ancak İntegratif Psikoterapi'nin kuramsal çerçevesi ve uygulama yöntemi büyük ölçüde transaksyonel analize dayanmakta olup, danışan-terapist ilişkisi de bu kuramsal yapının odağında yer almaktadır (Erskine ve Trautmann, 1996).

Bu psikoterapi yaklaşımına göre semptomlar çoğunlukla, ilişkilerdeki kopukluklara ya da karşılanmamış ilişki ihtiyacına karşı gelişen uyumlayıcı yanıtlardır (Erskine, Moursund ve Trautmann, 2015). İlişkisel ihtiyaçların doyumunu, ilişki ihtiyacına duyarlı ve uyumlu olan ve ayrıca her ihtiyaca karşılıklı bir yanıt

sağlayan bir başkasının temas halinde bulunmasını gerektirir. Erskine ve Trautmann (1996) sekiz temel ilişkisel ihtiyaç belirlemiştir.

2.3.1 Erskine'e göre 8 ilişkisel ihtiyaç. Çok sayıda ilişkisel ihtiyaç olabilmesine rağmen, Erskine ve Trautmann (1996) danışanların önemli ilişkiler hakkında konuşurken en sık tanımladıkları sekiz ihtiyaç belirlemiştir. Bu ihtiyaçlar şu şekildedir: (a) Güvenlik ihtiyacı, (b) Bir ilişki içinde doğrulanmış, onaylanmış ve anlamlı hissetme ihtiyacı, (c) Kabul edilme ihtiyacı, (d) Kişisel deneyimin onaylanması ihtiyacı, (e) Kendini tanımlama ihtiyacı, (f) Etki yaratma ihtiyacı, (g) Diğer kişinin başlatması ihtiyacı, (h) Sevgiyi ifade etme ihtiyacı.

Erskine ve Trautmann'a göre (1996) ilişkisel ihtiyaçlar doyuma ulaşmadığında ihtiyaç daha yoğun hale gelir ve özlem, boşluk, rahatsız edici bir yalnızlık veya genellikle sınırlılıkla birlikte gelen yoğun bir dürtü olarak deneyimlenir. İlişkisel ihtiyaçlar süregelen bir şekilde karşılıksız kaldığında hayal kırıklığı, saldırganlık veya öfke olarak kendini gösterebilir (Erskine ve Trautmann, 1996). İlişkilerdeki kesintiler uzun sürdüğünde, ihtiyaç doyumunun eksikliği enerji kaybı veya umut kaybı olarak kendini gösterir ve "Kimse benim için orada değil" veya "Ne işe yarıyor?" gibi "yaşam kurgusu inançları" ortaya çıkar. Bu yaşam kurgusu inançları, ihtiyaçların farkındalığına ve ihtiyaçlar diğerlerinden tatmin edici bir yanıt alamadığında ortaya çıkan duygulara karşı bilişsel bir savunma olarak görülmektedir (Erskine, 1980). Erskine ve Trautmann'ın (1996) tanımladığı bu ihtiyaçlar takip eden paragraflarda tanımlanmaktadır.

2.3.1.1 Güvenlik ihtiyacı. Güvenlik, kişinin kendini güvende hissetmesiyle ilgilidir (Erskine ve Trautmann, 1996). İlişkilerde güvenlik ihtiyacı, bireyin olduğu gibi kabul görmesi ve sevilip sayılma kaygısı taşımadan kendini ifade edebilmesiyle bağlantılıdır. Düşüncelerini, duygularını ya da anılarını başkalarıyla paylaşmak insanlar için risklidir. Bu tür bir açıklık, kişinin savunmalarını bırakması ve karşı tarafın her türlü tepkisine açık hale gelmesi anlamına gelir. Bu nedenle, karşıdaki kişinin tepkisi—güvenilir biri olup olmaması—özellikle yeni ilişkilerde bireylerin daha temkinli olmasına yol açabilir (Erskine, Moursund ve Trautmann, 2015).

Terapide ise bu güvenlik ihtiyacına duyarlılık, bu ihtiyacın öneminin fark edilmesi ve hem duygusal hem de davranışsal olarak danışanın kendini güvende hissedeceği bir ortam oluşturmasıyla ilgilidir (Erskine, 2015). Danışanlar terapi sırasında birçok duygu, düşünce ve anılarını paylaşır ve bu da savunmalarını bir kenara

bırakmalarını gerektirir. Bu nedenle terapistin, güvenli bir alan yaratması çok önemlidir. Bu güvenli alan en çok da sözel olmayan yollarla inşa edilir. Bu sayede danışan, kendisiyle ilgili ne kadar utanç verici bir anı paylaşırlarsa paylaşsın terapistin onu terk etmeyeceğine, yardım edilemez olduğunu düşünmeyeceğine ve onu yargılamadan kabul edeceğine inanabilecektir (Erskine, Moursund ve Trautmann, 2015).

2.3.1.2 Bir ilişki içinde doğrulanmış, onaylanmış ve anlamlı hissetme ihtiyacı.

Sevilmek, değer görmek ve tanınmak her ilişkinin temel bileşenlerindedir. Bir kişinin diğerini bütünüyle anlayabilmesi mümkün olmasa da bir ilişki içindeki onaylanma, doğrulanma ve anlamlılık ihtiyacı—ilişkisel bir ihtiyaç olarak—karşıdakini belirli bir düzeyde anlamayı ve ona değer vermeyi içerir (Erskine ve Trautmann, 1996). Birey anlaşıldığı için değer gördüğünü hissetmeli, bunun için de karşıdaki kişinin bireyin davranışlarını, arzularını, savunma mekanizmalarını ve içsel süreçlerini önemseydiğini ve bunların anlamlı olduğunu kabul ettiğini göstermesi gereklidir (Erskine, 2015).

Psikoterapi bağlamında ise, terapistin hastanın her davranışının belirli bir amacı, değeri ve anlamı olduğunu kabul etmesi büyük önem taşır. Terapist, danışanın deneyimlerini ve ilişkisel ihtiyaçlarını terapötik ilişkiye entegre etmeli ve hastanın ihtiyaçlarını merkeze alarak süreci yürütmelidir. Ayrıca terapistin önemli bir sorumluluğu da danışanın düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını normalleştirmesine yardımcı olmak; onunla temas halinde kalmak ve bu deneyimlerin ardındaki güdüleri fark etmesi ve anlamlandırması için destek sunmaktır (Erskine, 1998). Bu tür bir yanıt verme, danışanın duygularının geçerliliğini pekiştirir ve kendisiyle ilgili reddettiği yanları geri kazanmasını, sahiplenmesini sağlar.

2.3.1.3 Kabul edilme ihtiyacı. Kabul edilme ihtiyacı, bireyin istikrarlı, güvenilir ve koruyucu bir kişi tarafından değerli bulunması ile ilgilidir. Çocuklar, rehberlik ve yönlendirmeye ihtiyaç duydukları için hayatlarındaki yetişkinleri idealleştirir; ebeveynlerine ve diğer önemli figürlere hayranlıkla bakarlar. Bu ihtiyacın karşılanmaması, gelişimsel süreçlerde ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde bireyin bütünleşme sürecinde bozulmalara neden olabilir (Erskine, Moursund ve Trautmann, 2015). Psikoterapi bağlamında bu ihtiyaç, terapistin tutarlılığı, güvenilirliği ve danışana sabit, yanıt veren ve destekleyici bir ebeveyn figürüyle ilişkide olmanın nasıl bir deneyim olduğunu keşfetme fırsatı sunmasıyla karşılanır. Çocuğun ebeveynlerini

idealleştirmesi gibi, terapistin idealleştirilmesi de danışanın yaşamın zorluklarıyla başa çıkmayı öğrenmesinde güçlü ve iyileştirici bir öğrenme modeli oluşturabilir (Erskine ve Trautmann, 1996).

2.3.1.4 Kişisel deneyimin onaylanması ihtiyacı. Yaşantıların geçerliliğinin onaylanmasına yönelik ihtiyaç, çoğu zaman benzer yaşam deneyimlerine ve anlayışlara sahip biriyle temas halinde olma arzusu şeklinde ortaya çıkar. Bu tür ortak deneyimler, bireyin yaşantısının doğrulanmasına ve onaylanmasına katkı sağlar (Erskine ve Trautmann, 1996).

Terapötik ilişkide bu ihtiyaç, danışanın terapistinin de benzer deneyimlerden geçmiş biri olduğunu bilmek istemesiyle ifade bulur. Terapist, danışana benzer yaşantılar paylaştığını ve onun duygularını derinden anlayabildiğini ifade ettiğinde, bu ihtiyaç karşılanır. Bu duyarlılık aynı zamanda terapistin seansta danışanla tam anlamıyla mevcudiyet göstermesini ve etkileşim içinde olmasını da kapsar (Erskine ve Trautmann, 1996). Terapötik mevcudiyet (*presence*), danışanın hem sözel hem de sözel olmayan ifadelerine terapistin sürekli ve uyumlu tepkiler vermesiyle kurulur. Bu mevcudiyet; terapistin danışanın duygularına dikkatle yaklaşmasını, bu duygulardan etkilenirken kendi içinde sükûnetini, sabrını ve duygusal istikrarını korumasını içerir. Terapistin kaygılı, öfkeli ya da depresif olmaksızın danışanın duygusal süreçlerine eşlik edebilmesi, bu mevcudiyetin önemli bir göstergesidir. Bu yüzden terapötik mevcudiyet, terapistin hem içsel hem de dışsal olarak danışanla tam bir temas halinde olmasını ifade eder (Erskine, Moursund ve Trautmann, 2015).

2.3.1.5 Kendini tanımlama ihtiyacı. Kendini tanımlama, bireyin ilişkisel bir ihtiyaç olarak hem kendi bireyselliğini anlama ve ifade etme arzusunu hem de bu ifadenin başkaları tarafından kabul görmesini ve takdir edilmesini içerir. Bu ihtiyaç, bireylerin kimliklerini, tercihleri, ilgi alanları ve düşünceleri aracılığıyla ortaya koyma çabalarını ve bunu reddedilme ya da aşağılanma korkusu yaşamadan yapabilme isteklerini yansıtır (Erskine ve Trautmann, 1996). Ancak, özellikle çocukluk döneminde yetişkinlerin bireyselleşme çabalarına verdikleri olumsuz tepkiler bireyin kendilik tanımını açıkça ifade etmesini engelleyebilir (Erskine, Moursund ve Trautmann, 2015). Bu şekilde, sorgulamadan uyum sağlaması beklenen ortamlarda büyüyen çocuklar, bireyselleşmeyi öğrenemeyebilir ya da bunu ancak başkaları tarafından reddedilerek ve isyan ederek gerçekleştirebileceklerine inanabilirler. Terapötik uyumlanma (*attunement*), terapistin danışanın kimliğini, özgünlüğünü ifade

etme çabalarını sürekli olarak teşvik etmesi ve kendini tanımlama ihtiyacını geçerli bir ihtiyaç olarak kabul etmesiyle gerçekleşir. Bu da terapistin, danışanın isteklerini ifade etmesine alan tanımasını ve bunlara ilgi ve saygıyla yaklaşmasını, değer vermesini içerir (Erskine ve Trautmann, 1996).

2.3.1.6 Etki yaratma ihtiyacı. Bu ihtiyaç, kişinin diğer birey üzerinde arzu edilen bir değişimi yaratma arzusunu ifade eder. Bireyin bir ilişkide kendini yeterli ve etkili hissetmesi, karşısındaki kişinin dikkatini ve ilgisini çekebilme, onun değer verdiği alanlarda etkili olabilme ve duygularında ya da davranışlarında değişim yaratabilme kapasitesiyle ilişkilidir (Erskine ve Trautmann, 1996). Yani birey, karşısındakinin duygularında ya da düşünce tarzında bir değişim yaratmayı hem istemeli hem de bu değişimin gerçekleştiğini gözlemleyebilmelidir (Erskine, 2015). Bu ihtiyacın karşılanmadığı ilişkilerde taraflar ilişkiden sıkılabilir veya ilişki baskılayıcı hale gelebilir.

Terapötik ilişkide de taraflar birbirlerini etkiler; terapist, danışanın süreçlerine duyarlı olduğunda ve sürece uygun şekilde dahil olduğunda, danışanın ifade ettiği duygular terapist üzerinde de etki yaratır ve bu süreç, psikolojik büyümeye katkı sağlar. Aynı şekilde, terapistin yaklaşımı ve tepkileri de danışan üzerinde etki yaratır. Terapistin mesleki becerilerini bu etkileşimin danışanın yararına olacak biçimde kullanması, danışanın psikolojik gelişimine ve sorunlarının çözümüne anlamlı katkılar sağlar (Erskine, 2015).

2.3.1.7 Diğer kişinin başlatması ihtiyacı. İlişkide ilk adımı karşı tarafın atması yönündeki ihtiyaç, bireyin başkasıyla kişilerarası temas kurma arzusunu ifade eder. Bu temas, diğer kişinin ilişki içindeki varlığının ve öneminin kabul edildiği ve onaylandığı bir etkileşim biçimini içerir (Erskine ve Trautmann, 1996). İlişkilerde yalnızca bir taraf sürekli olarak girişimde bulunuyorsa, zamanla bu dengesizlik ilişkinin niteliğini zedeler, işlevselliğini azaltır ve ilişkinin değeri sorgulanmaya başlanır (Erskine, Moursund ve Trautmann, 2015). Bu durumda birey ya etkileşimden çekilir ya da ilişkiyi yalnızca kendisinin başlattığını düşünerek kendini suçlamaya başlar. Bu da suçluluk duygularını besleyen yaşam senaryolarına yol açabilir.

Erskine, Moursund ve Trautmann'a göre (2015) terapötik ilişkide, bu ihtiyaç terapistin sözel ya da sözel olmayan yollarla, ilişkiyi güçlendirmek adına zaman zaman inisiyatif almasıyla karşılanabilir. Özellikle danışanın böyle bir yönlendirmeye ihtiyaç duyduğu anlarda terapistin sürece aktif biçimde katılım göstermesi, danışanın terapiye

olan bağıllığını ve ilerleme motivasyonunu destekler. Terapistin uygun zamanda ve uygun şekilde inisiyatif alması, danışan açısından terapistin sürece katılımını anlamlı ve güven verici kılar. Bu durum, terapistin danışanla olan ilişkisine değer verdiğini, gerektiğinde sorumluluk üstlenmeye ve yönlendirmeye istekli olduğunu gösterir. Öte yandan, bu ihtiyacın karşılanmaması durumunda danışan, yeterince anlaşılmadığını hissedebilir (Erskine, Moursund ve Trautmann, 2015).

2.3.1.8 Sevgiyi ifade etme ihtiyacı. Erskine'e göre (1998), sevgi çoğunlukla söze dökülmeyen minnettarlık, bakım gösterme ve başkası için bir şey yapma biçiminde ifade edilir. Sevgi ifade edilemediğinde, kişi kendini de ifade edemez; bu ifade bloke olur (Erskine ve Trautmann, 1996).

Psikoterapi sürecinde, danışanın terapistine karşı güçlü duygular beslemesi oldukça doğal bir durumdur. Ancak terapistler bu duyguları çoğu zaman aktarım, manipülasyon ya da terapötik sınırların ihlali olarak değerlendirme eğilimindedir. (Erskine, Moursund ve Trautmann, 2015). Oysa terapi süreci ilerledikçe danışan, kendisiyle olan temasını artırır ve bu içsel bağ derinleştikçe, terapistte karşı duyduğu özgün duyguları ifade edebilme cesaretini geliştirir. Bu tür duygu ifadeleri, danışanın kendisiyle bütünleştiğini ve terapötik ilişki içinde kendisiyle gerçek bir bağ kurduğunu gösterir (Erskine, Moursund ve Trautmann, 2015).

Bu noktada, terapistin danışanın sevgi ve minnettarlık ifadelerini temel bir ilişkiyel sürecin doğal parçaları olarak kabul etmesi ve bu ifadeleri ustalıkla ve yargılamadan karşılaması, danışanın sevgi ifade etme ihtiyacının sağlıklı biçimde karşılanmasına olanak tanır (Erskine, Moursund ve Trautmann, 2015). Erskine (1998) bir bireyin sevildiğini hissedebilmesi için sekiz ihtiyaç ile o anda hangisinin ön planda olduğuna hassasiyet göstererek tutarlı bir şekilde ilgilenilmesinin gerekli olduğunu vurgular.

Erskine ve Trautmann (1996) ilişkiyel ihtiyaçların doyumunun sağlanamamasının yalnızlık duygularıyla kendini gösterebileceğini öne sürmüştür. Zvelc, Jovanoska ve Zvelc'e göre (2020), ilişkiyel ihtiyaçların uzun süre boyunca karşılanmaması, bir kişinin psikolojik ve fiziksel sağlığı için ciddi sonuçlara yol açabilir. Aynı çalışmaya göre ilişkiyel ihtiyaçlar kavramı, yalnızlığın ve tatmin edici olmayan ilişkilerin ardındaki süreçler hakkında kapsamlı bir anlayış sağlayabilir ve yalnızlığı önlemeye odaklanan müdahaleler geliştirmek için yararlı olabilir.

Zvelc, Jovanoska ve Zvelc'in (2020) İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin belirlenmesine yönelik çalışmasında doğrudan yalnızlık kavramı ölçülmemekle birlikte, yalnızlıkla ilişkili psikolojik yapıları (güvenli bağlanma, öz-şefkat, genel iyilik hali ve yaşam doyumu gibi) kapsamaktadır. Türkiye'de yapılan İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği uyarlama çalışmasında da bu ölçeğin psikometrik özellikleri test edilmiştir (Toksoy, Cerit, Aker ve Zvelc, 2020). Toksoy, Cerit, Aker ve Zvelc'in (2020) söz konusu çalışmasında ölçeğin yakınsak geçerliğine dair yapılan analizlerde yakın ilişkilerde yaşantılar, kişilerarası ilişki boyutları ve öz şefkat kavramlarıyla ilişkisel ihtiyaçların doyumunun ilişkili olduğu ve literatürle uyumlu sonuçlar sergilediği bildirilmiştir. Belirtilen çalışmada yalnızlık değişkenine ilişkin ölçüm yapılmamıştır ancak, yakın ilişkilerdeki doyum (Mund ve Johnson, 2021) öz-şefkat (Akın, 2010; Tabatabaei Mohseni, Ghoreishi, Salehi Moghadam, Kheirollahi ve Alimardani, 2024) ve yaşam doyumu (Sulandari, Coats, Miller, Hodkinson ve Johnson, 2024) gibi değişkenlerin literatürde yalnızlıkla ilişkili bulunduğu bilinmektedir. Dolayısıyla, bu bulgular ilişkisel ihtiyaçların doyumunun yalnızlık ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

2.3.2 Erskine'e göre ilişki sistemi içinde benlik. Erskine'in geliştirdiği Duygu Davranış Biliş ve Fizyoloji (DDB-F) çerçevesi (2015), onun İntegratif Psikoterapi yaklaşımının temel yapı taşlarından biridir. Bu model, insan işlevinin dört temel boyutunu dikkate alarak terapötik sürecin daha derin ve kapsamlı bir şekilde yürütülmesini amaçlar. Erskine'e göre, etkili bir terapi süreci bu dört boyutun tümünü kapsar ve Şekil 3'de görüldüğü gibi bir ilişkisel sistem içindedir (Erskine, 2015).

