

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

EMOSYONEL ŞEMALAR, PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE DUYGUSAL TEPKİSELLİĞİN
DUYGUSAL İŞTAH İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İrem NAK AYDIN

İstanbul
Temmuz-2021

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

EMOSYONEL ŞEMALAR, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE
DUYGUSAL TEPKİSELLİĞİN DUYGUSAL İŞTAH İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İrem NAK AYDIN

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Bilge PARLAKOĞLU

İstanbul

Temmuz-2021

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ Anabilim Dalı, KLİNİK PSİKOLOJİ Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğretim Üyesi Bilge PARLAÇOĞLU

Üye Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

Üye Dr. Öğr. Üyesi Yıldız BİLGE

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Emosyonel Şemalar, Psikolojik Dayanıklılık Ve Duygusal Tepkiselliğin Duygusal İştah İle İlişkisinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

İrem NAK AYDIN

ÖN SÖZ

Öncelikle tez çalışmam sırasında bana her an hem akademik hem motivasyonel desteğini esirgemeyen kıymetli tez danışmanın Dr. Bilge PARLAKOĞLU'na, ardından yirmi altı senedir her koşulda madden ve manen hep yanımda olan kıymetli annem Ayfer AKDENİZ NAK, babam Okan NAK ve kardeşim Eren NAK'a, son olarak da aldığım her kararı destekleyen ve bu stresli süreçte her şartta benimle olan sevgili eşim Ömer Faruk AYDIN'a teşekkürlerimi sunuyorum.

İrem NAK AYDIN

İstanbul-2021

ÖZET

**EMOSYONEL ŞEMALAR, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE
DUYGUSAL TEPKİSELLİĞİN DUYGUSAL İŞTAH İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

İrem NAK AYDIN
Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji
Tez danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Bilge PARLAKOĞLU
Temmuz-2021, 84 + xiv Sayfa

Bu tez çalışmasının amacı, duyguların yönettiği bilinç süreçleri olan emosyonel şemaların, psikolojik dayanıklılığın ve duygusal tepkiselliğin duygusal iştahı yordayıcılığını incelemesidir. Araştırma kapsamında, tamamı gönüllülük esasına dayalı olmak üzere yaşları 18-60 arasında yer alan 139 kadın (%50,9), 134 erkek (%49,1) olmak üzere toplam 273 katılımcı katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 32,19'dur (Ss=11,01). Tezin amacına yönelik nicel araştırma yöntemleri olarak katılımcılara demografik bilgi formu ile beraber Duygusal Tepkisellik Ölçeği (DTÖ), Duygusal İştah Anketi (DİA) ve Leahy Emosyonel Şema Ölçeği uygulanmıştır. Duygusal tepkisellik, psikolojik dayanıklılık, hassasiyet, duyguya göre ortaya çıkan duygusal iştah, duruma/şarta göre ortaya çıkan duygusal iştah, olumlu duygu ve durumda görülen duygusal iştah, olumsuz duygu ve durumda görülen duygusal iştah ve emosyonel şemaların (onaylanma, anlaşılabilirlik, suçluluk, kontrol edilemezlik, akılcılık isteği, süreklilik, uzlaş, hisleri kabullenme, ruminasyon, duyguları inkar, duyguları zararlı görme, zayıflık, duygulardan kaçınma, farklılık) cinsiyet faktörüne göre değerlendirildiği bağımsız örneklem t-testi uygulanmış, duygusal tepkisellik, psikolojik dayanıklılık ve hassasiyet puanları kadınlarda erkeklerden daha yüksek, duygusal iştah puanları kadınlarda erkeklerden daha düşük bulunmuştur. Duygusal tepkisellik, psikolojik dayanıklılık ve emosyonel şemaların duygusal iştah ile ilişkisini ölçmek için kullanılan korelasyon analizi sonuçlarına göre duygusal iştah suçluluk, ruminasyon, duyguları inkar ve duygulardan kaçınma emosyonel şemalarıyla pozitif yönde; hisleri kabullenme şemasıyla negatif yönde ilişki göstermiştir. Duygusal iştahın alt ölçekleriyle değişkenlerin korelasyon analizinde ise duyguları inkar ve duygulardan kaçınma şemaları ile olumlu duygu ve durumda görülen duygusal iştah arasında pozitif yönde; suçluluk, kontrol edilemezlik,

ruminasyon, duyguları inkar ve duygulardan kaçınma şemaları ile olumsuz duygu ve durumda görülen duygusal iştah arasında da pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Temel değişkenlerin duygusal iştahı yordama seviyesini belirlemek için kullanılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, duygulardan kaçınma ve duyguları inkar emosyonel şemaları duygusal iştahı; duygulardan kaçınma ve duyguları inkar şemaları olumlu duygu ve durumda görülen duygusal iştahı; kontrol edilemezlik, duyguları inkar ve duygulardan kaçınma şemaları olumsuz duygu ve durumda görülen duygusal iştahı istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamıştır.

Anahtar kelimeler: psikolojik dayanıklılık, duygusal tepkisellik, hassasiyet, emosyonel şemalar, duygusal yeme davranışı, duygusal iştah.

ABSTRACT

THE ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL SCHEMAS, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND EMOTIONAL REACTIVITY WITH EMOTIONAL ATTITUDE

İrem NAK AYDIN

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor, Asst. Prof. Bilge Parlakoğlu

July-2021, 84 + xiv pages

The aim of this work is to investigate the predictors of emotional appetite, emotional schemas, resilience and emotional reactivity, i.e. the processes of consciousness controlled by emotions. A total of 273 participants, 139 women (50.9%) and 134 men (49.1%) between the ages of 18 and 60 took part in the study on a voluntary basis. The average age of the participants was 32.19 (Sd = 1,11). As quantitative research methods for the purpose of the thesis, the Emotional Reactivity Scale (ERS), the Emotional Appetite Questionnaire (EAQ) and the Leahy Emotional Schema Scale (LESS) were applied to the participants together with the demographic information form. Independent sample t-test was used to evaluate emotional reactivity, resilience, sensitivity, emotional appetite based on emotions, emotional appetite based on situation / conditions, emotional appetite seen in positive emotion and situation, emotional appetite seen in negative emotion and situation and emotional schemas (agreement, comprehensibility, guilt, uncontrollability, desire for rationality, continuity, consensus, acceptance of feelings, rumination, denying emotions, viewing emotions as harmful, weakness, avoidance of emotions, difference) according to gender factor. Emotional reactivity, psychological resilience were found to be higher in women than in men and in women the emotional appetite values were found lower than in men.

According to the results of the correlation analysis used to measure the relationship between emotional reactivity, resilience, and emotional schemas with emotional appetite, emotional appetite positively correlated with guilt, rumination, denying emotions, viewing emotions as harmful schemas; showed a negative relationship with the schemas of acceptance of feelings.

In the correlation analysis of the variables with the subscales of emotional appetite, there was a positive correlation between the denial of emotions and avoidance of emotions schemes with the emotional appetite seen in positive emotions and situations; There was also a statistically significant positive correlation between guilt, uncontrollability, rumination, denial of emotions and avoidance of emotions with emotional appetite seen in negative emotions and situations.

According to the results of multiple regression analysis used to determine the predictive level of emotional appetite of the main variables, avoidance of emotions and denial of emotions schemas were statistically significantly predicted emotional appetite; avoidance of emotions and denial of emotions schemas were statistically significantly predicted emotional appetite seen in positive emotion and situation; uncontrollability, denial of emotions, and avoidance of emotions schemas were statistically significantly predicted emotional appetite in negative emotions and situations.

Key words: resilience, emotional reactivity, sensitivity, emotional schemas, emotional eating behavior, emotional appetite.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1.Araştırmanın Amacı.....	1
1.2.Araştırmanın Önemi.....	3
1.3.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
İKİNCİ BÖLÜM.....	5
EMOSYONEL ŞEMALAR, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE DUYGUSAL TEPKİSELLİĞİN DUYGUSAL İŞTAH.....	5
2.1. İştah ve Yeme Davranışı.....	5
2.1.1. Yeme Davranışını Etkileyen Faktörler.....	6
2.2. Duygusal Yeme.....	7
2.2.1. Olumlu Duygulanım Ve Duygusal Yeme.....	11

2.2.2. Olumsuz Duygulanım Ve Duygusal Yeme	11
2.2.3. Duygusal Yeme Ve Stres.....	12
2.2.4. Duygusal Yeme Ve Yeme Bozuklukları.....	13
2.2.5. Duygusal Yeme İle İlgili Teoriler.....	14
2.2.5.1. İçselDışsal Obezite Teorisi.....	15
2.2.5.2. Kısıtlama Teorisi.....	15
2.2.5.3. Kaçış Teorisi.....	15
2.2.5.4. Psikosomatik Teori.....	16
2.2.6. Duygusal Yeme Mekanizmaları.....	16
2.2.6.1. Fizyolojik Mekanizmalar.....	16
2.2.6.2. Psikolojik Mekanizmalar.....	16
2.2.7. Macht'ın Üç Aşama Modeli.....	17
2.3. Şemalar.....	18
2.3.1.Emosyanel (Duygusal) Şemalar.....	21
2.3.2. Leahy Emosyonel Şema Modeli.....	21
2.3.3. Leahy Emosyonel Şema Ölçeği Alt Boyutlar.....	24
2.4. Duygusal Tepkisellik.....	29
2.5. Psikolojik Dayanıklılık.....	30
2.5.1. Risk Faktörleri Ve Korumucu Faktörler.....	32
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	34
YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırmanın modeli.....	34

3.2. Örneklem.....	34
3.3. Veri Toplama Araçları.....	34
3.3.1 Demografik Bilgi Formu.....	34
3.3.2 Duygusal Tepkisellik Ölçeği.....	35
3.3.3. Duygusal İştah Anketi.....	35
3.3.4. Leahy Duygusal Şema Ölçeği.....	35
3.4. İşlem	36
3.5. Verilerin Analizi.....	36
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	37
BULGULAR.....	37
4.1. Sosyodemografik Bulgular.....	37
4.2. Duygusal Tepkisellik, Psikolojik Dayanıklılık, Hassasiyet, Duygusal İştah Ve Emosyonel Şemaların Cinsiyet Faktörüne Göre İncelenmesi.....	39
4.3. Duygusal İştahın Menstruel Döngüye Göre İncelenmesi.....	42
4.4. Psikolojik Dayanıklılık (PD), Duygusal Tepkisellik (DT) ve Emosyonel Şemaların (EŞ) Duygusal İştah (Dİ) Puanları Arasındaki İlişkilere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	43
4.5. Psikolojik Dayanıklılık (PD), Duygusal Tepkisellik (DT) ve Emosyonel Şemaların (EŞ) Olumlu Duygusal İştah (Dİ) Puanları Arasındaki İlişkilere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	45
4.6. Psikolojik Dayanıklılık (PD), Duygusal Tepkisellik (DT) ve Emosyonel Şemaların (EŞ) Olumsuz Duygusal İştah (Dİ) Puanları Arasındaki İlişkilere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	47

4.7. Emosyonel Şemalar'ın (EŞ) Duygusal İştah'ı (Dİ) Yordama Gücüne Dair Regresyon Analizi Sonuçları.....	48
4.7.1. Duygulardan Kaçınma Şeması Ve Duyguları İnkâr Şemasının Duygusal İştahı Yordama Gücüne Dair Çoklu Regresyon Analizi Sonucu.....	49
4.8. Emosyonel Şemalar'ın (EŞ) Olumlu Duygusal İştah'ı (Dİ) Yordama Gücüne Dair Regresyon Analizi Sonuçları.....	49
4.8.1. Duygulardan Kaçınma Şeması Ve Duyguları İnkâr Şemasının Olumlu Duygusal İştahı Yordama Gücüne Dair Çoklu Regresyon Analizi Sonucu.....	50
4.9. Emosyonel Şemalar'ın (EŞ) Olumsuz Duygusal İştah'ı (Dİ) Yordama Gücüne Dair Regresyon Analizi Sonuçları.....	50
4.9.1. Kontrol Edilemezlik Şeması, Duygulardan Kaçınma Şeması Ve Duyguları İnkâr Şemasının Olumsuz Duygusal İştahı Yordama Gücüne Dair Çoklu Regresyon Analizi Sonucu.....	51
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	52
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	52
5.1. Sonuç Ve Tartışma.....	52
5.2. Öneriler.....	58
KAYNAKÇA.....	60
EKLER.....	76
ÖZGEÇMİŞ.....	84

TABLO LİSTESİ

Tablo 4.1. Sosyodemografik Bulgular.....	38
Tablo 4.2. Duygusal Tepkisellik Ölçeği (DTÖ), Duygusal İştah Anketi (DİA), Leahy Duygusal Şema Ölçeği'nin (LDŞÖ) Cinsiyete Göre Karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem t-testi sonuçları.....	41
Tablo 4.3. Duygusal İştahın Menstrual Döngüye Göre İncelenmesi.....	43
Tablo 4.4. Değişkenlerin Duygusal İştahla İlişkisinin Ölçülmesi İçin Yapılan Korelasyon Sonuçları.....	44
Tablo 4.5. Değişkenlerin Olumlu Duygusal İştahla İlişkisinin Ölçülmesi İçin Yapılan Korelasyon Sonuçları	46
Tablo 4.6. Değişkenlerin Olumsuz Duygusal İştahla İlişkisinin Ölçülmesi İçin Yapılan Korelasyon Sonuçları	48
Tablo 4.7. Değişkenlerin Duygusal İştahı Yordama Gücüne Dair Çoklu Regresyon Analizi Tablosu.....	49
Tablo 4.8. Değişkenlerin Olumlu Duygusal İştahı Yordama Gücüne Dair Çoklu Regresyon Analizi Tablosu.....	50
Tablo 4.9. Değişkenlerin Olumsuz Duygusal İştahı Yordama Gücüne Dair Çoklu Regresyon Analizi Tablosu.....	51

ŞEKİL LİSTESİ

İKİNCİ BÖLÜM

Şekil 2.1. Macht'ın Üç Aşama Modeli.....	17
Şekil 2.2. Uyumsuz Şemalar Döngüsü.....	19
Şekil 2. Leahy Duygusal Şema Modeli.....	23



KISALTMA LİSTESİ

Ark: arkadaşları

Akt: aktaran

Ort: Ortalama

SS: Standart Sapma

s.: Sayfa

BKİ: Beden Kitle İndeksi

DTÖ: Duygusal Tepkisellik Ölçeği

DİA: Duygusal İştah Ölçeği

LDŞÖ: Leahy Duygusal Şema Ölçeği

EŞ: Emosyonel Şema

DT: Duygusal Tepkisellik

PD: Psikolojik Dayanıklılık

SPSS: Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi (Statistical Package for the Social Sciences)

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Duygular kişi için hayatının her noktasında olurken farklı alanlarda farklı işlevlerle ortaya çıkabilir. Ortaya çıkış noktalarından biri de yeme davranışıdır. Kişinin yedikleri ve yediklerinin miktarı duygu durumunu etkilerken yeme davranışı yeme sonrası mutluluk, haz gibi duygularla beraber kaygı, suçluluk gibi olumsuz duygular da yaratabilir (Polivy ve Herman, 2005:44). Sadece fizyolojik bir ihtiyaç olmayan yeme davranışı psikolojik olarak da açlık veya doyunluğu etkileyebilir. Fizyolojik olarak gelişen açlık hissiyle beraber değil duygulanıma yanıt olarak yeme davranışı göstermeye veya eğilimli olma hali duygusal (emosyonel) yeme olarak tanımlanabilir.

Mevcut tez çalışmasında emosyonel şemalar, duygusal tepkisellik ve psikolojik dayanıklılığın duygusal iştah üzerindeki etkisi çalışılmıştır. Duygusal iştah yakın dönemde hayatımıza giren bir kavram olup bireylerin duygu ve durumlara göre şekillenen iştahının artma veya azalma durumlarını ifade eder. Yoğun stres, üzüntü, kaygı gibi olumsuz durumların yanı sıra mutluluk, rahatlık, güvenli hissetme gibi olumlu duyguların da iştahı etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca baskı altında olma, aşık olma, ayrılık gibi durum ve şartların da iştahı olumlu veya olumsuz şekilde etkilediği görülmüştür. Bu çalışmada duygusal yeme davranışı işlenmiş olup duygusal iştahı tetikleyebilecek veya baş etmeyi sağlayacak bireysel bazı faktörler incelenmiştir. Daha yakından takip edilen ve araştırılan duygusal iştah sürecini için daha fazla araştırma ve çalışmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmüş olup bu çalışmayla emosyonel şemaların duygusal tepkiselliğin ve psikolojik dayanıklılığın duygusal iştah üzerindeki etkisi incelenerek literatüre bu yönde katkı sağlanması hedeflenmiştir. Bu bağlamda 18-60 yaş arası 273 bireyden veri toplanmıştır. Özellikle cinsiyet değişkeninin dengeli dağılım göstermesi amaçlanmıştır. Gönüllülük esas alınarak örnekleme demografik bilgi formu, duygusal tepkisellik ölçeği (DTÖ), Duygusal İştah Anketi (DİA) ve Leahy Duygusal (emosyonel) Şema Ölçeği (LDSÖ) uygulanmıştır.

1.1.Araştırmanın Amacı

Kişilerin duygusal ve psikolojik durumları, canlılar üzerinde temel bir ihtiyaç olan yeme davranışını etkilemektedir. Olumlu-olumsuz duygular ve durumlardan etkilenecek iştahta artış veya azalış gösterilmesine sık karşılaşılan bir durumdur. Bu davranış duygusal yeme olarak adlandırılırken aynı zamanda duyguların ürettiği bilinç süreçlerinden, maruz kalınan olaylar ve duygular karşısında verilen tepki ve bunlara karşı olan dayanıklılık halinden de etkilenebilir. Tüm bunlardan yola çıkarak yürütülen bu tez çalışmasının amacı duyguların yönettiği bilinç süreçleri olan emosyonel şemaların, psikolojik dayanıklılığın ve duygusal tepkiselliğin duygusal iştahı yordayıcılığını incelemesidir. Ayrıca yakın dönemde üzerinde durulmaya başlanan duygusal yeme davranışı ve duygusal iştah kavramlarına ait literatürel bilgi ve araştırmaları toplamak ve değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini incelemek hedeflenmiştir.

Yürütülen bu tez çalışması belirtilen amaçlarından hareketle şu sorulara cevap aramaktadır:

- 1) Kadın ve erkek katılımcıların duygusal tepkisellik puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 2) Kadın ve erkek katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 3) Kadın ve erkek katılımcıların hassasiyet puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 4) Kadın ve erkek katılımcıların duygusal iştah puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 5) Kadın ve erkek katılımcıların duygulardan kaçınma emosyonel şeması ortalama puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 6) Duygusal tepkisellik ve duygusal iştah arasında nasıl bir ilişki vardır?
- 7) Psikolojik dayanıklılık ve duygusal iştah arasında nasıl bir ilişki vardır?
- 8) Duygusal tepkisellik ve duygusal iştah arasında nasıl bir ilişki vardır?
- 9) Ruminasyon emosyonel şeması ile duygusal iştah arasında nasıl bir ilişki vardır?
- 10) Suçluluk emosyonel şeması ile duygusal iştah arasında nasıl bir ilişki vardır?

- 11) Duygulardan kaçınma emosyonel şeması ile duygusal iştah arasında nasıl bir ilişki vardır?
- 12) Duygulardan kaçınma emosyonel şeması, duygusal tepkisellik ve psikolojik dayanıklılık duygusal iştahı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- 13) Suçluluk emosyonel şeması, duygusal tepkisellik ve psikolojik dayanıklılık duygusal iştahı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.2.Araştırmanın Önemi

Bireyler, kaygı azaltıcı etkisi sebebiyle olumsuz durumlarda dürtüsel olarak yeme davranışı geliştirme eğilimindedirler (Kaplan ve Kaplan, 1957:184). Duygusal iştah son dönemlerde üzerinde sıklıkla çalışılan davranışlardandır. Ülkemizde duygusal yeme davranışı yeni çalışılmaya başlayan bir alan olup çalışmalar kısıtlıdır. Bununla beraber tezde son dönemlerde etkin bir şekilde kullanılan ve çalışılan kullanılan şema yöntemi, çalışmaların yeterli olmadığı tepkisellik ve dayanıklılık kavramları da çalışılmaktadır. Yürütülen bu tez çalışmasını özgün kılan faktör duygusal iştahın yordayıcı faktörleri olarak emosyonel şemalar, psikolojik dayanıklılık ve duygusal tepkiselliğin araştırılmasıdır. Çalışma bu değişkenlerin duygusal iştahla ilişkisi ve yordayıcılığını ilk araştıran çalışma olmaktadır. Böylece tez çalışmasının genel sonuçlarının ve sorulara aranan cevapların literatüre önemli katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

1.3.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın örnekleme Covid-19 pandemi sürecinde oluşturulduğu için örneklem büyüklüğü 273 ile sınırlı kalmıştır. Bu sürecin, katılımcılarda kaygı ve stres düzeylerini etkilediği varsayılarak cevaplandırmada etkili olabileceği düşünülmektedir.

Ölçeklerin bir kısmının pandemi sürecinde uygulanıp online olarak ve Google Drive Form aracılığıyla toplanması da araştırma için bir kısıtlılık teşkil etmektedir.

Araştırmanın değişkenleri sadece Duygusal Tepkisellik leği (DT), Duygusal İştah Anketi (DİA) ve Leahy Duygusal şemalar leği (LDş) ile elde edilen verilere göre yorumlanmıştır.



İKİNCİ BÖLÜM

DUYGUSAL İŞTAH, EMOSYONEL ŞEMALAR, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE DUYGUSAL TEPKİSELLİK

2.1. İştah ve Yeme Davranışı

Yeme davranışı canlının yaşamını sürdürebilmesi için gerekli ve haz veren bir olgudur. Gıdanın alımı, vücudun kütlesi ve harcanan enerji ile belirlenen enerji ihtiyacının bir sonucudur (Westerterp, 2010:151). Yaşam boyu devam etse de bebeklikten okul çağına hızla gelişen yeme davranışı bireyin motor, duyuşsal ve duyuşsal kapasitesine, homeostatik mekanizmalara, medyaya, sosyal çevreye, ödöl-ceza sistemine, kültürel ögelere, ebeveyn tutumlarına ve bunlara benzer birkaç değışkene göre şekillenip gelişim gösterir (Erbay ve Seçkin, 2016:473). Gıda maddelerine duyulan bilinçli istek olarak tanımlanan iştah, önceden tadılan gıdalarla ilgili öğrenilen bilgilerden, sunumdan, gıdanın görüntüsü ve kokusundan olumlu olumsuz etkilenebilir.

