

**T.C.**

**İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**Duygusal Yeme Davranışının Algılanan Duygusal İstismar  
ve Benliğin Ayrışması İle İlişkisinin İncelenmesi**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Sahra Akın**

**100036969**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Durmuş Ümmet**

**İstanbul, 2022**

**T.C.**

**İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**Duygusal Yeme Davranışının Algılanan Duygusal İstismar  
ve Benliğin Ayrışması İle İlişkisinin İncelenmesi**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Sahra Akın**

**100036969**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Durmuş Ümmet**

**İstanbul, 2022**

## ETİK KURALLARA UYGUNLUK

Hazırlamış olduğum tez özgün bir çalışma olup YÖK ve İTİCÜ Lisansüstü Yönetmeliklerine uygun olarak hazırlanmıştır. Ayrıca, bu çalışmayı yaparken bilimsel etik kurallarına tamamiyle uyduğumu; yararlandığım tüm kaynakları gösterdiğimi ve hiçbir kaynaktan yaptığım ayrıntılı alıntı olmadığını beyan ederim. Bu tezin ihtiva ettiği tüm hususlar şahsi görüşüm olup İstanbul Ticaret Üniversitesinin resmi görüşünü yansıtmamaktadır.

Sahra Akın

## **TEŞEKKÜR**

Yıldız tozu olarak yapabileceğimiz Őeyler sınırlı olsa da evrenin bir parçası olan insan denen canlının içinde saklı olan evreni sezebilmenin, hissedebilmenin tadına varabilmemi sağlayan, bu yolda etkileŐtięim herkese minnettarım.

Beni her zaman koruyup kollayan sevgili aileme, desteklerini her zaman hissettiren sevgili arkadaşlarım Buse ve Semiha'ya, bu süreç içerisinde her umutsuzluğa kapıldığımda ayağa kalkmamı sağlayan sevgili iÇ arkadaşlarıma teŐekkürlerimi iletiyorum.

Zor zamanlarımda çözüm odaklı yaklaşımıyla her zaman bana ışık olan sevgili Ela Arı ve Lütfü akır Hocama,

Ve.. Çok zor bir anımda danışmanlığımlı üstlenmeyi kabul eden, her zaman üzerimde desteğini hissettiğim sevgili Durmuş Ümmet Hocama sonsuz teŐekkürler.

## ÖZET

Bu çalışmada duygusal yeme davranışının algılanan duygusal istismar, benliğin ayrımlaşması ve bazı demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, sosyoekonomik düzey, olumsuz duygulanım karşısında yemek yeme sıklığı) ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın evreni 18 yaş üstü Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan bireylerden oluşmaktadır. 182 kadın 72 erkek olmak üzere toplamda 257 katılımcıya kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Çalışmada veriler kişisel bilgi formu, duygusal yeme ölçeği, algılanan duygusal istismar ölçeği, benliğin ayrımlaşması ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 25 programı ile yapılmıştır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda Pearson Korelasyon Analizi, Bağımsız t Test ve ANOVA kullanılmıştır.

Araştırmanın bulgularına bakıldığında duygusal yeme ve algılanan duygusal istismar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır, fakat duygusal yeme alt boyutlarından kendini kontrol edebilme ve algılanan duygusal istismar arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur. Duygusal yeme ile benliğin ayrımlaşması arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır, fakat duygusal yeme ile benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından ben pozisyonu arasında anlamlı pozitif bir ilişki, duygusal yeme ile füzyon arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur.

Demografik özelliklere ait bulgulara bakıldığında duygusal yemenin cinsiyete göre farklılaşmadığı, fakat duygusal yeme alt boyutlarından kendini kontrol edebilme boyutunda kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Duygusal yemenin medeni duruma göre farklılaştığı, evlilerin ortalamalarının bekârların ortalamalarından daha düşük olduğu görülmüştür. Demografik değişkenlere ilişkin diğer bulgulara metin içinde yer verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** *Duygusal Yeme, Algılanan Duygusal İstismar, Benliğin Ayrımlaşması*

## **ABSTRACT**

In this study, it was aimed to examine the relationship of emotional eating behavior with perceived emotional abuse, differentiation of self and some demographic variables (gender, age, educational status, marital status, socioeconomic level, frequency of eating in the face of negative affect).

The population of the research consists of individuals over the age of 18 living in various provinces of Turkey. A total of 257 participants, 182 women and 72 men, were reached by easily accessible sampling method. In the study, data were collected using personal information form, emotional eating scale, perceived emotional abuse scale, and differentiation of self scale. Statistical analysis of the data was done with SPSS 25 program. For the purposes of the research, Pearson Correlation Analysis, Independent t-Test and ANOVA were used.

Considering the findings of demographic characteristics, it was seen that emotional eating did not differ according to gender, but women scored higher than men in the dimension of self-control, which is one of the sub-dimensions of emotional eating. It has been observed that emotional eating differs according to marital status, and the average of married people is lower than the average of singles. Other findings related to demographic variables are included in the text.

**Keywords:** *Emotional Eating, Perceived Emotional Abuse, Differentiation of Self*

## İÇİNDEKİLER

Özet.....	iii
Abstract.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLO LİSTESİ.....	vii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
1. GİRİŞ.....	1
2. KAVRAMLAR.....	5
2.1.DUYGUSAL YEME.....	5
2.1.1. Duygusal Yeme ve İlgili Teoriler.....	6
2.1.2. Duygusal Yeme ve Duygu Düzenleme.....	8
2.1.3. Duygusal Yeme Davranışını Etkileyen Faktörler.....	9
2.1.3.1.Cinsiyet.....	10
2.1.3.2.Duygulanım ve Stres Verici Yaşam Olayları.....	10
2.1.3.3.Covid-19.....	12
2.1.3.4.Travma ve Olumsuz Çocukluk Yaşantıları.....	13
2.1.4. Duygusal Yeme ile Obezite ve Tıkanırçasına Yeme Davranışı.....	14
2.1.5. Duygusal Yemeye Yönelik Yapılan Çeşitli Müdahaleler.....	15
2.2.İSTİSMAR.....	19
2.2.1. Duygusal İstismar.....	19
2.2.1.1.Diğer İstismar Türlerinin Duygusal İstismar İle İlişkisi.....	21
2.2.1.2.Duygusal İstismarın Birey Üzerindeki Etkileri.....	24
2.3.BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI.....	27
2.3.1. Benliğin Ayrışması ve İlişkili Kavramlar.....	28
2.3.1.1.Duygusal Tepkisellik.....	28
2.3.1.2.Duygusal Kopma.....	28
2.3.1.3.Füzyon.....	29
2.3.1.4.Ben Pozisyonu.....	29
2.3.2. Aile Sistemleri Kuramı.....	30
2.3.3. Benliğin Ayrışmasını Etkileyen Faktörler.....	31
2.3.4. Benliği Ayrışmış Bireylerin Özellikleri.....	35

3. YÖNTEM .....	38
3.1.Araştırmanın Yöntemi .....	38
3.1.1. Örneklem .....	38
3.1.2. Veri Toplama Araçları .....	39
3.1.2.1.Kişisel Bilgi Formu.....	39
3.1.2.2.Duygusal Yeme Ölçeği.....	40
3.1.2.3.Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği.....	40
3.1.2.4.Benliğin Ayrışması Ölçeği.....	41
3.1.3. Verilerin Analizi .....	42
4. BULGULAR.....	43
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....	63
6. KAYNAKÇA.....	70
7. EKLER.....	96

## **TABLolar**

Tablo 3.1. Araştırmaya Katılan Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	38
Tablo 4.1. Ölçeklerden Elde Edilen Toplam Puanların Betimsel Analiz Sonuçları.....	43
Tablo 4.2. Ölçekler ve Alt Ölçekler Arası Korelasyonlar.....	46
Tablo 4.3.1. Cinsiyete Göre Duygusal Yeme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Normallik Analizi.....	49
Tablo 4.3.2. Cinsiyete Göre Duygusal Yeme Ölçeği ve Alt Boyutlarına Yönelik Bağımsız t testi Sonuçları.....	49
Tablo 4.3.3. Sosyoekonomik Duruma Göre Duygusal Yeme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Normallik Analizi.....	50
Tablo 4.3.4. Sosyoekonomik Duruma Göre Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	51
Tablo 4.3.5. Ölçeklerde Sosyoekonomik Duruma Göre Tukey Testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.3.6 Medeni Duruma Göre Duygusal Yeme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Normallik Analizi.....	52
Tablo 4.3.7. Medeni Duruma Göre Duygusal Yeme Ölçeği ve Alt Boyutlarına Yönelik Bağımsız t testi Sonuçları.....	53
Tablo 4.3.8 Eğitim Durumuna Göre Duygusal Yeme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Normallik Analizi.....	54
Tablo 4.3.9. Eğitim Durumuna Göre Duygusal Yeme Ölçeği ve Alt Boyutlarından Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	55
Tablo 4.3.10. Ölçeklerde Eğitim Duruma Göre Tukey Testi Sonuçları.....	56
Tablo 4.3.11. Yaşa Göre Duygusal Yeme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Normallik Analizi.....	57

Tablo 4.3.12. Yaşa Göre Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	57
Tablo 4.3.13. Olumsuz Duygular Karşısında Yemek Yeme Davranışında Bulunmaya Göre Duygusal Yeme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Normallik Analizi.....	58
Tablo 4.3.14. Olumsuz Duygular Karşısında Yemek Yeme Davranışında Bulunmaya Göre Duygusal Yeme Ölçeği ve Alt Boyutlarından Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	59
Tablo 4.3.15. Ölçeklerde Olumsuz Duygular Karşısında Yemek Yeme Davranışında Bulunmaya Göre Tamhane'nin T2 ve Tukey Testi Sonuçları.....	60

## ŞEKİLLER

Şekil 1. : Stres ve Yeme İlişkisi.....	5
Şekil 2. : Duygusal Yemenin Bileşenleri.....	7



## 1. GİRİŞ

İnsan, yaşamının içinde kaçınılmaz bir şekilde birtakım olumsuz yaşam olayları deneyimler ve bu deneyimler bazı olumsuz duygular hissetmesine neden olur. Olumsuz bir duyguya katlanılamaması durumunda veya daha iyi bir duygu durumuna sahip olmak için öz şefkat gösterme, duyguların ifade edilmesi gibi kendimizi iyi hissettirecek çeşitli davranışlarda bulunabiliriz (İmanoğlu, 2021; Kuyumcu, 2011). Olumsuz bir duygulanım karşısında iyi bir duygu duruma ulaşmamızı sağlayan davranışlardan biri de duygusal yeme davranışıdır (Macht ve Simons, 2010). Duygusal yeme, olumsuz duyguların üstesinden gelebilmek amacıyla yeme davranışına başvurmak olarak tanımlanmaktadır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Duygusal yeme davranışına eğilimli bireyler yeme davranışı ile olumsuz duygularının hafiflediğini düşünerek (Heatherton & Baumeister, 1991) rahatladıklarını hissetseler de bu davranış bireyler üzerinde olumsuz psikolojik ve fiziksel etkiler bırakmaktadır (Braden vd., 2018). Alanyazında duygusal yemeyi etkileyen faktörlerin genellikle duygusal istismar ve olumsuz ilişkiler deneyimlemek olduğu görülmüştür.

Duygusal yeme davranışının duygusal istismara maruz kalmayla ilişkili olduğu bilinmektedir (Aslan, 2017; Akduman, 2018; Tilstra-Ferrell vd., 2022). Bir başkası tarafından kötü muameleye maruz kalma durumu duygusal istismar kavramı ile açıklanmaktadır (Mosley-Johnson vd., 2019). Duygusal istismarın psikolojik sağlığı olumsuz etkilemesi sebebiyle bireyde çeşitli davranışsal problemler görülmektedir. Duygusal istismara maruz kalan bireylerin gösterdiği davranışsal problemlerden biri ise sağlıklı olmayan yeme davranışlarıdır (Waller vd., 2007).

Psikolojik iyilik hali zedelendiğinde duygusal yeme davranışına eğilim görülebilmektedir (Braden vd., 2018). Psikolojik iyilik hali ise olumlu aile ilişkilerinin deneyimlendiği ortamlarda artmaktadır (Campbell, 1981; Campbell vd., 1976; Olson vd., 1989; akt. Mills vd., 1992). Örneğin, anne ve babanın çocuğa karşı olan sıcaklık ve destek içeren yaklaşımının duygusal yeme davranışını engelleyici olacağı bilinmektedir (Topham vd., 2011).

Bireyin bakım verenleriyle kurduğu iletişimin olumlu olması bireyin psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilediği gibi (Roberts ve Bengtson, 1993) benliğini ayrımlaştırılabilme becerisini de etkilemektedir (Bowen, 1978). Bireyin bebekken bakım vereni/verenleri ile kurduğu ilişki yaşamı algılama şeklini de değiştirebilmektedir. Birey, bakım verenleri ile olumlu ilişkiler kurduğu takdirde yaşamı olumlu bir şekilde algılama eğiliminde olurken yeni deneyimlere de ağık olmaktadır (Gabbard, 1994). Bu da bireyin bakım verenlerinden sağlıklı bir şekilde ayrışarak kendi dűřünce ve duygu süreçlerine hakim olabildiğini bir başka deyişle benliğini ayrımlaştırabilmesini kolaylaştırmaktadır (Gladding, 2012).

Benliđi ayrımlaştırma, bireyin etkileşimde olduğu kişiye karşı duygusal bağlılığını sürdürürken aynı zamanda duygusal ve dűřünsel anlamda bağımsızlaşabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Bowen, 1978). Bowen (1978) her bireyin kendi özerkliğini koruyarak ve kayđı hissetmeden duygu ve dűřüncelerini içtenlikle paylaşmasının sağlıklı bir tutum olduğunu dűřünmektedir. Bu durumun bireyin intrapsişik sürecini ve kişilerarası ilişkilerini olumlu etkileyeceğini vurgulamakta ve bireyin benliğini ayrımlaştırabilme becerisi kazanabilmesinde ailenin destekleyici bir etkisinin olacağını ifade etmektedir (Bowen, 1978). Bireyin etkileşim içerisinde bulunduğu kişilerce kötü muameleye maruz kalması durumunda ise benliğini ayrımlaştırabilmede güçlük yaşaması muhtemeldir (Skowron ve Platt, 2005). Bu ağıklamalar doğrultusunda bireyin benliğini sağlıklı bir şekilde ayrımlaştırabilmesi ve duygusal istismara maruz kalmaması durumunda bireyin psikolojik sağlığının destekleneceği ve duygusal yeme vb. gibi davranışsal problemleri en az düzeyde gösterebileceği dűřünülmektedir.

### **1.1.Araştırmanın Amacı**

Yukarıdaki açıklamalardan yola ııkarak bu araştırmanın amacı duygusal yeme davranışının algılanan duygusal istismar ve benliğin ayrımlaşması kavramlarını ne kadar yordadığını araştırmaktır.

Araştırmanın ana amaçları doğrultusunda şu sorulara cevap aranmıştır:

1. Duygusal yeme toplam ve alt boyut puanları (gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygulanımla başa ııkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve

uyaran karşısında kontrol) ile duygusal istismar puanı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Duygusal yeme toplam ve alt boyut puanları (gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygulanımla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol) ile benliğin ayrımlaşması toplam ve alt boyut puanları (duygusal tepkisellik, duygusal kopma, ben pozisyonu ve füzyon) arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
3. Duygusal yeme puanı cinsiyete, sosyoekonomik statüye, medeni duruma, eğitim durumuna, olumsuz duygu durumun sıklığına ve yaşa göre farklılaşmakta mıdır?

## 1.2. Araştırmanın Önemi

Duygusal yeme davranışının birey üzerinde duygusal açıdan birçok olumsuz etkileri bulunmaktadır. Duygusal yeme davranışına birden çok durum neden olmaktadır. Duygusal istismar baş edilmesi zor yaşam olayları içerdiğinden dolayı duygu durum üzerinde zorlayıcı etkileri olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle duygusal istismara maruz kalmanın duygusal yeme davranışını tetikleyebileceği düşünülmektedir. Bir yandan da bireyin içsel süreçlerini ve kişilerarası ilişkileri üzerinde olumlu bir etkisinin olabileceği düşünülen benliğin ayrımlaştırabilme becerisinin duygusal yeme davranışını önleyici bir etkisinin olacağı düşünülmektedir. Bu çalışma ile birlikte duygusal yeme davranışını tetikleyebilecek faktörlerin ortaya konması bireyin daha sağlıklı bir davranış repertuarına sahip olmasına ve psikolojik sağlık alanında toplum yararına çalışan profesyoneller için pratikte katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında duygusal yeme davranışı ile hem duygusal istismarın hem de benliğin ayrımlaşmasının ilişkisinin incelenmesinin alanyazına katkısı olacağı düşünülmektedir.

## 1.3. Varsayımlar

- Araştırmaya katılan gönüllü kişilerin sorulan soruları kendilerine uygun bir şekilde ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

- Çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçülmek isteneni doğru bir şekilde ölçtüğü varsayılmıştır.

#### 1.4. Sınırlılıklar

- Araştırmada elde edilen veriler 182'si kadın 72'si erkek olmak üzere 257 katılımcı ile sınırlıdır.
- Araştırmanın sonuçları, demografik bilgi formu, Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ), Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği (ADIÖ) ve Benliğin Ayrışması Ölçeğine (BAÖ) verilen cevaplar ile sınırlıdır.
- Sosyal bilimler alanında yapılan çalışmaların yöntemine yönelik soru işaretlerinden kaynaklanan sınırlılık bu çalışma için de geçerlidir.

#### 1.5. Tanımlar

**Duygusal yeme:** Anksiyete, depresyon, öfke ve yalnızlık gibi olumsuz duygu durumları ile baş edebilmek ve bu durumlara yanıt olarak yemek yeme olarak tanımlanmaktadır (Van Strien ve Ouwens, 2007).

**Duygusal istismar:** Bir başkası tarafından kötü muameleye maruz kalma durumu olarak tanımlanmaktadır (Mosley-Johnson vd., 2019).

**Benliğin Ayrışması:** Bireyin kendisini yakın ilişkilerinden duygusal ve bilişsel düzeyde ayırabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Bowen, 1978).

## 2. KAVRAMLAR

### 2.1.DUYGUSAL YEME

Duygusal yeme “olumsuz duygulanımla başa çıkabilmek için anksiyete, depresyon, öfke ve yalnızlık gibi olumsuz duygulanımlara yanıt olarak yemek yeme” şeklinde tanımlanmaktadır (Faith vd.,1997; Pinaquy vd., 2003; Van Strien vd., 2007). Olumsuz duyguya yanıt olarak yeme davranışına başvurma durumunda ise bireyde çeşitli fizyolojik ve psikolojik değişimler görülmektedir (Arnou vd., 1995; McAtamney vd., 2021).

Greeno ve Wing (1994) hayvanların yeme davranışını açıklayan ve yeme davranışında bireysel farklılıklara değindiği iki model ortaya koymuştur. Hayvanların yeme davranışına yönelik oluşturulan ilk modelde stresin önemini vurgulamış ve yeme davranışını etkileyen temel unsurun stres olduğunu ifade etmiştir. Stresin fizyolojik değişimler sağlaması sebebiyle yeme davranışını arttırdığını ortaya koyarak yeme davranışının strese karşı genel bir tepki olduğunu açıklamıştır. Stres, genel olarak organizmanın iyilik halini bozan bir unsur olarak bilinmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984; akt. Greeno ve Wing, 1994). Bu model ile stres kaynaklı yeme davranışı için fizyolojik bir açıklama sağlanmaktadır. Şekil 1.’de bu açıklamaya ait modele yer verilmiştir.



Şekil 1. : Stres ve Yeme İlişkisi (Greeno ve Wing, 1994)

Greeno ve Wing (1994) tarafından oluşturulan diğer modelde ise yeme davranışına ait bireysel farklılıklara yer verilmiştir. Bu modelde öğrenilen davranışların, tutumların ve biyolojik farklılıkların stresin yeme davranışı üzerindeki etkilerinden yola çıkarak strese karşı yeme davranışını içeren 3 farklı durum tanımlanmıştır. Birinci durumda, normal kiloda olan kişiler strese karşı karşıya kaldıklarında yemek yeme davranışında azalma oluyorken obez bireyler stres karşısında yemek yeme davranışına başvurmamaktadırlar

(Schachter vd., 1968). İkinci durumda ise kişi stres karşısında yeme davranışını kontrol etmeye çalıştığında yemek yeme davranışı artmaktadır ve stres karşısında yeme davranışını kontrol etmeye çalışmayan kişilerin ise yemek yeme davranışlarında artış görülmemektedir (Herman ve Polivy, 1975). Son olarak kadınlar erkeklere göre stres altında belirli yiyeceklere karşı daha fazla yeme eğilimi göstermektedir (Grunberg ve Straub, 1992).

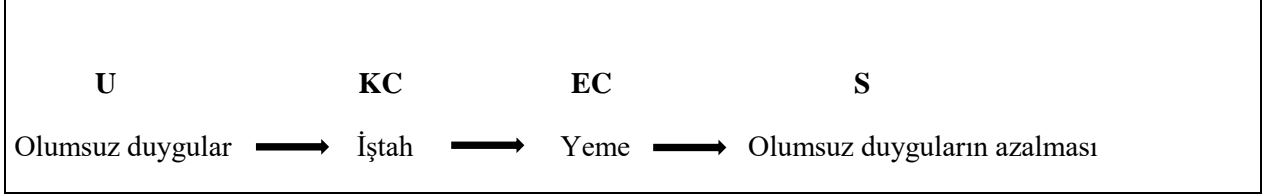
### **2.1.1. Duygusal Yeme ve İlgili Teoriler**

Alanyazın incelendiğinde duygusal yeme davranışını açıklayan birçok teoriye rastlanmıştır. Reichenberge (2020) duygusal yeme teorilerinin psikosomatik, bilişsel süreçler ve öğrenme süreçleri açısından farklılık gösterdiğini öne sürmektedir. Psikosomatik bakış açısı temelli duygusal yeme teorisi obez bireylerin yeme davranışını etkileyen psikolojik faktörleri incelerken açlık hissine karşı farkındalık olmamasından dolayı olumsuz duygular karşısında aşırı yeme davranışı gösterildiğini açıklamaktadır (Bruch, 1955; akt. Papageorgiou ve Reichenberge, 2020). Bilişsel süreçler temelli duygusal yeme teorileri beslenmeye dair kurallar oluşturulması ve bu kuralların bilişsel düzlemde terk edilmesi gibi ya da sıkı kontrolü içeren durumları incelemektedir. Örneğin, kısıtlayıcı yeme teorisi mevcut duygusal yeme teorilerinin merkezinde bulunmaktadır (Papageorgiou ve Reichenberge, 2020). Öğrenmeye dayalı duygusal yeme teorileri ise yemek yemenin olumsuz duygulara karşı ödüllendirici etkisi ve edimsel koşullanma ile bu davranışı tekrar ederek bu davranışın gelecekte daha olası hale getirildiğini açıklamaktadır (Booth, 1994; Papageorgiou ve Reichenberge, 2020).

Bunların yanında alanyazında duygusal yeme ile ilgili Bruch'ın yeme teorisi, Kaplan'ın obezite teorisi, Schachter'in içsel dışsal teorisi, kısıtlayıcı yeme teorisi ve kaçınmacı yeme teorilerine yer verildiği görülmüştür.

Alanyazına bakıldığında duygusal yeme ile ilgili ilk açıklamalar Bruch (1955) tarafından yemeye karşı iç uyarılma ve açlık arasındaki farkı ayırt edememekten yola çıkarak yapılmıştır. Bruch'ın (1941) duygusal yeme teorisi duygusal yemenin öğrenilmiş bir durum olduğunu ve kişilerin duygusal olarak rahatsız edici bir durumla karşı karşıya kaldıklarında yeme davranışına başvurduklarını açıklamaktadır. Bir başka deyişle

öğrenme kuramı açısından duygusal yeme, “yaşanılan olumsuz duygunun etkisini azaltabilmek için yeme davranışına başvurma, bir anlamda rahatsız edici duyguya karşı yanıt olarak yemek yeme” şeklinde açıklanmaktadır (Both, 1994; akt. Macht ve Simons, 2010). Duygusal yemenin bileşenleri Şekil 2.’ de verilmiştir.



Şekil 2. : *Duygusal Yemenin Bileşenleri*: U: uyarın, KC: koşullu cevap, EC: edimsel cevap, S: sonuç (Macht ve Simons, 2011).

Kaplan’ın (1957) obezite teorisi olumsuz duygu durumlarının etkisini azaltabilmek için obez bireylerin somatik bir tepki olarak yemek yeme davranışına başvurduklarını açıklamaktadır. Schachter’in (1968) içsel dışsal teorisinde obez bireylerin fizyolojik açlığa yönelik bir farkındalıklarının olmamasından dolayı yiyeceğin görüntüsü, kokusu gibi dış faktörlerin etkisi ile yemek yemeye eğilim gösterildiği öne sürülmektedir.

Bir diğer duygusal yeme teorisi olan kısıtlayıcı yeme teorisi Herman ve Mack (1975) tarafından geliştirilmiştir. Herman ve arkadaşları yememe konusundaki bilişsel kararlılığı kısıtlama olarak adlandırmışlardır. Kısıtlama, yeme üzerinde bilişsel kontrolün bozulması durumunda yemek yemeye karşı savunmasız kalma ile karakterizedir (Polivy ve Herman, 1985).

Bu kurama göre duygusal yemenin altında yeme alışkanlığının önemli bir belirleyicisi olan öz kontrolü sağlayamama vardır (Ruderman, 1983). Öz kontrolü sağlayabilmenin yeme alışkanlığını belirleyen önemli etmenlerden biri olduğu kabul edilmektedir (Nisbett, 1972). Stres verici durumların varlığında kısıtlayıcı yeme davranışında bulunan bireyler öz kontrolü sağlamada güçlük çektiklerinden anormal yeme davranışları sergilemektedirler (Ruderman ve Christensen, 1983). Yemek yeme davranışına bir kalori kotası ya da diyet sınırı getirilmesi ile öz kontrolün azalması durumunda kişi bilişsel düzeyde kısıtlanmış olduğunu düşünmekte ve aşırı yemeye eğilimli olmaktadır (Herman ve Polivy, 1984).

Bu kuram özellikle obez bireylerin yeme alışkanlıklarının normal kiloda olan insanlardan nasıl farklılaştığına dair de bir açıklama getirmektedir. Obez bireylerin yeme alışkanlıklarında kısıtlayıcı bir davranış örüntüsüne sahip oldukları varsayılmaktadır

(Ruderman, 1983). Kısıtlayıcı yeme davranışı olan bireylerin ise yeme davranışları olumsuz duygular karşısında daha fazla tetiklenmektedir (Herman ve Polivy, 1984). Ayrıca, Boon ve diğerlerinin (2002) yaptıkları bir çalışmada bilişsel bozulmalar yaşanması durumunda kısıtlayıcı yeme davranışında bulunan kişilerin kısıtlayıcı yeme davranışında bulunmayan kişilere göre daha fazla dondurma tükettiklerini ortaya koymuşlardır.