Duygusal Boyut danışanın duygularına ve duygusal deneyimlerine odaklanır. Erskine (2015), bireyin duygularının farkına varması ve onları ifade etmesinin terapötik değişim için vazgeçilmez olduğunu vurgular. Davranışsal Boyut bireyin davranışlarını ve eylemlerini inceler. Uyumsuz ya da tekrarlayan davranış kalıplarının anlaşılması ve dönüştürülmesi, terapötik ilerlemenin önemli bir parçasıdır. Bilişsel Boyut ise danışanın düşünceleri, inançları ve algılarıyla ilgilenir. Sağlıksız ya da çarpıtılmış düşünce kalıplarının fark edilmesi ve yeniden yapılandırılması, psikolojik iyilik haline katkı sağlar. Son olarak, Fizyolojik Boyut beden duyuları ve fiziksel durumlara odaklanır. Fiziksel deneyimler ile duygusal süreçler arasındaki bağlantıların fark edilmesi, bireyin kendini daha bütünlüklü şekilde anlamasını kolaylaştırır (Erskine, Moursund ve Trautmann, 2015).

Bu bağlamda, yeme tutumlarının yalnızca bilişsel ya da duygusal süreçlerle değil; aynı zamanda bireyin bedenine dair farkındalığı, kontrol ihtiyacı ve fizyolojik ihtiyaçlarını nasıl deneyimlediğiyle de doğrudan ilişkili olduğu öne sürülebilir. Özellikle yeme davranışının duygu düzenleme aracı olarak kullanılması, fizyolojik boyutta yaşanan temas eksikliğinin bir göstergesi olabilir.



Şekil 3. İlişki sistemi içinde benlik.

2.3.3 Yaşam kurgusu inançları ve yeme bozuklukları. Transaksiyonel Analiz (TA) kuramında “yaşam senaryosu” veya Erskine’in ele aldığı şekliyle “yaşam kurgusu”, bireyin çocukluk döneminde edindiği duygusal ve bilişsel kalıpların yetişkinlikteki tutum ve davranışlarını nasıl şekillendirdiğini açıklar (Berne, 1961; Erskine ve Moursund, 1988). Bu çerçevede yeme bozuklukları genellikle kişinin erken dönemde geliştirdiği benlik saygısı, kontrol ve ilişkisel onaylanma ihtiyaçlarına dair inanç ve duygusal düzenleme stratejileriyle doğrudan ilişkilendirilir (Fairburn, 2008; Treasure, Schmidt ve van Furth, 2003). “Yaşam kurgusu”na yerleşmiş olan, “Ben ancak bedenimi kontrol edersem veya belirli bir kiloda olursam değerliyim” gibi inançlar, kişinin kendilik algısını büyük ölçüde beden ile özdeşleştirmesine neden olur (Casper, 1998).

Bazı yaşam kurgularında, çocuklukta güvensiz veya istismar içeren ortamlarda gelişen “kontrol kaybı” duygusu, bireyi bedeni üzerinde aşırı denetim kurmaya itebilir (Haworth-Hoepfner, 2000). Bu nedenle bu “kontrol” ihtiyacının, yeme davranışının katı kurallarla yönetilmesine veya tıknama-çıkarma döngülerine evrilebileceği düşünülebilir.

Bir önceki bölümde açıklanan, ilişki sistemi içinde benliğin (Şekil 3) “fizyolojik boyutu” ile birlikte düşünüldüğünde, yaşam kurgularının yalnızca düşünce ve davranış düzeyinde değil, aynı zamanda bedensel tepkiler yoluyla da dışavurum bulabileceği öne sürülebilir. Özellikle çocuklukta desteklenmeyen ya da bastırılan üzüntü, öfke,

koru ve utanç gibi temel duygular, bireyin içsel deneyimlerini güvenle ifade edememesine ve bunun sonucunda “Her şeyi kontrol edersem zarar görmem”, “Ancak mükemmel olursam sevgi görebilirim” veya “Ancak ince olursam değerli ve kabul edilebilir olurum” gibi çeşitli yaşam kurguları geliştirmesine neden olabilir (Erskine ve Moursund, 1988). Bu yaşam kurguları, bireyin açlık ya da tokluk gibi temel fizyolojik ihtiyaçlarla kurduğu teması zayıflatabilir. Bu temas eksikliği ise, bireyin bedenini duyumsama kapasitesini azaltarak, yeme davranışlarını işlevsel olmaktan uzaklaştırabilir.

Yaşam kurgularının etkisi yalnızca davranışsal düzeyde değil, aynı zamanda bireyin kendilik algısında da hissedilir; kişi, kendini “değersiz” ya da “sevilmeye layık değil” olarak algılamaya başlayabilir (Erskine, 2015). Bu tür inançlar, bireyin sosyal ilişkilerinde geri çekilme veya aşırı uyum gibi davranışlara neden olabilirken, yeme davranışlarını da duygusal düzenleme ya da kontrol aracı olarak kullanmasına zemin hazırlayabilir.

2.4 Yalnızlık ve Yeme Tutumları

Yalnızlık ile yeme tutumları arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar incelendiğinde, bu değişkenlerin bir arada ele alındığı çalışmaların sayısının çok sınırlı olduğu görülmüştür (Bat-Tonkuş ve diğerleri, 2024; Cevizci ve Akyunus, 2022; Cortés-García, Rodríguez-Cano ve von Soest, 2022; Hanna, Cross, Nicholls ve Gallegos, 2023; Krentz, 2022; Levine M. P., 2012; Makri, Michopoulos ve Gonidakis, 2022; Özer ve Okat, 2021; Stern, Rubino, Desjardins ve Stice, 2023).

Cortés-García, Rodríguez-Cano ve von Soest (2022) yalnızlık ve bozulmuş yeme davranışları ilişkisinin zaman içerisinde nasıl değiştiğini araştırmak amacıyla boylamsal bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada yalnızlık UCLA yalnızlık ölçeği ile bozulmuş yeme davranışları ise YTT-26’dan 12 madde seçilerek geliştirilen YTT-12 ile belirlenmiştir. Buna göre tüm ölçüm zamanları için hem kadın hem de erkek katılımcılarda yalnızlık ve bozulmuş yeme davranışları (hem toplam puan hem de alt ölçek puanlarına göre) pozitif olarak ilişkili bulunmuştur.

Levine’in (2012) yalnızlık ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiye dair yaptığı sistematik taramada yalnızlığın yeme bozukluğu semptomlarını beslediği belirtilmektedir. Bu taramadan çıkan sonuçlara göre, gerçek deneyimlerden veya bireylerin çarpık algılarından kaynaklanan olumsuz kişilerarası ilişkiler, yeme bozukluklarını ve yalnızlık hissini şiddetlendirir. Aynı çalışmaya göre yalnızlık ve

yeme bozuklukları, içsel deneyimler ve bu deneyimden kaçınmaya yönelik kontrol çabaları yönünden benzerlik taşımaktadır. Makalede yalnızlığın hem bir sebep hem de bir sonuç olduğu, bir kez yalnızlık hissi yaşayan bir kişinin daha sonra ilişki kurmaktan kaçınmaya eğilimli olduğu, bu şekilde bir yalnızlık döngüsünün oluştuğu belirtilmektedir (Levine, 2012).

Hanna, Cross, Nicholls ve Gallegos'a göre (2023) yalnızlık veya sosyal izolasyon ile beslenme/yeme davranışlarının önemli sağlık sonuçları vardır ve bu iki alanın birbiriyle etkileşim içinde olabileceğine dair gerekçeler bulunmaktadır. Bu araştırmacılara göre yalnızlık ve yeme davranışları, sağlık belirleyicileri olarak kabul edilmekte ve bireysel, grup ve toplum düzeyinde müdahale hedefleri arasında yer almaktadır.

Makri, Michopoulos ve Gonidakis'in (2022) araştırmasında yeme bozukluğu (YB) olan katılımcılarda ve sağlıklı kontrollerde (SK) yalnızlık ve sosyal destek bir arada incelenmiştir. Tıkınırcasına yeme sorunları, duygusal yeme, psikolojik sağlamlık, anksiyete ve depresyon da araştırma kapsamında değerlendirilmiştir. Otuz iki YB vakası ve yirmi dokuz SK ile yürütülen araştırmada yeme bozukluğu vakalarında, sağlıklı kontrollere göre daha yüksek yalnızlık düzeyleri ve daha düşük sosyal destek düzeyleri belirlenmiştir. Araştırmada AN, BN ve TYB hastaları arasında benzer yalnızlık ve sosyal destek seviyeleri bulunmuştur. Düşük sosyal destek ve artmış depresyon semptomlarının YB vakalarının yüksek yalnızlık seviyelerini açıklayabileceği düşünülmektedir.

Krentz'in (2022) 238 lise öğrencisiyle yürüttüğü hem kesitsel hem de boylamsal nitelikli çalışmasında, yalnızlık ile depresif semptomlar ve yeme bozukluğu semptomları arasında anlamlı kesitsel ilişkiler saptanmıştır. Bununla birlikte, yalnızlığın depresif semptomlar ve yeme bozukluğu semptomlarını yordamadığı bulunmuştur; bu da yalnızlığın daha çok anlık ve öznel deneyimlerle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Çalışmada yalnızlık ile bulimik belirtiler arasında özellikle güçlü bir ilişki olduğu; bu ilişkinin kişilerarası güvensizlik gibi etmenlerle daha da kuvvetlenebileceği belirtilmiştir.

Kearns ve Creaven'in (2016) çalışması, yalnızlıkla baş etmede bireyler arası farklılıkları belirleyen bilişsel ve duygusal düzenleme stratejilerine odaklanarak, yalnızlığın sadece sosyal destek yetersizliğine değil, aynı zamanda bireyin kullandığı duygusal baş etme yollarına da bağlı olabileceğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda,

ilişkisel ihtiyaçların doyumunun da yalnızlıkla olan ilişkisi bakımından tek başına değil, bireyin kullandığı duygu düzenleme stratejileri ile değerlendirilmesi gerektiği düşüncesi akla gelmektedir. Duygusal yeme de bu duygu düzenleme stratejilerinden biri olarak öne çıkmaktadır.

Ülkemizde de yeme tutumları ile yalnızlık arasındaki ilişkiye yönelik oldukça az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bunlardan biri olan Özer ve Okat'ın çalışması, 2021 yılında ülkemizde COVID-19'un yeme tutumları üzerindeki etkilerini incelemek üzere yürütülmüştür. 546 kişiden geçerli yanıt alınan çalışmada pandemi döneminde bazı bireylerde aşırı yeme, atıştırmalık tüketiminin artması veya sağlıksız gıda tercihinin yönelme gibi eğilimler tespit edilmiştir. Stres, kaygı ve belirsizlik faktörlerinin, duygusal yeme davranışıyla ilişkili olduğu; karantina ve kısıtlamaların yeme tutumları üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda çalışmaya katılan bazı kişilerin bağışıklık sistemini güçlendirme veya hastalıklardan korunma amacıyla sağlıklı beslenmeye daha çok dikkat ettikleri de tespit edilmiştir.

Bat-Tonkuş ve diğerlerinin (2024) 557 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada sosyal ve duygusal yalnızlık durumları ile yeme tutumlarının ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın ölçme araçları, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S) ve YTT-26'dır. Öğrencilerin sosyal ve duygusal yalnızlıkları ile yeme tutumları arasında pozitif yönde zayıf derecede anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bat-Tonkuş ve diğerlerine (2024) göre bu durum öğrencilerin yalnız hissettiklerinde yeme tutumlarının etkilendiğini göstermektedir.

Cevizci ve Akyunus (2022), 18-25 yaş aralığındaki bireylerde yeme tutumları, duygu düzenleme ve depresif belirtiler arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında, riskli yeme tutumlarının depresif belirtileri doğrudan yordamadığını; ancak bu ilişkinin duygu düzenleme gücü aracılığıyla dolaylı olarak anlamlı hale geldiğini ortaya koymuştur.

2.5 İlişkisel İhtiyaçların Doyumu ve Yeme Tutumları

İlişkisel ihtiyaçların doyumunu ile yeme tutumları arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmalar incelendiğinde ve bu değişkenlerin bir arada ele alındığı araştırmaların yok denecek kadar az olduğu görülmüştür. Bu nedenle bu bölümde ilişkisel ihtiyaçların doyumunu ile ilişkili olabilecek diğer kavramların da (sosyal destek, romantik ilişkilerdeki doyum, sosyal normlar, temel ihtiyaçlar vb.) yeme tutumları ile ilişkisi ele alınmaktadır.

Usta'nın (2025) 335 katılımcı ile yürüttüğü araştırmada duygu düzenleme güçlükleri, duygusal yeme davranışı ve ilişkisel ihtiyaçlarda doyum arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler, cinsiyetin etkisi kontrol edildiğinde, duygu düzenlemedeki güçlüklerin, duygusal yeme davranışı ile pozitif anlamlı bir ilişki içinde olduğunu, ilişkisel ihtiyaçlardaki doyum ile ise negatif anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Aracılık analizi, duygu düzenleme güçlüklerinin ilişkisel ihtiyaçların doyumunu ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide tam aracı rolü olduğunu göstermiştir. İlişkisel ihtiyaçların doyumunu ise, duygusal yemeyi doğrudan değil ancak dolaylı olarak, duygu düzenleme aracılığı ile etkilemektedir.

Taluy'un (2025) çalışmasında ise bireyin ilişkide kendini güvende hissetmesi ve ihtiyaçlarını açıkça ifade edebilmesiyle ilgili olan destek ve korunma ihtiyacının doyumunu ile bedensel semptomlar arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışmada, destek ve korunma ihtiyacının karşılanmamasının, yalnızlık ve kırılabilirlik duygularını artırarak fiziksel belirtileri yoğunlaştırabileceği belirtilmektedir. Aynı çalışmada Polivagal Teori'den (Porges, 2011) yola çıkılarak, destek ve korunma hissini parasempatik sinir sistemi aracılığıyla bireyin kendini düzenleyebilmesini sağladığı ancak bu ihtiyaç karşılanmadığında, bireyin sürekli bir tehdit algısı içinde yaşadığı ve bu durumun fiziksel stres olarak kendini gösterebildiği belirtilmektedir. Dolayısıyla destek ve korunma ihtiyacının karşılanmamasının yalnızlık ve kırılabilirlik duygularını artırarak kişinin kendini düzenleme mekanizmasını sekteye uğrattığı sonucu çıkarılabilir. Bu durumda bazı bireylerin karşılanmayan kendini düzenleme ihtiyacını yemek yiyerek giderebileceği akla gelmektedir.

Çetindağ'ın (2023) ilişkisel ihtiyaçlar ve narsisizm arasındaki ilişkiyi ve suçluluk ve utanç duygularının bu ilişki üzerindeki etkilerini incelediği çalışmada, ilişkisel ihtiyaçların yeterince karşılanmaması hâlinde bireyin kendilik algısında kırılmalar yaşanabileceğini ve özellikle suçluluk duygusunun artabileceğini göstermektedir. Araştırma kapsamında yapılan korelasyon analizleri, ilişkisel ihtiyaç doyumunu, suçluluk ve utanç ve narsisizm arasında anlamlı ilişkiler ortaya koymuştur. Suçluluk, bireyin ilişkisel beklentilere uygun davranmadığını düşündüğünde hissettiği, daha çok eyleme yönelik ve onarıcı nitelikte bir duygudur; buna karşılık utanç, bireyin doğrudan benliğine yönelik olumsuz değerlendirmeleri içerir ve daha çok sosyal geri çekilme ile ilişkilidir (Çetindağ, 2023; Goss ve Allan, 2009). Goss ve Allan (2009) ise, utancın yeme bozukluklarının ortaya çıkışı ve sürdürülmesinde

merkezi bir rol oynadığını vurgulamakta; bireylerin başkaları tarafından yargılanma, aşağılanma ya da dışlanma beklentisiyle içselleştirdikleri utanç duygusunu, yeme davranışları yoluyla düzenlemeye çalıştıklarını göstermektedir. Bu çalışmaların bulgularından hareketle, doyurulmayan ilişkisel ihtiyaçların tetiklediği utanç ve suçluluk duygularının, yeme davranışları gibi işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerine dönüşebileceği ileri sürülebilir.

Stern, Rubino, Desjardins ve Stice'ın (2023) yedi yıl süren boylamsal çalışması, ergen kızlarda algılanan sosyal destek ile yeme bozukluğu semptomları arasındaki çift yönlü ilişkileri incelemiştir. Çalışmada, yalnızca akran desteğindeki eksikliklerin, gelecekteki yeme bozukluğu semptomlarını anlamlı şekilde yordadığı, benzer bir şekilde yüksek düzeyde yeme bozukluğu semptomlarının da zamanla algılanan akran desteğini azalttığı bulunmuştur. Buna karşın, ebeveyn desteği ile yeme bozukluğu semptomları arasında bu tür çift yönlü bir ilişki gözlenmemiştir. Bulgular, ergenlik döneminde akran desteğinin daha değişken olduğunu ve yeme patolojisinin hem nedeni hem de sonucu olarak sosyal izolasyonun gelişebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla bu çalışma, yeme bozukluklarının hem gelişimi hem de sürdürülmesinde ilişkisel destek ağlarının kritik bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Tolmacz, Bachner-Melman, Lev-Ari ve Brondvine'in (2021) çalışması, patolojik yeme davranışları ile romantik ilişkilerdeki memnuniyetsizlik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin, bireyin ilişkisel tutumları ve otantiklik düzeyi gibi etmenlerce açıklandığını ortaya koymuştur. Araştırmanın bulguları, yeme bozuklukları olan bireylerin ilişkisel ihtiyaçlarını sağlıklı şekilde karşılayamadıklarını ve bunun romantik ilişkilerdeki tatminsizlikle bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Robinson, Thomas, Aveyard ve Higgs'in (2014) sistematik derlemesi, sosyal normların bireylerin yeme davranışları üzerindeki etkisini incelemiş ve bireylerin çevrelerinde gözlemledikleri davranışlara göre kendi tüketim tercihlerinde değişiklik yaptıklarını ortaya koymuştur. Çalışmaya göre sosyal normların etkisi, özellikle genç bireylerde, yeme davranışlarının şekillenmesinde güçlü bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, ilişkisel doyumun sağlandığı çevrenin "ne tür normlar taşıdığı" kritik hâle gelmektedir.