Hipotalamus, iştahın belirlenmesi ve düzenlenmesindeki en önemli sinirsel merkezleri bulundururken; gastrointestinal sistem, beyaz ve esmer yağ dokusu ve kaslar da enerji alımının düzenlenmesinde rol oynar (Arusoğlu ve Köksal, 2014:288). Gastrointestinal sistemin salgıladığı hormonlar açlık ve tokluk hislerini kullanarak iştah ve yeme davranışını düzenleyici görevde bulunurlar (Delzenne ve ark, 2010:242). Egzersizin ise iştahı etkileyen tokluk hormonları üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada akut egzersizin alınan besin miktarını direkt olarak azalttığı gözlemlenirse de iştahı kısa süreli inhibe ettiği; yoğun egzersizin ise vücuttaki tokluk hissini daha fazla uyardığı gözlemlenmiştir (Yücel, 2019:23).

İçeriğinde şeker,tuz, yağ ve katkı maddesi yüksek miktarda bulunan ‘lezzetli’ olarak adlandırılan besinlerin tüketimiyle bireyde ödöl sistemi (nukleus akkumbens) aktive olmakta ve ödöl merkezinden dopamin salınımı uyarılmaktadır (Dinçer, 2019:20). Bu tüketim ödöl mekanizmasının sürekli uyarılmasıyla tekrarlayıcı hale gelebilir ve bağımlılığa yol açabilir. Bağımlılık yapan maddelerin kullanımıyla gerçekleşen beyin işleyişi lezzetli besinlerin tüketiminde gerçekleşen beyin işleyişiyle benzerlik

gösterir. Yapılan çalışmalarda madde bağımlılığı ve besin bağımlılığında beyindeki işleyişin nörokimyasal bulgularında benzerlikler bulunmuştur.

2.1.1. Yeme Davranışını Etkileyen Faktörler

Yeme davranışı; gıdanın alımının zamanlamasını, miktarını, tercih edilen gıdayı ve gıdanın seçimini etkileyen psikolojik, sosyal, fizyolojik ve genetik etkenlerin kompleks etkileşiminin sonucudur (Grimm ve Steinle, 2011:58). Yaşamsal bir faaliyet olan yeme davranışı kişiye verdiği hazzın yanında yetersiz/aşırı beslenme ve/veya yeme bozuklukları gibi bazı sağlık problemlerine de sebep olabilmektedir (Canetti, Bachar ve Berryseker, 2002:159). Kişinin psikolojik özellikleri, duygusal ve bilişsel unsurları da yeme davranışını, yeme alışkanlıklarını ve ağırlık kontrolünü etkiler. Bireyin psikolojik özellikleri ve duygu durumu, vücut ağırlığı problemi yaşayan bireylerin yanı sıra normal vücut ağırlığındaki bireylerde de yeme davranışları ve vücut ağırlığının kontrolü noktasında etkili durumdadır (Özkan ve Bilici, 2018:19). Yurtdışında yapılan çalışmalarda; şehirleşme, sanayileşme, incelik idealine ve hızlı ekonomik kalkınmaya maruz kalma, cinsiyet rollerinde değişme, sosyo-kültürel faktörler ve toplumsal normlar da yeme davranışının ve bozukluklarının gelişiminde risk faktörleri arasında yer almaktadır (Jalali-Farahani ve ark., 2015: 489)

Yeme tutumunu etkileyen faktörler arasında cinsiyet değişkeni önemli bir konumdadır. Vançelik ve arkadaşlarının (2006:246) yaptığı çalışmaya göre beslenme alışkanlıklarının erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Arslan'ın (1994: 205) yaptığı çalışmada da erkeklerde %27 olan kötü beslenme alışkanlığı kızlarda % 73 olarak görülmüş olup cinsiyet faktörünün belirleyiciliğini göstermektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada ise kız öğrencilerin estetik kaygı, üzüntü ve yorgunluk gibi durumlardan fazla etkilenmeleri gibi faktörler de yeme davranışını etkilemektedir (Açık ve ark., 2003:76).

Yapılan çalışmalar sigara tüketiminin de yeme davranışını etkilediğini göstermektedir. Vançelik ve arkadaşları (2006:246) ve Kutluay Mertol (2005, akt. Işık, 2009:49) yaptıkları çalışmalarda sigara kullanan katılımcıların gösterdikleri yeme davranışı ve aldıkları beslenme alışkanlığı puanlarının sigara kullanmayanlara oranla daha düşük olduğu görülmüştür.

Kadioğlu ve Ergün'ün (2015:101) yaptığı çalışmada yaş değişkeninin de yeme davranışı üzerinde etkili olduğu görülüp yaş aralığı arttıkça yeme davranışının yükseldiği belirlenmiştir. Ünsal ve ark.'nın (2010:109) yaptığı 909 kız ve erkek öğrenci ile ve yaş ortalamasının 15.7 olduğu çalışmada, 17 yaş üzerinde ve yaş arttıkça yeme davranışının değiştiği ve yeme bozukluğu açısından riskin arttığı görülmüştür. Çocuklar incelendiğinde ise okul öncesi dönemde büyümenin yavaşlamasıyla birlikte besin alımı düzensizleşmekte, iştah daha önceki dönemlere kıyasla azalmakta ve çocuğun bir öğünde yiyebileceği besin miktarın kontrolü zorlaşmaktadır (Özdoğan, Balaban ve Uçar, 2018:2).

Yeme davranışlarıyla ilgili yapılan araştırmalarda yeme davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilecek için risk faktörleri arasında yemek yeme esnasında kişinin kontrolünü kaybedeceğine yönelik korku, beden memnuniyetsizliği, mükemmelliyetçilik, zayıf olmaya yönelik istek, yeme davranışını kısıtlama, obsesif-kompulsif eğilimler gibi etmenlerin olduğu görülürken kaygı, stres, heyecan, mutluluk, üzüntü gibi sık yaşanan duyguların da aynı şekilde yeme davranışlarını etkilediği gözlemlenmiştir (Strumia, 2002:32).

2.2. Duygusal Yeme

Sadece fizyolojik bir ihtiyaç olmayan yeme davranışı psikolojik olarak da açlık veya doyumluğu etkileyebilir. Fizyolojik olarak gelişen açlık hissiyle beraber değil duygulanıma yanıt olarak yeme davranışı göstermeye veya eğilimli olma hali duygusal (emosyonel) yeme olarak tanımlanabilir. Duyguların yeme davranışı üzerindeki etkilerinin incelendiği araştırmada; duyguların iştah ve besin alımında ortalama %30-48 oranında arttırdığı veya azalttığı belirlenmiştir (Cırhinlioğlu, 2020). Yeme davranışına yönelen bireylerin genellikle duygularını tanımlama ve ifade etmekte güçlük çekerek bunlara tepki olarak yeme davranışı geliştirdiği görülmektedir (Pinaquy ve ark., 2003:197). Genel bilgilere dayanarak anksiyete, stres, kızgınlık, melankoli gibi duygu durumlarının iştahta azalmaya sebep olduğu bilinirken, duygusal yeme davranışı gösteren bireylerde bu tarz duygulanımlar yeme davranışını tetikleyebilir. Duygusal açlık yaşayan bir kişinin, sağlıklı bir şekilde yeme davranışı göstermesi için önce gerçek açlık ve duygusal açlığı ayırt edebilecek sağlıklı kararı verebilecek durumda olması gerekmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018:77).

Yürütölen bir çalışmada katılımcılardan kendilerini bazı duygusal hallerde hayal etmeleri izlenmiş ve bu farklı duygusal hallerde yeme davranışları gözlemlenmiştir (Robbins ve Fray 1980:123). Bu çalışmada katılımcıların sıkıntı, depresif ruh hali gibi daha hafif duygu durumlarda; gerilim, korku gibi güçlü duygusal hallere göre daha çok yeme davranışı gösterdiği görölmüştür

Duygusal yeme davranışı gösteren kişilerde düşük benlik saygısı, yetersizlik hissi ve yeme bozuklukları gibi örüntülerle paralellik gösterdiği görölmüştür (Waller ve Matoba,1999:336). Olumsuz duygulardan tetiklenen duygusal yeme davranışının genelde gizlenerek yapıldığı ve dış ortamlarda değil yalnız kalınabilecek alanlarda özellikle evde göröldüğu belirlenmiştir (Taylor ve ark., 1996:563).

Fizyolojik ihtiyaçlar sonrası ortaya çıkan gerçek (fiziksel) açlık ile duygulanım sonrası ortaya çıkan duygusal iştah arasında farklar bulunmaktadır (Chesler, 2012:2). Bu farklar fiziksel açlık ile duygusal açlık esnasında gösterilen belirtiler ve söndürme davranışları noktasında kendini göstermektedir. (Serin ve şanlıer, 2018:139). Farklar şu şekilde sıralanabilir:

- Fiziksel açlık daha yavaş hissedilirken duygusal açlık aniden bastırır ve hemen giderilmesi gerektiği hissi verir.
- Fiziksel açlığı midede hissedebilirken duygusal açlık daha çok zihinde dürtü şeklinde hissedilir.
- Fiziksel açlık besin alımıyla doyurulabilirken duygusal açlık besin alımıyla giderilemeyebilir.
- Fiziksel açlıkta kişi besin alımıyla midesi dolduğunda tatmin olmuş/doymuş hissederken duygusal açlıkta kişi doygunluk hissetmeyip daha fazla yeme davranışı gösterebilir.
- Kişi fiziksel açlıkta besin değerı daha düşük bir besinle de açlığını söndürebilirken duygusal iştah gösteren kişiler genellikle yağ, şeker ve tuz bakımından yüksek gıdalar yemeyi tercih eder ve tokluk durumuna gelse de doyuma ulaşmadığını düşünür.
- Duygusal açlıkta kişi yediği yemeğin tadının genelde farkında değerdir fakat fiziksel açlıkta bu durum tam tersidir.

- Duygusal açlık genellikle ciddi bir pişmanlık, suçluluk veya utanç duygularına rastlanırken fiziksel açlıkta genelde vücudun ihtiyacı olan besin alındığı için suçlu hissetme veya utanma davranışı gösterme düşüktür.

Lezzetli olarak adlandırılan besinlerin tüketilmesi ve bazı gıdaların beyinde ödül mekanizmasını aktive etmesi bireye psikolojik olarak iyilik hali sağlayabilir. Fizyolojik bir açlık hali ya da sosyal yeme ihtiyacından kaynaklanmayan duygusal yeme davranışı, tamamen duygulanıma yönelik veya şartlara/durumlara bağlı ortaya çıkmaktadır (Bekker ve ark., 2004:465). Çalışmalarda karbonhidrat alımının, özellikle basit karbonhidratların, duygu durumu geçici de olsa olumlu anlamda değiştirdiği ve serotonin sentezini arttırdığı ortaya konulmuştur (Christensen, 1993:178).

Bruch (1964:271), duygusal (emosyonel) yeme davranışına ait iki temel fikirden bahseder:

- Olumsuz duygular/duygulanım yeme davranışını artırır.
- Yeme davranışı olumsuz duyguların/duygulanımın yoğunluğunu azaltır.

Bruch'ın bu fikrine göre yeme davranışı olumsuz duyguları azaltır ve olumsuz duygulanım arttıkça yeme davranışı bununla beraber artar böylece duygusal yeme davranışı edinilmiş olur.

Duygulanım ve bununla beraber gelişen duygusal yeme davranışında hangi besinlerin alındığı ve ne şekilde tüketildiği bir diğer unsurdur. Lyman'a göre (1982:124) olumlu duygular yaşanırken daha sağlıklı besinler tüketilirken olumsuz duygular karşısında daha sağlıksız besinler tüketilir. Olumsuz duygulanım sonrası gösterilen yeme davranışı, olumlu duygulanım sonrası gösterilen yeme davranışına göre daha kontrolsüzdür (Mehrabian, 1980:270). Olumlu duygulanım içindeki kişi daha hazza yönelik ve lezzetli yemekler yeme eğilimi gösterirken; öfke, stres gibi olumsuz duygular içinde bulunan kişi daha dürtüsel bir şekilde bulduğunu yeme eğilimi içindedir. Macht ve Dettmer'in (2006:333) 37 sağlıklı ve normal kilolu kadın üzerinde yaptığı çalışmada elma ve çikolata verilen kadınlar arasında çikolata yiyenlerin daha mutlu hissettiği ve yanında suçluluk duygusu duyduğu görülmüştür. Duyusal haz ve beklentiler bu olumlu duyguları tetiklemekle beraber sağlıksız bir gıdanın tüketimi ve kilo alım korkusu gibi faktörler biliş düzeyinde suçluluğu

tetiklemiş denebilir. Yapılan bir başka çalışmada ise olumsuz duygulanım içindeki katılımcılara çikolata verildiğinde negatif duygulanımın sadece 3 dakika için ortadan kaybolduğu, ortalama 3 dakika sonra katılımcılarda olumsuz duygulanımın geri döndüğü gözlemlenmiştir (Macht ve Mueller, 2007:670).

2008 yılında 442 obezite hastası üzerinde yapılan bir çalışmada duygusal yeme davranışının depresyon ve dürtüsellik ile güçlü pozitif korelasyonda olduğu, ayrıca duygusal yeme ile zayıf öz disiplin ve içedönüklük arasında da pozitif ilişki olduğu bildirilmiştir (Elfhag ve Morey, 2008:288). 16-45 yaş arası 106 kişi ile gerçekleştirilen bir çalışmada, duygusal yeme davranışının, gün içinde genel yemek saatleri yerine gece ve ara öğünlerde ortaya çıkma eğiliminde olduğu görülmüştür (Turner ve ark., 2010:146).

Yapılan araştırmalarda olumsuz duygu durumdaki bireylerin dondurma, çikolata, kurabiye gibi çeşitli tatlıları yeme eğiliminde olduğu görülürken; olumlu duygu durumdakilerin pizza, makarna ve et gibi daha yağlı yiyecekleri tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Blackman ve Kvaska, 2010:331). Cinsiyet faktörü göz önüne alındığında ise kadınların olumsuz duygu durumlarına tepki olarak gösterdikleri duygusal yeme eğilimlerinde abur cuburlara yöneldiği görülürken erkeklerin olumlu duygu durumu devam ettirmek için keyif verici besinlere yöneldiği gözlemlenmiştir (Levitan ve Davis, 2010:793).

Genellikle olumsuz duygularla birlikte görülen duygusal yeme davranışının; obez bireylerde, yeme bozukluğu olan kadınlarda ve normal kilolu olup da diyet yapan kişilerde daha fazla görüldüğü belirlenmiştir. Yeme davranışının düzenlenmesi, kilo verme süreci içine girilmesi gibi durumlarda duygusal yeme davranışının yeri ve önemi artar (Sevinçer ve Konuk,2013:172).

Emosyonel yeme davranışı öğün zamanlarından daha çok zamansız atıştırmalıklar olarak karşımıza çıkar bu sebeple atıştırma davranışı gösteren kişilerin gıda alımını duyguları düzenlemek için kullanılan bir araç olduğu görülür (Heatherton ve Baumeister, 1991:195).

Erken dönemlerde bakım veren tarafından “kimse gözyaşlarını görmek istemiyor”, “duygunu ertele, unut ve bırak” gibi alt mesajlarla duyguların bastırılması pekiştirilir. Verilen bu mesajlar duyguların ve onların işlenerek yaşanmasının kötü ve

kaçınılması gereken bir durum olduğu yönünde inanç oluşmasını destekler. Duygusal tepkilerin uyardığı sorunları çözmede zorlanan kişinin bunu yaşamasının sebebi bastırdığı ve engellemeye çalıştığı duygularıdır. Kişi yemek yeme gibi davranışlarla bu duyguyu bastırmakta ve duyguyu yaşamasını engellemektedir (Korkmaz, 2021:17).

2.2.1. Olumlu Duygulanım ve Duygusal Yeme

Olumlu duygulanım, genel perspektiften bakıldığında; bireyin temel ihtiyaçları, etkili emosyonel yetenekler, olumlu insan ilişkileri, sosyal hayata ve ait olduğu topluma uyumlu davranış sergileme ile ilişkilidir. Mutluluk, coşku, minnet, sevinç, huzur, iyimserlik, sağlıklı yaşam ve duyguları anlamlı şekilde ifade edebilme gibi durumlar olumlu duygular kategorisinde yer almaktadır (Andries, 2011:31). Olumlu duygulanım ile birlikte yeme davranışı geliştirmenin daha çok tüketilen gıdadan zevk alma hissi ve sağlıklı besinler seçmek ile ilgili olduğu görülmüştür (Match, 1999:135). Normal vücut ağırlığındaki 239 sağlıklı kadın üzerinde yapılan bir çalışmada olumlu duyguların yeme davranışının tetiklenmesinde rol aldığı sonucuna ulaşılmıştır (Racine, 2013:164).

2.2.2. Olumsuz Duygulanım ve Duygusal Yeme

Duygusal yeme davranışı, olumsuz duygularla baş etmede psikolojik bir destek olarak kabul görmektedir (Serin ve Şanlıer, 2018:139). Olumsuz duygulanım karşılanmamış gereksinimler, amaca yönelik engeller, düşük emosyonel yetenek, duyguları yönetmede zorlanma, kayıplar, travmatik süreçler, gerçekçi veya gerçek olmayan tehdit algısı, cezalar ve kısıtlamalardan etkilenebilir. Üzgün duygu durum, hüznün, cesaret kırılması, hayal kırıklığı, öfke, pişmanlık, melankoli, umutsuzluk, yalnızlık, ajitasyon, suçluluk hissi, acı, öfke, utanç, tiksinti, korku, kıskançlık, anksiyete, endişe, stres ve panik gibi duygular olumsuz duygular kategorisinde yer almaktadır (Andries, 2011:29).

Anksiyete, stres ve korku gibi olumsuz duygusal uyaranlar ile birlikte genel olarak mide kasılmalarının azaldığı ve bununla beraber iştahın kapandığı görülmektedir (Heatherton, Herman ve Polivy, 1991:140). Ancak Oliver ve Wardle'nin (1999:512) yaptığı çalışmada bazı bireylerin kaygı, korku ve stres gibi olumsuz bir uyaran karşısında daha çok yeme davranışı gösterdiği görülmüştür. Olumsuz duygulanım ile

besin alımının ilişkisini incelemeyi amaçlayan bir araştırmada mutluluk gibi olumlu duygu durumlarıyla karşılaştırıldığında hüzün, stres gibi olumsuz duygu durumlarının yeme davranışını daha çok tetiklediği görülmüştür (Evers ve ark., 2013:6). Yeme alışkanlıkları düzenli olmayan 345 gencin katıldığı araştırmada, bireylerin stres altındayken açlık tokluk sinyallerine cevap oluşturmada yetersizlik yaşayarak duygusal yeme davranışına eğilimli oldukları görülmüştür (Strien ve ark., 2013:179).

2.2.3. Duygusal Yeme ve Stres

Strese maruziyet ve olumsuz duygulanım esnasında ortaya çıkan fizyolojik tepkiler gıda alımından sonra ortaya çıkan tokluk hissi ile benzerlik gösterdiği için, bu durumlarda ortaya çıkan iştahta azalma belirtisi doğal bir reaksiyon olarak kabul görür (Schachter, 1968:91). Buna rağmen olumlu veya olumsuz duygusal bir uyaran kişide iştahta artmaya veya aşırı yeme davranışının gözlemlenmesine neden olabilir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, sınavda başarısızlık, projeleri yetiştirme stresi gibi olumsuz uyarana maruz kalan öğrencilerin iştahlarında artma olduğu sonucuna varılmıştır (Bekker ve ark., 2004:464).

Lise öğrencileri üzerinde stres kaynaklı yemek yeme davranışının obeziteye etkisini inceleyen bir araştırmada stresin fiziksel açlık olmaksızın duygusal olarak iştahı arttırarak aşırı yemek yeme eğilimini tetiklediği sonucuna ulaşılmıştır (Greeno ve Wing, 1994:444). Aynı araştırmada, erkek öğrencilerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu anlarda dikkatlerini dağıtmak için yemek yediği görülürken, kız öğrencilerin stres altındayken duygusal iştahlarının arttığı görülmüştür.

Karbonhidrat içerikli ve protein içerikli atıştırılmalık kullanılarak oluşturulan iki obez grup üzerinde yapılan bir çalışmada karbonhidrat içerikli atıştırılmalıkları tüketen grubun depresif belirtilerinde azalma gözlemlenmiş ayrıca aynı grup içinde stres altındaki bireylerin iştahlarının da doğru orantılı şekilde arttığı ve hiperfaji eğilimi gösterdikleri görülmüştür (Lieberman ve ark., 1986:775). Bu araştırma besin alımının ve iştahın ruh haliyle etkileşim içinde olduğunu düşündürmektedir.

Duygusal iştahın stresle başa çıkmada etkili olmadığını ifade eden ve stresle ilişkisinde aksi yönde sonuç veren araştırmalar da mevcuttur. 2004 yılında yapılan bir araştırma yeme davranışının stresle baş etmede etkili rol oynamadığını

savunurken aynı zamanda yeme davranışı gösteren kadınlarda, sonrasında yüksek kalorili yemek yemeden kaynaklı suçluluk duygusunun ortaya çıktığını böylece yemek yemenin negatif etkiyle sonuçlandığını göstermiştir (Wallis ve Hetherington, 2004:43). Stresin, hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) eksenindeki etkisiyle iştah azalabilmekte olup, çalışmalar, yoğun stres altında veya depresif belirti gösteren insanlarda karbonhidrat oranı yüksek besin alımı artarken kilo artışının da görüldüğü gibi aksine besin alımının düşmesiyle kilo alımının da azalabildiğini göstermektedir (Dallman,2003:11693).

2.2.4. Duygusal Yeme ve Yeme Bozuklukları

Depresif belirtililerin sık görüldüğü obez bireylerin (Yanovsk, 1993:1479) gıda alımına yönelmeleri bu tarz negatif duygulanım ile baş etmek için kullanılan bir mekanizma olarak yorumlanabilir. 265 kadın üzerinde yapılan bir çalışmada obez özellik gösteren katılımcıların duygulanıma karşılık olarak yeme davranışı gösterdiği görülmüştür (Lindeman ve ark., 2001:184). Erken başlangıçlı obezitesi olan kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada yeme davranışının açlıktan ziyade olumsuz duygulanım sonrası ortaya çıktığı belirlenmiştir (McCrone ve ark., 2000: 1010). Öfke, utanç, tikslenme, korku ve üzüntü gibi olumsuz duyguları yaşama eğiliminde olan yeme bozukluğu yaşayan kişiler bu olumsuz duygularla baş etmede zorlanır ve yıkıcı özellikte bulurlar (Waller ve ark., 2003:121). Çocuk-ergenler ve obezler de duygusal yeme davranışı için risk gruplarındadırlar (İnalkaç ve Arslantaş, 2018:71).

Duygusal yeme ve tıknırcasına yeme bozukluğu birbirini sıklıkla etkilerken aynı zamanda genellikle birlikte seyrederler (Sevinçer ve Konuk, 2013:171). Yapılan bazı çalışmalar hem klinik dışı hem de yeme bozukluğu olan kadın katılımcılarda tıknırcasına yeme ataklarının duygusal yeme davranışıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Stice, Presnell ve Spangler, 2002:135; Van Strien ve ark., 2005:210).