Kaçınmacı yeme teorisi ise Heatherton ve Baumeister (1991) tarafından ortaya konmuştur. Bu kurama göre kişi bir çatışma durumunda dikkatini acı verici bir duyguyla yüzleşmek gibi içsel bir etkenlere çevirmekten çok yeme davranışı gibi dış bir etkene yönlendirmektedir.

Bireyin mükemmeliyetçi olması, benliğinin zayıf yönlerine yönelik yorumlamalarda bulunması gibi durumlar kişinin kendi benliğiyle ilgili olumsuz bir öz farkındalık yaşamasına neden olmaktadır. Benliğe dair bu olumsuz öz farkındalığın artması ile olumsuz durumlar daha fazla göze çarpmakta ve bunların etkilerini hafifletmek için kaçınmacı bir tutumla yeme davranışına başvurulmaktadır (Heatherton ve Baumeister, 1991; Blackburn, 2006).

Bu kurama göre tıkanırcasına yeme davranışı olan bireyler fiziksel olarak başkaları tarafından olumlu algılanmayı istediklerinde ve başkalarınca olumsuz eleştiriye maruz kaldıklarında kendilerine yönelik olumsuz öz değerlendirme yaparak -depresyon gibi- olumsuz duygulanım yaşayabilmektedirler. Bu olumsuz duygulardan uzaklaşmanın bir yolu da tıkanırcasına yemek gibi kaçınmacı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanmaktır (Paxton ve Diggensi 1997). Gordon ve diğerlerinin (2012) yapmış oldukları çalışmada kaçınma teorisiyle tutarlı olarak kişide vücut memnuniyetsizliği ve tekrarlayıcı olumsuz düşüncelerin varlığında tıkanırcasına yeme davranışı bildirme düzeyinin de arttığını ortaya koymuşlardır.

### **2.1.2 Duygusal Yeme ve Duygu Düzenleme**

Olumsuz bir durum karşısında duygulara karşı farkındalığın az olması durumunda duygu düzenleme becerilerinde yetersizlik olduğu ve bu durumun duygusal yeme davranışını

artırdığı görülmektedir (Moon ve Berenbaum, 2009). Duygu düzenleme; duygu durumu başlatmayı, sürdürmeyi, duyguların yoğunluğunu ve süresini etkilemektedir. Ayrıca, duygu düzenleme otomatik ve kontrollü süreçleri içermektedir (Gross ve Thompson, 2007). Otomatik duygu düzenlemede duygular bilinçli olarak kaydedilmemektedir (Parkinson ve Totterdell, 1999). Otomatik duygu düzenlemenin tersi olan kontrollü duygu düzenlemede ise kişinin bilinçli olarak uyguladığı duygu düzenleme stratejilerini ifade etmektedir (Macht, 2010). Crockett ve diğerlerinin (2015) yaptıkları bir çalışmada duygu düzenlemede güçlük yaşanması ve can sıkıntısına yatkınlığın aynı anda bulunması durumunda kişilerin can sıkıntısının üstesinden gelebilmek için uygun olmayan yeme davranışları sergilediğini açığa çıkartmışlardır.

Duygu düzenleme kavramı zihinsel süreçleri izleme, yorumlama ve düzenleme kapasitesini açıklayan üst biliş kavramı ile daha detaylı açıklanabilmektedir. Üst biliş duygu düzenlemeyi sağlayan ve uyumsuz davranışları saptayan önemli bir faktör olarak görülmektedir (Papageorgiou ve Wells, 2009). Üst biliş; zihinsel süreçleri izleme, yorumlama ve düzenlemeyi içeren ve duygu ve düşüncelerin daha iyi bir şekilde anlaşılmasına olanak sağlayan bir kavramdır (Flavell, 1979). Alanyazında duygusal yeme davranışının üst biliş ve duygu düzenleme becerisi açısından da incelendiği görülmüştür.

Limbers ve diğerlerinin (2021) yaptıkları bir çalışmada duygusal yeme davranışı yüksek olan kişilerde üst bilişle ilgili farkındalık olmaması durumunda çeşitli yeme bozukluklarının yaşanabileceğini ortaya koymuşlardır. Ek olarak, Laghi ve diğerleri (2018) ise tıkanırcasına yeme davranışına duygusal farkındalığın az olması ve işlevsel olmayan bilişsel güven ve düşünceleri kontrol etme ihtiyacı gibi üst biliş boyutlarının eşlik ettiğini öne sürmüştür. Bu nedenle duygu düzenlemede duygu odaklı başa çıkma tutumu ve dikkati başka yöne çevirmenin duygusal yeme davranışı üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir (Spor ve diğerleri, 2006).

### **2.1.3. Duygusal Yeme Davranışını Etkileyen Faktörler**

Alanyazına bakıldığında duygusal yeme davranışı ile cinsiyet, duygulanım ve stres verici yaşam olayları arasında ilişkiler olduğu görülmüştür.

### **2.1.3.1. Cinsiyet**

Alanyazındaki bazı çalışmalara bakıldığında duygusal yeme açısından cinsiyetler arasında fark bulunmadığı bazılarında ise cinsiyetler arasında farklılıklar bulunduğu görülmüştür. Nguyen-Rodriguez ve diğerlerinin (2009) yapmış oldukları çalışmada duygusal yemede cinsiyetler arası fark bulunmadığını ortaya koyarlarken Geliebter ve Aversa'nın (2003) yaptıkları çalışmada ise cinsiyetin duygusal yeme puanları üzerinde çok az etkisinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Bennet ve diğerlerinin (2013) çalışmasında, stresin kadınların duygusal yeme davranışını daha fazla etkilediğini ve duygusal yeme davranışı sonrasında suçluluk duydukları saptanırken, erkeklerin sıkılganlık ve kaygıya yanıt olarak duygusal yeme davranışında bulduklarını ve duygusal yeme davranışı sonrasında kadınlara göre daha az suçluluk hissettiklerini ortaya koymuşlardır. Ayrıca, her iki cinsiyetin de olumsuz duygu durum karşısında sağlıksız yiyeceklere daha çok yöneldiklerini açığa çıkartmışlardır.

Thompson'ın (2015) yaptığı çalışmada ise depresyonun varlığında kadınların olumsuz duygular karşısında aşırı yeme davranışına yönelik düşüncelerinin erkeklerden daha fazla olduğunu ortaya koymuşlardır. Nguyen-Michel ve diğerlerinin (2007) yapmış oldukları çalışmada hem kızlarda hem de erkeklerde tuzlu ve yüksek enerjili yiyecek alımı ile duygusal yeme arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Levitan ve Davis'ın (2010) yapmış oldukları çalışmada kadınların olumsuz duygular karşısında daha çok abur cubur tükettikleri, erkeklerin ise olumlu duyguların etkisini sürdürmek için daha çok keyif verici gıdaları tüketme eğiliminde olduklarını açığa çıkartmışlardır. Larsen ve diğerlerinin (2006) yapmış oldukları çalışmada ise erkeklerde duyguları tanımlama ve açıklamada zorluk görülmesinin duygusal yeme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

### **2.1.3.1. Duygulanım ve Stres Verici Yaşam Olayları**

Turton ve diğerleri (2017) duygusal yeme davranışının ve yeme bozukluklarının etiyolojisinde duygusal zorluklar yaşamının varlığını gözlemlemiştir. Ayrıca, Pinaquy ve diğerleri (2003) bireyin yeme davranışına yönelik farkındalık sahibi olmamasından ve

duygusal sıkıntı ile açlık hissinin ayırt edilememesinden dolayı duygusal yeme davranışının ortaya çıktığını öne sürmektedirler.

Birey, temel ihtiyaçları karşılanmadığında bir stres tepkisi olarak olumsuz duygular gösterebilme eğiliminde olmaktadır. Örneğin, birey sevgi ve ait olma gibi temel ihtiyaçlarını karşılayamadığında bu ihtiyacını yemek yeme davranışı ile gidermeye çalışabilmektedir (Timmerman ve Acton, 2001).

Duygusal yeme ile ilgili araştırmalara bakıldığında sıkılgnlık, kaygı ve öfke gibi duyguların duygusal yeme davranışı ile ilişkileri olduğu görülmüştür.

Macht (2008) stres, anksiyete, kızgınlık, depresyon gibi olumsuz durumların yiyecek tüketimini artırdığını ve bu durumun kilo alımına neden olduğunu öne sürmektedir. Duygusal yeme ve sıkılgnlık hissi ile ilişkili yapılan çalışmalarda sıkılgnlık hissedildiğinde yiyecek tüketiminde artış olduğunu ve duygusal yemeye daha çok eğilim gösterildiği gözlemlenmiştir (Leon ve Chamberlain, 1973; Mehrabian, 1980). Goossens ve diğerlerinin (2009) duygu durum ve yeme davranışı ile ilgili yaptıkları çalışmada ise artan anksiyetenin duygusal yeme ve kontrol kaybı ile ilişkili olduğunu, artan depresyonun ise duygusal yeme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Van Strien ve diğerlerinin (2013) yaptıkları çalışmada düşük düzeyde duygusal yeme davranışı olan kişilerin üzgün ve sevinçliyken yedikleri yiyecek miktarlarının farklılaşmadığını ancak yüksek düzeyde duygusal yemeye eğilimli kişilerin üzgünken sevinçli olduklarından daha fazla yiyecek tüketmeye eğilimli olduklarını saptamışlardır.

Gibson (2006) ise yemek yemenin uyarılmayı ve sinirlilik halini azaltırken sakinlik ve olumlu duyguları artırdığını, aksi halde az miktarda yemenin duygu durum üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu açıklayarak kişinin duygu durumu ile porsiyon büyüklüğü arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır.

Bunun yanında stres verici durumlarda duygusal yeme davranışının artmasının olası nedenlerinin hormonal değişimlerdir olduğu görülmüştür. Raspopow ve diğerlerinin (2010) katılımcıların Trier Sosyal Stres Testi (TSST) ile ghrelin ve kortizol seviyelerini ölçtükleri çalışmada utanç ve öfke duygularının kortizol seviyeleri ile ilişkili olmasına rağmen, stres etkeni ve kortizol seviyeleri arasındaki ilişkiye sadece öfkenin önemli ölçüde aracılık ettiğini ortaya koymuşlardır. Ayrıca, stres karşısında duygusal yeme

davranışı düşük olan kişilerin (duygusal yemeden bağımsız olarak) ghrelin seviyeleri duygusal yeme düzeyi yüksek olan kişilere göre orta derecede arttığı görülmüştür. Ek olarak katılımcılara yemek verildiğinde ise duygusal yeme davranışı olan kişilerde değil duygusal yeme davranışı olmayan kişilerde ghrelin seviyesinde düşüş olduğu görülmüştür. Sonuç olarak stresin ghrelin hormonunu arttırdığı ve bu durumun yeme davranışını etkilediğini söylenebilir.

Stresi önemli ölçüde tetikleyen diğer bir durumun ise sosyoekonomik düzey olduğu bilinmektedir (Stephoe ve diğerleri, 2003; Cohen ve diğerleri, 2006). Psikolojik stresin artmasının düşük sosyoekonomik düzey ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Brydon, 2004). Spinosa ve diğerlerinin (2019) yapmış oldukları çalışmada düşük sosyoekonomik düzeyin yüksek stres ile, yüksek stresin duygusal yeme ile, yüksek duygusal yemenin ise yüksek vücut kütle indeksi ile ilişkili olduğunu gözlemlemişlerdir.

### **2.1.3.1. Covid**

Pandemi döneminde stres ve kaygı gibi duyguların artmasının duygusal yeme davranışını tetiklediği yapılan çalışmalarla ortaya koyulmuştur.

Al Musharaf'ın (2020) sağlıklı Suudi kadınlarla yaptığı araştırmada pandemi döneminde duygusal yeme düzeylerinin arttığını ortaya koymuştur. Bemanian ve diğerlerinin (2021) yapmış oldukları çalışmada pandeminin sonuçlarına dair ve pandemiye bağlı olarak ekonomik kaygılar yaşamamanın bireyler üzerinde psikolojik stres yarattığını ve bu psikolojik stresin duygusal yeme davranışı ile güçlü bir ilişki içinde olduğunu açığa çıkartmışlardır.

Cecchetto ve diğerlerinin (2021) Covid-19 sürecinde yaptıkları çalışmada yüksek aleksitimi düzeyinin artan duygusal yeme ile ilişkili olduğunu ve artan vücut kitle indeksinin (BMI) duygusal yeme ve tıkanırcasına yeme bozukluğu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca, yapılan çalışmada sokağa çıkma kısıtlamalarının esnetilmesinin aşırı yemeyi ve duygusal yemeği azalttığını gözlemlemişlerdir. Barcın-Güzeldere ve Devrim-Lanpir'in (2021) sağlıklı yetişkinlerde Covid-19 döneminde

yapılan kısmi karantina boyunca vücut kitle indeksi, duygusal yeme ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada kısmi karantinanın duygusal yeme ve kilo alma ile yakından ilişkili olabileceğini bulmuşlardır. Ayrıca, daha yüksek vücut kitle indeksine sahip katılımcıların daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiğini ortaya koymuşlardır.

McAtamney ve diğerlerinin (2021) yapmış oldukları çalışmada pandemi sırasında yeme davranışlarında farklılık bildiren kişilerin aynı zamanda yüksek derecede depresyon bildirdiğini ve duygu düzenlemedeki yetersizlikten kaynaklı duyguları tanıma ve tanımlamadaki zorlukların duygusal yemeyi yordadığını ortaya koymuşlardır.

Zhang ve diğerlerinin (2020) yaptıkları çalışmada Covid-19'la ilgili yaşanan kaygının yiyecek tüketimini değiştirdiğini ve bunun sonucunda hamilelik döneminde kilo artışı yaşandığını gözlemlenmiştir. Dahası Wuhan'da koronavirüsün yoğun olduğu yerlerde pandemiye yönelik kaygı hisseden ve fiziksel aktivitesi azalan hamile kadınlarda tahıl ve yağ tüketiminin artması ve deniz ürünlerinin tüketiminin azalması gibi yiyecek tüketimindeki değişikliklerin duygusal yeme ile ilişkili olduğu ortaya koymuşlardır.

### **2.1.3.2. Travma ve Olumsuz Çocukluk Yaşantıları**

Alanyazında travma ve çocukluk yaşantılarının duygusal yeme davranışını etkilediğini ortaya koyan çalışmalara rastlanmıştır.

Temel ihtiyaçların karşılanmaması durumu da bir stres kaynağı olarak görüldüğünde bireyler homeostazı sağlamak için duygusal yeme davranışında bulunmaktadır. Buna göre temel ihtiyaçların tatmini ne kadar düşükse duygusal yemeye yatkınlık da artmaktadır (Timmerman ve Acton, 2001). Ayrıca, Hill ve diğerleri (2018) çocukluk çağında yaşanan olumsuz duygusal yaşantıların yeme davranışı üzerinde etkili olduğunu ve stresin sağlıklı beslenme üzerindeki etkisinin 8 veya 9 yaşında başlayabileceğini öne sürmüştür.

Michopoulos ve diğerleri (2015) çocukluk çağında yaşanan travma ile obezite arasındaki ilişkide çocukluk çağında yaşanan travmanın duygusal yeme davranışını etkilemesi durumunun olabileceğini savunmaktadır ve duygu düzenleme becerisinde yetersizlik yaşanmasının psikopatolojiyi besleyebileceğini öne sürmektedirler. Ayrıca yapmış

oldukları çalışmada yüksek seviyelerde duygusal yemeyi çocukluk ve yetişkinlik döneminde travmatik deneyimlerin varlığı, olumsuz duygulanıma sahip olma ve duygu düzenleme bozukluğu ile ilişkilendirmişlerdir.

#### **2.1.4. Duygusal Yeme ile Obezite ve Tıkanırçasına Yeme Davranışı**

Yeme bozuklukları için olumsuz bir etken olarak görülen duygusal yeme davranışı, obezite gibi sağlığı tehdit edici hastalıklara neden olmaktadır (Crockett ve diğerleri, 2015). Obezite, metabolizmadaki organik faktörlerdeki denge durumunun bozulmasından ziyade duygusal problemler sonucunda yiyecek tüketiminin artmasıyla oluşmaktadır. Bu yüzden obezitenin oluşmasında en önemli psikosomatik problem olarak yiyecek tüketimini artması durumunun göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Kaplan ve Kaplan, 1957). Yeme bozukluğunun patolojik temelini bakıldığında ise yeme bozukluğu genel olarak depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkilendirilirken olumsuz duygulanımın artması, kişinin kendisini zayıf bir şekilde içselleştirme durumu ve azalmış mükemmeliyetçiliğin yeme bozukluğu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Eddy ve diğerleri, 2007).

Lowe ve diğerlerinin (1983) yaptıkları bir çalışmada obez katılımcıların normal kiloda olan katılımcılara göre duygusal olarak daha reaktif oldukları ve atıştırma odaklı duygusal yemeye daha eğilimli olduklarını ortaya koymuşlardır. Ayrıca, katılımcıların aşırı kilo yüzdeleri ile duygusal yeme ile ilgili duygusal sorunların ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Ek olarak, duygusal yeme davranışında bulunan bireyler olumsuz duygulara yanıt olarak yağ ve şeker içeriği yüksek kalorili yiyecekleri tüketme eğiliminde olabilmektedirler (Elfhag ve Rossner 2005).

Abramson ve diğerlerinin (1977) obez ve obez olmayan kişiler üzerinde yaptığı bir çalışmada ise obez ve normal kiloda olan bireylerin sıkılganlık hissiyle ilişkili olarak yiyecek tüketimlerinde anlamlı bir şekilde artma olduğunu ortaya koymuşlardır. Acıkma durumunun haricinde olumsuz duygulara yanıt olarak yemek yeme davranışının varlığı daha fazla kalori alımına yol açmaktadır ve fazla kalori alımının sonucunda obezite ile karşı karşıya kalma ihtimali de artmaktadır (Albright ve Stern, 1995). Geliebter ve

Aversa'nın (2003) yaptıkları bir çalışmada düşük kilolu bireyler, olumsuz duygusal durumlar sırasında hem normal hem de aşırı kilolu gruplardan daha az yemek yerken, olumlu duygusal durumlar deneyimlediklerinde normal ve aşırı kilolu kişilere göre daha fazla yemek yediklerini ortaya koymuşlardır. Ayrıca, çalışmada düşük kilolu bireyler olumsuz duyguya sahip olduklarında daha az yeme eğilimindedilerken aşırı kilolu kişiler olumsuz duyguya sahip olduklarında daha fazla yeme eğiliminde olabilmektedirler. Böylece, bu çalışma ile bireyin içinde bulunduğu duyguların yiyecek tüketimini etkilediğini ortaya koymuşlardır. Ayrıca, Ganley (1989) aşırı kilolu veya obez bireylerin % 60 veya daha fazlasının aynı zamanda duygusal yeme davranışlarının olduğunu ileri sürmektedir.

Tıkanırcasına yeme bozukluğu olan bireylerin ise duygusal işleyişleriyle ilgili yapılan bir araştırma sonucunda yeme bozukluğu tanısı olmayan normal kilolu ve obez kişilere göre duygusal farkındalıklarının düşük olduğu ortaya konulmuştur (Kittel vd., 2015). Tıkanırcasına yeme davranışının başlaması ve sürdürülmesinde olumsuz duyguların varlığı ve olumsuz duyguların üstesinden gelme ile ilgili stratejilerin uygulanamaması önemli bir etken olarak görülmektedir. Aşırı yeme davranışının ortaya çıkışında özellikle hayal kırıklığı, incinme, yalnızlık, öfke ve üzüntü ile ilgili duyguların varlığı dikkat çekmektedir. Ayrıca, bilişsel düzeyde aşırı yeme davranışı olan kişilerde bastırma ve ruminasyon eğilimi görülmektedir. Ek olarak, aşırı yeme davranışı olan kişilerin yeme davranışını bilinçli bir şekilde kontrol eden kişilere göre daha az bilişsel stratejiler kullandıkları öne sürülmektedir (Dingemans vd., 2017). Bu nedenle kaygı gibi olumsuz duygularla başa çıkmada yetersizlik olması durumunda kontrol kaybı oluşabileceği için obezite tedavisinde başa çıkma stratejileri öğrenimi önem teşkil etmektedir (Goossens ve diğerleri, 2009).

### **2.1.5. Duygusal Yemeye Yönelik Yapılan Çeşitli Müdahaleler**

Duygusal yemenin sağaltımında özellikle bilinçli farkındalık, kabul ve kararlılık yaklaşımı, diyalektik davranış terapisi ve bilişsel davranışçı terapiler, çözüm odaklı yaklaşım gibi terapötik müdahaleler ile destekleyici sosyal etkileşim ve fiziksel aktivitede bulunmak gibi olumlu müdahaleler dikkat çekmektedir. Literatürde duygusal yeme

davranışına yönelik farkındalık geliştirilmesi açısından çeşitli uygulamalara yer verildiğini gözlemlemekteyiz. Aşağıda duygusal yeme davranışının sağaltımına yönelik olumlu müdahalelere yer vereceğiz.

Duygu düzenlemeyi ve iştahı ele alan **bilinçli farkındalık** uygulamaları içeren yaklaşımlar duygusal yemeyi düzenleyici niteliktedir (Lattimore, 2020). Katterman ve diğerlerinin (2014) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık içerikli meditasyonun tıkanırcasına yeme davranışını ve duygusal yemeyi etkili bir şekilde azalttığını ortaya koymuşlardır. Pidgeon ve diğerlerinin (2013) yapmış oldukları çalışmada ise psikolojik sıkıntılıların duygusal yeme ile ilişkili olduğu ve bilinçli farkındalığın duygusal yeme eğilimini önemli ölçüde yordadığını açığa çıkarmışlardır. Lattimore'un (2020) yapmış olduğu çalışmada ise kilo verme sürecinden önce farkındalık içeren bir uygulamanın aşırı yemeye neden olan ve kilo verme çabalarına ket vuran psikolojik faktörleri değiştirmek için yarar sağladığını öne sürmüştür.

Duygusal yeme davranışını belirleyebilmek için klinik gözlem haricinde çeşitli ölçeklerden de yararlanılabilir. Duygusal yeme ile ilgili literatürde; Duygusal Yeme Öz Bildirim Ölçeği, Hollanda Yeme Davranışı Ölçeği, Üç Faktörlü Yeme Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği gibi çeşitli ölçüm araçlarına yer verilmiştir (Frayn ve Knäuper, 2017).

Duygusal yeme ile ilgili diğer kabul gören terapötik yaklaşımlardan biri de **kabul ve kararlılık** yaklaşımıdır. Kabul ve kararlılık yaklaşımının duygusal yeme davranışını azalttığı ve kilo kaybına yardımcı olduğu fark edilmiştir. Kabul ve kararlılık yaklaşımı duygular gibi içsel süreçlere ve yemek yeme davranışı gibi dışsal faktörlere odaklanmaktadır (Frayn ve Knäuper, 2017). Hill ve diğerlerinin (2015) problemlili duygusal yeme davranışı olan bireylerle yaptıkları çalışmada kabul ve kararlılık içeren terapi uygulamalarının bireylerin vücut imajlarına dair esnekliklerini artırdığını ortaya koymuşlardır. Ayrıca, Forman ve Butryn (2015) kabul ve kararlılık yaklaşımı içerisinde başarılı bir kilo kontrolü için değerleri açıklama, bilinçli farkındalık ve strese karşı tolerans olmak üzere gerekli üç psikolojik becerinin varlığından bahsetmektedir.

**Diyalektik davranış terapisi (DDT)** ve **bilişsel davranışçı terapiler (BDT)** de duygusal yeme davranışı üzerinde çalışmaktadır. Duygusal yeme davranışında bulunan kişiler sahip oldukları olumsuz duyguları düzenlemek için yeme davranışında bulunmaktadırlar.

Diyalektik davranış terapisi, duygu düzenleme becerilerini geliştirerek olumsuz duyguları hafifletmeye yardımcı olmaktadır (Frayn ve Knäuper, 2018). Bilişsel davranışçı terapiye göre ise uyumsuz bilişlerin varlığı duygusal yemeye ve diğer problemlili yeme davranışlarının oluşmasına sebebiyet vermektedir (Cooper vd., 2003). Ayrıca, Frayn ve diğerlerinin (2018) yaptıkları bir çalışmada katılımcıların fiziksel aktiviteyi devreye sokarak yeme davranışlarını kontrol ettikleri ve alternatif stres azaltma ve başa çıkma stratejileri gibi bilişsel müdahalelerle duygusal yemenin etkilerini hafifletmeye katkı sağladığını ortaya koymuşlardır.

**Çözüm odaklı yaklaşım** (solution-focused counseling) yeme bozukluğuna sahip bireyler için yeme davranışını değiştirmeye engel olabilecek durumlara odaklanarak çeşitli alternatifler sunan soruna odaklı bir yaklaşım olarak görülmektedir. Çözüm odaklı yaklaşım yeme bozukluğu olan danışanların kendi gücüne odaklanmaktadır ve mevcut potansiyellerini fark etmelerini sağlamaktadır (Martin vd., 2012). Çözüm odaklı yaklaşımda problem tanımlanır ve hedefler yeniden yapılandırılır, problemlere ilişkin istisnaları belirlemek ve geniş bir şekilde açıklamak, probleme dair yapılacakları değerlendirmek, probleme dair yapılacakların etkililiğini değerlendirmek, problemleri ve amaçları yeniden değerlendirme kısımlarından oluşmaktadır (de Shazer, 1994, akt; De Castro vd., 2008).