Lopez-Gil, Victoria-Montesinos, Gutierrez-Espinoza ve Jimenez-Lopez (2024) tarafından İspanyol ergenlerle yürütülen kesitsel çalışmada, aile yemeklerine düzenli katılım ve sosyal yeme davranışları ile bozulmuş yeme davranışları arasında anlamlı

ilişkiler bulunmuştur. Bulgular, sosyal bağlamın ve birlikte yemek yemenin, yeme davranışları üzerinde hem koruyucu hem de risk artırıcı etkiler taşıyabileceğini göstermektedir. Sosyal ortamlarda yemek yeme pratiklerinin bireysel yeme tutumlarına etkisi, sosyal çevrenin normatif gücüyle birleştiğinde, ilişkisel doyumun içerdiği sosyal etkileşimlerin bireyin yeme davranışları üzerindeki yönünü belirleyebileceğini düşündürmektedir.

Timmerman ve Acton'ın (2001) Maslow'un Temel İhtiyaçlar Kuramına dayandırdıkları çalışmalarında, özellikle sevgi-aidiyet, değer görme (*self-esteem*) ve kendini gerçekleştirme gibi üst düzey ihtiyaçların karşılanmamasının, duygusal yeme davranışını tetikleyebileceği öne sürülmektedir. Araştırmada temel ihtiyaç doyumu düzeyi azaldıkça bireylerin duygusal yeme davranışına yönelme eğilimlerinin arttığı bulunmuştur. Özellikle değer görme ihtiyacının karşılanma düzeyi, duygusal yeme davranışlarının en güçlü yordayıcısı olarak öne çıkmıştır. Bu bulgular, ilişkisel ihtiyaç doyumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünü desteklemekte; bozulmuş yeme tutumlarının duygusal ve ilişkisel düzeyde açıklanabileceğini göstermektedir.

Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümde katılımcılara, ölçme araçlarına veri toplama prosedürüne ve istatistiksel analizlere ilişkin bilgiler verilmektedir.

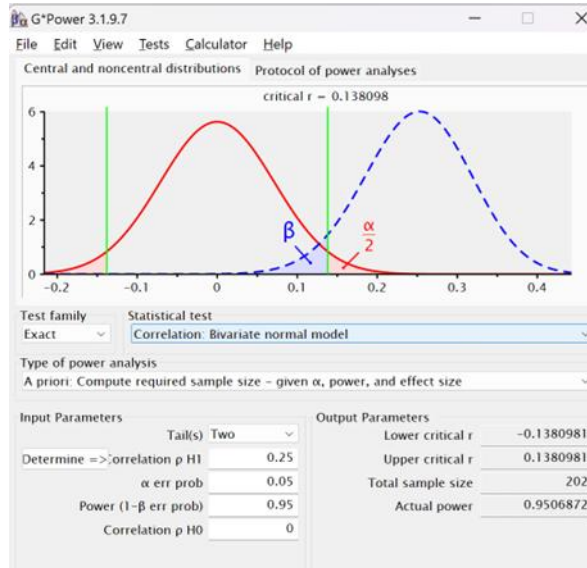
3.1 Araştırma Modeli

Çalışma korelasyonel yordayıcı bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Kesitsel bir çalışma olarak yürütülen araştırmada yalnızlık, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ve yeme tutumları değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

3.2 Evren ve Katılımcılar/Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcılarına kolay örnekleme yöntemiyle çevrimiçi olarak ulaşılmış olup örneklem Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arasındaki yetişkin gönüllülerden oluşmaktadır.

Uygulama Google Forms ile çevrimiçi olarak yapılmış olup gönüllü katılımcılara Whatsapp grupları ve sosyal medya üzerinden bağlantı gönderilerek ulaşılmıştır. Şekil 4’de sunulan G-Power 3.1 güç analizine göre korelasyon modeli için $\alpha=0.05$, $1-\beta=0.95$ ve tespit edilebilecek en düşük korelasyon katsayısı 0.25 olarak seçildiğinde 202 kişilik bir katılımcı grubunun gerekli olduğu bulunmuştur (Bartlett, 2022). Veri kaybı ihtimaline karşı 280 kişinin araştırmaya katılımı sağlanmıştır.



Şekil 4. G-Power güç analizi sonuçları.

Katılımcıların yaşları 18 ila 24 yaş (% 5.6), 25 ila 45 yaş (% 53.6), 46 ila 65 yaş (% 40.8) arasında değişmektedir. Katılımcıların % 68.2’si kadınlardan oluşmaktadır;

erkek katılımcılar ise tüm katılımcıların % 31.8'ine karşılık gelmektedir. İlişki durumu açısından, katılımcıların % 78.5'i bir ilişki içerisinde olduğunu belirtmiş, % 21.5'u ise bir ilişki içinde olmadığını belirtmiştir. Evli olduğunu belirten katılımcıların oranı ise %68.2'dir. Eğitim düzeyi açısından katılımcıların % 86.3'ü lisans ve üstü dereceye sahip olup, %23.7 si ise ilk ve ortaöğretim mezunu olduğunu beyan etmiştir. Gelirinin orta ve yüksek gelir seviyesinde olduğunu bildiren katılımcıların oranı ise %74.2'dir.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Kategori	N	%
Yaş Grubu	18-24	13	5.6
	25-45	125	53.6
	46-65	95	40.8
Cinsiyet	Erkek	74	31.8
	Kadın	159	68.2
İlişki Durumu	İlişkim yok	50	21.5
	İlişkim var	20	8.6
	Sözlüyüm/Nişanlıyım	1	0.4
	Evliyim/Birlikte yaşıyoruz	162	69.5
Medeni Durum	Bekar	53	22.7
	Evli	159	68.2
	Ayrılmış	18	7.7
	Eşi Vefat Etmiş	3	1.3
Eğitim Durumu	İlkokul	3	1.3
	Ortaokul	3	1.3
	Lise	26	11.2
	Üniversite	150	64.4
	Lisansüstü	51	21.9
Gelir Seviyesi	Alt Gelir	19	8.2
	Orta-Alt Gelir	41	17.6
	Orta Gelir	73	31.3
	Yüksek Gelir	100	42.9

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarının içeriği ve psikometrik özellikleri hakkında bilgi verilmektedir.

3.3.1 Sosyo-demografik bilgi formu. Araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo-Demografik Bilgi Formu'nda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, ilişki durumları, eğitim durumları, meslekleri, gelir seviyeleri ve herhangi bir psikiyatrik tanılarının olup olmadığı ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.3.2 De Jong Gierveld yalnızlık ölçeği (DJG). Ölçek De Jong Gierveld ve Kamphuis (1985) tarafından bireylerin yalnızlık düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek yalnızlığı duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olarak iki boyutta ele almakta olup 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çavdar, Bağcı, Çorbacı, Sarıtaş ve Taşdelen-Yayvak (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlanan ölçekte elde edilen verilerin duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olmak üzere iki faktörün yapısını doğruladığı görülmüştür. İlgili ölçeğe ilişkin faktör yükleri 0.52 ile 0.83 arasında olup, Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı 0.873 olarak hesaplanmıştır. Sosyal yalnızlık alt boyutundaki maddeler pozitif ifadeler içerdiğinden bu maddeler (3,6,8,9,11) ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan puan ortalamalarının yüksek olması yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Alınan toplam puana göre katılımcılar dört farklı gruba ayrılabilir: yalnız değil (0,1,2 puanlar), orta düzeyde yalnız (3-8 arası puanlar), ciddi derecede yalnız (9,10 puanları) ve çok ciddi derecede yalnız (11 puan).

3.3.3 İlişkisel ihtiyaçlar doyum ölçeği (İİDÖ). Zvelc, Jovanoska ve Zvelc (2020) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye uyarlama çalışması Toksoy, Cerit, Aker ve Zvelc (2020) tarafından yapılmıştır. 20 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipidir (1. Hiçbir zaman, 5. Her zaman) ve beş alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar, otantiklik, destek ve koruma, etki yaratma, deneyim paylaşımı ve diğerinin başlatması alt boyutlarıdır. Belirlenen alt boyutların Erskine'nin İlişkisel İhtiyaçlar Modeli'nde karşılık geldikleri ilişkisel ihtiyaçlar şu şekildedir (Toksoy, 2021).

- Destek ve koruma: İstikrarlı, güvenilir ve koruyucu bir kişi tarafından kabul edilme ihtiyacına atıfta bulunan maddelerden oluşmaktadır. Bu maddeler 3, 4, 13 ve 17 numaralı maddelerdir.

- Etki yaratmak: Başka bir kişiyi etkileme ihtiyacına karşılık gelen maddelerden oluşmaktadır. Bu maddeler 6, 15, 19 ve 20 numaralı maddelerdir.
- Deneyim paylaşımı. Kişisel deneyimin onaylanması ihtiyacına karşılık gelen maddelerin oluşturduğu boyuttur. Bu maddeler 1, 5, 8 ve 14 numaralı maddelerdir.
- Otantiklik: Güvenlik; doğrulanmış, onaylanmış, anlamlı hissetme ve kendini tanımlama ihtiyaçlarını yansıtan maddelerdir. Bu üç ilişkisel ihtiyaç, 2, 11, 12 ve 16 numaralı maddelerden oluşan tek bir boyutta karşılık bulmaktadır. Kişinin gerçekte olduğu gibi olabilmesine ilişkin boyuttur. Kişi güvende hissettiğinde, onaylandığında ve farklılıklarına saygı duyulduğunda bir başkasıyla otantikliği deneyimleyebilir.
- Diğer kişinin başlatması: Başka bir kişinin bir şeyleri başlatması ihtiyacını ifade eden dört maddeden (7, 9, 10 ve 18) oluşmaktadır. Herhangi bir talebimiz olmadan birinin bizim için bir şeyler yaptığını hissetmekle ilgilidir.

Sevgiyi ifade etme ihtiyacı ise ayrı bir boyut olarak belirlenememiştir.

Ölçeğin 18. maddesi tersine puanlanan maddedir. Ölçekten alınan puanın yüksek oluşu ilişkisel ihtiyaçların da yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı toplamı için 0.83 olarak bulunmuştur. On beş günlük ara ile gerçekleştirilen test-tekrar test analizinde iki uygulama arasındaki ilişki 0.82 olarak bulunmuştur.

3.3.4 Yeme tutum testi kısa formu (YTT-26). Yeme Tutum Testi'nin kısa formu Garner, Olmsted, Bohr ve Garfield (1982) tarafından geliştirilmiş ve 26 maddeden oluşmaktadır. Formun Türkçe'ye çevrilmesi, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk (2020) tarafından yapılmış olup ölçeğin üç faktörden oluştuğu tespit edilmiştir. 6'lı Likert tipinde olan ölçeğin puanlaması; "3: Daima, 2: Çok sık, 1: Sık sık, 0: Bazen, nadiren, hiçbir zaman" olarak yapılmaktadır. Ölçeğin ilk kısmında demografik bilgiler, 26 soruluk ikinci kısmında yeme alışkanlıkları ve son kısımda ise yeme davranışlarıyla alakalı sorular bulunmaktadır. Birinci ve üçüncü bölümler puanlamaya dahil edilmemektedir ancak mevcut yeme patolojilerinin değerlendirilmesinde bu bölümlerden yararlanılmaktadır. Ölçeğin kesme puanı 20 olarak bildirilmiştir. Bu değer üzerinde puan alan bireylerin bozulmuş yeme tutumlarına; altında alan bireylerin ise normal yeme tutumlarına sahip olduğu sonucuna varılmaktadır. İlk faktör olan "yeme meşguliyeti", bireylerin yeme ve bedene ilişkin bilişsel ile duygusal tutumlarını kapsamakta ve bu konuların zihni aşırı ölçüde meşgul ettiğini göstermektedir (maddeler: 1, 2, 3, 4, 10, 11, 12, 14, 18, 21, 22). İkinci faktör "kısıtlama" ise diyet yapma, tüketilen miktarı sınırlama ve belli yiyeceklerden kaçınma yönündeki tutumları ifade eden 5, 6, 7, 16, 17, 19 ve 23 numaralı maddeleri içermektedir. Üçüncü faktör "sosyal baskı", başkalarının yanında yemek yemeye ilgili zorluk yaşamayı ve yemekle bedene dair diğerlerinin düşüncelerine yönelik tutumları yansıtan 8, 13, 15 ve 20 numaralı maddeleri barındırmaktadır. Kalan dört maddenin (9, 24, 25 ve 26 numaralı maddeler) ise hiçbir faktöre yüklenmediği gözlenmiştir. Bu maddeler arasında, önceki çalışmalarda bulimiya faktöründe yer alan kusma davranışına yönelik "yemek yedikten sonra kusarım", "yemeklerden sonra içimden kusmak gelir" ve "midemin boş olmasından hoşlanırım" ifadeleri ile "şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım" maddesi bulunmaktadır. Çalışmada klinik örneklem yer almaması sebebiyle bu maddelerin katılımcılar tarafından anlamsız bulunması ya da grubun bulimik davranışlar sergilememesi yüzünden bu sonucun ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir. Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek için yapılan Cronbach's Alpha iç tutarlılık analizi sonucunda toplam ölçek ve faktörler (yeme meşguliyeti, kısıtlama, sosyal baskı) için katsayılar sırasıyla 0.84, 0.85, 0.76 ve 0.62 olarak elde edilmiştir.

3.4 Veri Toplama İşlemleri

Bahçeşehir Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan alınan 15.04.2024 tarihli E-85646034-604.01-79689 sayılı Etik Kurul Onayı sonrasında katılımcılara ulaşılmaya başlanmıştır. Google Forms üzerinden çevrimiçi olarak yürütülen veri toplama işlemi öncesinde her bir katılımcıdan çalışmaya katılma konusunda onam alınmıştır (Ek A). Katılımcılar onam formunu kabul ettikleri takdirde ölçek sorularına erişim sağlayabilmişlerdir Daha sonra katılımcılara sırasıyla “Sosyo-Demografik Bilgi Formu” (Ek B), “De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği” (Ek C), “İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği” (Ek D) ile “Yeme Tutum Testi Kısa Formu” (Ek E) tek seferde cevaplanmak üzere uygulanmıştır. Formların tamamlanmasının yaklaşık 15 dakika sürdüğü tahmin edilmektedir. Veri toplama süreci 13 Mayıs 2024-4 Aralık 2024 tarihleri arasında gerçekleşmiştir. Anket soruları katılımcıların kimlik bilgilerini içeren herhangi bir soru içermemektedir. Bu sayede katılımcıların anonimlikleri korunarak etik kurallar kapsamında gizlilik sağlanmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS versiyon 27.0 kullanılmıştır. Analizlere geçmeden önce veri setinin uygunluğu incelenmiştir. 280 katılımcıdan 10 tanesi araştırmanın dahil etme kriteri olan 18-65 yaş koşulunu sağlamadığı için analize dahil edilmemiştir. 32 katılımcı ise araştırmanın hariç tutma kriteri olan psikiyatrik tanısı olduğu için değerlendirme dışı bırakılmıştır. Geriye kalan 238 katılımcıya ait veriye uygulanan normallik sınavı sırasında z değeri (-3,+3) aralığı dışında kaldığı tespit edilen 5 adet uçdeğer veri setinden çıkartılmıştır. Sonuç olarak toplam 233 katılımcının verisiyle analizler yürütülmüştür. Toplanan veride eksikliklerin tespit edildiği yerlerde, bu eksikler ilgili ölçek maddesinin tüm katılımcılara ait verisinin medyan değeri ile tamamlanmıştır. Analizlere başlamadan önce araştırmada kullanılan ölçeklere güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Aşağıda Tablo 2’de bu güvenilirlik değerleri görülmektedir.

Tablo 2

Ölçme Araçlarına Ait Güvenilirlik, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Cronbach α
YTT-26	0.804
DJG	0.766
İİDÖ	0.923

*YTT-26: Yeme Tutum Testi Kısa Formu, DJG: De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği, İİDÖ: İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği

Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, Pearson Korelasyon Testi, Bağımsız Örneklem İçin T-testi ve Tek yönlü ANOVA için varsayımlar test edilmiş ve verilerin yalnızca İİDÖ için Bağımsız Örneklem T-testi ve Tek yönlü ANOVA ya ait varsayımları karşıladığı görülmüştür. Bu nedenle geriye kalan tüm analizler için non-parametrik alternatifler kullanılmıştır. Araştırmanın temel hipotezlerini incelemek amacıyla parametrik olmayan bir regresyon yöntemi olan Kernel Regresyonu uygulanmıştır. Aşağıda bu incelemelere ait detaylar sunulmaktadır.

3.5.1 Parametrik test varsayımlarının sınanması.

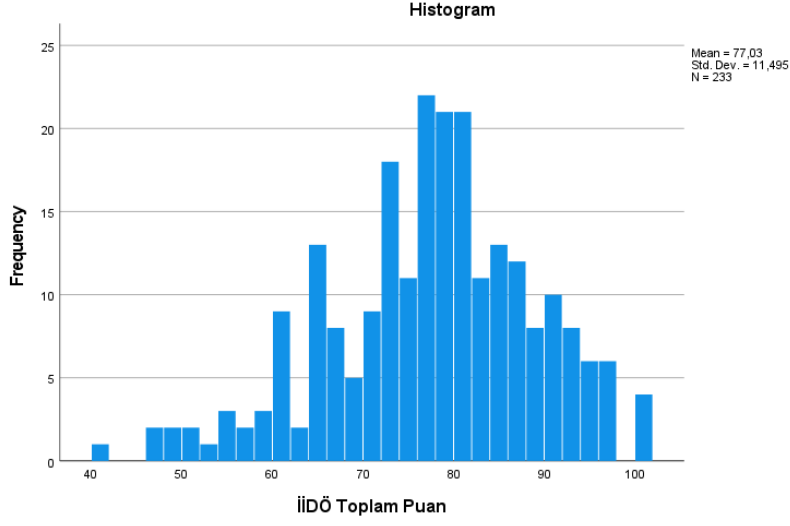
3.5.1.1 Normallik sınaması. Yapılan Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları tüm ölçekler için normal olmayan dağılıma işaret etmektedir (Tablo 3). Ölçeklere dair puan dağılımları da Şekil 5, Şekil 6 ve Şekil 7’de sunulmaktadır. Bu şekillerden ve Tablo 3’ten görülebileceği gibi YTT-26 ve DJG ölçeklerinin toplam puanlarına ait dağılımlar normal değildir. İİDÖ puan dağılımı ise hem çarpıklık ve basıklık değerlerinin sıfıra daha yakın olmasından hem de dağılım grafiğinin daha normale yakın görünmesinden dolayı normal kabul edilip, diğer varsayımların karşılandığı durumlarda bu ölçek için parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 3

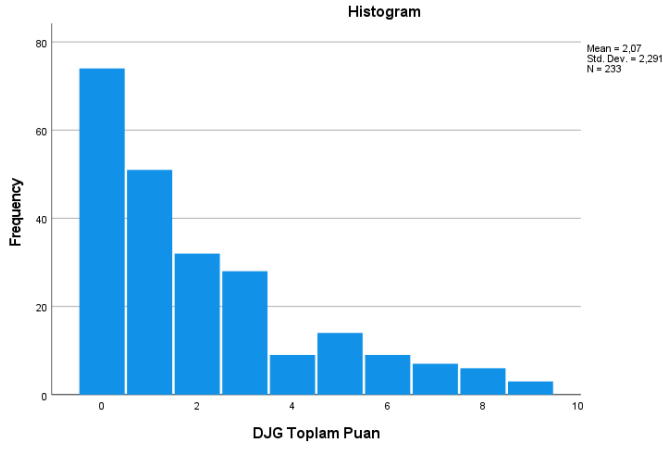
Ölçme Araçlarına Ait Normallik Sınaması Sonuçları

Ölçek	Kolmogorov-Smirnov değeri	Çarpıklık	Basıklık
YTT-26	0.163	1.317	1.549
DJG	0.217	1.209	0.683
İİDÖ	0.078	-0.450	0.133

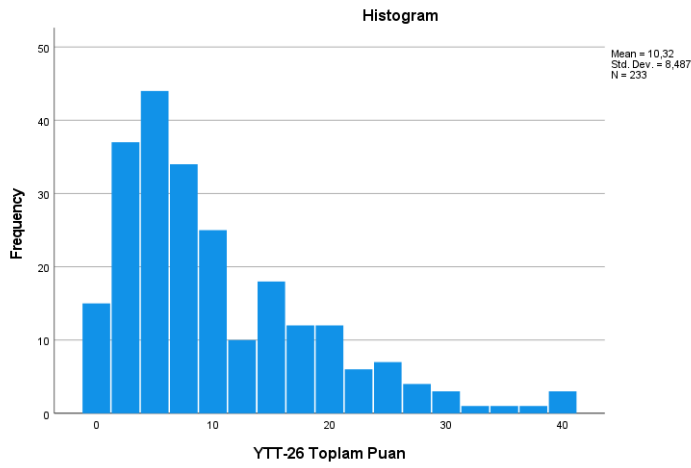
*YTT-26: Yeme Tutum Testi Kısa Formu, DJG: De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği, İİDÖ: İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği



Şekil 5. İİDÖ toplam puan dağılımı.