Regüle ve kontrol edilemeyen duygular yeme-çıkarma davranış döngüsü gösteren bireylerde öfke ve ağlama nöbetleri şeklinde yoğun ve kontrolsüz sonuçlar verebilmektedir (Greenberg, 2010:2). Duygusal yeme kavramı araştırmaların ilk dönemlerinde bulimik hastaların aşırı yemelerini tetikleyen ve etkileyen bir faktör olarak görülse de çalışmaların artmasıyla tıknırcasına yeme ataklarının da duygusal yeme ile ilişkili olabileceği görülmüştür. (Arslantaş ve ark., 2019:2). 2006 yılında Emotional Overeating Questionnaire (Duygusal Aşırı Yeme Ölçeği) kullanılarak

yapılan bir çalışmada tıknırcasına yeme bozukluğu (TYB) olan kişilerin duygusal yeme puanlarının TYB olmayanlara oranla daha yüksek olduğu, cinsiyet faktörünün belirleyici olmayıp kadın ve erkek katılımcı puanlarının benzer olduğu görülmüştür (Masheb ve Grilo, 2006:143). Ergen kızlar üzerinde yapılan bir araştırmada vücut memnuniyetsizliği, depresif belirtiler, sosyal desteğin azlığı düşük benlik saygısı gibi sebeplerin duygusal iştahı arttırarak tıknırcasına yeme davranışı riskini arttırdığı ayrıca duygusal yeme davranışının gelecek tıknırcasına yeme atağının habercisi olduğu görülmüştür (Setice, Presnell ve Spangler, 2002:131).

Duygusal yeme davranışı normal kilolu kişilerde de görülebileceği gibi bulimik bireylerde yatkınlık gösterir (Carver, Scheier ve Weintraub,1986:275, Henderson ve Huon, 2002: 83). Yaş ortalamaları 24 olan 34 bulimik kadın hasta üzerinde yapılan bir çalışmada anksiyete, depresyon ve gerginlik gibi emosyonel durumlarda diyetlerini bozup tıknırcasına yeme atakları yaşadıkları görülmüştür (Pyle, 1981:63). Emosyonel yeme davranışının, ana öğün yerine öğünler arasında gerçekleşmesi, yemek aralarında atıştırmalık tüketen bireylerde yeme davranışının emosyonel regülasyonu sağlamak amacıyla gerçekleştiğini göstermektedir (Heatherton ve Baumeister, 1991:86).

Bulimiya nervozada görülen tıknırcasına yeme davranışının kısıtlama davranışı sonrası ortaya çıktığı düşünülmektedir. Duygusal yeme davranışı tıknırcasına yeme bozukluğu için öngörücü bir faktördür. Masheb ve Grilo'nun (2006:143) yaptığı çalışmaya göre tıknırcasına yeme bozukluğu olan kişilerde duygusal yeme puanları olmayanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Akşam hiperfajisi veya gece yemek yeme davranışından oluşan ve akşamları kötüleşen depresif ruh hali ile ilişkilendirilen Gece Yeme Sendromu'nun da duygusal yeme ile ilişkili olduğu, emosyon yoğunluğu arttıkça gece yeme davranışının arttığı sonucuna varılmıştır (Nolan ve Geliebter, 2012:203).

2.2.5. Duygusal Yeme İle İlgili Teoriler

Yapılan çalışmalar olumsuz duygu durum ile yeme davranışı arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarsa da hangi mekanizmanın yeme davranışını tetikleyip ortaya çıkardığı bilinmemektedir. Bu konu ile ilgili bazı teoriler ortaya atılmıştır.

2.2.5.1. İçsel-dışsal Obezite Teorisi:

Bu teoriye göre BKİ normal olan bireyler stres esnasında vücutlarında meydana gelen fizyolojik tepkilere cevaben daha az yeme davranışı sergiledikleri görülürken obez bireyler ortaya çıkan fizyolojik uyarınları doğru yorumlayamayıp yeme davranışı başlatma veya sonlandırma konusunda başarılı olamazlar. Başlama ve sonlandırma için dışsal uyarıcılara ihtiyaçları olup hassas yanıt verdikleri bu uyarıcılara cevap olarak da, aç olsun olmasınlar, yeme davranışı gösterirler (Canetti, Bachar ve Berry, 2002:161). Yapılan çalışmalar renk, görüntü, koku gibi uyarınlarn yeme davranışını tetiklediğini göstermektedir (Braet ve Crombez, 2003:36).

2.2.5.2. Kısıtlama Teorisi:

Bu teorinin temelinde yemek yeme davranışına yönelik istek ve açlık hissine karşı yemek yemeyi kısıtlamaya yönelik kognitif çaba vardır (Serin ve Şanlıer, 2018:138). Kısıtlama teorisi içerisinde incelenen “dizinhibisyon hipotezine göre yoğun anksiyete, depresyon ve benzeri depresif emosyonlar, yemesi gerekenden fazla yediğine ait inanışlar ve alkol tüketimi gibi durum kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren bireylerin kontrol mekanizmalarında bozulmalar meydana getirebilir (Canetti Bachar ve Berry, 2002:162). Negatif uyarınlarn yeme davranışına teşviğı üzerinde çalışan bir araştırmada kısıtlayıcı yeme davranışı olan bireylerin yemek yeme davranışı, korku filmi izlerken tetiklenmekte, dram filminde ise artış göstermektedir (Schotte, 1990:317). 51 kadın üzerinde yapılan bir başka çalışma ise bu teoriyi reddedip kısıtlayıcı yeme davranışı ile emosyonel yemenin ilişkili olmadığını savunmuştur (Waller ve Osman, 1998:422).

2.2.5.3. Kaçış Teorisi:

Bu teori ise olumsuz yönde farkındalık yaratan durum ve ortamlardan kaçmak için emosyonel yeme davranışının gösterildiğini savunur (Heatherton ve Baumeister, 1991:86). Yapılan çalışmalarda olumsuz his uyandıran farkındalık durumunun yeme davranışını arttırdığı görülmüştür (Wallis ve Hetherington:43).

Emosyonel yeme davranışı gösteren bireylerin bunu, olumsuz duygulanım, stres, anksiyete gibi negatif duygulardan uzaklaşmak için bir baş etme mekanizması olarak kullanıldığını söylenebilir.

2.2.5.4. Psikosomatik Teori:

Kaplan ve Kaplan'ın (1957:189) teorisine göre, bireyler kaygılı olduklarında bu kaygıyı azaltmak adına yemek yemeye başvururlar. Besin alımının kaygıyı ne şekilde azalttığı tam olarak bilinmemekle beraber karbonhidrat ve protein içerikli besinlerin beyinde serotonin salgılanmasını arttırdığı bilinmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013:171). Psikosomatik teori ise bireyin yemek yeme davranışı ile kaygısının azalıp sakinleşme gerçekleşmesini erken dönemde öğrendiğini savunur.

2.2.6. Duygusal Yeme Mekanizmaları

Duygularla baş etmede başvuru alan duygusal yeme davranışının etkilendiği bazı fizyolojik ve psikolojik mekanizmalar vardır.

2.2.6.1. Fizyolojik Mekanizmalar

Yeme davranışıyla beraber metabolizmada enerjinin artmasıyla nörotransmitter sistemindeki ve hormonlardaki değişimlerin emosyonel durumu etkileyeceği düşünülmektedir. 2011 yılında yapılan bir araştırmada karbonhidrat bakımından zengin yiyeceklerin kandaki bulunan triptofan düzeyini yükselterek serotonerjik sistemlerdeki aktivasyonu arttırdığı görülmüştür (Macht ve Simons, 2011:289). Bu durumla beraber, serotonin seviyesinin artmasıyla emosyonel durumda olumlu anlamda değişiklik görüleceği söylenebilir.

Yüksek oranda yağ içeren besinlerin de hipotalamik pitüiter adrenal aksı etkileyerek stres düzeyini etkilediği gözlemlenmiştir. Tüm bu bilgiler yeme davranışının fizyolojik mekanizmadan etkilendiğini gösterse de besinlerin alımı ile sindirilip kana karışması ve ardından beyne ulaşip etki göstermesi zamansal açıdan belli bir süreyi gerektirmektedir (Macht ve Simons, 2011:290). Buna rağmen duygusal yeme davranışı gösteren bireyler besin alımıyla beraber emosyonel anlamda olumluluk yaşarlar.

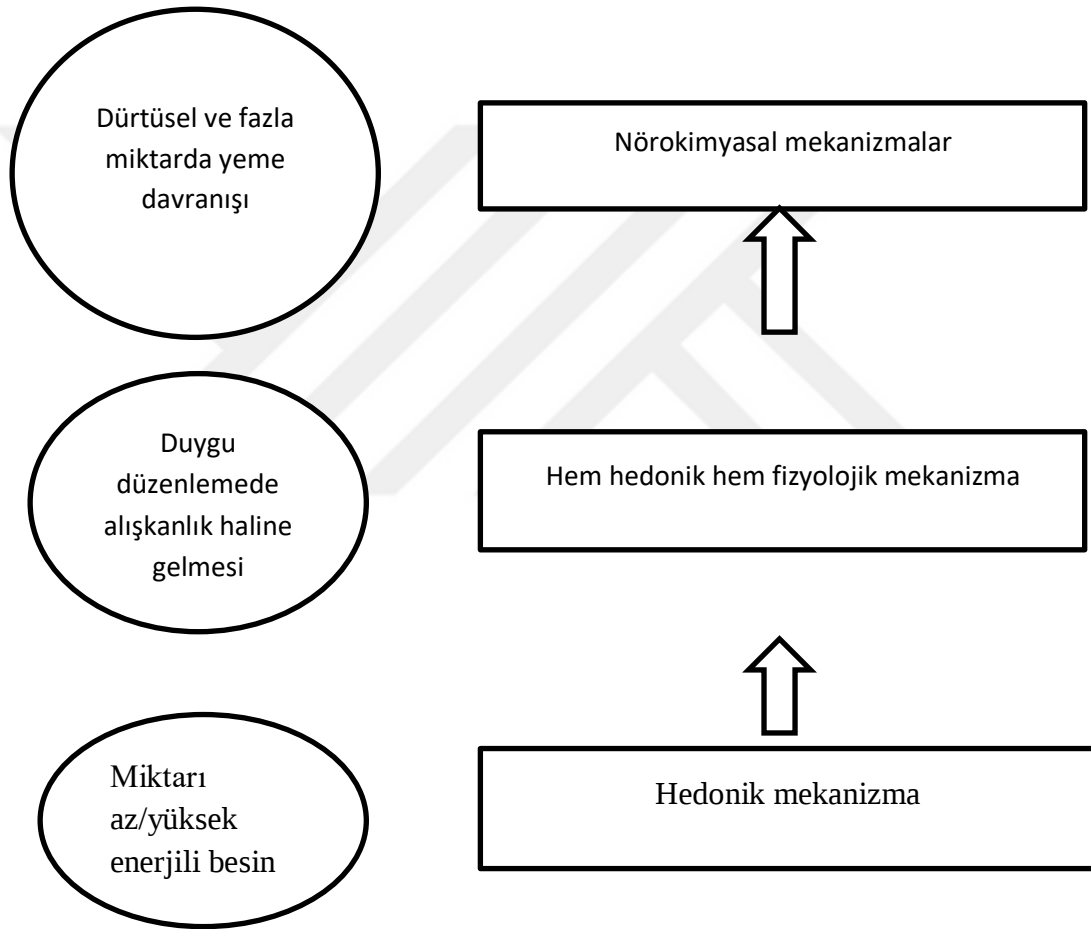
2.2.6.2. Psikolojik Mekanizmalar

Bebeklerin şekerli besinler karşısında dudaklarını yalar ve olumlu duygu durumu gösteren tepkiler verir. 100 adet yenidoğan bebekle gerçekleştirilen bir araştırmada şeker içerikli tatların emosyonel olarak olumlu tepkiler ortaya çıkardığını gözlemlenmiştir (Steiner, 1977:181). Macht ve Simons (2011:289)'a göre şekerli

tatların duygu duruma olumlu etkisi duygusal yeme davranışında görülen hedonik yeme varsayımı ile açıklanmalı ve keyif verici "lezzetli" olarak tanımlanan yiyecekler duygu durumu olumlu yönde etkilemektedir.

2.2.7. Macht'ın Üç Aşama Modeli

Macht ve Simons (2011:287) duygusal yeme davranışının yoğunluklarını göz önünde bulundurarak duygusal yemenin üç ayrı seviyesi olduğu görüşündedir (Şekil 1).



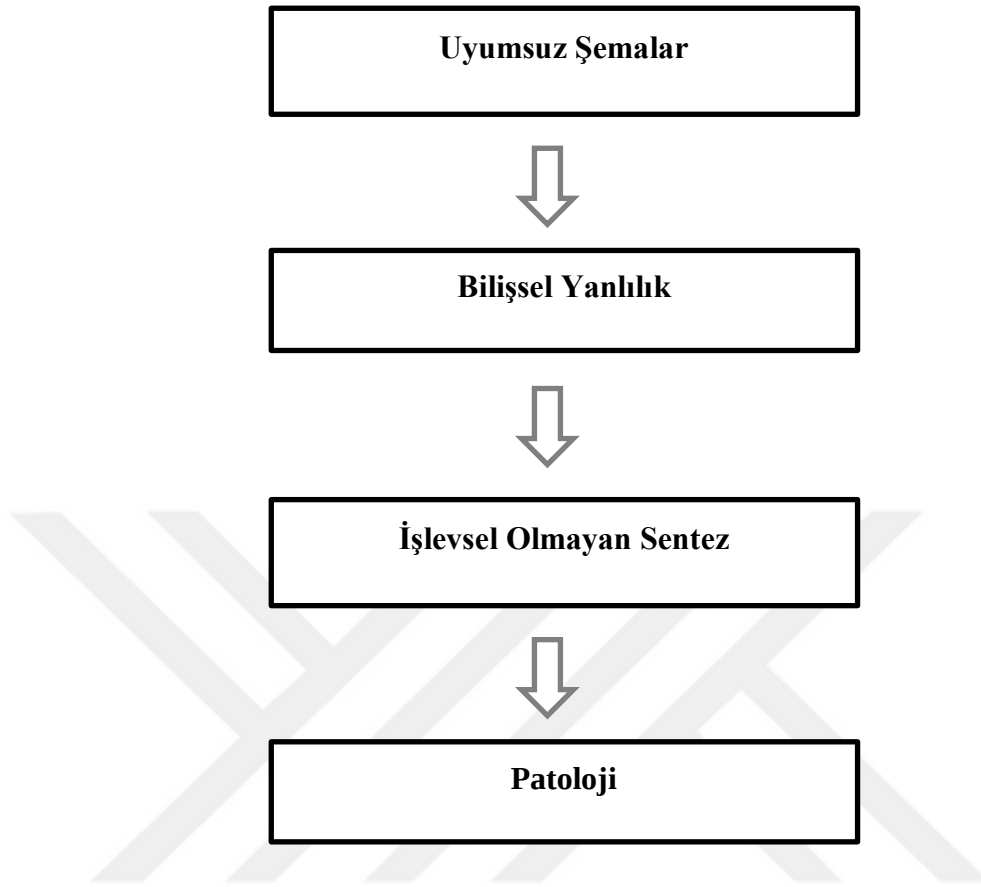
Şekil 2.1. Macht'ın üç aşama modeli (Macht ve Simons, 2011:287)

Birinci aşamada duygu durumunu yükseltmek için birey çikolata, şeker gibi ufak fakat yüksek enerjili besinler tüketir ve kısa süreli gerçekleşen bu aşamada hedonik mekanizma etkilidir. Sadece hedonik mekanizmanın değil fizyolojik mekanizmaların da etkili olduğu ikinci aşamada yemek yeme davranışı duygu düzenleme de kişilerde alışkanlık halindedir. Emosyonel stabiliteyi sağlamak ve olumsuz duygu durumunu

azaltmak için kişinin dürtüsel şekilde ve yüksek oranda yemek yeme davranışı göstermesi üçüncü aşamadır. Fizyolojik mekanizmanın da etkili olduğu bu aşamada psikolojik olarak etki gösteren nörokimyasal mekanizma baskındır (Özdemir, 2015:16).

2.3. Şemalar

Psikolojik olarak işlevsellik ve adaptasyon sürecinde etkili olan şemalar (Alford ve Beck, 1997:310) temel bilişsel yapılar olarak tanımlanarak bilişsel kuram içerisinde kullanılmaktadır (Kapçı ve Hamamcı, 2010:130). Şemalar bireyde farklı deneyimlemelerini nasıl yapılandıracağını belirlerken stres verici ortam, kaygı gibi tetikleyicilerle belli bir süre aktif olmayan şemalar aktif hale gelebilir (Arkar, 1992; 2). Uyuma yönelik olan şemalar uyum sürecinde güçlük yaratabilir ve bununla beraber bazı psikolojik semptomlar ortaya çıkabilir. Uyumsuz şemalar kişilerarası ilişkiler ve iletişimde sorun yaratırken kişi işlevsel olmayan anlam ve varsayımlarda bulunabilir. Yaşantı içerisinde belli noktaların kavramsallaştırılmasıyla pekiştirdiği yanlış yorumlamalarla şemalar ortaya çıkardığı bu işlevsel olmayan sentezler patolojiye sebep olabilir (Young, 1990 akt. Batur ve Demir, 2009: 22) (Şekil 2).



Şekil 2.2. Uyumsuz Şemalar Döngüsü (Young, 1990 akt. Batur ve Demir, 2009: 22)

Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada ailesel işlevlerin erken dönem uyumsuz şemaları yordadığı gözlemlenmiştir (Kapçı ve Hamamcı, 2010: 5). Doyurulmamış duygusal ihtiyaçlarla ortaya çıkan uyumsuz şemalar 5 genel kategoride olup 18 şema alanı bunlar altında gruplandırılmaktadır (Young, Klosko, ve Weishaar, 2009:33-44).

I. Alan: Ayrılma ve Reddedilme /Dışlanma

Bu şemaya sahip bireyler güvenlik, sevgi, bakım, aitlik gibi ihtiyaçlarının karşılanmayacağına inanırken güvenli bağlanma da oluşturamazlar.

- Terk Edilme/İstikrarsızlık Şeması
- Duygusal Yoksunluk Şeması
- Güvensizlik/Suistimal Edilme Şeması

-Kusurluluk/Utanç Şeması

-Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma Şeması

II. Alan: Zedelenmiş Özerklik ve Performans

Bağımsızlık göstererek hareket etme ya da başarılı olma kabiliyetinde ayrıca ebeveyn figürlerinden kendini ayırıştırma yetisinde sıkıntılar mevcuttur.

-Bağımlılık/ Yetersizlik Şeması

-Hastalıklar Ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık Şeması

-Gelişmemiş Benlik Şeması

-Başarısızlık Şeması

III. Alan: Zedelenmiş Sınırlar

Başkalarının hakkına saygı gösterme, verilen sözleri tutma, belirlenen hedeflere uzun vadede uyma gibi alanlarda sorun yaşanırken aynı zamanda bu şemaya sahip bireylerde öz disiplin zayıftır.

-Hak Görme/Büyükleme Şeması

-Yetersiz Öz Denetim/ Yetersiz Öz Disiplin Şeması

IV. Alan: Başkalarına Yönelimlilik

Bu alandaki bireyler onaylanma, duygusal ilişkiyi sürdürme gibi sebeplerle kendi ihtiyaçlarından ziyade başkalarının ihtiyaçlarına önem verirler.

-Boyun Eğicilik Şeması

-Kendini Feda Şeması

-Onay Arama/Tanınma Arama Şeması

V. Alan: Aşırı Tetikte Olma Ve Baskılama/Ketleme

Bu alandaki bireyler mutluluk, yakın ilişkiler, kendini ifade etme gibi spontane duygu ve dürtülerde kendini baskırlar.

- Olumsuzluk/Karamsarlık Şeması
- Duygusal Baskılama Şeması
- Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik Şeması
- Cezalandırıcılık Şeması

2.3.1. Emosyonel (Duygusal) Şemalar

Düşünce ve duygunun birbiriyle bağlantılı olduğu görüşünü savunan bilişsel model düşüncelerin duygulara cevaben ortaya çıktığını ve bilişin duygulara zemin hazırladığını savunur (Greenberg ve Watson, 2006:58). Duyguların karmaşık ögeler ürettirdiği bilinç; algılama ve algılama esnasındaki süreçler, algılanan olayın değerlendirilme süreci, bireyin gereksinimleri ve hedeflerini fiilen gerçekleştirme süreçlerini barındırır (Yavuz, 2009:69).

Bireyde erken çocukluk döneminde şekillenen ve yaşamlarının idamesinin temelini oluşturan şema kavramı, gerçeklik ve deneyimlenen olaylar zemininde oluşur (Rafaelli, Bernstein ve Young, 2011:59). Bilinç düzeyinde varlığını sürdüren şemalar kendine karşılık gelen olay veya durumun yaşanmasıyla beraber aktive olur. Şemaların; değişime dirençli, keskin, devamlılık gösteren, yenilenici özellik göstermesinin sebebi erken dönem çocukluk ile şekillenmeye başlamasıdır (Aktaş, 2019:18).

Duygulara yönelik inançların ve bu inançların regülasyonunun ele alındığı üstbilişsel duyguları işleme modelinde kişilerin zihinlerindeki olayları farketmeleri ve yönlendirebilmeleri ayrıca duygu regülasyonuna yönelik geliştirilecek stratejilerin belirlenmesi ve uygulanması ele alınır (Wells 2000). Greenberg (2002) ve Wells'in (2000) yaptığı çalışmalarda duygusal işleminin terapötik olarak işlenmesinin etkililiği ve yöntemlerin geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymuştur. Bilişsel davranışçı teorisyenlerinden olan Leahy ise 2002 yılında bu kavramı teorileştirmiştir.