Raspopow ve diğerleri (2013) duygusal yeme davranışına **destekleyici sosyal desteğin** de etki ettiğini gözlemlemektedirler. Depresyon gibi psikopatolojilerin haricinde duygusal yeme davranışına çoğu zaman zayıf başa çıkma stratejileri ve olumsuz sosyal destek kaynaklarının da eşlik ettiğini öne sürmektedirler. Ayrıca, Raspopow ve diğerleri (2013) yaptıkları çalışmada destekleyici ve destekleyici olmayan sosyal etkileşimler ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelemişler ve bu ilişkiye bireysel başa çıkma tarzlarının aracılık edip etmediğini ortaya koymuşlardır. Sonuç olarak destekleyici olmayan sosyal etkileşimlerin duygusal yeme ve kaçınma odaklı başa çıkma ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Literatürde duygusal yeme ve **fiziksel aktivite** ile ilgili çalışmalara da rastlanmaktadır. Fiziksel aktivite, duygusal yeme ve kilo alımı arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde etkilemektedir (Koenders ve Van Strien, 2011). Annesi ve Mareno (2015) yapmış oldukları çalışmada obeziteye sahip olan kadınlarda egzersizin duygulanım, öz düzenleme, öz yeterlilik gibi psikolojik faktörleri olumlu etkilemesi sebebiyle duygusal

yeme davranışını iyileştirdiğini ortaya koymuşlardır. Annesi ve Vaughn'ın (2011) yapmış oldukları çalışmada egzersizin depresyon puanlarını düşürdüğünü ve depresyon seviyesindeki değişim ile öz yeterliliğin iyileşmesinin duygusal yemeyi kontrol edebilme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca, Kontinnen ve diğerlerinin (2010) yapmış oldukları çalışmada fiziksel aktivitenin artması ile depresif belirtilerin ve duygusal yeme davranışını azaldığını, fiziksel aktivitenin azalması ile de öz yeterlilikte yaşanan düşüşle birlikte vücut kitle indeksini yükseldiğini, bel çevresindeki yağlanmanın ve genel olarak vücudun yağlanma oranının arttığını ortaya koymuşlardır.

Literatürde duygusal yeme ile olumsuz yaşam olaylarını içeren duygusal istismarla ilgili birçok çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmada duygusal istismarın duygusal yeme davranışını tetikleyebilecek durumlardan biri olabileceği varsayılmıştır. Bu doğrultuda aşağıda duygusal istismarı içeren ilgili literatüre yer verilmiştir.

## 2.2. İSTİSMAR

Duygusal istismar kavramının anlaşılabilmesi için öncelikli olarak istismar kavramının ne olduğunun anlaşılması gerekmektedir. Türkçe 'de "istismar" kavramı birinin iyi niyetini kötüye kullanmak ve sömürmek olarak tanımlanmaktadır (TDK). Alanyazında istismar ve ihmal kavramlarının birlikte kullanıldığını görmekteyiz. Türkçe' de "ihmal" kavramı ise gereken ilgiyi göstermemek ve dikkat etmemek olarak tanımlanmaktadır. Çocuğun beslenme, sağlık, barınma, eğitim ve koruma gibi temel ihtiyaçlarını karşılayamama durumunu içeren ihmal davranışları istismar kavramı açısından değerlendirilmektedir (Kütük ve Bilaç, 2017).

İhmal, hem münferit olayları hem de bir ebeveynin veya diğer aile üyesinin, çocuğun sağlık, eğitim, duygusal gelişim, beslenme, barınma ve güvenli yaşam koşullarını sağlamada zaman içinde bir başarısızlık örüntüsü göstermesini içermektedir (Butchart vd., 2006). Literatürde istismar tanımlarının genellikle çocuk istismarı kapsamında yapıldığını görmekteyiz. Buradan hareketle, bilinçli ya da bilinçsiz şekilde çocuğa karşı yapılan olumsuz tüm davranışsal müdahaleler çocuk istismarı başlığı altında değerlendirildiği bilinmektedir (Topdemir, 2016).

İstismarın ise fiziksel, cinsel, duygusal ve ekonomik olmak üzere birçok farklı çeşitleri olduğundan söz etmek olasıdır. Birçok istismar türünün aynı anda görülebilmesinden dolayı istismar türleri arasında net bir ayırım çizilebilmenin oldukça zorlu olduğu düşünülmektedir (Ersanlı vd., 2013).

### 2.2.1. Duygusal İstismar

Alanyazında duygusal istismar ile ilgili tanımlamaların genellikle çocuklar üzerinden yapıldığı, duygusal istismarın ileriki dönemlere yansımaları ise yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalarla ortaya koyulduğu görülmüştür.

Duygusal istismar en genel ifadeyle ebeveyn ya da bakım veren tarafından fiziksel ve cinsel istismardan bağımsız olarak yapılan; çocuğu küçük düşürme, azarlama, tehdit etme, sınırlama, kapalı bir alana hapsedme, günah keçisi seçme, disipline etme vb. eylemleri içeren çocuğun psikolojik sağlığına zarar verici eylemler olarak tanımlanmaktadır (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [DSM-V], 2013). Duygusal istismar, çocuğun duygusal olarak zarar gördüğü bazı durumlarda fiziksel ya da cinsel istismardan farklı olarak kasıtlı olmayan bir şekilde ortaya çıkabilmektedir (Yu, vd., 2019). Bu açıklamalardan yola çıkarak duygusal istismar çocuğun duygusal, fiziksel ve psikolojik işlevselliğine nihai bir şekilde zarar verme ile karakterize bir durumdur (Hart vd., 1983). Duygusal ve psikolojik istismar, çocuğun ebeveyni ya da bakım vereni tarafından her alanda gelişimine destekleyici bir ortam sağlayamama durumunu içermektedir. Destekleyici bir ortamın sağlanamaması durumunda çocuğun fiziksel, bilişsel, ahlaki ve sosyal gelişimine ket vurulma olasılığı da artmaktadır. Bunun yanında çocuğu kötüye kullanım amaçlı izole olaylara maruz bırakmak da bu alanlardaki gelişimini olumsuz etkilemektedir. Çocuğu korkutma, küçümseme, tehdit etme, ayrımcılık yapma, alay edici ifadeler kullanma, duygusal ret ve çocuğa karşı düşmanca hal ve hareketlerde bulunma duygusal ve psikolojik istismarı içermektedir (Butchart vd., 2006).

Çocuğa karşı yapılan duygusal istismar, çocuğa temelde psikolojik zararı olan ihmal eylemlerini içeren, çocuğu savunmasız bırakan otorite konumundaki ebeveynlerce gerçekleştirilen, çocuğun bilişsel, davranışsal, duygusal ve sosyal alanlarına zarar verme şeklinde görülmektedir (Doyle, 1997). Garbarino ve diğerleri (1986) duygusal istismarı çocuğu reddetme, yalnız bırakma, korkutma, görmezden gelme, kötü amaçlarla kullanma olmak üzere duygusal istismarı içeren beş ebeveyn davranışı açısından tanımlamaktadır. McGee ve Wolfe (1991) çocuğa karşı yapılan psikolojik kötü muameleyi çocuk ile ebeveyni arasında geçen sözlü veya sözsüz olan olumsuz bir iletişim biçimi olarak açıklamaktadır.

Çocukluk döneminde çoğu kişinin olumsuz duygusal muamele deneyimine sahip olması olasıdır. Fakat, bu durumu duygusal istismar olarak değerlendirebilmek için kötü muamelenin yoğunluğu, sıklığı ve süresinin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Ayrıca, duygusal istismarın çocuğun olumsuz ebeveyn tutumuna tekrarlı bir şekilde maruz kalması ile oluşabileceği gözlemlenmektedir (Thompson ve Kaplan, 1996).

Tüm bu açıklamalar neticesinde çocuğa istismar kavramının çocuğa kötü müdahalede bulunma davranışlarıyla açıklandığını gözlemliyoruz. Çocuğun sağlığına, gelişimine, benliğine zarar veren her türlü fiziksel, duygusal kötü muamele ve ihmalkar davranışlar çocuğa kötü muamele olarak tanımlanmaktadır (Krug vd., 2002). Çocuklukta duygusal istismar ve ihmalin çocuğun ihtiyaçlarına yönelik duyarsızca davranışları içeren çocukluk dönemi kötü muamele ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Spertus vd., 2003).

Bireyin çocukluk döneminde bir başkası tarafından uygulanan kötü deneyimlere maruz kalması ya da en genel ifadeyle duygusal istismara maruz kalması kişinin sadece çocukluk dönemindeki duygusal gelişimini değil yetişkinlik dönemini de duygusal açıdan etkilemektedir (Riggs ve Kaminski, 2010). Birçok çalışmada duygusal istismar yetişkin istismarı açısından ele alınmaktadır (Ersanlı vd., 2013).

#### **2.2.1.1. Diğer İstismar Türlerinin Duygusal İstismar İle İlişkisi**

Duygusal istismarın bütün istismar türlerini kapsayıcı nitelikte olduğu ve istismarın fiziksel, cinsel ve ekonomik açıdan incelendiği bilinmektedir. Aşağıda diğer istismar türlerinin duygusal istismar ile ilişkisine dair açıklamalara yer verilmiştir.

Tanınması en kolay istismar türlerinden biri olan **fiziksel istismar**, maruz kalan kişiye fiziksel olarak zarar vermesinin yanında kişiye duygusal olarak da zarar vermektedir (Kurumu, 1995). Fiziksel şiddet ve fiziksel istismar kavramları birbirlerinden ayıramayacağı için fiziksel istismarı fiziksel şiddet açısından da tanımlayabiliriz. Fiziksel şiddet bireylerin fiziksel sağlığının yanında psikolojik sağlığını tehdit edici, bir başkası ya da başkaları tarafından uygulanan bedene zarar verici her türlü davranış olarak tanımlanmaktadır (Şenyuva ve Yavuz, 2009). Fiziksel istismarın ayrımı ve tanımlaması diğer istismar türlerine göre daha kolay bir şekilde yapılmaktadır ve araştırmalarda en çok incelenen istismar çeşididir (Gündüz ve Gökçalan, 2004). Fiziksel şiddetin en önemli psikolojik olumsuz göstergesi akut stres bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğudur (Şenyuva ve Yavuz, 2009). Fiziksel istismarın etkileriyle ilgili yapılan araştırmalarda bireylerin somatizasyon, anksiyete, depresyon, dissosiyasyon gibi duygusal sorunlar yaşayabildiği, aynı zamanda çocukluk döneminde fiziksel istismara maruz kalan

çocukların okuldan kaçma ve bazı akademik sorunlarla karşı karşıya kaldıkları ve yetişkinlik döneminde kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkilediği açıklanmaktadır (Malinosky-Rummell ve Hansen, 1993).

**Cinsel istismar**, Reiter ve arkadaşları (2007) tarafından karşı tarafın rızası olmadan cinsel temasta bulunma olarak açıklanmaktadır. Bu yapılan cinsel temas cinsel istismara maruz kalan kişinin rızası olmadan cinsel dokunma ve benzeri zorlayıcı fiziksel davranışlar içermesinin yanında kişiyi oral, anal ya da vajinal yolla cinsel eylemlerde bulunmaya zorlamayı içermektedir (Gil-Llario vd.,2019). Bir eylemin cinsel istismar olarak nitelendirilmesi sadece cinsellik içeren fiziksel teması içermemektedir. Örneğin, çocuğu pornografik nesnelere maruz bırakmak, röntgencilik ve mastürbasyon yapmak gibi haz duyma amacıyla yapılan ve doğrudan temas içermeyen eylemler de cinsel istismar kapsamına girmektedir (Behere vd., 2013). Cinsel istismar olgusu her ne kadar yetişkin bireyler için kullanılsa da hukuk yazınında on sekiz yaşını geçmemiş bireyler için kullanılmaktadır. Hukuk yazınında yetişkin bireyler için istismar kavramı yerine cinsel saldırı kavramı kullanılırken cinsel istismar ve cinsel saldırı olgularının benzer ve ayrı yönleri bulunmaktadır. Cinsel istismar ve cinsel saldırı kavramlarının ortak noktası fiziksel dokunulmazlıkken; cinsel saldırı suçu için kişinin rızası durumunun incelenmesi bu iki olguyu ayıran etmendir (Ertuğ, 2018).

Cinsel istismarla ilgili yapılan çalışmalar sonucunda her ne kadar daha çok çocuk ya da kadınların maruz kaldığı bir olgu gibi görünse de erkek bireylerin de istismara uğradığı gözden kaçırılmamalıdır. Cinsel istismar konusunda yapılan araştırmaların çoğu kadın ve çocuklar üzerinde olduğu için erkeklerle ilgili araştırmalar oldukça kısıtlıdır. Fakat, 20 ülkede yapılan bir meta analizi sonucunda erkeklerin %8'inin kadınların ise %20'sinin cinsel istismara uğradığı ortaya konmuştur. Toplumda erkeklere yönelik cinsel istismar olgularının toplum genelinde uygulanan sosyal baskı nedeniyle erkeklerin erkeklik algılarına zarar vereceği düşünülmektedir. Bu gibi yanlış inançlar erkek mağdurların yaşadığı cinsel istismarın gizli kalmasına ve istismarın bıraktığı etkileri ortadan kaldırmaya yönelik tedavilerin yapılamamasına neden olmaktadır (Kia-Keating vd.,2005; Foster, 2017).

Kadın ve çocukların haricinde yapılan araştırmalarda ise zihinsel engeli olan kişilerin herhangi bir zihinsel engeli olmayan kişilere göre şiddet ve cinsel istismara uğrama oranlarının anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca kanıtlanmış

istismar vakalarında enkopresiz (dışkı kaçırma), sosyal izolasyon, kendine zarar verme ve intihar girişiminde bulunma ihtimalinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Gillario vd., 2019). Tüm bu açıklamalardan yola çıkarak cinsel istismarın bireyi duygusal olarak olumsuz etkilediği ve depresyon, anksiyete, dissosiyasyon ve travma için risk faktörü olabileceği bilinmektedir (Whiffen ve MacIntosh, 2005).

Bireyi duygusal olarak olumsuz etkileyen durumlardan bir diğeri ise ekonomik istismardır. **Ekonomik istismar**la ilgili yapılan tanımları incelediğimizde tanımların genellikle kadın bireyler üzerinden çiftler açısından tanımlandığı görülmektedir ve bir başkası tarafından uygulanan, kadının ekonomik olarak özgür olmasını ve ekonomik olarak kendi kendine yetebilmesini engelleyici davranışları içermektedir (Adams vd., 2008). Ekonomik istismar kurbanın ekonomik kaynaklarına ulaşımını kontrol etme, kurbanın bir işte çalışmasını ve o işte çalışmasını sürdürebilmesine karşı çıkma ve kurbanın ekonomik durumunu sömürme olmak üzere üç durumla ortaya çıkmaktadır (Postmus vd., 2016). Özellikle, istismarcı erkek bireyler eşlerinin parayı nasıl harcayacaklarını kontrol etme ve bu konuda sürekli eşlerini dikte etme eğilimindeyken ekonomik istismara bir kişinin üzerinde güç ve kontrol sağlamak amacıyla başvurumaktadırlar (Adams vd., 2008). Ayrıca, ekonomik istismar, kadın bireyin bir işe sahip olmasını ya da bir işi sürdürmesini engellemek, bir ödenek vermek, parasını çalmak ve aile gelirlerini bilmesine veya bu gelirlere erişmesine izin vermemek şeklinde açıklanmıştır (DVIP, 1984; akt. Sharp, 2008). Birçok çalışmada fiziksel, cinsel ve psikolojik istismar incelenirken ekonomik istismarla ilgili çok az sayıda araştırma yapıldığı gözlemlenmekle birlikte (Adams vd., 2008) kadınlara yönelik yapılan şiddet araştırmasına göre kadınların erkeklerden daha çok ekonomik ve fiziksel istismara maruz kaldıkları ortaya konmuştur. Ayrıca, ekonomik istismar yaşayan kişilerin fiziksel istismar yaşama riski, ekonomik istismar hiç yaşamamış olanlara göre 4.68 kat daha fazla olduğu görülmüştür (Postmus vd., 2012).

Yetişkinlik döneminde görülen sosyal ve duygusal problemlerin daha iyi anlaşılabilmesi için çocukluk döneminde maruz kalınan duygusal istismara değinmenin önemli olduğunu düşünmekteyiz

### 2.2.1.2. Duygusal İstismarın Birey Üzerindeki Etkileri

Duygusal istismarının çocukluk ve yetişkinlik dönemine birçok etkisi bulunmaktadır. Çocukluk döneminde yaşanan duygusal istismar bireyin bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim alanlarına önemli ölçüde zarar verirken bireyin ileriki yaşantısında da yıkıcı etkiler bırakarak psikolojik sağlığı bozucu çeşitli psikolojik sıkıntıların görülmesine neden olmaktadır (Arslan, 2016). Çocukluk döneminde yaşanan duygusal istismar ilerleyen dönemlerde risk ve dayanıklılığı içeren psikolojik işlevselliği etkilemektedir. Ebeveynin çocuğa karşı istismarının sıklığı, yoğunluğu ve süresinin haricinde çocuğun benlik saygısı ve mizacını içeren benlik özellikleri gibi iç faktörler ile okul ve destekleyici ilişkilerin varlığı gibi dış faktörler, bireyin ilerleyen dönemlerde psikolojik dayanıklılığını etkileyen faktörler olarak görülmektedir (Iwaniec vd., 2006).

Shipman ve diğerleri (2007) 6 ile 12 yaş arasındaki fiziksel istismar öyküsü olan çocukların ve aynı yaşta olup fiziksel istismar öyküsü bulunmayan çocuklara oranla duygusal değişkenlikte ve olumsuzlukta artış gibi duygu düzenleme becerilerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuşlardır. Karakurt ve Silver ise (2013) genç erkek katılımcıların duygusal istismarı daha çok deneyimlediklerini ve genç erkek bireylerin yaşla birlikte azalan daha yüksek düzeyde duygusal istismar yaşadıklarını ortaya koyarlarken yaşlı kadınların yaşlı erkeklere oranla daha az duygusal istismar yaşadıklarını ortaya koymuşlardır.

Mansueto ve diğerlerinin (2021) yapmış oldukları çalışmada çocukluk döneminde olumsuz yaşam tecrübelerine maruz kalan yetişkinlerin kaygı ve ruminasyonu daha fazla yaşadıkları ve bu durumun bireylerin daha fazla duygusal sorun yaşamasına yol açabileceğini öne sürmektedirler. Kaygıyı genç bireylerin en yaygın olarak yaşadıkları psikolojik sorun olarak açıklayan Banducci ve diğerleri (2017) ise yaptıkları bir çalışmada yüksek derecede duygusal istismar deneyimleyen bireylerin strese karşı düşük toleranslı olduklarını ve bu durumun kaygı düzeylerini yükselttiğini ifade etmektedirler. Ayrıca, Martins ve diğerleri (2014) duygusal istismar öyküsü bulunan kişilerin depresyon, umutsuzluk, intihar düşüncesi, anksiyete ve dürtüsellik düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve böylece erken dönemde yaşanan stres verici deneyimleri içeren duygusal istismarın yetişkinlerde duygu durum bozuklukları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Depresif belirtilerin varlığı ve majör depresyonun başlaması stresli yaşam

olaylarıyla ilişkili olmaktadır ve erken dönemde duygusal istismar öyküsü bulunan kişilerde depresif belirtilerde artış görüldüğü düşünülmektedir (Shapero vd., 2014). Hartanto ve diğerlerinin (2020) yaptıkları bir çalışmada çocuklukta duygusal istismar ve ihmal ile depresif belirtiler arasında pozitif bir ilişki görüldüğünü ve bu belirtilerin azalıp ve çoğalmasının yaşamda yüksek ya da düşük amaç belirleme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunun yanında Kong ve Bernstein (2009) depresyonun bazı çocukluk çağı travmaları ile yeme psikopatolojileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuşlardır.

Duygusal istismarın varlığı duygusal becerilerin gelişimini de engellemektedir. Duygusal istismar aleksitimi, strese karşı zayıf tolerans, duygusal ketlenme gibi sıkıntılarla ilişkili olarak görülmektedir (Waller vd., 2007). Özellikle cinsel istismara uğramış bireylerin cinsel istismara uğramamış bireylere göre psikolojik stresi daha fazla deneyimledikleri, daha fazla psikolojik sağlıkla ilgili problemler ve kişilik bozukluklarına rastlanmaktadır (Polunsky ve Follette, 1995; Berenbaum, 1996). Ayrıca, cinsel istismara maruz kalmış kişilerin cinsel istismara maruz kalmamış kişilere göre duygu tanımlama ve duyguyu ifade etmede güçlük olarak bilinen aleksitimiye daha fazla deneyimledikleri gözlemlenmektedir (Berenbaum, 1996). Goldsmith ve Freyd'in (2005) yapmış oldukları çalışmada ise duygusal istismar ve duyguları tanımlayabilme arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve istismar deneyimleyen kişilerin çok az bir kısmının istismar edildiklerinin farkında olduklarını bulmuşlardır. Ayrıca, istismar deneyimleyen bireyler psikiyatrik problemler yaşarken aile ilişkilerinde de daha fazla sıkıntı yaşayabilmektedirler (Branstetter vd., 2008).

Birincil bakıcı tarafından kötü muameleyle maruz kalma durumunun travma sonrası stres bozukluğunun ortaya çıkmasında oldukça önemli bir etken olduğunu açıklayan Hoeboer ve diğerleri (2021) yapmış oldukları çalışmada duygusal istismarın şiddetli TSSB belirtileriyle ilişkili olduğunu açıklamışlardır. Widom (1999) çocukluk çağı kötü muameleyi fiziksel, cinsel istismar ve ihmal, travma sonrası stres bozukluğunun oluşması için risk faktörü olan travmatik bir durum olarak açıklamaktadır.

Tamar-Gurol ve diğerlerinin (2008) yaptıkları çalışmada ise çocuklukta yaşanan duygusal istismarın travma gelişimini ve disosiyasyonu etkilediğini ortaya koymuşlardır. Evren ve diğerlerinin (2011) yapmış oldukları bir çalışmada disosiyatif bireylerin disosiyatif olmayan bireylere göre daha fazla duygusal istismar deneyimlediklerini ve travma sonrası

stres bozukluğu olan kişilerde çocukluk çağında duygusal istismar yaşantısının disosiyasyonla ilişkili olarak hayat kalitesinde bozulmalar görüldüğünü ortaya koymuşlardır.

Holowka ve diğerleri de (2003) yaptıkları çalışmada duygusal ve fiziksel istismarın disosiyasyon ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır ve istismarın şizofreninin etiyolojisinde önemli bir yer ettiğine değinmişlerdir. Ayrıca, Ashcroft ve diğerlerinin (2012) yapmış oldukları çalışmada perseküsyon bildiren kişilerin daha fazla duygusal istismar bildirdikleri ve daha fazla duygusal ihmale maruz kalmaya eğilimli olduklarını ortaya koymuşlardır.

Son olarak, duygusal istismar çocuğun kişilik gelişimine ket vururken fiziksel ve cinsel istismara nazaran somut bir bulgu içermemektedir. Ayrıca, cinsel ve fiziksel istismarı değerlendirirken duygusal çevrenin de değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu yüzden, duygusal istismarı anlamak, önlemek, tanımlamak ve zamanında müdahale edebilmek için ebeveyn çocuk ilişkilerine odaklanmanın yanında çocuklara karşı yapılan istismarı önlemek için toplumsal desteğe yönelik farkındalık çalışmaları da yapılması gerekmektedir (Rees, 2009; Kütük ve Bilaç, 2017).

Bu çalışmada sağlıklı olmayan aile ilişkilerine maruz kalan ve bu ilişkiler içinde kendi benliklerini ortaya koymakta güçlük çeken bireylerde davranışsal sorunlardan biri olan duygusal yeme davranışının görülebileceği, duygusal yeme davranışının ise benliği sağlıklı bir şekilde ayrımlaştıramamanın bir sonucu olarak ortaya çıkabileceği varsayılmıştır. Aşağıda benliğin ayrımlaşmasına yönelik literatür bilgisine yer verilmiştir.

### 2.3. BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI

Bu araştırmanın odak noktalarından biri olan benliğin ayrışması kavramı bireyin kendisini yakın ilişkilerinden duygusal ve bilişsel düzeyde ayırabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Bowen, 1978). Benliğin ayrışması kişinin duygusal tepkisellikten kaçınabilmesini ve kendi duygu ve düşünce süreçlerini ötekinden ayırabilme becerisini içermekte ve bireyin kendi içinde duygusal / düşünsel bir olgunluğa erişmesi anlamına gelmektedir (Bohlander, 1999; Willie, 1991; akt. Charles, 2001). Bireyin duygusal açıdan kendisi için önemli olan kişilerle kurduğu diyalog benliğini bir diğerinden ayırıştırabilme becerisini etkilemektedir. Benliği ayırıştırma becerisi kişinin duygusal ilişki kurduğu kişilere karşı duygu ve düşünce açısından hem ayrı hem de bağlı kalabilmeyi içermektedir (Bohlander, 1999; Bowen, 1978; Willie, 1991, akt. Charles, 2001).

Benliğin ayrışması bebeklik döneminde başlayan, çocukluk ve ergenlik boyunca devam eden gelişimsel bir süreçtir. Benliğin ayrışması süreci, bireyin içinde bulunduğu önemli ilişkilerine dair duygusal bağlılığını devam ettirirken aynı zamanda bireyselleşebilmeye çaba göstermesi olarak açıklanmaktadır (Bowen, 1978).

Benliğin ayrışması kavramında içsel ve kişisel boyut olmak üzere iki boyut vardır. ‘duygusal tepkisellik’ ve ‘ben pozisyonu alma’ içsel boyut olarak adlandırılırken, ‘duygusal kopma’ ve ‘füzyon’ ise kişilerarası boyut olarak adlandırılmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988). Skowron ve Friedlander (1998) tarafından benliğin ayrışma düzeyini ölçen duygusal tepkisellik, duygusal kopma, ben pozisyonu alma ve füzyon (başkalarına bağımlılık) olmak üzere dört farklı boyut içeren bir envanter geliştirilmiştir. Aşağıdaki bölümde bu kavramların her biriyle ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

### 2.3.1. Benliğin Ayrışması ve İlişkili Kavramlar

#### 2.3.1.1. Duygusal Tepkisellik

Bir kişi bir başkasının duygusal baskısı altında büyürse bu durum duygusal olarak tepkisel olmasına ve yaşamının da duygusal süreçler tarafından yönetilmesine neden olmaktadır. Birey bir başkasının duygusal baskısı altında kalmadan büyüdüğünde ise daha az duygusal tepkisellik yaşayacaktır ve yaşamı duygusal süreçler tarafından daha az yönetilecektir (Kerr ve Bowen, 1988). Murdock ve Gore (2004) benliği kısmen ayrılmış bireylerin stresli durumlara karşı daha dengeli olabileceklerini, strese karşı kaçınmacı ya da duygusal tepkiler göstermek yerine problem odaklı ve aktif başa çıkma yollarına başvurabileceğini öne sürmektedirler. Bununla beraber benliğin ayrışması durumunda daha düşük duygusal tepkisellik görülebilmektedir (Skowron ve diğerleri, 2009).

#### 2.3.1.2. Duygusal Kopma

Benliğin ayrışması bireyin aile üyelerinden *kopmadan* ayrı bir *ben olabilme* süreci olarak tanımlanmaktadır (Bowen, 1978). Duygusal kopma ise bireyin yaşadığı bir stres karşısında kendisini izole etme ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır (Bowen, 1976).