Şekil 6. DJG toplam puan dağılımı.



Şekil 7. YTT-26 toplam puan dağılımı.

3.5.1.2 Varyansların Homojenliği. Varyansların homojenliği tüm ölçekler ve tüm demografik değişkenler için aşağıda Tablo 4’te değerlendirilmiştir. Eğitim Durumu ve Yaş Grubu kategorileri için yalnızlık puanlarında yapılan varyans homojenliği testinde Levene’in p değeri 0.05’ten küçük bulunmuştur. Ancak yalnızlık puanının bu alt kategorileri için normallik sınaması da olumsuz sonuçlanmıştır; bu nedenle bu alt kategoriler için parametrik olmayan seçeneklerle analize devam edilmiştir.

Tablo 4

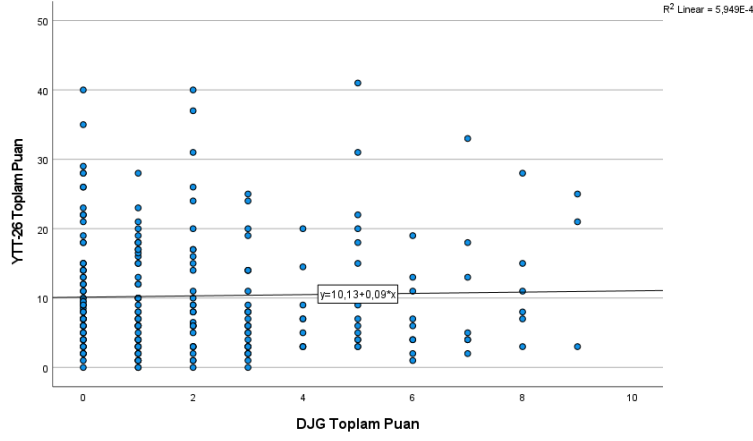
Varyansların Homojenliğine Dair Analiz

		Levene Değeri	df1	df2	p değeri
Yaş Grubu	YTT-26	2.793	2	230	0.063
	DJG	4.056	2	230	0.019
	İİDÖ	0.657	2	230	0.520
Cinsiyet	YTT-26	0.329	1	231	0.567
	DJG	0.849	1	231	0.358
	İİDÖ	2.413	1	231	0.122
İlişki Durumu	YTT-26	2.505	2	229	0.084
	DJG	0.226	2	229	0.798
	İİDÖ	1.511	2	229	0.223
Medeni Durum	YTT-26	1.112	3	229	0.345
	DJG	1.92	3	229	0.127
	İİDÖ	1.761	3	229	0.156
Eğitim Durumu	YTT-26	1.678	4	228	0.156
	DJG	2.456	4	228	0.047
	İİDÖ	0.329	4	228	0.858
Gelir Seviyesi	YTT-26	1.972	3	229	0.119
	DJG	1.398	3	229	0.244
	İİDÖ	0.303	3	229	0.823

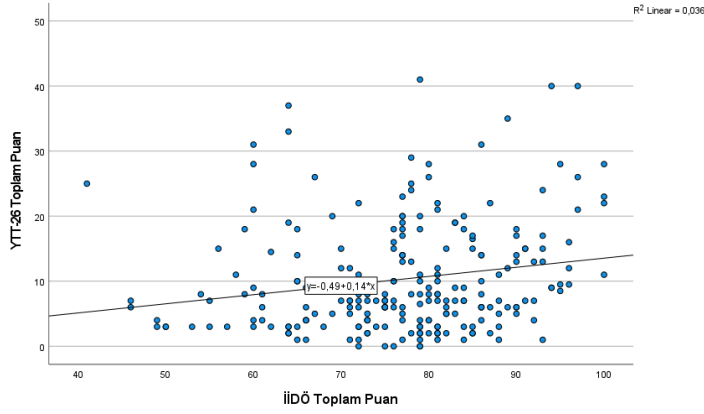
*YTT-26: Yeme Tutum Testi Kısa Formu, DJG: De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği, İİDÖ: İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği

3.5.1.3 Gözlemlerin birbirinden bağımsız olması. Veri setindeki gözlemlerin birbirinden bağımsız olduğu kabul edilerek analizlere devam edilmiştir.

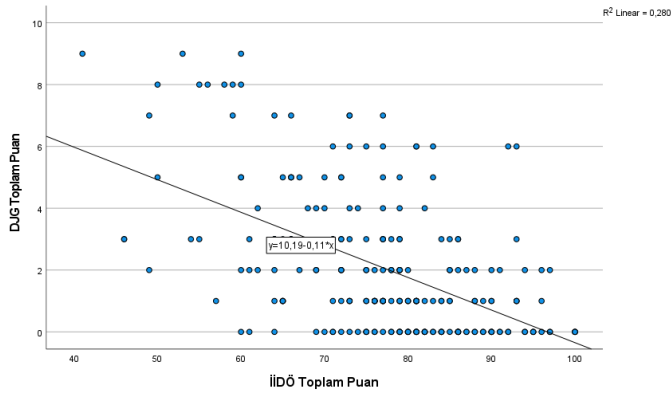
3.5.1.4 Pearson korelasyonu varsayımları. Pearson korelasyon analizi yapılabilmesi için gerekli varsayımlardan “lineerlik” sağlanmadığı için (bkz. Şekil 8, Şekil 9 ve Şekil 10) parametrik olmayan korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.



Şekil 8. DJG ve YTT-26 grafiği.



Şekil 9. İİDÖ ve YTT-26 grafiği.



Şekil 10. İİDÖ ve DJG grafiği.

3.5.1.5 Regresyon varsayımları. Parametrik regresyon analizi yapılabilmesi için gerekli varsayımlardan “lineerlik” sağlanmadığı için (bkz. Şekil 8, Şekil 9 ve Şekil 10) parametrik olmayan regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Aşağıda parametrik olmayan regresyon yöntemleri kısaca tanıtılmaktadır.

3.5.2 Parametrik olmayan regresyon yöntemleri. Parametrik olmayan regresyon yöntemleri, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki için belirli bir fonksiyonel biçim varsayımı yapmadan, karmaşık ve doğrusal olmayan ilişkileri modellemek için güçlü araçlardır. Bu yöntemlerden en temel olanı çekirdek (kernel) regresyonudur. Bu yaklaşım, her gözlemin komşuluğundaki diğer gözlemlerin ağırlıklı ortalamasını alarak regresyon fonksiyonunu tahmin eder. Yöntemin başarısı, kullanılan çekirdek fonksiyonu ve bant genişliği seçimine bağlıdır (Hærdle, 1990). Bu yöntemin bir türevi olan yerel polinomiyal regresyon, sabit bir değer yerine düşük dereceli bir polinom uyarlayarak sınır bölgelerindeki sapmaları azaltmakta ve tahmin doğruluğunu yükseltmektedir. (Fan ve Gijbels, 1996).

Spline regresyonu verileri düğüm (knot) noktalarında birbirine düzgün biçimde bağlanan parça parça polinomlarla modelleyerek oldukça esnek bir yapı sunar. Bu yöntem hem yorumlanabilirliği hem de hesaplama açısından verimliliği nedeniyle öne çıkar (Hastie, Tibshirani ve Friedman, 2009). Benzer şekilde, LOESS veya LOWESS olarak bilinen yöntemler, yerel ağırlıklı polinom yaklaşımını kullanarak veriye esnek bir şekilde eğri uydurur ve özellikle görselleştirme ve keşifsel analizlerde tercih edilir (Cleveland, 1979).

Daha yapılandırılmış ve açıklayıcı yaklaşımlar arasında yer alan regresyon ağaçları, değişkenler arasındaki doğrusal olmayan etkileşimleri yakalayabilmek için veri kümesini karar kurallarına dayalı olarak alt parçalara ayırır. Bu yöntemlerin en bilinenlerinden biri olan Sınıflandırma ve Regresyon Ağacı (*Classification and Regression Tree*) (SRA) algoritması, hem teorik hem de pratik açıdan oldukça etkili bir tekniktir (Breiman, Friedman, Olshen ve Stone, 1984). Öte yandan, Genelleştirilmiş Ekleme Modelleri (*Generalized Additive Models*), her bir bağımsız değişkenin sonuç değişkeni üzerinde esnek ve doğrusal olmayan etkiler göstermesine olanak tanır. Hastie ve Tibshirani'nin (1986) bu alandaki öncü çalışması, Genelleştirilmiş Ekleme Modelleri (GEM) yaklaşımını klasik doğrusal modellerin esnek bir genellemesi olarak tanıtmıştır.

Bunlara ek olarak, klasik ortalama tahminleri yerine koşullu çeyrek değerleri (*quartile*) tahmin eden parametrik olmayan çeyrek regresyon yöntemleri, özellikle dağılımın farklı bölümlerinde değişkenlerin etkisinin farklılık gösterdiği durumlarda faydalıdır (Koenker, 2005). Son olarak, k-en yakın komşu regresyonu (k-NN), hedef değişkeni tahmin etmek için gözlemin çevresindeki en yakın k komşunun ortalamasını

kullanır. Bu yöntem, yüksek boyutlu veri kümelerinde zorluklar yaratmasına rağmen, basitliği ve varsayım gerektirmemesi nedeniyle hala yaygın olarak kullanılmaktadır (Altman, 1992).

3.5.3 Kernel regresyonu. Kernel Regresyonu, parametrik olmayan regresyon teknikleri arasında en temel ve en çok bilinen yöntemlerden biridir. Bu yöntem, bağımsız değişkenin her bir değeri için, komşuluğundaki gözlemler dikkate alınarak bir ağırlıklı ortalama hesaplar. Ağırlıklar, genellikle çekirdek (*kernel*) fonksiyonu adı verilen bir fonksiyon aracılığıyla belirlenir ve bu fonksiyon, merkeze yakın olan gözlemlere daha yüksek ağırlık verirken uzak gözlemlere daha düşük ağırlık verir (Hærdle, 1990). En yaygın kullanılan kernel fonksiyonları arasında Gaussian, Epanechnikov ve uniform kernel yer almaktadır (Fan ve Gijbels, 1996). Kernel regresyonunda modelin esnekliği, ağırlıklandırmayı kontrol eden bant genişliği (*bandwidth*) parametresi ile belirlenir. Bu parametre küçük seçildiğinde model daha fazla varyansa, büyük seçildiğinde ise daha fazla yanlılığa sahip olur. Bu durum, parametrik olmayan öğrenmede yanlılık–varyans dengesi çerçevesinde değerlendirilir (Hastie, Tibshirani ve Friedman, 2009).

Kernel regresyonu, özellikle değişkenler arasındaki ilişkinin önceden bilinmediği durumlarda oldukça faydalıdır (Li ve Racine, 2007). Ancak çoklu değişkenli uygulamalarda veri boyutu arttıkça gözlemlerin komşuluk yoğunluğu azalır ve bu durum, parametrik olmayan regresyon yöntemlerinin yüksek boyutlu veri setlerinde karşılaştığı "boyutlanma laneti" (*curse of dimensionality*) olarak bilinen sorunu doğurur (Li ve Racine, 2007). Bu nedenle kernel regresyon genellikle tek ya da az sayıda bağımsız değişkenle yapılan analizlerde daha etkilidir.

Bu tez kapsamında, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ve yalnızlık değişkenlerinin yeme tutumları üzerindeki olası doğrusal olmayan etkilerini incelemek amacıyla, Python 3.13.2 (Python Software Foundation, 2025) kullanılarak Kernel regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Model, “statsmodels” kütüphanesinden KernelReg sınıfı (Seabold ve Perktold, 2010) ile uygulanmış, sayısal hesaplamalar ise NumPy (Harris ve diğerleri, 2020) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Kernel regresyonunu gerçekleştiren Python kodunun bir araya getirilmesinde ise çok büyük ölçüde Nandakishore’un (2023) web sitesindeki komutlardan yararlanılmıştır.

Modelde Gaussian (normal) kernel fonksiyonu tercih edilmiştir. Bu fonksiyon, tahmin yapılırken merkez noktaya yakın gözlemlere daha yüksek ağırlık vererek

regresyon eğrisinin esnek biçimde çizilmesini sağlamaktadır. Yerel lineer tahminleyici (`reg_type='ll'`) kullanılarak, özellikle sınır bölgelerinde oluşabilecek sapmalar azaltılmış ve değişkenlerin marjinal etkileri daha güvenilir biçimde tahmin edilmiştir (Fan ve Gijbels, 1996, s. 111; Li ve Racine, 2007, s. 63).

Modelde, bant genişliği değerinin keyfi olarak belirlenmesinden kaçınılmış ve bunun yerine “least squares cross-validation” (`cv_ls`) yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem, “leave-one-out” çapraz doğrulama ile tahmin hatasını minimize eden bant genişliği değerini otomatik olarak belirlemektedir. Böylece modelin, aşırı öğrenme (*overfitting*) ve yetersiz öğrenme (*underfitting*) arasında optimal bir denge kurması sağlanarak; verideki yapıyı uyarlanabilir biçimde yakalayıp genellenebilirliğini koruması sağlanmıştır. Model için oluşturulan Python kodu Ek-F’de sunulmaktadır.

Modelde İİDÖ ve DJG sürekli bağımsız değişkenler, YTT-26 ise sürekli bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Tüm değişkenler analiz öncesinde sayısal formata dönüştürülmüş, eksik veriler temizlenmiştir.

Çok değişkenli bir model olarak kurgulanmış olan modelde, bağımsız değişkenlerin her birinin YTT-26 üzerindeki etkilerini görselleştirmek amacıyla kısmi bağımlılık grafikleri oluşturulmuştur (Hunter, 2007). Bu grafikler, bir yordayıcı sabit tutulurken diğerinin değişimiyle YTT-26’nın nasıl değiştiğini gösterir. Böylece her bir değişkenin etkisi iki boyutlu bir düzlemde tek başına gözlemlenebilmektedir. Bu yaklaşım, doğrusal olmayan ilişkilerin daha net yorumlanmasını sağladığı gibi, çoklu değişkenlerle çalışırken parametrik olmayan modellemede standart bir uygulamadır (Li ve Racine, 2007).

3.5.4 Aracılık analizi. Araştırmada yalnızlığın yeme tutumları üzerindeki etkisinde ilişkisel ihtiyaçların doyumunun aracılık rolü olup olmadığını test etmek amacıyla bir aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin dağılımlarında normallik varsayımının tam olarak sağlanmadığı bulunduğundan, aracılık analizlerinde parametrik varsayımlara dayanmayan bir yaklaşım tercih edilmiştir. Bu doğrultuda, Hayes'in (2022) önerdiği şekilde, 5,000 bootstrap örnekleme kullanılarak güvenilir dolaylı etki tahminleri elde edilmiştir. Analizler, SPSS 27 sürümünde Hayes'in PROCESS eklentisinin 4.3 sürümü (Model 4) kullanılarak yürütülmüştür. Bootstrapping yoluyla elde edilen %95 güven aralığı içinde sıfır değerinin bulunmaması durumunda dolaylı etkinin anlamlı olduğu kabul edilmiştir. İstatistiksel sonuçlar, bootstrapping güven aralıklarına dayalı olarak yorumlanmıştır.

3.6 Sınırlılıklar

Araştırmadaki sınırlılıklardan ilki verinin öz bildirime dayalı ölçekler üzerinden toplanmış olmasıdır. Öz bildirime dayalı ölçeklerin kullanımı katılımcıların gerçeğe uygun olmayan cevap vermesiyle sonuçlanabilmektedir.

Kesitsel bir araştırma deseni kullanılması, ilişkisel ihtiyaçların doyumu, yalnızlık ve yeme tutumları arasındaki ilişkiler hakkında nedensel çıkarımlar yapılabilmesini sınırlamaktadır. Veriler tek bir zaman noktasında toplandığı için bu değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü zaman açısından kesin olarak belirlenememektedir.

Araştırmadaki bir diğer sınırlılık ise verinin online platformlar üzerinden doldurularak elde edilmiş olmasıdır. Çevrimiçi platformlar hedeflenen katılımcı sayısına daha hızlı bir şekilde ulaşmaya imkân sağlasa da ölçeklerin yanıtlandığı ortam ve yanıt verme süreleri üzerinde kontrol sağlanamamasına neden olmaktadır. Online platformlar aracılığıyla veri toplamanın bir diğer sonucu da teknolojik okuryazarlığı daha yüksek olan ve sosyal medyayı daha sık kullanan bireylerin ankete katılmış olma olasılıklarını arttırmış olmasıdır. Buna paralel olarak, katılımcıların eğitim seviyeleri arasında da eşitsizlik bulunmaktadır. Katılımcıların %86.3'ü lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahiptir.