2.3.2. Leahy Emosyonel Şema Modeli

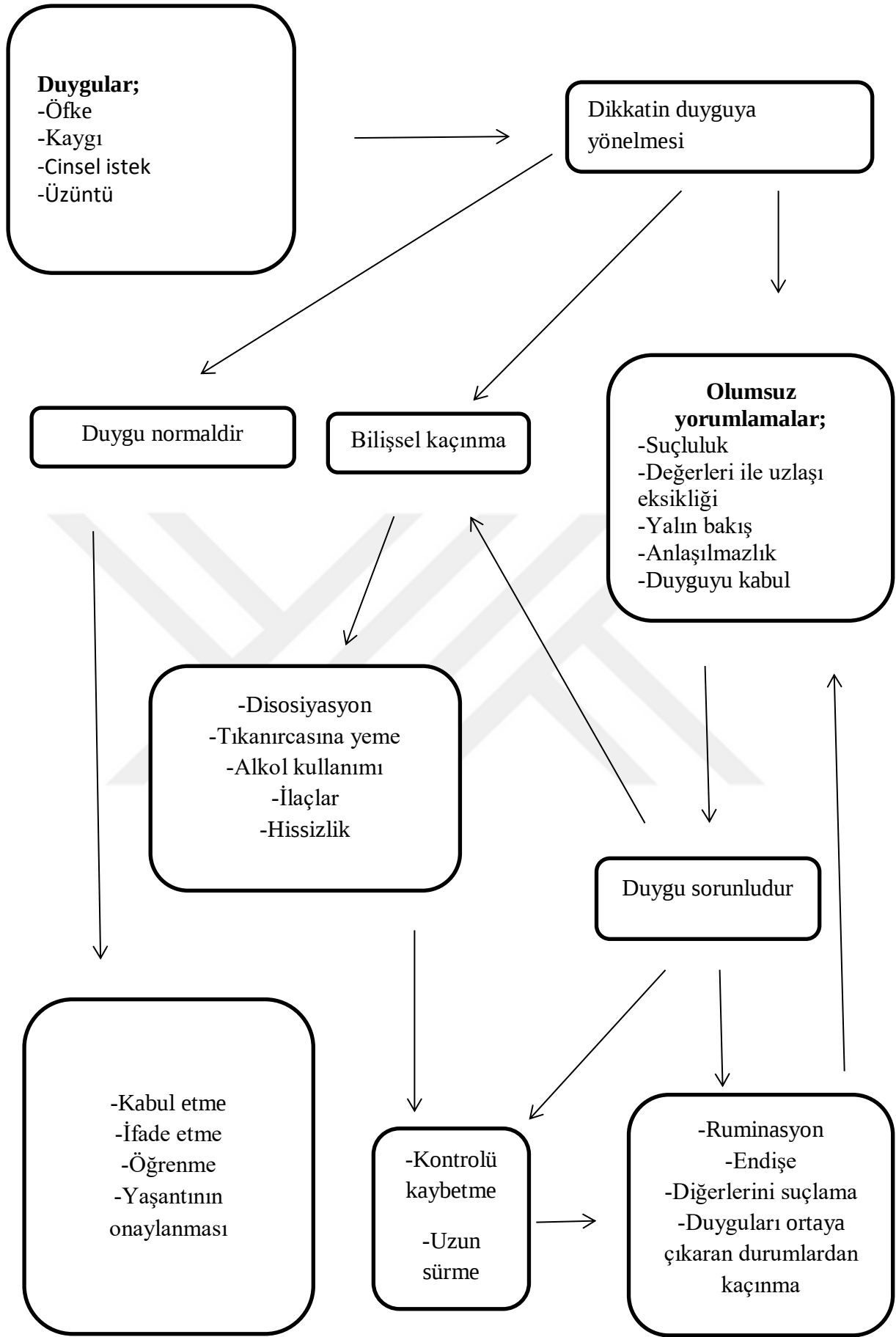
Leahy (2007) her kişinin duyguları farklı anlamlandırıdığını ve her kişinin farklı şemaları olduğunu belirtir. Duygularla sağlıklı baş etme yöntemleri ve sağlıklı baş etme yöntemleri olmak üzere iki farklı yöntem olduğunu ileri sürmüştür. Bu modele

göre eğer birey öfke ve kaygı gibi duyguları olumsuz bir duygu olarak atfediliyorsa kişi; aşırı düşünme, suçlama, bastırma ve görmezden gelme gibi sağlıksız baş etme yöntemlerine başvurabilir ya da suçluluk, utanma, yalnızlık, ulaşılmazlık ya da reddetme davranışlarında bulunabilir. Duyguların doğal ve normal olduğunu düşünüp bu duyguları kabul etme, dışa vurma, uyarılma ve duygusal durumları öğrenme şeklinde davranışlarda da bulunabilir. (Gürel,2017).

Emosyonel şema kavramı; bireylerin duygularını düzenleme, değerlendirme, yorumlama stratejilerinin tıpkı bireysel şemalar gibi kişiye özgü olup farklılık gösterdiğini savunur. Bu şemalar ortaya çıkan hoş olmayan duyguyla bireyin uygun olduğuna inandığı baş etme mekanizması ve deneyimlenen duyguyu gösterme yoludur (Leahy, 2002:94). Buna göre emosyonel şemalar hoş olmayan durumlarla karşılaşıldığında verilmesi uygun görülen tepkileri ve stratejileri kullanmak için bireyin sahip olduğu inanışlardır (Taylor, 1997:96).

Emosyonel modele göre olumsuz düşüncelerden kaçınmak amacıyla geliştirilen stratejiler ve duyguları bastırmak olumsuz duygusal şemalara sahip bireylerin verdiği tepkilerdir (Kamali ve ark. 2013:996). Bu kaçınma ve bastırma tepkileri bireyde dissosiyasyon, madde kullanımı, tıknırcasına yeme gibi sonuçlar ortaya çıkardığı gibi depresyon, anksiyete, uyumsuz ilişki örüntüleri, kişilik bozuklukları gibi duygu stratejileri olarak da karşımıza çıkabilir (Leahy, 2001; akt. Yavuz, 2009:69).

Emosyonel şemalar, duyguların kişi tarafından işlenişini yaşanmak istenmeyen bir duygunun ortaya çıkmasıyla onu yaşanması ‘‘uygun’’ olacak biçimde değerlendirmesi için sahip olduğu inançları işaret eder (Güler,2017:25). Şekil 2.3.’te duyguları olumsuz şemaların oluşması için ortaya çıkan ilk hazırlayıcı faktör oluşu gösterilmiştir.



Şekil 2.3. Leahy Duygusal Şema Modeli (Yavuz, 2009:59).

2.3.3. Leahy Emosyonel Şema Ölçeği Alt Boyutları

Bilişsel modelden yola çıkarak ilerleyen ve bireylerin algılarına göre duygularının farklılık göstereceğini savunan ve duyguların farklılığını duygusal (emosyonel) şemalar olarak tanımlayan Leahy (2002:185) bu şemaların anlaşılabilirliği için 14 adet alt boyut belirlemiştir. Bir öz bildirim ölçeği olan Leahy Emosyonel Şemalar Ölçeği (Leahy Emotional Schemas Scale) bu 14 boyutu değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir.

Bu boyutlar:

- Onaylanma
- Anlaşılabilirlik
- Suçluluk
- Duygulara yalın bakış
- Yüksek değerler
- Kontrol edilemezlik
- Hissizlik
- Akılcılık (Rasyonalite) İsteği
- Süreklilik
- Uzlaş
- Hisleri kabullenme
- Ruminasyon (içe dönüş)
- Dışa vurum
- Suçlama

Onaylanma (Validation)

Kişi çevresinde duygularını anlayan ve kabul eden insanlar olduğuna inanır. Bu inanç şu şekilde gösterilebilir: “Başkaları duygularımı anlıyor ve kabulleniyor”, “Duygularımın bazılarını kimsenin bilmesini istemiyorum” (tersi), “Kimse duygularıma gerçekten önem vermiyor” (tersi). Onaylanmanın bir duyguyu onaylama ve problem haline getirilmemesi için yardımcı olduğu fikri bilişsel terapiler ve duygu odaklı terapiler tarafından kabul görmektedir (Yavuz, 2009:60).

Anlaşılabilirlik (Comprehensibility)

Anlaşılabilirlik duygunun bilişsel olarak bir analizini yansıtarak depresyon ve anksiyetenin önemli maddelerinden görülür. Kişinin duygularının kendisine anlamlı gelmesi hali sorgulanır. Bu durum şu şekildeki yanıtlarla gösterilebilir: “Kendim hakkında bir türlü anlayamadığım şeyler var” (tersi), “Duygularımı anlayamıyorum” (tersi), “Duygularımın tuhaf veya saçma olduğunu düşünüyorum” (tersi).

Suçluluk (Guilt)

Suçluluk boyutu kişinin duygusu hakkında utanması ve kendini suçlu hissetmesine yönelik inançları gösterir. Şu şekildeki yanıtlarla ifade edilebilir: “Duygularımdan utanıyorum”, “Bazı duyguları hissetmek yanlış”, “İnsanların gerçekten hissettiğimden farklı biri olduğuma inanmalarını isterim” ve “Hissettiklerimin bazılarını hissetmemem gerekir”.

Duygulara Yalın Şekilde Bakış (Simplistic View of Emotion)

Loevinger (1976) kişinin kendi ve çevresi hakkında çelişen ve kompleks duygulara sahip olmasının farkında olması durumunun bilişsel ayrışma ve gelişmesinin ayrıca ego işlevinin yüksek derecede işlevsel olduğu fikrini savunur.

Duygulara yönelik yalın bir bakış açısı ölçek içerisinde şu maddelerle ifade edilmiştir: “Aynı kişiyi hem beğenmek hem beğenmemek gibi birbirinin tersi duygularımın olmasına dayanamıyorum” (tersi), “Birisi hakkında birbirinin tersi duygularım olduğunda kendimi kötü hissediyorum veya kafam karışıyor” (tersi), “Bir başkası hakkındaki duygularımın çok kesin olmasından hoşlanıyorum” (tersi), “Kendimle ilgili hissettiklerim konusunda çok kesin olmayı seviyorum” (tersi).

Yüksek Değerler (Higher Values)

Ölçekte kişilerin duyguları hakkında “Kendimi keyifsiz hissettiğimde, hayatta değer verdiğim daha önemli şeyleri düşünmeye çalışırım”, “Kendimi sığ bir insan olarak görüyorum” veya “Ulaşmak istediğim daha yüksek değerler var” şeklinde inançlara sahip olabileceği ifade edilmiştir. Anksiyete, depresyon ve öfke gibi duyguların durumlar çerçevesinde neyin daha önemli olduğunun farkındalık düzeyine çıkmasına ve duygusal olarak işlemesine imkan verdiği savunulur (Yavuz, 2009:62).

Kontrol Edilemezlik (Uncontrollability)

Yoğun negatif duyguların kontrol edilemez olduğuna dair inançlar birçok anksiyete bozukluğunun temelini oluşturur. Kontrol edilemezlik şeması şu şekilde ifade edilebilir: “Kendimi bırakıp bu duygulardan bazılarını hissedersen kontrolü kaybetmekten korkuyorum” (tersi), “Duygularımı kontrol edemeyeceğimden korkuyorum” (tersi), “Belli bazı duyguları hissedersen delirebileceğimden korkuyorum” (tersi), “Cinsellik ve şiddet ile alâkalı duygular gibi belirli bazı duyguları hissetmeye izin vermemeniz gerekir” (tersi) ve “Kendinizi bazı duyguları hissetmekten korumalısınız” (tersi).

Hissizlik (Numbness)

Duyguların yoğun bir biçimde yaşanması bazı kişilerde kontrolü kaybetme, duygularla savaşıma gibi durumlar ifade edebilir. Hissiz bir hayat sürme, insanlardan uzaklaşma, disosiye olma gibi istekler anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerde yaygın görülür (Yavuz, 2009:62). Duygusal hissizliği “Diğer insanları rahatsız eden şeyler beni rahatsız etmez” ve “Duygusal olarak kendimi ‘uyuşmuş’ hissediyorum, sanki hiç duygum yokmuş gibi.” ifade ve inançları işaret edebilir.

Akılcılık İsteği (Demand for Rationality)

Kişilerin akılcılık isteği şemasında “Benim için hassas ve duygularıma karşı açık olmak yerine mantıklı ve pratik olmak önemlidir, “Hemen hemen her şeyde akılcı ve mantıklı olmanın önemli olduğunu düşünüyorum“, “Kendiniz için neyin iyi olduğunu söyleme konusunda duygularınıza güvenemezsiniz” şeklindeki inançları olabilir.

Süreklilik (Duration)

Bilişsel modele göre kişi anksiyetesinin sürecine ilişkin belirsizlik içinde hissediyorsa anksiyetesi yükselir ve devamlılık gösterir (Beck, Emery ve Greenberg ,1985). Duyguların sürekliliğine şeması: “Bazen güçlü bir duygu hissetmeme izin veririm, onun hiç geçmeyeceğinden korkuyorum”, “Kuvvetli duygular sadece kısa bir süre devam eder” (tersi). inançları şeklinde ifade edilebilir.

Uzlaş (Consensus)

Farklı insanlarda da aynı duyguların yaşandığının farkına varılması obsesyonların kişiyi olumsuz etkileyişini azaltır, duyguların onaylanmasına yardımcı olur, depresyon ve anksiyeteyi azaltır (Salkovskis ve Kirk, 1997: ; Greenberg ve Watson, 2006). Uzlaş şeması ile ilgili inançlar şu şekilde verilebilir: “Sıklıkla diğer insanlarda bulunmayan duygularla hareket ettiğimi düşünüyorum”, “Diğer insanlardan çok daha hassasım”, “Herkesin duyguları benimki gibidir”, “Diğer insanlarla aynı duygulara sahip olduğumu düşünüyorum”.

Hisleri Kabullenme (Acceptance of Feelings)

Kişilerin duyguları hakkında “Hissettiğim ama tam farkında olmadığım duygular olduğunu düşünüyorum” , “Hoş olmayan bir duygudan hemen kurtulmaya çalışırım” ya da “Duygularımı kabul ediyorum”, şeklinde olan inançları hisleri kabullenme şeması içinde yer alır. Yapılan çalışmalar hislerin kabullenilmesinin ve durdurulmaya çalışılmamasının anksiyete ve depresyonu azalttığını işaret etmektedir (Wegner ve Zanakos, 1994:630).

Ruminasyon (Rumination)

Ruminasyon, stresli ve kaygılı süreçlerde verilen ve başa çıkmayı zorlaştıran tepkilerdendir (Bugay ve Erdur Baker, 2011:191). Alloy ve ark. (2011:405) ruminasyonu stresli ve kaygılı olaylardan sonra kişinin olumsuz çıkarımlarda bulunması ve bu çıkarımları sürekli zihninde tutması olarak tanımlar. Ruminatif kişiler bu durumun kendilerini olayların en kötüsüne hazırladığını savunurlar (Wells,1995:303).

Ruminasyonla ilgili: “Kendimi keyifsiz hissettiğim zaman, olaylara nasıl farklı bir şekilde bakabileceğimi düşünmeye çalışırım” (tersi), “Beni rahatsız hissettiren bir

duygum olduğunda düşünecek veya yapacak başka bir şey bulmaya çalışıyorum” (tersi), “Kendimi kötü hissettiğim zaman tek başıma oturup ne kadar kötü hissettiğim hakkında uzun süre düşünüyorum”, “Kendime sıklıkla ‘benim neyim var?’ diye sorarım”, “Duygularım veya fiziksel hislerim üzerine çok odaklanıyorum” şeklinde ifade edilen inançlar yer alır.

Dışavurum (Expression)

Duyguların dışavurumu onların yaşanmasını, geliştiğini ve anlandığını kabullenıştır (Yavuz, 2009:65). Duyguların dışavurumuna yönelik maddeler şu şekildedir: “Duygularımı dışa vurmak için ağlamama izin vermemin önemli olduğunu düşünüyorum”, “Duygularımı açıkça ifade edebildiğimi düşünüyorum”.

Suçlama (Blame)

Suçlama ile ilgili: “Diğer insanlar değişseydi, kendimi çok daha iyi hissederdim”, “Diğer insanlar kötü şeyler hissetmeme neden oluyor” şeklinde inançlar oluşabilir.

Alt boyutlardan kontrol edilemezlik, duyguları zararlı olarak görme, duygulara karşı zayıflık, duyguları inkâr, duygulardan kaçınma, ruminasyon, suçluluk, akılcılık, uzlaş, süreklilik ve farklılık daha çok uyum bozucu şemaları ifade ederken; hisleri kabullenme, onaylanma ve anlaşılabilirlik boyutları uyumlu emosyonel şemaları ifade eder (Aktaş, 2019:19).

Leahy (2003:110) psikolojik olarak sağlıklı bireylerin duygularını inkar etmeyen, kabullenen ve uyumlu emosyonel şemalar kullananlar olduğunu savunmaktadır. Gratz ve Roemer (2004:49)'e göre duygu düzenelemede güçlük yaşanması duygularını inkar etme ve duygulardan kaçınma şemaları ile ilişkilidir. Yapılan araştırmalarda Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ)'nin hisleri kabullenme, onaylanma ve uzlaş alt ölçeklerinin psikolojik esneklik ile pozitif yönde; duyguları zararlı görme, duygulardan kaçınma, duyguları inkar, kontrol edilemezlik ve suçluluk alt ölçekleri psikolojik esnekliğin negatif yönde bir ilişki içinde olduğu görülmüştür (Uygur, 2018:139).

Yapılan araştırmalarda kendine zarar verme davranışı gösteren bireylerin Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ)'nin duygulara karşı zayıflık, kontrol edilmezlik, ruminasyon, duyguları zararlı görme, farklılık ve suçluluk alt ölçeklerinden kendine

zarar verme davranışı göstermeyen bireylere göre daha yüksek bulunmuştur (Yavuz ve ark., 2017:69). Aynı araştırmada LDŞÖ' nün alt ölçeklerinden olan hisleri kabul etme, uzlaşma ve anlaşılabilirlik puanları kendine zarar verme davranışı gösteren bireylerde diğer gruba göre anlamlı şekilde düşük bulunmuştur.

Katılımcılarının 425'i kadın, 307'si erkek olup yeme tutumlarını cinsiyet faktörüne göre inceleyen bir çalışmada erkek katılımcıların hoş olmayan sonuçlar doğuracak olmasına rağmen yeme davranışı göstermeleri ile LDŞÖ' nün akılcılık ve onaylanma alt ölçekleri ters yönde ilişkili bulunurken; kadın ve erkek katılımcıların klinik ölçüde yeme bozukluğu olanlarının kontrol edilemezlik, hisleri kabullenme ve duyguları inkâr alt ölçekleri puanları klinik ölçüde yeme bozukluğu olmayan kadın ve erkeklere göre daha düşüktür (Yıldız, Demir ve Ünübol, 2015:410).

2.4. Duygusal Tepkisellik

Biyopsikososyal bir varlık olan insan, hayatın her alanında kendinde stres, üzüntü, kaygı gibi duygulara zemin hazırlayan durumlarla karşılaşabilir. Bu duyguların olumlu-olumluluk durumu, yoğunluğu, maruz kalınan süre gibi faktörler bireyde duygulara karşılık verilen tepkileri belirleyici unsurlardandır. Her insanın algısının ve farkındalık düzeyinin farklı olması tepkileri de farklılaştırır.

Nock ve arkadaşları (2008:113) kişilerarası ilişkiler ve ya oluşan durumlar neticesinde ortaya çıkan duyguları, bu duyguların açığa vuruş şeklini ve duygulara göre şekillenen tepkileri duygusal tepkisellik olarak tanımlamıştır. Tepkisellik, bireylerin olaylar karşısındaki davranışlarındaki farklılıkları açıklarken duyguların ve bununla beraber ortaya çıkan tepkilerin bireylerin kişilik özelliklerine göre ortaya çıktığı gösterir (Seçer, Halmatov ve Gençdoğan, 2013:84., Yurdakul ve Öner, 2015:14).

Durumlar sonrası verilen her tepki ve yaşanan her olayın tepkisellik çerçevesinde ele alınmaması gerekir. Kişinin hayatında belli sınırlarda duygulanımının dalgalanması normal bir süreç olarak kabul görür. Aksi halde duygu durumunun sadece olumlu veya sadece olumsuz yönde yüksek seviyede olması duygu durum bozukluklarına neden olur (Öztürk & Uluşahin, 2008:247). Jahnsen Laird, Mancini ve Gangemi'ye göre (2006:835) ölçülü olan duygusal tepkiselliğin psikolojik dayanıklılığı olumlu düzeyde etkiler ve kişide olumsuz etkisi yoktur.

Tepkiler yoğunluk olarak farklılık gösterdiği gibi olumluluk olumsuzluk yönünden de farklılık gösterir. Sevgi, neşe, hoşgörü gibi durumlar olumlu tepkilerken; üzüntü, stres, içe kapanma, öfke, kaygı, hayal kırıklığı, korku gibi tepkiler olumsuzdur. 143 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada duygusal tepkisellik puanı yüksek katılımcıların sevgiyi ifade etmekte ve yaşamakta güçlük çektiği görülürken hüznü ve öfkeyi ifade etmekte sorun yaşamadığı gözlemlenmiştir (Polanco-Roman ve ark., 2017:129). Kandır ve Alphan'ın (2008:35) yaptığı çalışmada bir yaş civarındaki çocukların isteklerine ulaşabilmek için duygusal tepki olarak öfke duygusu yaşadıkları görülmüştür.

Öğretmen adayları örnekleminde yürütülen bir çalışmada kişilerin bilişsel esneklik düzeylerinin artmasıyla duygusal tepkisellik düzeylerinin azaldığı görülmüştür (Ekici ve Balcı, 2019:72). Bu araştırma ışığında sorunlara alternatif çözüm üretme, olaylar arası neden-sonuç ilişkisi kurma, yaratıcı düşünme, kişilerarası ilişkilerde uyumlu davranış gösterme gibi özelliklerle karakterize bireylerin duygusal tepkisellik düzeylerinin yüksek olmadığı söylenebilir. 93 majör depresif dönemde olan katılımcıyla yapılan bir araştırma yoğun duygusal tepkisellik yaşayan bireylerin öfkeli düzeylerinin yüksek olduğu ve depresif belirtileri daha güçlü yaşadığı görülmüştür (Parneix, Pericaud ve Clement, 2014:110). Aynı çalışmada duygusal tepkiselliği yüksek bireylerin kilo alımına daha yatkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.5. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık bozulmayan, elastik formda olup eski haline dönebilen anlamındaki latince “*resilien*” sözcüğünden gelmektedir (Gizir, 2006:210). Stres, kaygı, korku, öfke gibi duyguları açığa çıkarabilecek olaylar karşısında direnç gösterebilen bireyin temel mekanizması psikolojik dayanıklılığdır. Statik bir varlık olmayan insanı merkeze koyan ve kendi varoluşunu şekillendirdiğine inanan varoluşçu yaklaşım psikolojik dayanıklılıkla örtüşmektedir. Psikolojik olarak dayanıklı bireyler alacakları kararları üstüne düşünerek alır, deneyimlerinden faydalanır ve sorunlara yönelik çözüm üretirler (Florin, Mikulincer ve Taubman, 1995:687). Kekeisen'e göre (2014:65) bireylerin stresi daha iyi yönetmesi daha sonraki süreçlerde ortaya çıkabilecek stres verici olay ve süreçleri daha iyi ve hasarsız yönetmesine yardımcı olur. Simoni ve Paterson (1997:181) tükenmişlik ve

depresyon üzerinde psikolojik dayanıklılığın yadsınamayacak seviyede olumlu etkiye sahip olduğunu savunurlar.

Eminağaoğlu (2006) yaptığı araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek kişilerin bazı özelliklere sahip olduklarını belirtmiştir. Bu özellikler; durumla başa çıkabilme becerisi, zorlukların üstesinden gelmek için gerekli psikolojik kaynaklara sahip olma, strese yönelik kontrol seviyesinin yüksek olması, insanlara karşı pozitif yönlü bir bakış açısına sahip olma, sosyal duyarlılığı gelişmiş olması , yüksek benlik saygısı, öz farkındalığın gelişmişliği, iş birliğine açıklık, etkili örgütsel davranış, aktif problem çözme becerisi, düşünceyle hareket etmek, gerçeğin doğru değerlendirilmesidir (Eminağaoğlu, 2006:171).