Birey aşırı kırılganlık hissettiği ilişkiler deneyimlediyse bu durum ötekilere karşı duygusal kopma, yabancılaşma ve uzaklıkla sonuçlanabilir. Benliği düşük düzeyde ayrılmış bireyler içe çekilmeden kaynaklanan diğer kişilerle olan ilişkilerinde kopma, uzaklaşma ve inkar gibi savunma içeren davranışları benimsemektedirler (Skowron ve Dendy 2004).

### **2.3.1.3.Füzyon**

Duygu ve düşünceleri bir başkasından ayıramama durumunda başkalarına yönelik bağımlılık gelişebilmektedir. Bu durum füzyon olarak adlandırılmaktadır (Bowen, 1976). Aile ilişkileri içinde benliği düşük düzeyde ayrılaşmış kişilerin füzyon yaşama ihtimalleri de yüksek olmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988). Bowen (1976) başkalarının duygu ve düşüncelerine bağımlı olmaya -füzyona- maruz kalındığı takdirde bireyin otomatik duygusal süreçler tarafından yönetileceğini, kendi yaşamını daha az kontrol edebilme ile karşı karşıya kalabileceğini ve kendisini stres verici ya da tehdit edici ilişkilerden ayırmakta güçlük çekebileceğinin altını çizmektedir.

### **2.3.1.4. Ben Pozisyonu**

Ben pozisyonu, bireyin kendi inançlarını, duygu ve düşüncelerini içtenlikle ortaya koyabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Bowen, 1976). Ben pozisyonu almak bir başkasına bencilce davranışlarda bulunmak veya başkalarına saygı göstermemekten ziyade bireyin akılcı bir şekilde benliğini ortaya koyabilme becerisini içermektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Psikososyal gelişimi olumlu yönde destekleyen bir kavram olarak açıklanan ben pozisyonu benlik duygusunu tehdit edici bir durumla karşı karşıya kalındığında inançlara bağlı kalarak bireyin kendisini stres verici durumlarda dahi ifade edebilme yeteneğini yansıtmaktadır (Jenkins vd., 2005).

Bowen (1978) benliğin ayrılaşması kavramında bireyin aile üyeleriyle kurduğu ilişkiyi bağlanma kuramı ile ilişkilendirmektedir ve aile içinde yaşanan kaygının aile üyelerinin benliklerini ayrılaştırabilme becerisini etkilediğini ifade etmektedir. Buradan hareketle benliğin ayrılaşmasını etkileyen faktörlerin bağlanma ve aile içinde yaşanan kaygı olduğu görülmüştür. Bu yüzden bağlanma ve aile içerisinde yaşanan kaygı benliğin ayrılaşmasını etkileyen faktörler açısından incelenmiştir.

Benliğin ayrılaşması kavramı, Bowen'ın Aile Sistemleri Kuramı içerisinde yer alan bir kavramdır. Benliğin ayrılaşması kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için öncelikle Aile Sistemleri Kuramını incelemekte yarar görmekteyiz.

### 2.3.2. Aile Sistemleri Kuramı

Bowen (1978) tarafından ortaya atılan Aile Sistemleri Kuramı aile üyelerini birbirinden bağımsız düşünülemez bir sistem olarak görmektedir. Bu yaklaşımda aile bireylerinin birbirleri arasında duygusal bir bağ oluşturdukları ve ortak bir geçmiş paylaştıkları anlatılmaktadır. Yaklaşım, bireyi ailesinden bağımsız bir şekilde değerlendirmemektedir ve aile bireylerinin kendi davranış kalıplarını tanımasını sağlamaktadır (Yıldırım, 2020).

Bowen (1978) nesiller boyunca devam eden sorunların kuşaklararası aktarıldığını ifade etmektedir. Aile Sistemleri Kuramı ailenin geçmiş deneyimlerine atıf yaptığı için çoğunlukla kuşaklararası aktarılanlar üzerinde durmaktadır. Bu yaklaşım ailenin geçmiş deneyimlerine odaklansa da şimdiyi baz almaktadır (Özburun, 2018).

Bowen, Aile Sistemleri Kuramını kuşaklararası ilişkiyi önemseyerek psikodinamik bakış açısıyla **nesne ilişkileri kuramı** çerçevesinde ortaya koymuştur (Gladding, 2012). Nesne ilişkileri, bireyin etkileşim içinde olduğu kişilerin yaşam boyunca kendi beklentilerini, duygularını ve düşüncelerini etkilemeye devam etmesi olarak açıklanmaktadır (Calabrese vd., 2005). Nesne ilişkileri yoluyla birey bir yandan kendisini değerlendirme becerisini şekillendirirken bir yandan da etkileşim içinde olduğu kişiyi tamamen iyi ya da kötü olarak değerlendirmektedir. Bu durum bölme/ayırma olarak adlandırılmaktadır (Gladding, 2012).

Bowen, aile içerisinde bilinçdışı bir süreçle taşınan yazılı olmayan aile kurallarını **bir arada tutucu patoloji** kavramıyla açıklamaktadır. Örneğin, ebeveyninden yeterince bağımsızlaşamayan, stres verici aile ilişkileri deneyimleyen bir genç, yeni bir kimlik ve yaşam tarzına sahip olmayı seçmek yerine ailenin kendisine biçtiği aile yapısına uygun yaşam tarzını benimseyebilir. Bunun sonucunda da sağlıklı bir ilişki yapılanması içinde yaşamını sürdürmek durumunda kalabilir. Özetle birey ya aileden psikolojik ve fiziksel ayrılmayı seçerek sağlıklı bir yol olan benliğini ayrımlaştırmayı seçebilmekte ya da aile üyelerinden bağımsızlaşamayı füzyona maruz kalabilmektedir (Ackerman, 1956; akt. Gladding, 2012). Duygu ve düşünceleri bir başkasından ayıramama durumunda başkalarına karşı bağımlılık gelişebilmektedir. Bu durum füzyon kavramı ile

açıklanmaktadır (Bowen, 1978). Füzyon kavramına benliğin ayrımlaşması kavramı içerisinde tekrar değinilecektir.

Aile Sistemleri Kuramının içerisinde üçgenleşme, çekirdek ailenin duygusal süreci, kuşaklararası aktarım süreci, duygusal geri çekilme, aile projeksiyon süreci, kardeş sırası, toplumsal regresyon ve benliğin ayrımlaşmasını içeren kavramlar yer almaktadır. Bu kavramlara aşağıda değinilmiştir.

Aile sistemleri kuramı insan ilişkilerinde temel olarak görülen **üçgenleşme** kavramı üzerinde çalışmaktadır. Üçgenleşme kavramı temel olarak iki kişi etkileşime girdiğinde üçüncü bir kişinin iki kişinin ilişkisini etkilemesi olarak açıklanmaktadır (Dallos ve Vetere, 2012). Aile içerisinde üçgenleşme yaşanması durumunda çocuklar anne ve babalarının arasında kendilerini kapana kısılmış hissetmektedirler (Amato ve Afifi, 2006). Üçgenleşme kavramı yakın ilişkilerin nasıl iç içe geçtiğini ve ilişkilerin birbirlerine nasıl bağlı olduğunu göstermektedir. Bir çocuğun bağlanma temsilleri doğrudan anne ya da babasıyla olan ilişkisinden değil anne ve babasının arasındaki ilişkiden de etkilenmektedir. Bu açıdan bakıldığında üçgenleşme kavramının bağlanma kuramı ve aile sistemleri kuramı ile bir ilişkisi olduğu söylenebilmektedir (Dallos ve Vetere, 2012). Bowen'ın temel kavramlarından biri olan üçgenleşme genellikle anne, baba ve çocuk arasındaki ilişkide yaşansa bile çocuğun duygusal ve düşünsel anlamda bir otonomiye sahip olması beklenmektedir (Kear, 1978).

Bowen, benliğin ayrımlaşması kavramını **çekirdek ailenin duygusal sürecine** odaklanarak oluşturmuştur. Çocuk içinde büyüdüğü çekirdek ailenin sahip olduğu kaygıyı taşıma eğiliminde olmaktadır. Bu nedenle çekirdek ailenin sahip olduğu kaygı düzeyi ile çocuğun sahip olduğu kaygı düzeyi paralellik göstermektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Bowen, çekirdek ailenin duygusal süreci kavramını çekirdek aile ilişkilerinin (anne, baba ve çocuk) bireyin duygusal ve davranışsal süreçlerini nasıl etkilediğini açıklamak üzere geliştirmiştir. Bu kavram, benliklerini ayrımlaştıramamış çiftlerin kaygıları ve evlilik içerisinde yaşadıkları çatışmaların çocukların duygusal süreçlerine nasıl yansıdığını ifade etmeye de yardımcı olmaktadır (Klever, 2001).

**Kuşaklararası aktarım süreci** ise bir nesildeki benliğin ayrımlaşma seviyesinin bir sonraki nesile aktarılması ve sürdürülmesi olarak açıklanmaktadır (Bowen, 1978). Çiftlerin ayrımlaşma düzeyleri benzer şekilde çocuklarına da aktarılmaktadır. Bir başka

deyişle bir karı kocanın ayrımlaşma düzeyi kendi ebeveynlerinin ayrımlaşma düzeyine benzer olduğunda, çiftin çekirdek ailesinin ayrımlaşma düzeyleri de bütünsel olarak kendi ebeveynlerinin ayrımlaşma düzeylerine benzer nitelikte olmaktadır (Klever, 2005). Altının çizilmesi gereken bir başka nokta da aile içindeki var olan olumsuz etkileşim sadece o aile içindeki bireylere değil, birkaç nesile de psikolojik aktarım olarak geçmektedir (Sharf, 1996).

Bowen'ın ele aldığı bir diğer kavram ise **duygusal kesinti**dir. Duygusal kesinti aile üyelerinin açık bir iletişimde bulunmak yerine birbirlerinden duygusal olarak uzak mesafede durarak duygusal bir iletişimde bulunmamaları olarak açıklanmaktadır (Bowen, 1978). Bowen, kişilerarası ilişkilerde duygusal kesintiler yaşanmasının aile üyeleri ya da yakın ilişkilerde duygusal sorunlar yaşanmasının nedeni olarak görmektedir (McCollum, 1991).

Bowen aile üyeleri arasında nesiller boyunca devam eden duygusal kesintilerin etkilerini şizofreni görülen aileler açısından incelemiştir. Hem mevcut ailelerde hem de daha önceki nesillerde aile bireyleri arasında duygusal kesintilerin yaşanması çoğu zaman şizofreni belirtilerini açığa çıkarmaktadır. Birey deneyimlemiş olduğu duygusal yoksunluk ortamından sahte bir ayrılma yoluna başvurarak sahte benlikler yaratma eğiliminde olabilmektedir. Ayrıca şizofrenik bireylerin anne ve babalarının benliklerinin daha az ayrımlaştığı görülmektedir. Anne ve baba arasında duygusal kesintinin olması, annenin kronik kaygı düzeyinin yüksek olması sonucunda çocuğa bakım vermede yetersizlikler görülmektedir. Tüm bunların çocuğun şizofrenik belirtiler göstermesine zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir (Titelman, 2003).

Ebeveynler sahip oldukları kaygıları çocuklarına yansıtma eğiliminde olmaktadır. Ayrıca, çocuğun doğum sırası, anne babanın evliliklerini etkileyen kaygı verici durumlar ve anne babanın bireysel stres düzeyleri, aile içindeki bir çocuğun bir şekilde özel olarak görülmesi, çocuğun cinsiyeti gibi durumlar çocuğun duygusal özerkliğini zedelemektedir (Bowen, 1978). Bowen, aile üyeleri arasında yaşanan bu etkileşimi ise **aile projeksiyon süreci** olarak ele almıştır.

**Kardeş sırası** kavramı ise doğum sırasının aile üyelerinin ilişkilerine ve bireyin kişilik özelliklerine etkisini ele almaktadır. Toman (1961) doğum sırasının kişilik özelliklerine nasıl bir etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Toman'ın varsayımlarından yola çıkarak

kardeş sırasının ilişkilere olan etkisi aile sistemleri kuramı açısından açıklanmıştır (Bowen, 1978). Örneğin, ilk doğan çocukların kişilik özellikleri ile en küçük çocukların kişilik özellikleri birbirine benzemektedir. Bu durum birçok ailede görülen bir durum olmakla beraber bu özellikler ebeveynler tarafından oluşturulmayan genel beklentiler olarak görülmektedir. En büyük çocuğun kardeşlerine yönelik daha fazla sorumluluk hissetmesi ve daha fazla sorumlu davranışlar sergilemesi bu duruma bir örnek olarak verilebilir. Burada altının çizilmesi gereken önemli yer ise hiçbir kardeş sırasının bir diğ erinden daha iyi olmadığı ve her kardeş sırasının olumlu ve olumsuz yönlerinin olduğudur (Kerr ve Bowen, 1988).

Bowen (1978) aile ve toplum arasında duygusal ve düşünsel bir bağ olduğunu düşünmekte ve aile bireyleri arasında olan stres verici durumların ve kronik kaygının toplumun genel iyilik halini de etkilediğini söylemektedir. Bowen bu durumu **toplumsal regresyon kavramı** açısından el almaktadır.

### 2.3.3. Benliğin Ayrışmasını Etkileyen Faktörler

Bowen'ın aile sistemleri teorisindeki benliğin ayrışması ve Bowlby'nin *bağlanma kuramı*, aile kuramcıları ve araştırmacıları tarafından bireylerin aile içerisinde yaşadıkları deneyimlerin farklılıklarına dayanarak bireyin öz düzenlemesindeki bireysel farklılıklarını açıklamak için kullanılmaktadır (Skowron ve Deny, 2004).

Bağlanma teorisi kişinin romantik partnerleri, yakın arkadaşlar, kardeşler, ebeveyn gibi yakın ilişki içinde bulunduğu kişilerin kişilik oluşumuna ve gelişimine katkısını anlamaya çalışmaktadır. Bowlby'e göre bireyin birincil bakım verenleriyle güvenlik hissini yaşamak ve sürdürebilmek için doğuştan gelen, evrimsel olarak sahip olduğumuz eğilimlerimiz ve bakım verenlerin kaliteli ilgisinin bir araya gelmesi durumunda bireyin bilişsel, duygusal ve ilişkisel davranış süreçlerinin alt yapısı hazırlanmaktadır. Bireyin erken dönemlerinde çevresiyle yaşadığı güvenlik hissi ve tehdit edici yaşantıları içeren deneyimler bireyin stresli yaşam olaylarına karşı dayanıklılığını ve esnekliğini büyük ölçüde etkilemektedir. Bu süreç, bireyin sağlıklı ya da problemlı bir gelişim örüntüsünün olup olmayacağını etkilemektedir (Lopez ve Brennan, 2000). Buradan yola çıkarak başarılı bir şekilde ailelerinden ayrışmayı sağlayan bireyler, aile bireyleri ile duygusal

ilişkilerini kesmeden duygusal ve düşünsel açıdan sağlıklı bir şekilde ayrılabilirler. Aksi takdirde, sağlıklı ayrışmayı yaşayamayan bireyler ilişkilerinde füzyon ya da duygusal kopukluk yaşayabilme eğiliminde olmaktadır (Johnson ve Waldo, 1998). Bu yüzden bağlanma ve benliğin ayrılaşması birbirini ilgilendiren önemli iki kavram olarak değerlendirilebilir.

Hainlen ve diğerleri (2016) bağlanma ve benliğin farklılaşması ile ilgili üç farklı iyilik hali ortaya koymuşlardır: a) kişilerarası bağılayıcılık (suçlu kişiye karşı yardımseverlik şeklinde görülen toplum yanlısı davranış), b) olumlu duygusallık (bireysel düzey, psikolojik sağlık), c) sosyal adaleti sağlama (başkalarının iyiliği için endişe duyarak etik toplum yanlısı davranış sergileme).

Bowen'ın teorisine göre aile içerisindeki bireylerin benliklerinin ayrılaşma düzeyleri ve *kronik kaygı düzeyleri* her bir bireyin içsel süreçlerini ve duygusal tepkilerini etkilemektedir. Benliğin ayrılaşması bireyin yakın ilişkileriyle olan duygusal birlikteliğinin ve dengeli veya dengesiz duygusal tutumunun nasıl olacağını belirlemektedir. Ayrıca, aile terapilerinde aile bireylerinin birbirlerine olan bağılıkları üzerinden ele alarak ve üçgenleşme ile duygusal kesintinin üzerinde durularak bireyin benliğini ayrılaştırma sürecini engelleyen durumlar üzerinde durulmaktadır (Titelman, 2014).

Bowen (1978) benliğin ayrılaşma kavramını aile içinde yaşanan stres ve kaygı açısından ele almaktadır. Benliğin ayrılaşması ve stresle başa çıkma becerileri aynı yapı içinde incelenmekte ve benliğin ayrılaştırabilme stresle başa çıkabilmede önemli bir beceri olarak görülmektedir (Murdock ve Gore, 2004).

Bowen, temelde çocukların kendilerini fiziksel ve duygusal açıdan aile bireylerinden nasıl ayırabildiğiyle ilgilenmektedir. Bowen teorisinde var olan benliğin ayrılaşması kavramı ile bireyin sahip olduğu stresi diğer aile üyelerine yansıtması ve aile bireylerinin stresle başa çıkma biçiminin, bireyin stresle başa çıkma becerisini nasıl etkilediği üzerine çıkarımlarda bulunmaktadır (Sharf, 1996). Aile sistemleri teorisinin stresle başa çıkma açısından incelenmesi stres, benliğin ayrılaşması arasındaki ilişkilerin daha iyi bir şekilde incelenmesini sağlamaktadır (Murdock ve Gore, 2004). Ayrıca, aile bireyleri aralarında yaşanan stres verici durumlar üzerine düşünmeye eğilimli değilse ve stres verici durumlara karşı genellikle kaygıyla tepki veriyorlarsa aile bireylerinde kronik

kaygı ya da duygusal tepkisellik durumları ortaya çıkabilmektedir (Rabstejnek, 2009). Aksi takdirde aile içindeki kaygı düzeyi ne kadar düşükse aile bireylerinin de bireysel olarak daha az kaygı yaşayabileceği düşünülmektedir (Gladding, 2012 ).

Aile bireyleri arasında çok fazla yakınlık ya da çok fazla uzaklık algısı olması durumunda kişilerin stres verici deneyimler yaşaması mümkün olmaktadır. Ayrıca, ailenin sahip olduğu mevcut dış stresler ve nesiller boyunca önceki kuşaklardan aktarılan kaygı verici temalar da aile bireylerinin temel kaygı düzeyini belirlemektedir (Rabstejnek, 2009). Ayrıca, Murdock ve Gore (2004) düşük düzeyde benliği ayrılmış bireylerin düşük düzeyde stres verici başa çıkma becerilerine sahip olduklarını belirtmektedirler.

Benliğin ayrılaşması aynı zamanda, bireyin duygusal açıdan güçlü bir durumla karşı karşıya kaldığında sakin ve mantıksal bir akıl yürütme sürecini yaşamasını sağlamaktadır. Ayrıca, benliği ayrılaşan ve stresle iyi başa çıkabilen bireyler yakın ilişkilerinde özerkliklerini korumaktadırlar ve yakın ilişkilerinde duygusal ve akılcı davranabilmektedirler (Skowron ve Freidlander, 1998).

#### **2.3.4. Benliği Ayrılaşmış Bireylerin Özellikleri**

Benliği ayrılaşma becerisi kazanamayan bireyler aile bireyelerine karşı ya bağımsızlaşamama (füzyona maruz kalma) ya da duygusal kopukluk yaşama durumuyla karşı karşıya kalabilmektedirler (Kerr and Bowen, 1988).

Bireyin duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık yaşaması düşük derecede benliğin ayrılaşmasına sebep olurken ben pozisyonu almak benliğin yüksek derecede ayrılaşmasına katkı sağlamaktadır (Peleg ve Rahal, 2012). Ayrıca, bireyin yakınlık duyduğu ilişkilere karşı duygusal kopukluk hissetmesi durumunda psikososyal açıdan çeşitli zorluklar yaşama düzeyi de artmaktadır (Jenkins vd., 2005).

Skowron ve diğerlerinin (2009) yaptıkları çalışmada benliğin ayrılaşması durumunda daha düşük duygusal tepkisellik, ilişkilerde ben pozisyonu alabilme becerisinde artış, duygusal kesintide azalmanın yanında daha az füzyon yaşandığında bireylerin kişilerarası işlevselliğinde ve psikolojik uyumunda artış görüleceğini öngörmüşlerdir. Skowron ve Deny (2004) ise ilişkilerde ben pozisyonu alma becerisinin daha düşük duygusal

tepkisellik ve daha az bağlanma kaygısının yaşanmasını sağladığını ifade etmektedirler. Karababa ve diğerlerinin (2018) yapmış oldukları çalışmada ben pozisyonu almanın psikolojik iyi oluşu artırdığını öne sürmüşlerdir.

Benliği iyi bir şekilde ayırmış kişi, benlik duygusunu yitirmeden duygusal olarak bağ kurma yeteneğine sahip olmaktadır. Bowen buna ek olarak eşlerin birbirleriyle bağ kurup aynı zamanda birbirlerinden duygu ve düşüncelerini ayırabilme becerisinin her bir eşin psikolojik iyilik halini desteklediğini öne sürmüştür (Bohlander,1999).

Kişinin başkalarından sevgi ve kabul görmek amacıyla bireyselliğinden ödün vermesi durumunda bireyin benliğini ayırabilmesi mümkün olmamaktadır. Benliği ayırmış birey geleceğe dair anlamlı hedeflere ve yakın ilişkilerde bulunma eğiliminde olmaktadır. Ayrıca, yaşamlarında birçok alanda başarılı olma ihtimalleri de daha fazladır (Wilie, 1991, akt. Charles, 2001).

Knauth ve diğerlerinin (2006) yaptıkları bir çalışmada oluşturdukları benliğin ayırılması modelinde yüksek düzeyde benliği ayırmış bireylerin daha düşük düzeyde benliği ayırmış bireylere göre kaygılarını daha iyi yönetebildiklerini ve sosyal açıdan problem çözmeye daha yatkın olduklarını açıklamışlardır. Ayrıca, benliğin ayırılması modeli ile sosyal problemleri çözmeye eğilimli olmanın daha az yüksek riskli cinsel davranış ve daha az alkol ve uyuşturucu kullanımına başvurulduğunu ve akademik katılımı artırdığını ortaya koymuşlardır.

Düşük düzeyde benliği ayırmış bireyler duygusal olarak daha tepkisel olabilmektedirler (Kerr & Bowen, 1988). Knauth ve diğerleri (2006) benliği ayırmış bireylerin olaylara karşı daha esnek olduklarını, başkalarının duygularından bağımsız davranabildiklerini, kendilerine sorumluluk atfettiklerini ve başkalarına karşı sahip oldukları sorumlulukların farkında olduklarını açıklamaktadırlar. Ek olarak, benliği düşük düzeyde ayırmış bireylerin olaylara karşı daha az esnek yapıda olduklarını, duygusal olarak başkalarına daha fazla bağımlı olduklarını ve kaygıya yönelik toleranslarının düşük düzeyde olduğunu ortaya koymuşlardır.

Benliği ayırmış bireyler evlilik içerisinde de terk edilme korkusu yaşamadan, özerklik hissederek ve ilişki içerisinde boğulma hissi yaşamadan duygusal yakınlık kurabilmektedirler (Kerr & Bowen, 1988). Ayrıca, Bowen (1978) benliği ayırmış bireylerin terk edilme korkuları ve endişeleri olmadan ilişkilerinde bireyselliğe yer

vererek ve duygusal açıdan bir boğulma yaşamadan yakınlık gösterebildiğini söylemektedir. Son olarak benliği düşük düzeyde ayrılmış bireylerin duygusal açıdan yoğun kişilerarası problemler karşısında duygusal olarak daha fazla reaktif olmaktadır ve stres karşısında daha fazla duygusal kopma ve ilişkilerinde füzyon yaşamaktadırlar (Nichols ve Schwartz 2004; akt, Skowron ve diğerleri, 2009).



### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin derecesini açıklamaya çalışmaktadır (Crano ve Brewer, 2002).

##### 3.1.1. Örneklem

Araştırma kapsamında 18-58 yaş arası Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan 182 kadın 72 erkek olmak üzere toplamda 257 katılımcıya çevrimiçi ve yüz yüze anket yöntemiyle ulaşılmıştır. Örneklem işlemi evreni temsil eden kişiler arasından kolay ulaşılabilen uygun örneklem yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Kolay ulaşılabilen uygun örneklem yöntemi ulaşılması hızlı ve kolay olan öğeleri içeren bir yöntem olarak bilinmektedir (Baltacı, 2018). Araştırmaya katılan bireylere bilgilendirilmiş onam formu verilerek araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayandırılmıştır. Araştırmaya katılan 257 bireye ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 3.1.'de verilmiştir.

**Tablo 3.1. Araştırmaya katılan katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler**

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	182	71,1
	Erkek	72	28,1
	Diğer	2	0,8
Yaş	18 – 25	110	42,8
	26 – 34	78	30,4
	35 ve üstü	69	26,8
Sosyoekonomik durum	Alt	46	17,9
	Orta	145	56,4
	Üst	66	25,7
Medeni durum	Evli	93	40,4
	Bekar	137	59,6
Eğitim durumu	İlköğretim – Ortaöğretim	20	7,8
	Lise	46	18

	Lisans	162	63,3
	Lisans üstü	28	10,9
<b>Kaygı, üzüntü gibi olumsuz duygulara sahip olduğunuzda yemek yeme isteğinde olur musunuz?</b>	Asla	63	24,5
	Nadiren	66	25,7
	Bazen	74	28,8
	Sıklıkla	32	12,5
	Her zaman	22	8,6

Araştırmaya katılan bireylerin %71,1'i kadın ve %28,1'i erkek iken %0,8'i cinsiyetini diğer olarak belirtmiştir. Bireylerin %42,8'i 18 – 25; %30,4'ü 26 – 34 ve %26,8'i 35 ve üstü yaş aralığındadır. Bireylerin %17,9'u sosyoekonomik düzeylerini alt; %56,4'ü orta ve %25,7'si üst olarak belirtmiştir. Bireylerin %40,4'ü medeni durumunu evli ve %59,6'sı bekar olarak belirtmiştir. Bireylerin %7,8'si ilköğretim-ortaöğretim; %18'i lise; %63,3'ü lisans ve %10,9'u lisansüstü mezundur. Bireylerin %24,5'i “kaygı, üzüntü gibi olumsuz duygulara sahip olduğunuzda yemek yeme isteğinde olur musunuz?” sorusuna asla; %25,7'si nadiren; %28,8'i bazen; %12,5'i sıklıkla ve %8,6'sı her zaman olarak cevap vermiştir.