Araştırmanın sınırlılıklarından bir diğeri ise katılımcıların cinsiyetleri arasında eşitlik sağlanamamış olmasıdır. Katılımcıların yalnızca %31.8'i erkek olup %68.2'si ise kadındır. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması ise 42.24 olarak bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların %53.6'sı 25-45 yaş aralığında, %40.8'i ise 46-65 yaş

aralığındadır. Bu oranlar da katılımcıların yaş açısından da dengeli dağılmamış olduğunu göstermektedir. Bir başka sınırlılık ise bir ilişkisi olduğunu beyan eden katılımcıların oranının %79.5 olmasıdır. Yalnızlık ve ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile ilişkili olan bir çalışmada, ilişkisi olan katılımcıların bu denli baskın durumda olmasının örneklemin-araştırmacının kontrolü dışında da olsa-yanlı oluşmuş olabileceğini düşündürmektedir.

Tüm bu faktörler birlikte ele alındığında, bulguların daha geniş bir popülasyona genellenebilirliğinin sınırlı olabileceği düşünülmektedir.



Bölüm 4

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın bulgularına yer verilmiştir. Analizler, betimleyici istatistikler ve demografik değişkenlerin analizi, korelasyonlar ve regresyon analizi olarak dört bölümde ele alınmaktadır.

4.1 Betimleyici İstatistikler

Betimleyici istatistiklere göre, katılımcılar yalnızlığa ilişkin düşük düzeyde puanlar bildirmiştir. De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği toplam puanı ortalaması 2.07'dir ($SS = 2.29$) ve puanlar 0 ile 9 arasında değişmektedir. Duygusal yalnızlık ($Ort. = 1.08$, $SS = 1.36$) ve sosyal yalnızlık ($Ort. = 0.99$, $SS = 1.31$) alt ölçeklerinin toplam puan ortalamaları ve standart sapmaları birbirine oldukça yakın olarak gözlemlenmiştir.

Yeme tutumlarına ilişkin puanlar ise 0 ile 41 arasında değişmekte olup, YTT-26 toplam puanının ortalamasının 10.32 olduğu görülmektedir ($SS = 8.49$). Yeme meşguliyeti alt ölçeği tüm alt ölçekler içinde ortalaması en yüksek olandır ($Ort. = 4.39$, $SS = 5.81$). Bu alt ölçeği sırasıyla Kısıtlama alt ölçeği ($Ort. = 3.15$, $SS = 3.01$) ve Sosyal Baskı alt ölçeği ($Ort. = 1.00$, $SS = 1.63$) takip etmektedir.

İlişkisel ihtiyaçların doyumuna ilişkin olarak, katılımcılar genel olarak orta düzeyin üzerinde bir doyum bildirmiştir; İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği toplam puanı ortalaması 77.03 olup ($SS = 11.50$) puanlar 41 ile 100 arasında değişmektedir. En yüksek doyum, Destek ve Koruma alt boyutunda gözlemlenmiştir ($Ort. = 16.40$, $SS = 3.18$); bunu Ortak Deneyim ($Ort. = 15.78$, $SS = 2.52$) ve Etki Yaratma ($Ort. = 15.48$, $SS = 2.72$) alt boyutları takip etmiştir. Otantiklik alt boyutu da orta düzeyde bir puan almıştır ($Ort. = 15.35$, $SS = 2.83$). En düşük doyum, Diğerinin Başlatması alt boyutunda gözlemlenmiştir ($Ort. = 14.03$, $SS = 2.69$) ve bu durum, bu alanda doyumun görece daha düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 5

Ölçek Toplam Puanlarına Göre Betimleyici İstatistikler

Ölçek	Min-Max	Ort.	Medyan	SS
DJG Toplam	0-9	2.07	1	2.291
Duygusal Yalnızlık	0-5	1.08	1	1.361

Tablo 5 (Devamı)

Ölçek	Min-Max	Ort.	Medyan	SS
Sosyal Yalnızlık	0-5	0.99	1	1.313
YTT-26 Toplam	0-41	10.32	7	8.487
Yeme Meşguliyeti	0-31	4.39	2	5.806
Kısıtlama	0-12	3.15	3	3.009
Sosyal Baskı	0-9	1.00	0	1.627
İİDÖ Toplam	41-100	77.03	78	11.495
Otantiklik	6-20	15.35	16	2.834
Destek ve Koruma	5-20	16.40	16	3.183
Etki Yaratmak	7-20	15.48	16	2.721
Ortak Deneyim	7-20	15.78	16	2.518
Diğerinin Başlatması	4-20	14.03	14	2.690

*YTT-26: Yeme Tutum Testi Kısa Formu, DJG: De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği, İİDÖ: İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği

4.2 Demografik Değişkenlerin Analizi

Bu bölümde katılımcıların yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, ilişki durumları, eğitim durumları ve gelir seviyelerine dair kıyaslamalara yer verilmektedir. Yapılan normallik sınamasına göre yalnızca ilişkisel ihtiyaçların doyumu değişkeni için demografik verilerin analizinde parametrik testler uygulanabilmiştir (bkz. Tablo 3, Şekil 5, Şekil 6 ve Şekil 7). Yalnızlık ve yeme tutumları değişkenleri için ise parametrik olmayan alternatifler tercih edilmiştir.

4.2.1 Yaş grubu. Bağımsız gruplar için tek yönlü varyans analizi ile ilişkisel ihtiyaçların doyumunun yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Test sonuçları yaş grubuna göre ilişkisel ihtiyaçların doyumu toplam puanlarının farklılaşmadığını göstermiştir ($F(2,230)=0.478, p > 0.05$).

Tablo 6

İİDÖ İçin Yaş Gruplarına Göre ANOVA Sonuçları

ANOVA	df (gruplararası, grup içi)	F	p değeri	Levene p değeri
İİDÖ	(2 , 230)	0.478	0.621	0.52

* İİDÖ: İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği

Yaş gruplarına göre katılımcıların YTT-26 puan sıralamalarının anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Kruskal Wallis testi sonuçları katılımcıların YTT-26 puan sıralamalarının yaş grubuna göre anlamlı derecede farklılaşmadığını göstermiştir ($H(2)=0.347$, $p>0.05$). Aynı inceleme DJG puan sıralamaları için de yapılmış olup, yaş grubuna göre bu puan türü için de sıralamaların anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmektedir ($H(2)=4.785$, $p>0.05$).

Tablo 7

YTT-26 ve DJG İçin Yaş Grubuna Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Kruskal Wallis testi	df	H	p değeri
YTT-26	2	0.347	0.841
DJG	2	4.785	0.091

*YTT-26: Yeme Tutum Testi Kısa Formu, DJG: De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği

4.2.2 Cinsiyet. Bağımsız gruplar için t-testi ile ilişkiel ihtiyaçların doyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Test sonuçları kadın ($Ort.=77.70$, $SS=10.94$) ve erkeklerin ($Ort.=75.59$, $SS=12.57$) ilişkiel ihtiyaçların doyumunu toplam puanlarının farklılaşmadığını göstermiştir ($t(231)=-1.306$, $p > 0.05$).

Tablo 8

İİDÖ İçin Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

t-testi	Ort.	SS	t	df	p değeri
İİDÖ	77.03	11.495	-1.306	231	0.193

*İİDÖ: İlişkiel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği

Yapılan Mann-Whitney U testine göre kadın ($mdn=1$) ve erkek ($mdn=2$) DJG yalnızlık puan sıralamalarının anlamlı derecede farklı olmadığı bulunmuştur ($U=5550$, $p > 0.05$). YTT-26 puan sıralamalarının farklılaşıp farklılaşmadığı yine Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. Bu testin sonucuna göre kadın ($mdn=8$) ve erkek ($mdn=7$) YTT-26 puan sıralamalarının anlamlı derecede farklı olmadığı bulunmuştur ($U=5576$, $p > 0.05$).

Tablo 9

YTT-26 ve DJG İçin Cinsiyete Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Mann-Whitney U testi	U değeri	p değeri
YTT-26	5576	0.522
DJG	5550	0.476

*YTT-26: Yeme Tutum Testi Kısa Formu, DJG: De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği

4.2.3 İlişki durumu. Bağımsız gruplar için tek yönlü varyans analizi ile ilişkiisel ihtiyaçların doyumunun ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Test sonuçları ilişki durumuna göre ilişkiisel ihtiyaçların doyumunu toplam puanlarının farklılaşmadığını göstermiştir ($F(3,229)=0.183, p > 0.05$).

Tablo 10

İİDÖ İçin İlişki Durumuna Göre ANOVA Sonuçları

ANOVA	df (gruplararası, grup içi)	F	p değeri	Levene p değeri
İİDÖ	(3 , 229)	0.183	0.908	0.223

*İİDÖ: İlişkiisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği

İlişki durumuna göre katılımcıların YTT-26 puan sıralamalarının anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Kruskal Wallis testi sonuçları katılımcıların YTT-26 puan sıralamalarının ilişki durumuna göre anlamlı derecede farklılaşmadığını göstermiştir ($H(3)=1.755, p>0.05$). Aynı inceleme DJG puan sıralamaları için de yapılmış olup, bu puan türü için sıralamaların ilişki durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($H(3)=10.643, p<0.05$). Bu farklılaşmanın hangi alt gruplardan kaynaklandığını belirlemek için ilişki durumu değişkeninin tüm alt kategorileri için Mann-Whitney U testleri yapılmıştır. Bu Post-Hoc analizine göre farklılaşma “İlişkim Yok” ($mdn=2$) ve “Evliliyim/Birlikte Yaşıyoruz” ($mdn=1$) kategorileri arasındaki farktan kaynaklanmaktadır ($U=3112, p < 0.05$).

Tablo 11

YTT-26 ve DJG İçin İlişki Durumuna Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Kruskal Wallis testi	df	H	p değeri
YTT-26	3	1.755	0.625
DJG	3	10.643	0.014

*YTT-26: Yeme Tutum Testi Kısa Formu, DJG: De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği

4.2.4 Medeni durum. Bağımsız gruplar için tek yönlü varyans analizi ile ilişkiisel ihtiyaçların doyumunun medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Test sonuçları medeni duruma göre ilişkiisel ihtiyaçların doyumunu toplam puanlarının farklılaşmadığını göstermiştir ($F(3,229)=0.449, p > 0.05$).

Tablo 12

İİDÖ İçin Medeni Duruma Göre ANOVA Sonuçları

ANOVA	df (gruplararası, grup içi)	F	p değeri	Levene p değeri
İİDÖ	(3 , 229)	0.449	0.718	0.156

*İİDÖ: İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği

Medeni duruma göre katılımcıların YTT-26 puan sıralamalarının anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Kruskal Wallis testi sonuçları katılımcıların YTT-26 puan sıralamalarının medeni duruma göre anlamlı derecede farklılaşmadığını göstermiştir ($H(3)=4.357, p>0.05$). Aynı inceleme DJG puan sıralamaları için de yapılmış olup, medeni duruma göre bu puan türü için sıralamaların anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($H(3)= 8.741, p<0.05$). Bu farklılaşmanın hangi alt gruplardan kaynaklandığını belirlemek için medeni durum değişkeninin tüm alt kategorileri için Mann-Whitney U testleri yapılmıştır. Bu Post-Hoc analizine göre farklılaşma “Bekar” ($mdn=2$) ve “Evliyim/Birlikte Yaşıyoruz” ($mdn=1$) kategorileri arasındaki farktan kaynaklanmaktadır ($U=3169, p < 0.05$).

Tablo 13

YTT-26 ve DJG İçin Medeni Duruma Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Kruskal Wallis testi	df	H	p değeri
YTT-26	3	4.357	0.225
DJG	3	8.741	0.013

YTT-26: Yeme Tutum Testi Kısa Formu, DJG: De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği

4.2.4 Eğitim durumu. Bağımsız gruplar için tek yönlü varyans analizi ile ilişkisel ihtiyaçların doyumunun eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Test sonuçları eğitim durumuna göre ilişkisel ihtiyaçların doyumunu toplam puanlarının farklılaşmadığını göstermiştir ($F(4,228)=1.409, p > 0.05$).

Tablo 14

İİDÖ İçin Eğitim Durumuna Göre ANOVA Sonuçları

ANOVA	df (gruplararası, grup içi)	F	p değeri	Levene p değeri
İİDÖ	(4 , 228)	1.409	0.232	0.858

*İİDÖ: İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği

Eğitim durumuna göre katılımcıların YTT-26 puan sıralamalarının anlamlı derecede farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Kruskal Wallis testi sonuçları katılımcıların YTT-26 puan sıralamalarının eğitim durumuna göre anlamlı derecede farklılaşmadığını göstermiştir ($H(4)=5.994$, $p>0.05$). Aynı inceleme DJG puan sıralamaları için de yapılmış olup, eğitim durumuna göre bu puan türü için sıralamaların anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($H(4)= 12.632$, $p<0.05$).

Bu farklılaşmanın hangi alt gruplardan kaynaklandığını belirlemek için eğitim durumu değişkeninin tüm alt kategorileri için Mann-Whitney U testleri yapılmıştır. Bu Post-Hoc analizine göre farklılaşma ‐Lise‐ ($mdn=3$) ve ‐niversite‐ ($mdn=1$) kategorileri arasındaki farktan ($U=1196$, $p < 0,05$) ve ‐Lise‐ ($mdn=3$) ve ‐Lisansüstü‐ ($mdn=1$) kategorileri arasındaki farktan ($U=377$, $p < 0,05$) kaynaklanmaktadır.

Tablo 15

YTT-26 ve DJG İçin Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Kruskal Wallis testi	df	H	p değeri
YTT-26	4	5.994	0.200
DJG	4	12.632	0.013

*YTT-26: Yeme Tutum Testi Kısa Formu, DJG: De Jong Gierveld Yalnızlık leği

4.2.5 Gelir seviyesi. Bağımsız gruplar için tek yönlü varyans analizi ile ilişkisel ihtiyaçların doyumunun gelir seviyesine göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Test sonuçları gelir seviyesine göre ilişkisel ihtiyaçların doyumunu toplam puanlarının farklılaşmadığını göstermiştir ($F(3,229)=0.857$, $p > 0.05$).

Tablo 16

İİD İçin Gelir Seviyesine Göre ANOVA Sonuçları

ANOVA	df (gruplararası, grup içi)	F	p değeri	Levene p değeri
İİD	(3 , 229)	0.857	0.464	0.823

*İİD: İlişkisel İhtiyaçlar Doyum leği

Gelir seviyesine göre katılımcıların YTT-26 puan sıralamalarının anlamlı derecede farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Kruskal Wallis testi sonuçları katılımcıların YTT-26 puan sıralamalarının gelir seviyesine göre anlamlı derecede farklılaşmadığını göstermiştir ($H(3)=2.413$, $p>0.05$). Aynı inceleme DJG puan

sıralamaları için de yapılmış olup, bu puan türü için de sıralamaların anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($H(3)= 8.145, p<0.05$).

Bu farklılaşmanın hangi alt gruplardan kaynaklandığını belirlemek için gelir seviyesi değişkeninin tüm alt kategorileri için Mann-Whitney U testleri yapılmıştır. Bu Post-Hoc analizine göre farklılaşma “Alt Gelir” ($mdn= 2$) ve “Yüksek Gelir” ($mdn=1$) kategorileri arasındaki farktan ($U=653, p < 0.05$) ve “Orta Alt Gelir” ($mdn=2$) ve “Yüksek Gelir” ($mdn=1$) kategorileri arasındaki farktan ($U=1589, p < 0.05$) kaynaklanmaktadır.

Tablo 17

YTT-26 ve DJG İçin Gelir Seviyesine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Kruskal Wallis testi	df	H	p değeri
YTT-26	3	2.413	0.491
DJG	3	8.145	0.043

*YTT-26: Yeme Tutum Testi Kısa Formu, DJG: De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği

4.3 Korelasyon Analizi

Pearson korelasyon analizi yapılabilmesi için gerekli varsayımlardan “lineerlik” sağlanmadığı için (bkz. Şekil 8, Şekil 9 ve Şekil 10) Spearman sıralı korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.

4.3.1 Analiz bulguları. Aşağıda Tablo 18’de Spearman sıralı korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu analize göre yalnızlık ve yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır. İlişkisel ihtiyaçların doyumu ve yalnızlık arasında yüksek düzeyde, negatif yönde bir ilişki bulunmuştur ($\rho = -.51, p < .001$). Bu sonuç, ilişkisel ihtiyaçların doyumundaki artışın yalnızlıktaki azalmayla ilişkili olduğunu göstermektedir. İİDÖ alt boyutları ile yalnızlık ilişkisi de benzer şekilde bulunmuştur: yalnızlığın deneyim paylaşımı ile yüksek ($\rho = -.52, p = .002$), destek ve koruma ile orta ($\rho = -.44, p = .008$), otantiklik ile orta ($\rho = -.43, p = .016$), diğerinin başlatması ile orta ($\rho = -.41, p = .001$) ve etki yaratma ile zayıf ($\rho = -.29, p < .001$) negatif ilişkili olduğu söylenebilir. DJG alt boyutları ile İİDÖ alt boyutları ilişkisi incelendiğinde duygusal yalnızlık alt boyutunun tüm İİDÖ alt boyutları ile orta seviyede ve negatif ilişkili olduğu, sosyal yalnızlık alt boyutunun ise zayıf ilişkili olduğu etki yaratma boyutu hariç ($\rho = -.18, p = .003$) tüm alt boyutlar ile orta düzeyde ve negatif olarak ilişkili olduğu görülmektedir.

İlişkisel ihtiyaçların doyumu ve yeme tutumları arasında ise düşük seviyede ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiş olup ($\rho = .21, p < .001$) bu durum ilişkisel ihtiyaçların doyumunun artmasının yeme tutumlarındaki bozulma ile ilişkili olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. İİDÖ alt boyutları ile yeme tutumlarının ilişkisine bakıldığında da benzer sonuçlar görülmektedir: yeme tutumlarının etki yaratma ile zayıf ($\rho = .22, p < .001$), diğerinin başlatması ile zayıf ($\rho = .20, p < .001$), deneyim paylaşımı ile zayıf ($\rho = .18, p < .001$), destek ve koruma ile zayıf ($\rho = .16, p < .001$) ve otantiklik ile zayıf ($\rho = .14, p < .001$) ve pozitif olarak ilişkili olduğu sonucu çıkarılabilir. YTT-26’nın alt boyutları ile İİDÖ alt boyutları ilişkisi incelendiğinde, en güçlü ilişkinin sosyal baskı ve etki yaratma arasında olduğu ($\rho = .18, p = .003$), bunu yeme meşguliyeti ve diğerinin başlatması arasındaki ilişkinin takip ettiği ($\rho = .18, p = .004$) görülmektedir.