Şahin'e göre (1994:3), psikolojik olarak dayanıklı bireyler odaklandığı işin üzerinde kontrolünü elinde tutabilen, stres seviyesini dengeleyen ve olumsuz durumların sonuçlarını lehlerine döndürebilen kişilerdir. Hunter (2001:175) bu dayanıklılığı durumlara adapte süreci olarak görürken Cicchetti (2010:3) travma, tehdit gibi durumlarda sürece uyum sağlayabilmesi adına gelişimsel bir süreç olarak psikolojik dayanıklılığı açıklamıştır. Yoğun bakım ünitesinde çalışan hemşire, doktor ve teknik personeller üzerinde yapılan bir araştırmada ise duygusal ve normatif olarak kişilerin bölümlerine bağlılıkları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Castro, 2013:30).

Yapılan araştırmalarda yoksulluk, savaş, göç gibi olumsuz süreçlerin yaşandığı toplumlarda büyüyen veya ebeveynlerinin; ruh sağlıklarının yerinde olmadığı, alkolik, suç işleyen veya istismarcı olan çocuklarının dayanıklılık geliştirdiği ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Eminağaoğlu, 2006:161).

Van depremini deneyimlemiş ve travma sonrası stres bozukluğunu yaşayan kişilerle yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek olan katılımcılarda travma sonrası stres bozukluğunun belirtilerini önleyici ve azaltıcı özellikler belirttiği görülmüştür (Sakarya ve Güneş, 2021:28).

Psikolojik dayanıklılığın yaşam esnasında farklı alanlarda farklı seviyelerde olabileceğini savunan görüş bireyin kişisel hayatı, çalışma ortamı gibi alanlarda farklı seviyelerde dayanıklılık göstereceğine işaret eder. Bu bağlamda Friborg ve ark.

(2003:71) psikolojik dayanıklılığın dinamik olduğu farklı ortamlarda, farklı maruziyetlerde farklı seviyelerde ortaya çıkabileceği ve çevresel etmenlere göre değişkenlik gösterebileceği fikrini savunur. Psikolojik dayanıklılık Friberg ve ark. (2003:68) tarafından koruyucu faktörler ve devam ettirilebilir ruh sağlığı bağlamında öngörülmüş, “gelecek algısı”, “kendilik algısı”, “sosyal kaynaklar”, “sosyal yeterlilik” ve “yapısal stil” şeklinde beş farklı boyutta açıklanmıştır.

Bağlanma, amaç, anlamlılık ve devam eden olaylara dahil olma eğilimiyle psikolojik dayanıklılık kişinin kendini anlamasını yansıtır. Bu bağlamda problemli süreçlerde kişiler bununla aktif mücadeleye girebilir (Karaoğlu, 2020:29).

2.5.1. Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler

Çocukların olumsuz olaylara ve stresörlere karşı gösterdikleri dayanıklılık kişilik özellikleri gibi doğuştan gelen faktörlere bağlı olduğu gibi aynı zamanda sosyal alan, okul, arkadaşlar gibi çevresel faktörlerden de etkilenirken; göç, savaş, ölümcül veya kronik anne-baba hastalığı, doğal afet, yoksulluk gibi etkenlere maruz kalan çocuklar uyum problemleri yaşama noktasında risk grubundadır (Kararın, 2006:2). Yapılan çalışmalarda, fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu ayrıca psikolojik yönden dayanıklı olmanın stres unsurlarının olumsuz ve rahatsız edici etkilerini azalttığı görülmüştür (Kobasa, 1979:1, Kobasa ve Pucetti 1983:839).

Kohler’e göre (1993:113) problem çözmeye yönelik beceriler, zeka, öz denetim, öz güven gibi özellikler bireyi stres ve olumsuz durumlara karşı koruyarak kişiden kaynaklı dayanıklılık oluşturmaktadır. Bireyin duygu durumunun olumlu olmasının yanı sıra olumlu bakış açısı ve geleceğe dair umutlu olması gibi özellikler de dayanıklılığı koruyan ve arttıran faktörlerdendir (Vanderpol, 2002:304, Murray, 2003:19).

Robitscek ve Kashubeck’e (1999:159) göre dayanıklılık bireyin kendini gerçekleştirme, bilişsel ve davranışsal olarak kendini geliştirip değiştirme gücüne yönelik inancı kendinde bulmasını sağlar. Araştırmalar da psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek kişilerin stresli ve kaygı uyandıran ortamlarda iyilik hallerini koruduğunu göstermektedir (DeNeve ve Cooper, 1998:197). Son 2 sene içerisinde bir yakınını kaybetmiş 228 katılımcı ile yürütülen bir çalışmada yas süreciyle baş

etmede psikolojik dayanıklılık düzeyinin önemli bir rol oynadığı görülmüştür (Kırcalı, 2020: 44).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde genel olarak araştırmanın yöntemi ele alınmaktadır. Yöntem bölümünde araştırmanın modeli, araştırmanın örnekleme, veri toplama araçları, araştırmada kullanılan ölçek ve verilerin analiz yöntemlerine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın modeli

Bir olguyu tanımlamak ve genel perspektifte bilgi sahibi olmak için araştırmalarda tarama modeli kullanılmaktadır. Emosyonel şemalar, psikolojik dayanıklılık ve duygusal tepkiselliğin duygusal iştah ile ilişkisinin incelenmesini amaçlayan bu araştırmada iki veya daha fazla değişkenin ilişkisi incelendiği için “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır.

3.2. Örneklem

Araştırmada kullanılan ölçekler gönüllülük esasına göre 18-60 (32.19) yaş aralığında katılımcılara uygulanmıştır. Araştırmanın örneklem grubu 139’u kadın (%50.9) ve 134’ü ise erkek (%49.1) erkek olmak üzere 273 kişiden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Gönüllülük esas alınarak örnekleme demografik bilgi formu, Duygusal Tepkisellik Ölçeği (DTÖ), Duygusal İştah Anketi (DİA) ve Leahy Emosyonel Şema Ölçeği (LEŞÖ) uygulanmıştır.

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Katılımcılar hakkında kişisel bilgi almayı hedefleyen bu form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Katılımcılara; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, ekonomik durumu, sigara-alkol veya madde kullanımı, hali hazırda psikolojik veya psikiyatrik bir yardım alıp almadığı, düzenli egzersiz alışkanlığı olup olmadığı, beden kitle indeksini (BKİ) ölçmek amacı ile boy ve kilo bilgileri ve kadın katılımcılar için adet döngülerinin düzenli olup olmadığı olmak üzere on üç adet soru sorulmuştur.

3.3.2 Duygusal Tepkisellik Ölçeği

Duygusal Tepkisellik Ölçeği Nock, Wedig, Holmberg ve Hooley (2008) tarafından geliştirilirken Seçer, Halmatov ve Gençdoğan (2013: 77) tarafından Türkçeye uyarlanmış, geçerlilik ve güvenilirlik testi yapılmıştır. Ölçeğin amacı kişilerarası ilişkiler esnasında ortaya çıkan duygular, bu duyguların yoğunluğu ve yoğunluğa bağlı ortaya çıkan tepkiselliği ortaya koymaktır. 4'lü likert tipi ölçek 17 sorudan oluşmaktadır ve ölçekten alınabilecek en düşük puan 17 en yüksek puan 68'dir. 'Duygusal hassasiyet', 'duygusal tepkisellik' ve 'psikolojik dayanıklılık' olmak üzere 3 adet alt boyutu vardır. Güvenilirlik analizleri sonucu Cronbach alpha değeri $\alpha=.94$ elde edilmiş; duygusal hassasiyet alt boyutunun .88, duygusal tepkisellik alt boyutunun .86 ve psikolojik dayanıklılık alt boyutunun .81 olduğu bulunmuştur (Seçer, Halmatov ve Gençdoğan, 2013: 85).

3.3.3. Duygusal İştah Anketi

Olumlu ve olumsuz duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisini görmek amacıyla Nolan ve ark. (2010) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Demirel ve ark. (2014) yapmıştır. Ölçek likert tipi ve 9'lu puanlama yöntemine göre tasarlanmış olup 22 maddeden oluşmaktadır. Orijinal adı "Emotional Appetite Questionnaire" şeklinde olan ölçek için katılımcılardan her bir maddedeki duygu ve durum şartlarında iştahlarını etkileme düzeyini 1'den 9'a kadar; daha az (1-4), aynı (5) ve daha fazla (6-9) şeklinde puanlandırması istenmektedir. Ayrıca puanlandırma sırasında 'soru bana uygun değil' (UD) ve 'cevabı bilmiyorum' (CB) opsiyonları da bulunmaktadır. Ölçek duygusal yeme davranışının varlığını olumlu-olumsuz duygular için 14 soru ile, olumlu-olumsuz şartlar (durumlar) için 8 soru ile ölçmeyi amaçlamaktadır.

3.3.4. Leahy Duygusal Şema Ölçeği

Özgün adı "Leahy Emotional Schema Scale (LESS)" olan ölçek Robert L. Leahy tarafından geliştirilmiştir. Puanlama 1'den 6'ya kadar olup 1=benim için hiç geçerli değil, 6=benim için çok geçerli şeklindedir. Ölçek 50 sorudan oluşmakta ve 2-7 madde arasında değişen 14 alt ölçek barındırmaktadır (Yavuz, Türkçapar, Demirel ve Karadere, 2011: 278). Orijinal formunda onaylanma, anlaşılabilirlik, suçluluk, duygulara sade bakış, yüksek değerler, kontrol edilmezlik, hissizlik, akılcılık isteği, süreklilik,

uzlaş, hisleri kabullenme, ruminasyon, dışavurum ve suçlama alt ölçeklerinden oluşan ölçeğin Türkçe uyarlamasında orijinal formda zayıflık, duygulardan kaçınma farklılık, duyguları inkar ve duyguları zararlı görme alt ölçekleri de eklenmiş, duygulara yalın bakış, dışavurum, yüksek değerler, dışavurum ve suçlama alt ölçekleri kaldırılmıştır. Ölçeğin genel puanı değil bu alt maddelerin puanları alınarak hesaplama yapılmaktadır. Ölçekte bulunan 1, 2, 3, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 19, 20, 25, 27, 28, 29, 33, 36, 44, 45, 49 ve 50. madde ters puanlanmaktadır.

3.4. İşlem

Çalışma için katılımcılar Türkiye'nin çeşitli yerlerinden rastgele olarak 18-60 yaş aralığında oluşturulmuştur. Katılımcılar önce araştırma konusunda bilgilendirilmiş sona onamları alınmıştır. 139 kadın ve 134 erkek olmak üzere 273 katılımcıdan oluşmaktadır. Onamı onaylatılan katılımcılara sırasıyla demografik bilgi formu, duygusal tepkisellik ölçeği (DTÖ), Duygusal İştah Anketi (DİA) ve Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDSÖ) uygulanmıştır. Ölçekler yüz yüze ve Google Drive Form aracılığıyla Ocak 2020 - Mayıs 2020 arasında toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Duygusal Tepkiselliğin 3 alt boyutu (hassasiyet, dayanıklılık ve tepkisellik) ve 17 adet duygusal şema yordayıcı değişken, duygusal iştah ise yordanan değişken olarak ele alınarak bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki yordayıcılığını ölçmek için standart çoklu regresyon, temel değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için korelasyon analizi ve değişkenlerin demografik faktörlere göre incelenmesi için t-testi kullanılmıştır. Elde edilen veriler "SPSS For Windows 20.0" programı ile analiz edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bulgular bölümünde araştırmanın sonucunda elde edilen bulguların analizine yer verilecektir. Katılımcılara ilk önce uygulanan demografik bilgi formuna göre elde edilen sosyodemografik bilgileri, ardından Duygusal Tepkisellik Ölçeği (DTÖ), Duygusal İştah Anketi (DİA), Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ) ile elde edilen verilerin istatistiksel anlamlılığı görebilmek için t-testi, ilişkisel açıdan değerlendirebilmek için korelasyon analizi ve yordayıcılığı ölçmek için regresyon analizlerinin sonuçlarına yer alacaktır.

4.1. Sosyodemografik Bulgular

Yapılan bu araştırmaya tamamı gönüllülük esasına dayalı olmak üzere yaşları 18-60 arasında yer alan 139 kadın (%50,9), 134 erkek (%49,1) olmak üzere toplam 273 katılımcı katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 32,19'dur (Ss=11,01). Katılımcılardan 138'i bekar (%50,5), 135'i evlidir (%49,5). Katılımcıların eğitim durumu 15'i ilköğretim mezunu (%5,5), 41'i lise (%15,0), 186'sı üniversite (%68,1) ve 31'i lisansüstü (%11,4) şeklinde dağılım göstermiştir. Ekonomik durumları 15 katılımcı için düşük düzeydeyken (%5,5), 251 katılımcı için orta düzeyde (%91,9) ve 7 katılımcı için yüksek (%2,6) şeklindedir. 107 katılımcı sigara kullanmazken (%39,2) 166 katılımcı sigara kullanmakta (%60,8); 232 katılımcı (%85,0) alkol almadığını ifade ederken 41 katılımcı alkol kullanmaktadır (%15,0). Ayrıca 273 katılımcının tamamı (%100) madde kullanmadığını ifade etmiştir. 28 katılımcı şuan herhangi bir psikolojik veya psikiyatrik yardım aldığını (%10,3) 245 katılımcı ise almadığını (%89,7) belirtmiştir. 273 katılımcıdan 20'sinin düzenli egzersiz alışkanlığı varken (%7,3) 253'ünde bu alışkanlık yoktur (%92,7). Beden kitle indeksine göre 15 katılımcı zayıf (%5,5), 65 katılımcı normal (%23,8), 133 katılımcı fazla kilolu (%48,7), 57 katılımcı 1. dereceden obez (%20,9) ve 3 katılımcı 2. dereceden obez (%1,1) skalasında yer almaktadır. 139 kadın katılımcı arasından 110 katılımcının menstruel döngüsü düzenli iken (%79,10) 29 katılımcının düzensiz (%20,09) olarak bildirilmiştir.

Tablo 4.1. Sosyo-Demografik Bulgular

<i>Demografik Bilgi</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Cinsiyet		
Kadın	139	50,9
Erkek	134	49,1
Toplam	273	100,0
Medeni Durum		
Bekar	138	50,5
Evli	135	49,5
Eğitim Durumu		
İlköğretim	15	5,5
Lise	41	15,0
Üniversite	186	68,1
Lisansüstü	31	11,4
Ekonomik Durum		
Düşük	15	5,5
Orta	251	91,9
Yüksek	7	2,6
Madde Kullanımı		
Madde kullanmıyorum	273	100,0
Madde kullanıyorum	0	0
Sigara Kullanımı		
Sigara kullanmıyorum	107	39,2
Sigara kullanıyorum	166	60,8
Alkol Kullanımı		
Alkol kullanmıyorum	232	85,0
Alkol kullanıyorum	41	15,0
Şuanda psikolojik veya psikiyatrik bir yardım alma durumu		
Evet	28	10,3
Hayır	245	89,7

Düzenli Egzersiz Alışkanlığı		
Var	20	7,3
Yok	253	92,7
BKİ (Beden Kitle İndeksi)		
Zayıf	15	5,5
Normal	65	23,8
Fazla Kilolu	133	48,7
1.Dereceden Obez	57	20,9
2.Dereceden Obez	3	1,1
Menstrual Döngünün Düzeni (kadın katılımcılar için)		
Düzenli	110	79,1
Düzenli değil	29	20,09
Toplam	139	100

4.2. Duygusal Tepkisellik, Psikolojik Dayanıklılık, Hassasiyet, Duygusal İştah Ve Emosyonel Şemaların Cinsiyet Faktörüne Göre İncelenmesi

Duygusal tepkisellik, psikolojik dayanıklılık, hassasiyet, duygusal iştah ve emosyonel şemaların cinsiyet faktörüne göre incelenmesi için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Bu testin sonuçlarına göre kadın katılımcıların duygusal tepkisellik puanlarının (Ort.=10,90 S=1,65) erkek katılımcıların puanlarından (Ort.=10,20 S=74) istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($t=3,39$ $p<.05$) görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık puanlarının kadın katılımcılarda (Ort.=15,35 S=1,96) erkek katılımcılardan (Ort.=14,54 S=2,09) istatistiksel anlamda daha yüksek olduğu ($t=3,31$ $p<.05$) görülmüştür. Kadınların hassasiyet puanları (Ort.=11,51 S=2,06) erkeklerin hassasiyet puanlarından (Ort.=8,58 S=2,30) istatistiksel açıdan daha yüksektir ($t=11,03$ $p<.05$). Duyguya göre ortaya çıkan duygusal iştah puanları kadınlarda (Ort.= 66,45 S=7,05) erkekler katılımcılardan (Ort.=71,73 S=8,17) daha düşüktür ($t=-5,72$ $p<.05$). Duruma göre ortaya çıkan duygusal iştah kadın katılımcılarda (Ort.= 33,27 S=5,16) erkek katılımcılardan (Ort.=37,38 S=5,07) istatistiksel olarak daha düşüktür ($t=-6,61$ $p<.05$). Olumlu duygu ve durumlarda ortaya çıkan duygusal iştah puanları kadınlarda (Ort.=38,84 S=5,49) erkeklere (Ort.=40,52 S=5,56) göre istatistiksel açıdan daha düşük bulunmuştur ($t=-2,52$ $p<.05$). Olumsuz duygu ve durumlarda görülen duygusal iştah puanları erkek katılımcılarda

(Ort.=68,59 S=10,11) kadın katılımcılara (Ort.=60,86 S=8,45) göre istatistiksel anlamda daha yüksektir ($t=-6,84$ $p<.001$). Emosyonel şemalardan onaylanma şeması puanları için kadınlar (Ort.=7,52 S=3,28) ile erkekler (Ort.=7,34 S=3,46) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t=.44$ $p>.05$). Anlaşılabilirlik şeması puanları için kadınlar (Ort.=12,72 S=4,98) ile erkekler (Ort.=14,25 S=4,68) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t=-2,45$ $p>.05$). Suçluluk şeması puanları için kadınlar (Ort.=12,03 S=4,83) ile erkekler (Ort.=12,39 S=15,13) arasında fark bulunmamaktadır ($t=-,59$ $p>.05$). Kontrol edilemezlik şeması puanları için kadın katılımcılar (Ort.=19,77 S=10,47) ile erkek katılımcılar (Ort.=19,75 S=10,45) anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($t=.02$ $p>.05$). Akılcılık isteği şemasının puanları için kadınlar (Ort.= 12,76 S=6,52) ile erkekler (Ort.=13,80 S=6,20) arasında fark bulunmamaktadır ($t=-1,35$ $p>.05$). Süreklilik şeması puanlarında kadınlar (Ort.=8,32 S=3,19) ile erkekler (Ort. =8,00 S=3,11) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t=.86$ $p>.05$). Uzlaşım şeması puanları için kadınlar (Ort.=8,16 S=3,13) ile erkekler (Ort. =8,56 S=3,04) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($t=-1,05$ $p>.05$). Hisleri kabullenme şeması puanları için kadınlar (Ort. =13,25 S=7,30) ile erkekler (Ort.= 14,26 S=7,80) anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t=-1,10$ $p>.05$). Ruminasyon şeması puanları için kadınlar (Ort.=16,60 S=6,01) ile erkekler (Ort.=17,16 S=5,64) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t=-,83$ $p>.05$). Duyguları inkar şeması puanları için kadınlar (Ort.=7,24 S=3,56) ile erkekler (Ort. =7,28 S=3,70) arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t=-,10$ $p>.05$). Duyguları zararlı görme şeması puanları için kadın katılımcılar (Ort.=6,86 S=3,42) erkekler (Ort.=7,04 S=3,32) katılımcılardan istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır ($t=-,48$ $p>.05$). Zayıflık şeması puanları için kadınlar (Ort. =21,75 S=6,90) ile erkekler (Ort.=21,45 S=6,65) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($t=.33$ $p>.05$). Duygulardan kaçınma şeması puanları için kadınlar (Ort.=17,95 S=8,30) ile erkekler (Ort. =18,4 S=7,95) arasında fark bulunmamaktadır ($t=-,45$ $p>.05$). Farklılık şeması puanları için kadınlar (Ort.=19,2 S=8,40) ile erkekler (Ort.=19,25 S=7,8) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur ($t=-,05$ $p>.05$).

Tablo 4.2. Duygusal Tepkisellik Ölçeği (DTÖ), Duygusal İştah Anketi (DİA), Leahy Duygusal Şema Ölçeği' nin (LDŞÖ) Cinsiyete Göre Karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem t-testi sonuçları

Değişkenler	Kadın n:139		Erkek n:134		t
	Ort.	S	Ort.	S	
Duygusal Tepkisellik	10,90	1,65	10,20	1,74	3,39*
Psikolojik Dayanıklılık	15,35	1,96	14,54	2,09	3,31*
Hassasiyet	11,51	2,06	8,58	2,30	11,03*
Duygusal İştah (duyguya göre ortaya çıkan)	66,45	7,05	71,73	8,17	-5,72*
Duygusal İştah (duruma göre ortaya çıkan)	33,27	5,16	37,38	5,07	-6,61*
Duygusal İştah (olumlu duygu/durum)	38,84	5,49	40,52	5,56	-2,52*
Duygusal İştah (olumsuz duygu/durum)	60,86	8,45	68,59	10,11	-6,84**
Onaylanma	7,52	3,28	7,34	3,46	,44
Anlaşırlılık	12,72	4,98	14,25	4,68	-2,45
Suçluluk	12,03	4,83	12,39	5,13	-,59
Kontrol Edilemezlik	19,77	10,47	19,75	10,45	,02
Akıcılık	12,76	6,52	13,80	6,20	-1,35
İsteği					

Süreklilik	8,32	3,19	8,00	3,11	,86
Uzlaş	8,16	3,13	8,56	3,04	-1,05
Hisleri	13,25	7,30	14,26	7,80	-1,10
Kabullenme					
Ruminasyon	16,60	6,01	17,16	5,64	-,83
Duyguları	7,24	3,56	7,28	3,70	-,10
İnkâr					
Duyguları	6,86	3,42	7,04	3,32	-,48
Zararlı					
Görme					
Zayıflık	21,75	6,90	21,45	6,65	.33
Duygulardan	17,95	8,30	18,4	7,95	-,45
Kaçınma					
Farklılık	19,2	8,40	19,25	7,8	-,05

* $p < .05$ ** $p < .001$

4.3. Duygusal İştahın Menstruel Döngüye Göre İncelenmesi

Duygulara ve durumlara bağlı ortaya çıkan duygusal iştahın menstruel döngüye göre ölçülmesi için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda düzenli menstruel döngüsü olan kadınlar (Ort.=66,66 S=7,18) ile düzensiz menstruel döngüye sahip kadınlar (Ort.=65,65 S=6,60) arasında duyguya bağlı ortaya çıkan duygusal iştah puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=,68$ $p > .05$). Düzenli menstruel döngüsü olan kadınlar (Ort.=33,02 S=5,61) ile düzensiz menstruel döngüye sahip kadınlar (Ort.=33,06 S=6,68) arasında duruma/şarta bağlı ortaya çıkan duygusal iştah puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=-,03$ $p > .05$).