### 3.1.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada ‘Kişisel Bilgi Formu’, Duygusal Yeme Ölçeği’ ‘Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği’, ‘Benliğin Ayrışması Ölçeği’ veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veri toplama araçlarıyla ilgili detaylı bilgi aşağıda verilmiştir.

#### 3.1.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu çeşitli değişkenler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda katılımcılara yaş, cinsiyet, sosyoekonomik statü, medeni durum ve olumsuz duygu duruma karşı yeme davranışının sıklığını içeren sorulara yer verilmiştir.

### 3.1.2.2. Duygusal Yeme Ölçeği

Ölçek Bilgen (2018) tarafından yeme ve duygu ilişkisini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Duygusal Yeme Ölçeğinin iç tutarlılığı Cronbach Alpha birinci aşamada  $r=0,960$ , ikinci aşamada  $r=0,962$ , üçüncü aşamada  $r=0,959$  olarak belirlenmiştir. Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme, Kendini Kontrol Edebilme ve Uyarın Karşısında Kontrol olmak üzere toplam 4 boyut ortaya konulmuştur. Duygusal Yeme Ölçeğinin geçerliliği açıklayıcı faktör analizi ile yapılmıştır ve öz değeri 1'den büyük olan ve Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme, Kendini Kontrol Edebilme ve Uyarın Karşısında Kontrol olmak üzere toplam 4 faktör ortaya konmuştur. 1. Gerginlik Durumlarında Yeme faktörü toplam varyansın %23,204'ünü, 2. Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme faktörü %23,098'ini, 3. Kendini Kontrol Edebilme faktörü %9,546'sını ve 4. Uyarın Karşısında Kontrol faktörü %7,8'ini açıklamaktadır. Yapılan analizler sonucunda Duygusal Yeme Ölçeğinin bireylerin duygusal yeme davranışını belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu kanısına varılmıştır. Ölçekte bazı maddeler ters olarak hesaplanmaktadır. 30 maddeden oluşan ve 5'li likert tipi ölçek kullanılan ölçekten (1=asla, 2=nadiren, 3=bazen, 4=sıklıkla, 5=neredeysse her zaman) alınan yüksek puan duygusal yeme düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışma için duygusal yeme ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri 0,95 olarak bulunmuştur. Gerginlik durumlarında yeme alt boyutu için alpha değeri 0,91; olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt boyutu için alpha değeri 0,92; kendini kontrol edebilme alt boyutu için alpha değeri 0,7 ve uyarın karşısında kontrol alt boyutu için alpha değeri 0,69 olarak hesaplanmıştır.

### 3.1.2.3. Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği

Algılanan duygusal istismar ölçeği yetişkin bireylerin algıladıkları duygusal istismar düzeyini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları

Ersanlı, Yılmaz ve Özcan (2013) tarafından yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda varyansın %40.56'sını açıklayan tek faktör ortaya konmuştur. Testin iç güvenilirlik katsayısı cronbach alpha  $\alpha = .95$  ve, test-tekrar-test sonucu iki test arasındaki korelasyon katsayısı  $r = .76$  olarak bulunmuştur. Yapılan çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre, geliştirilen ölçme aracının yetişkin bireylerde algılanan duygusal istismar düzeyini ölçmek için kullanılabilirliğini kanısına varılmıştır. Ölçek 61 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert kullanılmıştır (1= tamamen katılıyorum, 2= katılıyorum, 3= kararsızım, 4= katılmıyorum, 5= kesinlikle katılmıyorum). Ölçekte bazı maddeler ters olarak hesaplanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan algılanan duygusal istismarın düşük olduğunu göstermektedir. Bu çalışma için algılanan duygusal istismar ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri 0,97 olarak bulunmuştur.

#### **3.1.2.4. Benliğin Ayrışması Ölçeği**

Ölçek Skowron ve Schmit tarafından 2003 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Işık ve Bulduk (2014) tarafından yapılmıştır. Duygusal tepkisellik, duygusal kopma, ben pozisyonu ve füzyon olmak üzere toplam 4 alt boyut ortaya konmuştur. Uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, toplam ölçekte .81, duygusal tepkisellik alt boyutunda .78, ben pozisyonu alma alt boyutunda .75, başkalarına bağımlılık alt boyutunda .77 ve duygusal kopma alt boyutunda ise .74 olarak bulunmuştur. 5 hafta ara ile gerçekleştirilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Ölçek 20 maddeden oluşmuştur ve 6'lı likert tipi (1=tamamen katılıyorum, 2=kısmen katılıyorum, 3=çok az katılıyorum, 3=çok az katılıyorum, 4=çok az katılmıyorum, 5=kısmen katılmıyorum, 6=tamamen katılmıyorum) kullanılmıştır. Ölçekte ben pozisyonu dışındaki diğer 3 alt boyut ters olarak hesaplanmaktadır. Ölçeğin toplamından ve alt boyutlarından alınan yüksek puan benliğin ayrışma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışma için benliğin ayrışması ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri 0,70 bulunmuştur. Duygusal tepkisellik alt boyutu için alpha değeri 0,64; ben pozisyonu alt boyutu için alpha değeri 0,65; duygusal kesinti alt boyutu için alpha değeri 0,56 ve füzyon alt boyutu için alpha değeri 0,62 olarak hesaplanmıştır.

### 3.1.3. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verileri analiz etmek için SPSS 25 (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılmıştır. Örneklemnin dağılımını belirlemek için frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapmadan yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için iç tutarlık katsayısı olan Cronbach's Alpha hesaplanmıştır. Ölçeklere ait dağılımı belirlemek için aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık gibi betimsel analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Ölçeklere ait puanların normal dağılım gösterdiği durumlar için gruplar arası farklılıkları test etmek için bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Grupların varyanslarının homojenliğini belirlemek için Levene testinden faydalanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılığın yönünü belirlemek için varyansın homojen olduğu durumlarda Tukey, homojen olmadığı durumlarda ise Tamhane'nin T2 testi post hoc testlerinden tercih edilmiştir. Ölçekler arası korelasyonda Pearson çarpım-moment korelasyonu kullanılmıştır.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde öncelikle araştırmaya katılan bireylerin duygusal yeme, algılanan duygusal istismar ve benliğin ayırma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği analizlere ve sonrasında demografik bilgilere ait analizlere yer verilmiştir.

Tablo 4.1.'de ölçeklerden elde edilen toplam puanların betimsel analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 4.1. Ölçeklerden elde edilen toplam puanların betimsel analiz sonuçları**

	n	En düşük puan	En yüksek puan	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık İstatistiği	SH	Basıklık İstatistiği	SH
BAÖ	257	34	98	64,81	12,11	-0,15	0,15	-0,29	0,30
Duygusal tepkisellik	254	5	25	12,76	4,75	0,54	0,15	-0,46	0,30
Ben pozisyonu	256	5	25	11,80	4,76	0,65	0,15	-0,22	0,30
Duygusal kesinti	254	9	30	20,64	5,01	-0,18	0,15	-0,72	0,30
Füzyon	256	6	30	19,64	5,28	-0,08	0,15	-0,62	0,30
DYÖ	257	31	130	65,60	22,55	0,81	0,15	-0,09	0,30
GDY	254	12	59	26,10	11,13	0,87	0,15	0,02	0,30
ODBÇY	254	11	47	21,17	8,95	0,96	0,15	0,04	0,30
KKE	256	5	25	12,77	4,08	0,02	0,15	-0,58	0,30
UKK	257	2	10	5,63	1,90	0,18	0,15	-0,57	0,30
ADİÖ	257	128	305	245,22	38,48	-0,66	0,15	0,09	0,30

\*BAÖ: Benliğin Ayırma Ölçeği; DYÖ: Duygusal Yeme Ölçeği; GDY: Gerginlik Durumlarında Yeme; ODBÇY: Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme; KKE: Kendini Kontrol Edebilme; UKK: Uyarı Karşısında Kontrol; ADİÖ: Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği

Normal dağılıma uygunluğu araştırmak için kullanılacak ölçütlerden biri basıklık ve çarpıklık katsayılarıdır. Basıklık ve çarpıklık değerleri +2,0 ve -2,0 değerleri arasında (George ve Mallery, 2010) ise dağılımın normalliğinden söz edilebilir.

Tablo 4.1.'de ölçeklerden elde edilen toplam puanlara ait en düşük ve en yüksek puanlar, toplam puanların ortalamaları, standart sapma değerleri, basıklık ve çarpıklık katsayıları ve standart hata değerleri bulunmaktadır.

Tablo 4.1.'e göre benliğin ayrılaşması ölçeğinden alınan en düşük puan 34 ve en yüksek puan 98'dir. Ölçeğin aritmetik ortalaması 64,81'dir (SS=12,11). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı -0,15 (SH=0,15) ve basıklık katsayısı -0,29'dur (SH=0,30). Duygusal tepkisellik alt boyutundan alınan en düşük puan 5 en yüksek puan 25'tir. Ölçeğin aritmetik ortalaması 12,76'dır (SS=4,75). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı 0,54 (SH=0,15) ve basıklık katsayısı -0,46'dır (SH=0,30). Ben pozisyonu alt boyutundan alınan en düşük puan 5 en yüksek puan 25'tir. Ölçeğin aritmetik ortalaması 11,80'dir (SS=4,76). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı 0,65 (SH=0,15) ve basıklık katsayısı -0,22'dir (SH=0,30). Duygusal kesinti alt boyutundan alınan en düşük puan 9 en yüksek puan 30'dur. Ölçeğin aritmetik ortalaması 20,64'tür (SS=5,01). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı -0,18 (SH=0,15) ve basıklık katsayısı -0,72'dir (SH=0,30). Füzyon alt boyutundan alınan en düşük puan 6 en yüksek puan 30'dur. Ölçeğin aritmetik ortalaması 19,64'tür (SS=5,28). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı -0,08 (SH=0,15) ve basıklık katsayısı -0,62'dir (SH=0,30).

Duygusal yeme ölçeğinden alınan en düşük puan 31 ve en yüksek puan 130'dur. Ölçeğin aritmetik ortalaması 65,60'tır (SS=22,55). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı 0,81 (SS=0,15) ve basıklık katsayısı -0,09'dur (SS=0,30). Gerginlik durumlarında yeme alt boyutundan alınan en düşük puan 12 en yüksek puan 59'dur. Ölçeğin aritmetik ortalaması 26,10'dur (SS=11,13). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı 0,87 (SH=0,15) ve basıklık katsayısı 0,02'dir (SH=0,30). Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt boyutundan alınan en düşük puan 11 en yüksek puan 47'dir. Ölçeğin aritmetik ortalaması 21,17'dir (SS=8,95). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı 0,96 (SH=0,15) ve basıklık katsayısı 0,04'tür (SH=0,30). Kendini kontrol edebilme alt boyutundan alınan en düşük puan 5 en yüksek puan 25'tir. Ölçeğin aritmetik ortalaması 12,77'dir (SS=4,08). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı 0,02 (SH=0,15) ve basıklık katsayısı -0,58'dir (SH=0,30). Uyarın karşısında kontrol alt boyutundan alınan en düşük puan 2 en yüksek puan 10'dur. Ölçeğin aritmetik ortalaması 5,63'tür (SS=1,90). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı 0,18 (SH=0,15) ve basıklık katsayısı -0,57'dir (SH=0,30).

Algılanan duygusal istismar ölçeğinden alınan en düşük puan 128 ve en yüksek puan 305'tir. Ölçeğin aritmetik ortalaması 245,22'dir (SS=38,48). Ölçekten elde edilen çarpıklık katsayısı -0,66 (SS=0,15) ve basıklık katsayısı 0,09'dur (SS=0,30).



**Tablo 4.2. Ölçekler ve alt ölçekler arası korelasyonlar**

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.DYÖ	-										
2.GDY	0,95**	-									
3.ODBÇİY	0,94**	0,86**	-								
4.KKE	0,63**	0,48**	0,45**	-							
5.UKK	0,53**	0,38**	0,48**	0,43**	-						
6.ADiÖ	-0,03	0,01	0,04	-0,22**	-0,05	-					
7.BAÖ	-0,07	-0,05	-0,04	-0,11	-0,10	0,38**	-				
8.DT	-0,12	-0,10	-0,05	-0,19**	-0,13*	0,24**	0,67**	-			
9.DK	-0,09	-0,07	-0,09	-0,05	-0,04	0,37**	0,69**	0,20**	-		
10.BP	0,22**	0,20**	0,20**	0,23**	0,04	-0,10	0,37**	0,01	0,08	-	
11.F	-0,18**	-0,13*	-0,15*	-0,25**	-0,11	0,38**	0,72**	0,45**	0,38**	-0,12	-

\*\*p< ,05. DYÖ: Duygusal Yeme Ölçeği; GDY: Gerginlik Durumlarında Yeme; ODBÇİY: Olumsuz Duygulanımla Başa Çıkabilmek İçin Yeme; KKE: Kendini Kontrol Edebilme; UKK: Uyarın Karşısında Kontrol; ADiÖ: Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği; BAÖ: Benliğin Ayrışması Ölçeği; DT: Duygusal Tepkisellik; DK: Duygusal Kopma; BP: Ben Pozisyonu; F: Füzyon

Analiz soruları doğrultusunda Tablo 4.2.'de ölçekler ve ölçekler alt ölçekler arası korelasyonlara yer verilmiştir. Öncelikle duygusal yeme, algılanan duygusal istismar ve benliğin ayrımlaşması arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Pearson Korelasyon analizine yer verilmiştir. Korelasyon katsayısı 0,00 – 0,30 arasında ise çok düşük; 0,30 – 0,50 arasında ise düşük; 0,50 – 0,70 arasında ise orta düzey; 0,70 – 0,90 arasında ise yüksek ve 0,90 – 1,00 arasında ise çok yüksek şeklinde yorumlanır (Hinkle, Wiersma ve Jurs, 2003).

Duygusal yeme ölçeği ile algılanan duygusal istismar ölçeği arasında anlamlı olmayan ilişki ( $r=-0,03$ ;  $p>0,05$ ) bulunmuştur. Duygusal yeme ölçeğinin gerginlik durumunda yeme alt boyutu ile algılanan duygusal istismar ölçeği arasında anlamlı olmayan ilişki ( $r=0,01$ ;  $p>0,05$ ) bulunmuştur. Duygusal yeme ölçeğinin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt boyutu ile algılanan duygusal istismar ölçeği arasında anlamlı olmayan ilişki ( $r=0,04$ ;  $p>0,05$ ) bulunmuştur. Duygusal yeme ölçeğinin kendini kontrol edebilme alt boyutu algılanan duygusal istismar ölçeği arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ( $r=-0,22$ ;  $p<0,01$ ) bulunmuştur. Duygusal yeme ölçeğinin uyarın karşısında kontrol alt boyutu ile algılanan duygusal istismar ölçeği arasında anlamlı olmayan ilişki ( $r=-0,05$ ;  $p>0,05$ ) bulunmuştur.

Duygusal yeme ölçeği ile benliğin ayrımlaşması ölçeği arasında anlamlı olmayan ilişki ( $r=-0,07$ ;  $p>0,05$ ) bulunmuştur. Duygusal yeme ölçeği ile benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından duygusal tepkisellik arasında anlamlı olmayan ilişki ( $r=-0,12$ ;  $p>0,05$ ); duygusal kesinti alt boyutu ile anlamlı olmayan ilişki ( $r=-0,09$ ;  $p>0,05$ ); ben pozisyonu alt boyutu ile pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ( $r=0,22$ ;  $p<0,01$ ); füzyon alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ( $r=-0,18$ ;  $p<0,01$ ) bulunmuştur.

Duygusal yeme alt boyutlarından gerginlik durumlarında yeme ile benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından duygusal tepkisellik arasında ( $r=-0,10$ ;  $p>0,05$ ); duygusal kopma arasında anlamlı olmayan ilişki ( $r=-0,07$ ;  $p>0,05$ ); ben pozisyonu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ( $r=0,20$ ;  $p<0,01$ ); füzyon arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ( $r=-0,13$ ;  $p<0,05$ ) bulunmuştur.

Duygusal yeme alt boyutlarından olumsuz duygulanımla başa çıkabilmek ile benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından duygusal tepkisellik arasında anlamlı olmayan ilişki ( $r=-0,05$ ;  $p>0,05$ ); duygusal kopma arasında anlamlı olmayan ilişki ( $r=-0,09$ ;  $p>0,05$ ); ben pozisyonu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ( $r=0,20$ ;  $p<0,01$ ); füzyon arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ( $r=-0,15$ ;  $p<0,05$ ) bulunmuştur.

Duygusal yeme alt boyutlarından kendini kontrol edebilme ile benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından duygusal tepkisellik arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ( $r=-0,19$ ;  $p<0,01$ ); duygusal kopma arasında anlamlı olmayan ilişki ( $r=-0,05$ ;  $p>0,05$ ); ben pozisyonu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ( $r=0,23$ ;  $p<0,01$ ); füzyon arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ( $r=-0,25$ ;  $p<0,01$ ) bulunmuştur.

Duygusal yeme alt boyutlarından uyaran karşısında kontrol ile benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından duygusal tepkisellik arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ( $r=-0,13$ ;  $p<0,05$ ); duygusal kopma arasında anlamlı olmayan ilişki ( $r=-0,04$ ;  $p>0,05$ ); ben pozisyonu arasında anlamlı olmayan ilişki ( $r=0,04$ ;  $p>0,05$ ); füzyon arasında anlamlı olmayan ilişki ( $r=-0,11$ ;  $p>0,05$ ) bulunmuştur.

Duygusal yeme alt boyutlarından gerginlik durumlarında yeme ile benliğin ayrımlaşması arasında anlamlı olmayan ilişki ( $r=-0,05$ ;  $p>0,05$ ) bulunmuştur. Duygusal yeme alt boyutlarından olumsuz duygulanımla başa çıkabilmek için yeme ile benliğin ayrımlaşması arasında anlamlı olmayan ilişki ( $r=-0,04$ ;  $p>0,05$ ) bulunmuştur. Duygusal yeme alt boyutlarından kendini kontrol edebilme ile benliğin ayrımlaşması arasında anlamlı olmayan ilişki ( $r=-0,11$ ;  $p>0,05$ ) bulunmuştur. Duygusal yeme alt boyutlarından uyaran karşısında kontrol ile benliğin ayrımlaşması arasında anlamlı olmayan ilişki ( $r=-0,10$ ;  $p>0,05$ ) bulunmuştur. Tablo 4.2.1.'de ölçekler ve alt ölçekler arası korelasyonlara yer verilmiştir.

### 4.3. Duygusal Yeme Ölçeğinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.1. Cinsiyete göre duygusal yeme ölçeği ve alt boyutlarının normallik analizi**

		N	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
					İstatistik	SH	İstatistik	SH
Kadın	DYÖ	182	67,12	23,15	0,77	0,18	-0,22	0,36
	GDY	180	26,88	11,37	0,78	0,18	-0,17	0,36
	ODBÇY	182	21,46	9,12	0,89	0,18	-0,20	0,36
	KKE	181	13,15	4,16	-0,07	0,18	-0,50	0,36
	UKK	182	5,69	1,95	0,12	0,18	-0,61	0,36
Erkek	DYÖ	72	61,99	20,88	0,87	0,28	0,21	0,56
	GDY	71	24,30	10,52	1,11	0,28	0,72	0,56
	ODBÇY	69	20,46	8,64	1,20	0,29	0,93	0,57
	KKE	72	11,86	3,78	0,13	0,28	-0,73	0,56
	UKK	72	5,43	1,77	0,39	0,28	-0,23	0,56

Tablo 4.3.1.'de cinsiyete göre gruplarda, duygusal yeme ölçeğine ve alt boyutlarına ait dağılımlara yer verilmiştir. Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri +2 ile -2 arasında yer aldığından puanların dağılımları cinsiyete göre normallik göstermektedir. Analizlere, cinsiyetini diğer olarak belirten 2 kişi dahil edilmemiştir. Bağımsız örneklem t testi öncesi varyansların homojenliğini test etmek için yapılan Levene Testi sonuçlarına göre gruplar arası varyanslar homojen olduğu için ( $p>0,05$ ) bağımsız örneklem t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 4.3.2. Cinsiyete göre duygusal yeme ölçeği ve alt boyutlarına yönelik Bağımsız T testi sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t Testi	
						T	p
<b>Duygusal Yeme Toplam</b>	Kadın	182	67,11	23,15	252	1,63	.103
	Erkek	72	61,98	20,88			
<b>Gerginlik Yeme Durumlarında</b>	Kadın	180	26,87	11,36	249	1,65	.099
	Erkek	71	24,29	10,51			

\* $p<0,05$

<b>Olumsuz Duygulanımla Başa Çıkabilmek İçin Yeme</b>	Kadın	182	21,45	9,11	249	0,78	.436
	Erkek	69	20,46	8,64			
<b>Kendini Kontrol Edebilme</b>	Kadın	181	13,15	4,15	251	2,29	.023*
	Erkek	72	11,86	3,77			
<b>Uyaran Karşısında Kontrol</b>	Kadın	182	5,68	5,68	252	0,97	.333
	Erkek	72	5,43	5,43			

Tablo 4.3.2'ye göre duygusal yeme puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır ( $t(252)=1,63$ ;  $p>0,05$ ). Gerginlik durumlarında yeme puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır ( $t(249)=1,65$ ;  $p>0,05$ ). Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır ( $t(249)=0,78$ ;  $p>0,05$ ). Kendini kontrol edebilme puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşmaktadır ( $t(251)=2,29$ ;  $p<0,05$ ). Kendini kontrol edebilme puanları için kadınların ortalamaları ( $\bar{X}=13,15$ ) erkeklerin ortalamalarından ( $\bar{X}=11,86$ ) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Uyaran karşısında kontrol puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır ( $t(252)=0,97$ ;  $p>0,05$ ).

**Tablo 4.3.3. Sosyoekonomik duruma göre duygusal yeme ölçeği ve alt boyutlarının normallik analizi**

		N	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık İstatistik	SH	Basklılık İstatistik	SH
Alt	DYÖ	46	66,35	21,08	1,22	0,35	1,10	0,69
	GDY	45	25,53	10,51	1,39	0,35	1,98	0,69
	ODBÇY	45	20,53	7,59	0,75	0,35	-0,21	0,69
	KKE	45	14,07	3,86	0,28	0,35	0,46	0,69
	UKK	46	5,93	1,96	-0,11	0,35	-0,44	0,69
Orta	DYÖ	145	64,83	21,43	0,74	0,20	-0,05	0,40
	GDY	143	25,74	10,90	0,85	0,20	0,04	0,40
	ODBÇY	144	20,81	8,46	1,00	0,20	0,32	0,40
	KKE	145	12,83	4,07	0,01	0,20	-0,89	0,40
	UKK	145	5,58	1,93	0,14	0,20	-0,67	0,40
Üst	DYÖ	66	66,76	25,97	0,71	0,29	-0,67	0,58
	GDY	66	27,27	12,09	0,66	0,29	-0,66	0,58
	ODBÇY	65	22,42	10,73	0,81	0,30	-0,70	0,59
	KKE	66	11,73	4,04	-0,05	0,29	-0,74	0,58

UKK	66	5,53	1,79	0,55	0,29	-0,11	0,58
-----	----	------	------	------	------	-------	------

Tablo 4.3.3’de sosyoekonomik duruma göre gruplarda, duygusal yeme ölçeğine ve alt boyutlarına ait dağılımlara yer verilmiştir. Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri +2 ile -2 arasında yer aldığından puanların dağılımları sosyoekonomik duruma göre normallik göstermektedir.

Tek yönü ANOVA’da gruplar arası farklılığın hangi yöne olduğunu belirleyen post hoc testine karar verebilmek için öncelikle varyansların homojenliğini test etmek gereklidir ve bu sebeple Levene Testi yapılmıştır. Levene testisinde varyansların homojen olduğu durumlarda ( $p>0,05$ ) post hoc testlerinden Tukey, varyansların homojen olmadığı durumlarda ( $p<0,05$ ) post hoc testlerinden Tamhane’nin T2 testi kullanılmıştır.

**Tablo 4.3.4. Sosyoekonomik duruma göre ölçeklerden elde edilen puanların Tek Yönlü Anova sonuçları**

Bağımsız Değişken		Kareler Toplamı	Sd	F	P
DYÖ	Gruplar arası	199,14	2	0,19	0,82
	Grup içi	129954,58	254		
GDY	Gruplar arası	123,62	2	0,50	0,61
	Grup içi	31233,72	251		
ODBÇY	Gruplar arası	138,18	2	0,86	0,42
	Grup içi	20149,54	251		
KKE	Gruplar arası	148,02	2	4,57	0,01*
	Grup içi	4093,92	253		
UKK	Gruplar arası	5,30	2	0,73	0,48
	Grup içi	916,58	254		

\* $p<0,05$

Tablo 4.3.4’e göre sosyoekonomik duruma göre duygusal yeme ölçeğinde gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ( $F(2, 254)=0,19$ ;  $p>0,05$ ); gerginlik durumlarında yeme puanlarında gruplar arasındaki farkın istatistiksel

olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ( $F(2, 251)=0,50$ ;  $p>0,05$ ); olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme puanlarında gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ( $F(2, 251)=0,86$ ;  $p>0,05$ ); kendini kontrol edebilme puanlarında gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $F(2, 253)=4,57$ ;  $p<0,05$ ) ve uyaran karşısında kontrol puanlarında gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ( $F(2, 254)=0,73$ ;  $p>0,05$ ). Farklılığın hangi yönde olduğunu tespit etmek için post hoc testlerinden Tukey testi tercih edilmiştir.

**Tablo 4.3.5. Ölçeklerde sosyoekonomik duruma göre Tukey testi sonuçları**

	N	Ort.	Standart Sapma	F	p	Anlamlı Fark*
Alt	45	14,07	3,86	4,57	.01	Alt > Üst
Üst	66	11,73	4,04			

\* $p<0,01$

Yapılan tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre gruplar arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu durumlarda, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçlarının yer aldığı Tablo 4.3.5'e göre alt sosyoekonomik düzeyin kendini kontrol edebilme puanları üst sosyoekonomik düzeye göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0,01$ ).