Tablo 18

Spearman Korelasyon Analizi Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. YTT-26 TP	-												
2. YTT-26 YM	.778**	-											
3. YTT-26 K	.726**	.338**	-										
4. YTT-26 SB	.535**	.246**	.322**	-									
5. İİDÖ TP	.207**	.139*	.128*	.133*	-								
6. İİDÖ O	.141*	.087	.111*	.050	.826**	-							
7. İİDÖ DK	.159**	.092	.103	.118*	.847**	.679**	-						
8. İİDÖ EY	.218**	.152*	.117*	.178**	.767**	.573**	.584**	-					
9. İİDÖ DP	.184**	.103	.119*	.115*	.833**	.645**	.640**	.564**	-				
10. İİDÖ DB	.201**	.175**	.117*	.076	.748**	.525**	.521**	.435**	.589**	-			
11. DJG TP	-.052	.005	-.080	.019	-.508**	-.425**	-.441**	-.286**	-.515**	-.408**	-		
12. DJG DY	-.022	.048	-.081	.061	-.451**	-.351**	-.389**	-.320**	-.440**	-.307**	.835**	-	
13. DJG SY	-.057	-.017	-.064	-.006	-.417**	-.373**	-.383**	-.178**	-.413**	-.396**	.827**	.436**	-

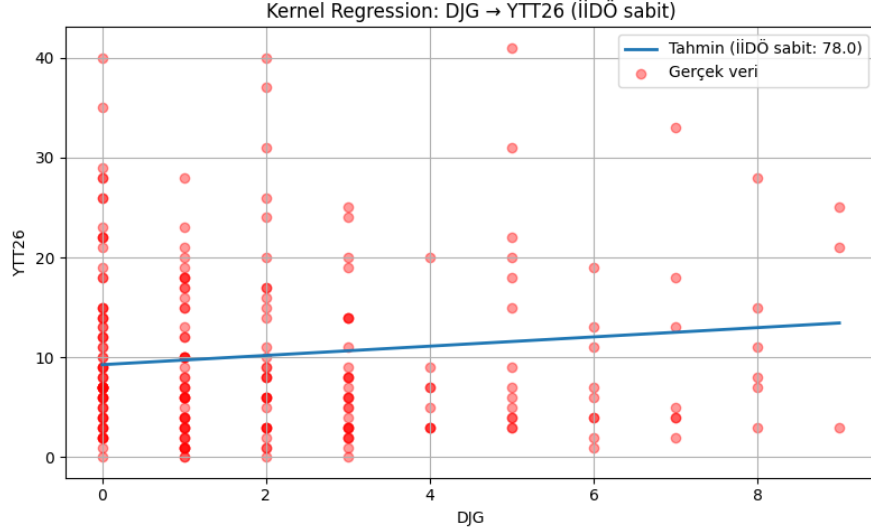
†YTT-26: Yeme Tutum Testi Kısa Formu, DJG: De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği, İİDÖ: İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği, TP: Toplam Puan, YM: Yeme Meşguliyeti, K: Kısıtlama, SB: Sosyal Baskı, O: Otantiklik, DK: Destek ve Koruma, EY: Etki Yaratma, DP: Deneyim Paylaşımı, DB: Diğerinin Başlatması, DY: Duygusal Yalnızlık, SY: Sosyal Yalnızlık.

*. Korelasyon 0.05 seviyesinde anlamlı (1-yönlü).

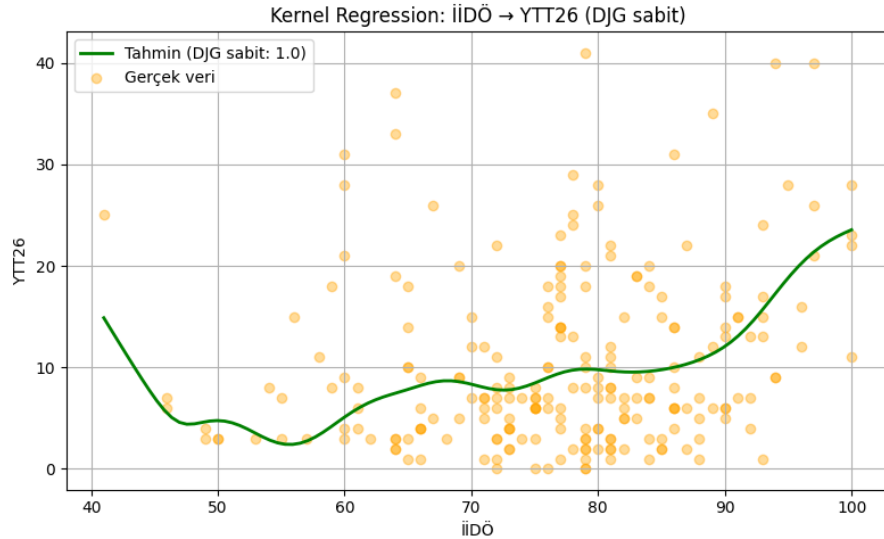
** . Korelasyon 0.01 seviyesinde anlamlı (1-yönlü).

4.4 Parametrik Olmayan Regresyon Analizi

Çok değişkenli Kernel Regresyon modelinde İİDÖ ve DJG bağımsız değişkenler, YTT-26 ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Bağımsız değişkenlerin her birinin YTT-26 üzerindeki etkilerini görselleştirmek amacıyla kısmi bağımlılık grafikleri oluşturulmuştur (Hunter, 2007). Aşağıda Şekil 11 ve Şekil 12’de görülen bu grafikler, bir yordayıcı sabit tutulurken diğerinin değişimiyle YTT-26’nın nasıl değiştiğini göstermektedir.



Şekil 11. Kernel regresyonu grafiği - İİDÖ sabit.



Şekil 12. Kernel regresyonu grafiği - DJG sabit.

Analiz sonuçlarına göre bu modelin YTT-26'daki varyansın yaklaşık %21.5'inin açıkladığı belirlenmiştir ($R^2=0.215$). Şekil 12'de görülebileceği gibi, İİDÖ'nün YTT-26 üzerindeki etkisi doğrusal olmayan bir yapı sergilemektedir. Bu grafik incelendiğinde, ilişkisel ihtiyaçların doyumu düşük düzeylerde iken ($41 < İİDÖ < 55$) ilişkisel ihtiyaçların doyumu arttıkça yeme tutumlarının iyileşme gösterdiği görülmektedir. İlişkisel ihtiyaçların doyumu orta-yüksek düzeylerde iken ($55 < İİDÖ < 85$) yeme tutumlarının önce bir miktar bozulduğu daha sonra görece sabit kalma eğiliminde olduğu ve ilişkisel ihtiyaçların doyumu çok yüksek olduğunda ($İİDÖ > 85$) ise yeme tutumlarının hızlıca bozulmaya başladığı görülmektedir.

DJG'nin YTT-26 üzerindeki etkisi ise oldukça sınırlıdır (*Şekil 11*). İlişkisel ihtiyaçların doyumu sabit tutulduğunda, yalnızlıktaki artışın yeme tutumları üzerindeki etkisi zayıf kalmaktadır. Bu bulgu, bozulmuş yeme tutumlarının belirleyicisi olarak ilişkisel ihtiyaç doyumunun, yalnızlığa kıyasla daha önemli bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 19

İlk Beş Tahmini YTT-26 Değeri ve Karşılık Gelen İİDÖ ve DJG Marjinal Etki Değerleri

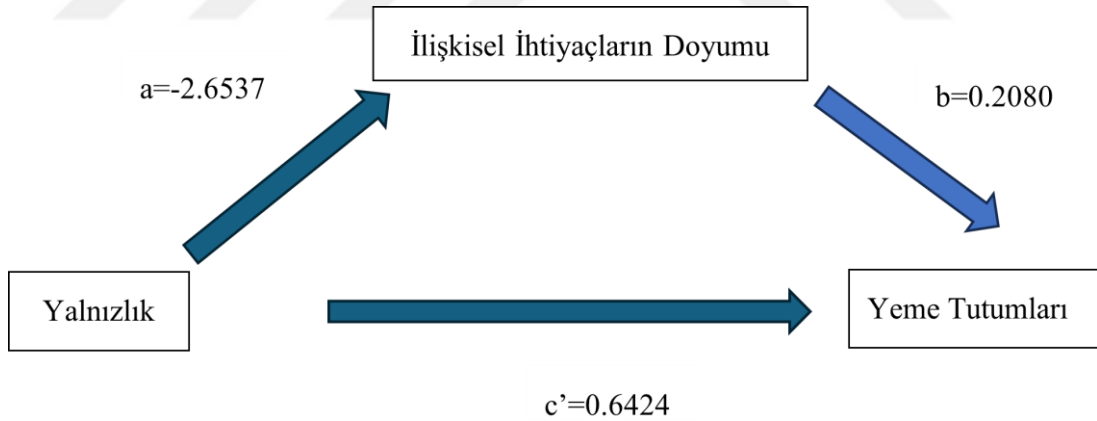
İİDÖ	DJG	YTT-26
0.40	0.17	10.92
0.60	0.21	8.24
0.03	0.49	9.83
0.20	0.02	9.98
0.57	1.82	3.28

YTT-26: Yeme Tutum Testi Kısa Formu, DJG: De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği, İİDÖ: İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği

Çok değişkenli kernel regresyon modeli kapsamında elde edilen ilk beş gözleme ilişkin tahmini YTT-26 değerleri Tablo 19'da üçüncü sütunda görülmektedir. Bu değerler, İlişkisel İhtiyaçların Doyumu (İİDÖ) ve DJG (yalnızlık) değişkenleri sabitken modelin verdiği lokal tahminleri yansıtmaktadır. Aynı gözlemlere ait marjinal etki değerleri incelendiğinde, İİDÖ'nün YTT-26 üzerindeki etkisinin genellikle pozitif yönde olduğu, DJG'nin etkisinin ise gözleme göre yön değiştirdiği görülmektedir. Bu bulgular, değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin doğrusal olmadığını ve veri noktalarına göre değişebildiğini göstermektedir. Özellikle DJG'nin bazı gözlemlerde pozitif, bazılarında negatif marjinal etki göstermesi, yalnızlığın yeme tutumları üzerindeki etkisinin birey bağlamında farklılık gösterebileceğine işaret etmektedir.

4.5 Aracılık Analizi

DJG'nin bağımsız değişken, İİDÖ'nün aracı değişken ve YTT-26'nın bağımlı değişken olduğu modelde analiz sonuçlarına göre, DJG değişkeni İİDÖ'yü anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır ($b = -2.6537$, $SH = 0.2802$, $p < .001$, %95 GA [-3.2057, -2.1017]); bu durum, yalnızlıktaki artış ile ilişkisel ihtiyaçların doyumundaki azalmanın ilişkili olduğunu göstermektedir. İİDÖ değişkeni YTT-26'yı anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır ($b = 0.2080$, $SH = 0.0557$, $p = .0002$, %95 GA [0.0983, 0.3177]). DJG ayrıca İİDÖ kontrol edildiğinde YTT-26 üzerinde anlamlı ve pozitif doğrudan bir etkiye sahiptir ($b = 0.6424$, $SH = 0.2794$, $p = .0224$, %95 GA [0.0919, 1.1929]). DJG'nin YTT-26 üzerindeki dolaylı etkisi ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (dolaylı etki = -0.5521, BootSH = 0.1653, %95 Bootstrap GA [-0.9080, -0.2539]). Bu bulgular, ilişkisel ihtiyaçların doyumunun yalnızlık ve yeme tutumları arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı değişken olduğunu ve bu aracılığın kısmi olduğunu göstermektedir (Hayes, 2022). Modelin genel olarak anlamlı olduğu ve toplam varyansın %5.8'ini açıkladığı görülmektedir ($R^2 = .058$, $p = .001$). Bu sonuçlar, bireyin yalnızlık düzeyinin hem doğrudan hem de ilişkisel ihtiyaçlarının doyumunu yoluyla yeme tutumlarını etkileyebileceğini göstermektedir.



Şekil 13. Yalnızlığın yeme tutumları üzerindeki etkisinde ilişkisel ihtiyaçların doyumunun aracılık analizine ait model.

Bölüm 5

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın amacı, yalnızlık, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ve yeme tutumları arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu doğrultuda, betimleyici analizler, korelasyon analizleri ve parametrik olmayan regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu bölümde, mevcut çalışmanın bulguları hipotezler bağlamında tartışılacaktır. Ardından, bu çerçevede kuramsal ve klinik çıkarımlar ele alınacaktır. Son olarak, gelecekte yapılacak araştırmalar için önerilere yer verilecektir.

5.1 Araştırma Sorularına Dair Bulguların Tartışılması

Bu bölümde araştırma hipotezlerine ve demografik değişkenlerin analizlerine dair çıkarımlar tartışılmaktadır.

5.1.1 Hipotez 1'in tartışılması. Hipotez 1 ile ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile yeme tutumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu varsayılmıştır. Bu araştırmanın bulguları, ilişkisel ihtiyaçların doyumu toplam skoru (yaklaşık) 55 puan ve altında iken bu önermenin kısmi de olsa geçerli olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, her ne kadar aynı ölçme araçları kullanılmamış olsa da Usta'nın (2025) çalışmasında elde edilen, ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile duygusal yeme arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuyla uyumludur. Benzer şekilde Macht'in (2008) ortaya koyduğu beş yönlü modele göre, duygular bireyin yeme davranışlarını hem fizyolojik hem de psikolojik düzeyde etkileyebilmektedir. Özellikle sosyal bağların yetersizliği gibi kişilerarası eksikliklerin, bireyde negatif duygulara neden olabileceği ve bu duyguların bazı bireylerde işlevsiz yeme tutumlarıyla başa çıkma stratejisi olarak ortaya çıkabileceği belirtilmiştir (Macht, 2008). Dolayısıyla elde edilen sonuçların, Macht'in (2008) duygusal yeme modeli ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Bat-Tonkuş ve diğerlerinin (2024) çalışmasında da sosyal-duygusal yalnızlık ile yeme tutumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Romantik duygusal yalnızlık, bireyin yakınlık, sevgi ve duygusal paylaşım gereksinimlerinin bir romantik ilişki içinde karşılanmadığı durumu ifade etmekte olup, bu tür ilişkisel eksikliklerin varlığının, söz konusu eksiklikleri yaşayan bireylerde ilişkisel ihtiyaçların doyumunun düşük olduğuna dair bir çıkarıma izin verebileceği düşünülmektedir. Söz konusu çalışmada özellikle romantik duygusal yalnızlık ile yeme tutumları arasında oldukça güçlü bir ilişki saptanmıştır ($r=0.811$, $p<0.001$). Bu

nedenle, dolaylı yoldan da olsa, mevcut çalışma ile Bat-Tonkuş ve diğerlerinin (2024) çalışmasının Hipotez 1 kapsamında paralel bulgular içerdiği sonucu çıkarılabilecektir.

Stern, Rubino, Desjardins ve Stice'in (2023) boylamsal çalışması, akran desteğinden yoksun bireylerde bozulmuş yeme davranışlarının gelişebileceğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, mevcut çalışmada ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile yeme tutumları arasında saptanan negatif yönlü ilişkiyle kuramsal düzeyde örtüşmektedir. Özellikle ergenlik döneminde akran ilişkileri, bireyin kimlik gelişiminde ve duygusal düzenlenmesinde belirleyici bir rol oynadığından, ilişkisel temas eksikliklerinin işlevsiz yeme tutumlarını tetikleyebileceği düşünülmektedir. Ancak söz konusu çalışmanın örneklemini ergenlerden oluşurken, mevcut araştırma 18–65 yaş aralığındaki yetişkin bireyleri kapsamaktadır. Bu nedenle iki çalışma arasında doğrudan karşılaştırma yapmak sınırlı olsa da, kişilerarası ilişkilerde yaşanan sıkıntıların yeme davranışları üzerinde etkili olabileceği yönündeki kuramsal çerçeve, her iki bulgu seti tarafından da desteklenmektedir.

İlişkisel ihtiyaçların yeterince karşılanmaması, bireyde değersizlik ve yetersizlik düşünceleri oluşturabilmektedir. Fairburn, Cooper ve Shafran'a (2003) göre bu kırılgan benlik algısı özellikle görünüş ve bedenle aşırı meşguliyet gibi alanlarda dışsal onay arayışını tetikleyebilmektedir. Bu durumun, bireyin bedeni üzerinde kontrol sağlayarak değerli hissetme çabasına dönüşebileceği düşünülmektedir. Goss ve Allan (2009) ise utanç ve kendini yetersiz hissetmenin bir araya gelerek bozulmuş yeme davranışlarını tetikleyebileceğini vurgulamaktadır. Bu açıdan bakıldığında, mevcut çalışmanın Hipotez 1'e dair bulgularının dolaylı olarak da olsa Goss ve Allan'ın (2009) çalışmasıyla teorik düzeyde örtüştüğü söylenebilir.

Ancak ilişkisel ihtiyaçların doyum düzeyinin 55 puanın üzerine çıkmasıyla birlikte yeme tutumlarındaki bozulma eğilimi gözlenmiş ve bu doğrultuda bu iki değişken arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır (Şekil 12). Bu bulgu ise, Hipotez 1 ile ön görülenin tam tersine işaret etmektedir. Bu durum, bireyin ilişkisel ihtiyaçlarının karşılandığı sosyal çevrenin yeme tutumları üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Hawkins, Farrow ve Thomas'ın (2020) sosyal medya kullanıcılarının yeme davranışlarına dair algıların bireyin kendi yeme tutumlarını etkileyebileceğini ortaya koyan çalışması, sosyal çevrenin yeme davranışları üzerindeki normatif etkisini göstermektedir. Lopez-Gil, Victoria-Montesinos, Gutierrez-Espinoza ve Jimenez-Lopez'in (2024) çalışmasında da aile yemeklerine düzenli katılım ve sosyal yeme

davranışları ile bozulmuş yeme davranışları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Mevcut tezin bulgularına paralel olan bu sonuçlar, ilişkisel ihtiyaçların doyumunun her zaman koruyucu etki göstermeyebileceğini göstermektedir.

5.1.2 Hipotez 2'nin tartışılması. İlişkisel ihtiyaçların doyumuna yönelik çalışmalara bakıldığında, bu çalışmalarda yalnızlık değişkenine ilişkin inceleme yapılmadığı görülmüştür. Ancak, yalnızlığın güvenli bağlanma, öz-şefkat ve yaşam doyumunu gibi yapılarla anlamlı ilişkiler sergilediği bilinmektedir (Mund ve Johnson, 2021; Sulandari, Coats, Miller, Hodgkinson ve Johnson, 2024; Tabatabaei Mohseni, Ghoreishi, Salehi Moghadam, Kheirollahi ve Alimardani, 2024; Zvelc, Jovanoska ve Zvelc, 2020). Bu ilişkilerden yola çıkılarak, ilişkisel ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile yalnızlığın ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Mevcut çalışmanın bulguları da bu iki değişken arasındaki ilişkiyi direkt olarak kanıtlayarak Hipotez 2'yi doğrulamakta ve bu sonuçlar üzerinden literatüre katkı sağlamaktadır.