Olumlu duygu ve durumlarda görülen duygusal iştah puanları düzenli menstruel döngüye sahip kadınlar (Ort.=38,76 S=5,60) ile düzensiz menstruel döngüye sahip kadınlar (Ort.=39,13 S=5,12) arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($t=-,32$ $p > .05$). Düzenli menstruel döngüsü olan kadınlar (Ort.=61,20 S=8,14) ile düzensiz menstruel döngüye sahip kadınlar (Ort.=59,58 S=9,60) arasında olumsuz duygu ve durumlarda ortaya çıkan duygusal iştah puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=-,91$ $p > .05$).

Tablo 4.3. Duygusal İştahın Menstruel Döngüye Göre İncelenmesi

Değişkenler	Düzenli menstruel döngü N:110		Düzensiz menstruel döngü N:29		t
	Ort.	S.	Ort.	S.	
Duygusal İştah (duyguya göre ortaya çıkan)	66,66	7,18	65,65	6,60	,68
Duygusal İştah (duruma göre ortaya çıkan)	33,02	5,61	33,06	6,86	-,03
Duygusal İştah (olumlu duygu/durum)	38,76	5,60	39,13	5,12	-,32
Duygusal İştah (olumsuz duygu/durum)	61,20	8,14	59,58	9,60	,91

4.4. Psikolojik Dayanıklılık (PD), Duygusal Tepkisellik (DT) ve Emosyonel Şemaların (EŞ) Duygusal İştah (Dİ) Puanları Arasındaki İlişkilere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Duygusal iştah ile psikolojik dayanıklılık boyutu ($r=,08$ $p>,05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Duygusal tepkisellik ($r=,07$ $p>,05$) ve duygusal iştah arasında da anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Emosyonel şemalardan onaylanma şeması ($r=,01$ $p>,05$) ile duygusal iştah arasında da anlamlı bir korelasyon bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan anlaşılabilirlik şeması ($r=,09$ $p>,05$) ile duygusal iştah arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan suçluluk şeması ($r=,17$ $p<,01$) ile duygusal iştah arasında pozitif yönde düşük korelasyon gösteren bir ilişki vardır. Emosyonel şemalardan kontrol

edilemezlik şeması ($r=.09$ $p>.05$) ile duygusal iştah arasında bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan akılcılık isteği ($r=.00$ $p>.05$) ile duygusal iştah arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan süreklilik şeması ($r=.09$ $p>.05$) ile duygusal iştah arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan uzlaşi şeması ($r=.04$ $p>.05$) ile duygusal iştah arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan hisleri kabullenme şeması ($r=-.12$ $p<.05$) ile duygusal iştah arasında negatif yönlü düşük korelasyon gösteren bir ilişki görülmüştür. Emosyonel şemalarda ruminasyon şeması ($r=.12$ $p<.05$) ile duygusal iştah arasında pozitif yönde düşük korelasyon gösteren bir ilişki vardır. Emosyonel şemalardan duyguları inkar şeması ($r=.28$ $p<.01$) ile duygusal iştah arasında pozitif yönde düşük korelasyon gösteren bir ilişki vardır. Emosyonel şemalardan duyguları zararlı görme şeması ($r=.06$ $p>.05$) ile duygusal iştah arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan zayıflık şeması ($r=-.00$ $p>.05$) ile duygusal iştah arasında bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan duygulardan kaçınma ($r=.30$ $p<.01$) ile duygusal iştah arasında pozitif yönde orta düzey korelasyon gösteren bir ilişki vardır. Emosyonel şemalardan farklılık şeması ($r=-.02$ $p>.05$) ile duygusal iştah arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 4.4. Değişkenlerin Duygusal İştahla İlişkisinin Ölçülmesi İçin Yapılan Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	Duygusal İştah
Psikolojik dayanıklılık	,08
Duygusal tepkisellik	,07
Onaylanma	,01
Anlaşılabilirlik	,09
Suçluluk	,17**
Kontrol Edilemezlik	,09
Akılcılık İsteği	,00
Süreklilik	,09
Uzlaşi	,04
Hisleri Kabullenme	-,12*

Ruminasyon	,12*
Duyguları İnkâr	,28**
Duyguları Zararlı Görme	,06
Zayıflık	-,00
Duygulardan Kaçınma	,30**
Farklılık	-,02

* $p < ,05$ ** $p < ,01$

4.5. Psikolojik Dayanıklılık (PD), Duygusal Tepkisellik (DT) ve Emosyonel Şemaların (EŞ) Olumlu Duygusal İştah (Dİ) Puanları Arasındaki İlişkilere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Olumlu duygu/durumda görülen duygusal iştah ile psikolojik dayanıklılık boyutu ($r = -,02$ $p > ,05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Duygusal tepkisellik ($r = ,11$ $p > ,05$) ve olumlu duygusal iştah arasında da anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Emosyonel şemalardan onaylanma şeması ($r = ,05$ $p > ,05$) ile olumlu duygusal iştah arasında da anlamlı bir korelasyon bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan anlaşılabilirlik şeması ($r = ,08$ $p > ,05$) ile olumlu duygusal iştah arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan suçluluk şeması ($r = ,09$ $p > ,05$) ile olumlu duygusal iştah arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan kontrol edilemezlik şeması ($r = ,08$ $p > ,05$) ile olumlu duygusal iştah arasında bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan akılcılık isteği ($r = -,04$ $p > ,05$) ile olumlu duygusal iştah arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan süreklilik şeması ($r = -,13$ $p > ,05$) ile olumlu duygusal iştah arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan uzlaşşı şeması ($r = ,04$ $p > ,05$) ile olumlu duygusal iştah arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan hisleri kabullenme şeması ($r = ,05$ $p > ,05$) ile olumlu duygusal iştah bir ilişki görülmemiştir. Emosyonel şemalardan ruminasyon şeması ($r = ,03$ $p > ,05$) ile olumlu duygusal iştah arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Emosyonel şemalardan duyguları inkâr şeması ($r = ,20$ $p < ,01$) ile olumlu duygusal iştah arasında pozitif yönde düşük korelasyon gösteren bir ilişki vardır. Emosyonel şemalardan duyguları zararlı görme şeması ($r = ,07$ $p > ,05$) ile olumlu duygusal iştah arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan zayıflık şeması ($r = -,07$ $p > ,05$) ile olumlu duygusal iştah arasında bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan

duygulardan kaçınma ($r=.22$ $p<.01$) ile duygusal iştah arasında pozitif yönde düşük düzey korelasyon gösteren bir ilişki vardır. Emosyonel şemalardan farklılık şeması ($r=-.06$ $p>.05$) ile duygusal iştah arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 4.5. Değişkenlerin Olumlu Duygusal İştahla İlişkisinin Ölçülmesi İçin Yapılan Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	Olumlu Duygusal İştah
Psikolojik dayanıklılık	-,02
Duygusal tepkisellik	,11
Onaylanma	,05
Anlaşılabilirlik	,08
Suçluluk	,09
Kontrol Edilemezlik	,08
Akılcılık İsteği	-,04
Süreklilik	-,13
Uzlaş	,04
Hisleri Kabullenme	,05
Ruminasyon	,03
Duyguları İnkâr	,20**
Duyguları Zararlı Görme	,07
Zayıflık	-,07
Duygulardan Kaçınma	,22**
Farklılık	,06

** $p<.01$

4.6. Psikolojik Dayanıklılık (PD), Duygusal Tepkisellik (DT) ve Emosyonel Şemaların (EŞ) Olumsuz Duygusal İştah (Dİ) Puanları Arasındaki İlişkilere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Olumsuz duygu ve durumlarda görülen duygusal iştah ile psikolojik dayanıklılık boyutu ($r=.11$ $p>.05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Duygusal tepkisellik ($r=.01$ $p>.05$) ve olumsuz duygusal iştah arasında da anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Emosyonel şemalardan onaylanma şeması ($r=-.01$ $p>.05$) ile olumsuz duygusal iştah arasında da anlamlı bir korelasyon bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan anlaşılabilirlik şeması ($r=.06$ $p>.05$) ile olumsuz duygusal iştah arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan suçluluk şeması ($r=.14$ $p<.05$) ile olumsuz duygusal iştah arasında pozitif yönde düşük korelasyon gösteren bir ilişki vardır. Emosyonel şemalardan kontrol edilemezlik şeması ($r=.21$ $p<.01$) ile olumsuz duygusal iştah arasında pozitif yönde düşük korelasyon gösteren istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki vardır. Emosyonel şemalardan akılcılık isteği ($r=.03$ $p>.05$) ile olumsuz duygusal iştah arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan süreklilik şeması ($r=-.11$ $p>.05$) ile olumsuz duygusal iştah arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan uzlaşma şeması ($r=.03$ $p>.05$) ile olumsuz duygusal iştah arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan hisleri kabullenme şeması ($r=.12$ $p>.05$) ile olumsuz duygusal iştah arasında bir ilişki görülmemiştir. Emosyonel şemalardan ruminasyon şeması ($r=.12$ $p<.05$) ile olumsuz duygusal iştah arasında pozitif yönde düşük korelasyon gösteren bir ilişki vardır. Emosyonel şemalardan duyguları inkar şeması ($r=.21$ $p<.01$) ile olumsuz duygusal iştah arasında pozitif yönde düşük korelasyon gösteren bir ilişki vardır. Emosyonel şemalardan duyguları zararlı görme şeması ($r=.04$ $p>.05$) ile olumsuz duygusal iştah arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan zayıflık şeması ($r=.03$ $p>.05$) ile olumsuz duygusal iştah arasında bir ilişki bulunmamaktadır. Emosyonel şemalardan duygulardan kaçınma ($r=.23$ $p<.05$) ile olumsuz duygusal iştah arasında pozitif yönde düşük düzey korelasyon gösteren bir ilişki vardır. Emosyonel şemalardan farklılık şeması ($r=-.07$ $p>.05$) ile duygusal iştah arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 4.6. Değişkenlerin Olumsuz Duygusal İştahla İlişkisinin Ölçülmesi İçin Yapılan Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	Olumsuz Duygusal İştah
Psikolojik dayanıklılık	,11
Duygusal tepkisellik	,01
Onaylanma	-,01
Anlaşılabilirlik	,06
Suçluluk	,14*
Kontrol Edilemezlik	,21**
Akılcılık İsteği	,03
Süreklilik	-,11
Uzlaş	,03
Hisleri Kabullenme	,12
Ruminasyon	,12*
Duyguları İnkâr	,21**
Duyguları Zararlı Görme	,04
Zayıflık	,03
Duygulardan Kaçınma	,23*
Farklılık	-,07

*p<.05 **p<.01

4.7. Emosyonel Şemalar'ın (EŞ) Duygusal İştah'ı (Dİ) Yordama Gücüne Dair Regresyon Analizi Sonuçları

Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ) alt boyutlarından duygulardan kaçınma ve duyguları inkâr alt boyutlarının Duygusal İştah Anketi (DİA) puanlarını yordama

gücünü ölçmek amacıyla regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizinin yordayıcı gücünü arttırmak adına, duygusal iştah puanları ile korelasyon katsayıları .20'den yüksek olan anlamlı derecedeki değişkenler bu analize dahil edilmiştir.

4.7.1. Duygulardan Kaçınma Şeması ve Duyguları İnkâr Şemasının Duygusal İştah'ı Yordama Gücüne Dair Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Yapılan analize göre duygulardan kaçınma emosyonel şeması ve duyguları inkar emosyonel şemasının duygusal iştahı istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülmüş ve varyansın %9'unu açıklamıştır. ($F=14,25$ $p<.001$). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise duygulardan kaçınma şemasının ($\beta=.22$ $t=2,10$ $p<.05$) duygusal iştah üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 4.7. Değişkenlerin Duygusal İştah'ı Yordama Gücüne Dair Çoklu Regresyon Analizi Tablosu

Duygusal İştah	R	R ²	Düz. R ²	F	β	T
Duygulardan Kaçınma					,22	2,10*
Duyguları İnkâr	,30	,10	,09	14,25**	,10	,95

* $p<.05$ ** $p<.001$

4.8. Emosyonel Şemalar'ın (EŞ) Olumlu Duygusal İştah'ı (Dİ) Yordama Gücüne Dair Regresyon Analizi Sonuçları

Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ) alt boyutlarından duygulardan kaçınma ve duyguları inkar alt boyutlarının Duygusal İştah Anketi (DİA) olumlu duygu ve durumlar alt boyutu puanlarını yordama gücünü ölçmek amacıyla regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizinin yordayıcı gücünü arttırmak adına, olumlu duygu ve durumlar alt boyutu ile korelasyon katsayıları .20'den yüksek olan anlamlı derecedeki değişkenler bu analize dahil edilmiştir.

4.8.1. Duygulardan Kaçınma Şeması ve Duyguları İnkâr Şemasının Olumlu Duygusal İştah'ı Yordama Gücüne Dair Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Yapılan analize göre duygulardan kaçınma emosyonel şeması ve duyguları inkâr emosyonel şemasının olumlu duygusal iştahı istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülmüş ve varyansın %5'ini açıklamıştır. ($F=6,94$ $p<.001$).

Tablo 4.8. Değişkenlerin Olumlu Duygusal İştah'ı Yordama Gücüne Dair Çoklu Regresyon Analizi Tablosu

Olumlu	R	R ²	Düz. R ²	F	β	T
Duygusal İştah						
Duygulardan Kaçınma					,04	,38
	,22	,05	,05	6,94*		
Duyguları İnkâr					,18	1,73

* $p<.001$

4.9. Emosyonel Şemalar'ın (EŞ) Olumsuz Duygusal İştah'ı (Dİ) Yordama Gücüne Dair Regresyon Analizi Sonuçları

Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ) alt boyutlarından kontrol edilemezlik, duyguları inkâr ve duygulardan kaçınma alt boyutlarının Duygusal İştah Anketi (DİA) olumsuz duygu ve durumlar alt boyutu puanlarını yordama gücünü ölçmek amacıyla çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizinin yordayıcı gücünü arttırmak adına, olumsuz duygu ve durumlar alt boyutu ile korelasyon katsayıları .20'den yüksek olan anlamlı derecedeki değişkenler bu analize dahil edilmiştir.

4.9.1. Kontrol Edilemezlik Şeması, Duyguları İnkâr Şeması, Duygulardan Kaçınma Şemasının Olumsuz Duygusal İştah'ı Yordama Gücüne Dair Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Yapılan analize göre kontrol edilemezlik emosyonel şeması, duyguları inkâr emosyonel şeması ve duygulardan kaçınma emosyonel şeması olumsuz duygusal iştahı istatistiksel açıdan anlamlı olarak varyansın %5'ini açıkladığı görülmüştür ($F=5,36$ $p<.001$).

Tablo 4.9. Değişkenlerin Olumsuz Duygusal İştah'ı Yordama Gücüne Dair Çoklu Regresyon Analizi Tablosu

Olumsuz Duygusal İştah	R	R ²	Düz. R ²	F	β	T
Duygulardan Kaçınma					,14	1,39
Duyguları İnkâr	,23	,06	,05	3,76*	,09	,85
Kontrol Edilemezlik					,05	,97

* $p<.001$

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE TARTIŞMA

5.1. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde ilk olarak duygusal tepkisellik, psikolojik dayanıklılık, hassasiyet, duyguya göre ortaya çıkan duygusal iştah, duruma/şarta göre ortaya çıkan duygusal iştah, olumlu duygu/duruma göre ortaya çıkan duygusal iştah, olumsuz duygu/duruma göre ortaya çıkan duygusal iştah ve emosyonel şemaların (onaylanma, anlaşılabilirlik, suçluluk, kontrol edilemezlik, akılcılık isteği, süreklilik, uzlaş, hisleri kabullenme, ruminasyon, duyguları inkar, duyguları zarralı görme, zayıflık, duygulardan kaçınma, farklılık) cinsiyet faktörüne göre değerlendirildiği bağımsız örneklem t-testi sonuçları değerlendirilecektir.

Ardından menstruel döngünün düzenli olup olmama durumu ile duyguya göre ortaya çıkan duygusal iştah puanları, duruma göre ortaya çıkan duygusal iştah puanları, olumlu duygu/duruma göre ortaya çıkan duygusal iştah, olumsuz duygu/duruma göre ortaya çıkan duygusal iştah arasındaki farkın değerlendirilmesi için uygulanan bağımsız örneklem t-testi değerlendirilecektir.

Duygusal tepkisellik, psikolojik dayanıklılık ve emosyonel şemaların şemaların (onaylanma, anlaşılabilirlik, suçluluk, kontrol edilemezlik, akılcılık isteği, süreklilik, uzlaş, hisleri kabullenme, ruminasyon, duyguları inkar, duyguları zarralı görme, zayıflık, duygulardan kaçınma, farklılık) duygusal iştah ile ilişkisini ölçmek için kullanılan korelasyon analizi sonuçları verilecektir.

Duygusal tepkisellik, psikolojik dayanıklılık ve emosyonel şemaların şemaların (onaylanma, anlaşılabilirlik, suçluluk, kontrol edilemezlik, akılcılık isteği, süreklilik, uzlaş, hisleri kabullenme, ruminasyon, duyguları inkar, duyguları zarralı görme, zayıflık, duygulardan kaçınma, farklılık) olumlu duygu/duruma göre ortaya çıkan duygusal iştah ile ilişkisini ölçmek için kullanılan korelasyon analizi sonuçları verilecektir.

Ardından duygusal tepkisellik, psikolojik dayanıklılık ve emosyonel şemaların şemaların (onaylanma, anlaşılabilirlik, suçluluk, kontrol edilemezlik, akılcılık isteği, süreklilik, uzlaş, hisleri kabullenme, ruminasyon, duyguları inkar, duyguları zarralı görme, zayıflık, duygulardan kaçınma, farklılık) olumsuz duygu/duruma göre ortaya çıkan duygusal iştah ile ilişkisini ölçmek için kullanılan korelasyon analizi sonuçları değerlendirilecektir.

Duygusal iştah ile korelasyon katsayıları .20'den yüksek olan anlamlı derecedeki değişkenlerin dahil edildiği çoklu regresyon analizi ile duyguları inkar ve duygulardan kaçınma şemalarının duygusal iştah üzerindeki yordayıcılığı değerlendirilecektir.

Olumlu duygu/duruma göre ortaya çıkan duygusal iştah ile korelasyon katsayıları .20'den yüksek olan değişkenlerin dahil edildiği çoklu regresyon analizi ile duyguları inkar ve duygulardan kaçınma şemalarının olumlu duygusal iştah üzerindeki yordayıcılığı sonuçlarına yer verilecektir.

Olumsuz duygu/duruma göre ortaya çıkan duygusal iştah ile korelasyon katsayıları .20'den yüksek olan değişkenlerin dahil edildiği çoklu regresyon analizi ile kontrol edilemezlik, duyguları inkar ve duygulardan kaçınma şemalarının olumsuz duygusal iştah üzerindeki yordayıcılığı sonuçları değerlendirilecektir.

Bu çalışmada tamamı gönüllülük esasına dayalı 18-60 yaş arası 273 katılımcıdan 139'u kadın 134'ü erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Kadın ve erkekler duygusal tepkisellik bağlamında değerlendirildiğinde kadınların tepkisellik davranışlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık kavramı bazı bireylerin stresli olaylar karşısında somatik ve psikolojik problemler yaşama riski varken bazı bireylerin bu olayların süreçlerini daha sağlıklı atlatabildiğini açıklar (Hanton, Evans ve Neil, 2003:169). Psikolojik dayanıklılığın cinsiyet faktörü üzerinden değerlendirilmesinde kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Araştırmanın aksine Özenli ve ark.'nın (2009:134) yaptığı çalışmada kadınların erkeklere oranla daha fazla somatik belirti gösterdiği gözlemlenmiştir. Ülker Tümlü ve Receptoğlu'nun (2013;210) akademik personeller üzerinde yaptığı çalışmada bu çalışmayı destekler nitelikte kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmaların genel sonuçları değerlendirildiğinde psikolojik dayanıklılık halinin

kültürel olarak cinsiyet rollerine, aile öyküsüne, tepkiyi nereye yansıttığına gibi çeşitli faktörlere göre de etkilenebileceği söylenebilir.

Kadınların hassasiyet puanlarının da erkeklerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatür incelendiğinde Akyıldız'ın (2019:56) yaptığı çalışmada da kadınların hassasiyet ve duygusal tepkisellik düzeylerinin erkeklere göre yüksek olduğu görülmüştür.

Duygusal yeme açlık hissiyle değil duygulanıma cevap olarak yeme davranışı gösterme durumudur (Serin ve Şanlıer, 2018:135). Duyguların yoğunluğu, kişinin karakteristik özellikleri gibi faktörlerden dolayı yeme davranışı ve duygulanım arasındaki ilişkiler farklılık gösterebilir (Canetti, Bachar ve Berry, 2002:158). Duyguya göre ortaya çıkan duygusal iştah puanları erkek katılımcılarda kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Duruma/şarta göre ortaya çıkan duygusal iştah puanları ise yine erkeklerde kadın katılımcılara göre daha yüksek elde edilmiştir. Olumlu duygu durum duygusal iştah puanları erkek katılımcılarda kadınlardan daha yüksek olduğu gibi olumsuz duygu durum duygusal iştah puanları da erkek katılımcılarda kadın katılımcılardan daha yüksek olarak görülmüştür. Altuner'in (2021:40) çalışmasında da olumlu duygu durum duygusal iştah puanları erkek katılımcılar da istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur. Tanrıverdi'nin (2020:61) araştırmasında ise kadın katılımcıların duygusal iştah düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Erkaya, Oğuzöncül ve Kurt'un (2020:43) çalışmasında bu tez çalışmasının aksine kadın katılımcılarda erkek katılımcılara oranla duygusal iştahın daha yüksek olduğu görülmüştür. Beklenenin aksine duygusal iştah fenomeninin kadınlarda daha düşük olması kadınların duygulanımı işleyecek farklı alanlara sahip olması olabilir. Cinsiyetler arasında duygusal farkındalık incelendiğinde kadınların duygusal farkındalıklarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülürken (Lane ve Schwartz, 1987:136) aynı zamanda duyguları dile getirme noktasında da kadınlar daha aktiftir (Boden ve Berenbaum, 2007:273). Williams (1982:221) çalışmasında kadınların duygulanım karşısında tepki olarak erkeklerden daha şiddetli ve uzun ağladığını belirtir. Çelik ve Durmuş'un (2018:419) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada olumsuz durumlar karşısında tepki olarak kadınların erkeklerden daha fazla ağladığı görülmüştür. Uskun ve Şabanlı'ya göre (2013:165) kadınların beden

algısına olan ilgileri erkeklerden fazladır ve yaştan bağımsız ömür boyu sürer. Beden algısına verilen önem de yeme davranışını etkileyebilecek faktörlerdendir.