**Tablo 4.3.6 Medeni duruma göre duygusal yeme ölçeği ve alt boyutlarının normallik analizi**

		N	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
					İstatistik	SH	İstatistik	SH
Evli	DYÖ	93	61,00	22,30	1,01	0,25	0,00	0,50
	GDY	92	24,07	11,00	1,08	0,25	0,23	0,50

	ODBÇY	92	19,46	9,10	1,31	0,25	0,78	0,50
	KKE	93	12,46	4,15	-0,10	0,25	-0,71	0,50
	UKK	93	5,14	1,87	0,24	0,25	-0,55	0,50
	DYÖ	137	68,74	22,50	0,67	0,21	-0,19	0,41
	GDY	135	27,49	11,11	0,73	0,21	-0,08	0,41
Bekar	ODBÇY	136	22,42	8,85	0,76	0,21	-0,31	0,41
	KKE	136	12,96	4,09	0,13	0,21	-0,48	0,41
	UKK	137	5,85	1,88	0,19	0,21	-0,56	0,41

Tablo 4.3.6’da medeni duruma göre gruplarda, duygusal yeme ölçeğine ve alt boyutlarına ait dağılımlara yer verilmiştir. Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri +2 ile -2 arasında yer aldığından puanların dağılımları medeni duruma göre normallik göstermektedir.

**Tablo 4.3.7. Medeni duruma göre duygusal yeme ölçeği ve alt boyutlarına yönelik Bağımsız T Testi sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	t Testi		
					Sd	T	p
Duygusal Yeme Toplam	Evli	93	61,00	22,30	228	2,57	.01*
	Bekar	137	68,74	22,50			
Gerginlik Durumlarında Yeme	Evli	92	24,07	11,00	225	2,29	.02*
	Bekar	135	27,49	11,11			
Olumsuz Duygulanımla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Evli	92	19,46	9,10	226	2,45	.02*
	Bekar	136	22,42	8,85			
Kendini Kontrol Edebilme	Evli	93	12,46	4,15	227	0,91	.037
	Bekar	136	12,96	4,09			
Uyaran Karşısında Kontrol	Evli	93	5,14	1,87	228	2,83	.01*
	Bekar	137	5,85	1,88			

\*p<0,01

Tablo 4.3.7’de yer alan bağımsız örneklem t testi öncesi varyansların homojenliğini test etmek için yapılan Levene Testi sonuçlarına göre gruplar arası varyanslar homojen

olduğu için ( $p>0,05$ ) varyansların homojen olduğu bağımsız örneklem t testi sonuçlarına yer verilmiştir. Tablo 4.3.7.'ye göre duygusal yeme puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak farklılaşmaktadır ( $t(228)=-2,57$ ;  $p<0,05$ ). Duygusal yeme puanları için evlilerin ortalamaları ( $\bar{X}=61$ ) bekarların ortalamalarından ( $\bar{X}=68,74$ ) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür. Gerginlik durumlarında yeme puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak farklılaşmaktadır ( $t(225)=-2,29$ ;  $p<0,05$ ). Gerginlik durumlarında yeme puanları için evlilerin ortalamaları ( $\bar{X}=24,07$ ) bekarların ortalamalarından ( $\bar{X}=27,49$ ) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür. Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak farklılaşmaktadır ( $t(226)=-2,45$ ;  $p<0,05$ ). Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme puanları için evlilerin ortalamaları ( $\bar{X}=19,46$ ) bekarların ortalamalarından ( $\bar{X}=22,42$ ) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür. Kendini kontrol edebilme puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır ( $t(227)=-0,91$ ;  $p>0,05$ ). Uyarın karşısında kontrol puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak farklılaşmaktadır ( $t(228)=-2,83$ ;  $p<0,01$ ). Uyarın karşısında kontrol puanları için evlilerin ortalamaları ( $\bar{X}=5,14$ ) bekarların ortalamalarından ( $\bar{X}=5,85$ ) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür.

**Tablo 4.3.8. Eğitim durumuna göre duygusal yeme ölçeği ve alt boyutlarının normallik analizi**

		N	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık		Basıklık	
					İstatistik	SH	İstatistik	SH
İlköğretim	DYÖ	20	60,10	21,11	1,06	0,51	-0,41	0,99
	GDY	20	23,50	11,40	1,74	0,51	2,68	0,99
	ODBÇY	20	16,95	7,90	1,62	0,51	1,56	0,99
	KKE	20	14,30	3,71	-0,13	0,51	-0,28	0,99
	UKK	20	5,35	1,69	-0,61	0,51	-0,24	0,99
Lise	DYÖ	46	64,39	22,13	0,76	0,35	-0,34	0,69
	GDY	45	24,89	10,85	0,82	0,35	-0,25	0,69
	ODBÇY	45	19,78	8,75	1,13	0,35	0,21	0,69
	KKE	46	14,00	4,01	-0,04	0,35	0,94	0,69
	UKK	46	5,43	2,12	0,25	0,35	-0,81	0,69
Lisans	DYÖ	162	66,66	22,05	0,82	0,19	0,14	0,38
	GDY	160	26,56	10,97	0,88	0,19	0,13	0,38
	ODBÇY	161	21,90	8,74	0,89	0,19	0,03	0,38
	KKE	161	12,60	3,89	-0,02	0,19	-0,82	0,38

	UKK	162	5,71	1,86	0,23	0,19	-0,53	0,38
	DYÖ	28	65,54	27,54	0,76	0,44	-0,57	0,86
	GDY	28	27,36	12,60	0,55	0,44	-0,63	0,86
Lisansüstü	ODBÇY	27	22,33	10,64	0,95	0,45	-0,24	0,87
	KKE	28	10,68	4,67	0,71	0,44	-0,49	0,86
	UKK	28	5,61	1,89	0,33	0,44	-0,32	0,86

Tablo 4.3.8’de eğitim durumuna göre gruplarda, duygusal yeme ölçeğine ve alt boyutlarına ait dağılımlara yer verilmiştir. Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri +2 ile -2 arasında yer aldığından puanların dağılımları eğitim durumuna göre normallik göstermektedir.

Tek yönü ANOVA’da gruplar arası farklılığın hangi yöne olduğunu belirleyen post hoc testine karar verebilmek için öncelikle varyansların homojenliğini test etmek gereklidir ve bu sebeple Levene Testi yapılmıştır. Levene testisinde varyansların homojen olduğu durumlarda ( $p>0,05$ ) post hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

**Tablo 4.3.9. Eğitim durumuna göre duygusal yeme ölçeği ve alt boyutlarından ölçeklerden elde edilen puanların Tek Yönlü Anova sonuçları**

Bağımsız Değişken		Kareler Toplamı	Sd	F	P
DYÖ	Gruplar arası	854,44	3	0,56	0,65
	Grup içi	129278,05	252		
GDY	Gruplar arası	279,65	3	0,75	0,53
	Grup içi	31073,25	249		
ODBÇY	Gruplar arası	565,86	3	2,38	0,07
	Grup içi	19717,14	249		
KKE	Gruplar arası	243,39	3	5,10	0,00*
	Grup içi	3990,87	251		
UKK	Gruplar arası	4,35	3	0,40	0,75
	Grup içi	911,90	252		

\* $p<0,01$

Tablo 4.3.9.' a göre eğitim durumuna göre duygusal yeme ölçeğinde gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ( $F(3, 252)=0,56$ ;  $p>0,05$ ); gerginlik durumlarında yeme puanlarında gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ( $F(3, 249)=0,75$ ;  $p>0,05$ ); olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme puanlarında gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ( $F(2, 249)=2,38$ ;  $p>0,05$ ); kendini kontrol edebilme puanlarında gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $F(3, 251)=5,10$ ;  $p<0,01$ ) ve uyarın karşısında kontrol puanlarında gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ( $F(3, 252)=0,40$ ;  $p>0,05$ ). Farklılığın hangi yönde olduğunu tespit etmek için varyansların homojen olduğu durumlar için post hoc testlerinden Tukey tercih edilmiştir.

**Tablo 4.3.10. Ölçeklerde eğitim duruma göre Tukey Testi sonuçları**

	N	Ort.	Standart Sapma	F	p	Anlamlı Fark*
Lise	46	14,00	4,01	5,10	.00*	Lise>Lisansüstü
Lisansüstü	29	10,68	4,67			

\* $p<0,01$

Yapılan tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre gruplar arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu durumlarda, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçlarının yer aldığı Tablo 4.3.10'a göre kendini kontrol edebilme puanlarında lise ve lisansüstü eğitim durumlarında bulunanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p<0,01$ ).

**Tablo 4.3.11. Yaşa göre duygusal yeme ölçeği ve alt boyutlarının normallik analizi**

	N	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık		Basıklık		
				İstatistik	SH	İstatistik	SH	
18 – 25	DYÖ	110	66,15	22,35	1,03	0,23	0,69	0,46
	GDY	109	26,11	11,35	1,14	0,23	0,62	0,46
	ODBÇY	108	21,24	8,35	1,06	0,23	0,59	0,46
	KKE	109	12,87	4,27	0,30	0,23	-0,49	0,46
	UKK	110	5,89	1,94	0,27	0,23	-0,50	0,46
26 – 34	DYÖ	78	68,09	22,85	0,46	0,27	-0,87	0,54
	GDY	77	27,16	10,61	0,46	0,27	-0,65	0,54
	ODBÇY	78	22,51	9,63	0,68	0,27	-0,73	0,54
	KKE	78	12,92	3,76	-0,32	0,27	-0,68	0,54
	UKK	78	5,60	1,89	0,06	0,27	-0,62	0,54
35 ve üstü	DYÖ	69	61,90	22,38	0,94	0,29	-0,02	0,57
	GDY	68	24,90	11,40	0,92	0,29	0,00	0,57
	ODBÇY	68	19,51	8,93	1,27	0,29	0,87	0,57
	KKE	69	12,42	4,15	-0,17	0,29	-0,75	0,57
	UKK	69	5,25	1,80	0,08	0,29	-0,92	0,57

Tablo 4.3.11. yaşa göre gruplarda, duygusal yeme ölçeğine ve alt boyutlarına ait dağılımlara yer verilmiştir. Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri +2 ile -2 arasında yer aldığından puanların dağılımları yaşa göre normallik göstermektedir.

Tek yönü ANOVA’da gruplar arası farklılığın hangi yöne olduğunu belirleyen post hoc testine karar verebilmek için öncelikle varyansların homojenliğini test etmek gereklidir ve bu sebeple Levene Testi yapılmıştır. Levene testisinde varyansların homojen olduğu durumlarda ( $p>0,05$ ) post hoc testlerinden Tukey kullanılmıştır.

**Tablo 4.3.12. Yaşa göre ölçeklerden elde edilen puanların tek yönlü anova sonuçları**

Bağımsız Değişken		Kareler Toplamı	Sd	F	P
DYÖ	Gruplar arası	1462,69	2	1,44	0,24
	Grup içi	128691,03	254		
GDY	Gruplar arası	184,25	2	0,74	0,48
	Grup içi	31173,09	251		
ODBÇY	Gruplar arası	327,51	2	2,06	0,13
	Grup içi	19960,21	251		
KKE	Gruplar arası	11,39	2	0,34	0,71
	Grup içi	4230,55	253		
UKK	Gruplar arası	17,70	2	2,49	0,09
	Grup içi	904,18	254		

Tablo 4.3.12'ye göre yaşa göre duygusal yeme ölçeğinde gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ( $F(2, 254)=1,44$ ;  $p>0,05$ ); gerginlik durumlarında yeme puanlarında gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ( $F(2, 251)=0,74$ ;  $p>0,05$ ); olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme puanlarında gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ( $F(2, 251)=2,06$ ;  $p>0,05$ ); kendini kontrol edebilme puanlarında gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ( $F(2, 253)=0,34$ ;  $p>0,05$ ) ve uyarın karşısında kontrol puanlarında gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ( $F(2, 254)=2,49$ ;  $p>0,05$ ). Gruplar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı olmadığı için post hoc testine başvurulmamıştır.

**Tablo 4.3.13. Olumsuz duygular karşısında yemek yeme davranışında bulunmaya göre duygusal yeme ölçeği ve alt boyutlarının normallik analizi**

		N	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
					İstatistik	SH	İstatistik	SH
Asla	DYÖ	63	46,59	9,48	2,23	0,30	8,32	0,59
	GDY	62	15,97	3,60	2,71	0,30	12,02	0,60
	ODBÇY	62	14,03	3,48	3,00	0,30	12,06	0,60
	KKE	62	11,29	3,89	0,11	0,30	-0,43	0,60
	UKK	63	5,25	1,78	0,26	0,30	-0,38	0,59
Nadiren	DYÖ	66	56,86	14,67	0,81	0,29	0,37	0,58
	GDY	64	21,84	7,35	1,94	0,30	7,23	0,59
	ODBÇY	64	18,08	6,05	1,58	0,30	3,34	0,59
	KKE	66	11,58	3,57	0,14	0,29	-0,46	0,58
	UKK	66	5,17	1,57	0,18	0,29	-0,71	0,58
Bazen	DYÖ	74	70,66	13,96	-0,04	0,28	-0,62	0,55
	GDY	74	28,76	6,50	0,11	0,28	-0,60	0,55
	ODBÇY	74	22,73	6,45	0,27	0,28	-0,44	0,55
	KKE	74	13,41	3,77	0,01	0,28	-0,80	0,55
	UKK	74	5,77	2,02	0,13	0,28	-0,60	0,55
Sıklıkla	DYÖ	32	82,19	22,51	0,23	0,41	-0,84	0,81
	GDY	32	35,41	11,32	0,01	0,41	-1,13	0,81
	ODBÇY	32	26,88	9,28	0,35	0,41	-1,02	0,81
	KKE	32	14,00	4,27	-0,53	0,41	-0,65	0,81
	UKK	32	5,91	1,91	-0,13	0,41	-0,57	0,81
	DYÖ	22	105,09	19,30	-1,95	0,49	5,78	0,95

Her zaman	GDY	22	44,59	9,18	-1,24	0,49	3,41	0,95
	ODBÇY	22	36,73	7,64	-1,56	0,49	4,08	0,95
	KKE	22	16,55	3,53	-0,32	0,49	2,53	0,95
	UKK	22	7,23	1,82	-0,47	0,49	0,25	0,95

Tablo 4.3.13’de olumsuz duygular karşısında yemek yeme davranışında bulunmaya göre gruplarda, duygusal yeme ölçeğine ve alt boyutlarına ait dağılımlara yer verilmiştir. Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri +2 ile -2 arasında yer aldığından puanların dağılımları olumsuz duygular karşısında yemek yeme davranışına göre normallik göstermektedir.

Tek yönü ANOVA’da gruplar arası farklılığın hangi yöne olduğunu belirleyen post hoc testine karar verebilmek için öncelikle varyansların homojenliğini test etmek gereklidir ve bu sebeple Levene Testi yapılmıştır. Levene testisinde varyansların homojen olduğu durumlarda ( $p>0,05$ ) post hoc testlerinden Tukey, varyansların homojen olmadığı durumlarda ( $p<0,05$ ) post hoc testlerinden Tamhane’nin T2 testi kullanılmıştır.

**Tablo 4.3.14. Olumsuz duygular karşısında yemek yeme davranışında bulunmaya göre duygusal yeme ölçeği ve alt boyutlarından ölçeklerden elde edilen puanların Tek Yönlü Anova sonuçları**

Bağımsız Değişken		Kareler Toplamı	Sd	F	P
DYÖ	Gruplar arası	72821,43	4	80,02	0,00*
	Grup içi	57332,29	252		
GDY	Gruplar arası	18340,31	4	87,71	0,00*
	Grup içi	13017,03	249		
ODBÇY	Gruplar arası	10316,72	4	64,41	0,00*
	Grup içi	9971,00	249		
KKE	Gruplar arası	621,75	4	10,78	0,00*
	Grup içi	3620,19	251		
UKK	Gruplar arası	83,10	4	6,24	0,00*
	Grup içi	838,78	252		

\* $p<0,001$

Tablo 4.3.14.'e göre olumsuz duygular karşısında yemek yeme davranışında bulunmaya göre duygusal yeme ölçeğinde gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $F(4, 252)=80,02$ ;  $p<0,001$ ); gerginlik durumlarında yemede gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $F(4, 249)=87,71$ ;  $p<0,001$ ); olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yemede gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $F(4, 249)=64,41$ ;  $p<0,001$ ); kendini kontrol edebilmede gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $F(4, 251)=10,78$ ;  $p<0,001$ ) ve uyaran karşısında kontrolde gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $F(4, 249)=87,71$ ;  $p<0,001$ ). Farklılığın hangi yönde olduğunu tespit etmek için post hoc testlerinden Tukey, varyansların homojen olduğu durumlar için, Tamhane'nin T2 testi ise varyansların homojen olmadığı durumlar için tercih edilmiştir.

**Tablo 4.3.15. Ölçeklerde olumsuz duygular karşısında yemek yeme davranışında bulunmaya göre Tamhane'nin T2 ve Tukey Testi sonuçları**

		<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>Standart Sapma</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Anlamlı Fark*</b>
DYÖ <sup>T2</sup>	Asla	63	46,59	9,48	80,02	0,00*	Asla< Hemen her zaman
	Nadiren	66	56,86	14,67			
	Bazen	74	70,66	13,96			
	Sıklıkla	32	82,19	22,51			
	Hemen her zaman	22	105,09	19,30			
GDY <sup>T2</sup>	Asla	62	15,97	3,60	87,71	0,00*	Asla<Hemen her zaman
	Nadiren	64	21,84	7,35			
	Bazen	74	28,66	6,50			
	Sıklıkla	32	35,41	11,32			

	Hemen her zaman	22	44,59	9,18			
ODBÇİY <sup>T2</sup>	Asla	62	14,03	3,48	64,41	0,00*	Asla< Hemen her Zaman
	Nadiren	64	18,08	6,05			
	Bazen	74	22,73	6,45			
	Sıklıkla	32	26,88	9,28			
	Hemen her zaman	22	36,73	7,64			
KKE <sup>T</sup>	Asla	62	11,29	3,89	10,78	0,00*	Asla< Hemen her Zaman
	Nadiren	66	11,58	3,57			
	Bazen	74	13,41	3,77			
	Sıklıkla	32	14,00	4,27			
	Hemen her zaman	22	16,55	3,53			
UKK <sup>T</sup>	Asla	63	5,25	1,78	87,71	0,00*	Nadiren< Hemen her Zaman
	Nadiren	66	5,17	1,57			
	Bazen	74	5,77	2,02			
	Sıklıkla	32	5,91	1,91			
	Hemen her zaman	22	7,23	1,82			

<sup>T2</sup>: Tamhane'nin T2 testi; <sup>T</sup>: Tukey testi; \*p<0,05

Yapılan tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre gruplar arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu durumlarda, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey ve Tamhane'nin T2 testi sonuçlarının yer aldığı Tablo 4.3.15'e göre duygusal yeme ölçeğinde olumsuz duygular karşısında asla ( $\bar{X}= 46,59$ ), nadiren ( $\bar{X}= 56,86$ ), bazen ( $\bar{X}=70,66$ ), sıklıkla ( $\bar{X}= 82,19$ ), ve hemen her zaman ( $\bar{X}= 105,09$ ) yemek yeme davranışında bulunanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,05).

Gerginlik durumlarında yeme alt boyutunda olumsuz duygular karşısında asla ( $\bar{X}= 15,97$ ), nadiren ( $\bar{X}=21,84$ ), bazen ( $\bar{X}= 28,66$ ), sıklıkla ( $\bar{X}= 35,41$ ), ve hemen her zaman ( $\bar{X}=44,59$ ) yemek yeme davranışında bulunanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,05).

Olumsuz duygulanımla başa çıkabilmek için yeme alt boyutunda olumsuz duygular karşısında asla ( $\bar{X}= 14,03$ ), nadiren ( $\bar{X}= 18,08$ ), bazen ( $\bar{X}=22,73$ ), sıklıkla ( $\bar{X}=26,88$ ), ve hemen her zaman ( $\bar{X}= 36,73$ ) yemek yeme davranışında bulunanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p<0,05$ ).

Kendini kontrol edebilme alt boyutunda olumsuz duygular karşısında asla ( $\bar{X}=11,29$ ), nadiren ( $\bar{X}=11,58$ ), bazen ( $\bar{X}=13,41$ ), sıklıkla ( $\bar{X}=14,00$ ), ve hemen her zaman ( $\bar{X}=16,55$ ) yemek yeme davranışında bulunanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p<0,05$ ).

Uyaran karşısında kontrol alt boyutunda olumsuz duygular karşısında asla ( $\bar{X}= 5,25$ ), nadiren ( $\bar{X}= 5,17$ ), bazen ( $\bar{X}= 5,77$ ), sıklıkla ( $\bar{X}= 5,91$ ), ve hemen her zaman ( $\bar{X}= 7,23$ ) yemek yeme davranışında bulunanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p<0,05$ ).

## 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Duygusal yeme davranışının algılanan duygusal istismar ve benliğin ayrımlaşması ile ilişkisinin incelendiği bu çalışmanın analiz sonuçları değerlendirildiğinde duygusal yeme ve algılanan duygusal istismar arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı görülmüştür. Bu bulgu alan yazındaki ilgili çalışmaların bulgularıyla (Akduman, 2018; Aslan, 2017; Tilstra-Ferrell vd., 2022; Çobanoğlu, 2020) örtüşmemektedir. Duygusal yeme alt boyutlarından gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygulanımla başa çıkabilme ve uyaran karşısında kontrol ile algılanan duygusal istismar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Uluer'in (2021) yaptığı çalışmada ise gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkmak için yeme boyutlarından yüksek puan alan kişilerin çocukluk çağı travma yaşantısında duygusal istismar düzeylerinin düşük olan kişilere göre daha yüksek puan aldıkları ortaya konulmuştur. Çalışmada kendini kontrol edebilme ile algılanan duygusal istismar arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Uluer'in (2021) yaptığı çalışmada kendini kontrol edebilme boyutlarından yüksek puan alan kişilerin çocukluk çağı travma yaşantısında duygusal istismar düzeylerinin düşük olan kişilere göre daha yüksek puan aldıkları ortaya konulmuştur. Dobur (2019) da çocukluk çağı travmalarına maruz kalan kişilerin olumsuz deneyimler nedeniyle yeme kontrolünde güçlük yaşayabildiklerini ifade etmektedir.

Ansari ve diğerlerinin (2018) yapmış oldukları çalışmada çocukluk çağı travması arttıkça duygusal yeme davranışının da arttığını ortaya koymuşlardır. Yüksek düzeyde olumsuz duyguların varlığı ise gençlik döneminde duygusal yemede artış görülmesi ile ilişkilendirilmektedir (Van Strien, 2018). Kennedy ve diğerlerinin (2007) yapmış oldukları çalışmada anksiyete ve benlik saygısı ile çocukluk dönemi ihmali ve yeme patolojisi arasındaki ilişkiye aracılık ettiklerini açıklamışlardır.

Michopoulos ve diğerlerinin (2015) yaptıkları çalışmada ise duygusal yeme davranışının en çok çocukluk çağında yaşanan duygusal istismar ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Çobanoğlu'nun (2020) yapmış olduğu çalışmada ise çocukluk çağında yaşanan travmanın (duygusal istismar ve duygusal ihmali de içeren) beliren yetişkinlik dönemindeki duygusal yeme davranışı üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Waller ve diğeri (2007) duygusal istismar ve yeme bozuklukları ile ilgili yapmış oldukları çalışmada duygusal istismarın aleksitiminin, strese karşı düşük toleransın ve duygusal ketlenmelerin ortaya çıkmasına neden olduğunu ve duygusal istismar öyküsü bulunan kişilerle çalışırken bilişsel davranışçı terapilerde yemek yeme, kilo ve şekille ilgili endişeleri üzerine ve duygusal zorluklar üzerine inançların ele alınması gerektiğini öne sürmüşlerdir.

Duygusal yeme ile benliğin ayrılaşması arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı görülmüştür. Alanyazında duygusal yeme ile benliğin ayrılaşması arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar olmamakla birlikte yeme bozuklukları ile ayrılma-bireyleşmeyi inceleyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Erbaş'ın (2015) yaptığı bir çalışmada işlevsel olmayan yeme tutumlarının ayrılma bireyleşme alt boyutlarından bölme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Şen-Demirdöğen'in (2015) yapmış olduğu çalışmada ise ayrılma-bireyleşme sürecinde günlük yaşayan bireylerin daha fazla tıkanırcasına yeme bozukluğu tanısı aldıkları ortaya konuşmuştur.

Duygusal yeme ile benliğin ayrılaşması alt boyutlarından duygusal tepkisellik ve duygusal kesinti alt boyutu ile anlamlı bir ilişki olmadığı ben pozisyonu alt boyutu ile pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki, füzyon alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgu yeme bozukluğu riski yüksek olan Yahudi bireylerde yüksek derecede duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve füzyon; Arap katılımcılarda ise yüksek derecede duygusal kopma ve düşük derecede ben pozisyonu görüldüğünü vurgulayan Peleg ve Tzischinsky'nin (2022) çalışma bulgularıyla kısmi olarak örtüşmektedir.

Duygusal yeme ile duygusal tepkisellik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak alanyazında yapılan çalışmalar duygusal yeme ve duygusal tepkisellik arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuşlardır. Hudson ve Williams'ın (1981) yapmış oldukları çalışmada kilolu kişilerin daha fazla duygusal tepkisellik gösterdiklerini ve olumsuz bir duygu durum içerisinde olduklarında yeme konusunda kontrol sağlayamadıklarını ve ölçsüzce yeme davranışında bulduklarını ortaya koymuşlardır. Harrist ve diğeri (2013) yapmış oldukları çalışmada da mevcut çalışmadan farklı olarak duygusal tepkiselliğin artması ile duygusal yeme davranışında artış görüldüğünü ortaya koymuşlardır. Ayrıca, Crowther ve diğeri (1984) duygusal yeme davranışının çokça izlerinin görüldüğü tıkanırcasına yeme davranışında gün içinde olumsuz duygulanım ve duygusal tepkiselliğin yaşandığı zamanlara karşı farkındalık bir şekilde yaklaşılmasının yeme davranışını

düzenlemeye etkisinin olabileceğini öne sürmüşlerdir. Mevcut çalışmada duygusal yeme ve duygusal tepkisellik arasında bir ilişki bulunmasa da alanyazın ışığında olumsuz bir duygulanıma sahip olduğunda tepkisel davranışlarda bulunmak yerine olumsuz duygulanıma yönelik bilinçli eylemler gerçekleştirmenin duygusal yeme davranışını azaltabileceği varsayılabilir.

Duygusal yeme ile duygusal kesinti arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Duygusal kopma ve bağlanma stilleri arasında bir ilişki olduğu bilinmektedir (Ross vd., 2016). Mevcut çalışmadan elde edilen bulgu Alexander ve Siegel'in (2013) güvensiz bağlanmanın kişinin duygusal yeme davranışı ile ilişkisini ortaya koydukları çalışma ile paralellik göstermemektedir.