5.1.3 Hipotez 3'ün tartışılması. Hipotez 3 kapsamında, yalnızlık ile yeme tutumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ön görülmüştür. Spearman korelasyon analizine göre bu iki değişken arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Ancak Kernel regresyon yöntemi ile gerçekleştirilen analiz sonucunda ortaya çıkan grafik incelendiğinde, yalnızlık arttıkça yeme tutumları puanlarında hafif bir artış eğilimi olduğu (Şekil 11) görülmektedir. Bu bulgu, yalnızlığın yeme tutumlarında bozulmaya yol açabileceğine dair hipotezi kısmen desteklemektedir. Ancak grafikteki eğrinin eğimi oldukça düşük olup bu ilişki zayıf düzeydedir. Bu durum, yalnızlığın tek başına güçlü bir belirleyici olmayabileceğini ve yeme tutumları üzerindeki etkisinin başka faktörlere de bağlı olduğunu düşündürmektedir.

Yalnızlığın kişisel ve kültürel yorumlarının çeşitliliğinin de bu bulgunun zayıflığını açıklayabileceği düşünülmektedir. Bazı bireyler yalnızlığı bir tehdit değil, kişisel alan ya da özgürlük olarak da deneyimleyebilmektedir (Bucholz ve Catton, 1999; Larson R. W., 1999; Larson, Csikszentmihalyi ve Graef, 1982). Bu tür bireysel farklılıkların, yalnızlığın yeme davranışına etkisinin tutarsız olmasına neden olan faktörlerden biri olabileceği düşünülmektedir..

Literatürde, yalnızlık ve bozulmuş yeme davranışları arasındaki ilişki sıklıkla duygusal yeme bağlamında açıklanmaktadır. Yalnız bireyler, sosyal temas eksikliğini telafi etmek ya da olumsuz duygularla baş etmek amacıyla yeme davranışına yönelebilmektedir (Macht, 2008). Nitekim Bat-Tonkuş ve diğerlerinin (2024)

çalışmasında da sosyal-duygusal yalnızlık ile yeme tutumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Stern, Rubino, Desjardins ve Stice'in (2023) bulguları ise, yalnızlığın özellikle akran desteğinden yoksun bireylerde bozulmuş yeme davranışlarına yol açabileceğini ortaya koymaktadır. Özer ve Okat'ın (2021) COVID-19 pandemisi sırasında yürüttüğü çalışmada ise yalnızlık, kaygı ve belirsizlik gibi duygularla tetiklenen aşırı yeme davranışlarının arttığı bildirilmiştir. Makri, Michopoulos ve Gonidakis'in (2022) yeme bozukluğu tanısı almış bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmada, yalnızlık düzeyleri sağlıklı bireylere kıyasla belirgin şekilde yüksek bulunmuş; bu da yalnızlığın klinik örneklerde daha belirgin bir risk faktörü olduğunu desteklemektedir. Cortés-García, Rodríguez-Cano ve von Soest'in (2022) yürüttüğü boylamsal araştırma, yalnızlık ile bozulmuş yeme davranışları arasındaki ilişkinin yalnızca kısa süreli ya da geçici bir tepkiyle sınırlı olmadığını, aksine zaman içinde kalıcı hale gelebilen bir ilişki örüntüsüne işaret ettiğini ortaya koymuştur. Böylece, yalnızlık yalnızca anlık bir sıkıntı değil, bireyin duygu düzenleme biçimini kalıcı olarak etkileyen bir içsel deneyim haline gelir. Bu çerçevede, yalnızlıkla baş etmekte güçlük yaşayan bireylerin, duygusal boşluklarını gidermek ya da geçici bir rahatlama sağlamak amacıyla yeme davranışına yönelme olasılığı artmaktadır. Tüm bu bulgular bir arada ele alındığında, yalnızlığın aracılık süreçleri üzerinden de yeme tutumlarını etkileyebileceği yönündeki hipotezlerin desteklendiği düşünülebilir.

5.1.4 Hipotez 4'ün tartışılması. Çalışmanın dördüncü hipotezi kapsamında, yalnızlık ile yeme tutumları arasındaki ilişkide, ilişkisel ihtiyaçların doyumunun aracı değişken olarak işlev görüp görmediği test edilmiştir. Yapılan aracılık analizi, ilişkisel ihtiyaçların doyumunun bu ilişki üzerinde kısmi aracılık rolü üstlendiğini göstermiştir. Bu bulgu, yalnızlık deneyiminin bireylerin yeme tutumlarını hem doğrudan etkileyebildiğini hem de dolaylı olarak, yani ilişkisel ihtiyaçların yeterince karşılanmaması yoluyla bu etkiyi güçlendirebildiğini göstermektedir. Modelin kısmi aracılık göstermesi, bu sürecin tek yönlü ve basit bir nedensellikten ibaret olmadığını, aksine çok boyutlu bir mekanizmanın var olduğunu düşündürmektedir. Yalnızlık, bireyde negatif duygular (üzüntü, boşluk hissi, çaresizlik vb.) yaratabilir. Eğer birey bu duygularla başa çıkmakta zorlanıyorsa, yeme davranışı bir duygusal düzenleme stratejisine dönüşebilir. Macht (2008) yeme bozukluklarının gelişiminde duygu düzenleme zorluklarının kritik bir rol oynadığını belirtmiştir.

İlişkisel ihtiyaçların yeterince karşılanmaması, bireyin kendini değersiz ve yetersiz hissetmesine yol açabilmektedir. Bu kırılğan benlik algısı Fairburn, Cooper ve Shafran'ın (2003) modelinde de ele alındığı gibi özellikle görünüş ve bedenle aşırı meşguliyet gibi alanlarda dışsal onay arayışını tetikleyebilmektedir. Bu durumun, bireyin bedenini kontrol ederek değer kazanma çabasına dönüşebileceği düşünülmektedir (ör. katı diyetler, kusursuz görünme arzusu). Nitekim Goss ve Allan (2009) da utanç ve kendini yetersiz hissetmenin bir araya gelerek bozulmuş yeme davranışlarını tetikleyebileceğini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, ilişkisel ihtiyaçların doyumunu, sadece bireyin yalnızlık deneyimini hafifletmekle kalmayıp, aynı zamanda yeme davranışları ile ilişkili problemlerin de önüne geçebilecek bir tampon işlevi görmektedir. Dolayısıyla, yalnızlıkla ve yeme bozukluklarıyla mücadelede yönelik geliştirilecek müdahale programlarının, bireyin ilişkisel ihtiyaçlarının doyumunu artırmayı hedefleyen terapötik yaklaşımları içermesi büyük önem taşımaktadır.

5.1.5 Demografik değişkenlere ilişkin bulguların tartışılması. Bu çalışmada, katılımcıların demografik özelliklerine göre ilişkisel ihtiyaçların doyumu, yalnızlık ve yeme tutumlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bazı demografik değişkenlerin bu psikolojik değişkenler üzerinde anlamlı etkiler yarattığını, bazılarının ise etkisiz kaldığını göstermektedir. Bu durum, ilişkisel ihtiyaçların ve yeme tutumlarının yalnızca bireysel değil, aynı zamanda sosyal bağlama duyarlı yapılar olduğunu düşündürmektedir.

Yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde, analizler hem ilişkisel ihtiyaç doyumu hem de yalnızlık ve yeme tutumları açısından yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık ortaya koymamıştır. Bu bulgunun, ilişkisel ihtiyaçların yaşamın erken veya ileri dönemlerine özgü olmadığı, aksine bireyin yaşam boyunca farklı bağlamlarda tekrar eden ve süreklilik gösteren ihtiyaçlar olduğuna işaret edebileceği düşünülmektedir. Erskine, Moursund ve Trautmann'a (2015) göre, bireyin yaşam döngüsünün her aşamasında ilişkisel gereksinimler canlılığını korur. Dolayısıyla, bu ihtiyaçların doyumu veya doyumsuzluğu yaş faktöründen çok, bireyin içinde bulunduğu bağlamsal ilişkiler ağı ve geçmiş deneyimleriyle şekillenmektedir.

Cinsiyet değişkeni için de aynı durum geçerli olup araştırma değişkenlerinde cinsiyete ilişkin anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu bulgu, toplumsal cinsiyet rollerinin ve kültürel normların kadınlar üzerindeki görünüşe dayalı baskıyı artırdığına dair literatürle tam olarak örtüşmemektedir (Robinson, Thomas, Aveyard ve Higgs, 2014; Hawkins, Farrow ve Thomas, 2020). Bu durumun birkaç olası açıklaması vardır. İlk olarak, katılımcıların çoğunluğunun lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip olması, toplumsal normların etkisini azaltmış olabilir. Ayrıca, sosyal medya platformlarının etkisiyle, geçmişte daha çok kadınlara yönelik olan görünüş odaklı baskıların artık erkekleri de kapsadığı görülmektedir. Diğer yandan, katılımcıların ilişkisel ihtiyaçlar doyum düzeyinin genel olarak yüksek olması, bireylerin yalnızlıkla başa çıkma becerilerini artırmış ve cinsiyete bağlı farklılıkları dengelemiş olabilir.

Gelir düzeyine bakıldığında, düşük ve orta gelir grubundaki bireylerin daha yüksek düzeyde yalnızlık yaşadığı saptanmıştır. Makri, Michopoulos ve Gonidakis (2022) düşük gelir düzeyinin sosyal izolasyonu artırarak yalnızlık riskini yükselttiğini vurgulamaktadır. Bu çerçevede bu bulguya, ekonomik zorlukların bireyin ilişkisel alanlara katılımını sınırlandırabileceği; örneğin sosyal etkinliklere erişimini azaltabileceği şeklinde bir açıklama getirilebilir. Eğitim düzeyi, ilişki durumu ve

medeni durum değişkenleri açısından ilişkiel ihtiyaçların doymu ve yeme tutumları seviyelerinde anlamlı bir fark gözlenmemiş, ancak yalnızlık değişkeni söz konusu olduğunda bu üç değişken için de anlamlı farklar tespit edilebilmiştir. Bu durumun, ilişkiel ihtiyaçların doymu ile yalnızlık gibi birbiriyle bağlantılı değişkenler düşünöldüğünde çelişki yarattığı görölmektedir. Gelecekteki araştırmalarda bu çelişkinin nedeninin anlaşılmasına dair çalışma yapılması önerilmektedir.

5.2 Sonuç

Yapılan korelasyon ve aracılık analizleri, yalnızlık ile yeme tutumları arasında doğrudan tutarlı bir ilişki bulunmadığını; ancak ilişkiel ihtiyaçların doymunun yalnızlıkla güçlü ve negatif, yeme tutumlarıyla ise pozitif bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan Kernel regresyon analizi sonuçları, yeme tutumlarını açıklamada yalnızca tek bir psikolojik sürecin yetersiz kalabileceğine işaret etmektedir. Özellikle yalnızlığın marjinal etkilerinin bazı gözlemlerde pozitif, bazılarında ise negatif değerler alması, yeme tutumlarına ilişkin etkileşimlerin bireysel farklılıklara bağlı olarak değişkenlik gösterdiğine işaret etmektedir. Dolayısıyla yalnızlık–yeme tutumu ilişkisini anlamlandırırken, bu etkinin hem bireysel bağlamlardan hem de ilişkiel ihtiyaç doymundan etkilendiği dikkate alınmalıdır.

Bu çalışma, Fairburn, Cooper ve Shafran'ın (2003) Transdiagnostik Modeli'nin öne sürdüğü gibi yeme tutumlarının çok boyutlu bir psikolojik sürecin ürünü olduğunu destekler niteliktedir. İlişkiel ihtiyaç doymunun yüksek olduğu durumlarda bile yeme tutumlarında bozulma gözlenebilmesi, bireysel farklılıkları ele almaya yönelik değişkenlerin gibi de modele dahil edilmesinin gerekliliğine işaret etmektedir. Klinik uygulamada, yalnızlığı ve yeme tutumlarını hedef alan müdahalelerde, ilişkiel ihtiyaçların doymunun da dikkate alınmasının önemli olduğu vurgulanmalıdır.

Bu sonuçlar, yalnızlık, ilişkiel ihtiyaçlar ve yeme tutumları arasındaki etkileşim ağının doğrusal sınırları aşan bir karmaşıklığa sahip olduğunu; bireysel farklılıkları ve sosyal normları göz önünde bulunduran çok boyutlu yaklaşımların gerekliliğini ortaya koymaktadır.

5.3 Öneriler

Bu bölümde ilk olarak kuramsal ve klinik çıkarımlara yer verilmekte, son olarak gelecekte yapılacak araştırmalar için önerilerin sunulmasıyla araştırma metni son bulmaktadır.

5.3.1 Teorik çıkarımlar. Bu araştırmanın bulgularının, Fairburn, Cooper ve Shafran'ın (2003) Transdiyagnostik Yeme Bozukluğu Modeli ile Erskine ve Trautmann'ın (1996) İlişkisel İhtiyaçlar Modeli arasında kurulan bağlantılarla daha derinlemesine anlaşılabileceği düşünölmektedir. Fairburn, Cooper ve Shafran'ın (2003) modeli, yeme bozukluklarının sürmesinde rol oynayan temel bilişsel ve davranışsal mekanizmaları—örneğin beden biçimi ve kilo üzerinden benlik değerlemesi, mükemmeliyetçilik, düşük duygudurum toleransı ve kişilerarası problemleri vurgularken, Erskine ve Trautmann'ın (1996) kuramı bu kırılganlıkların nasıl ortaya çıktığına ve neden kalıcı hale geldiğine dair ilişkisel ve gelişimsel bir çerçeve sunmaktadır.

Erskine, Moursund ve Trautmann'a göre (2015), ilişkisel ihtiyaçların özellikle erken gelişim dönemlerinde karşılanmaması, bireylerde kalıcı bir değersizlik duygusu, duygusal kırılganlık ve ilişki temelli güvensizliğin gelişmesine neden olabilmektedir. Bu durumda birey, yaşadığı ilişkisel eksikliklerin neden olduğu psikolojik acıyla baş edebilmek adına işlevsiz başa çıkma stratejilerini kullanabilir. Bu stratejilerden biri de yeme davranışlarıdır.

Bu bakış açısı, Fairburn, Cooper ve Shafran'ın (2003) modelindeki düşük benlik saygısı ve düşük duygudurum toleransı gibi sürdürücü faktörlerle doğrudan örtüşmektedir. Örneğin, bireyin doğrulanma ve kabul görme ihtiyaçı yeterince karşılanmamışsa, benlik değeri giderek dışsal onaylara—örneğin başarıya, dış görünüşe veya ince olmaya—bağlı hale gelebilir. Aynı şekilde, çocuklukta duygular yeterince onaylanmamış ya da düzenlenmemişse, bireyde duyguları tolere etme becerisi yeterince gelişmeyebilir. Bu durum, bireyin kendini düzenlemek için yeme davranışına başvurmasına neden olabilmektedir.

Buna ek olarak, Fairburn, Cooper ve Shafran'ın (2003) modelinde vurgulanan kişilerarası zorluklar da Erskine'in (2015) ilişkisel temas kesintileri anlayışıyla örtüşmektedir. Yalnızlık, dışlanma veya ilişki çatışmaları gibi deneyimler, bireyde duygusal temas ya da dahil olma ihtiyaçını tekrar tetikleyerek, yeme davranışının bir

başa çıkma stratejisi olarak kullanımını yoğunlaştırabilir. Bu süreç zamanla döngüsel hale gelir ve yeme bozukluğu semptomlarının yerleşmesine neden olabilir.

Sonuç olarak, Fairburn, Cooper ve Shafran'ın (2003) modeli yeme bozukluklarının nasıl sürdüğünü, Erskine'in (2015) modeli ise bu semptomların neden ortaya çıkabildiğine açıklama getirmektedir. Bu iki kuramın bütünleştirilmesi, yeme bozukluklarında etkili bir terapi yaklaşımının yalnızca bilişsel-davranışçı tekniklerle sınırlı kalmaması gerektiğini, aynı zamanda ilişkisel düzeyde duygusal temas, onaylanma ve güvenli bağ kurma gibi ihtiyaçların da ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Hem yüzeydeki hem de kökensele ilişkisel dinamikleri hedeflemek, iyileşme sürecine daha kapsamlı bir katkı sağlayabilir.

Çalışmada yalnızlığın yeme tutumlarına etkisinin bazı bireylerde pozitif, bazılarında ise negatif yönde marjinal etkilerle sonuçlanması da bu bireysel farklılıkların önemine işaret etmektedir. Bu durum, yeme tutumlarının yalnızca içsel süreçlerle değil, aynı zamanda bireyin ilişkisel deneyimleri ve sosyal bağlamıyla birlikte şekillendiğini göstermektedir. Dolayısıyla, yeme bozukluklarına yönelik klinik müdahalelerin bireyin yalnızlık deneyimini, ilişkisel doyum düzeyini ve başa çıkma stratejilerini çok boyutlu biçimde ele alması gerekmektedir.

5.3.2 Klinik çıkarımlar. Klinik açıdan bakıldığında, ilişkisel ihtiyaçların doyumunu ile yalnızlık arasındaki negatif ilişki önemli çıkarımlar sunmaktadır. İntegratif Psikoterapi Modeli, psikolojik sıkıntıların çoğunlukla bireyin ilişkisel ihtiyaçlarının sürekli olarak karşılanamamasından kaynaklandığını ve iyileşmenin de ancak bu ihtiyaçların doyurulduğu bir ilişkisel bağlamda gerçekleşebileceğini öne sürmektedir. Elde edilen bulgular, terapötik süreçlerde danışanların ilişkisel ihtiyaçlarını ele almanın ve bu ihtiyaçları karşılayan destekleyici bir ilişki sunmanın ne denli kritik olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, klinik uygulamalarda bireylerin sağlıklı bağlar kurmasına yardımcı olmak, sosyal destek ağlarını güçlendirmek ve ilişkisel ihtiyaç eksikliklerini gidermeye yönelik müdahaleler geliştirmek, yalnızlık duygusunu azaltmada etkili bir yol olabilir.

Sonuç olarak, ilişkisel ihtiyaçların doyumunu, sadece bireyin yalnızlık deneyimini hafifletmekle kalmayıp, aynı zamanda yeme davranışları yoluyla gelişebilecek psikolojik problemlerin de önüne geçebilecek bir tampon işlevi görmektedir. Dolayısıyla, yalnızlıkla ve yeme bozukluklarıyla mücadeleyle yönelik geliştirilecek

müdahale programlarının, bireyin ilişkisel ihtiyaçlarının doyumunu artırmayı hedefleyen terapötik yaklaşımları içermesi büyük önem taşımaktadır.

Erskine'in tanımladığı sekiz ilişkisel ihtiyaç temel alınarak geliştirilecek bir psikososyal müdahale her bir ilişkisel ihtiyaca odaklanarak şekillendirilen oturumlar aracılığıyla danışanın geçmiş ilişkisel deneyimlerini anlamlandırmasına, ihtiyaçlarını fark etmesine ve bu ihtiyaçların sağlıklı biçimde karşılanabileceği yeni ilişki örüntüleri oluşturmasına zemin hazırlayabilir. Terapi sürecinde, terapistin güvenli bir bağ kurması, danışanın duygularını ve deneyimlerini onaylaması, benlik tanımına alan tanınması ve sevgi gibi güçlü duyguların ifade edilmesine yargısızca eşlik etmesi, bireyin duyu düzenleme kapasitesini artırarak yeme tutumlarında olumlu değişimi destekleyebilir. Böyle bir model, Fairburn, Cooper ve Shafran'ın (2003) transdiagnostik yaklaşımında vurgulanan düşük benlik değeri ve duygusal başa çıkma güçlüğü gibi faktörleri ilişkisel ihtiyaç düzeyinde ele alarak, daha derinlemesine ve kişiselleştirilmiş bir terapi perspektifi sunabilir.