Leahy Duygusal Şema Ölçeği'nden elde edilen emosyonel şema puanlarına göre, onaylanma emosyonel şeması puan ortalamaları kadın ve erkeklerde farklılık göstermemektedir. Kadın ve erkek katılımcılar için suçluluk emosyonel şeması ortalama puanları arasında anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Emosyonel şemalardan kontrol edilemezlik şeması ortalama puanları cinsiyet faktörüne göre farklılık göstermemektedir. Akılcılık isteği emosyonel şeması ortalama puanları kadın ve erkek katılımcılarda farklılık göstermemektedir. Süreklilik emosyonel şeması ortalama puanları kadın ve erkek katılımcılar arasında farklılık göstermemektedir. Emosyonel şemalardan uzlaşma şeması ortalama puanları cinsiyet faktörüne göre farklılık göstermemektedir. Hisleri kabullenme emosyonel şeması ortalama puanları kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ruminasyon emosyonel şeması ortalama puanları cinsiyet faktörüne göre farklılık göstermemektedir. Zayıflık emosyonel şeması ortalama puanlarına göre kadın ve erkek katılımcılar arasında fark bulunmamıştır. Duyguların kaçınma emosyonel şeması ortalama puanlarına göre kadın ve erkek katılımcılar arasında fark görülmemiştir. Farklılık emosyonel şeması ortalama puanları için cinsiyet faktörüne göre farklılık gözlenmemiştir. Duyguları inkar ve duyguları zararlı görme şemaları için de kadın ve erkek katılımcılarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Duyguya göre ortaya çıkan duygusal iştah puanları menstruel döngüsü düzenli ve menstruel döngüsü düzensiz olan kadınlar arasında fark görülmemiştir. Menstruel döngüsü düzenli ve menstruel döngüsü düzensiz olan kadınlar arasında duruma/şarta bağlı ortaya çıkan duygusal iştah puanları için fark gözlenmemiştir. Olumlu duygu ve durumlarda ortaya çıkan duygusal iştah ve olumsuz duygu ve durumlarda ortaya çıkan duygusal iştahın menstrual döngünün düzenli olup olmamasına göre incelenmesinde de değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Işgın ve Büyüktuncer'e (2017:251) göre menstrual dönemde kadınlarda iştah artışı gözlemlenir yeme alışkanlığı değişir ve hormonların etkisiyle çikolata gibi şekerli gıdaların alımına dair istek artar. PMS (premenstrual sendrom) yaşayan kadınların premenstrual dönemde sık sık yeme atakları yaşadığı bilinmektedir (Cross ve ark., 2001:478). Yapılan çalışmalarda kadınların menstrual dönemlerde yeme alışkanlığını değiştirdiğini ve sinirlilik halini azaltmak için karbonhidrat içeriği yüksek gıdalar,

çikolata ve tuzlu atıştırmalıklar gibi besinleri tercih ettiği görülmüştür (Souza ve ark., 2018:688). Bu bulgular adet döngüsünün farklı dönemlerinde duygusal iştahın ve yeme davranışının değişkenlik gösterebileceğini işaret edebilir.

Psikolojik dayanıklılık ve duygusal iştah arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Duygusal tepkisellik ve duygusal iştah arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. Demirbaş Tunca'nın (2016:43) erken dönem uyumsuz şemalar, zaman algısı ve yeme tutumları: duygu düzenleme ve duygusal tepkiselliği incelediği araştırmasında duygusal tepkisellikle duygusal iştahla direkt etki ve ilişkisi görülmemiştir. Psikolojik dayanıklılık ve duygusal tepkiselliğin hem olumlu duygusal iştah hem olumsuz duygusal iştahla da arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum stresle başa çıkmanın ya da duyguları yaşayıp somut tepki oluşturma'nın duygusal yeme davranışını azalttığı sonucunu ortaya koyabilir. Nernekli'nin (2017:32) yaptığı çalışmada da psikolojik dayanıklılık ve duygusal yeme arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Onaylanma, anlaşılabilirlik, kontrol edilemezlik, akılcılık isteği, süreklilik, uzlaşma, duyguları zararlı görme, zayıflık ve farklılık emosyonel şemaları ile duygusal iştah arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Kontrol edilemezlik şeması olumsuz duygu ve durumlarda görülen duygusal iştah arasında da anlamlı bir ilişki vardır.

Suçluluk emosyonel şeması ile duygusal iştah arasında pozitif yönde bir ilişki görülmüştür. Buna göre suçluluk emosyonel şeması puanı yüksek olan bireylerde duygusal iştah düzeyi de yüksektir. Suçluluk şemasına sahip insanların duyguları hissetmelerine dair suçluluk duymaları şeklinde inançları vardır. duygusal yeme davranışı bu suçluluk hissiyle başa çıkmak için bir yol olabilir.

Yapılan tez çalışmasında hisleri kabullenme emosyonel şeması ile duygusal iştah arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre bireylerde hisleri kabullenme puanları arttıkça duygusal iştah puanları azalmıştır ve hisleri kabullenme puanları azaldıkça duygusal iştah puanları artmıştır. Duygularla baş etmede başvurulan duygusal yeme davranışının duyguların kabullenilip yaşanmasıyla söneceği düşünülebilir. Yıldız, Demir ve Ünübol'un (2019:410) çalışmasına göre duygularını kabul edilmesiyle duygusal yeme davranışından uzaklaştığı, inkar eden kadınların duygusal yeme davranışına yöneldiği görülmüştür.

Leahy (2002:181)'e göre kişilerin olumsuz duygusal şemaları kişide kaygıyı arttırıp; ruminasyon, baskılama, tıknırcasına yemek yeme, kaçma gibi işlevsiz duygularını ortaya çıkarır. Ruminasyon emosyonel şeması ile duygusal iştah arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre ruminasyon emosyonel şema puanları yüksek olan bireylerin duygusal iştah puanları da yüksektir ve ruminasyon emosyonel şema puanları düşük olan bireylerin duygusal iştah puanları da düşüktür.

Duyguları inkar emosyonel şeması ile duygusal iştah arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre duyguları emosyonel şema puanları yüksek olan bireylerin duygusal iştah puanları da yüksektir. Duyguları inkar şeması ile hem olumlu duygu ve durumlarda görülen hem olumsuz duygu ve durumlarda görülen duygusal iştah arasında da anlamlı bir ilişki vardır. Literatüre bakıldığında duygusal yemeninde içinde bulunduğu yeme bozukluğu olan bireylerde yoğun duyguları yaşamak ve deneyimlemekten kaçınıldığı görülmektedir (Serpell ve ark., 1999:181; Serpell ve Treasure, 2002:167).

Duygulardan kaçınma emosyonel şeması ile duygusal iştah arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre duygulardan kaçınma emosyonel şema puanları yüksek olan bireylerin duygusal iştah puanları da yüksektir ve duygulardan kaçınma emosyonel şema puanları düşük olan bireylerin duygusal iştah puanları da düşüktür. Duygulardan kaçınma şeması ile hem olumlu duygu ve durumlarda görülen hem olumsuz duygu ve durumlarda görülen duygusal iştah arasında da anlamlı bir ilişki vardır. Kişiler kaygı, stres gibi olumsuz duygulara olumsuz anlamlar yüklüyorsa suçluluk, görmezden gelme, duygulardan kaçınma gibi davranışlar sergileme eğilimi vardır (Yıldız, Demir ve Ünübol, 2019:413).

Yordayıcılık gücünü arttırmak için duygusal iştah ile .20 ve üzeri korelasyon gösteren değişkenler dahil edilerek yapılan regresyon analizine göre duygulardan kaçınma ve duygusal inkar emosyonel şemaları duygusal iştahı anlamlı bir şekilde yordamış ve varyansın %9'unu açıklamıştır. Duyguları inkar şemasının yordama gücünün olduğu fakat analize tek başına anlamlı bir katkıda bulunmadığı görülmüştür. Duygulardan kaçınma şemasının ise analize tek başına pozitif yönde anlamlı bir katkı yaptığı sonucu elde edilmiştir.

Duygulardan kaçınma ve duyguları inkar şemalarının olumlu duygu ve durumlardaki duygusal iştahı istatistiksel anlamda anlamlı bir şekilde yordadığı ve varyansın %5'ini açıkladığı görülmüştür. Şemalar kendi başlarına modele istatistiksel açıdan anlamlı katkı sağlamamaktadır. Kontrol edilemezlik, duygulardan kaçınma ve duyguları inkar şemalarının olumsuz duygu ve durumlardaki duygusal iştahı istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordayıp varyansın %5'ini açıkladığı görülmüştür. Kontrol edilemezlik, duyguları inkar ve duygulardan kaçınma şemalarının tek başına anlamlılığının olmadığı görülmüştür.

5.2. ÖNERİLER

Yapılan tez çalışmasında emosyonel şemalar, psikolojik dayanıklılık, duygusal tepkisellik ve duygusal iştah konusunda bazı sorulara cevap aranmıştır. Elde edilen bulgular ışığında cevaplar elde edilmiştir. Bazı kesimlerce görülen toplumsal cinsiyet rolleri ve toplumsal cinsiyet algısı göz önünde bulundurulduğunda değişkenlerin cinsiyet faktörüne göre incelenmesiyle elde edilen sonuçlar yadsınamaz niteliktedir. Çalışmanın örnekleminin genişletilmesi ve cinsiyet algısının belirleyici faktörlerinin incelenmesi değişkenler arasındaki farklılığı açıklayabilir sonuçları elde ettirebilir.

Duygusal iştah ölçeği dolduran katılımcıların bu ölçek ve duygusal yeme davranışı üzerine bilgilendirilmesi de bu olgu için katılımcıların daha sağlıklı cevaplar vermesini sağlayabilir.

Örneklem konum olarak geniş bir perspektifte oluşturulmuş ve farklı sosyokültürel tabanlardan veri toplanmıştır. Bu durum çalışmanın geniş bir kitleden toplanan veriler ışığında yapıp multikültürel bazda incelendiğini gösterir.

Çalışmanın örnekleminin yaş aralığının geniş olması sonuçları etkileyen bir diğer faktördür. Sonraki çalışmalarda yaş aralığının belirli bir seviyede alınıp belirli bir aralığın ölçülmesi de literatüre önemli katkı sağlayabilir.

Kadınlarda menstrual döngünün duygusal iştahla ilişkisinin anlamlı çıkmaması noktasında menstrual (adet) döngülerinin hangi döneminde oldukları ile duygusal yeme davranışı ilişkisi başka bir araştırmanın konusu olabilir. Ayrıca sadece menstrual döngü esnasında değil PMS (premenstrual sendrom) yaşayan kadınlar için bu dönemlerinde de yeme tutum ve yeme davranışlarındaki değişimler, iştahlarının ne şekilde artıp arttığı gibi değişkenler de menstruasyon ve duygusal iştah arasındaki

ilişkiyi açıklayıcı faktörler arasında düşünülebilir. Bu değişkenler göz önüne alınarak bu şekilde daha kapsamlı bir çalışmanın alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Açık, Y., Çelik, G., Ozan, A.T., Oğuzöncül, A.F., Deveci, S.E., Gülbayrak, C. (2003) Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Sağlık ve Toplum. 13 (4): 74-80.
- Aktaş, F. (2019). Madde kullanım geçmişi olan erkeklerde emosyonel şemalar ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çocukluk çağı travmaları ile ilişkisi: Bir kontrollü çalışma (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Akyıldız, D. (2019). Yas tepkilerinin algılanan eş desteği, duygusal baskılama ve duygusal tepkisellik ile ilişkilerinin incelenmesi (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Alford, B. A., Beck, A. T., & Jones Jr, J. V. (1997). *The integrative power of cognitive therapy*. Guilford Press.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E, Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S. ve Kim, R. S. (2000). The temple-wisconsin cognitive vulnerability to depression project: lifetime history of axis i psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 403-418.
- Altuner, A. D., 2021. *Tip 2 diyabet hastalarında akdeniz diyetine uyum, duygusal iştah ve metabolik kontrol parametreleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* . (Master's thesis , Başkent Üniversitesi).
- Andrieş, A. M. (2011). Positive and negative emotions within the organizational context. *Global journal of human social science*, 11(9), 27-39.
- Arslan, P., Karaağaoğlu, N., Duyar, İ., & Güleç, E. (1993). Yüksek öğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 22(2), 195-208.
- Arslantaş, H., Dereboy, F., Yüksel, R. ve İnalkaç, S. (2019). Duygusal yeme ölçeğinin Türkçe çevirisinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30, 1-10.

- Arusoğlu, G., Kabakçı, E., Köksal, G., & Merdol, T. K. (2008). Orthorexia Nervosa and Adaptation of ORTO-11 into Turkish. *Turkish journal of psychiatry*, 19(3).
- Balaban, S., Özdoğan, Y., & Uçar, A. (2018). Annelerin çocuk besleme uygulamaları ve çocukların yemek yeme davranışları. *Nevşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi*. <https://doi.org/10.17100/nevbiltek.326672>
- Batur, S., & Demir, H. K. (2009). Depresyonun tedavisi: bilişsel davranışçı yaklaşım. *Bilişsel-Davranışçı Terapiler'in içinde*. Savaşır, I., Soygüt, G. ve Barışkın, E. (Eds.), 4, 19-56.
- Beck, A. T., G. Emery ve R. L. Greenberg (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Bekker, M. H., Van De Meerendonk, C., & Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469.
- Bekker, M. H., Van De Meerendonk, C., & Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469.
- Blackman, M., & Kvaska, C. (2010). *Nutrition psychology: improving dietary adherence*. Jones & Bartlett Publishers.
- Boden, M.T., Berenbaum, H. (2007). Emotional awareness, gender, and suspiciousness. *Cognition & Emotion*, 21(2), 268-280.
- Braet, C., & Crombez, G. (2003). Cognitive interference due to food cues in childhood obesity. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 32(1), 32-39.
- Bruch, H. (1964). Psychological aspects in overeating and obesity. *Psychosomatics*, 5, 269 – 274.
- Bugay, A., & Erdur-Baker, Ö. (2014). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 191-199.

- Canetti, L., Bachar, E., & Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural processes*, 60(2), 157-164.
- Canetti, L., Bachar, E., Berry, E.M., Food and emotion. *Behav Processes* . 2002;60:157–64.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. (2002). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *J PersSoc Psychol*. 1989;56:267-83.
- Castro, J. F., (2013). The Relationship Between Psychological Resilience And Departmental Commitment In Intensive Care Unit And Emergency Room Employees: A Study Of Private Izmir Hospitals (Master's thesis, Yaşar University Graduate School Of Social Sciences Department Of Business Administration).
- Chesler, B. E. (2012). Emotional eating: a virtually untreated risk factor for outcome following bariatric surgery. *The Scientific World Journal*, 2012.
- Christensen, L. (1993). Effects of eating behavior on mood: a review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 14(2), 171-183.
- Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: A multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9, 1-10.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2020). Duyguları anlamak. (1.Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Cross, G.B., Marley, J., Miles, H., Willson, K. Changes in nutrient intake during the menstrual cycle of overweight women with premenstrual syndrome. *Br J Nutr*. 2001; 85: 475-82.
- Çelik, M., Durmuş, E. Duygusal Ağlamanın Bilmecesi: Ne Zaman ve Neden Ağlarız?. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 415-428.
- Dallman, M. F., Pecoraro, N., Akana, S. F., La Fleur, S. E., Gomez, F., Houshyar, H., ... & Manalo, S. (2003). Chronic stress and obesity: a new view of “comfort food”. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(20), 11696-11701.

- Delzenne, N., Blundell, J., Brouns, F. (2010). Gastrointestinal targets of appetite regulation in human, obesity reviews, 11: 234–250.
- Demirbaş Tunca, C. (2016). Early Maladaptive Schemas, Time Perspective and Eating Attitude: The Mediating Role of Emotion Regulation and Emotion Reactivity. Master Thesis. İstanbul: BAU. Institute of Social Sciences.
- Demirel, B., Yavuz, K. F., Karadere, M. E., Şafak, Y., & Türkçapar, M. H. (2014). Duygusal İştah Anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği, beden kitle indeksi ve duygusal şemalarla ilişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 171-81.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 124(2), 197.
- Dinçer, R. S. (2019). Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve duygusal yeme eğiliminin değerlendirilmesi (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Ekici, F. Y., & Balcı, S. Examination of the Cognitive Flexibility and Emotional Reactivity Levels of Preschool Teacher Candidates. *Journal of Higher Education and Science*, 9(1), 065-077.
- Elfhag, K., & Morey, L. C. (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating behaviors*, 9(3), 285-293.
- Eminağaoğlu, N. (2006). Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık). *Yayınlanmamış doktora tezi*. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erbay, L. G., & Seçkin, Y. (2016). Yeme bozuklukları. *Güncel gastroenteroloji*, 20(4), 473-477.
- Erkaya, Z, Oğuzöncül, A, Kurt, O . (2020). Bir Sağlık Meslek Yüksekokulundaki Öğrencilerde Duygusal İştah İle Obezite Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(1) , 37-44 .

- Evers, C., Adriaanse, M., de Ridder, D. T., & de Witt Huberts, J. C. (2013). Good mood food. Positive emotion as a neglected trigger for food intake. *Appetite*, 68, 1-7.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of personality and social psychology*, 68(4), 687.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J.H., ve Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International Journal of Methods Psychiatr Research*, 12: 65-76.
- Gizir, C. A. (2006). Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 195-213.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54
- Greenberg, L. (2010). Emotion focused therapy: An overview. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4 (33), 1-12.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). Emotion-focused therapy for depression. *American Psychological Association*.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy integration*, 12(2), 154.
- Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological bulletin*, 115(3), 444.
- Grimm, E.R. & Steinle, N.I. (2011). Genetics of Eating Behavior: Established and Emerging Concepts, *Nutr Rev.* ; 69(1): 52–60.

- Gürel, A. (2017). *Ergenlerin duygusal şemalarının ve ebeveyn kontrollerinin yeme tutumlarıyla ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2002). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress and Coping*, 16(2), 167-184.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological bulletin*, 110(1), 86.
- Heatherton, T. F., Herman, C. P., & Polivy, J. (1991). Effects of physical threat and ego threat on eating behavior. *Journal of personality and social psychology*, 60(1), 138-143
- Heatherton, T.F., Baumeister, R.F. (1991). Binge eating as escape from selfawareness. *Psychol Bull.* 1991;110:86-108.
- Henderson, N.J., Huon, G.F.(2002). Negative affect and binge eating in overweight women. *Br J Health Psychol.* 2002;7:77-87.
- Hunter, A. J., (2001). A Cross-cultural Comparison of Resilience in Adolescents. *J Pediatr Nurs*,16:172-179.
- Işgın, K., Büyüktuncer, Z., Premenstrual sendromda beslenme yaklaşımı. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi.* 2017; 74(3): 249-60.
- Işık, B. (2009). *Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinde Yeme Bozukluklarının Araştırılması. (Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi).* Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- Jalali-Farahani, S., Chin, Y. S., Nasir, M. T. M., & Amiri, P. (2015). Disordered eating and its association with overweight and health-related quality of life

- among adolescents in selected high schools of Tehran. *Child Psychiatry & Human Development*, 46(3), 485-492.
- Johnson Laird, P. N., Mancini, F., & Gangemi, A. (2006). A hyper-emotion theory of psychological illnesses. *Psychological Review*, 113(4), 822-841. doi:10.1037/0033-295X.113.4.822
- Kadioğlu, M., & Ergün, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörler. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 5(2), 96-104.
- Kamali, S., Gharraee, B., & Birashk, B. (2013). The role of emotional schema in prediction of pathological worry in Iranian students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 994-998.
- Kandır, A., & Alpan, U. Y. (2008). Okul öncesi dönemde sosyal-duygusal gelişime annebaba davranışlarının etkisi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4(14), 33-38.
- Kapçı, E. G., & Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13(3), 127-136.
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125, 181-201.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kekeisen, H. (2014). *Ausprägung von Resilienzfaktoren in der Allgemeinen Bevölkerung* (Doctoral dissertation, Diplomarbeit. Universiteit Wien).
- Kırcalı, E. (2020). Yas Sürecinin Yordayıcıları: Geçmiş Deneyimler, Duygu Düzenleme Becerisi, Psikolojik Dayanıklılık, Sosyal Destek Ve Başa Çıkma Beceriler (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.

- Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of personality and social psychology*, 45(4), 839.
- Kohler, P. (1993). Best practices in transition: Substantiated or implied? *Career Development for Exceptional Individuals*, 16, 107-121
- Korkmaz, E. Duygu Odaklı Terapide Yeme Bozukluklarına Kapsamlı Bir Bakış. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 4(8), 14-27.
- Kutluay Merdol, T., “Sigara ve Beslenme Etkileşimi”, <http://www.un.org.tr/who/nutrition/sigarabeslenme.html>, 24- 12- 2005.
- Lane, R.D., & Schwartz, G.E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitivedevelopmental theory and its application to psychopathology. *The American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133-143.
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and behavioral practice*, 9(3), 177-190.
- Leahy, R. L. (2003). Emotional Schemas and Resistance. Roadblocks in cognitive-behavioral therapy: Transforming challenges into opportunities for change (s. 91–115). *Guilford Press*.
- Levitan, R. D., & Davis, C. (2010). Emotions and eating behaviour: Implications for the current obesity epidemic. *University of Toronto Quarterly*, 79(2), 783-799.
- Lieberman, H. R., Wurtman, J. J., & Chew, B. (1986). Changes in mood after carbohydrate consumption among obese individuals. *The American journal of clinical nutrition*, 44(6), 772-778.
- Lindeman, M., Stark, K., & Keskivaara, P. (2001). Continuum and linearity hypotheses on the relationship between psychopathology and eating disorder symptomatology. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 6(4), 181-187.
- Loevinger, J., (1976). *Ego development*, San Francisco: Jossey-Bass

- Lyman, B. (1982). The nutritional values and food group characteristics of foods preferred during various emotions. *The Journal of Psychology*, pp 121-127.
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 33(1), 129-139.
- Macht, M., & Dettmer, D. (2006). Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple. *Appetite*, 46(3), 332-336.
- Macht, M., & Mueller, J. (2007). Immediate effects of chocolate on experimentally induced mood states. *Appetite*, 49(3), 667-674.
- Macht, M., & Simons, G. (2011). Emotional eating. In *Emotion regulation and well-being* (pp. 281-295). *Springer*, New York, NY.
- Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Emotional overeating and its associations with eating disorder psychopathology among overweight patients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 39(2), 141-146.
- McCrone, S., Dennis, K., Tomoyasu, N., Carroll, J. (2009). A profile of early versus late onset of obesity in postmenopausal women. *J Womens Health Gend Based Med*. 2000;9:1007-13.
- Mehrabian, A. (1980). Basic dimensions for a general psychological theory Implications for personality. *Social, Environmental, and Developmental Studies*.
- Murray, C. (2003). Risk Factors, Protective Factors, Vulnerability, and Resilience, *Remedial ve Special Education*, 24, 1, 16-26.
- Nernekli, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve emosyonel yeme arasındaki ilişki (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- 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*. *Behavioral Therapy*, 39(2), 107-16. doi: 10.1016/j.beth.2007.05.005.