Duygusal yeme ve ben pozisyonu arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Psikososyal gelişimi olumlu yönde destekleyen bir kavram olarak açıklanan ben pozisyonu benlik duygusunu tehdit edici bir durumla karşı karşıya kalındığında inançlara bağlı kalarak bireyin kendisini stres verici durumlarda dahi ifade edebilme yeteneğini yansıtmaktadır (Jenkins vd., 2005). Buradan hareketle ve Elagöz ve Çenesiz'in (2022) stresle baş etme tarzlarından kendine güvenli yaklaşımın algılanan stres ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini açığa çıkartmışlardır. Bu bulgudan yola çıkarak mevcut çalışmada pozitif bir ilişki bulunsa da bireylerin güç durumlarda bile kendilerini duygusal ve düşünsel olarak ifade edebilme becerisine sahip olabilmeleri, yani ben pozisyonu alabilmelerinin duygusal yeme davranışı üzerinde önleyici bir etkisinin olabileceği varsayılabilir.

Duygusal yeme ve füzyon arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur. Yapabaş (2018) yapmış olduğu çalışmada ise mevcut çalışma ile benzer olarak ilişki bağımlılığı ile duygusal yeme arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgulardan hareketle duygusal ve düşünsel olarak benliğini ötekenden ayırıştırabilen bireylerin duygusal yeme davranışının görülme ihtimalinin az olabileceği ve varsayılabilir.

Duygusal yeme ölçeğinin cinsiyete göre farklılaşmadığı ancak duygusal yeme alt boyutlarından sadece kendini kontrol edebilmenin cinsiyete göre farklılaştığı, kadınların kendini kontrol edebilme puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak, Akdevelioğlu ve Yörüsün'ün (2019) üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin yapmış oldukları çalışmada yeme davranışı riski görülme düzeyinin ve

duygusal yeme davranışı düzeyinin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Tanrıverdi (2020) yapmış olduğu çalışmada kadınların duygusal yeme ölçeği alt boyutlarından gerginlik durumunda yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilme, kendini kontrol etme ve uyaran karşısında kontrol düzeyi puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. İkiz'in (2019) üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarına yönelik yapmış oldukları çalışmada ise kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre duygu durumlarının yeme davranışlarını daha fazla etkilediğini ortaya koymuşlardır. Tüzen'in (2019) yapmış olduğu çalışmada kadınların erkeklere göre daha fazla duygusal yeme davranışında bulunduğu sonucuna varmıştır. Soylu ve diğerlerinin (2021) yapmış oldukları çalışmada ise kadın öğrencilerin duygusal yeme puanlarının erkek öğrencilerin duygusal yeme puanlarından daha fazla olduğu görülmüştür.

Duygusal yemenin sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmadığı, ancak duygusal yeme alt boyutlarından kendini kontrol edebilmenin sosyoekonomik düzeye göre farklılaştığı görülmüştür. Alt sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların duygusal yeme puanlarının üst sosyoekonomik düzeye göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Spinosa ve diğerlerinin (2019) yapmış oldukları çalışmada düşük sosyoekonomik durumun yüksek stres ile yüksek stresin ise duygusal yeme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Rosenqvist, Kiviruusu ve Kontinen (2022)'in yapmış oldukları çalışmada ise ekonomik açıdan sıkıntı yaşayan kadın katılımcıların daha fazla duygusal yeme davranışında buldukları, erkeklerde ise duygusal yeme ile ekonomik sıkıntı yaşama arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını açıklamışlardır.

Duygusal yemenin medeni duruma göre farklılaştığı görülmüştür. Evlilerin duygusal yeme puanlarının bekarlardan daha düşük olduğu görülmüştür. Evlilerin gerginlik durumlarında yeme puanlarının bekarlardan daha düşük olduğu görülmüştür. Evlilerin olumsuz duygulanımla başa çıkabilme puanlarının bekarlardan daha düşük olduğu görülmüştür. Evlilerin kendini kontrol edebilme puanlarının bekarlardan daha düşük olduğu görülmüştür. Uyaran karşısında kontrol puanlarının ise medeni duruma göre farklılaşmadığı görülmüştür. Gür'ün (2020) yapmış olduğu çalışmada ise bekar olan kadınların gerginlik durumlarında yeme, uyaran karşısında kontrol ve duygusal yeme puanları daha yüksek çıkmıştır. Talbot ve diğerlerinin (2013) yapmış oldukları çalışmada TSSB'si olan evli olmayan bireyler, evli bireylere göre daha fazla duygusal yeme davranışında bulduklarını ortaya koymuşlardır (örneklemede sadece TSSB tanısı olan iki evli bireyin olduğu göz önünde bulundurulmalıdır).

Mevcut çalışmada duygusal yemenin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı, fakat lise eğitim düzeyine sahip katılımcıların lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcılardan duygusal yeme alt boyutlarından kendini kontrol edebilme puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Aslan'ın (2017) yapmış olduğu çalışmada ise eğitim durumu lisans ve üstü olan kişilerin kendini kontrol edebilme ve duygusal yeme puanlarının eğitim durumu lise ve altı olan kişilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Gür'ün (2020) yapmış olduğu çalışmada üniversite ve üstünde eğitim olan kadınların ilköğretim mezunu olan kadınlara kıyasla uyaran karşısında kontrol puanları daha yüksek bulunurken üniversite ve üstü eğitimi alan kişilerin gerginlik durumlarında yeme puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Dohle ve diğerlerinin (2014) yapmış oldukları çalışmada eğitim durumu ve duygusal yeme davranışının vücut kitle indeksinin güçlü bir belirleyicisi olduğunu ayrıca eğitimin ve duygusal yemenin tatlı ve yağ oranı yüksek yiyeceklerin tüketimini yordadığını ortaya koymuşlardır. Rosenqvist ve diğerlerinin (2022) yapmış oldukları çalışmada düşük bir eğitime sahip kadınların mesleki eğitim ya da daha az eğitim almış kadınlara kıyasla daha fazla duygusal yeme davranışında buldukları ortaya konmuştur.

Mevcut çalışmada yaş değişkeni beliren yetişkin (18-25), genç yetişkin (26-35) ve yetişkin (35 ve üstü) olmak üzere üç kategoriye ayrılmıştır. Beliren yetişkinlik 18-25 yaş arası kapsayan yetişkinlik öncesi hazırlığı kapsayan dönem olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2000). Genç yetişkinlik beliren yetişkinliği takip eden yetişkin rollerini içeren bir mesleği yürütme, evlilik, uzun süreli ilişki ya da çocuk sahibi olmayı içeren dönem olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2011). Yetişkinlik ise bebeklik, çocukluk, ergenlik kadar belirli sınırları olan bir dönem olmamakla birlikte genel olarak kişinin bireyleşebilmesini içeren bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Atak ve diğerleri, 2016). Mevcut çalışmada duygusal yeme puanının yaş değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Samuel ve Cohen'in (2018) yapmış oldukları çalışmada yaşça daha büyük olan yetişkinlerin duygusal yeme davranışı genç kişilere oranla daha fazla olduğunu ortaya koymuşlardır. Olumsuz duygulanımı yatıştırmak amacıyla çocuğu beslemek duygusal beslenmeye yol açmakta ve duygusal beslenmenin varlığı ileriki yaşamda duygusal yeme davranışının görülme ihtimalini artırmaktadır (Steinbeek ve diğerleri, 2018). Limbers ve Summers'in (2021) yapmış olduğu çalışmada ise 16 yaşında görülen duygusal yemenin 19 yaşta görülen vücut yağ yüzdesi ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Mevcut çalışmada duygusal yeme puanının olumsuz duygu durum karşısında yemek yeme davranışının sıklığına göre farklılaştığı görülmüştür. Buna göre olumsuz duygu durum karşısında hemen her zaman yeme davranışında bulunan katılımcıların olumsuz duygu durum karşısında asla yeme davranışında bulunmayan katılımcılara göre duygusal yeme puanlarının daha fazla olduğu görülmüştür. Buradan yola çıkarak, Goossens ve diğerlerinin (2009) duygu durum ve yeme davranışı ile ilgili yaptıkları çalışmada ise artan kaygının duygusal yeme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca, Van Strien ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları çalışmada duygu durumun ve yiyecek alımının duygusal yemeyi kontrol ettiğini ortaya koymuşlardır. Yavuz'un (2021) yapmış olduğu çalışmada duygusal yeme ile kaygı arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Demiral (2022) yapmış olduğu çalışmada çocuklarda algılanan stresin duygusal yeme ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Tüzen'in (2019) yapmış olduğu çalışmada ise depresyon, anksiyete ve stres ile duygusal yeme arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

## ÖNERİLER

- Araştırma bulguları duygusal yeme ile duygusal istismar arasında toplam puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Bu bulgu alan literatürüne göre beklenen bir bulgu değildir. Bu nedenle araştırmanın daha farklı ve büyük örneklerle de yürütülmesi önerilebilir.
- Yine araştırma bulguları duygusal yemenin bazı demografik değişkenlere göre değişirken bazılarında göre değişmediğini göstermektedir. Bu bulguların büyük kısmı başka araştırma sonuçları ile tutarlı olmakla beraber konunun daha ayrıntılı anlaşılabilmesi için nitel ve/veya karma yöntem araştırmalarının yapılmasının ilgili alana önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.
- Ulusal ve uluslararası alanyazında duygusal yeme, algılanan duygusal istismar ve benliğin ayrılaşması ile ilgili araştırmalar sınırlıdır. Duygusal yeme, algılanan duygusal istismar ve benliğin ayrılaşması ile ilgili araştırmaların yapılmasının ulusal ve uluslararası yazını zenginleştireceği düşünülmektedir.
- Bu çalışmada algılanan duygusal istismar ve benliğin ayrılaşmasının duygusal yemeye etkisi incelenmiştir. Algılanan duygusal istismar ve benliğin ayrılaşmasının yeme bozukluklarına etkisinin incelenmesinin de alana katkı sağlayacağı ifade edilebilir.
- Psikolojik sağlık hizmeti sağlayan profesyoneller tarafından bireylerin psikolojik sağlığını ve kişilerarası ilişkilerini olumlu etkileyecek bir beceri olan benliğin ayrılaştırma becerisinin kazanılmasına yönelik üniversitelerde, halk eğitim merkezlerinde çeşitli çalışmaların ve psikoeğitimlerin yapılması önemli görülmektedir.
- Duygusal istismar, diğer istismar türlerine göre fark edilmesi zor bir olgu olduğundan psikolojik sağlık hizmeti sağlayan profesyoneller tarafından bireylere duygusal istismarın ne olduğu hakkında ve duygusal istismara maruz kalınması durumunda neler yapılabilecekleriyle ilgili psikoeğitimlerin yapılması önerilir.

## 6. KAYNAKÇA

- Abramson, E. E., & Stinson, S. G. (1977). Boredom and eating in obese and non-obese individuals. *Addictive behaviors*, 2(4), 181-185.
- Adams, A. E., Sullivan, C. M., Bybee, D., & Greeson, M. R. (2008). Development of the scale of economic abuse. *Violence against women*, 14(5), 563-588.
- AKDEVELİOĞLU, Y., & YÖRÜSÜN, T. Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-28.
- Akduman, İ. (2018). *Obez bireylerde problemlili yeme davranışları ve çocukluk çağı travmaları ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Albright, A. L., & Stern, J. S. (1995). Energy intake and body weight. *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook*, 27-31.
- Alexander, K. E., & Siegel, H. I. (2013). Perceived hunger mediates the relationship between attachment anxiety and emotional eating. *Eating behaviors*, 14(3), 374-377.
- Al-Musharaf, S. (2020). Prevalence and predictors of emotional eating among healthy young Saudi women during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 12(10), 2923.
- Amato, P. R., & Afifi, T. D. (2006). Feeling caught between parents: Adult children's relations with parents and subjective well-being. *Journal of Marriage and Family*, 68, 222-235
- Annesi, J. J., & Marenco, N. (2015). Indirect effects of exercise on emotional eating through psychological predictors of weight loss in women. *Appetite*, 95, 219-227.

- Annesi, J. J., & Vaughn, L. L. (2011). Relationship of exercise volume with change in depression and its association with self-efficacy to control emotional eating in severely obese women. *Advances in preventive medicine, 2011*.
- Ansari, N., Shakiba, S., Ebrahimzadeh Mousavi, M., Mohammadkhani, P., Aminoroaya, S., & Sabzainpoor, N. (2018). Role of emotional dysregulation and childhood trauma in emotional eating behavior. *Practice in Clinical Psychology, 6*(1), 21-28.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*, 469-480.
- Arnett, J. J. (2011). *New Horizons in Research on Emerging and Young Adulthood. Early Adulthood in a Family Context, 231–244*. doi:10.1007/978-1-4614-1436-0\_15
- Arnou, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1995). The emotional eating scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders, 18*, 79–90. doi:10.1002/1098-108X(199507)18:179::AID-EAT22601801093.0.CO;2-V
- Arslan, R. (2016). A Review about the Mediating Role of Early Maladaptive Schemas in the Relationship between Childhood Emotional Abuse and Depression. *Journal of Clinical Psychiatry, 19*(4), 202-210.
- Ashcroft, K., Kingdon, D. G., & Chadwick, P. (2012). Persecutory delusions and childhood emotional abuse in people with a diagnosis of schizophrenia. *Psychosis, 4*(2), 168-171.
- Aslan, S. (2017). *Duygusal yeme ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişki* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Atak, H., Tatlı, C. E., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H., & Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 8*(3), 204-227.

- Baard, P. P. (1994). Psychological fusion and personal conflict in organizations. *IEEE transactions on professional communication*, 37(1), 14-17.
- Banducci, A. N., Lejuez, C. W., Dougherty, L. R., & MacPherson, L. (2017). A prospective examination of the relations between emotional abuse and anxiety: Moderation by distress tolerance. *Prevention science*, 18(1), 20-30
- Barçın-Güzeldere, H. K., & Devrim-Lanpir, A. (2021). The Association Between Body Mass Index, Emotional Eating and Perceived Stress during COVID-19 Partial Quarantine in Healthy Adults. *Public Health Nutrition*, 1-8.
- Barnhart, W. R., Braden, A. L., & Jordan, A. K. (2020). Negative and positive emotional eating uniquely interact with ease of activation, intensity, and duration of emotional reactivity to predict increased binge eating. *Appetite*, 151, 104688.
- Behere, P. B., & Mulmule, A. N. (2013). Sexual abuse in 8-year-old child: Where do we stand legally?. *Indian journal of psychological medicine*, 35(2), 203-205.
- Bemarian, M., Mæland, S., Blomhoff, R., Rabben, Å. K., Arnesen, E. K., Skogen, J. C., & Fadnes, L. T. (2021). Emotional eating in relation to worries and psychological distress amid the COVID-19 pandemic: a population-based survey on adults in Norway. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 130.
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187-192.
- Berenbaum, H. (1996). Childhood abuse, alexithymia and personality disorder. *Journal of Psycho-somatic Research*, 41, 585-595
- Blackburn, S., Johnston, L., Blampied, N., Popp, D., & Kallen, R. (2006). An application of escape theory to binge eating. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 14(1), 23-31.

- Bohlander R. W. (1999). Differentiation of self, need fulfillment, and psychological well-being in married men. *Psychological reports*, 84(3 Pt 2), 1274–1280. <https://doi.org/10.2466/pr0.1999.84.3c.1274>
- Boon, B., Stroebe, W., Schut, H., & Ijntema, R. (2002). Ironic processes in the eating behaviour of restrained eaters. *British journal of health psychology*, 7(Pt 1), 1–10. <https://doi.org/10.1348/135910702169303>
- Booth, D. A. (1994). *Psychology of nutrition*. London: Taylor & Francis.
- Bowen, M., (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*, NY and London, Jason Aronson
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. *Family therapy: Theory and practice*, 4(1), 2-90.
- Braden, A., Anderson, L., Redondo, R., Watford, T., Emley, E., & Ferrell, E. (2021). Emotion regulation mediates relationships between perceived childhood invalidation, emotional reactivity, and emotional eating. *Journal of Health Psychology*, 26(14), 2937-2949.
- Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., & Emley, E. (2018). Eating when depressed, anxious, bored, or happy: are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates?. *Appetite*, 125, 410-417.
- BRANSTETTER A.S., BOWER H., KOMIEN J., AMASS L. (2008). “A History of Sexual, Emotional, or Physical Abuse Predicts Adjustment During Opioid Maintenance Treatment”, *Journal of Substance Abuse Treatment* . Volume 34, Issue 2, March 2008, p. 208–214
- Bruch H (1955). Role of the emotions in hunger and appetite. *Ann NY Acad Sci* 63, 68 –75

- Brydon, L., Edwards, S., Mohamed-Ali, V., & Steptoe, A. (2004). Socioeconomic status and stress-induced increases in interleukin-6. *Brain, Behavior, and Immunity*, 18(3), 281-290.
- Butchart A, Phinney Harvey A, Kahane T, Mian M, Furniss T. (2006). Preventing child maltreatment: a guide to action and generating evidence. Geneva: World Health Organization and International Society for Prevention of Child Abuse and Neglect
- Calabrese, M. L., Farber, B. A., & Westen, D. (2005). The relationship of adult attachment constructs to object relational patterns of representing self and others. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 33(3), 513-530.
- Cecchetto, C., Aiello, M., Gentili, C., Ionta, S., & Osimo, S. A. (2021). Increased emotional eating during COVID-19 associated with lockdown, psychological and social distress. *Appetite*, 160, 105122
- Charles, R. (2001). Is there any empirical support for Bowen's concepts of differentiation of self, triangulation and fusion. *American Journal of Family Therapy*, 29, 279-292.
- Cohen, S., Doyle, W. J., & Baum, A. (2006). Socioeconomic status is associated with stress hormones. *Psychosomatic medicine*, 68(3), 414-420.
- Cooper, Z., Fairburn, C. G., & Hawker, D. M. (2003). *Cognitive-behavioral treatment of obesity: A clinician's guide*. Guilford Press.
- Crano W.D., Brewer M.B. (2002). *Principles and methods of social research* (2nd ed.). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Crockett, A. C., Myhre, S. K., & Rokke, P. D. (2015). Boredom proneness and emotion regulation predict emotional eating. *Journal of health psychology*, 20(5), 670-680.
- Crowther, J. H., Lingswiler, V. M., and Stephens, M. A. P. (1984). The topography of binge eating. *Addict. Behav.* 9: 299-303

- Çavuşoğlu, M. (2021). *Duygusal istismar ile yeme tutumu arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Çobanoğlu, B. (2020). *Çocukluk çağında travmaya uğramış bireylerin, beliren yetişkinlik döneminde duygusal yeme davranışı ve benlik saygısı oluşumu arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Dallos, R., & Vetere, A. (2012). Systems theory, family attachments and processes of triangulation: Does the concept of triangulation offer a useful bridge?. *Journal of Family Therapy*, 34(2), 117-137.
- De Castro, S., & Guterman, J. T. (2008). *Solution-Focused Therapy for Families Coping with Suicide*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34(1), 93–106. doi:10.1111/j.1752-0606.2008.00055.x
- de Shazer, S. (1994). *Words were originally magic*. New York: Norton
- Demiral, Ü. (2022). *Çocuklarda stresin duygusal yeme davranışına etkisi* (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Dingemans, A., Danner, U., & Parks, M. (2017). Emotion regulation in binge eating disorder: A review. *Nutrients*, 9(11), 1274.
- Dobur, H. A. (2019). *Yetişkinliğe geçişte çocukluk çağı ruhsal travmaları ile duygusal yeme ve tıknircasına yeme ilişkisinde bilişsel tamamlanma ihtiyacının aracılık etkisi* (Master's thesis, Kırıkkale Üniversitesi).
- Dohle, S., Hartmann, C., & Keller, C. (2014). Physical activity as a moderator of the association between emotional eating and BMI: evidence from the Swiss food panel. *Psychology & health*, 29(9), 1062-1080.

Doyle, C. (1997). Emotional abuse of children: Issues for intervention. *Child Abuse Review*, 6(5), 330–342. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0852\(199712\)6:5<330::AID-CAR355>3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0852(199712)6:5<330::AID-CAR355>3.0.CO;2-C)

DSM-V (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, American Psychiatric Association

Eddy, K. T., Tanofsky-Kraff, M., Thompson-Brenner, H., Herzog, D. B., Brown, T. A., & Ludwig, D. S. (2007). Eating disorder pathology among overweight treatment-seeking youth: Clinical correlates and cross-sectional risk modeling. *Behaviour research and therapy*, 45(10), 2360-2371.

ELAGOZ, F. Ö., & Çenesiz, G. Z. (2022). ALGILANAN STRES VE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESLE BAŞ ETME TARZLARININ ARACI ROLÜ. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 46(1), 75-83.

Eldredge, K. L., & Agras, W. S. (1996). Weight and shape overconcern and emotional eating in binge eating disorder. *International journal of eating disorders*, 19(1), 73-82.

Elfhag, K., & Rossner, S. (2005). Who succeeds in maintaining weight loss? A conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain. *Obesity Reviews*, 6, 67 –85.

Erbaş, S. (2015). Yeme tutumlarının nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde incelenmesi.

ERSANLI, K., YILMAZ, M., & ÖZCAN, K. (2013). ALGILANAN DUYGUSAL İSTİSMAR ÖLÇEĞİ (ADİÖ): GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(1).

Ertuğ, H.İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal istismar ve ruminasyon ilişkisi. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Samsun

- Evren, C., Sar, V., Dalbudak, E., Cetin, R., Durkaya, M., Evren, B., & Celik, S. (2011). Lifetime PTSD and quality of life among alcohol-dependent men: impact of childhood emotional abuse and dissociation. *Psychiatry research, 186*(1), 85-90.
- Faith, M. S., Allison, D. B., & Geliebter, A. (1997). Emotional eating and obesity: theoretical considerations and practical recommendations.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American psychologist, 34*(10), 906.
- Forman, E. M., & Butryn, M. L. (2015). A new look at the science of weight control: how acceptance and commitment strategies can address the challenge of self-regulation. *Appetite, 84*, 171-180.
- Foster, J. M. (2017). The fears and futures of boy victims of sexual abuse: An analysis of narratives. *Journal of child sexual abuse, 26*(6), 710-730.
- Frayn, M., & Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight in adults: A review. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 37*(4), 924–933. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9577-9>
- Frayn, M., Livshits, S., & Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight regulation: A qualitative study of compensatory behaviors and concerns. *Journal of eating disorders, 6*(1), 1-10.
- Gabbard, G. O. (1994). *Psychodynamic psychiatry in clinical practice* (2nd ed.). Washington: American Psychiatric Press
- Ganley, R. (1989). Emotional and eating in obesity: a review of the literature. *International Journal of Eating Disorders, 8*, 343 –361.

- Garbarino, J., Guttman, E. & Seely, J. (1986). *The psychologically battered child*, by James Garbarino, Edna Guttman, and Janis Wilson Seeley. San Francisco: Jossey-Bass, 1986, 286 pp. *Aggressive Behavior*, 13(6), 377–379. doi:10.1002/1098-
- Geliebter, A., & Aversa, A. (2003). *Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals*. *Eating Behaviors*, 3(4), 341–347. doi:10.1016/s1471-0153(02)00100-9
- George, D. and Mallery, P. (2010) *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 17.0 Update*. 10th Edition, Pearson, Boston.
- Gibson, E. L. (2006). Emotional influences on food choice: sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & behavior*, 89(1), 53-61.
- Gil-Llario, M. D., Morell-Mengual, V., Díaz-Rodríguez, I., & Ballester-Arnal, R. (2019). Prevalence and sequelae of self-reported and other-reported sexual abuse in adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 63(2), 138-148.
- Gladding, S. (2012). *Aile terapisi tarihi kuram ve uygulamaları*, (İbrahim Keklik, İbrahim Yıldırım, Çev.), Ankara: PDR Yayınları.
- Goldsmith, R. E., & Freyd, J. J. (2005). Awareness for emotional abuse. *Journal of Emotional Abuse*, 5(1), 95-123.
- Goossens, L., Braet, C., Van Vlierberghe, L., & Mels, S. (2009). Loss of control over eating in overweight youngsters: the role of anxiety, depression and emotional eating. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 17(1), 68-78.
- Gordon, K. H., Holm-Denoma, J. M., Troop-Gordon, W., & Sand, E. (2012). Rumination and body dissatisfaction interact to predict concurrent binge eating. *Body image*, 9(3), 352-357.

- Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological Bulletin*, 115(3), 444–464. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.3.444>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press
- Grunberg, N. E., & Straub, R. O. (1992). The role of gender and taste class in the effects of stress on eating. *Health Psychology*, 77, 97-100.
- GÜNDÜZ, B., & GÖKÇAKAN, Z. (2004). Fiziksel istismar açısından üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (13), 29-40.
- Gür, T. (2020). *Yetişkin kadınlarda öz duyarlılık ile beden algısının duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Hainlen, Rebecca & Jankowski, Peter & Paine, David & Sandage, Steven. (2015). Adult Attachment and Well-Being: Dimensions of Differentiation of Self as Mediators. *Contemporary Family Therapy*. 10.1007/s10591-015-9359-1.
- Harrist, A. W., Hubbs-Tait, L., Topham, G. L., Shriver, L. H., & Page, M. C. (2013). Emotion regulation is related to children's emotional and external eating. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 34(8), 557-565.
- Hart, S., Germain, B. and Brassard, M.(Eds) (1983). Proceedings Summary of the International Conference on Psychological Abuse of Children and Youth. Indiana University: Office for the Study of the Psychological Rights of the Child.
- Hartanto, A., Yong, J. C., Lee, S. T., Ng, W. Q., & Tong, E. M. (2020). Putting adversity in perspective: purpose in life moderates the link between childhood emotional abuse and neglect and adulthood depressive symptoms. *Journal of mental health*, 29(4), 473-482.

- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological bulletin*, *110*(1), 86–108. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>
- Herman, C. P., & Mack, D. (1975). *Restrained and unrestrained eating*1. *Journal of Personality*,*43*(4),647–660.doi:10.1111/j.1467-6494.1975.tb00727.x 10.1111/j.1467-6494.1975.tb00727.x
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1984). A boundary model for the regulation of eating. In A. J. Stunkard & E. Stellar (Eds.), *Eating and its disorders* (pp. 141-156). New York: Raven
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior. *Journal of abnormal psychology*, *84*(6), 666.
- Hill, D. C., Moss, R. H., Sykes-Muskett, B., Conner, M., & O'Connor, D. B. (2018). Stress and eating behaviors in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Appetite*, *123*, 14-22.
- Hill, M. L., Masuda, A., Moore, M., & Twohig, M. P. (2015). Acceptance and commitment therapy for individuals with problematic emotional eating: A case-series study. *Clinical Case Studies*, *14*(2), 141-154.
- Hinkle, D. E., Wiersma, W. ve Jurs, S. G. (2003). *Applied statistics for the behavioral sciences* (Vol. 663). Houghton Mifflin College Division.
- Hoeboer, C., De Roos, C., van Son, G. E., Spinhoven, P., & Elzinga, B. (2021). The effect of parental emotional abuse on the severity and treatment of PTSD symptoms in children and adolescents. *Child abuse & neglect*, *111*, 104775.
- Holowka, D. W., King, S., Saheb, D., Pukall, M., & Brunet, A. (2003). Childhood abuse and dissociative symptoms in adult schizophrenia. *Schizophrenia research*, *60*(1), 87-90.