5.3.3 Gelecekteki araştırmalar için öneriler. Gelecek araştırmalarda yalnızlık, ilişkisel ihtiyaçlar ve yeme tutumları arasındaki ilişkilerin boylamsal çalışmalarla daha ayrıntılı biçimde incelenmesi önerilmektedir. Bu çalışmada örneklem, kullanılan örnekleme yöntemi nedeniyle yaş, ilişki durumu ve sosyo-ekonomik seviye açısından benzer yapıya sahip katılımcılardan oluşmuştur. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, örneklemin eğitim düzeyi, ilişki durumu, yaş ve gelir seviyesi açısından daha eşit dağılan bir katılımcı grubundan oluşturulması önerilmektedir. Böyle bir eşitliğin yeme tutumları üzerinde sosyal normların etkisi üzerinde de daha sağlıklı çıkarım yapılmasına imkân verebileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada öz-bildirim ölçekleri kullanılmıştır ancak gelecekte nitel araştırmalar ile bulguların zenginleştirilebileceği düşünülmektedir. Literatür taraması kapsamında incelenen çalışmalar, mevcut araştırmanın değişkenlerinin benlik saygısı, mükemmeliyetçilik, beden memnuniyeti, Büyük Beşli kişilik boyutları gibi bireysel faktörlerle de ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmalarda söz konusu bireysel faktörlere ilişkin değişkenlerin de modele entegre edilerek, değişkenler arası ilişkilerin daha karmaşık modellerle test edilmesi önerilmektedir.

Bu araştırma yalnızca sağlıklı bireyler ile yürütülmüştür ve katılımcıların genel olarak düşük düzeyde yalnızlık ve daha az bozulmuş yeme tutumları bildirdikleri

gözlemlenmiştir. Bu durum bulguların daha çok hafif düzeyde risk taşıyan bireylerin genel eğilimlerini yansıttığını düşündürmektedir. Dolayısıyla, elde edilen sonuçların klinik örneklerle karşılaştırıldığında farklılık gösterebileceği dikkate alınarak araştırmanın klinik örnekleme de içerecek şekilde tekrarlanması önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Akın, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Altman, N. S. (1992). An Introduction to Kernel and Nearest-Neighbor Nonparametric Regression. *The American Statistician*, 46(3), 175-185.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Fifth b.). Arlington, VA: Amerikan Psikiyatri Birliği.
- Barakat, S., McLean, S. A., Bryant, E., Le, A., Touyz, S., & Maguire, S. (2023). Risk factors for eating disorders: findings from a rapid review. *Journal of Eating Disorders*, 11(8). doi:<https://doi.org/10.1186/s40337-022-00717-4>
- Bartlett, J. (2022). *Introduction to Power Analysis: A Guide to G*Power, jamovi, and Superpower*. doi:10.17605/OSF.IO/PCFVJ
- Baş, M., Aşçı, F. H., Karabudak, E., & Kızıltan, G. (2004). Eating attitudes and their psychological correlates among Turkish adolescents. *Adolescence*, 39(155), 593-599.
- Bat-Tonkuş, M., Sevindik, R., Öğer, F., Yılmazel, O., Temel, U. K., Korkmaz, E., & Dilmaç, E. M. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal ve Sosyal Yalnızlık Düzeylerinin, Yeme Tutumlarına Etkisi. *Journal of Medical Sciences*, 5(4), 155-170.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), s. 497–529. doi:<https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bellapigna, C., & Kalibatseva, Z. (2023). Psychosocial risk factors associated with social anxiety, depressive and disordered eating symptoms during COVID-19. *AIMS Public Health*, 10(1), 18-34.
- Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy*. New York: Grove Press.
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., . . . Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17(97). doi:10.1186/s12888-017-1262-x
- Breiman, L., Friedman, J., Olshen, R. A., & Stone, C. J. (1984). *Classification and Regression Trees*. New York: Chapman and Hall/CRC.

- Bucholz, E. S., & Catton, R. (1999). Adolescents' perceptions of aloneness and loneliness. *Adolescence*, 34, 203-213.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), s. 140–151.
- Casper, R. C. (1998). Behavioral activation and lack of concern: are they the core of eating disorders? *International Journal of Eating Disorders*, 24(4), 381-393.
- Cevizci, P., & Akyunus, M. (2022). Yeme Tutumları ve Depresyon Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology*, 332-339.
- Cleveland, W. S. (1979). Robust Locally Weighted Regression and Smoothing Scatterplots. *Journal of the American Statistical Association*, 74(368), 829-836.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), s. 485–494.
- Cortés-García, L., Rodríguez-Cano, R., & von Soest, T. (2022). Prospective associations between loneliness and disordered eating from early adolescence to adulthood. *International Journal of Eating Disorders*, 55, 1678-1689. doi:10.1002/eat.23793
- Çavdar, D., Bağcı, V., Çorbacı, E. C., Sarıtaş, S., & Taşdelen-Yayvak, M. K. (2015). Adaptation of De Jong Gierveld Loneliness Scale into Turkish. *International Journal of Humanities and Social Science*, 5(9), 84-92.
- Çetindağ, Z. (2023). Relational needs satisfaction and narcissism: moderating effect of guilt and shame feelings. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi .
- De Jong Gierveld, J., & Kamphuis, F. H. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 9, 289-299.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personal and Individual Differences*, 22(3), 417-427.
- Ergüney-Okumuş, F. E. (2017). Tutumlar, inançlar ve üst bilişlerin yeme davranışı üzerindeki yordayıcı etkileri. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul.

- Ergüney-Okumuş, F. E., & Sertel-Berk, H. Ö. (2020). Yeme Tutum Testi Kısa Formunun (YTT-26) Üniversite Örnekleminde Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*. doi:10.26650/SP2019-0039
- Erskine, R. G. (1980). Script cure: Behavioral, intrapsychic and physiology. *Transactional Analysis Journal*, 10, 102-106.
- Erskine, R. G. (1998). Attunement and involvement: Therapeutic responses to relational needs. *International Journal of Psychotherapy*, 3(3), s. 235-244.
- Erskine, R. G. (2015). *Relational Patterns, Therapeutic Presence: Concepts and Practice of Integrative Psychotherapy*. London: Karnac Books.
- Erskine, R. G., & Moursund, J. (1988). *Integrative Psychotherapy in Action*. Newbury Park, CA: Sage.
- Erskine, R. G., & Trautmann, R. L. (1996). Methods of an Integrative Psychotherapy. *Transactional Analysis Journal*, 316-328.
- Erskine, R. G., Moursund, J. P., & Trautmann, R. L. (2015). *Empatinin Ötesi: İlişki İçinde Bir Temas Terapisi*. Routledge.
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders*. New York: Guilford Press.
- Fairburn, C. G., & Harrison, P. J. (2003). Eating disorders. *The Lancet*, 361, 407-416.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: a “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 509-528. doi:10.1016/S0005-7967(02)00088-8
- Fan, J., & Gijbels, I. (1996). *Local Polynomial Modelling and Its Applications*. New York: Routledge.
- Fischer, C. S., & Philips, S. L. (1982). Who is alone? Social characteristics of people with small networks. L. A. Peplau, & D. Pearlman içinde, *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s. 21-39). New York: Wiley.
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9, 273-279.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfield, P. E. (1982). The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871-878. doi:10.1017/S0033291700049163

- Goldschmidt, A. B., Passi Aspen, V., Sinton, M. M., Tanofsky-Kraff, M., & Wilfley, D. E. (2008). Disordered Eating Attitudes and Behaviors in Overweight Youth. *Obesity, 6*(2), 257-264. doi:<https://doi.org/10.1038/oby.2007.48>
- Goldschmidt, A. B., Wall, M., Loth, K. A., & Neumark-Sztainer, D. (2015). Risk factors for disordered eating in overweight adolescents and young adults. *Journal of Pediatric Psychology, 40*(10), 1048-1055. doi:<https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsv053>
- Goss, K., & Allan, S. (2009). Shame, Pride and Eating Disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 16*, 303-316. doi:10.1002/cpp.627
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3 b.). London: Routledge.
- Hærdle, W. (1990). *Applied Nonparametric Regression*. Cambridge University Press.
- Hanna, K., Cross, J., Nicholls, A., & Gallegos, D. (2023). The association between loneliness or social isolation and food and eating behaviours: A scoping review. *Appetite, 191*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107051>
- Harris, C. R., Millman, K. J., van der Walt, S. J., Gommers, R., Virtanen, P., Cournpeau, D., . . . Oliphant, T. E. (2020). Array programming with NumPy. *585*, 357-362. doi:<https://doi.org/10.1038/s41586-020-2649-2>
- Hastie, T., Tibshirani, R., & Friedman, J. (2009). *The Elements of Statistical Learning: Data Mining, Inference, and Prediction* (2 b.). Springer.
- Hawkins, L. K., Farrow, C., & Thomas, J. M. (2020). Do perceived norms of social media users' eating habits and preferences predict our own food consumption and BMI? *Appetite, 149*, 1-8.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine, 40*, 218-227. doi:10.1007/s12160-010-9210-8
- Haworth-Hoepfner, S. (2000). The critical shapes of body image: The role of culture and family in the production of eating disorders. *Journal of Marriage and Family, 62*(1), 212-227.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review, 26*, 695–718.

- Hunter, J. D. (2007). Matplotlib: A 2D graphics environment. *Computing in Science & Engineering. Computing in Science and Engineering*, 9(3), 90-95.
- IHME. (2024). *The estimated age-standardized prevalence of individuals with eating disorders, per 100 people*. Our World in Data. adresinden alındı
- Jones, W. H. (1982). Loneliness and social behavior. L. A. Peplau, & D. Pearlman içinde, *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s. 238–252). New York: Wiley.
- Kamarlı-Altun, H., & Keser, İ. (2017). Assessment of Eating Attitude Behaviours and Obsessive-Compulsive Symptoms of a Group of University Students: A Pilot Study from Turkey. *Journal of Nutritional Medicine and Diet Care*, 3(1). doi:10.23937/2572-3278.1510023
- Karacan, E., Çağlar, G. S., Gürsoy, A. Y., & Yılmaz, M. B. (2014). Body satisfaction and eating attitudes among girls and young women with and without polycystic ovary syndrome. *Journal of Pediatric Adolescent Gynecology*, 27(2), 72-77. doi:10.1016/j.jpag.2013.08.003
- Kearns, S. M., & Creaven, A.-M. (2016). Individual differences in positive and negative emotion regulation: Which strategies explain variability in loneliness? *Personality and Mental Health*. doi:10.1002/pmh
- Keski-Rahkonen, A., & Mustelin, L. (2016). Epidemiology of eating disorders in Europe prevalence, incidence, comorbidity, course, consequences, and risk factors. *Current opinion in Psychiatry*, 29(6), 340-345. doi:10.1097/YCO.0000000000000278
- King, M. B. (1989). Eating disorders in a general practice population: Prevalence, characteristics and follow-up at 12 to 18 months. *Psychological Medicine*, 19(3), s. 717-723.
- Koenker, R. (2005). *Quantile Regression*. New York: Cambridge University Press.
- Krentz, J. (2022). The Association Between Loneliness and Depressive/Eating Disorder Symptoms Among Adolescents. *Simon Fraser University Undergraduate Journal of Psychology*, 8, 15-32.
- Larson, R. W. (1999). The uses of loneliness in adolescence. K. J. Rotenberg, & S. Hymel içinde, *Loneliness in childhood and adolescence* (s. 244-262). Cambridge: Cambridge University Press.

- Larson, R., Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. (1982). Time alone in daily experience: Loneliness or renewal? L. A. Peplau, & D. Pearlman içinde, *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s. 40-53). New York: Wiley.
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 157-171. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>
- Levine, M. P. (2012). Loneliness and Eating Disorders. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 146(1-2), 243-257.
- Levine, M. P. (2013). Loneliness and Eating Disorders. A. Rokach (Dü.) içinde, *Loneliness Updated* (s. 244-258). Routledge.
- Levine, M. P., & Piran, N. (2004). The role of body image in the prevention of eating disorders. *Body Image*, 1(1), 57-70.
- Li, Q., & Racine, J. (2007). *Nonparametric Econometrics: Theory and Practice*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Lopez-Gil, J. F., Victoria-Montesinos, D., Gutierrez-Espinoza, H., & Jimenez-Lopez, E. (2024). Family Meals and Social Eating Behavior and Their Association with Disordered Eating among Spanish Adolescents: The EHDLA Study. *Nutrients*, 16(951). doi:<https://doi.org/10.3390/nu16070951>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), s. 1-11. doi:<https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- Makri, A., Spanou, C., & Anagnostopoulos, F. (2021). Disordered eating attitudes and their psychological correlates in a sample of university students. *Journal of Eating Disorders*, 9(1), s. 1-10.
- Makri, E., Michopoulos, I., & Gonidakis, F. (2022). Investigation of Loneliness and Social Support in Patients with Eating Disorders: A Case-Control Study. *Psychiatry International*, 3, 142-157.
- Mund, M., & Johnson, M. D. (2021). Lonely Me, Lonely You: Loneliness and the Longitudinal Course of Relationship Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22, 575-597.
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship Between Loneliness Psychiatric Disorders and Physical Health ? A Review on the

- Psychological Aspects of Loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(9). doi:10.7860/JCDR/2014/10077.4828
- Nandakishore, P. (2023, Ocak 18). *Kernel regression in Python*. Mart 2025 tarihinde <https://www.pawannandakishore.com/blog/kernel-regression> adresinden alındı
- Özer, S., & Okat, Ç. (2021). Yeni Koronavirüs (Covid-19) Günlerinde Bireylerin Yeme Tutumlarının İncelenmesi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 84-102. doi:10.26677/TR1010.2021.653
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.
- Python Software Foundation. (2025). Python (Version 3.13.2). <https://www.python.org> adresinden alındı
- Robinson, E., Thomas, J., Aveyard, P., & Higgs, S. (2014). What everyone else is eating: A systematic review and meta-analysis of the effect of informational eating norms on eating behavior. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(3), 414–429. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.11.009>
- Rotenberg, J. K. (1999). Childhood and adolescent loneliness: An introduction. K. J. Rotenberg, & S. Hymel içinde, *Loneliness in childhood and adolescence* (s. 3-8). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Seabold, S., & Perktold, J. (2010). Statsmodels: Econometric and Statistical Modeling with Python. *Proceedings of the 9th Python in Science Conference*, (s. 57-61). doi:<https://doi.org/10.25080/Majora-92bf1922-011>
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., . . . Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27, 281–295. doi:<https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>
- Stern, M., Rubino, L., Desjardins, C., & Stice, E. (2023). Prospective Reciprocal Relations between Social Support and Eating Disorder Symptoms. *Journal of Psychopathology and Clinical Science*, 132(8), 1043–1050. doi:10.1037/abn0000861

- Stice, E., Marti, N., & Rohde, P. (2013). Prevalence, Incidence, Impairment, and Course of the Proposed DSM-5 Eating Disorder Diagnoses in an 8-Year Prospective Community Study of Young Women. *Journal of Abnormal Psychology, 122*(2), 445-457.
- Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw, H. E., & Stein, R. I. (1994). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: An examination of mediating mechanisms. *Journal of Abnormal Psychology, 103*(4), 836-840.
- Sulandari, S., Coats, R. O., Miller, A., Hodgkinson, A., & Johnson, J. (2024). A Systematic Review and Meta-Analysis of the Association Between Physical Capability, Social Support, Loneliness, Depression, Anxiety, and Life Satisfaction in Older Adults. *The Gerontologist, 64*(11), 1-15. doi:<https://doi.org/10.1093/geront/gnae128>
- Tabatabaei Mohseni, M., Ghoreishi, M., Salehi Moghadam, F., Kheirollahi, B., & Alimardani, S. (2024). Effectiveness of Self-Compassion Therapy on Loneliness and Health-Related Quality of Life in Infertile Women. *Applied Family Therapy Journal, 5*(4), 140-147.
- Taluy, B. (2025). Investigating the relationship between relational needs satisfaction, childhood trauma, and somatic symptoms. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi.
- Timmerman, G. M., & Acton, G. A. (2001). The relationship between basic need satisfaction and emotional eating. *Issues in Mental Health Nursing, 22*, 691-701.
- Toksoy, Ş. E. (2021). Erskine'in Modeline Dayalı İlişkisel İhtiyaçların Ölçülmesi ve Travmatik Stres Belirtileri ile İlişkisinin İncelenmesi. *Doktora Tezi*. Kocaeli Üniversitesi.
- Toksoy, Ş. E., Cerit, C., Aker, A. T., & Zvelc, G. (2020). Relational Needs Satisfaction Scale: reliability and validity study in Turkish. *Anatolian Journal of Psychiatry, 21*(2), s. 37-44.
- Tolmacz, R., Bachner-Melman, R., Lev-Ari, L., & Brondvine, D. (2021). Associations between pathological eating, relational attitudes and satisfaction in romantic relationships. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 27*, 1385-1393. doi:<https://doi.org/10.1007/s40519-021-01283-5>

- Treasure, J., Crane, A., McKnight, R., Buchanan, E., & Wolfe, M. (2011). First do no harm: Iatrogenic Maintaining Factors in Anorexia Nervosa. *European Eating Disorders Review, 19*, 296-302.
- Treasure, J., Schmidt, U., & van Furth, E. (Dü). (2003). *Handbook of Eating Disorders: Theory, Treatment and Research*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Tylka, T. L., & Subich, L. M. (2004). Examining a multidimensional model of eating disorder symptomatology among college women. *Journal of Counseling Psychology, 51*(3), 314-328.
- Usta, M. (2025). Examining the relationship between relational needs satisfaction, emotional eating behavior and difficulties in emotion regulation. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi.
- Vanhalst, J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Scholte, R. H., Engels, R. C., & Goossens, L. (2012). The Interplay of Loneliness and Depressive Symptoms Across Adolescence: Exploring the Role of Personality Traits. *Journal of Youth and Adolescence, 41*, 776-787. doi:10.1007/s10964-011-9726-7
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Zhang, J., Wang, Y., Wu, C., & He, J. (2022). The relationship between emotional intelligence and eating disorders or disordered eating behaviors: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 185*. doi:https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111239
- Zhang, X., & Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. *Acta Psychologica, 227*, 103616.
- Zvelc, G., Jovanoska, K., & Zvelc, M. (2020). Development and Validation of the Relational Needs Satisfaction Scale. *Frontiers in Psychology, 11*(901).