- Nolan, L. J., & Geliebter, A. (2012). Night eating is associated with emotional and external eating in college students. *Eating behaviors*, 13(3), 202-206.
- Nolan, L. J., Halperin, L. B., & Geliebter, A. (2010). Emotional Appetite Questionnaire. Construct validity and relationship with BMI. *Appetite*, 54(2), 314-319.
- Oliver, G., & Wardle, J. (1999). Perceived effects of stress on food choice. *Physiology & Behavior*, 66, 511–515.
- Özdemir, G. S. (2015). Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Özenli, Y., Yoldaşcan, E., Topal, K., & Özçürümez, G. (2009). Türkiye’de bir eğitim fakültesinde somatizasyon bozukluğu yaygınlığı ve ilişkili risk etkenlerinin araştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(Suppl 2), 131-136.
- Özkan, N., & Bilici, S. (2018). Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16-24.
- Öztürk, M. O., & Ulusahin, A. (2008). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. 11. Baskı. *Ankara, Hekimler Yayın Birliği*
- Parneix, M., Péricaud, M., & Clément, J. P. (2013). Major Depresif Dönemler ile İlişkili Kolay Öfkelenme: Duygu durum Bozuklukları ve Mizaç ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24. 106-113.
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. ve Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia and binge eating disorder in obese women. *Obesity Research*, 11(2), 195- 201. DOI: 10.1038/oby.2003.31.
- Polanco-Roman, L., Moore, A., Tsypes, A., Jacobson, C., & Miranda, R. (2018). Emotion reactivity, comfort expressing emotions, and future suicidal ideation in emerging adults. *Journal of clinical psychology*, 74(1), 123-135.
- Polivy, J. ve Herman, C. P. (2005). Mental Health and Eating Behaviours: A Bidirectional Relation. *Canadian Journal of Public Health*, 96, 43-46.

- Pyle, R. L., Mitchell, J. E., & Eckert, E. D. (1981). Bulimia: a report of 34 cases. *The Journal of Clinical Psychiatry*.
- Racine, S. E., Keel, P. K., Burt, S. A., Sisk, C. L., Neale, M., Boker, S., & Klump, K. L. (2013). Individual differences in the relationship between ovarian hormones and emotional eating across the menstrual cycle: a role for personality?. *Eating behaviors*, 14(2), 161-166.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011). *The CBT distinctive features series. Schema therapy: Distinctive features*. New York, NY, US.
- Robbins, T.W., Fray, P.J. (1980). Stress-induced eating: Fact, fiction or misunderstanding? *Appetite*. 1980;1:103-33.
- Robitschek, C., & Kashubeck, S. (1999). A structural model of parental alcoholism, family functioning, and psychological health: The mediating effects of hardiness and personal growth orientation. *Journal of counseling psychology*, 46(2), 159.
- Sakarya, D., & Güneş, C. (2013). Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 21(1), 25-32.
- Salkovskis, P. M. ve J. Kirk, (1997). "Obsessive-compulsive disorder", içinde: Clark, D. M. ve C. Fairburn (ed.), *The Science and Practice of Cognitive Behavior Therapy*. Oxford: Oxford University Press.
- Schachter, S., Goldman, R., & Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of personality and social psychology*, 10(2), 91.
- Schotte, D. E., Cools, J., & McNally, R. J. (1990). Film-induced negative affect triggers overeating in restrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 99(3), 317.
- Seçer, İ., Halmatov, S., & Gençdoğan, B. (2013). Duygusal tepkisellik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 3(1), 77-89.

- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.
- Serpell, L., & Treasure, J. (2002). Bulimia nervosa: friend or foe? The pros and cons of bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 32, 164–170.
- Serpell, L., Treasure, J., Teasdale, J., & Sullivan, V. (1999). Anorexia nervosa: Friend or foe? *International Journal of Eating Disorders*, 25, 177–186.
- Sevinçer, G. M., & Konuk, N. (2013). Emotional eating. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3(4), 171.
- Simoni, P. S., & Paterson, J. J. (1997). Hardiness, coping, and burnout in the nursing workplace. *Journal of Professional Nursing*, 13(3), 178-185.
- Souza, L.B.D., Martins, K.A., Cordeiro, M.M., Rodrigues, Y.D.S., Rafacho, B.P.M., Bomfim, R.A. Do food intake and food cravings change during the menstrual cycle of young women? *Rev Bras Ginecol Obstet*. 2018; 40: 686-92.
- Steiner, D. F. (1998). The proprotein convertases. *Current opinion in chemical biology*, 2(1), 31-39.
- Steiner, J. E. (1977). Facial expressions of the neonate infant indicating the hedonics of food-related chemical stimuli. Taste and development: *The genesis of sweet preference*, 173-188.
- Stice, E., Presnell, K., & Spangler, D. (2002). Risk factors for binge eating onset in adolescent girls: a 2-year prospective investigation. *Health psychology*, 21(2), 131.
- Strumia, R. (2002). Bulimia and anorexia nervosa: cutaneous manifestations. *Journal of cosmetic dermatology*, 1(1), 30-34.
- Şahin, N. H. (1994). Stres nedir? Ne değildir? Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım (s. 1-16). Ankara: *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.

- Tanrıverdi, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının ve duygusal iştahlarının incelenmesi* (Master's thesis, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1999). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.
- Taylor, G.J., Parker, J.D., Bagby, R.M., Bourke, M.P. (1996). Relationships between alexithymia and psychological characteristics associated with eating disorders. *J Psychosom Res.* 1996;41:561-8.
- Turner, S. A., Luszczynska, A., Warner, L., & Schwarzer, R. (2010). Emotional and uncontrolled eating styles and chocolate chip cookie consumption. A controlled trial of the effects of positive mood enhancement. *Appetite*, 54(1), 143-149.
- 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.
- Uskun, E., Şabaplı, A. "Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki." *TAF Preventive Medicine Bulletin*, (2013). 165.
- Uygur, S. S. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yordanmasında Duygusal Şemaların Rolü: Buca Eğitim Fakültesi Örneği, *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, Doi number:<http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7641>, Number: 70 Autumn I 2018, p. 135-151.
- Ülker Tümlü, G , Receptoğlu, E . (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki . *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi* , (3) , 205-213 .
- Ünsal, A., Tozun, M., Ayrancı, Ü., & Arslantaş, D. (2010). Türkiye'nin batısındaki bir ilçede lise öğrencilerinde olası yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ilişkili faktörler. *Dirim Tıp Gazetesi*, 85(3), 100-112.

- van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutierrez-Maldonado, J., Ferrer-Garcia, M., Botella, C., & Baños, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66, 20-25.
- van Strien, T., Engels, R.C., van Leeuwe, J., Snoek, H.M. (2005). The Stice model of overeating: tests in clinical and non-clinical samples. *Appetite*. 2005;45:205-13.
- Vançelik, S., Önal, S. G., Güraksın, A., & Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.
- Vanderpol, M. (2002). Resilience: A missing link in our understanding of survival. *Harvard Revision Psychiatry*, 10, 302-306.
- Waller, G., Babbs, M., Milligan, R., Meyer, C., Ohanian, V. ve Leung, N. (2003). Anger and core beliefs in the eating disorders. *Wiley InterScience*, 34: 118-124. DOI: 10.1002/eat.10163.
- Waller, G., Matoba, M. (1999). Emotional eating and eating psychopathology in nonclinical groups: a cross-cultural comparison of women in Japan and the United Kingdom. *Int J Eat Disord*. 1999;26:333-40.
- Waller, G., Osman, S. (1998) Emotional eating and eating psychopathology among non-eating-disordered women. *Int J Eat Disord*.;23:419-424.
- Wallis, D. J., & Hetherington, M. M. (2004). Stress and eating: the effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite*, 43(1), 39-46.
- Wegner, D. M. ve S. Zanakos, (1994). "Chronic thought suppression", *Journal of Personality*, sayı: 62, ss. 615-640.
- Wells, A., (1995). "Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalised anxiety disorder", *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, sayı: 23, ss. 301-320.
- Wells, A. (2002). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. John Wiley & Sons.

- Westerterp, K.R. (2010). Physical activity, food intake, and body weight regulation: insights from doubly labeled water studies, *Nutrition Reviews*, 68(3):148–154.
- Williams, D.G. (1982). Weeping by adults: Personality correlates and sex differences. *The Journal of Psychology*, 110(2), 217-226.
- Yanovski, S. Z., Nelson, J. E., Dubbert, B. K., & Spitzer, R. L. (1993). Association of binge eating disorder and psychiatric comorbidity in obese subjects. *The American journal of psychiatry*.
- Yavuz, F. K. (2009). Duygusal şemalar ve Leahy duygusal şema ölçeği'nin türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirliği. Uzmanlık Tezi. SB Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 2.
- Yavuz, K. F., Yavuz, N., Ulusoy, S., & Özgen, G. (2017). Ergenlerde kendine zarar verme davranışına eşlik eden duygusal şemalar/Emotional schemas accompanying self-harm behaviors among adolescents. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(1), 69.
- Yavuz, K.F., Türkçapar, M.H., Demirel, B., Karadere, M.E. Üniversite öğrencileri ve çalışanları örnekleminde Leahy Duygusal Şema Ölçeğinin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenirliği. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2011; 24:273-282
- Yıldız, B., Demir, V., & Ünübol, H. (2015). Yeme tutumunun cinsiyet değişkenine göre duygusal şemalarla olan ilişkisinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(4), 405-417.
- Yıldız, B., Demir, V., & Ünübol, H. (2019). Yeme tutumunun cinsiyet değişkenine göre duygusal şemalarla olan ilişkisinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(4), 405-417.
- Young, J. E., Klosko, J.S. ve Weishaar, M.E. (2009). *Şema terapi*. Tuğrul Veli Soylu (Çev.) (2. Baskı). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Yurdakul, A., & Üner, S. (2015). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin duygusal tepkisellik durumlarının değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(4).

Yücel, E. B. (2019). Fiziksel aktivitenin yeme davranışı ve iştah üzerine etkisi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 4(1).



EKLER

EK 1- KATILIMCI BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU

Bu tez çalışması İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi İrem Nak tarafından Dr. Bilge Aşkan Parlakoğlu danışmanlığında yürütülmektedir. Bu çalışma kapsamında *Emosyonel Şemalar, Duygusal Tepkisellik ve Psikolojik Dayanıklılığın Duygusal İştah üzerindeki etkisinin incelenmesi* amaçlanmıştır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Cevapların tamamen gizli tutulacağı bu araştırmada kimlik belirleyici herhangi bir bilgi istenmediği gibi veriler sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecek olup elde edilen bilgiler bilimsel yayınlar kapsamında kullanılacaktır. Herhangi bir rahatsız edici ya da cevaplamak istemediğiniz madde karşısında ölçekleri cevaplamayı bırakabilirsiniz.

Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz. Daha fazla bilgi almak için

Bu çalışma kapsamında verdiğim cevapların bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum ve tamamen gönüllü olarak bu çalışmaya katılmaktayım.

Tarih:

İmza

EK-2 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Lütfen istenilen bilgileri eksiksiz doldurunuz.

1. CİNSİYETİNİZ: Kadın ☐ Erkek ☐
2. YAŞINIZ:
3. MEDENİ DURUM: Bekar ☐ Evli ☐
4. EĞİTİM DURUMU: İlköğretim ☐ Lise ☐ Üniversite ☐
Lisansüstü ☐
5. EKONOMİK DURUM: Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek ☐
6. MADDE KULLANIMI: Madde kullanmıyorum ☐ Madde kullanıyorum ☐
7. SİĞARA: Kullanmıyorum ☐ Kullanıyorum ☐
8. ALKOL: Kullanmıyorum ☐ Kullanıyorum ☐
9. ŞUANDA PSİKOLOJİK VEYA PSİKİYATRİK YARDIM ALIYOR MUSUNUZ? : Evet ☐ Hayır ☐
10. DÜZENLİ EGZERSİZ ALIŞKANLIĞI: Var ☐ Yok ☐
11. BOYUNUZ:
12. KİLONUZ:
13. (KADIN KATILIMCILAR İÇİN) ADET DÖNGÜNÜZ: Düzenli ☐
Düzenli değil: ☐

EK-3 DUYGUSAL TEPKİSELLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda günlük yaşamınıza ilişkin bazı ifadeler verilmiştir. Verilen ifadeleri dikkatlice okuyarak sizin durumunuzu en iyi yansıttığını düşündüğünüz seçeneği sağ taraftaki kutucuklarda işaretleyiniz. Lütfen verilen ifadeleri aklınıza ilk geldiği şekliyle işaretleyiniz ve boş yanıt bırakmamaya özen gösteriniz.

	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1. Üzücü olaylar karşısında çok kolayca duygusallaşırım	☐	☐	☐	☐
2. Çok küçük şeyler bile beni duygusallaştırır.	☐	☐	☐	☐
3. Bir duyguyu yaşadığımda çok yoğun yaşarım.	☐	☐	☐	☐
4. Üzücü bir şey yaşadığımda, uzun bir süre ona kafa yorarım	☐	☐	☐	☐
5. Duygularımı çok yoğun yaşarım.	☐	☐	☐	☐
6. Duygularımda ani iniş-çıkışlar yaşadığım olur.	☐	☐	☐	☐
7. Bir duyguyu yaşadığımda başka bir duyguyu yaşamak benim için çok zordur.	☐	☐	☐	☐
8. Duygusal olarak çok çabuk incinirim.	☐	☐	☐	☐
9. Kötü bir olay yaşadığımda, ruh halim hızlıca değişir.	☐	☐	☐	☐
10. Çevremdekiler olaylar karşısında sakinliğimi koruyamadığımı söyler.	☐	☐	☐	☐
11. Mantıklı/sağlıklı düşünmekte zorlandığım için kendimi genellikle mutsuz hissederim.	☐	☐	☐	☐
12. Kızgın olduğumda çevremdekiler beni zor sakinleştirir	☐	☐	☐	☐
13. Kendimi genellikle endişeli hissederim.	☐	☐	☐	☐
14. Diğer insanların önemsemediği şeylere çok kafa yorarım.	☐	☐	☐	☐
15. Üzücü bir durum karşısında kolayca dağılırım.	☐	☐	☐	☐
16. Çevremdekiler olaylara aşırı tepki verdiğimi söyler.	☐	☐	☐	☐
17. Eğer biriyle bir anlaşmazlık yaşarsam, bu durumu kafamdan atmam zaman alır.	☐	☐	☐	☐

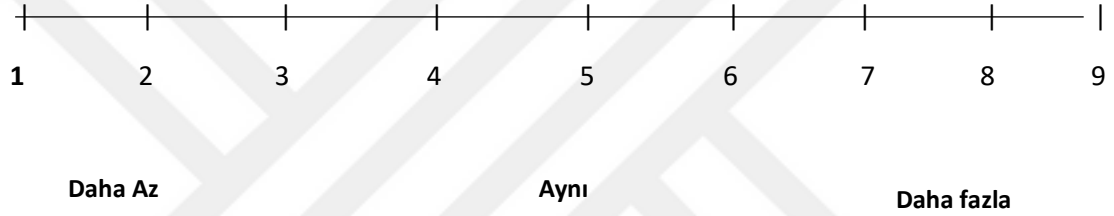
EK-4 Duygusal İştah Anketi (DİA)

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

1. Normalden çok daha az yemek yediğinizi
5. Yemek yemenizde bir değişiklik olmadığını
9. Normalden çok daha fazla yemek yediğinizi belirtmektedir.

UD : Soru sizin için uygun değilse

CB : Cevabı bilmiyorsanız işaretleyiniz



Aşağıdakiler sizin DUYGULARINIZI ifade ediyor:

Normal ile kıyaslandığında, yemek yemeniz:

Daha Az Aynı Daha Fazla

SİZ:

-- üzgün	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- sıkılmış	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- güvenli	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- kızgın	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- kaygılı	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- mutlu	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- yılmış	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- yorgun	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- karamsar	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- korkmuş	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- rahat	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- neşeli	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- yalnız	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- hevesli	(olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB

Aşağıdakiler sizin içinde bulunduğunuz **ŞARTLARI** ifade ediyor:

Normal ile kıyaslandığında, yemek yemeniz:

Daha Az **Aynı** **Daha Fazla**

SİZ:

-- Baskı altında iken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- Hararetli bir tartışmadan sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- Size yakın olan biri felakete uğradıktan sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- Aşık olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- Bir ilişkiyi bitirdikten sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- Keyif veren bir hobi ile meşgul olduğunuz sırada	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- Para veya bir eşyanızı kaybettikten sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
-- İyi haberler aldıktan sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB

EK-5 LEAHY DUYGUSAL ŞEMA ÖLÇEĞİ

Bu ankette duygularınızla, örneğin öfke, üzüntü, endişe veya cinsel duygularınızla, nasıl başa çıktığınız incelenmektedir. Hepimizin bu duygularla başa çıkma şekli farklıdır ve bu nedenle doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyun ve aşağıdaki ölçeği kullanarak geçen ay içinde duygularınızla nasıl başa çıktığınızı belirtecek şekilde puanlayınız. Cevabınızı cümlelerin başında bulunan çizgiye yazınız.

Ölçek: 1 = benim için hiç geçerli değil, 2 = benim için pek geçerli değil , 3 = benim için geçerli değil gibi, 4 = benim için geçerli gibi, 5 = benim için biraz geçerli, 6 = benim için çok geçerli

1. — Kendimi keyifsiz hissettiğim zaman, olaylara nasıl farklı bir şekilde bakabileceğimi düşünmeye çalışırım.
2. — Beni rahatsız eden bir duygum olduğunda, bunun önemli olmadığına dair sebepler düşünmeye çalışırım.
3. — Sıklıkla diğer insanlarda bulunmayan duygularla hareket ettiğimi düşünüyorum.
4. — Bazı duyguları hissetmek yanlıştır.
5. — Kendim hakkında bir türlü anlayamadığım şeyler var.
6. — Duygularımı dışa vurmak için ağlamama izin vermemin önemli olduğunu düşünüyorum.
7. — Kendimi bırakıp bu duygulardan bazılarını hissedersen kontrolü kaybetmekten korkuyorum.
8. — Başkaları duygularımı anlıyor ve kabulleniyor.
9. ___ Cinsellik ve şiddet ile alakalı duygular gibi belirli bazı duyguları hissetmeye izin vermemeniz gerekir.
10. — Duygularımı anlayamıyorum.
11. ___ Diğer insanlar değişseydi, kendimi çok daha iyi hissederdim.
12. — Hissettiğim ama tam farkında olmadığım duygular olduğunu düşünüyorum.
13. — Bazen güçlü bir duygu hissetmeme izin verirsem, onun hiç geçmeyeceğinden korkuyorum.
14. — Duygularımdan utanıyorum.
15. — Diğer insanları rahatsız eden şeyler beni rahatsız etmez.

16. — Kimse duygularıma gerçekten önem vermiyor.
17. — Benim için hassas ve duygularıma karşı açık olmak yerine mantıklı ve pratik olmak önemlidir.
18. — Aynı kişiyi hem beğenmek hem beğenmemek gibi birbirinin tersi duygularımın olmasına dayanamıyorum.
19. — Diğer insanlardan çok daha hassasım.
20. — Hoş olmayan bir duygudan hemen kurtulmaya çalışırım.
21. — Kendimi keyifsiz hissettiğimde, hayatta değer verdiğim daha önemli şeyleri düşünmeye çalışırım.
22. — Kendimi kötü veya üzgün hissettiğim zaman değerlerimi sorgularım.
23. — Duygularımı açıkça ifade edebildiğimi düşünüyorum.
24. — Kendime sıklıkla “Benim neyim var?” diye sorarım.
25. — Kendimi sığ bir insan olarak görüyorum.
26. — İnsanların gerçekten hissettiğimden farklı biri olduğuma inanmalarını isterim.
27. — Duygularımı kontrol edemeyeceğimden korkuyorum.
28. — Kendinizi bazı duyguları hissetmekten korumalısınız.
29. — Kuvvetli duygular sadece kısa bir süre devam eder.
30. — Kendiniz için neyin iyi olduğunu söyleme konusunda duygularınıza güvenemezsiniz.
31. — Hissettiklerimin bazılarını hissetmemem gerekir.
32. — Duygusal olarak kendimi “uyuşmuş” hissediyorum, sanki hiç duygum yokmuş gibi.
33. — Duygularımın tuhaf veya saçma olduğunu düşünüyorum.
34. — Diğer insanlar kötü şeyler hissetmeme neden oluyor.
35. — Birisi hakkında birbirinin tersi duygularım olduğunda kendimi kötü hissediyorum veya kafam karışıyor.
36. — Beni rahatsız hissettiren bir duygum olduğunda düşünecek veya yapacak başka birşey bulmaya çalışıyorum.
37. — Kendimi kötü hissettiğim zaman tek başıma oturup ne kadar kötü hissettiğim hakkında uzun süre düşünüyorum.
38. — Bir başkası hakkındaki duygularımın çok kesin olmasından hoşlanıyorum.
39. — Herkesin duyguları benimki gibidir.
40. — Duygularımı kabul ediyorum.

41. — Diğ er insanlarla aynı duygulara sahip olduğunu düşünüyorum.
42. — Ulaşmak istediğ im daha yüksek değ erler var.
43. — Ş u andaki duygularımın büyütölme ş eklimle hiç ilgisi olmadığını düşünüyorum.
44. — Belli bazı duyguları hissedersen delirebileceğ imden korkuyorum.
45. — Duygularım sanki nedensiz yere ortaya çıkıyor.
46. — Hemen hemen her ş eyde akılcı ve mantıklı olmanın önemli olduğunu düşünüyorum.
47. — Kendimle ilgili hissettiklerim konusunda çok kesin olmayı seviyorum.
48. — Duygularım veya fiziksel hislerim üzerine çok odaklanıyorum.
49. — Duygularımın bazılarını kimsenin bilmesini istemiyorum.
50. — Bazı duygularımın olduğunu kabullenmek istemiyorum ama bu duygularımın olduğunu biliyorum.

ÖZGEÇMİŞ

İrem NAK AYDIN

A. EĞİTİM

- Dede Korkut Anadolu Lisesi
- İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikoloji Bölümü (Tam Burslu)
- İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı

B. İŞ DENEYİMİ

- Özel Dilek Ağacı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi (2018-halen)

C. YAYINLAR

“Psikolojik Dayanıklılığın Cinsiyet Faktörüne Göre İncelenmesi ve Duygusal İştah Üzerindeki Yordayıcılığının Belirlenmesi”, İZU- Sosyal Bilimler Lisansüstü Öğrenci Kongresi. Haziran, 2020, Sözlü Bildiri.