- Hudson, A., & Williams, S. G. (1981). *Eating Behavior, Emotions, and Overweight. Psychological Reports*, 48(2), 669-670. doi:10.2466/pr0.1981.48.2.669 10.2466/pr0.1981.48.2.669
- Iwaniec, D., Larkin, E. and Higgins, S. (2006), Research Review: Risk and resilience in cases of emotional abuse. *Child & Family Social Work*, 11: 73-82. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2006.00398.x>
- İKİZ, A. N. (2019). TFEQ-R21 ile üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının incelenmesi. *Studies*, 7(2), 968-979.
- İmanoğlu, M. C. (2021). *Algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat ilişkisi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- İNALKAÇ, S., & ARSLANTAŞ, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- Jenkins, S. M., Buboltz, W. C., Schwartz, J. P., & Johnson, P. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 251-261.
- Johnson, P., & Waldo, M. (1998). Integrating Minuchin's boundary continuum and Bowen's differentiation scale: A curvilinear representation. *Contemporary Family Therapy*, 20, 403-413.
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125, 181-201
- Karababa, A. , Mert, A. & Çetiner, P. (2018). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLMANIN BİR YORDAYICISI OLARAK BENLİK AYRIMLAŞMASI . *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* , 19 (2) , 1235-1248 . DOI: 10.29299/kefad.2018.19.02.004

- Karakurt, G., & Silver, K. E. (2013). Emotional abuse in intimate relationships: the role of gender and age. *Violence and victims*, 28(5), 804–821. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.vv-d-12-00041>
- Katterman, S. N., Kleinman, B. M., Hood, M. M., Nackers, L. M., & Corsica, J. A. (2014). Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: a systematic review. *Eating behaviors*, 15(2), 197-204.
- KEAR, J. S. (1978). *Marital Attraction And Satisfaction As A Function Of Differentiation Of Self* (Order No. 7819970). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (302888987).
- Kennedy, M. A., Ip, K., Samra, J., & Gorzalka, B. B. (2007). The role of childhood emotional abuse in disordered eating. *Journal of emotional abuse*, 7(1), 17-36.
- Kent, A., & Waller, G. (2000). Childhood emotional abuse and eating psychopathology. *Clinical psychology review*, 20(7), 887-903.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. W W Norton & Co.
- Kia-Keating, M., Grossman, F. K., Sorsoli, L., & Epstein, M. (2005). Containing and Resisting Masculinity: Narratives of Renegotiation Among Resilient Male Survivors of Childhood Sexual Abuse. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(3), 169.
- Kittel, R., Brauhardt, A., & Hilbert, A. (2015). Cognitive and emotional functioning in binge-eating disorder: A systematic review. *The International journal of eating disorders*, 48(6), 535–554. <https://doi.org/10.1002/eat.22419>
- Klever, P. (2001). The Nuclear Family Functioning Scale: Initial development and preliminary validation. *Families, Systems, & Health*, 19(4), 397.

- Klever, P. (2005) The Multigenerational Transmission of Family Unit Functioning, *The American Journal of Family Therapy*, 33:3, 253-264, DOI: 10.1080/01926180590952436
- Knauth, D. G., Skowron, E. A., & Escobar, M. (2006). Effect of differentiation of self on adolescent risk behavior: test of the theoretical model. *Nursing research*, 55(5), 336–345. <https://doi.org/10.1097/00006199-200609000-00006>
- Koenders, P. G., & van Strien, T. (2011). Emotional eating, rather than lifestyle behavior, drives weight gain in a prospective study in 1562 employees. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 53(11), 1287-1293.
- Kong, S., & Bernstein, K. (2009). Childhood trauma as a predictor of eating psychopathology and its mediating variables in patients with eating disorders. *Journal of Clinical Nursing*, 18(13), 1897-1907.
- Kontinen, H., Silventoinen, K., Sarlio-Lähteenkorva, S., Männistö, S., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating and physical activity self-efficacy as pathways in the association between depressive symptoms and adiposity indicators. *The American journal of clinical nutrition*, 92(5), 1031-1039.
- Krug EG, Dahlberg LL, Mercy JA, Zwi A, Lozano R (2002) World report on violence and health. Geneva: World Health Organization.
- Kurumu, B. A. A. (1995). Aile içi şiddetin sebep ve sonuçları.
- KUYUMCU, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık duyguları ifade etme benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 1(2), 104-113.
- Kütük, M. Ö., & Bilaç, Ö. (2017). Çocuklarda ve adölesanlarda duygusal istismar ve ihmal. *Türkiye Klinikleri*, 3(3), 181-187.

- Laghi, F., Bianchi, D., Pompili, S., Lonigro, A., & Baiocco, R. (2018). Metacognition, emotional functioning and binge eating in adolescence: the moderation role of need to control thoughts. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(6), 861-869
- Larsen, J. K., van Strien, T., Eisinga, R., & Engels, R. C. (2006). Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of psychosomatic research*, 60(3), 237-243.
- Lattimore, P. (2020). Mindfulness-based emotional eating awareness training: taking the emotional out of eating. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(3), 649-657.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer
- Leon, G. R., & Chamberlain, K. (1973). Emotional arousal, eating patterns, and body image as differential factors associated with varying success in maintaining a weight loss. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 40, 474–480. doi:10.1037/h0034562
- Levitan, R. D., & Davis, C. (2010). Emotions and eating behaviour: Implications for the current obesity epidemic. *University of Toronto Quarterly*, 79(2), 783-799.
- Limbers, C. A., & Summers, E. (2021). Emotional Eating and Weight Status in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 991.
- Limbers, C. A., Greenwood, E., Shea, K., & Fergus, T. A. (2021). Metacognitive beliefs and emotional eating in adolescents. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-6.
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and

effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47(3), 283–300. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.3.283>

Lowe, M. R., & Fisher, E. B. (1983). Emotional reactivity, emotional eating, and obesity: A naturalistic study. *Journal of behavioral medicine*, 6(2), 135-149.

Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50, 1-11

Macht, M., & Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1), 65–71. <https://doi.org/10.1006/appe.2000.0325>

Macht, M., & Simons, G. (2010). *Emotional Eating. Emotion Regulation and Well-Being*, 281–295. doi:10.1007/978-1-4419-6953-8\_17

Malinosky-Rummell, R., & Hansen, D. J. (1993). Long-term consequences of childhood physical abuse. *Psychological bulletin*, 114(1), 68.

Mansueto, G., Cavallo, C., Palmieri, S., Ruggiero, G. M., Sassaroli, S., & Caselli, G. (2021). Adverse childhood experiences and repetitive negative thinking in adulthood: a systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(3), 557-568.

Martin, C. V., Guterman, J. T., & Shatz, K. (2012). Solution-focused counseling for eating disorders. *American Counseling Association*, 1-11.

Martins, C. M. S., Baes, C. V. W., de Carvalho Tofoli, S. M., & Juruena, M. F. (2014). Emotional abuse in childhood is a differential factor for the development of depression in adults. *The Journal of nervous and mental disease*, 202(11), 774-782.

McAtamney, K., Mantzios, M., Egan, H., & Wallis, D. J. (2021). Emotional eating during COVID-19 in the United Kingdom: Exploring the roles of alexithymia and emotion dysregulation. *Appetite*, 161, 105120.

- McCollum, E. E. (1991). A scale to measure Bowen's concept of emotional cutoff. *Contemporary Family Therapy, 13*(3), 247-254.
- McGee, R. and Wolfe, D. (1991). Psychological maltreatment: toward an operational definition. *Development and Psychopathology, 3*, 3-18
- Mehrabian, A. (1980). Basic dimensions for a general psychological theory: Implications for personality, social, environmental, and developmental studies. Cambridge, MA: Oelgeschlager, Gunn, & Hain
- Michopoulos, V., Powers, A., Moore, C., Villarreal, S., Ressler, K. J., & Bradley, B. (2015). The mediating role of emotion dysregulation and depression on the relationship between childhood trauma exposure and emotional eating. *Appetite, 91*, 129-136.
- Mills, R. J., Grasmick, H. G., Morgan, C. S., & Wenk, D. (1992). The effects of gender, family satisfaction, and economic strain on psychological well-being. *Family Relations, 41*, 440-445.
- Moon, A., & Berenbaum, H. (2009). Emotional awareness and emotional eating. *Cognition and emotion, 23*(3), 417-429.
- Mosley-Johnson, E., Garacci, E., Wagner, N., Mendez, C., Williams, J. S., & Egede, L. E. (2019). Assessing the relationship between adverse childhood experiences and life satisfaction, psychological well-being, and social well-being: United States Longitudinal Cohort 1995–2014. *Quality of Life Research, 28*(4), 907-914.
- Murdock, N. L., & Gore, P. A., Jr. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 26*(3), 319–335. <https://doi.org/10.1023/B:COFT.0000037918.53929.18>
- Nguyen-Michel, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2007). Dietary correlates of emotional eating in adolescence. *Appetite, 49*(2), 494-499.

- Nguyen-Rodriguez, S. T., Chou, C. P., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2008). BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents. *Eating behaviors*, 9(2), 238-246.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating disorders*, 17(3), 211–224. <https://doi.org/10.1080/10640260902848543>
- Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (1995). *Family therapy: Concepts and methods*. (3rd ed.). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Nisbett, R. E. (1972). Hunger, obesity, and the ventromedial hypothalamus. *Psychological Review*, 79(6), 433.
- Nock, M. K., Wedig, M. M., Holmberg, E. B., & Hooley, J. M. (2008). The emotion reactivity scale: development, evaluation, and relation to self-injurious thoughts and behaviors. *Behavior therapy*, 39(2), 107-116.
- ÖZBURUN, N. (2018). Derleme: Genel sistem teorisinden etkilenen aile terapisi modellerinin karşılaştırılması. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(2), 172-188.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2009). A prospective test of the clinical metacognitive model of rumination and depression. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2(2), 123-131.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13, 277–303
- Paxton, S. J., & Diggins, J. (1997). Avoidance coping, binge eating, and depression: an examination of the escape theory of binge eating. *The International journal of eating disorders*, 22(1), 83–87. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1098-108x\(199707\)22:1<83::aid-eat11>3.0.co;2-j](https://doi.org/10.1002/(sici)1098-108x(199707)22:1<83::aid-eat11>3.0.co;2-j)

- Peleg, O., & Rahal, A. (2012). *Physiological symptoms and differentiation of self: A cross-cultural examination. International Journal of Intercultural Relations, 36(5), 719–727.* doi:10.1016/j.ijintrel.2012.04.001 10.1016/j.ijintrel.2012.04.001
- Peleg, O., & Tzischinsky, O. (2022). Are People with Poor Differentiation of Self at Risk of Developing Eating Disorders? A Study of Jewish and Arab Participants.
- Peleg, O., Boniel-Nissim, M., & Tzischinsky, O. (2022). The Mediating Role of Emotional Distress in The Relationship Between Differentiation of Self and The Risk of Eating Disorders Among Young Adults.
- Pidgeon, A., Lacota, K., & Champion, J. (2013). The moderating effects of mindfulness on psychological distress and emotional eating behaviour. *Australian Psychologist, 48(4), 262-269.*
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. P., & Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women. *Obesity research, 11(2), 195-201.*
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and binge eating: A causal analysis. *American Psychologist, 40, 193–204.*
- Polusny, M. A., & Follette, V. M. (1995). Long-term correlates of child sexual abuse: Theory and review of the empirical literature. *Applied and Preventive Psychology, 4, 143-166*
- Postmus, J. L., Plummer, S. B., & Stylianou, A. M. (2016). Measuring economic abuse in the lives of survivors: Revising the Scale of Economic Abuse. *Violence against women, 22(6), 692-703.*
- Postmus, J. L., Plummer, S. B., McMahon, S., Murshid, N. S., & Kim, M. S. (2012). Understanding economic abuse in the lives of survivors. *Journal of interpersonal violence, 27(3), 411-430.*

- Rabstejnek, Carl. (2009). *Family Systems & Murray Bowen Theory*.
- Raspopow, K., Abizaid, A., Matheson, K., & Anisman, H. (2010). Psychosocial stressor effects on cortisol and ghrelin in emotional and non-emotional eaters: influence of anger and shame. *Hormones and Behavior*, *58*(4), 677-684.
- Raspopow, K., Matheson, K., Abizaid, A., & Anisman, H. (2013). Unsupportive social interactions influence emotional eating behaviors. The role of coping styles as mediators. *Appetite*, *62*, 143-149.
- Rees, C. A. (2009). *Understanding emotional abuse*. *Archives of Disease in Childhood*, *95*(1), 59–67. doi:10.1136/adc.2008.143156
- Reichenberger, J., Schnepfer, R., Arend, A. K., & Blechert, J. (2020). Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies. *Proceedings of the Nutrition Society*, *79*(3), 290-299.
- Reiter, S., Bryen, D. N., & Shachar, I. (2007). Adolescents with intellectual disabilities as victims of abuse. *Journal of Intellectual Disabilities*, *11*(4), 371-387.
- Riggs, S. A., & Kaminski, P. (2010). Childhood emotional abuse, adult attachment, and depression as predictors of relational adjustment and psychological aggression. *Journal of aggression, maltreatment & trauma*, *19*(1), 75-104.
- Roberts, R. E., & Bengtson, V. L. (1993). Relationships with parents, self-esteem, and psychological well-being in young adulthood. *Social psychology quarterly*, 263-277.
- Rosenqvist, E., Kiviruusu, O., & Konttinen, H. (2022). The associations of socioeconomic status and financial strain with restrained and emotional eating among 42-year-old women and men. *Appetite*, *169*, 105795.

- Ross, A. S., Hinshaw, A. B., & Murdock, N. L. (2016). Integrating the relational matrix: Attachment style, differentiation of self, triangulation, and experiential avoidance. *Contemporary family therapy*, 38(4), 400-411.
- Ruderman, A. J., & Christensen, H. (1983). Restraint theory and its applicability to overweight individuals. *Journal of Abnormal Psychology*, 92(2), 210–215. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.92.2.210>
- Ruderman, A.J. (1983). The restraint scale: a psychometric investigation. *Behaviour research and therapy*, 21 3, 253-8 .
- Samuel, L., & Cohen, M. (2018). Expressive suppression and emotional eating in older and younger adults: An exploratory study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 78, 127-131.
- Schachter, S., Goldman, R., & Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation and obesity on eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10, 91-97.
- Shapero, B. G., Black, S. K., Liu, R. T., Klugman, J., Bender, R. E., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2014). Stressful life events and depression symptoms: the effect of childhood emotional abuse on stress reactivity. *Journal of clinical psychology*, 70(3), 209-223.
- Sharf, R. S. (1996). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases*. Pacific Grove, CA: Brooks and Coles.
- Sharp, N. (2008). What's yours is mine. *The different forms of economic abuse and its impact on women and children experiencing domestic violence*.
- Shipman, K. L., Schneider, R., Fitzgerald, M. M., Sims, C., Swisher, L., & Edwards, E. (2007). Maternal emotion socialization in maltreating and non-maltreating families: Implications for children's emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 268–285.

- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology, 45*(3), 235–246. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>
- Skowron, E. A., & Platt, L. F. (2005). Differentiation of self and child abuse potential in young adulthood. *The Family Journal, 13*(3), 281-290.
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of marital and family therapy, 29*(2), 209-222.
- Skowron, Elizabeth & Dendy, Anna. (2004). Differentiation of Self and Attachment in Adulthood: Relational Correlates of Effortful Control. *Contemporary Family Therapy, 26*. 337-357. 10.1023/B:COFT.0000037919.63750.9d.
- Skowron, Elizabeth & Stanley, Krystal & Shapiro, Michael. (2009). A Longitudinal Perspective on Differentiation of Self, Interpersonal and Psychological Well-Being in Young Adulthood. *Contemporary Family Therapy, 31*. 3-18. 10.1007/s10591-008-9075-1.
- SOYLU, Y., TURGUT, M., CANIKLİ, A., & KARGÜN, M. (2021). Fiziksel Aktivite, Duygusal Yeme ve Ruh Hali İlişkisi: Kovid-19 ve Üniversite Öğrencileri. *Spor Eğitim Dergisi, 5*(2), 88-97.
- Spertus, I. L., Yehuda, R., Wong, C. M., Halligan, S., & Seremetis, S. V. (2003). Childhood emotional abuse and neglect as predictors of psychological and physical symptoms in women presenting to a primary care practice. *Child Abuse & Neglect, 27*(11), 1247–1258.
- Spinosa, J., Christiansen, P., Dickson, J. M., Lorenzetti, V., & Hardman, C. A. (2019). From socioeconomic disadvantage to obesity: the mediating role of psychological distress and emotional eating. *Obesity, 27*(4), 559-564.

- Spoor, S. T., & Bekker, M. H. Van strien, T., & van Heck, GL (2007). *Relations between negative affect, coping, and emotional eating*. *Appetite*, 48(3), 368-376.
- Steinsbekk, S., Barker, E. D., Llewellyn, C., Fildes, A., & Wichstrøm, L. (2018). Emotional feeding and emotional eating: reciprocal processes and the influence of negative affectivity. *Child Development*, 89(4), 1234-1246.
- Stephoe, A., Kunz-Ebrecht, S., Owen, N., Feldman, P. J., Willemsen, G., Kirschbaum, C., & Marmot, M. (2003). Socioeconomic status and stress-related biological responses over the working day. *Psychosomatic medicine*, 65(3), 461-470.
- Şen Demirdöğen, E. (2015). 12-18 Yaş aralığındaki ergenlerde tıknırcasına yeme bozukluğu ile ayrılma-bireyleşme süreci arasındaki ilişki.
- Şenyuva, G., & Yavuz, F. (2009). Fiziksel şiddet olgularında travma sonrası stres bozukluğunun değerlendirilmesi. *Adli Tıp Dergisi*, 23(1), 1-14.
- Talbot, L. S., Maguen, S., Epel, E. S., Metzler, T. J., & Neylan, T. C. (2013). Posttraumatic stress disorder is associated with emotional eating. *Journal of Traumatic Stress*, 26(4), 521-525.
- Tamar-Gurol, D., Sar, V., Karadag, F., Evren, C., & Karagoz, M. (2008). Childhood emotional abuse, dissociation, and suicidality among patients with drug dependency in Turkey. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(5), 540-547.
- Tanriverdi, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının ve duygusal iştahlarının incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Thompson, A. E., and Kaplan, C. A. (1996). Childhood Emotional Abuse. *British Journal of Psychiatry* (1996), 168, 143-148
- Thompson, S. H. (2015). Gender and racial differences in emotional eating. *Food addiction symptoms, and body weight satisfaction among undergraduates*, 93-8.

- Tilstra-Ferrell, E. L., Redondo, R. A., Russin, S. E., & Braden, A. (2022). Emotion regulation difficulties, child sexual, physical, and emotional abuse and emotional eating. *Journal of Family Trauma, Child Custody & Child Development*, 1-21.
- Timmerman, G. M., & Acton, G. J. (2001). The relationship between basic need satisfaction and emotional eating. *Issues in mental health nursing*, 22(7), 691–701. <https://doi.org/10.1080/016128401750434482>
- Titelman, P. (2003). Emotional cutoff in Bowen family systems theory: An overview. *Emotional cutoff: Bowen family systems theory perspectives*, 9-65
- Titelman, P. (2014). *Differentiation of Self*. Taylor & Francis.
- Toman, W., 1961. *Family Constellation*, NY, Springer. 3rd rev. edn, 1976.
- Topdemir, C. (2016). İstismar mağduru çocuğun korunmasında bir uygulama: çocuk izlem merkezi (ÇİM). *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, (43).
- Topham, G. L., Hubbs-Tait, L., Rutledge, J. M., Page, M. C., Kennedy, T. S., Shriver, L. H., & Harrist, A. W. (2011). Parenting styles, parental response to child emotion, and family emotional responsiveness are related to child emotional eating. *Appetite*, 56(2), 261-264.
- Turton, R., Chami, R., & Treasure, J. (2017). Emotional eating, binge eating and animal models of binge-type eating disorders. *Current obesity reports*, 6(2), 217-228.
- Türk Dil Kurumu. Ankara: Turkish Language Association; [Available from: [http://tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.59481cfdc600d0.01403496](http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.59481cfdc600d0.01403496).
- Tüzen, G. (2019). Depresyon, anksiyete ve stresin duygusal yeme ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolü. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Uluer, G. (2021). *Çocukluk çağı travma yaşantısı, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin duygusal yeme davranışı ile ilişkisi* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current diabetes reports*, 18(6), 1-8.
- Van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutiérrez-Maldonado, J., Ferrer-García, M., Botella, C., & Baños, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66, 20–25. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.016>
- Van Strien, T and Ouwens, MA. (2007). Effects of distress, alexithymia and impulsivity on eating. *Eating Behaviors*, 8: 251–257.
- Waller, G., & Osman, S. (1998). Emotional eating and eating psychopathology among non-eating-disordered women. *International Journal of Eating Disorders*, 23(4), 419-424.
- Waller, G., Corstorphine, E., & Mountford, V. (2007). The role of emotional abuse in the eating disorders: Implications for treatment. *Eating Disorders*, 15(4), 317-331.
- Whiffen, V. E., & MacIntosh, H. B. (2005). Mediators of the link between childhood sexual abuse and emotional distress: A critical review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 6(1), 24-39.
- Widom, C. S. (1999). Posttraumatic stress disorder in abused and neglected children grown up. *American Journal of Psychiatry*, 156, 1223–1229
- Yapabaş İ, S. (2018). Fazla kilolu ve obez yetişkin bireylerde yeme davranışlarının öfke ve ilişki bağımlılığı ile olan ilişkisi. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

YAVUZ, S. G. (2021). Bireylerin Kaygı Düzeylerinin Duygusal Yeme Davranışları Üzerine Etkisinin İncelenmesi.

YILDIRIM, B. (2020). SOSYAL HİZMET UYGULAMASINDA BOWEN'IN AİLE SİSTEMLERİ YAKLAŞIMI. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(47), 287-313.

Yu, E. Y. T., Rabbani, M., & Cong, C. W. (2019). Adolescents' emotional abuse in Kuala Lumpur, Malaysia: The role of parenting style. *Asia-Pacific Social Science Review*, 19(4), 133-139.

Zhang, J., Zhang, Y., Huo, S., Ma, Y., Ke, Y., Wang, P., & Zhao, A. (2020). Emotional eating in pregnant women during the COVID-19 pandemic and its association with dietary intake and gestational weight gain. *Nutrients*, 12(8), 2250.

## 7. EKLER

### BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi bölümü öğrencisi Sahra Akın tarafından Dr. İtir Kaşıkçı danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışma, çeşitli değişkenleri ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Vereceğiniz cevaplar/bilgiler gizli tutulacaktır ve kişisel olarak değerlendirilmeyecektir. Elde edilen bilgiler bilimsel amaç doğrultusunda ele alınacağı için soruları gerçek duygu ve düşünceleriniz ile eksiksiz bir şekilde yanıtlamanız gerekmektedir. Çalışma yaklaşık 10-15 dakika sürecek ve katılımınız tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmak istememeniz durumunda şu anda formu bırakabileceğiniz gibi istediğiniz herhangi bir aşamada da bırakabilirsiniz.

Bu çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için, İstanbul Ticaret Üniversitesi Aile Danışmanlığı ve Eğitimi bölümü öğrencisi Sahra Akın ile iletişime geçebilirsiniz.

Katılımınız ve ilginiz için teşekkür ederim.

***Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman çalışmayı yardı bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.***

**ONAYLIYORUM**

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

### 1- Cinsiyetiniz :

kadın ( ) erkek ( ) diğer ( )

### 2- Yaş : .....

### 3- Sosyoekonomik statünüz :

alt ( ) orta alt ( ) orta ( ) orta üst ( ) üst ( )

### 4- Medeni durumunuz :

evli ( ) bekar ( ) boşanmış ( ) nişanlı ( ) diğer ( )

### 5- Eğitim durumunuz :

ilköğretim- ortaöğretim ( ) lise ( ) lisans ( ) lisans üstü ( )

### 6- Annenizin eğitim durumu

ilköğretim-ortaöğretim ( ) lise ( ) lisans ( ) lisans üstü ( )

### 7- Babanızın eğitim durumu

ilköğretim-ortaöğretim ( ) lise ( ) lisans ( ) lisans üstü ( )

### 8- Okuduğunuz / okumakta olduğunuz bölüm

nedir?.....

### 9- Kiminle yaşıyorsunuz?

aile ( ) anne ( ) baba ( ) arkadaş ( ) yalnız ( ) yurttan ( ) akraba ( ) diğer ( )

### 10- Hayatınızın büyük çoğunluğunu geçirdiğiniz yer :

köy ( ) ilçe ( ) il ( ) büyükşehir ( )

### 11- Bulimiya Nervoza, Anoreksiya Nervoza ya da Tıkanırçasına Yeme Bozukluğu ile ilgili herhangi bir tanınız var mı?

evet ( ) hayır ( )

### 12- Kaygılı, üzüntü gibi olumsuz duygulara sahip olduğumda yemek yeme isteğinde olurum

asla ( ) nadiren ( ) bazen ( ) sıklıkla ( ) hemen her zaman ( )

**BAÖ (örnek maddeler)**

		Tamamen Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Çok Az Katılıyorum	Çok Az Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
1	Ailemin yanındayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissederim	1	2	3	4	5	6
2	Önemli bir işe ya da göreve başlarken genellikle başkalarının cesaretlendirmesine ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5	6
3	İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, kendimi onlardan uzak tutarım.	1	2	3	4	5	6
4	İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, bundan genellikle rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6

**DYÖ (örnek maddeler)**

		Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Nerdeyse Her Zaman
1	Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum.	1	2	3	4	5
2	Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim.	1	2	3	4	5
3	Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim.	1	2	3	4	5
4	Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim.	1	2	3	4	5

## ADİÖ (örnek maddeler)

		Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1	Başarısız olduğumda benimle alay ederler.	1	2	3	4	5
2	Fiziksel görünümümle ( kilolu olma, boy kısalığı vb.) ilgili sürekli şaka yaparlar.	1	2	3	4	5
3	Genellikle yanlışlarım yüzüme vurulur.	1	2	3	4	5
4	Fizyolojik rahatsızlıklarım ( kekemelik, şaşılık, gözlük kullanma vb.) alay edilir.	1	2	3	4	5